

Resumen: La Técnica de la Piedra Gris

La técnica de la piedra gris es una estrategia de distanciamiento emocional que ayuda a mantener la paz y evitar conflictos con personas difíciles. Aunque no es una práctica psicológica basada en evidencia, se ha vuelto popular en las redes sociales y puede ser útil en ciertas circunstancias. A continuación, se presenta una versión localizada al portugués de Brasil del artículo sobre la técnica de la piedra gris.

Adote as características de uma pedra: a técnica da "pedra cinza"

Tome um momento para imaginar uma pequena rocha cinza na palma de **esportenet bet** mão. Ela está **esportenet bet** silêncio, lisa, sem nada de especial.

Você se aborreceu? Se sim, é por isso que a teoria da "pedra cinza" circula pela internet. A ideia é que, ao adotar as características de uma pedra - ficando indiferente e desapegado -, você repelirá pessoas conflituosas e tóxicas de **esportenet bet** vida.

A técnica da "pedra cinza" tem ganhado popularidade nas redes sociais, especialmente no TikTok, onde influenciadores compartilham estratégias para canalizar **esportenet bet** "pedra interior". Mas o método tem suas limitações e não é sempre a melhor abordagem para todos os tipos de interações.

Como funciona a técnica da "pedra cinza"?

A técnica da "pedra cinza" é essencialmente uma forma de distanciamiento emocional. Ela pode ser útil **esportenet bet** determinadas situações, especialmente na comunicação escrita, como mensagens de texto, e no local de trabalho, onde a comunicação clara e objetiva é geralmente valorizada.

No entanto, é importante notar que a técnica não é uma prática psicológica comprovada e não há um conjunto oficial de regras para ela. Além disso, ela pode não ser eficaz **esportenet bet** todas as situações e com todas as pessoas.

Origem da técnica da "pedra cinza"

A técnica da "pedra cinza" parece ter se originado fora do campo da psicologia, com referências online datadas de mais de uma década. Ela foi popularizada por especialistas **esportenet bet** relacionamentos e pessoas que passaram por experiências difíceis, como Donna Andersen, fundadora do site Love Fraud.

Como usar a técnica da "pedra cinza"?

A técnica da "pedra cinza" é melhor usada como uma técnica de tolerância a angústia, reservada para situações difíceis **esportenet bet** que outras abordagens podem piorar a situação. No entanto, é importante não se isolar de seus sentimentos autênticos por muito tempo, pois isso pode ser prejudicial emocionalmente.

Ingênuo nepali sobrevive à batalha e promete voltar para

casa

Ele não tinha documentos.

Ou dinheiro.

Ou mesmo um telefone.

Ele estava envolto **esportenet bet** bandagens e a 2.500 milhas de **esportenet bet** aldeia nas Himalaias.

Mas enquanto jazia **esportenet bet** um hospital militar russo, ferido **esportenet bet** batalha e rodeado por pessoas que falavam uma língua alienígena, Krishna Bahadur Shahi, um engenheiro desempregado do Nepal que cometeu o erro de se alistar no exército de Moscou, fez uma promessa.

De alguma forma, ele disse consigo, eu vou pra casa.

"Eu tinha que sair," ele disse **esportenet bet** uma entrevista recente. "Eu estava mesmo pensando **esportenet bet** me matar. Eu sabia que se eu não saísse desse hospital, eles me enviariam de volta para o fronte e se fizessem isso, bem, não haveria nenhuma possibilidade de voltar vivo."

Mr. Shahi havia se envolvido no submundo sombrio e predador de traficantes humanos do Nepal que fornecem combatentes estrangeiros ao exército russo para **esportenet bet** guerra na Ucrânia. O governo nepali está tentando fechar esse pipeline. Mas o exército russo continua a depender dele, aumentando o poder de combate com jovens estrangeiros pobres, mesmo que muitos, como o Sr. Shahi, tenham dito que não sabiam que iriam para a batalha.

A cada vez mais estão tentando sair. O Sr. Shahi tentou realmente fugir duas vezes. A primeira vez ele foi denunciado pelos próprios contrabandistas.

"Me dê um telefone. Eu pago depois."

