

betsul 3.0 - jandlglass.org

Autor: jandlglass.org Palavras-chave: **betsul 3.0**

Tesouros escondidos nos momentos intangíveis da vida

Você já se perguntou sobre os momentos silenciosos da **betsul 3.0** vida que podem fornecer mais informações do que mil palavras?

Por exemplo, o momento **betsul 3.0** que o garçom pergunta a você e a um amigo sobre a comida e você instantaneamente olha um para o outro e, com um olhar, reconhece que o peixe estava muito salgado, mas responde "ótimo, tudo estava ótimo". Ou o momento no shopping center quando desarruma os cabelos do seu filho adolescente e ele se contorce de vergonha e olha para você como um lembrete de que ele não tem mais cinco anos.

É difícil descrever esses momentos, pois eles ocorrem **betsul 3.0** lugares sem nome, ou no "como está" do momento, o entre.

Portanto, o que estamos discutindo quando nos referimos a esses momentos intangíveis? Estamos falando sobre como navegamos pelos espaços da nossa vida, seja como embarcamos no ônibus, o tipo de música que escutamos durante a limpeza da cozinha ou como negociamos quem é a vez de visitar a avó no asilo.

Em outras palavras, estamos falando sobre como nos engajamos com o nosso mundo, **betsul 3.0** particular com as pessoas ao nosso redor, de maneiras que às vezes nem sequer são acessíveis para nós.

Esses momentos que se desdobram constantemente **betsul 3.0** nossas vidas cotidianas podem ser perdidos ou esquecidos, mas no mundo da terapia, eles são ouro precioso.

Quebrar o barulho do nosso mundo moderno apresenta desafios porque estamos constantemente sendo inundados com informações

João*, um cliente meu que perdeu a empresa familiar há mais de 20 anos, estava chorando a perda de maneiras inadequadas que ele descreveu como "o levando a um colapso". Enquanto ele contava a história do negócio e como se sente que falhou com **betsul 3.0** família, ele começou repentinamente a falar sobre a **betsul 3.0** professora do 4º ano e como ela o saudava todas as manhãs com um sorriso.

Pode parecer estranho que ele tenha dito isso no meio de explicar **betsul 3.0** perda financeira e declínio mental, mas eu percebi uma oportunidade de exploração. Perguntei "eu te lembro dela" e ele imediatamente respondeu "sim". Essa reconhecimento nos deu permissão para discutir como ele se sente não visto e como toda a **betsul 3.0** identidade girava **betsul 3.0** torno do negócio da família. Seu maior medo agora é descobrir quem é e que ele não é bom o suficiente. Mas o que aconteceria se o seu entre não fosse um hino suave?

Alyssa* tinha 24 anos quando foi estuprada, o que a levou a desenvolver traços de transtorno de personalidade fronteira e trauma complexo. Ela tentou se ancorar no presente, mas isso era difícil quando seu entre continha uma rádio chamativa, tocada por seu pai alcoólatra e fumaça de cigarro que a lembrava do abuso.

Para Alyssa experimentar segurança, ela precisava saber que é possível alcançá-la no presente e que está sendo modelada para ela **betsul 3.0** nossa relação terapêutica. Nosso tempo juntos também foi uma oportunidade para fornecer descanso criando um espaço de recuo do mundo exterior, mesmo que fosse apenas por 50 minutos. Este caso destaca que viver no meio também pode apresentar seus desafios.

Então, por que é difícil para nós permanecer no meio?

Existem dois fatores principais que dificultam. Esses são nossa ênfase e preocupação com eventos históricos e experiências passadas e a bulícia da vida de hoje que dificulta ouvir a nossa voz interior.

Quando nos engajamos **betsul 3.0** eventos passados, isso pode nos tirar imediatamente do momento presente. Por exemplo, **betsul 3.0** vez de ouvir o que uma pessoa está nos dizendo, podemos começar a julgar suas palavras com o que eles fizeram anteriormente, mesmo que seja irrelevante para a conversa atual.

