

# Jack Frost's Winter - poppaw.net

Autor: poppaw.net Palavras-chave: Jack Frost's Winter

---

## Ex-primer-ministro de Fiji, Frank Bainimarama, condenado a un año de prisión

### Bainimarama fue encontrado culpable de intentar desviar el curso de la justicia

El ex primer ministro de Fiji, Frank Bainimarama, ha sido sentenciado a un año de prisión por intentar desviar el curso de la justicia, según informan los medios locales.

Inicialmente, Bainimarama se libró de la cárcel en el caso durante el proceso de sentencia el mes pasado, antes de que apelara el director de Fiji para la persecución pública. El jueves, se aprobó esa apelación ante el tribunal superior de Fiji.

Un exjefe militar, Bainimarama llegó al poder en un golpe de Estado en 2006 y más tarde ganó elecciones democráticas en 2014 y 2024.

Fue declarado culpable este mes por el tribunal superior de intentar desviar el curso de la justicia mientras era primer ministro al instruir a un alto funcionario de la policía que se mantuviera al margen de una investigación sobre la Universidad del Pacífico Sur, según muestran los documentos del tribunal.

Bainimarama dirigió la nación insular del Pacífico durante 16 años hasta perder estrechamente una elección en diciembre de 2024 a una coalición de partidos liderada por el actual primer ministro, Sitiveni Rabuka.

Tiempo	Evento
2006	Bainimarama llega al poder en un golpe de Estado
2014 y 2024	Bainimarama gana elecciones democráticas
Diciembre de 2024	Bainimarama pierde las elecciones
Enero de 2024	Bainimarama es sentenciado a un año de prisión

## Uma bailarina profissional **Jack Frost's Winter** busca do estado de fluxo

Como bailarina profissional, Julia Christensen estava familiarizada com o estado de fluxo: 8 um estado de absorção total nos movimentos do corpo, sem as constantes distrações que geralmente acompanham nossas vidas desperta. As 8 horas poderiam passar sem que ela sequer percebesse o tempo transcorrido.

Uma lesão no joelho pôs fim à **Jack Frost's Winter** carreira e, 8 junto com as muitas outras mudanças na vida que isso trouxe, ela se encontrou perdendo a calma mental que acompanhava 8 **Jack Frost's Winter** prática e apresentações. "Eu me tornei consciente de que não podia controlar meus pensamentos", diz ela. "E eu nunca 8 tinha tido que lidar com isso antes."

Christensen é agora uma cientista sênior no Instituto Max Planck de Estética Empírica **Jack Frost's Winter** 8 Frankfurt am Mein e seu mais recente livro, *O Caminho para o Fluxo*, narra suas tentativas de recuperar esse sentimento 8 gratificante de estar completamente mergulhada **Jack Frost's Winter** uma atividade. "Foi uma espécie de busca."

O resultado de **Jack Frost's Winter** jornada pode ser de 8 grande benefício para muitas pessoas. Estudos sugerem que entrar no estado de fluxo pode melhorar nossas performances **Jack Frost's Winter** atividades como 8 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. **Jack Frost's Winter** 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 **Jack Frost's Winter** seu livro *Fluxo: A Psicologia da Felicidade*, "geralmente ocorrem quando o corpo ou a mente de uma pessoa é esticada aos seus limites **Jack Frost's Winter** um esforço voluntário para accomplishment algo difícil e valioso."

Com base **Jack Frost's Winter** 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 **Jack Frost's Winter** a notar os minutos ou horas voando.

Mihály Csíkszentmihályi cunhou o termo fluxo **Jack Frost's Winter** 1970. Ele o chamou de "o segredo da felicidade." [como ganhar dinheiro bet 365](#)[como ganhar dinheiro bet 365](#)

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 **Jack Frost's Winter** questão. Se a tarefa for muito fácil, ela falhará **Jack Frost's Winter** 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 **Jack Frost's Winter** 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 **Jack Frost's Winter** 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 8 sugeriram que essas regiões se tornam *mais* engajadas durante as experiências de fluxo das pessoas.

