

7games aplicações de jogos - jandlglass.org

Autor: jandlglass.org Palavras-chave: 7games aplicações de jogos

Sentimento de viver entre os ruínas: Como encontrar alegria e propósito na vida

A pergunta Sinto que, ao longo dos anos, permiti que contratempos derrubassem todos os pilares da minha felicidade e agora sinto que simplesmente vivo entre as ruínas. Quando era jovem, li livros que heróis ingênuos tiveram experiências engraçadas e pensei que, se fosse aberto de mente, coisas engraçadas aconteceriam comigo também. Agora percebo que provavelmente não é assim que as pessoas experimentam a vida. Vinte anos atrás, acabei um mestrado artes, mas o principal tutor odei-me e se recusou a me deixar entrar no segundo ano. Estava fazendo coisas divertidas que muitas pessoas gostavam, mas ela conseguiu aniquilar toda a minha entusiasmo pela arte. Em seguida, um de meus melhores amigos simplesmente parou de me falar e nunca me disse por que. Isso abalou minha crença de que a amizade é um vínculo forte e desde então as pessoas podem estar minha vida, mas não as agarro bem por muito tempo. Um relacionamento terminou após um longo processo judicial e, desde então, há mais de uma década, tenho lutado para desfrutar de qualquer coisa. Em seguida, aceitei um emprego que recebi treinamento mínimo, mas fui constantemente repreendido por fazer coisas erradas e, após seis meses, tive um colapso.

Eu sei que há uma coisa sobre não permitir que as pessoas tenham poder sobre você, mas se sente como uma série de socos de nocaute. Quero mais da vida e pensei que, se esperasse, algo cresceria, como plantas daninhas crescem depois que você limpa o solo, mas realmente não aconteceu nada. Como encontrar meu caminho para o gozo?

Resposta de Philippa

Acho que você está começando a perceber que a passividade e a espera por algo bom simplesmente acontecer com você não está funcionando e que precisará de uma nova estratégia. Isso é ótimo, bem-feito. O primeiro passo é trocar a autocomiseração, que não funcionará para você, pela autocompaixão, que fará. Isso pode ser difícil de distinguir. Essa exercício pode ajudar.

Pegue um pedaço de papel e divida-o duas colunas. Coloque "autocomiseração" como cabeçalho de uma coluna e "autocompaixão" como cabeçalho da outra coluna. Sob o cabeçalho "autocompaixão", escreva: "É construtivo e promove a resiliência emocional, a autoconsciência e o crescimento". Sob o cabeçalho "autocomiseração", escreva: "É destrutivo e leva a um ciclo de negatividade, impotência e estagnação emocional".

Agora, pense sobre como você se fala sobre a sua vida e quais ações ou inações está tomando e pense qual coluna colocaria cada elemento. Por exemplo, fazer algo proativo para ajudar a si mesmo, como buscar ajuda, estará na coluna "autocompaixão". Focar um narrativa que você se sente injustamente prejudicado ou aflito e que ressent

Ataques com drones provocam sete feridos Tartaristão, Rússia

O guerra começou mais de dois anos atrás.

Seis pessoas ficaram feridas no ataque a instalações perto das cidades de Yelabuga e Nizhnekamsk, localizadas a cerca de 1.200 quilômetros (745 milhas) a leste da Ucrânia,

disseram autoridades regionais russas.

O ataque danificou um alojamento para estudantes e trabalhadores uma zona econômica livre onde uma fábrica que fabrica drones iranianos está localizada, disse outros relatos de mídia. A Tartaristão é conhecida por seu alto nível de industrialização.

Os oficiais da Tartaristão disseram que o ataque não interrompeu a produção industrial, enquanto o prefeito de Nizhnekamsk disse que a tentativa de atingir uma refinaria foi frustrada por defesas aéreas.

Uso de drones ampliado

Oficiais ucranianos normalmente não reivindicam ou negam responsabilidade pelos ataques ao território russo, embora eles às vezes se refiram indiretamente a eles. A Associated Press não pôde verificar independentemente os relatos.

Desenvolvedores de drones ucranianos vêm ampliando o alcance das armas há meses, parte dos esforços de Kiev para compensar sua desvantagem no campo de batalha armas e tropas. Os veículos aéreos não tripulados também são uma opção acessível à espera de mais ajuda militar dos EUA.

Valor dos drones

Nenhum dos lados consegue atualmente infligir muitos danos na linha de frente de cerca de 1.000 quilômetros (620 milhas).

Ataques com drones mais frequentes, incluindo ataques a longa distância no território russo.

O presidente ucraniano Volodymyr Zelensky afirmou que o país desenvolveu uma arma que atingiu um alvo a 700 quilômetros (400 milhas) de distância, uma aparente referência a um ataque de drone no solo russo.

Zelensky disse que tem um "exército de drones" e que seu valor para o esforço de guerra será evidente pelo final do ano. Ele disse que a Ucrânia treinou mais de 10.000 novos pilotos de drone no ano passado.

Também houve relatos de drones marítimos ucranianos mortais que atingiram navios russos no Mar Negro.

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: 7games aplicações de jogos

Palavras-chave: **7games aplicações de jogos - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-12-02