

7games bet bônus - jandlglass.org

Autor: jandlglass.org Palabras-clave: 7games bet bônus

Guía para ver el eclipse solar de forma segura y probar sus gafas

Regístrese para recibir la newsletter de **7games bet bônus** Wonder Theory sobre noticias científicas. Explore el universo con noticias sobre descubrimientos fascinantes, avances científicos y más.

A medida que se acerca el eclipse solar total, que ocurrirá el 8 de abril en México, Estados Unidos y Canadá, los expertos recuerdan a los espectadores que usen anteojos de eclipse certificados para ver el fenómeno celestial de manera segura y evitar confusiones sobre si no son falsificaciones.

Un eclipse solar total ocurre cuando la luna pasa entre la Tierra y el sol, bloqueando completamente la cara del sol a la vista por unos momentos. Aproximadamente 32 millones de personas en los EE. UU. Viven dentro del camino de 115 millas de ancho (185 kilómetros de ancho) de totalidad, o ubicaciones donde la luna aparecerá para cubrir completamente el sol y la sombra lunar cae en la superficie de la Tierra. Las personas fuera del camino de totalidad aún podrán ver un eclipse solar parcial en el que la luna solo bloqueará parte de la cara del sol.

El único momento en que es seguro ver el sol sin protección ocular es durante la totalidad de un eclipse solar total, o el breve período en que la luna bloquea completamente la luz del sol, según la NASA.

De lo contrario, los expertos instan a las personas a usar anteojos para eclipses certificados o visualizadores de mano que cumplan con un estricto estándar de seguridad, conocido como ISO 12312-2, durante todas las otras fases de un eclipse solar total o parcial. El estándar de seguridad significa que las lentes cumplen con los requisitos internacionales para la visualización solar directa, según la AAS.

Tipo de lente	Transmisión	Equivalente en espejuelos de sol
Lentes de eclipse certificados	0.001% a 0.00005%	1000 veces más oscuro que las gafas de sol más oscuras
Gafas de sol más oscuras	3% a 19%	Muy luminoso con lentes de eclipse

Las lentes de los anteojos para eclipses están hechas de polímero negro o resina con partículas de carbono que bloquean casi toda la luz visible, infrarroja y ultravioleta, según The Planetary Society. Incluso las gafas de sol más oscuras no son lo suficientemente seguras.

"(La AAS) ``diff - descubrió la producción de anteojos para eclipse falsificados que no proporcionarán la protección necesaria para ver el sol sin sufrir daños oculares", dijo Rick Fienberg, Gerente de Proyecto de la Fuerza de Tarea Solar de la AAS, en un comunicado. ``

Por eso, es esencial obtener anteojos para eclipses certificados y hacer la prueba de seguridad recomendada.

Prueba de seguridad de anteojos para eclipses

Para probar la seguridad de los anteojos para eclipses, los expertos recomiendan las siguientes pruebas sugeridas por la AAS.

1. Probar los anteojos en interiores desprovistos de luz y lentes completamente oscurecidos. Nada debería ser visible a través de los lentes.
2. Probar los anteojos en exteriores en días soleados y verificar que nada sea visible a través de los lentes.

3. En un día soleado, observar el cielo a través de los anteojos y confirmar que el sol aparece grandemente iluminado y de un color blanquecino, amarillento o, a veces, en color azulado u otros colores.

Si los anteojos se prueban y resultan ser seguros, solo será posible ver el sol el día del eclipse. Durante dicho día, el observador deberá seguir los siguientes pasos de seguridad:

1. Colocar los anteojos o visualizador de sol en la línea de visión despejada antes de observar el sol.
2. No remover los lentes mientras se observe el sol.
3. Utilizar diferentes protectores solares en caso de tener que observar el sol desde lentes de contacto, binoculares o telescopios.

Al observar el eclipse sin sus anteojos de eclipse certificados, las consecuencias pueden ser graves y lamentables. Para los que vivimos el milagro, el riesgo no vale la pena. Utilicemos anteojos eclipses certificados y disfrutemos el espectáculo sin comprometer nuestra visión.