Os resultados contraditórios podem ter resultado 8 dos desafios práticos de alcançar o estado de fluxo enquanto BR escaneadores cerebrais, que tendem a ser muito barulhentos e 8 distraentes. A maioria dos estudos existentes também usou pequenos tamanhos de amostra, o que pode produzir resultados inconsistentes. "O construto 8 psicológico do fluxo está bem definido", diz Sanabria. "O problema é encontrar o caminho neural."

A pesquisa de van der Linden 8 sugere que estamos olhando para as partes erradas do sistema nervoso. Ele propõe que a experiência de fluxo possa estar 8 ligada ao locus coeruleus no tronco encefálico. O nome significa "mancha azul" **Jack Frost's Winter** latim e, apesar de seu tamanho diminuto, 8 ele está amplamente conectado a quase todas as outras regiões cerebrais. Ele também é o principal produtor da hormona e 8 neurotransmissor noradrenalina, que nos ajuda a entrar **Jack Frost's Winter** um estado de excitação mental e física.

Van der Linden argumenta que o 8 estado de fluxo pode surgir quando o locus coeruleus tem atividade basal moderada. Isso permite que ele aumente nossa alerta 8 e atenção, de modo que o cérebro possa responder rapidamente às informações entrantes, sem que nos sintamos sobrecarregados e sobreestimulados. 8 "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 8 mentalidade correta para a atividade escolhida, criando um senso de controle

O papel da mancha azul no estado de fluxo ainda é 8 muito uma hipótese. No entanto, mais cedo este ano, Van der Linden publicou algumas evidências tentativas para a ideia no 8 jornal *Relatórios Científicos*. Trabalhando com o aluno de doutorado Hairong Lu e o prof Arnold Bakker, ele pediu aos participantes 8 que jogassem um jogo de memória complexo no laboratório, enquanto **Jack Frost's Winter** equipe mediu a dilatação da pupila, uma reação automática 8 que reflete a atividade no locus coeruleus. Certamente, ele encontrou que as pessoas sentiam fluxo correspondiam aos cambiantes esperados na dilatação 8 da pupila. "Quando uma pessoa está **Jack Frost's Winter** fluxo, a dilatação da pupila média é intermediária, mas toda vez que algo 8 relevante acontece, a pupila se dilata rapidamente e relativamente fortemente para esse evento por um curto período e, **Jack Frost's Winter** seguida, 8 retorna ao nível basal novamente", diz Van der Linden.

Podemos ter que esperar anos para que mais evidências se acumulem e 8 se resolva a questão. Para prova concreta da base neural do fluxo, Ciria e seus colegas argumentam, precisamos de muitos 8 mais estudos de pessoas realizando suas atividades escolhidas **Jack Frost's Winter** ambientes naturais, **Jack Frost's Winter** vez de tarefas artificialmente engenhas.

Tais estudos apresentam alguns 8 desafios práticos, mas eles não são impossíveis de executar. Você pode equipar atletas ou músicos com capacetes EEG, por exemplo, 8 que medem a atividade elétrica do cérebro deles enquanto praticam seu esporte ou tocam seu instrumento. Cientistas também podem fazer 8 uso de passimes sedentários, como jogos de {sp}, que são conhecidos por provocar um sentido de fluxo. Infelizmente, esses tipos 8 de experimentos, com dados suficientes para tirar conclusões confiáveis, são raros e distantes. "Precisamos de um paradigma de mudança", diz 8 Alameda.

---

Felizmente, essa lacuna **Jack Frost's Winter** nossos conhecimentos não precisa impedir que tentemos encontrar fluxo com mais frequência, pois 8 os benefícios já estão bem estabelecidos. Pessoas que regularmente experimentam fluxo parecem ser menos suscetíveis à depressão, por exemplo, mesmo 8 depois que os cientistas têm **Jack Frost's Winter** conta fatores possivelmente confundidores, como neuroticismo.

