

Ky dokument nuk është prova. Prova janë bajtët e ruajtur: HTML-ja e faqes, pamja e saj, dhe zinxhiri i hash-eve që i lidh. Kjo dëshmi është paraqitja e tyre, e prodhuar automatikisht. Verifikohet me kodin më poshtë **pa na pyetur ne**.

ARTIKULLI

TITULLI	Cilat janë dy gjërat që njerëzit e zgjuar i mbajnë për vete? Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/cilat-jane-dy-gjerat-qe-njerezit-e-zgjuar-i-mbajne-per-vete/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

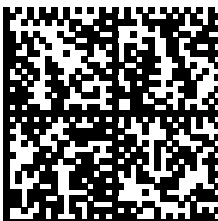
KAPUR NGA NE	1 tetor 2026, 07:36:04 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	1 tetor 2026, 07:26:42 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	4f6f01c199ad192e103c475c5eb052d492ca41bf42b1ea67e7eb4c06504659fd
TEKSTI	34c558ff047a500e0c8834f94629844ecc166fd82c6efef10915e709343a204e
PAMJA	b0c40e06219ab923c212c3dff434fc0150e0f982af2b484fd38fb32c7c12c02e

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	617be81f6c7c377c467da14d56b76135a289c4a371ed61aa9390700ab9eea6b2
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende <i>Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.</i>



SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr te eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

Faqja tregon njërën nga tri gjendjet — **nuk u gjet**, **në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahazo hash-in që gjen atje me atë të shtypur më lart: nëse përputhen, kjo kapje ekzistonte para asaj ore, dhe ne nuk mund ta kishim ndryshuar pas saj.

<https://scan.stamles.eu/verify/617be81f6c7c377c467da14d56b76135a289c4a371ed61aa9390700ab9eea6b2>

PAMJA E FAQES

Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored+assets · dritarja 1280×1024 px



Lifestyle

Cilat janë dy gjërat që njerëzit e zgjuar i mbajnë për vete?



Redaksia K

01 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Sigmund Freud është një prej figurave më të njohura të historisë së psikologjisë, ndërsa idetë e tij mbi sjelljen njerëzore dhe marrëdhëniet vazhdojnë të diskutohen edhe sot. Një këshillë që qarkullon shpesh në internet dhe i atribuohet atij, lidhet me rëndësinë e të diturit se çfarë duhet të ndajmë me të tjerët dhe çfarë është më mirë ta mbajmë për vete.

Sipas kësaj këshille, dy gjëra që një person duhet të tregojë me më shumë kujdes janë arritjet personale dhe planet për të ardhmen.

1. Arritjet dhe sukseset personale

Një prej ideve që lidhet me këtë këshillë është se njerëzit kanë tendencë të krahasohen me njëri-tjetrin. Kur dikush flet vazhdimisht për sukseset e tij, kjo mund të shkaktojë reagime të ndryshme tek të tjerët, nga admirimi deri te ndjenja e pasigurisë ose zilisë.

Për këtë arsye, këshilla sugjeron që një person nuk ka nevojë të shpallë çdo arritje para të gjithëve. Suksesi mund të shijohet dhe të ndahet me njerëzit e afërt, pa pasur nevojë që çdo arritje të bëhet publike.

Megjithatë, është e rëndësishme të theksohet se kjo ide nuk duhet interpretuar si një rregull psikologjik universal. Ndarja e sukseseve me të tjerët mund të jetë gjithashtu një mënyrë për të festuar, për të motivuar ose për të krijuar lidhje sociale.

2. Planet për të ardhmen

Këshilla e dytë lidhet me planet dhe objektivat që një person ka vendosur për veten. Ideja është se shpallja shumë herët e një qëllimi mund të krijojë një ndjesi të parakohshme përbushjeje.

Kur një person merr menjëherë mbështetje, komplimente ose vëmendje pasi tregon një plan, kënaqësia që vjen nga reagimi i të tjerëve mund të ndikojë në motivimin për ta realizuar atë qëllim. Përveç kësaj, komentet negative ose dyshimet e të tjerëve mund të ndikojnë në mënyrën se si personi e sheh planin e tij.

Për këtë arsye, disa psikologë dhe studiues kanë diskutuar rëndësinë e vendosjes së objektivave në mënyrë të matur dhe të përqendrimin te veprimi, në vend që të kërkohej vazhdimisht miratimi i të tjerëve.

A duhet t'i mbajmë gjithmonë për vete?