Uma bailarina profissional procura retomar o estado de fluxo

Como bailarina profissional, Julia Christensen estava familiarizada com o estado de fluxo: um total absorvimento nos movimentos do corpo, sem o constante chat interior que geralmente acompanha nossas vidas de vigília. As horas poderiam voar sem que ela sequer percebesse o tempo que havia passado.

Uma lesão na parte de trás levou ao fim de **7games bet bônus** carreira e, junto com as muitas outras mudanças de vida que isso trouxe, ela percebeu que estava se perdendo pela calma mental que a acompanhava **7games bet bônus 7games bet bônus** prática e apresentações. "Eu me tornei consciente de que não podia controlar meus pensamentos", ela diz. "E eu nunca tinha tido que lidar com isso antes."

Christensen é agora uma cientista sênior no Instituto Max Planck de Estética Empírica **7games bet bônus** Frankfurt am Mein e seu mais recente livro *O Caminho para o Fluxo* narra suas tentativas de recuperar esse sentimento encantador de estar totalmente imerso **7games bet bônus** uma atividade. "Foi uma espécie de busca."

O resultado de **7games bet bônus** jornada pode ser de grande benefício para muitas pessoas. Estudos sugerem que entrar no estado de fluxo pode melhorar nossas performances **7games bet bônus** atividades como esportes ou música e melhorar nossa criatividade e bem-estar. O psicólogo húngaro Mihály Csíkszentmihályi, que cunhou o termo fluxo, chegou a chamá-lo de "o segredo da felicidade". Então, o que é isso? E como podemos entrar neste estado cerebral às vezes elusivo?

O que é o fluxo e como entrar neste estado cerebral?

Csíkszentmihályi iniciou suas investigações na década de 1970, após entrevistar centenas de participantes sobre os altos e baixos de suas vidas. Contrariamente à suposição de que nós somos mais felizes enquanto descansamos, ele descobriu que os picos geralmente envolviam níveis muito altos de foco mental. A atividade específica não parecia importar - poderia ser nadar, tocar o violino ou realizar cirurgia cerebral. O que contava era o sentimento de imersão e maestria. "Os melhores momentos", ele escreveu mais tarde **7games bet bônus** seu livro *Fluxo: A Psicologia da Felicidade*, "normalmente ocorrem quando o corpo ou a mente de uma pessoa está esticada aos seus limites **7games bet bônus** um esforço voluntário para realizar algo difícil e valioso."

Com base **7games bet bônus** entrevistas adicionais, Csíkszentmihályi definiu os elementos centrais que pareciam marcar essas experiências ótimas, levando à concepção de fluxo. Esses elementos incluíam um alto nível de concentração, um senso de controle e decreto de ruminação

ou preocupação, com um objetivo claro e feedback imediato. Também está acompanhado por uma percepção alterada do tempo, pois nós falhamos **7games bet bônus** perceber os minutos ou horas passando.

Mihály Csíkszentmihályi cunhou o termo fluxo **7games bet bônus** 1970. Ele o chamou de "o segredo da felicidade." [frutinha caça níquel](#)[frutinha caça níquel](#)

De acordo com as pesquisas de Csíkszentmihályi, o fluxo é mais propenso a ocorrer quando encontramos o equilíbrio perfeito entre nossas habilidades atuais e a dificuldade da atividade à mão. Se uma tarefa for muito fácil, ela falhará **7games bet bônus** absorver nossa atenção, então nós nos distrairemos e nossos pensamentos podem vagar para outras preocupações. Se for muito difícil, nós começamos a nos sentir stressados pela própria tarefa. É apenas quando encontramos o ponto ideal entre os dois que encontramos o nível ideal de engajamento - e todos os sentimentos agradáveis que vêm com ele.

Como um montanhista disse a Csíkszentmihályi, "Quando você está [escalando], você não está ciente de outras situações problemáticas da vida. Ele se torna um mundo à parte, significativo apenas para si mesmo." Ou nas palavras de um jogador de basquete: "A quadra - é tudo o que importa... Você pode pensar **7games bet bônus** um problema todo o dia, mas assim que entrar no jogo, o diabo com ele!" Na vida cotidiana, podemos descrever isso como estar "na zona" ou "no groove". "É quando você alcança o seu pico pessoal", diz o Prof Dimitri van der Linden da Universidade Erasmus Rotterdam.