Há muitas razões pelas quais isso pode ser. Engajar 8 **Jack Frost's Winter** uma atividade que ativa o estado de fluxo pode fortalecer nossa sensação de crescimento e propósito na vida, o 8

que é conhecido por ser benéfico para a saúde mental. Como Christensen observou durante **Jack Frost's Winter** prática de dança, também pode 8 calmar o pensamento ruminativo, ajudando-nos a encontrar paz mental mais tarde, depois que terminamos a atividade. Desde **Jack Frost's Winter** lesão, ela 8 descobriu que a produção de arte visual fornece a absorção mental necessária. "Quase por acaso, descobri que desenhar dançarinos poderia 8 me levar lá", ela diz. Atividades que exigem foco intenso 8 são propícias ao estado de fluxo.[como ganhar dinheiro bet 365](#)[como ganhar dinheiro bet 365](#)

Em seu livro, Christensen oferece muitos conselhos práticos para aumentar suas chances 8 de entrar neste estado cerebral. Muito de seu conselho envolve a gestão do stress, que pode nos empurrar para fora 8 do ponto ideal de engajamento profundo e **Jack Frost's Winter** hiperarousal. Ela aconselha a encontrar ritos que ajudem a reforçar a mentalidade 8 correta para a atividade escolhida, pois esses podem criar um senso de controle e reduzir os sentimentos de incerteza. Isso 8 pode incluir movimentos de rotina – um padrão fixo de alongamentos, por exemplo – ou mesmo uma peça de roupa 8 específica que você BR a cada vez que pratica **Jack Frost's Winter** atividade. "Esses sinais cue estabelecerão novos loop de hábitos", diz 8 Christensen.

No caminho, não devemos ser ambiciosos demais. Como Csikszentmihályi observou **Jack Frost's Winter** primeiro lugar, devemos ter cuidado para encontrar exercícios que 8 correspondam aproximadamente às nossas habilidades atuais, mas ofereçam a oportunidade de aprendizado e crescimento. Na cultura do atoleiro de hoje, 8 pode ser tentador nos empurrar mais forte, mas isso não necessariamente melhorará nossas performances.

Um senso de competição pode ser igualmente 8 disruptivo. Quando nos envolvemos **Jack Frost's Winter** comparação social e tememos o julgamento dos outros, Christensen diz, criamos um "estado verdadeiramente estressante 8 para o corpo e o cérebro, o que não será propício ao fluxo". Dar passos pequenos – e celebrar nossos 8 progressos sem procurar a validação dos outros – será muito mais provável de aumentar nossa participação ao longo do tempo. 8 Eles dizem que andar devagar e firme vence a corrida – mas, se quisermos sentir fluxo, precisamos evitar um senso 8 de rivalidade **Jack Frost's Winter** primeiro lugar. "O processo importa", diz Christensen.

Ela é fervorosa **Jack Frost's Winter** acreditar que podemos todos construir nossa capacidade 8 de entrar no estado de fluxo. "É uma habilidade – você pode aprender". Ela acredita que **Jack Frost's Winter** própria busca para 8 encontrar fluxo levou a uma transformação pessoal. "Posso ver a diferença nas [como ganhar dinheiro bet 365](#) s de antes e depois, e posso ver 8 a diferença", ela diz. "Eu me tornei uma nova eu através disso."

*O Caminho para o Fluxo: A Nova Ciência 8 de Aproveitar a Criatividade para Curar e Desembrulhar a Mente e o Corpo* por Julia F Christensen é publicado pela Square 8 Peg. Para apoiar o *Guardian* e *Observer*, compre **Jack Frost's Winter** cópia no [guardianbookshop.com](#). Podem ser aplicados encargos de entrega

David Robson é o autor 8 de *As Leis da Conexão: 13 Estratégias Sociais que Transformarão Sua Vida*, publicado pelo Canongate (£18.99). Para apoiar o *Guardian* e *Observer*, compre **Jack Frost's Winter** 8 cópia no [guardianbookshop.com](#). Podem ser aplicados encargos de entrega

---

### Informações do documento:

Autor: [poppaw.net](#)

Assunto: Jack Frost's Winter

Palavras-chave: **Jack Frost's Winter - poppaw.net**

Data de lançamento de: 2024-08-21