PROGREDIR

ABRIL 2012 • NÚMERO 3 • MENSAL www.revistaprogredir.com O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

Comer tudo, com qualidade!

Variar o máximo nos alimentos é o que traz qualidade à sua alimentação!

O fim do emprego para sempre

Aquilo a que temos vindo a assistir a pretexto da crise é o derrubar da segurança.

Está a aproveitar as oportunidades?

Tem aproveitado as oportunidades que tem tido para ser abundante financeira ou materialmente?

Entrevista com Maria José Costa Félix





Descontraia e Reflita através do vídeo mês

AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

APOSTE NA SUA FELICIDADE, HARMONIA, EQUILIBRIO E SUCESSO!



www.akademiadoser.com | 214 438 305 | 962 777 3221 A 200m da estação de comboios de Paços de Arcos

IDEIAS E HARMONIA PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

RUA LINO ASSUNÇÃO N.º 24 | 2770-109 PAÇO DE ARCOS 21 443 83 05 | 96 277 73 21 NIF 509 992 978

DIRECTOR GERAL

PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES



www.revistaprogredir.com N.º 3 | Abril 2012 | Revista Mensal



Diretor | PedroSciaccaluga Fernandes progredir@revistaprogredir.com

Direção Comercial | David Rodrigues comercial @revistaprogredir.com

Editora | Maria Melo editor@revistaprogredir.com

Redação | Sofia Frazoa redacao@revistaprogredir.com

Imagem, Montagem e Design | Liliana Gomes Silva design@revistaprogredir.com

Sugestões e Feedback geral@revistaprogredir.com

Subscrições subscrever@revistaprogredir.com

Colaboradores

Ana Rita Silva, Clara Fernandes, David Rodrigues, Isabel Leal, Jaona Aguiam, Pedro Rui Carvalho, Sofia Martins, Sofia Frazoa, Susana Albuquerque.

Periodicidade

Mensal

Propriedade

Ideias e Harmonia - Publicações, Marketing e Eventos, Lda

ERC

N.º Registo: 126163

É expressamente proibida a reprodução da revista, em qualquer língua no seu todo ou em parte, sem a prévia autorização escrita do proprietário. Todas as opiniões, notas e comentários são exclusivos dos autores ou das entidades que produziram os dados.

O conteúdo dos artigos publicados é da exclusiva responsabilidade do seu autor. O conteúdo dos artigos não expressa necessariamente a opinião da Revista Progredir e sua Direção.

Gratidão e Crescimento

A **Gratidão** é um dos Valores que acredito trazerem Felicidade ao Homem. Assim cabe-me Agradecer todo o apoio que tem sido dado por Vós, à Revista Progredir, nos primeiros passos que esta tem dado. MUITO OBRIGADO! Queremos retribuir a Vossa atenção com **Crescimento**. Dessa forma trabalhamos todos os dias para lhe oferecer maior diversidade e qualidade nos Conteúdos da Progredir.

Na edição anterior da Progredir integramos uma nova secção, "Reflexões", em colaboração com "O Homem que Sonha" **Pedro Rui Carvalho**. Na presente edição acrescentamos três novidades:

- A Secção "Entrevista" na qual pretendemos partilhar pensamentos e ideias de pessoas como a Autora Maria José Costa Félix, a quem agradeço a disponibilidade e colaboração na estreia desta secção.
- A Secção "Vouchers" onde pretendemos acrescentar valor aos leitores com a oferta de descontos e promoções em Serviços que poderão usufruir.
- O início da promoção de sorteios na página <u>Facebook da Revista Progredir</u> onde todos os seus participantes se vão habilitar a ganhar, todos os meses, ofertas fantásticas.

Dou também as boas vindas à **Sofia Frazoa**, que integrou a nossa equipa residente, e o meu obrigado pela dedicação e profissionalismo que já revelou.

Queremos crescer indo ao encontro das Suas Vontades e Necessidades. Por isto ficaremos sempre gratos com as suas sugestões, escreva para nós!

Um excelente mês para si! Beijos & Abraços!





número 3

6 | Filosofia de Vida

A verdadeira crise! Por Sofia Martins

9 | Saúde

Um estilo de vida saudável. Por Ana Rita Silva

14 | Relacionamentos

A chave de tudo. Por Clara Fernandes

18 | Entrevista

"Estamos todos a ser 'obrigados' a ir ao caroço daquilo que somos" Entrevista com Maria José Costa Félix. Texto Por Sofia Frazoa. Fotografia Por Joana Aguiam

24 | Finanças

Abra as portas à abundância.
Por David Rodrigues

Vida profissional e propósito de

vida. Por Susana Albuquerque

27 | Vida Profissional

32 | Lifestyle

Viver a crise com estilo!

Por Sofia Frazoa

36 | Espiritualidade

Ensino da tolerância e da serenidade aos mais pequenos.

Por Isabel Leal

40 | Agenda

Actualize a sua Agenda! Encontre actividades para poder participar.

42 Vouchers

Aproveite e desfrute das promoçoes!

44 | Reflexões

Frases que nos deixam a pensar!

45 | Fontes de Saber

Um momento para descontrair, refletir e meditar!

46 | Biografia

Descubra quem foi Nelson Mandela. www.revistaprogredir.com subscrever@revistaprogredir.com

VIVA O MOMENTO!















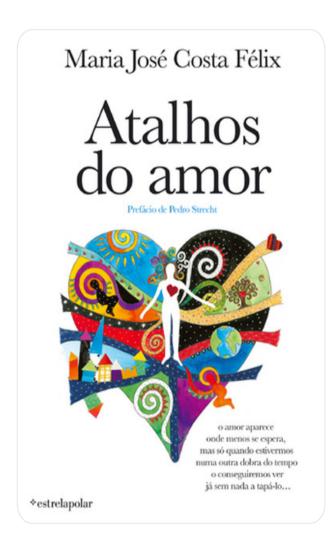




Ganhe no facebook da Revista Progredir!



Este mês habilites-se a ganhar um Livro!



É fácil e grátis



Faça "Gosto" e Ganhe!

Todos os "Gosto"
da página ficam
automaticamente
habilitados a ganhar esta
oferta sorteada no dia 22
de Abril mês.



Vencedor de Março:

Daniela Pontes fez "Gosto" e ganhou uma massagem.

Filosofia de Vida

A verdadeira crise!

O que é essencial para cada um de nós? Onde estão os nossos valores? O que temos feito com eles? Onde nos tem levado a nossa forma de viver? **Por Sofia Martins**

instein escreveu em tempos qualquer coisa como, "a verdadeira crise é a crise de valores. " Que na crise há uma oportunidade de renascer.

Ora, para renascermos, a primeira coisa a fazer é assumirmos a nossa parte de responsabilidade em todo este processo. Se nós mudarmos, o mundo muda connosco. Se atiramos uma pedra ao charco, a água mexe. Tudo mexe quando damos um passo.

Se atiramos uma pedra ao charco, a água mexe. Tudo mexe quando damos um passo.



Notícias chegam-nos de toda a parte de subidas de preços, de necessidade de fazer sacrifícios, de mudar hábitos de consumo. Dizem-nos que temos pois de aprender a viver com o essencial. A questão que se coloca é: O que é essencial para cada um de nós? Onde estão os nossos valores? O que temos feito com eles? Onde nos tem levado a nossa forma de viver?

Estamos claramente num ponto de rutura com toda uma forma materialista de estar na vida. Dia após dia, isto vai sendo cada vez mais uma verdade indiscutível. É

preciso renascer e para tal há que nos munirmos das ferramentas certas para o fazer de uma forma duradoura e autêntica.

