

## Relacionamentos: Como ser "demais" pode ser uma força

É seguro dizer que, quando se trata de namoro e relacionamentos, eu nunca tive uma viagem fácil. Eu sempre fui aquele que se importa mais, aquele que é "muito intenso" e aquele que acaba magoado. Eu coloco o meu coração na minha manga e, como uma mulher autista recentemente diagnosticada com TDAH, existem duas palavras que me seguiram e me assombraram durante toda a minha vida: "muito".

Até recentemente, ser "muito" era uma fonte de vergonha. Eu passei a minha adolescência e os meus 20 anos tentando me navegar no namoro e nos relacionamentos enquanto me faltava uma peça importante de informação sobre mim mesma - que eu sou uma autista com TDAH. Eu não sabia que eu era inclinado a sentir coisas muito mais profundamente do que a maioria das pessoas, ou que me esconder me tornava um chronic people pleaser. Eu não sabia que eu tinha uma deficiência social, ou que meu cérebro procurando dopamina poderia procurar estimulação de lugares (ou pessoas) problemáticos. Eu achava que meu muito-ness era apenas resultado de ser inatingível, quebrado ou um "mau namorado".

Pode ser útil ir armado com três tópicos de conversa para que você possa evitar a conversa superficial (se quiser) Eu frequentemente falo sobre minha diagnose tardia como um "momento da lâmpada" - até então, eu havia passado toda a minha vida me sacode **wazamba** uma sala escura, chocando-me contra as paredes e derrubando coisas. Então um dia alguém ligou a luz e me permitiu ver o que estava acontecendo. Não me engane - isso não significa que o quarto estivesse limpo ou fácil de lidar assim que a luz estivesse acesa. Havia um monte de bagunça que eu nunca sabia que estava lá que precisava ser tratado, mas pelo menos podia começar o processo. Esta analogia se sustenta particularmente bem com o namoro e as relações - de forma nenhuma minha vida amorosa tornou-se infinitamente mais fácil ou mais simples desde minha diagnose, mas pelo menos estou ciente dos desafios a que possa enfrentar, das tendências que tenho e do tipo de qualidades que posso querer procurar **wazamba** uma pessoa. Infelizmente, não posso dar-lhe um manual sobre como ter uma ótima vida amorosa como uma pessoa autista ou uma pessoa com TDAH, mas posso compartilhar algumas dicas que foram úteis para mim. Mini

golf pode ser ótimo para uma primeira data. [pagbet oficial](#)**1. Fique ativo** Não se preocupe - não estou prestes a recomendar que você vá para uma aula de aeróbica para **wazamba** primeira data. No entanto, acho que as "datas ativas" (como boliche, minigolfe ou mesmo uma caminhada no parque) são um ótimo lugar para começar. Você não tem que se preocupar se está fazendo contato visual o suficiente com a data (você está ao lado um do outro enquanto anda ou olhando na direção da atividade que está fazendo), e você sempre terá algo sobre o qual falar, **wazamba** vez de ficar coçando para fazer conversa superficial sobre o tempo. Como pessoa autista, passo a minha vida inteira escrevendo conversas imaginárias para me preparar para cada cenário possível - isso pode ser realmente útil ao evitar pausas incômodas nas datas. Você pode achar útil ir armado com três tópicos de conversa para que você possa evitar a conversa superficial (se quiser) e sempre ter algo sobre o qual se sinta confortável falando para recair. Isso também é útil ter **wazamba** mente ao escrever perguntas **wazamba** aplicativos de namoro - responda-as de uma forma que faça com que as pessoas sejam mais propensas a te enviar uma mensagem

sobre algo que gostaria de falar.**3. Comunique suas necessidades** Você pode se sentir nervoso **wazamba** comunicar o que você precisa de alguém, mas é provável que, se alguém não namorou uma pessoa autista/ADHD antes, eles simplesmente não sabem o que é que você precisa - seja comunicação mais clara, mais espaço para descompressão ou evitar

lugares barulhentos ou movimentados. Não tenha medo de pedir.

**4. Você gosta deles?** Como alguém que provavelmente enfrentou dificuldades sociais, é provável que **wazamba** primeira pensamento ao namorar alguém seja, "eles gostam de mim?". A disforia de sensibilidade à rejeição nos faz querer evitar a rejeição a todo custo - mesmo que não gostemos deles no primeiro lugar. Depois de uma primeira data, verifique e pergunte a si mesmo para listar

cinco coisas que gostou deles.

