

# 1win estrela bet - jandlglass.org

Autor: jandlglass.org Palavras-chave: 1win estrela bet

---

## Uma bailarina profissional busca do estado de fluxo

Como bailarina profissional, Julia Christensen estava familiarizada com o estado de fluxo: um estado de absorção total nos movimentos do corpo, sem as constantes distrações que geralmente acompanham nossas vidas desperta. As horas poderiam passar sem que ela sequer percebesse o tempo transcorrido.

Uma lesão no joelho pôs fim à sua carreira e, junto com as muitas outras mudanças na vida que isso trouxe, ela se encontrou perdendo a calma mental que acompanhava sua prática e apresentações. "Eu me tornei consciente de que não podia controlar meus pensamentos", diz ela. "E eu nunca tinha tido que lidar com isso antes."

Christensen é agora uma cientista sênior no Instituto Max Planck de Estética Empírica Frankfurt am Mein e seu mais recente livro, *O Caminho para o Fluxo*, narra suas tentativas de recuperar esse sentimento gratificante de estar completamente mergulhada uma atividade. "Foi uma espécie de busca."

O resultado de sua jornada pode ser de grande benefício para muitas pessoas. Estudos sugerem que entrar no estado de fluxo pode melhorar nossas performances atividades como esportes ou música, e aprimorar 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?

Eles dizem que andar devagar e firme vence a corrida – mas, se quisermos sentir fluxo, precisamos evitar um senso de rivalidade primeiro lugar

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

Com base entrevistas adicionais, Csíkszentmihályi definiu os traços 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 decreased ruminação ou preocupação, com um objetivo claro e feedback imediato. Também está acompanhado por uma alteração do sentido do tempo, pois nós falhamos notar os minutos ou horas voando.

Mihály Csíkszentmihályi cunhou o termo fluxo 1970. Ele o chamou de "o segredo da felicidade." [3 bet cafe3 bet cafe](#)

De acordo com as pesquisas de Csíkszentmihályi, o fluxo é mais provável de ocorrer quando encontramos o equilíbrio perfeito entre nossas habilidades atuais e a dificuldade da atividade questão. Se a tarefa for muito fácil, ela falhará absorver nossa atenção, então nos distrairemos e nossos pensamentos podem vagar para outras preocupações. Se for muito difícil, começaremos a nos sentir stressados pela própria tarefa. É somente 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], não é consciente 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 um problema todo dia, mas assim que entra no jogo, o

inferno com ele!" Na vida cotidiana, podemos descrever isso como estar "no zone" ou "no groove". "É quando chega ao seu pico pessoal", diz o prof Dimitri van der Linden da Universidade Erasmus Rotterdam.

---

Psicólogos desde então projetaram um "questionário de propensão ao fluxo" que mede a frequência com que as pessoas experimentam este estado de absorção total e compararam isso com fatores como a personalidade. Eles descobriram que quanto mais neuroticamente alguém for, menos provável será que eles experimentem fluxo, talvez porque eles lutam para desligar o crítico interno que poderia afastá-los do estado de concentração elevada. Nossa tendência a entrar no "zone" 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 matéria de investigação científica. "É o graal sagrado no momento", diz Christensen. Uma teoria tem sido que o estado de fluxo surge de atividade reduzida nas regiões pré-frontais do cérebro, que geralmente estão associadas ao "pensamento de ordem superior" e autoconsciência. A ideia era que você entra um piloto automático sem deliberar sobre cada decisão. Uma revisão recente por Luis Ciria, Daniel Sanabria e Clara Alameda na Universidade de Granada, no entanto, conclui que as evidências para essa teoria estão distintamente faltando. Embora alguns experimentos tenham relatado atividade pré-frontal reduzida, outros sugeriram que essas regiões se tornam *mais* engajadas 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 do fluxo está bem definido", diz Sanabria. "O problema é encontrar o caminho neural."