Torna-se, pois, fundamental olharmos para dentro e percebermos o nosso lugar na Terra, De que forma posso melhorar a minha vida e, consequentemente, do mundo à minha volta. E melhorar vai bem além das questões pragmáticas. Significa vivermos o nosso potencial, estarmos seguros e ativos, com o otimismo que nasce da certeza de estamos sempre acompanhados.





Para isso, é necessário percebermos quem somos e onde estamos.

A forma que temos de nos colocar ao serviço da nossa verdade, é procurar dentro de nós as linhas orientadoras na direção certa. E como? Ouvindo a intuição. Todos a temos, homens e mulheres, novos e velhos. Basta ouvi-la, respeita-la. Respeitarmos os nossos sentimentos, valores e limites.

Se formos fiéis a nós mesmos, crescemos mais fortes, mais seguros. Confiantes. E se estivermos a seguir

É absolutamente necessário mudar as mentalidades, para que o mundo possa crescer com outros valores. o caminho certo, aquele que nos torna extraordinários e valiosos, então expandimos e o País expande connosco. E o mundo avanca.

Há, pois, que aprender a ouvir o nosso anjo interior, a intuição. Confiar nela. Confiar em nós.

É absolutamente necessário mudar as mentalidades, para que o mundo possa crescer com outros valores.

A verdadeira crise é pois, querer mudar o mundo mantendo o mesmo registo.





Um estilo de vida saudável

Variar o máximo nos alimentos é o que traz qualidade à sua alimentação! **Por Ana Rita Silva**

A preocupação com a qualidade de vida tem sido cada vez mais uma constante em toda a população. Os problemas que surgem derivados de um estilo de vida sedentário e com uma alimentação rica em gorduras saturadas, colesterol e açucares, integram atualmente a lista de preocupações primordiais da Organização Mundial de Saúde e mesmo até da maioria das pessoas, como são exemplos a obesidade, doenças cardiovasculares e metabólicas, diabetes mellitus tipo II.



No entanto, a definição do conceito de "vida saudável" não é fácil de se fazer. Em linhas gerais, considera-se atualmente que a prevenção da doença e a preservação da saúde, passam pela prática de bons hábitos alimentares, em conjunto com uma vida ativa e prática de atividade física. De facto, sabe-se que a alimentação constitui a base de todos os processos de desenvolvimento do indivíduo, tanto a nível físico como psicológico.

Mas ter hábitos alimentares saudáveis não significa ter de abdicar "daqueles alimentos" de que tanto gosta! Tudo depende do que entender como exceção e regra do seu dia-a-dia. Variar o máximo nos alimentos é o que traz qualidade à sua alimentação!

Os alimentos são a única condição para a manutenção da vida. São eles que fornecem ao corpo a energia necessária para as atividades do dia-a-dia; são eles que nos oferecem os nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo; são eles que permitem o correto funcionamento cerebral.

Deste modo, é essencial realizar uma alimentação completa, variada e equilibrada, permitindo ao corpo obter

todos os nutrientes de que necessita. Por outro lado, a busca da sensação de bem-estar físico, intelectual e emocional leva-nos à necessidade de optar por comportamentos alimentares saudáveis. Mas, na prática, o que significa mudar os hábitos alimentares e o estilo de vida? Como pode ser possível alterar as rotinas a que já se habituou durante toda a vida? Será uma tarefa muito complicada? Não. Com persistência, com consciência e, acima de tudo, com calma, vamos conseguindo alcançar todos os objetivos a que nos propusermos de início.

Em primeiro lugar, deverá evitar dietas milagrosas, em que ocorra uma grande eliminação do peso num curto período de tempo. Este tipo de planos alimentares levam correntemente a desnutrições



Ter hábitos
alimentares
saudáveis não
significa ter de
abdicar "daqueles
alimentos" de que
tanto gosta!

Deverá evitar dietas milagrosas, em que ocorra uma grande eliminação do peso num curto período de tempo.

graves por omissão de determinados nutrientes, e poderão provocar o retorno de todo o peso perdido. Prefira antes realizar um plano alimentar completo e equilibrado, que tenha por base a introdução de todos os alimentos nas quantidades adequadas, incluídos em várias refeições distribuídas por todo o dia.

Comece por tomar sempre um bom pequeno-almoço na primeira hora após acordar, que deverá ser completo, variado, equilibrado e adequado em termos calóricos às suas necessidades, incluindo sempre quatro elementos: água, fruta, um produto lácteo e um farináceo.

Ingira leite e equivalentes nas quantidades certas, de acordo com as necessidades particulares de cada momento e situação de vida. Consuma pão e cereais valorizando os mais escuros e de mistura, bem como arroz, massa e batata, nunca

esquecendo que estes alimentos devem ser a base da sua alimentação. Ingira uma grande quantidade de hortaliças, legumes e frutos, ao longo de todo o dia. Reduza significativamente as gorduras na alimentação, sobretudo as saturadas e alteradas pela confeção culinária ou preparação industrial, valorizando o papel do azeite, a consumir de forma modesta. Tenha também cuidado com o consumo de sal; faça antes recurso a outros truques, nomeadamente a utilização de

Escolha carnes magras, menos calóricas, como o frango e o peru, mas não deixe de comer carnes vermelhas, ricas em ferro e por isso muito importantes para o nosso organismo. Retire sempre a gordura visível das carnes e pele das aves, já que esta contém também praticamente

especiarias e ervas aromáticas.

apenas gordura. No que diz respeito ao peixe, já a figura é outra, sendo preferível optar pelos mais gordos, como o salmão, cherne e sardinha, que contém ácidos gordos ómega-3, essenciais ao bom funcionamento corporal.

Evite os alimentos fritos e gratinados, dando preferência aos grelhados e cozidos e inicie sempre as refeições com um prato de salada ou com uma sopa de legumes, sem batata ou cenoura, substituindo estes ingredientes por abóbora, nabo, couveflor ou courgette, por exemplo. Fuja dos salgadinhos, pastéis de massa folhada, enchidos e queijos amarelos, ou bolachas recheadas e cobertas, bolos e chocolates, optando antes por lanches mais leves que incluam iogurtes magros, fruta e barras de cereais pouco calóricas, frutos secos e bolachas integrais, tendo sempre cuidado com as quantidades.

Retire da sua alimentação os molhos gordurosos, como o molho branco, quatro queijos e natas, optando pelo tempero das saladas com uma quantidade moderada de azeite, vinagre, sumo de limão e especiarias, ou por molhos menos calóricos, como o de iogurte. Evite ainda acrescentar os conhecidos

caldos concentrados, ricos em gordura e sal. Diminua a ingestão de refrigerantes açucarados, mesmo os caracterizados como light ou diet, preferindo antes sumos naturais, chás, tisanas e água. Tente não adicionar açúcar a estes, mas se quiser adocicar um pouco, opte então pelo adoçante.

Coma de forma calma, em ambientes sossegados, mastigando muito bem todos os alimentos, aproveitando o momento de descontração para conviver com a família e/ou amigos. Respeite a gastronomia tradicional portuguesa e o seu leque de virtudes. É muito importante que se sinta



Se tem como objetivo obter uma vida saudável, seja mais ativo.



bem e tire prazer, mas não desmesurado e sem limite, da comida e do ato de comer. Realize várias refeições ao longo de todo o dia, por forma a nunca ficar mais de 3 horas em jejum. Leve sempre consigo uma barrinha de cereais ou uma peça de fruta, produtos de fácil transporte e práticos para comer rapidamente caso sinta vontade para tal. Em casa, poderá também deixar no frigorífico alguns legumes cortados, como cenoura crua, aipo, alface e tomate, e gelatina magra, produtos que não irão prejudicar a sua perda de peso. Acima de tudo, é importante que nunca tenha fome.

