

Oliver Burkeman oferece meditação para mortais

Por 1 tenho sempre resistido a tudo o que tem um cheiro um pouco de autoajuda. Talvez seja porque estou bastante satisfeito com a minha vida bastante medíocre, relativamente sem estresse, onde dias ceifados e desperdiçados passam número igual, atendidos por marés de frustração ou satisfação moderada. Felizmente, como os leitores da coluna do Guardian de Oliver Burkeman já sabem, ele é cético de autoajuda, assim como eu. Ele não negocia balas mágicas ou atalhos reveladores. De fato, ele rejeita a premissa de que a vida pode ser de alguma forma dominada e a implicação de que, até que consigamos chegar a esse ponto, ainda estamos meio formados.

Flutuar é viver, também, explica Burkeman. E se houver alguma chave para o sucesso, será renunciar completamente à busca pela superprodutividade e rejeitar o impulso inquietante de nos colocar cima das coisas. Em vez disso, todos nós seríamos mais felizes e produtivos se fizéssemos o que pudéssemos - e nada mais - enquanto abraçamos nossas imperfeições. Agora, essa é o tipo de discurso motivacional que posso me inscrever.

Meditação para Mortais segue o best-seller Four Thousand Weeks, no qual Burkeman buscou reorientar nossa relação com o tempo e o que podemos fazer com ele. O novo livro é tematicamente semelhante, mas mais fácil de ser engolido, o que é perfeito para nós, cujas imperfeições incluem problemas de atenção. Seus 28 capítulos curtos estão destinados a serem lidos diariamente como um retiro mensal da mente, mas são tão iluminadores se você usar uma abordagem dip-in, dip-out.

No dia cinco, por exemplo, Burkeman aborda o problema relativamente de baixo risco da leitura e a pressão de um monte de livros não lidos ao lado da cama. Pare de tratar sua lista de leitura como um balde cheio que deve ser esvaziado o mais possível, aconselha. Pense nisso mais como "um rio que flui além de você, do qual você pode pegar alguns itens escolhidos, aqui e ali, sem se sentir culpado por deixar todos os outros flutuar."

Isso poderia ser lido como um alvará para preguiçosos ou como reabilitação para realizadores alcançados. Para mim, caiu algum lugar entre.

Um mês de meditação e produtividade

No dia 13, aprendemos quantos autores extremamente bem-sucedidos e prolíficos, de Dickens a Trollope, trabalharam por no máximo quatro horas por dia. Burkeman escreve:

A habilidade verdadeiramente valiosa é a que a regra dos três a quatro horas ajuda a instilar: não a capacidade de se empurrar mais, mas a capacidade de parar e recuperar, apesar da incomodidade de saber que o trabalho ainda está inacabado.

No dia 24, Burkeman escreve sobre a liberdade e a conexão meaningful que podem vir com "hospitalidade desleixada", ou a confiança necessária para não fingir, por exemplo, frantically limpando sua casa antes que os convidados cheguem. Ele cita Mary Randolph Carter, uma espécie de anti-Kondo esteta do lixo e autora de The Joy of Junk:

Uma casa perfeitamente mantida é o sinal de uma vida mal gasta.

Burkeman é um colecionador entusiasta e desdobrador habilidoso de citações, de sábios tão diversos quanto São Benedito e Somerset Maugham. Em vez de máximas sem sentido de algum magnata da Silicon Valley, nós obtemos a sabedoria, por exemplo, de Marie-Louise von Franz, uma psicóloga do século 20 e estudiosa de contos de fadas, que teve coisas interessantes a

dizer sobre machos com fobia ao compromisso (veja o dia 22).

Meditações para Mortais poderia ser lido como um alvará para preguiçosos ou como reabilitação para realizadores alcançados. Para mim, caiu algum lugar entre. Eu estava me debatendo com minhas próprias incertezas de produtividade na meia-idade. Pode ser profundamente frustrante saber quanto mais você poderia ganhar ou alcançar se pudesse encontrar outra marcha, ou redescobrir a que parecia andar tão rápido como um jovem despreocupado.