O Sr. Shahi é um engenheiro civil de 24 anos reflexivo, falante e apto de um vilarejo na área de Dailekh do oeste do Nepal. Um graduado universitário, ele enfrentou perspectivas de emprego sombrias após terminar um contrato de curto prazo construindo tanques d'água no ano passado. O Nepal é um dos países mais pobres da Ásia, e seus pais, que são agricultores de milho, têm pouco dinheiro.

Ele se alistou no exército russo por um motivo, ele disse: "Pela dinheiro." O The New York Times confirmou a história do Sr. Shahi através de registros médicos, [vai de bet download apk](#) grafias, mensagens de texto e documentos oficiais do governo.

Ex-soldados nepaleses **esportenet bet** seu vilarejo o apresentaram a traficantes humanos, ele disse, que rapidamente arranjaram para ele voar para Moscou. O acordo parecia sólido. Ele pagaria aos traficantes R\$5,600. Na Rússia, ele faria R\$2,200 por mês como soldado contratado, trabalhando como guarda **esportenet bet** uma base, ele foi informado, não na linha de frente. Em breve, ele receberia cidadania russa como recompensa por seus serviços.

À medida que se preparava para partir para a Rússia, o Sr. Shahi estava entrando **esportenet bet** uma teia bem estabelecida de intermediários e traficantes humanos que levam milhares de nepaleses a cada ano para países mais ricos para trabalharem como empregadas domésticas, prostitutas, guardas, babás, cozinheiros e soldados.

"É uma rede massiva", disse Kritu Bhandari, ativista antitrata de Kathmandu, no Nepal. Ela recentemente começou um grupo chamado Campaign to Save the Lives of Nepali Citizens in the Russian Army.

Ela disse que os traficantes falsificam certificados de educação para obter vistos; enganam os recrutas sobre o que eles farão realmente; e dirigem uma ampla síndica de agentes e cúmplices que se estende de vilarejos montanhosos rurais a capitais estrangeiras e os corredores de seu

próprio governo.

"Os contrabandistas até têm pessoas na imigração no aeroporto de Kathmandu", ela disse.

O governo russo não revelou muita informação sobre estrangeiros lutando para seu exército, mas notícias relatadas e entrevistas indicam que o Nepal é uma das principais fontes. . No ano passado, a polícia nepalesa prendeu uma dúzia de pessoas **esportenet bet** conexão com o tráfico ilícito de jovens para a Rússia, mas a grande maioria nunca é pega.

O Sr. Shahi chegou a uma base do exército russo a algumas horas de carro a leste de Moscou no final de outubro, ele disse. Ele forneceu [vai de bet download apk](#) s de si mesmo vestindo camuflagem limpa e um chapéu com abas de orelha. Em uma [vai de bet download apk](#) , ele está segurando uma bola de neve.

A base era usada para várias centenas de nepaleses e alguns chineses recrutados, ele disse. Suas primeiras impressões, formadas pelas uniformes, armas, treinamento e transporte, foram que o exército russo era centralizado e organizado. Essa impressão logo mudaria.

Após duas semanas de treinamento básico - ele havia sido prometido três meses, ele disse - ele foi informado de que estava indo para uma posição de linha de frente perto de Donetsk, uma cidade ucraniana ocupada por tropas russas.

Assustado e se sentindo traído, ele tentou protestar, dizendo que não estava pronto, e que preferia sentar-se na cadeia. Mas isso não era uma opção.

"Até mesmo os presos lá são levados para a linha de frente", ele disse. "Eu tive que ir."

Sua unidade de linha de frente foi uma mistura de convictos russos e seus colegas nepaleses. Os "presos", como ele os chamou, eram bebedores pesados, grosseiros, imprevisíveis e cobertos de tatuagens.

"Eles não eram amáveis", disse ele sarcástico.

Eles constantemente abusavam dos nepaleses, ele disse, socando-os no capacete, apunhalando-os com culatas de arma e gritando para eles **esportenet bet** russo. O Sr. Shahi disse que aprendeu apenas algumas palavras, incluindo direita e esquerda, mas às vezes, durante a confusão da batalha, ele se confundia.