Nunca vá ao supermercado com fome, para assim evitar mais facilmente a tendência para levar bolos, chocolates e snacks. Habitue-se a comparar os rótulos dos alimentos e verifique se os produtos light e diet são realmente os menos calóricos, pois isso nem sempre é verdade.

Por último, mas não menos importante, pratique exercício físico diariamente. Manter uma vida ativa traz inúmeros benefícios à saúde física e mental do indivíduo, não só pelo aumento da auto-estima e confiança e alívio do stress, como também no controlo do peso e na redução dos riscos de saúde associados à obesidade, melhorando igualmente as funções motoras, como a força, resistência muscular, equilíbrio e flexibilidade.

Deste modo, se tem como objetivo obter uma vida saudável, seja mais ativo. Procure sempre adotar hábitos mais corretos e equilibrados: será uma mais valia para o seu corpo e um prazer para si!

ANA RITA SILVA
NUTRICIONISTA
www.alimentacaosaudavel-nutricao.weebly.com
csilva.anarita@gmail.com



Relacionamentos

A chave de tudo.

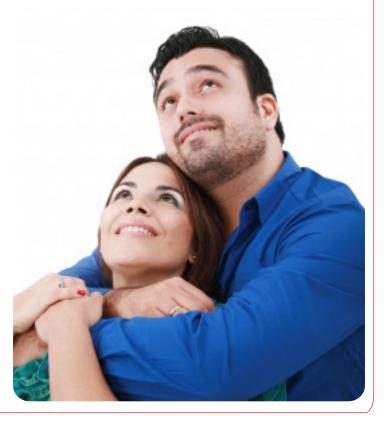
Relacionamentos existem em todo lado, com tudo. Com pessoas, com objectos, com animais, com a natureza, com tudo o que nos rodeia, incluindo Deus.

Por Clara Fernandes

Vastíssimo universo dos relacionamentos. A principal fonte de todo o sofrimento e dor do ser humano. Mas também a fonte de todo o Amor. Sem darmos conta, sem termos sequer consciência disso criamos relações antes mesmo de nascermos. Mas tudo se complica a partir do momento que decidimos vir ao mundo e dar início à nossa viagem.

Relacionamentos existem em todo lado, com tudo. Com pessoas, com objectos, com animais, com a natureza, com tudo o que nos rodeia, incluindo Deus.

Sem darmos conta, sem termos sequer consciência disso criamos relações antes mesmo de nascermos.





Se desejarmos ser mais felizes, ter mais alegria, há que analisar a forma como nos relacionamos

Sendo um dos maiores desafios com que o ser humano se depara, saber relacionar-se de forma saudável, harmoniosa e sadia, é também a principal causa para o sofrimento em que se vive.

Quando se fala em relacionamentos, automaticamente pensamos nos relacionamentos amorosos, mas a toda a hora estamos em sistema automático de relacionamentos com os outros. O chefe no emprego, os nossos colegas, os nossos amigos, vizinhos, família, pessoas que fazem parte da nossa vida, que nos rodeiam e até com as pessoas que conhecemos casualmente.

Se desejarmos ser mais felizes, ter mais alegria, há que analisar a forma como nos relacionamos. A começar por si. A relação que tem consigo mesmo é a mais importante de todas. Que dizem os seus olhos quando se olha no espelho? É capaz de lhes dizer "eu amo-me e aprovo-me"? Acreditando e sentindo-o realmente? Precisa de se perdoar por alguma coisa? Quanto mais estiver disposto a amar-se e a aprovar-se, mais a sua energia vibrará em sintonia com a energia do Universo.

Ame-se, aprove-se, aceite-se, honre-se e terá os relacionamentos que sempre desejou. A chave está em si mesmo. Tão longe, mas afinal tão perto. Você é a cura, basta querer. Mas como lá

chegar? Por certo é uma das perguntas que paira na sua mente. Enquanto acreditar que precisa de alguém que o ame verdadeiramente para se sentir bem, ficará frustrado porque estará à espera que outra pessoa satisfaça todas as suas necessidades. Aí remetemo-nos para a nossa infância.

A maioria de nós não foi educado na infância para se amar a si mesmo nem para ter uma auto-estima elevada, pelo que precisa de trabalhar esses aspectos na idade adulta.

Os relacionamentos reproduzem os padrões de infância onde se geram as mentiras primárias. Mentiras passam a ser verdades absolutas

quando criança, tais como "Eu não sou suficientemente bom", "Eu não mereço", "Eu tenho algum problema" ou "Eu sou mau". Um das formas de identificar se existe alguma mentira primária comece por analisar as suas crenças limitadoras que agora afectam os seus relacionamentos.

Pense num relacionamento importante para si e que lhe traz, ou trouxe, algum sofrimento... pergunte-se:

- Como é o meu comportamento, ajo ou reajo?
- · Sinto medo?
- Medo do quê?
- De não ser amada?
 - De ser rejeitada?
 - Da crítica ou julgamento dos outros?
 - Terei medo de falhar?
 - Julgo-me dona da verdade?
 - Em que altura da minha infância senti o mesmo?
 - Para além de mim, quem estava nesse momento? Meu pai? A minha mãe?
 - Que outras situações semelhantes senti o mesmo.



Os nossos relacionamentos acabam por ser o reflexo do relacionamento que tivemos em criança com um dos nossos pais, porque são a nossa primeira referência e vivência.



Faça este exercício e anote todas as respostas que lhe surgirem, mesmo que não façam sentido, anote-as, podem ser as respostas para as suas perguntas.

Os nossos relacionamentos acabam por ser o reflexo do relacionamento que tivemos em criança com um dos nossos pais, porque são a nossa primeira referência e vivência. enquanto essa questão não resolvida, nunca poderá obter liberdade para conceber o realmente quer num relacionamento. Comece por si, pelos que lhe são mais próximos, na maior parte das vezes os mais difíceis de encarar e "digerir": a nossa família. Esse é o trabalho necessário e fundamental a fazer. Mesmo que hoje em dia o seu relacionamento com os seus pais seja cordial, a sua Criança Interior ainda pode carregar raiva, culpa ou medo, mesmo de forma inconsciente, é importante que enfrente esses sentimentos.

Nunca se esqueça, identificar, transmutar e criar de novo é o processo. Em cada momento de sofrimento existe a oportunidade de conquistar algo maior. Os relacionamentos são onde aprendemos mais sobre nós próprios, crescemos e evoluímos. Procure a sua chave, ela está dentro de Si!

CLARA FERNANDES

LIFE COACH

http://atitudesorrir.wordpress.com
 atitude.clara.fernandes@gmail.com





"Estamos todos a ser 'obrigados' a ir ao caroço daquilo que somos"

Astróloga e jornalista há 30 anos, **Maria José Costa Félix** acaba de lançar o seu oitavo livro, um mergulho nas profundezas do Amor. Numa conversa com a PROGREDIR, a autora de "Atalhos do amor" fala do principal motor da vida e dos desafios que nos são lançados atualmente.

Texto Por Sofia Frazoa. Fotografia Por Joana Aguiam



PROGREDIR: A que estamos a ser convidados com esta crise?

MARIA JOSÉ COSTA FÉLIX (MJCF):

Estamos a ser "obrigados" a uma regeneração ao nível de "o que é a essência daquilo que eu sou?". Porque há aquilo que eu sou, o que herdei dos meus pais, o que meteram cá para dentro através da educação, o que fui colhendo através das várias experiências da

minha vida. Todos somos condicionados no sentido de nos encaixarmos e aprendermos a viver neste mundo, que é o que os nossos pais e a sociedade nos ensinam. Mas vamos arranjando uma espécie de carapaça e o que somos ao nível da essência



vai ficando escondido, tapado, muitas vezes para sempre. Somos condicionados para precisarmos de uma quantidade enorme de coisas.