**5. Aprofunde wazamba pool de namoro** Uma parte grande da máscara é imitar as pessoas ao nosso redor; para mim, isso mesmo significava que, se todas as minhas amigas achassem que alguém é quente, devo ser atraído por eles também. Não tenha medo de tentar sair com pessoas diferentes das que tradicionalmente saiu, seja **wazamba** termos de aparência ou mesmo explorando **wazamba** sexualidade. À medida que você se desmascara e descobre o verdadeiro você, é provável que o que está procurando **wazamba** uma parceira possa mudar também.

Eu frequentemente falo sobre minha diagnose tardia como um "momento da lâmpada" - até então, eu havia passado toda a minha vida me sacode **wazamba** uma sala escura, chocando-me contra as paredes e derrubando coisas. Então um dia alguém ligou a luz e me permitiu ver o que estava acontecendo. Não me engane - isso não significa que o quarto estivesse limpo ou fácil de lidar assim que a luz estivesse acesa. Havia um monte de bagunça que eu nunca sabia que estava lá que precisava ser tratado, mas pelo menos podia começar o processo.

Esta analogia se sustenta particularmente bem com o namoro e as relações - de forma nenhuma minha vida amorosa tornou-se infinitamente mais fácil ou mais simples desde minha diagnose, mas pelo menos estou ciente dos desafios a que possa enfrentar, das tendências que tenho e do tipo de qualidades que posso querer procurar **wazamba** uma pessoa.

Infelizmente, não posso dar-lhe um manual sobre como ter uma ótima vida amorosa como uma pessoa autista ou uma pessoa com TDAH, mas posso compartilhar algumas dicas que foram úteis para mim.

Mini golf pode ser ótimo para uma primeira data.

[pagbet oficial](#)

## 1. Fique ativo

Não se preocupe - não estou prestes a recomendar que você vá para uma aula de aeróbica para **wazamba** primeira data. No entanto, acho que as "datas ativas" (como boliche, minigolfe ou mesmo uma caminhada no parque) são um ótimo lugar para começar. Você não tem que se preocupar se está fazendo contato visual o suficiente com a data (você está ao lado um do outro enquanto anda ou olhando na direção da atividade que está fazendo), e você sempre terá algo sobre o qual falar, **wazamba** vez de ficar coçando para fazer conversa superficial sobre o tempo. Como pessoa autista, passo a minha vida inteira escrevendo conversas imaginárias para me preparar para cada cenário possível - isso pode ser realmente útil ao evitar pausas incômodas nas datas. Você pode achar útil ir armado com três tópicos de conversa para que você possa evitar a conversa superficial (se quiser) e sempre ter algo sobre o qual se sinta confortável falando para recair. Isso também é útil ter **wazamba** mente ao escrever perguntas **wazamba** aplicativos de namoro - responda-as de uma forma que faça com que as pessoas sejam mais propensas a te enviar uma mensagem sobre algo que gostaria de falar.

## 3. Comunique suas necessidades

Você pode se sentir nervoso **wazamba** comunicar o que você precisa de alguém, mas é provável que, se alguém não namorou uma pessoa autista/ADHD antes, eles simplesmente não sabem o que é que você precisa - seja comunicação mais clara, mais espaço para decompressão ou evitar lugares barulhentos ou movimentados. Não tenha medo de pedir.

## 4. Você gosta deles?

Como alguém que provavelmente enfrentou dificuldades sociais, é provável que **wazamba** primeira pensamento ao namorar alguém seja, "eles gostam de mim?". A disforia de sensibilidade à rejeição nos faz querer evitar a rejeição a todo custo - mesmo que não gostemos deles no primeiro lugar. Depois de uma primeira data, verifique e pergunte a si mesmo para listar cinco coisas que gostou deles.

## 5. Aprofunde **wazamba** pool de namoro

Uma parte grande da máscara é imitar as pessoas ao nosso redor; para mim, isso mesmo significava que, se todas as minhas amigas achassem que alguém é quente, devo ser atraído por eles também. Não tenha medo de tentar sair com pessoas diferentes das que tradicionalmente saiu, seja **wazamba** termos de aparência ou mesmo explorando **wazamba** sexualidade. À medida que você se desmascara e descobre o verdadeiro você, é provável que o que está procurando **wazamba** uma parceira possa mudar também.

## Mollie O'Callaghan e Ariarne Titmus: uma amizade e uma rivalidade que impulsionam o sucesso no nadismo olímpico

Mollie O'Callaghan e Ariarne Titmus, nadadoras australianas, compartilham um técnico, uma piscina de treinamento e uma rivalidade amigável que as impulsionou a alcançar novos patamares.