Psicólogos têm desde então desenvolvido um questionário de "propensão ao fluxo" que mede a frequência com que as pessoas experimentam esse estado de total absorção e comparado isso a fatores como personalidade. Eles descobriram que quanto mais neurotico alguém for, menos provável será que eles experimentem fluxo, talvez porque eles lutem para desligar o crítico interior que poderia afastá-los do estado de alta concentração. Nossa tendência a entrar "na zona" pode ser influenciada por nossa DNA, com um estudo comparando gêmeos idênticos e gêmeos não idênticos sugerindo que diferenças genéticas podem explicar aproximadamente 30% da variação entre indivíduos. O restante pode ser explicado por fatores ambientais, como nossa educação.

Exatamente quais genes estão envolvidos e a atividade neural subjacente associada ao fluxo ainda é uma questão de investigação científica. "Isso é o Santo Graal no momento", diz Christensen.

Uma teoria é que o estado de fluxo surge de atividade reduzida nas regiões pré-frontais do cérebro, que geralmente estão associadas ao "pensamento de alto nível" e autoconsciência. A ideia é que você entra **7games bet bônus** um piloto automático sem contemplar cada decisão. No entanto, uma revisão recente de Luis Ciria, Daniel Sanabria e Clara Alameda na Universidade de Granada conclui que a evidência para essa teoria é distintamente falta. Embora alguns experimentos tenham relatado atividade pré-frontal reduzida, outros sugeriram que essas regiões se tornam *mais* envolvidas durante as experiências de fluxo das pessoas.

Os resultados contraditórios podem ter resultado dos desafios práticos de alcançar o estado de fluxo enquanto BR escaneadores cerebrais, que tendem a ser muito barulhentos e distraentes. A maioria dos estudos existentes também usou pequenos tamanhos de amostra, o que pode produzir resultados inconsistentes. "O construto psicológico de fluxo está bem definido", diz Sanabria. "O problema é encontrar o caminho neural."

A pesquisa de van der Linden sugere que estivemos olhando para as partes erradas do sistema nervoso. Ele propõe que a experiência de fluxo possa estar ligada ao locus coeruleus no tronco encefálico. O nome significa "mancha azul" **7games bet bônus** latim e, apesar de seu tamanho diminuto, ele está amplamente conectado a quase todas as outras regiões cerebrais. Ele também é o principal produtor de noradrenalina, uma hormona e neurotransmissor que nos coloca **7games bet bônus** um estado de alerta mental e físico.

Van der Linden argumenta que o estado de fluxo pode surgir quando o locus coeruleus tem

atividade de base moderada. Isso permite que ele aumente nossa alerta e atenção, de modo que o cérebro possa responder rapidamente a informações entrantes, sem que nós nos sintamos sobrecarregados e sobreestimulados. "Você tem processamento mais profundo e envolvido das coisas que são relevantes, o que o ajuda a se apresentar melhor."

As rotinas podem ajudar a reforçar a mentalidade correta para a atividade escolhida, criando um senso de controle. *Relatórios Científicos* **7games bet bônus** . **7games bet bônus** **7games bet bônus**

Podemos ter que esperar anos para que mais evidências se acumulem e se resolva a disputa. Para uma prova concreta da base neural do fluxo, Ciria e seus colegas argumentam, precisamos de muitos mais estudos de pessoas realizando suas atividades escolhidas **7games bet bônus** ambientes mais naturais, **7games bet bônus** vez de tarefas artificialmente engenhadas.

Tais estudos apresentam algumas dificuldades práticas, mas não são impossíveis de serem executados. Você pode equipar atletas ou músicos com capacetes EEG, por exemplo, que medem a atividade elétrica do cérebro enquanto praticam seu esporte ou tocam seu instrumento. Cientistas também podem fazer uso dos passe-tempos sedentários das pessoas, como jogos de {sp}, que são conhecidos por provocar um sentimento de fluxo. Infelizmente, esses tipos de experimentos, com dados suficientes para tirar conclusões confiáveis, são poucos e distantes entre si. "Precisamos de um paradigma de mudança", diz Alameda.