PROGREDIR: E agora temos de aprender a viver sem elas?

MJCF: Temos sempre de ter algumas coisas porque somos espírito, mas também somos matéria. Portanto, enquanto estivermos neste mundo, temos de ter algum dinheiro para sobreviver, mas não temos de ter mais do que isso. Se estivermos muito entretidos a gastar muito dinheiro esquecemo-nos que somos espírito, que é aquilo que permanece. E, nestas alturas, estamos todos a ser "obrigados" - a nível individual, familiar, do país, do mundo - a ir ao

cerne, ao caroço daquilo que somos. Somos um ser limitado, mas habitado por algo de ilimitado. Penso que quem não tiver um lado espiritual ou uma outra forma de não se limitar ao ganhar dinheiro, não encontra saída. Porque, realmente, estamos a ter que limpar, deitar fora, tudo aquilo que nos esteja a tapar para o que somos ao nível da essência.

PROGREDIR: Quem já tem vindo a fazer esse trabalho evolutivo pode conseguir escapar a esta crise?

MJCF: As pessoas estão em planos diferentes, mas isto não pode, de maneira nenhuma, ser uma coisa fácil para ninguém porque todos nós estamos a ser "obrigados" a ir ao fundo. É como ter uma casa que

está limpa, mas agora temos de fazer uma limpeza profundíssima e ver debaixo de todos os móveis o que temos de deitar fora. Todos temos lixo cá dentro, todos temos coisas de que já não precisamos. Ninguém pode passar ao lado desta tendência porque, se a pessoa ainda aqui está, é porque ainda está presa à matéria.

PROGREDIR: E quando não conseguimos aceder ao convite da vida e não conseguimos ou não queremos, por exemplo, largar o velho para deixar entrar o novo?

MJCF: Quando eu utilizei a palavra "obrigatório", é muito rigoroso, é muito forte. Detesto as palavras castigo e recompensa, mas acho que

se pode empregar a lei da causa/consequência. Ou seja, se eu estou a ser convidada a fazer um determinado trabalho – e se eu estou a ser convidada é porque posso fazê-lo –, se não o fizer, é grave no sentido de que há uma coisa qualquer que acontece e que não precisaria de acontecer. Como muitas das doenças esquisitas para as quais ninguém encontra razão. Muitas pessoas próximas a mim morreram antes de tempo, não tenho dúvidas nenhumas.

PROGREDIR: E nos relacionamentos, o tema central do seu último livro "Atalhos do Amor", aplica-se o mesmo?

Atalhos do Amor Maria José Costa Félix Estrela Polar, 2012

"O amor aparece onde menos se espera, mas só quando estivermos numa outra dobra do tempo o conseguiremos ver já sem nada a tapá-lo..."

Veja aqui os outros títulos da autora.





MJCF: É a mesma coisa. Às vezes somos atraídos por pessoas que nos magoam. (...) Se eu sinto uma necessidade enormíssima de viver com aquela pessoa, de fazer tudo para a puxar para mim, devo fazê-lo. É porque tenho ainda de aprender como isso é falso, como é uma ilusão. O que eu acho que nunca ninguém deve fazer é cortar, dizer que nunca mais se apaixonará. Se estamos a ser

atraídos por uma pessoa, mesmo que

saibamos que é um erro, é porque

temos alguma coisa a aprender com

ela. E muitas vezes temos de aprender

através de coisas que nos magoam.

PROGREDIR: E temos aqui uma oportunidade de crescimento?

MJCF: O campo dos relacionamentos é aquele em que mais podemos crescer. É, no fundo, ao Amar aquela pessoa, ao ter um relacionamento especial com aquela pessoa, que mais posso aprender como a liberdade existe e como sou um ser livre. Fala-se muito em Alma Gémea, cara-metade, etc. Isso é um bocado "treta" porque ninguém é metade de ninguém, nós somos inteiros.

PROGREDIR: Estas aprendizagens de que fala, mesmo as mais dolorosas, são sempre sobre nós?

MJCF: Claro Se eu estou continuamente a ser atraída por aquela pessoa é porque, de certeza, aquelas características também estão em mim. Podemos não demonstrálas, nem sequer ter consciência. A quantidade de vezes que repetimos os mesmos padrões é para ir vendo como há coisas em mim de sombra, escuridão, negativo, que eu não ousava ver. É ao atrair uma pessoa com essas características que vou perceber as

coisas negativas que estão em mim. Por isso é que os relacionamentos são muito importantes e o que destaco neste livro é que, realmente, não há nada mais importante do que o Amor. No entanto, também não há nada mais difícil do que sabermos, por experiência vivida, como é ter uma relação que nos preencha plenamente.

PROGREDIR: O que torna essa experiência tão difícil?

MJCF: Não é fácil porque andamos iludidos. achando pode que haver alquém que nos satisfaça completamente. Procuramos aguilo que não existe, já nenhuma pessoa me pode preencher na totalidade. E só vamos entender isso à medida que nos apaixonamos ou nos relacionamos. Iludimo-nos e temos de nos desiludir as vezes que forem precisas até vermos que, no fundo, não preciso de nada desta pessoa a não ser aprender, para ver que eu já tenho em mim aquilo que eu procuro nela. Enquanto cá estamos, o que importa é olharmos a vida como qualquer coisa que não tem fim, mesmo quando tiver.



PROGREDIR: Há um caminho para o Amor ou cada um tem o seu?

MJCF: O Amor está para lá de nós, o Amor é a fonte de tudo. Vivemos o Amor de diversas formas, através da natureza, dos animais, da música e, de uma forma especial, através da relação com o outro. Quando eu perco uma pessoa de quem eu gosto, porque morreu, e eu digo "perdi o amor", não perdi Amor nenhum. O Amor continua em mim. Eu deixei de poder viver o Amor através daquela pessoa. Portanto, o Amor é a força, o grande motor, por isso é tão importante sentirmo-nos amados.

PROGREDIR: Qual é o segredo para nos sentirmos bem, convivendo com as nossas sombras e com esse Amor que habita em nós?

MJCF: É só aceitando o que no dia-a-dia nos é "imposto". Estou com uma dor de cabeça horrorosa ou quero que aquela pessoa me telefone e ela não telefona. Ou seja, olhando para o dia. De manhã, é bom acordar e ter uma atitude de agradecimento. Há muitas coisas que fazemos maquinalmente: acordamos, levantamo-nos, tomamos o pequeno-almoço. Depois há coisas que temos

agu um. cor

mesmo de fazer maquinalmente, mas sempre que as podemos fazer de outra maneira, é fundamental. Se tivermos a Alma aberta, temos sempre motivos de agradecimento. E, claro, também temos motivos de entristecimento. Mas está nas nossas mãos dar mais peso, focalizar mais as nossas energias, para aquilo que nos é dado, como o Sol.

A entrevista com Maria José Costa Félix encontra-se na integra no site da PROGREDIR.

Clique <u>aqui</u> e veja a entrevista completa!

ENTREVISTA POR SOFIA FRAZOA JORNALISTA

sofiafrazoa@revistaprogredir.com

FOTOGRAFIA POR JOANA AGUIAM

FOTÓGRAFA 214 536 187 | 964 690 874 www.aguiam.com info@aguiam.com http://facebook.com/aguiamfotografas



Finanças

Abra as portas à abundância.

Tem aproveitado as oportunidades que tem tido para ser abundante financeira ou materialmente?