A pesquisa de van der Linden sugere que estamos 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" latim e, apesar de seu tamanho diminuto, ele está amplamente conectado a quase todas as outras regiões cerebrais. Ele também é o principal produtor da hormona e neurotransmissor noradrenalina, que nos ajuda a entrar um estado de excitação mental e física.

Van der Linden argumenta que o estado de fluxo pode surgir quando o locus coeruleus tem atividade basal moderada. Isso permite que ele aumente nossa alerta e atenção, de modo que o cérebro possa responder rapidamente às informações entrantes, sem que nos sintamos sobrecarregados e sobreestimulados. "Você tem processamento mais profundo e envolvido das coisas que são relevantes, o que ajudará você a se apresentar melhor."

após promoção de newsletter

Os ritos podem ajudar a reforçar a mentalidade correta para a atividade escolhida, criando um senso de controle

O papel da mancha azul no estado de fluxo ainda é muito uma hipótese. No entanto, mais cedo este ano, Van der Linden publicou algumas evidências tentativas para a ideia no jornal *Relatórios Científicos*. Trabalhando com o aluno de doutorado Hairong Lu e o prof Arnold Bakker, ele pediu aos participantes que jogassem um jogo de memória complexo no laboratório, enquanto sua equipe mediu a dilatação da pupila, uma reação automática que reflete a atividade no locus coeruleus. Certamente, ele encontrou que as pessoas sentiam fluxo correspondiam aos cambiantes esperados na dilatação da pupila. "Quando uma pessoa está fluxo, a dilatação da pupila média é intermediária, mas toda vez que algo relevante acontece, a pupila se dilata rapidamente e relativamente fortemente para esse evento por um curto período e, seguida, retorna ao nível basal novamente", diz Van der Linden.

Podemos ter que esperar anos para que mais evidências se acumulem e se resolva a questão. Para prova concreta da base neural do fluxo, Ciria e seus colegas argumentam, precisamos de muitos mais estudos de pessoas realizando suas atividades escolhidas em ambientes naturais, vez de tarefas artificialmente engenhadadas.

Tais estudos apresentam alguns desafios práticos, mas eles não são impossíveis de executar. Você pode equipar atletas ou músicos com capacetes EEG, por exemplo, que medem a atividade elétrica do cérebro deles enquanto praticam seu esporte ou tocam seu instrumento. Cientistas também podem fazer uso de passimes sedentários, como jogos de {sp}, que são conhecidos por provocar um sentido de fluxo. Infelizmente, esses tipos de experimentos, com dados suficientes para tirar conclusões confiáveis, são raros e distantes. "Precisamos de um paradigma de mudança", diz Alameda.

---

Finalmente, essa lacuna nos conhecimentos não precisa impedir que tentemos encontrar fluxo com mais frequência, pois 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 conta fatores possivelmente confundidores, como neuroticismo.

Há muitas razões pelas quais isso pode ser. Engajar uma atividade que ativa o estado de fluxo pode fortalecer nossa sensação de crescimento e propósito na vida, o que é conhecido por ser benéfico para a saúde mental. Como Christensen observou durante sua prática de dança, também pode calmar o pensamento ruminativo, ajudando-nos a encontrar paz mental mais tarde, depois que terminamos a atividade. Desde sua 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. [3 bet cafe](#) [3 bet cafe](#)

Em seu livro, Christensen oferece muitos conselhos práticos para aumentar suas chances de entrar neste estado cerebral. Muito de seu conselho envolve a gestão do stress, que pode nos empurrar para fora do ponto ideal de engajamento profundo e hiperarousal. Ela aconselha a encontrar ritos que ajudem a reforçar a mentalidade correta para a atividade escolhida, pois esses podem criar um senso de controle e reduzir os sentimentos de incerteza. Isso pode incluir movimentos de rotina – um padrão fixo de alongamentos, por exemplo – ou mesmo uma peça de roupa específica que você use a cada vez que pratica sua atividade. "Esses sinais vão estabelecer novos loops de hábitos", diz Christensen.