Na noite de segunda-feira, elas compartilharam um pódio – mais uma vez – e algumas lágrimas, demonstrando o quanto a competição olímpica pode ser emocionalmente exaustiva quando ocorre entre amigas.

O'Callaghan e Titmus competiram entre si nos 200m livres **wazamba** uma batalha que ficou marcada na piscina da Arena La Défense, fora de Paris.

As duas estavam trocando vitórias no evento durante todo o ano. No mês passado, foi Titmus que bateu o recorde mundial de O'Callaghan na corrida nos Jogos Olímpicos Australianos. Na noite de segunda-feira, foi a vez de O'Callaghan retribuir o favor – uma oportunidade que ela não estava ansiosa para tomar.

"Hoje, eu estava um nervo, sabe, não conseguia dormir, não conseguia fazer nada", disse ela após a corrida.

Esses nervos a ajudaram a alcançar um recorde olímpico e uma medalha de ouro – tirando ambos de **wazamba** parceira de treinamento. Com o tempo de 1:53.27, O'Callaghan superou o recorde olímpico de Titmus dos Jogos Olímpicos de Tóquio há três anos.

Uma medalha de ouro olímpica é o que todo atleta aqui **wazamba** Paris sonha – mas quando vem à custa de um amigo, esse momento de vitória pode ser difícil.

Na zona mista após a corrida, tanto O'Callaghan quanto Titmus lutaram para falar com repórteres à medida que as emoções do momento se tornaram abrumadoras.

"É realmente difícil explicar", disse O'Callaghan aos repórteres quando tentou detalhar suas emoções. "Eu tenho tantas palavras na minha cabeça e, sabe, e ainda está aqui porque eu tenho muito mais para fazer."

As melhores [pagbet oficial](#) s dos Jogos Olímpicos de Paris

Lágrimas saíram dos olhos vermelhos de Titmus à medida que as emoções começaram a superá-la.

"São lágrimas felizes, honestamente. Não sei, é realmente difícil segurar as emoções nestas

situações", disse ela. "E sei o que é ser uma campeã olímpica e estou honestamente feliz por Mollie e estou realmente feliz por estar no pódio. Eu não tinha nada a perder esta noite. Eu sou a campeã olímpica para sempre nos 200 e nos 400, e dei tudo de mim e não sei por que estou chorando.

"Estou realmente feliz com a prata. Estou apenas difícil segurar. E então, está saindo agora."

É a segunda medalha de ouro de O'Callaghan nesses Jogos – ela fez parte do time vitorioso do revezamento 4x100m livre feminino no sábado – e Titmus já confirmou seu lugar como a nadadora dominante dos 400m livres do mundo com outro ouro na mesma noite.

A aparição de Titmus diante dos repórteres naquela noite mostrou apenas o quanto é diferente quando os atletas têm que enfrentar amigos **wazamba** vez de adversários de outras nações.

Uma Titmus sorridente e feliz falou com repórteres na zona mista, detalhando seu alívio **wazamba** superar a americana Katie Ledecky **wazamba** uma corrida que foi a mais antecipada do dia.

"Minhas pernas estão um pouco cansadas, mas estou aliviada acima de tudo. Eu provavelmente senti a pressão para essa corrida mais do que qualquer coisa na minha vida para ser honesta", disse ela. "E eu definitivamente sei lidar com a pressão, mas definitivamente senti isso. Os Jogos Olímpicos são diferentes. Não é sobre quanto rápido você vai. É sobre colocar a mão na parede primeiro, então estou muito feliz **wazamba** ter feito isso esta noite."

As duas nadadoras terão a chance de retornar a um terreno mais confortável na quinta-feira ao se juntarem como parte do time dominante da Austrália no revezamento 4x200m livre.

Individualmente, O'Callaghan compete novamente na terça-feira na corrida de 100m livres, enquanto Titmus aguarda a quinta-feira e **wazamba** última corrida individual dos Jogos na sexta-feira: os 800m livres, na qual ela enfrentará novamente Ledecky.

O'Callaghan dedica **wazamba** performance às pessoas que a levaram a este ponto.

"Esta medalha é meu time de apoio, sabe, meu treinador, minha família. Não é apenas para mim, havia um time inteiro por trás de mim, me levando a este ponto, então estou muito agradecida por eles", disse ela.

---

#### **Informações do documento:**

Autor: [jandlglass.org](http://jandlglass.org)

Assunto: **wazamba**

Palavras-chave: **wazamba - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-08-21