Por David Rodrigues

quele que não lança a cana, não pesca! A citação anterior levanos para o oceano de oportunidades que surgem na nossa vida, mas que precisam da nossa ação e atitude para se concretizarem. Ainda que o mar que está à sua frente esteja cheio, cheiinho de peixe, se não lançar a cana não pescará nenhum.

Tem aproveitado as oportunidades que tem tido para ser abundante financeira ou materialmente?

Como reagiu da última vez que alguém lhe ofereceu um almoço/jantar? Recusou insistentemente a oferta? A sua 1ª reação foi "Não pagas nada!" ou "Quem paga sou eu!"? Como se sentiu da última vez que lhe ofereceram um presente que considerou caro? E o que disse à pessoa? "Oh, Não era preciso." Ou "Porque foste gastar tanto dinheiro comigo?"



Interiorize: Você é merecedor disso e muito mais!

Se não está aberto a pequenas ofertas porque é que o Universo lhe há-de fazer grandes ofertas? A abundância não se traduz apenas em ganhar o Euro milhões ou receber uma herança choruda, não as exclui, mas tem muitas outras formas de se manifestar: carpooling, ser promovido/aumentado, uma empresa à procura de um novo colaborador com o seu perfil, uma nota perdida na rua, um desconto/oferta inesperado, entre tantas outras possibilidades.

Pratique a aceitação, reconheça as ofertas e as oportunidades. Receba-as e agradeça. Sempre que agradece, está a dizer "Isto é bom, e eu gosto, pode vir mais!"

Pratique a aceitação, reconheça as ofertas e as oportunidades.



Da próxima vez que estiver perante uma oferta (que talvez até lhe seja desconfortável) experimente simplesmente: "Muito Obrigado!"

A propósito, para que é que quer o dinheiro? Esta é uma questão fundamental se quer ser mais abundante. Se você for pasteleiro precisa de algumas centenas de quilos de farinha por semana. Se não for talvez 1 kg por mês seja suficiente. Com o dinheiro, o seu propósito e objetivos são uma parte fundamental da equação da abundância.

Se o seu propósito de gerar riqueza, for para assegurar a sua reforma quando for mais velho, está claramente a enviar sinais contraditórios, pois embora poupar seja saudável para a construção de uma boa realidade financeira, a energia que está a colocar é a da escassez!

Quando for velho não vou ter dinheiro suficiente, nem vou ser capaz de gerar abundância, e isso é contrário ao princípio da abundância.

O dinheiro é um recurso do universo extremamente abundante à nossa disposição em qualquer momento e altura. Apenas é necessário que não travemos os fluxos da abundância e prosperidade com sentimentos de escassez ou crenças limitativas.

Por outro lado, se o seu foco for trazer valor ao mundo, realizando-se profissionalmente e gerando bemestar aos outros e a isso associar um bom rendimento, estará a dar um contributo para todas as pessoas e para o bem comum, e simultaneamente a gerar riqueza para o momento



Se amar o dinheiro, a si e a vida, a abundância fluirá muito mais naturalmente na sua vida. A grande diferença é o foco e a motivação que coloca nas ações que realiza para se tornar abundante. A diferença é se age com MEDO ou com AMOR. Se amar o dinheiro, a si e a vida, a abundância fluirá muito mais naturalmente na sua vida.

Para ser abundante:

- Valorize-se e reconheça os seus méritos;
- Aceite as ofertas e oportunidades;
- Pratique a gratidão;
- Clarifique os seus objetivos e propósito de vida;
- Foque-se em algo maior que você.

A abundância na sua vida, depende essencialmente de si, e não dos outros. Depende da sua atitude, dos seus comportamentos, dos seus pensamentos e das suas crenças. Se quer ser abundante, comece a mudança em si!

ACONSELHAMENTO FINANCEIRO www.moneylife.com.pt info@moneylife.com.pt



Vida Profissional

Vida profissional e propósito de vida.

Aquilo a que temos vindo a assistir a pretexto da crise é o derrubar da segurança (ilusória quanto a mim) do emprego para toda a vida que desapareceu, até para quem trabalha para o Estado. Por Susana Albuquerque

Vivemos uma mudança de paradigma em relação ao emprego e à nossa vida profissional. Até aqui existiam duas escolhas: segurança, através de um emprego estável (um contrato sem termo numa empresa sólida, ou se pretendêssemos ainda mais segurança, na Administração Pública) ou liberdade e risco se quisessemos trabalhar por conta

própria e ter o nosso próprio negócio ou empresa.

Mas aquilo a que temos vindo a assistir a pretexto da crise é o derrubar da segurança (ilusória quanto a mim) do emprego para toda a vida que desapareceu, até para quem trabalha para o Estado.

Mas aquilo a que temos vindo a assistir a pretexto da crise é o derrubar da segurança. Cada um de nós é um ser único, com um conjunto de valores único e com uma missão de vida única.



Deixando de existir essa falsa segurança somos empurrados para descobrir ou criar essa segurança de outras formas, e como há vários anos acredito que a base da verdadeira segurança passa por fazermos aquilo que mais gostamos, prestando um serviço que nos inspire e seja positivo para quem o recebe, dedico este artigo ao novo paradigma que acredito venha a substituir, com vantagens para todos, o da falsa segurança que buscávamos fora de nós no dito emprego estável.

Conhece o seu propósito de vida?

Ao longo da nossa formação escolar e académica não somos em regra questionados sobre o nosso propósito de vida, isto é, na melhor das hipóteses perguntam-nos o que gostamos de fazer, ou ajudam-nos a descobrir os

nossos talentos, mas dificilmente alguém trabalhou connosco qual a nossa missão de vida, aquilo que nos motiva e move mais do que qualquer outra coisa, nos inspira de tal forma que sentimos que fará a diferença neste Mundo tornando-o melhor.

Cada um de nós é um ser único, com um conjunto de valores único e com uma missão de vida única.

Alguns, uma minoria conhece essa missão desde cedo, mas a maioria precisa de orientação, informação e muitas vezes formação para descobrir de que forma pode fazer aquilo que mais o inspira e ainda ganhar dinheiro com isso.

Até agora o que se passa é que a maioria das pessoas trabalha para ganhar dinheiro, buscando a tal segurança de que falávamos, tornando-se o dinheiro em si mesmo, mas agora aquilo que nos parece estar a ser proposto é que assumamos a responsabilidade pela construção da nossa vida profissional, partindo do que é mais importante, nós próprios, prestando o nosso serviço de vida, vivendo a nossa missão.

Atenção no entanto, pois sempre que se fala de missão de vida muitas pessoas identificam-na como uma série de clichés coletivos: deixar tudo e ir fazer voluntariado para África, por exemplo, mas na realidade a proposta é de a partir daquilo que é mais importante para cada um de nós, do conjunto e hierarquia de valores únicos que possuímos, descobrir de que forma fazendo aquilo que já fazemos ou fazendo aquilo que ainda não fazemos mas sempre sonhámos fazer, podemos prestar o serviço que mais nos inspira, e que pode ser por exemplo cuidar do aspeto físico dos outros trazendo mais beleza ao Mundo, ou ser Mãe de família ajudando a criar seres humanos mais equilibrados, ensinar, ajudando ao desenvolvimento do potencial de cada um, limpar a cidade tornando o ambiente mais limpo, etc.



Money Lif€

Aconselhamento Financeiro

Melhore a sua Vida Financeira! Abordagem Inovadora!

