

casa de aposta gusttavo lima - jandlglass.org

Autor: jandlglass.org Palavras-chave: casa de aposta gusttavo lima

Na primeira parte dos meus anos pós-menopausa, não experimentei exatamente o surto de energia que a Dra. Christine Northrup menciona seu livro best-seller "A Sabedoria da Menopausa". Ela se refere à menopausa como "a revolução mente-corpo que traz a maior oportunidade de crescimento desde a adolescência". Conversemos sobre uma perspectiva positiva.

Em um nível, ainda estava chorando a perda de minha fertilidade e me sentindo um pouco como uma casca de pessoa. Ansiava para recuperar minha sexy de volta, sem perceber que seria eventualmente substituída por algo tão poderoso - um apetite pela vida.

Ou que logo voltaria a possuir minha verdadeira si mesma - a que eu estava ocultando sob a imagem, cuidadosamente elaborada durante minha vida profissional, da jornalista segura de si e da mãe solteira de alto funcionamento.

A aclamada surgença de energia de Northrup foi se aproximando gradualmente de mim, mas primeiro houve um pouco a ser passado.

Minha mãe, cuja saúde havia se deteriorado lentamente, morreu. Eu estava me preparando para isso, enquanto nunca realmente acreditava que aconteceria. Certamente, ela se recuperaria novamente? Fiquei submersa ondas de dor.

[betnacional saque via pix](#)

Houveram outras mortes também. Três de minhas amigas mais próximas passaram - mulheres vibrantes, cuidadoras e confidentes que deixaram um buraco gigante minha vida.

Fui demitida do meu emprego de alto perfil de 18 anos e então meu filho universitário anunciou que queria morar separadamente de mim. Para muitas mulheres menopausadas, esses eventos cambiantes da vida são parte do roteiro para aqueles na terceira idade da vida.

Pela primeira vez minha vida, me tornei profundamente deprimida. Eu estava correndo adrenalina há anos, então sem ninguém dependendo de mim agora, comecei a me sentir inútil. Qual era o ponto de mim?

Viajei, mas quando voltei, foi difícil encontrar um ritmo para meus dias; Eu me tornei viciada programas de quiz da tarde cedo e assisti o filme Mamma Mia repetidamente, chorando durante as cenas sentimentais e injetando blocos de chocolate.

Em vez de me envolver meu novo projeto de escrita, passei meu tempo no teclado inexplicavelmente caçando sites de leilão de imóveis. Logo o porta-malas do meu carro estava cheio de tesouros de outras pessoas, apesar do fato de que ainda não havia desembalado muitos dos objetos da casa de meus pais falecidos. Estava me tornando um acumulador? O porta-malas do meu carro dizia sim.

Era hora de tomar ação positiva e encontrar outro emprego. Isso não foi uma tarefa fácil para uma mulher mais velha. Muitos empregadores me ignoraram, então acabei por aceitar um cargo que pagava menos da metade do meu salário anterior. Estava um estúdio criativo pequeno com um monte de trinta-algos, que claramente não impressionavam com meus anos de experiência. Não apenas tinha que provar minha auto-suficiência outra vez, mas também tinha que dominar a alfabetização digital que eu ignorei no passado. No entanto, descobri que encontrar novos

desafios é uma das chaves para se sair bem após a menopausa.

Depois de começar a trabalhar, gradualmente percebi que não estava mais deprimida. Estava totalmente envolvida ter sucesso meu novo papel. Meu adrenalina estava acendendo novamente.

Me transformei uma guerreira anti-envelhecimento tempo integral

Comecei a andar ao meio-dia, como um alívio, e também fiz esforços para perder peso, para que pudesse caber meu antigo guarda-roupa profissional, que não foi construído volta de cinturas elásticas. Os quilos se multiplicaram e se recusaram a se mover, o que acontece torno da menopausa para muitas mulheres.

Me levei mais de um ano, mas perdi 23kg, através do jejum intermitente. Olhando no espelho, senti que parecia mulher novamente - olá, linha da cintura. Também decidi que, se pudesse perder esses quilos obstinados, poderia alcançar qualquer coisa. Estava reescrevendo o roteiro e me sentindo uma verdadeira leveza dentro de mim.

[aplicativo do blaze](#)

Minha carga de trabalho aumentou, comecei a realmente desfrutar dos desafios do meu emprego e tive uma energia renovada para projetos criativos fora da escritório. De repente, estava vindo com ideias para start-ups e fazendo apresentações. Cheguei a entender que talvez a irritante vidente da bem-estar, a Dra. Northrup, estivesse no que pisava.

Meu novo regime agora inclui treinamento de força (pesquei os pesos no fundo do armário), priorizando o sono, me pondo de pé um pé para me cepilar os dentes como exercício de equilíbrio e comendo sardinhas repugnantes no pão com manteiga para o cálcio para o café da manhã. Eu me transformei uma guerreira anti-envelhecimento tempo integral.

Isso não estava na esperança de encontrar um solteirão de prata, você entende. O namoro não me interessa mais, mas descobri que agora tenho quase tantos amigos homens quanto amigas. Com a política sexual fora da mesa, realmente estou desfrutando da companhia dos homens.

Também é liberador não ser mais sexualizado. Eu costumava desviar dos canteiros de obras para evitar os gritos, mas agora quando passei, foi simplesmente - grilos. Há outras vantagens também. Às vezes sou oferecida assentos no transporte público e sempre aceito-os com prazer.

Meu filho e eu desfrutamos de um ótimo relacionamento, mas também amo minha própria independência e o tempo spare, o que me permite me dar ao que quiser. A vida é boa.

Minha mensagem é abraçar o temido "câmbio de vida". Esses anos pós-menopausa podem se sentir como um bônus - eles são o pagamento de folga da vida.

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: casa de aposta gusttavo lima

Palavras-chave: **casa de aposta gusttavo lima - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-12-21