Quebrar o barulho do nosso mundo moderno apresenta desafios porque estamos constantemente sendo inundados com informações, deixando nenhum intervalo para ouvir nós mesmos, muito menos os outros. Você pode ter experienciado isso ao tentar falar com seu adolescente enquanto eles estão **betsul 3.0** mídias sociais ou a publicidade constante nos dizendo que precisamos de um item a mais para tornar nossas vidas perfeitas.

Como recuperamos parte da tranquilidade que ocorre no momento presente?

Em primeiro lugar, nós precisamos reconhecer que o momento presente não é perfeito, mas é viável. Isso porque é o único momento que você pode realmente influenciar ou mudar, pois está ocorrendo agora, não no passado ou no futuro.

A segunda coisa importante a ser entendida é que o maior desafio de estar aqui é *lembrar de estar aqui*. Isso significa não bloquear nossos pensamentos ou sentimentos, mas sim deixá-los fluir e, quando notarmos que nossa mente está vagando, particularmente para pensamentos menos úteis, pegamos nós mesmos e trazemos nossa consciência de volta a o que está acontecendo agora.

O problema não é o fato de nós vagar novamente e novamente, é como trazemos gentilmente nossa consciência de volta ao momento que podemos lidar.

Para sintonizar com o meio e se ancorar no momento presente, você pode começar notando e sendo curioso sobre onde você está mental, emocional e fisicamente.

Pergunte-se: "o que estou fazendo agora, o que estou sentindo agora, o que meus sentidos estão me dizendo agora e como posso ser gentil e amável comigo mesmo agora?"

Essas perguntas podem parecer simples, mas são difíceis de fazer no momento, mas quanto mais relacionarmos com o momento presente de uma maneira gentil e sem julgamento, mais desenvolveremos uma forma de ouvir, de ser, que é mais abrangente do que simplesmente existir, mas de encontrar pertença e descanso **betsul 3.0** um mundo cheio de palavras.

**Exemplos de pacientes são amalgamações de pessoas frequentemente vistas por psiquiatras*
No Australiano, apoio está disponível no Beyond Blue **betsul 3.0** 1300 22 4636, Lifeline **betsul 3.0** 13 11 14 e no MensLine **betsul 3.0** 1300 789 978. No Reino Unido, a caridade Mind está disponível **betsul 3.0** 0300 123 3393 e Childline **betsul 3.0** 0800 1111. Nos EUA, ligue ou envie uma mensagem de texto para Mental Health America **betsul 3.0** 988 ou chat **betsul 3.0** 988lifeline.org

A infidência é complicada. Ted fala tentar ensinar-lhe como obtê-lo; os pais querem para seus filhos, mas aqueles que não têm isso parece quase impossível de adquirir empreendedores e influenciadores das redes sociais projetarão certeza mesmo quando internamente cheio com dúvidas – o qual talvez seja nenhuma surpresa porque praticamente toda conversa sobre confiança está prestes a ganhar mais do dinheiro **betsul 3.0** si - nada menos!

E ainda muita confiança pode ter consequências graves. Contribuiu para a crise financeira de 2008 e o escândalo dos Correios, **betsul 3.0** meus anos trabalhando como cientista comportamental eu medi os níveis da autoconfiança milhares do pessoal público que criou estudos sobre quão excessivamente confiante tomada decisão no governo leva à políticas fracassadas Eu também vi Como isso poderia afetar sênior tomadas decisões nos mais altos níveis - na Covid inquérito Matt Hancock "o secretário saúde 2024 foi descrito com resposta aos graus nucleares"

A maioria de nós felizmente não é encarregada da resposta a uma pandemia, mas nenhum está imune aos efeitos do excesso. Aposto que você pode pensar **betsul 3.0** alguém no seu trabalho ou vida pessoal cuja confiança Não seja proporcional com bons resultados? Se sim eles estão sozinhos - Na Equipe Behavioral Insights onde eu trabalhei um novo estudo mostra o aumento na autoconfiança entre os cidadãos britânicos

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: betsul 3.0

Palavras-chave: **betsul 3.0 - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-08-26