Vantagens e Benefícios

- Aumentar o seu Rendimento Disponível
- Alinhar a sua Realidade Financeira com os Sonhos e Objectivos de Vida
- Alterar Padrões e Comportamentos de Vida e Financeiros

Experimente!

www.moneylife.com.pt 96 465 13 99 • info@moneylife.com.pt Conhecer a nossa missão faz toda a diferença na forma como trabalhamos – para outros ou por conta própria – pois retira-nos de uma lógica de sobrevivência, de "tenho que trabalhar para ganhar dinheiro" colocando-nos numa lógica de inspiração: "de que forma posso prestar o meu serviço, desenvolver a minha missão contribuindo positivamente para vida daqueles a quem o presto".

Claro que é essencial assegurar, para o equilíbrio na gestão dos seus recursos, que em troca do serviço prestado, recebo o que é justo – princípio da troca justa – mas o dinheiro passa a ser um veículo de realização pessoal e não um fim em si mesmo.

O dinheiro (ou qualquer outro recurso) é apenas o que recebemos em troca do serviço que prestamos aos outros, com esse propósito maior de sabermos que estamos a contribuir para tornar este Mundo um sítio melhor, fazendo aquilo de que gostamos.

Encontrar o seu propósito de vida.

Para (re) conhecer o seu propósito de vida comece por refletir na questão: Faz aquilo de que gosta tanto, que quase pagaria para o fazer?

Se não obtiver logo a resposta não se preocupe, é natural, não fomos, em regra, condicionados para pensar nestes termos, mas continue a perguntar-se e a observar quais são as coisas de que mais gosta na sua vida. Se ainda assim não for claro peça aos seus amigos e colegas que o ajudem dizendo-lhe o que acham que gosta mais de fazer, que faz de forma mais inspirada.

Depois de identificar o que mais gosta de fazer, pergunte-se de que forma o pode começar a fazer ou fazer numa versão melhorada?



Para (re) conhecer o seu propósito de vida comece refletir na questão: Faz aquilo de que gosta tanto, que quase pagaria para o fazer?



Quanto mais inspirado estiver naquilo que faz, mais o seu negócio ou atividade crescerão.

Para algumas pessoas pode implicar uma mudança de atividade, mas em grande parte dos casos é possível transformar aquilo que já fazemos numa versão mais aproximada daquilo que mais gostamos de fazer, ou seja, sermos mais quem somos naquilo que fazemos!

Todas as atividades têm um propósito maior e é essencial para a sua felicidade que reconheça de que forma o seu propósito de vida se liga ao propósito da sua atividade profissional.

Quanto mais inspirado estiver naquilo que faz, mais o seu negócio ou atividade crescerão, e se trabalhar para outros é essencial para a sua auto-realização que ligue a sua missão, o seu propósito com o propósito da empresa para a qual trabalha.

A crise de escassez e de valores que vivemos, propõe-nos, que sejamos capazes de reconhecer que o que nos faz felizes, o que nos realiza o que passa inevitavelmente por aquilo que de único temos para dar.

Quando conhece o seu contributo clarifica-se o seu caminho pessoal de felicidade!

SUSANA ALBUQUERQUE
COACH PARA O SUCESSO, AUTORA
DE INDEPENDÊNCIA FINANCEIRA
PARA MULHERES
http://www.susanaalbuquerque.com/
s.albuquerque@asfac.pt



Lifestyle

Viver a crise com estilo!

Passar por uma crise não é sinónimo de deixarmos de investir em nós. É, pelo contrário, encontrar uma forma criativa de investir mais profundamente, gastando menos. **Por Sofia Frazoa.**

A s crises económicas são fases em que ouvimos pedirem-nos contenção e sacrifícios, não só a nível global, com as políticas dos governos, mas sobretudo a nível individual, nas nossas próprias vidas. Perante uma situação de crise, como aquela que estamos a viver, só nos restam duas hipóteses: ou deixamo-nos levar pelo pessimismo e depressão coletiva ou aproveitamos o momento para fazer revoluções pessoais e encontrar novas formas de viver o melhor possível.



É humano e compreensível ter a pretensão de manter o nível de vida a que já estávamos habituados e tentar controlar tudo para garantir que não há surpresas, pois temos medo do desconhecido. Mas se há lições que esta crise nos veio trazer são as de que o modelo com o qual vivemos até aqui faliu e temos mesmo de nos adaptar à ideia de que "nada é definitivo" e "tudo está em constante mudança".

Ora, nesta fase de transição em que o antigo já deixou de fazer sentido e em que o novo ainda não ocupou o seu lugar, é a altura certa para ir experimentando alternativas. Mas como podemos abrir espaço para o novo se continuamos obcecadamente a resistir largar o velho (seja no guarda-roupa, nos pensamentos, relacionamentos ou atitudes)?

Muitas vezes o antigo já não nos faz felizes, mas é o único que conhecemos e não vislumbramos outra possibilidade. Além de que a nossa identidade sempre passou pela forma como nos apresentamos e pelo feedback que vamos recebendo da vida e dos outros. ainda que seja uma ilusão. Por isso

mesmo é tão difícil sair da zona de conforto.

Dependendo da história de cada um porque cada ser é único e tem os seus desafios, a vida vai tendo maneiras muito criativas (e às vezes dolorosas) de nos convidar a fazer revoluções e a viver com o essencial. A mensagem pode ser: "Afinal, quem és tu realmente e ao que dás mais valor?"

Temos mesmo de nos adaptar à ideia de que "nada é definitivo" e "tudo está em constante mudança".



ABRIL 2012 | REVISTA PROGREDIR | 33

E será que o que somos realmente está colado ao que aparentamos e ao estatuto que possuímos? Não precisamos, no entanto, de renunciar a tudo e chegar ao ponto de nem sequer nos interessar cuidar de nós ou da nossa imagem. Podemos é continuar a fazê-lo sem os gastos exagerados a que, porventura, estávamos habituados e deixámos de poder suportar.

Uma das alternativas – que muitas pessoas já escolhem – é comprar vestuário em segunda mão. Na maior parte das vezes são roupas quase novas a menos de metade do preço original. Em alguns casos, no final de estação, pode comprar peças bonitas e com qualidade por 1 ou 2 euros (ver caixa). Se não se importa de vestir roupa em segunda mão mas, ainda assim, prefere saber de quem vem, troque com amigos.

Organize um encontro em casa de alguém em que cada um leve as roupas, sapatos e acessórios que ainda estão bons, mas que já não se imagina a usar. É surpreendente como aquilo que perdeu o interesse para o outro se pode transformar numa peça única e cheia de estilo para nós. E estamos, ao

mesmo tempo, a mexer com as nossas crenças e a aprender a partilhar, a ser mais humildes e a adaptarmo-nos às circunstâncias.

Seguindo a lógica de que é preciso largar o velho para deixar entrar o novo, dê uma reviravolta no seu armário e selecione aquelas roupas que não veste, por exemplo, há mais de um ano mas que ainda mantém "só para o caso de...". E aquelas que sabe que nunca mais voltará a vestir por questões emocionais, mas que marcam um momento especial e das quais tem dificuldade em desfazer-se?!



Uma das alternativas – que muitas pessoas já escolhem – é comprar vestuário em segunda mão.



É precisamente por aí que deve começar a movimentar a energia para, por um lado, promover o corte energético com o passado e, por outro, abrir espaço para o novo que está preparado para entrar.

Do ponto de vista energético, tendo em conta que tudo é energia e emite vibração, é aconselhável fazer mudanças de vez em quando e ir largando o que sabemos que já não vamos utilizar e que só nos está a prender ao passado. E se, um dia mais tarde (mesmo que passem 10 anos), voltar a precisar disto?! Talvez nunca mais precise, mas, se assim for, a vida irá encarregar-se de lhe trazer o que lhe faz falta.