Após um barragem de artilharia **esportenet bet** dezembro que matou três de seus amigos, ele decidiu fugir. Sua esposa, Alisha, **esportenet bet** Kathmandu, falou com um nepali vivendo **esportenet bet** Moscou que conectou o Sr. Shahi a traficantes que trabalhavam na Rússia. Eles elaboraram um plano: ele pagaria 4.000 euros, **esportenet bet** parcelas, e os traficantes arranjariam um carro para levá-lo de Donetsk a Mariupol, e então a Moscou.

Os traficantes fazem um corte de qualquer maneira - trazendo pessoas e fazendo-as sair.

O Sr. Shahi e um pequeno grupo de outros desertores nepaleses deixaram suas posições, ligaram-se a alguns táxis e chegaram a um apartamento meio destruído **esportenet bet** Mariupol, talvez a cidade mais devastada da Ucrânia e sob ocupação russa. "O lugar todo parecia condenado", ele disse.

Eles dormiram no chão.

Mas os traficantes, ele disse, não tinham um bom plano de saída. Dois de seu grupo tentaram cruzar a fronteira para a Rússia e foram presos **esportenet bet** um posto de controle. Quando o Sr. Shahi e os outros hesitaram **esportenet bet** pagar a próxima parcela, "a disputa ficou feia", ele disse.

Às 4 da manhã, um esquadrão de policiais apareceu e prendeu todos. Os traficantes, disse o Sr. Shahi, haviam compartilhado a localização de seu esconderijo e o haviam traído.

Eles foram presos e espancados, ele disse. O Sr. Shahi implorou por piedade, dizendo que eram apenas estudantes nepaleses tentando chegar à Europa. Mas enquanto eles esperavam **esportenet bet** uma cadeia de Mariupol, a polícia recebeu um boletim eletrônico do exército russo de que estavam procurando alguns desertores nepaleses. O jogo estava acabado.

Soldados russos os levaram de volta a uma posição de linha de frente **esportenet bet** Donetsk, desta vez um abrigo recheado de neve. Ele disse que eles quase não tinham comida ou água.

Eles comeram gelo. E latas de carne de boi congelada, que estavam contra a religião hindu do Sr. Shahi.

"Mas o que eu devia fazer?" ele disse.

O Sr. Shahi e os meio dúzia de nepaleses com ele não tinham liberdade para sair, recuar ou fazer alguma coisa, além de ficar no abrigo e lutar.

"Eu era um escravo", disse ele.

Algumas horas depois, disse o Sr. Shahi, os comandantes russos os levaram para fora e ordenaram que atacassem uma linha de trincheiras ucranianas fortificadas. Os ucranianos os viram chegando e iluminaram o bosque com fogo. O Sr. Shahi foi baleado seis vezes no braço esquerdo e na perna direita.

Desorientado, fraco e sangrando muito, ele arrastou-se para uma estação de primeiros socorros.

"Eu achei que era isso", disse ele.

Em um nevoeiro de dor, ele encontrou outros soldados nepaleses e lhes deu seu cartão de débito e seu telefone móvel e disse-lhes para chamar **esportenet bet** família **esportenet bet** casa e lhes dizer que ele não era mais.

Mas os russos forneceram cuidados médicos decentes, ele disse, e ele foi voado **esportenet bet** um helicóptero de emergência para um hospital **esportenet bet** Rostov-on-Don, uma cidade russa perto da fronteira ucraniana. Cirurgiões removeram as balas e consertaram suas feridas. Mas ele caiu **esportenet bet** uma depressão tão profunda que considerou o suicídio.

"Eu sabia que assim que melhorasse, eles me enviariam de volta", ele disse. "E eu não podia enfrentar isso."

Desesperado para falar com **esportenet bet** esposa, ele assinalou para um orderly alto e magro que estava limpando seu quarto que queria usar seu telefone. O homem russo rapidamente entendeu e quando o Sr. Shahi disse, "Nepali, Nepali", o orderly abriu um aplicativo de tradução **esportenet bet** seu telefone.

"Me dê um telefone. Eu pago depois", foi a mensagem do Sr. Shahi.

O homem russo sorriu.

O mesmo dia, um novo telefone apareceu.

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: esportenet bet

Palavras-chave: **esportenet bet - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-08-23