A insights de Burkeman - sempre claros e sem jargão - dão suporte, de uma maneira reconfortante e construtiva, à outra sensação que tenho dias mais indulgentes (ir fácil si mesmo é o tema do dia 16): é melhor para você e todos ao seu redor trabalhar com, vez de lutar contra, quem você é agora. Depois de todo, Burkeman diz, citando o empreendedor e investidor Andrew Wilkinson (que recebe um passe livre como cara da tecnologia porque ele é canadense e autoconsciente): a maioria das pessoas altamente bem-sucedidas são "apenas um distúrbio de ansiedade andante, domado para a produtividade".

Boa coisa vem para quem sabe esperar: a equipe de patinação artística dos EUA finalmente recebe suas medalhas Paris

Dizem que boas coisas chegam aos que sabem esperar – e a espera definitivamente valeu a pena para a equipe de patinação artística dos EUA nos Jogos Olímpicos de Inverno de 2024 Pequim.

Nos Jogos Olímpicos de Inverno de 2024 Pequim, os EUA terminaram segundo lugar atrás do Comitê Olímpico Russo (COR) no evento por equipe, com o Japão terminando terceiro.

No entanto, após a patinadora artística russa Kamila Valieva ter um teste de drogas voltar positivo para o substance performance-enhancing trimetazidine, nenhuma medalha foi concedida até que o Tribunal de Arbitragem Esportiva (CAS) tomasse uma decisão para desclassificar Valieva de "todos os resultados competitivos" alcançados desde o teste positivo.

O CAS impôs a Valieva – que tinha apenas 15 anos no momento do teste positivo – uma proibição de quatro anos, acompanhada por uma reclassificação das posições de medalha no evento por equipe, onde o COR caiu para o terceiro lugar, com os EUA e o Japão subindo para o primeiro e o segundo lugar, respectivamente.

Os membros da equipe Nathan Chen e Madison Hubbell disseram a Coy Wire da ESPN que a dor de serem privados de seu momento no pódio Pequim, onde não havia fãs ou famílias devido à propagação da variante omicron do Covid, agora foi substituída pela alegria.

Hubbell disse que "faltar ao momento da medalha com nossas famílias e nossos amigos" magoou-a mais 2024.

Mas vez de receberem suas medalhas frente a arquibancadas vazias, a equipe teve suas medalhas de ouro colocadas ao redor dos pescoços um parque cheio de campeões no Jardim do Trocadéro, uma localização impressionante nos pés da Torre Eiffel.

Fortes gritos de "USA, USA, USA" vieram da grande congregação de americanos nos assentos à medida que os patinadores recebiam suas medalhas.

Um grande rugido então subiu quando eles seguraram seus buquês e balançaram para a multidão.

Os membros da equipe japonesa - que receberam suas medalhas de prata ao lado dos EUA e saíram do túnel com sorrisos e fazendo o conga - descem do pódio para permitir que os americanos tenham seu momento.

"Agora, nós podemos comemorar um palco ainda maior", disse Hubbell antecipando a cerimônia de medalhas de quarta-feira. "Nunca poderia ter imaginado meus sonhos mais loucos que estaríamos Paris recebendo nossas medalhas de Inverno Olímpico.

"Estamos todos tão incrivelmente gratos. Que momento especial para nós. Não poderia imaginar

estar melhor do que compartilhar isso com nossas famílias, então obrigado muito ao COI (Comitê Olímpico Internacional) e ao USOPC (Comitê Olímpico e Paraolímpico dos EUA) e a Patinação Artística dos EUA por fazer nossos sonhos se tornarem realidade."

Chen admitiu que "tem sido tão tempo" desde Pequim que ele não se lembra do que estava pensando no momento que a notícia da Valieva se quebrou.

"Mas estou muito animado por estar aqui", disse. "A equipe de Pequim Paris; é uma sensação incrível estar aqui.

"É incrível. Também não tivemos família Pequim, então poder ter nossas famílias aqui, poder ter todos nossos amigos nesta grande celebração, realmente significa muito para nós."

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: roleta apostas

Palavras-chave: **roleta apostas - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-12-03