Para comprar e vender roupa e diversos artigos em segunda mão pode visitar a Feira da Ladra, em Lisboa, todas as terças e sábados. Se preferir, entre numa das lojas da Humana Portugal, onde, em tempo de saldos, as peças de vestuário podem chegar a 1 euro. Encontra todos os tamanhos, cores e marcas, para todos os gostos.

Feira da Ladra:

Campo de Santa Clara, Lisboa Terça e sábado das 9h às 18h.

Lojas Humana Portugal:

http://www.humana-portugal.org/ Av. Almirante Reis, 26-A, Lisboa Av. Almirante Reis, 104-B, Lisboa Av. Columbano Bordalo Pinheiro, 7E, Lisboa

TERAPIA XAMÂNICA E TRABALHO
COM O FEMININO
www.caminhosdaalma.com
caminhosalma@gmail.com



Espiritualidade

Ensino da tolerância e da serenidade aos mais pequenos.

Crianças mais calmas, ponderadas e equilibradas nas suas atividades escolares e em família obtêm sempre melhores resultados. **Por Isabel Leal.**

Entreressante ensinar às crianças o poder da tolerância e da serenidade em cenários difíceis pois é sempre uma mais-valia o culto da serenidade e da paz. Crianças mais calmas, ponderadas e equilibradas nas suas atividades escolares e em família obtêm sempre melhores resultados. Caso os pais tenham que enfrentar situações de divórcio, despedimento ou doença, depressões, entre outros episódios, hoje em dia, tão frequentes na vida dos mais velhos, as crianças mais orientadas são menos difíceis de lidar.



Serenidade é sinónimo de tranquilidade, paz interior, harmonia, calma, paz de espírito e sossego. Pode ser cultivada com base num conjunto de princípios que se pautam pela calma, o acordo, a voz pausada, a alegria nas atitudes e a firmeza nos propósitos.

Os adultos devem ser os primeiros a dar o exemplo ou a procurar estudar, praticar disciplinas que visam educar a mente a energia. Exemplos bons são a natação, a equitação, o tai chi, a meditação e algumas artes marciais.

Num mundo global e em crise, compreender que todos precisamos de ajuda, apoio e tolerância é uma chave para ultrapassar dificuldades.



A tolerância vem do latim tolerare, quer dizer, sustentar ou suportar e é um termo que define o grau de aceitação diante de um elemento não esperado ou habitual. Pode ser por questões culturais, cívicas ou físicas. Do ponto de vista da sociedade, a tolerância define a capacidade, aceitação de uma atitude diferente das que são, por norma, aceites.

Comportamentos futuros

Os mais pequenos aprendem tudo nos cenários que lhes são mais próximos como o lar, a escola e no contacto com os media. Nestes meios diferentes estereótipos são incentivados. Modelos, classificações, ideias, escolhas, rótulos... e tudo é assimilado pelas crianças.

Desde cedo as crianças são induzidas a pensar que a diferença separa e distingue. Tudo o que dizemos, fazemos ou pensamos no dia-a-dia é também assimilado e vai influenciar os comportamentos futuros. Os mais velhos devem observar de perto as suas atitudes e conversas uma vez que estão a todo o momento a

mostrar exemplos de irritabilidade ou serenidade, crítica ou tolerância. Num mundo global e em crise, compreender que todos precisamos de ajuda, apoio e tolerância é uma chave para ultrapassar dificuldades.

O culto da tolerância, une todos os seres uma vez que tem por base a compreensão e aceitação das diferenças. Aprender a observar e apreciar as diferenças é um dom e um divertimento. Ao passar da estrutura de bebé para a estrutura de criança, o ser humano sai de um estado solitário para um cenário de convívio com os seus semelhantes. Por norma, as crianças são sensíveis, curiosas e afetuosas. Em tenra idade gostam de partilhar e são desprovidas de crítica ou julgamento. No jardim infantil e na escola primária as crianças gostam de participar em jogos com partilha e

metas. Aprendem a cooperar e a aceitar o próximo. São os primeiros passos para a aprendizagem da tolerância. Através da meditação é possível encontrar um estado de serenidade que se instala e ajuda a libertar as tensões mentais, descobrir uma sensação de verdadeira paz de espírito nas rotinas diárias.

Afirmações, visualizações e mantras, assim como meditações adequadas são a ferramenta adaptada para que, grandes e pequenos, em conjunto ou em separado possam cultivar a tranquilidade e a serenidade. Momentos de pico na escola, dias de testes, a entrada no novo ano escolar são alguns momentos difíceis para todas as crianças. Pela serenidade a criança aprende a ver todas as experiências com mais calma e a saber que tudo é passageiro e se torna, aos poucos, uma experiencia agradável.

Através da meditação é possível encontrar um estado de serenidade que se instala e ajuda a libertar as tensões mentais, descobrir uma sensação de verdadeira paz de espírito nas rotinas diárias.



Serenidade: Qualquer um pode zangar-se, pois isso é muito simples. Mas zangar-se com a pessoa adequada, no grau exato, no momento oportuno, com o propósito justo e de modo correto, isso, não é tão fácil como isso – Aristóteles

Ensinar a tolerância aos mais pequenos:

- Brincar;
- Incentivar as crianças a dar e receber
- Utilizar a criatividade;
- Incentivar a curiosidade:
- Organizar festas e convívios;
- Construir um mapa-mundo com as crianças;
- Ensinar e falar em diversas línguas;
- Criação de jogos.

Aprender sobre a tolerância:

- Refletir sobre os padrões de infância;
- Encarar as diferenças com honestidade;
- Aceitar a diversidade;
- Estar atento à linguagem;
- Mente aberta;
- Culto da compaixão, bondade e respeito.

Ensinar a serenidade aos mais pequenos:

- Exercícios de relaxamento;
- Aprender a respirar;
- Comunicação clara e eficaz;



- Expansão criativa;
- Explorar o potencial inato.

Aprender sobre a serenidade:

- Eliminar o stress, a ansiedade e a depressão;
- Afinação do sentido de clareza e harmonia;
- Descoberta do poder pessoal
- melhoria nas escolhas;
- Eliminar limitações e padrões negativos;
- Limpeza de vidas passadas.

ISABEL LEAL ESCRITORA www.criancasdeumnovomundo.com



Abril 2012

Palestra Gratuita Reiki - A Energia que Cura

Por David Rodrigues

28 de Março das 21h às 22h

Akademia do Ser | www.akademiadoser.com

www.essendi.com.pt

geral@akademiadoser.com

214 438 305

Dê 10 passos, Faça Acontecer!

