Click Here

Baixe em PDF Baixe em PDF O mundo um lugar perigoso e, s vezes, ns precisamos de super-heris. Infelizmente, no h nenhum jeito possvel de se ganhar fora extrema ou voar como os heris dos quadrinhos. Obviamente, isso no significa que no possvel virar um super-heri da vida real. No mundo inteiro, pessoas vestem fantasias e criam personas para combater o crime e ajudar suas comunidades.[1] No fcil tornar-se um super-heri, e antes de comear, preciso avaliar os riscos e os esforos necessrios. Antes que possa andar por a protegendo as ruas, crie seu personagem e prepare-se fsica e mentalmente para a tarefa. 1Aja com honra e integridade. Como um super-heri da vida real, o principal a se fazer dar um bom exemplo para aqueles ao redor, principalmente os mais jovens. Para tal, seja uma pessoa respeitosa e denuncie os crimes quando eles estiverem ocorrendo. Tenha honra e sempre defenda a coisa certa, independentemente do impacto negativo que faz-lo pode ter para voc. Para no assustar os outros, mantenha uma atitude positiva e animada.Tente motivar os outros a viver uma vida melhor. 2Seja corajoso. Ao ser um super-heri real, voc assume a responsabilidade pela sua comunidade e pelas pessoas ao seu redor. A coragem significa estar disposto a colocar o seu bem-estar em risco para manter os outros seguros. Imponha-se e faa-se ouvir ao ver uma injustia ou um crime, mas antes de intervir, contate a polcia. Por mais que colocar a sua vida em risco no seja recomendado, a sua vontade pode ser agir para interromper um assalto, por exemplo.Tome cuidado para no tentar interromper os crimes por conta prpria, ou voc pode ser considerado um vigilante para as autoridades.Sempre tente convencer o criminoso a parar conversando com ele.3Pense bem na causa que deseja defender. Muitos dos super-heris da vida real lutam por uma causa em particular. Pense nas coisas que mais importam para voc, como impedir abusos domsticos, alimentar os sem-teto ou manter a comunidade segura. No tente impedir crimes srios como assaltos e assassinatos por conta prpria. Nesses casos, contate as autoridades!O Light Step, por exemplo, um heri de Vancouver que ajuda pessoas com problemas comuns, como trocar um pneu furado e doar roupas para os sem-teto.[2]O Bike Batman um heri de Seattle que evita roubos de bicicletas.[3]4Bole um nome e crie sua fantasia. Muitos dos super-heris reais usam materiais protetores como kevlar nas fantasias.[4] Crie alguns esboos no papel primeiro e, se tiver alguma experincia de costura, use os desenhos como base para criar a sua fantasia.Inspire-se em experincias passadas da sua vida e elementos que admira nos super-heris que j viu nos quadrinhos ou nos filmes. Escolha um nome curto, memorvel e de pronncia fcil.Alguns dos super-heris mais famosos do mundo incluem o Capito Oznio, o Sr. Extremo, o Master Legend e a Nyx.Se no sabe como criar uma fantasia, clique aqui.O Phoenix Jones, heri famoso de Seattle, usa uma mscara amarela e preta com um colete de kevlar durante as patrulhas.[5] Publicidade 1Melhore suas habilidades de comunicao. Por mais que voc possa eventualmente prevenir crimes, a maior parte do seu tempo ser gasta conversando com pessoas. Voc precisar conversar com criminosos, civis e policiais; pratique a audio ativa para ouvir as pessoas com sinceridade e tentar observar a situao da perspectiva delas. Demonstre que est prestando ateno e deixe claro que est tentando entender o que h. Em seguida, aja corretamente, dependendo das circunstncias.[6]Lembre-se de que cada pessoa diferente, e as intenes de algum podem no ser necessariamente ruins.Observe as expresses no verbais da pessoa. Estude um pouco a linguagem corporal para saber quando uma pessoa est irritada, nervosa ou com raiva.2Patrulhe a vizinhana em busca de comportamentos suspeitos. As patrulhas podem ser muito importantes caso a rea seja propensa aos crimes, no tenha muito policiamento ou se no h uma patrulha da vizinhana. A ideia sempre tentar minimizar potenciais problemas e agresses que encontrar, sem nunca se envolver diretamente e colocar a si prprio e aos outros em perigo. A sua presena deve ser suficiente para evitar que assaltos e furtos sejam cometidos.O melhor ficar na sua e esperar que os policiais cheguem com o reforo. No enfrente um bandido de frente!Na cidade de Beaverton, no Estado americano do Oregon, o Guardian Shield tem feito patrulhas dirias h algum tempo.[7]3Ajude os pobres e faa caridade. Doar dinheiro e tempo aos mais desfortunados uma das principais funes dos super-heris da vida real. Alguns visitam e fazem doaes para pacientes em estado terminal em hospital, enquanto outros doam alimentos e roupas para moradores de rua. Encontre algo de bom para fazer em sua cidade e ajude a comunidade. bem possvel que a sua comunidade o aceite melhor se voc doar o seu tempo como voluntrio mais vezes.Zac Mihajlovic, um super-heri que trabalhava com a fundao americana "Make a Wish" usava um batmvel real para visitas crianas em estado terminal em hospitais.[8]4Ajude as pessoas que precisam. Ser um super-heri da vida real nem sempre significar que voc vai impedir crimes. s vezes, basta ajudar as pessoas com necessidades cotidianas. Seja o mais solicito possvel ao ver algum precisando de ajuda! Pare de olhar um pouco para o prprio umbigo, como todo mundo faz, e ajude.Voc pode colocar em prtica boas aes como ajudar pessoas perdidas e guiar velhinhos na hora de atravessar a rua.Seja bastante receptivo e fique atento para pessoas com problemas.5Tente impedir crimes que no sejam perigosos. Surgiro oportunidades para se impedir crimes sem colocar-se em perigo. Use seus prprios critrios na hora de abordar as situaes e tente resolver os conflitos ouvindo os dois lados da histria e no oferecendo julgamentos. Oua o que cada um est sentindo e deixe que todos conversem. Bole um plano que deixar ambos felizes e seguros.[9]Por exemplo, ao ver algumas crianas fumando cigarros, em vez de chamar a polcia ou fingir que no viu nada, converse com elas. Tente ser produtivo ao ajudar os outros, nunca violento.6Cuide da sua sade mental. Ser um heri da vida real pode ser uma atividade estressante. importante que voc se mantenha mentalmente so para poder ajudar os outros a resolver os prprios problemas. Condies mentais como ansiedade, depresso, vcio e estresse podem causar problemas fsicos como hipertenso e entupimento das artrias.[10] No fique obcecado com o seu novo papel como super-heri e tire algumas folgas durante a semana. Mantenha o contato firme com seus amigos e familiares, e sempre tente fazer algo para relaxar de vez em quando.Controle o estresse com meditao, ioga, tai chi e exerccios de respirao.[11]Caso esteja sobrecarregado ou obcecado com a vida de super-heri, procure um psiclogo ou um terapeuta. Publicidade 1Trabalhe na sua fora. Voc precisar de muita fora para se parecer como um super-heri e se defender, caso a situao chegue a tal ponto. V para a academia ou trabalhe com um personal trainer para desenvolver a sua musculatura. Se voc j tem um porte fsico e malha normalmente, concentre-se em treinos de fora.Os exerccios para aumentar a fora incluem: levantamento terra, leg press, supino, agachamento e flexes.[12]Malhe trs vezes por semana e descanse nos outros dias para fortalecer os msculos.[13]2Melhore a resistncia. Para ser um super-heri da vida real, preciso andar bastante, o que difcil quando se usa uma fantasia pesada e desconfortvel. Alguns exerccios para aumentar a resistncia incluem: correr, caminhar, pedalar, nadar e circuitos de treino.[14]Faa exerccios aerbicos pelo menos trs vezes por semana.Intercale os tipos de exerccios para no ficar entediado.Combine exerccios de fora e aerbicos durante as sesses na academia.Lembre-se de manter-se hidratado ao patrulhar a vizinhana.3Faa aulas de artes marciais ou de defesa pessoal. Por mais que voc no deva procurar por brigas, aprender a defender-se em situaes srias uma coisa muito importante para quem vai sair por a combatendo o crime. Os criminosos no querem ser pegos no flagra nem impedidos, e o fato de voc denunci-los para a polcia pode deix-los nervosos. Procure uma academia respeitvel na regio e faa algumas aulas.Algumas artes marciais de defesa pessoal famosas incluem Jiu Jitsu, Sambo e Krav Maga.[15][16]4Siga uma dieta equilibrada. Comer alimentos pouco saudveis dificultar a manuteno do seu fsico de super-heris. Procure comer alimentos que reforcem o estilo de vida ativo que deseja manter, com uma dieta rica em legumes nutritivos como pimentes, espinafre e couve. A protena tambm muito importante, portanto, coma carnes bovinas e sunas magras, frango sem pele, peru e frutos do mar.[17]D prefernc