Jo domosdoshmërisht. Të jesh i rezervuar nuk do të thotë të izolosh veten ose të mos i besosh askujt. Në shumë raste, ndarja e planeve me njerëz të besuar mund të sjellë mbështetje, këshilla dhe përgjegjshmëri.

Prandaj, **mesazhi kryesor i kësaj këshille** është më shumë diskrecioni sesa heshtja absolute: të mendosh se kujt, kur dhe pse po i tregon diçka personale.

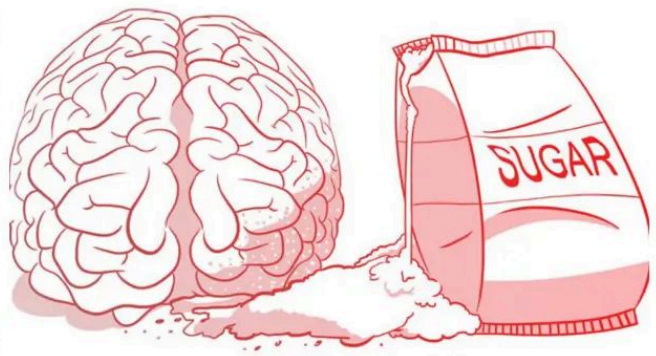
Duhet gjithashtu pasur parasysh se formulimi i kësaj këshille që qarkullon online nuk duhet marrë automatikisht si një citim autentik i Sigmund Freud-it. Burime moderne e paraqesin atë si një këshillë të atribuar Freud-it, pa dhënë një referencë të qartë nga veprat e tij.

LAJME TË NGJASHME



Si të zvogëloni mundësinë e paralizës së gjumit? Këto zakone mund të ndihmojnë!

2.5 MIN



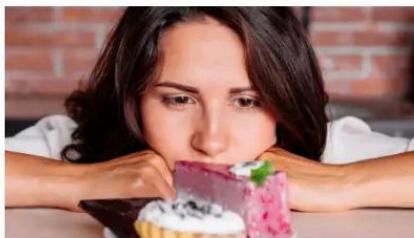
Çfarë i ndodh trurit kur niveli i sheqerit në gjak është i lartë?

2.5 MIN



Jeni ftohur? Këto ushqime dhe pije mund të ndihmojnë organizmin gjatë rikuperimit!

2.5 MIN



Kur është momenti më i përshtatshëm për të ngrënë diçka të ëmbël?

1 MIN



Zgjoheni, por nuk mund të lëvizni? Çfarë ndodh gjatë paralizës së gjumit?

2.5 MIN

MË TË LEXUARAT





I kanë para syve, por burrat nuk i shohin dhe ka një arsye!



“Ëndrra e mjekësisë m’u ndërpre kur ndodhi COVID-1”/ Heidi Baci rrëfhet në “Tech Talk”: Fama më erdhi papritur, falënderuese për...



Vinicius zëvendësohet nga një sozi? Teoria e çuditshme që po çmend rrjetin: Ylli i Realit është zhdukur në mënyrë të papritur pas Botërorit...



“Destinacionet që vlejnë”, One Albania dhe Business Magazine në mbështetje të agroturizmeve shqiptare!



Vdekja e Giorgos Mazonakis/Mbyllet klinika ku kryheshin kimioterapi ilegale, pacientët trajtoheshin pa licencë!



Nuk ka kompromise me ta/Shenjat e ZODIAKUT që kanë pak miq!



Pranoi se është homoseksual, habit me deklaratën aktori i njohur: “E kishin më të lehtë të më shihnin si një...”



“Dashuria ma ngroh zemrën, shumica e vajzave janë të padashuruara”/Amber Candy: Kur sheh krevatin bosh në mëngjes...



Kuqezinjtë me ndryshime, sot për goleadë në San Marino/Gjithçka live në Digitalb!



Shkencëtarët kapin sinjale radioje nga një planet 63 vite dritë larg Tokës!

EDITORI SUGJERON



E la të priste katër orë në xhirime, Andrew Garfield zbulon takimin e pazakontë me Robert Redford!



Dietologia tregon 5 mënyra të thjeshta për ta bërë mëngjesin më energjik...



Uthulla e mollës apo uji me limon: Cila është më e mirë për tretjen?



Mënyra më e mirë për të ngrënë vezët për më shumë proteina, sipas dietologëve!



Çfarë ndodh kur hani nektarina?!



4 dietologë tregojnë mëngjeset e tyre të preferuara për të mbajtur...

