

casa das aposta com - jandlglass.org

Autor: jandlglass.org Palavras-chave: casa das aposta com

Descansar en casa: la nueva forma de escapar de la rutina diaria

Podrías pensar que escapar de tu vida cotidiana implica mudarte a una granja en las Hébridas o asistir a una serie de retiros rejuvenecedores. Pero, según el nuevo proyecto de libro de Emma Gannon, *Un Año de Nada*, podría ser tan sencillo como quedarse en casa. "No hice nada", escribe Gannon. "Deje de responder a los correos electrónicos. Utilicé mis ahorros. Dormí. Pedí prestado el perro de un amigo. Comí plátanos en la cama. Compré plantas miniatura. Leí revistas. Me acosté. No hice nada. Se sintió totalmente ajeno a mí."

Para Gannon, la excedencia fue impuesta después de experimentar agotamiento, causado por el cansancio crónico del estrés ocupacional. "Todo el tiempo, estaba manteniendo diarios", dice. "Escribí la 'nada' de mis días. Registré todas las cosas que noté, la gente que conocí, la amabilidad de los extraños, las coincidencias mágicas—los destellos más pequeños, más diminutos y alentadores."

Descansar con propósito

¿Estoy solo en sentir un estallido de envidia al leer la letanía de desidia de Gannon? No es ni siquiera que necesite un descanso. Recientemente, pasé unas relajantes vacaciones en Málaga. Admiré el Centro Pompidou, miré al mar hacia el lejano blur de Marruecos y engullí chocolate amargo lleno de naranja amarga del supermercado. En otras palabras, gloria. A mi regreso después de dos semanas, me zambullí de lleno en mi vida laboral recargado y listo para seguir adelante. Pero, inexplicablemente, días después, me encontré intensamente anhelando más tiempo libre y experimentando una insatisfacción de bajo nivel que solo se intensificó en los días siguientes.

¿Estaba teniendo algún tipo de colapso existencial? Me puse en contacto con la psicóloga Suzy Reading, autora de *Rest to Reset: The Busy Person's Guide to Pausing With Purpose*, en busca de consejos. Ella sugirió que, como muchas personas, probablemente lucho por identificar qué tipo de descanso necesito.

Beijing, 17 jun (Xinhua) -- O setor de entrega expressa da China registra rápida expansão tanto no volume dos negócios quanto na receita **casa das aposta com** maior número e mais uma recuperação constante do crescimento maiores números médios para consumo particular. O setor movimentou um total de 14,78 bilhões e pedidos no mes passado atingindo para o volume mensal dos negócios **casa das aposta com** saltando 23.8% ano an Ano A taxa do crescimento sem precedentes na relação com os valores registrados ao nível da 22;7% registrado por abril

Dados anteriores que como empresas de entregas do país mudou 50 bilhões **casa das aposta com** encomendas até 29, um marco alcançado 32 dias mais rápido o melhor da vida 2024.

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: casa das aposta com

Palavras-chave: **casa das aposta com - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-06-19