ias para os gros integrais ao consumir carboidratos amilceos.[18]Um homem deve consumir, em mdia, 2700 calorias por dia. O valor ideal para as mulheres de cerca de 2200 calorias.[19] Publicidade Alguns criminosos no sero intimidados por sua presena. Tome muito cuidado com os crimes que tenta impedir.No quebre nenhuma lei. Ser um super-heri no o coloca acima das leis, e no adianta dizer que um heri ao ser pego fazendo algo errado.Sempre denuncie os crimes s autoridades. Envolver-se pode acabar colocando voc em uma enrascada.No faa isso se achar que no est preparado. Publicidade Este artigo foi coescrito por Seth Hall. Seth Hall Coach de Vida e Fundador da Transformational Solutions, uma empresa de coaching de vida de Los Angeles. especialista em trabalhar com grupos para ajud-los a desenvolver hbitos e comportamentos saudveis que levam a um estilo de vida prspero. Tambm coautor do The Mountain Method e The Mountain Method: Children's Edition. Seth formado em Programao Neurolingustica pelo iNLP Center. Este artigo foi visualizado 249569 vezes. Categorias: Educao e Comunicao | Carreira e Profisso Esta pgina foi acessada 249569 vezes.

Super poderes reales. Como ganhar poderes de gelo na vida real. Tem como ganhar super poderes na vida real. Tem como ganhar poderes na vida real. Como ganhar super poderes na vida real. Como ganhar dinheiro the witcher 3. Como ganhar dinheiro no freepik. Como ter poder na vida real. Como ganhar dinheiro na holanda. Como ganhar.