

renata fan casa de apostas

Autor: jandlglass.org Palavras-chave: renata fan casa de apostas

Resumo:

renata fan casa de apostas : Faça parte da jornada vitoriosa em jandlglass.org! Registre-se hoje e ganhe um bônus especial para impulsionar sua sorte!

sãopostar 100 quando você pretendia arriscaar 10, por exemplo? Iguamente ele pode ter eito a probabilidades em outro cavalo e Você não queria suação; basta clicar a opção errada enquanto estava olhandopara da lista de certeza também! Esses tipos das oisas acontecem O tempo todo - coma pergunta óbvia sendoque tem como se já faz isso?" u cancela essa... Se eu entrar Em{ k 0] contatocom os

conteúdo:

renata fan casa de apostas

Minha esposa e a bebida: o que devo fazer?

Eu estou com a minha esposa há quase duas décadas. Nesse tempo, a comida e o vinho sempre foram nossos passeios de lazer. Quando o Covid chegou, eu já tinha preocupações com o meu próprio consumo de álcool e durante os lockdowns nós dois ficamos um pouco loucos. Desde então, minha esposa trabalha casa muito mais. Enquanto meu consumo tem pontos altos e baixos, ela abre uma cerveja forte todos os dias às 5h da tarde e ela muitas vezes continua com vinho ou coquetéis. Hoje foi uma garrafa de vinho, embora eu não tivesse nada.

Seu consumo está muito acima de todas as orientações publicadas, mas ela nunca perde o controle, é divertido estar perto dela, ela sempre está disposta a ajudar nosso filho a se preparar para a escola e ela continua se destacando seu emprego de alta pressão. A bebida realmente não está causando nenhum problema. Minha preocupação é que isso possa explodir de repente e me sentirei mal por não ter feito nada. Além disso, sua família tem histórico de demência e eu tenho medo de que possa exacerbar isso.

Embora ela pareça despreocupada, ela é realmente bastante ansiosa e sei que abordar esse assunto não seria bem recebido. No momento, estou simplesmente não bebendo na esperança de abaixar o limite de consumo nossa casa. Eu sei que isso é um pouco fraco, mas é difícil fazer um ataque preventivo contra um problema que ainda não existe. O que você sugere?

Conselho de Eleanor:

Eleanor diz:

Muitos nossos pensamentos culturais sobre álcool imaginam duas categorias distintas: estão as pessoas com Problemas de Capital-D, Capital-P, para quem a única solução é 12 passos e nunca beber mais, e então está todo mundo, que por não pertencer à primeira categoria, são Não-Problema Bebedores. A esposa de você não está se arrastando embriagada ou faltando ao trabalho, então ela não se encaixa nosso estereótipo da primeira categoria. Mas um dos problemas com essa categorização rígida é que quando você está um relacionamento levemente ruim com o álcool, você pode olhar para o trope da AA de "dependente" e pensar: "Eu não sou isso, então devo estar bem".

Na realidade, há um espectro inteiro de formas de se relacionar com o álcool e nossas

expectativas culturais de "dependente" são apenas um extremo distante. Também está a agitação um pouco mais forte se não houver nada na geladeira. Está esquecer o que é como começar o dia sem dor de cabeça. Está sentir um medo real ao enfrentar uma data sem beber. Nenhum deles envolve balbuciar e tropeçar e vomitar. Mas eles são maneiras de ter um hum horroroso sob o que deveria ser uma experiência divertida - o fato de que você não se sente capaz de falar sobre beber, por exemplo, é um pequeno pedaço desse hum.

Pode ser útil mudar a pergunta de "Como posso fazer minha esposa beber menos" para "Como podemos ajudar com o que faz minha esposa querer beber tanto". Você mencionou que ela é uma pessoa ansiosa. Há outras coisas sua vida - além do álcool - que a ajudam a tirar a ponta de um dia difícil? Entre o emprego exigente, a casa, os filhos, há alguma outra coisa que lhe dá paz e descanso antes do sono? Se não, o que mais poderia funcionar?