No caminho, não devemos ser ambiciosos demais. Como Csikszentmihályi observou primeiro lugar, devemos ter cuidado para encontrar exercícios que correspondam aproximadamente às nossas habilidades atuais, mas ofereçam a oportunidade de aprendizado e crescimento. Na cultura do atleiro de hoje, pode ser tentador nos empurrar mais forte, mas isso não necessariamente melhorará nossas performances.

Um senso de competição pode ser igualmente disruptivo. Quando nos envolvemos em comparação social e tememos o julgamento dos outros, Christensen diz, criamos um "estado verdadeiramente estressante para o corpo e o cérebro, o que não será propício ao fluxo". Dar passos pequenos – e celebrar nossos progressos sem procurar a validação dos outros – será muito mais provável de aumentar nossa participação ao longo do tempo. Eles dizem que andar devagar e firme vence a corrida – mas, se quisermos sentir fluxo, precisamos evitar um senso de rivalidade primeiro lugar. "O processo importa", diz Christensen.

Ela é ferozmente a acreditar que podemos todos construir nossa capacidade de entrar no estado de fluxo. "É uma habilidade – você pode aprender". Ela acredita que sua própria busca para encontrar fluxo levou a uma transformação pessoal. "Posso ver a diferença nas [3 bet cafe](#) s de 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 Desembrulhar a Mente e o Corpo* por Julia F Christensen é publicado pela Square Peg. Para

apoiar o *Guardian* e *Observer*, compre sua cópia no [guardianbookshop.com](http://guardianbookshop.com). Podem ser aplicados encargos de entrega  
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*, compre sua cópia no [guardianbookshop.com](http://guardianbookshop.com). Podem ser aplicados encargos de entrega

## China realiza exercícios militares torno de Taiwan após a posse do presidente Lai Ching-te

A China iniciou dois dias de exercícios militares torno de Taiwan na quinta-feira, uma "forte punição" aos seus opositores na ilha autogovernada, após o presidente Lai Ching-te prometer defender a soberania de Taiwan.

Os exercícios foram a primeira resposta significativa da China à posse do presidente Lai, cujo partido afirma a separação de Taiwan relação à China. Em um discurso inaugural de destaque, ele prometeu manter a democracia de Taiwan segura das pressões chinesas.

A China, que reivindica Taiwan como seu território, respondeu inicialmente à fala de Lai com críticas duras. No entanto, intensificou sua resposta na quinta-feira, anunciando que estava realizando exercícios marítimos e aéreos que envolveriam Taiwan e se aproximariam das ilhas de Kinmen, Matsu, Wuqiu e Dongyin no Estreito de Taiwan.

### Exercícios militares chineses ao redor de Taiwan

Tipo de unidade	Quantidade
Navios da Marinha Chinesa	15
Navios da Guarda Costeira Chinesa	16
Aeronaves militares chinesas	42

De acordo com o Ministério da Defesa de Taiwan, entre o início dos exercícios e a tarde, 15 navios da Marinha Chinesa, 16 navios da Guarda Costeira Chinesa e 42 aeronaves militares chinesas foram detectados torno da ilha principal de Taiwan e de ilhas menores adjacentes. Oficiais uma coletiva Taipei disseram que, até o momento, nenhuma das aeronaves e navios chineses havia entrado nas águas territoriais de Taiwan.

"Nós devemos expressar nossa condenação por este comportamento que danifica a paz e a estabilidade regional", disse Sun Li-fang, um porta-voz do ministério, uma coletiva.

A última vez que a China realizou um grande exercício vários locais torno de Taiwan foi abril de 2024, após Kevin McCarthy, então presidente da Câmara dos Representantes, se encontrar com o presidente de Taiwan na época, Tsai Ing-wen. A China se opõe a tais trocas com os líderes da ilha.

---

#### Informações do documento:

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

Assunto: 1win estrela bet

Palavras-chave: **1win estrela bet - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-12-08