Fortunadamente, essa lacuna **7games bet bônus** nossos conhecimentos não impede que tentemos encontrar fluxo com mais frequência, uma vez que os benefícios já estão bem estabelecidos. Pessoas que regularmente experimentam fluxo parecem ser menos suscetíveis à depressão, por exemplo, mesmo depois que os cientistas têm **7games bet bônus** conta fatores potencialmente confundidores como neuroticismo.

Há muitas razões pelas quais isso pode ser. Engajar **7games bet bônus** uma atividade que ativa o estado de fluxo pode enriquecer nossa sensação de crescimento e propósito na vida, o que é benéfico para a saúde mental. Como Christensen observou durante **7games bet bônus** prática de dança, ele também pode calmar o pensamento ruminativo, ajudando-nos a encontrar maior paz mental depois que terminamos a atividade. Desde **7games bet bônus** lesão, ela descobriu que a produção de arte visual fornece a absorção mental necessária. "Quase por acaso, descobri que desenhar dançarinos poderia me levar lá", ela diz.

Atividades que exigem foco intenso são propícias ao estado de fluxo. [frutinha caça níquel](#) [frutinha caça níquel](#)

Na **7games bet bônus** obra, Christensen oferece muitos conselhos práticos para aumentar suas chances de entrar nesse estado cerebral. Muito de seu conselho envolve a gestão do stress, que pode nos empurrar para fora do ponto ideal de profunda imersão e **7games bet bônus** hiperestimulação. Ela aconselha a encontrar rotinas que ajudem a reforçar a mentalidade correta para a atividade escolhida, pois isso cria um senso de controle e reduz os sentimentos de incerteza. Isso pode incluir movimentos de rotina - um padrão fixo de esticamentos, por exemplo - ou mesmo uma peça de roupa específica que você BR cada vez que pratica **7games bet bônus** atividade. "Esses sinais definirão novos loops de hábito", diz Christensen.

No caminho, devemos evitar ser ambiciosos demais. Como Csíkszentmihályi notou pela primeira vez, devemos nos esforçar para encontrar exercícios que se aproximem de nossas habilidades atuais, mas ofereçam a oportunidade de aprendizado e crescimento. Na cultura do esforço atual, pode ser tentador nos empurrar mais forte, mas isso é pouco provável que crie frustração e stress, sem necessariamente melhorar nossas performances.

Um senso de competição também pode ser igualmente disruptivo. Quando nos envolvemos **7games bet bônus** comparação social e tememos o julgamento dos outros, Christensen diz, criamos "um estado realmente estressante para o corpo e o cérebro, o que não será propício ao fluxo". Dar pequenos passos - e celebrar nossos progressos sem procurar a validação dos outros - será muito mais provável de aumentar nossa imersão ao longo do tempo. Eles dizem que o

lento e constante ganha a corrida - mas, se quisermos sentir fluxo, precisamos evitar um sentido de rivalidade **7games bet bônus** primeiro lugar. "O processo é o que importa", diz Christensen. Ela é fervorosa **7games bet bônus** acreditar que nós podemos todos construir nossa capacidade de entrar no estado de fluxo. "É uma habilidade - você pode aprender". Ela acredita que **7games bet bônus** própria busca para encontrar fluxo levou a uma transformação pessoal. "Posso ver a diferença nas [frutinha caça níquel](#) s antes e depois, e posso ver a diferença", ela diz. "Eu me tornei uma nova eu através disso."

O Caminho para o Fluxo: A Nova Ciência de Aproveitar a Criatividade para Curar e Desatar o Corpo & Mente por Julia F Christensen é publicado pelo Square Peg. Para apoiar o *Guardian* e *Observer*, encomende **7games bet bônus** cópia no guardianbookshop.com. As taxas de entrega podem se aplicar

David Robson é o autor de *As Leis da Conexão: 13 Estratégias Sociais que Transformarão Sua Vida*, publicado pelo Canongate (£18.99). Para apoiar o *Guardian* e *Observer*, encomende **7games bet bônus** cópia no guardianbookshop.com. As taxas de entrega podem se aplicar

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: 7games bet bônus

Palavras-chave: **7games bet bônus - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-08-26