Talvez também seja possível fazer parte de uma conversa sobre seus objetivos de saúde conjuntos neste ponto da vida. Deixe "relacionamento com álcool" de lado, deixe "dizer-me o que fazer" de lado, há um caso simples e não acusatório para apenas "ficar saudável juntos". Beber mais do que recomendado significa que seu fígado não consegue lidar. Exames de sangue e consultas médicas podem ser bons meios para descobrir o efeito acumulativo de nossos vícios "acima do nível recomendado", bem como uma boa maneira de se motivar a mudá-los, como depois do dentista você está cheio de entusiasmo e ansioso para se flossar.

Eu sei que beber pode ser difícil de se falar, mas mudanças furtivas podem simplesmente parecer passivas-agressivas. Tentar enganar alterações de comportamento sem explicar por que - é o que fazemos com as crianças e os animais. Ela pode se sentir tratada como isso se começar a encher a geladeira com bebidas não alcoólicas, ou dizendo: "Você realmente precisa de outro?"

Nós bridamos quando nos sentimos tratados como paternalistas, especialmente sobre escolhas que gostaríamos que ninguém notasse. Se você quiser que ela mude suas escolhas, será muito mais digno de sua perspectiva se você a encarar como alguém que faz essas escolhas.

A astúcia não é tratar o álcool como um direito ou como um inimigo. É tratar isso como algo para ter volta na medida - e apenas na medida - que melhora suas vidas. Adultos são permitidos beber por diversão. É quando beber deixa de ser divertido que temos que prestar atenção.

Esta carta foi editada por motivos de extensão.

Faça uma pergunta a Eleanor

Você tem um conflito, um cruzamento ou um dilema que precisa de ajuda? Eleanor Gordon-Smith vai te ajudar a pensar questões e puzzles da vida, grandes e pequenas. Suas perguntas serão mantidas anônimas.

Carlos Niño: un comunicador que crea sonidos para abrir las mentes

La voz de barítono tranquila de Carlos Niño resuena en el espacio de su hogar en Topanga, California, y a través de mi conexión a internet y el altavoz de mi iPhone, comienza a sentirse como una transmisión de las profundidades del espacio. Habla en párrafos sin prisas y en espirales, como si estuviera desanudando un nudo, liberando ideas superpuestas unas de otras, y su música – una grácil combinación de ambient glimmering, beats de hip-hop soñadores y jazz experimental – se despliega de la misma manera.

Con su trabajo en la producción del debut de André 3000, su programa de radio Spaceways Radio durante casi 16 años y su participación en decenas de álbumes en solitario y colaborativos, la página de Wikipedia de Niño lo describe como "productor musical, percusionista,

intérprete, arreglista, compositor, músico, programador, presentador de radio, DJ, consultor musical, poeta y organizador de eventos". Él, sin embargo, se refiere a sí mismo como un comunicador, con el objetivo ultimate de "crear sonido de una manera que pueda hacer que las personas se abran a su vida y profundidad".

Confiando en sus instintos

Niño ha estado facilitando estos viajes a las "profundidades eternas" durante casi 30 años, comenzando como DJ adolescente antes de que llegara su primera música en 1997: "No era un músico entrenado, pero siempre estuve totalmente orientado en la música", dice. Ahora, Niño es principalmente un percusionista, aunque no desempeña necesariamente un papel de tiempo. Aclara que está más interesado en crear un "resonancia" – texturas que estimulan la glándula pineal y expanden las dimensiones. "Va a haber muchas campanas; muchos metales, plantas, madera, viento. Voy a abrirlo como si fuera un pequeño bosque", dice.

Colaboración y amistad

El enfoque de Niño en la colaboración y la amistad es clave en su filosofía musical. Estas son personas con las que le gusta compartir su vida, y viceversa; esa afección mutua se nota fuertemente en sus sinfonías brillantes. "La colaboración trata de comparar notas", dice, pausando pensativamente para elegir las palabras correctas. "Es emocionante y un poco electrizante, expandiendo y electrificando el campo. Compartiendo momentos solitarios, pero juntos – una celebración empática. Puede ser muy tranquilo, o puede ser muy grande y hinchado e intenso. Todo eso es hermoso para mí."

Niño irradia esa perspectiva astral sin cynicism que parece tan endémica de California; considera a sus amigos y colaboradores como familia, una conexión que no necesariamente connota sangre, pero "tiempo, o más importante, espíritu".

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: renata fan casa de apostas

Palavras-chave: **renata fan casa de apostas**

Data de lançamento de: 2024-11-27