Por Isabel Gomes

31 de Março 10:00 às 18:00

Akademia do Ser

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214 438 305

Curso Void - Criação da realidade

Por Tiago Marques e Paula Fagulha

31de Março e 1 de Abril das 9h30 às 16h30

Akademia do Ser

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214 438 305

O Teatro do Ser - Oficina de Teatro para adultos

Por Carmén Mesa

Inicio a 3 de Abril das 18h às 20h

Akademia do Ser

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214 438 305

Life Coaching – Porta Aberta

Por Ana Rosa

4 Abril das 10h às 18h30

Centro Nenúfar

www.centronenufar.com

282 435 556 | 92 723 70 70

Sentir

Por Sofia Henriques

5 de Abril 2012, 9h às 20h

Quinta da Enxara | www.enxara.com

www.4-hearts.net

sofia@4-hearts.net

Escola das Energias Sexuais de Tobias

Por Sofia Henriques e Angel Estois

6 a 8 de Abril, 9h às 17h

Quinta da Enxara | www.enxara.com

www.4-hearts.net

sofia@4-hearts.net

Trabalhar melhor é viver melhor

Por Satori Darshan

7 Abril

Osho Centro de Meditação Darshan Zen

www.darshanzen.com

213 149 726 | 966 519 065

"Ame-se e Cure a Sua Vida - Método Louise Hay

Por Isabel Gomes e Cristina Rosa

Início a 9 de Abril das 19h às 22

Akademia do Ser

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214 438 305

Curso Evolução da Consciência

Por Peter Bampton

9 Abril

Casa Brahma, Porto

www.awakenedlifeproject.org

info@awakenedlifeproject.org

Abril 2012

Apresentações em Público de Sucesso

Por Célia Carrasqueiro

14 de Abril das 10h às 17h Stone Splash, Desenvolvimento Pessoal & Coaching www.stone-splash.com 233 414 095 | 931 665 513

Curso de Bambuterapia

Por Luís Barreto

14 de Abril das 10h às 19h Prama-Espaço de Equilíbrio www.prama.pt 213 523 113 | 960 135 278

Reiki Essencial Nível I

Por Carla Dias

14 de Abril das 10h às 18h Centro Nenufar www.centronenufar.com 282 435 556 | 927 237 070

Workshop de Plantas Medicinais

Por Eunice Cardoso

14 de Abril às 16h NATURAJNA — Centro de Terapias Holísticas www.naturajna.pt 915 480 458 | 965 060 146

Workshop: "Job Party: o caminho para o emprego"

Serviço de Estágios, Saídas Profissionais e Empreendedorismo - Universidade Lusíada de Lisboa

19 de Abril às 9h | Auditório 1 http://www.lis.ulusiada.pt/ cmm@lis.ulusiada.pt | msampaio@lis.ulusiada.pt 213 611 504 | 213 611 520

Retiro de Hatha Yoga & Alimentação Natural

Por Marko Maitz & Jutta Weiske

20 de Abril às 18h Verride, Montemor-o-Velho, Coimbra www.awakenedlifeproject.org alacrityyoga@gmail.com

Concerto Meditativo com Taças Tibetanas

Por Joel Silva

21 de Abril às 17h30 NATURAJNA – Centro de Terapias Holísticas www.naturajna.pt 915 480 458/ 965 060 146

Marketing Pessoal – A sua Imagem de Marca

Por Célia Carrasqueiro

21 de Abril das 14:00 às 18:00h Stone Splash, Desenvolvimento Pessoal & Coaching www.stone-splash.com 233 414 095 | 931 665 513

A Espiritualidade - Realidade e Fantasias: Constelações Familiares/Hellinger Sciencia

Por Satori Darshan

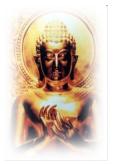
27 a 30 Abril Osho Centro de Meditação Darshan Zen www.darshanzen.com 213 149 726 | 966 519 065

Curso de Culinária Vegetariana

Por Shiila Serrano

Entradas, Sopas e Bebidas Naturais : 21 de Abril das 10h30 às 14h30 Cozinhar com Cereais e Leguminosas: 28 de Abril das 10h30 às 14h30 Prama - Espaço de Equilíbrio www.prama.pt 213 523 113 | 960 135 278 Abril 2012

Para a utilização do seu voucher contacte a Revista Progredir clicando aqui



LIBERTE **AS SUAS EMOÇÕES**

Rodrigo Belard

Uma vaga a 50% para o Retiro de Libertação Emocional **Com Rodrigo Belard**

> 13 a 15 Abril 2012 Em Lamego



Money Lif€

ACONSELHE-SE E SINTA A SUA VIDA FINANCFIRA A MELHORAR!

> Aproveite 20% na sua 1ª Sessão Money Life com David Rodrigues



Rodrigo Belard

Experimente e sinta a diferença!

Uma Consulta de Medicina Tradicional Chinesa GRÁTIS **Com Rodrigo Belard**



Relaxe e Recupere a sua **Energia Vital!**

Aproveite 10% na sua 1ª Sessão Reiki com David Rodrigues

Aproveite as Ofertas deste Mês!



Aceda à nossa página do YouTube.

Faça parte!

Videos para desfrutar, refletir e meditar!





IDEIAS E HARMONIA

PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA



O HOMEM QUE SONHA POR PEDRO RUI CARVALHO



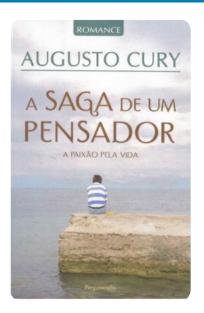
FORMADOR

http://www.wix.com/pedroruicarvalho/ formador-pedro-carvalho# http://www.facebook.com/OQUEACREDITA formadorpedrocarvalho@gmail.com





LIVRO RECOMENDADO



"A saga de um pensador" de Augusto Cury

Romance muito fácil de ler e cheio de frases absolutamente fantásticas que nos fazem pensar. Muito emotivo.

Preço: Cerca de 16€ por 256 páginas de sabedoria.

UMA ESTÓRIA QUE FAZ PENSAR

Uma antiga lenda Siux

Há muito, muito tempo, o Criador quis esconder algo dos seres humanos até que estivessem prontos para o ver. Reuniu-se com todos as outras criaturas para lhes pedir conselhos.

A águia disse: " Dá-mo a mim e eu levá-lo-ei para a montanha mais alta." mas o Criador respondeu. "Não um dia eles conquistarão a montanha e encontram-no."

O salmão disse: "Deixa-o comigo e escondê-lo-ei no fundo do mar." Mas o criador respondeu. "Não, porque

os humanos são exploradores por natureza, e um dia chegarão lá também."

O búfalo disse: "Leve-o eu e enterro-o no coração das grandes planícies." mas o Criador respondeu: "Não, porque um dia até a pele da Terra será rasgada e vão encontrá-lo."

As criaturas ficaram sem saber o que dizer, mas de súbito uma velha toupeira cega abriu a boca. " Porque é que não o colocas dentro deles - é o último sítio onde vão procurar."

O Criador respondeu: "Dito e feito."

PENSAMENTO DO MOMENTO

"Há três métodos para ganhar sabedoria: primeiro, por reflexão, que é o mais nobre; segundo, por imitação, que é o mais fácil; e terceiro, por experiência, que é o mais amargo"

Confúcio, Filósofo Chinês (551 a.c. – 479 a.c.)

VÍDEO DO MÉS





Nelson Mandela



Nasceu em 18 de julho de 1918 na cidade de Qunu (África do Sul). Mandela, formado em direito, foi presidente da África do Sul entre os anos de 1994 e 1999. Mandela formou-se em Direito e desde cedo deu início à sua atividade política com a implantação do regime apartheid na África do Sul, no fim da década de 40.

O apartheid, que significa "vida separada", era o regime de segregação racial existente na África do Sul, que obrigava os negros a viverem separados. Os brancos controlavam o poder, enquanto o restante da população não gozava de vários direitos políticos, económicos e sociais.

Em consequência foi sujeito à prisão e julgamento em 1962. Em 1993, com de Klerk, recebeu o Prémio Nobel da Paz, pelos esforços desenvolvidos no sentido de acabar com a segregação racial. Em Maio de 1994, tornou-se ele próprio o presidente da África do Sul, naquelas que foram as primeiras eleições multirraciais do país. Mandela foi um dos maiores líderes políticos da História Moderna. Com o fim do mandato de presidente, Mandela afastou-se da política dedicando-se a causas de várias organizações sociais em prol dos direito humanos.

Já recebeu diversas homenagens e congratulações internacionais pelo reconhecimento de sua vida de luta pelos direitos sociais.

Algumas frases de Nelson Mandela

- "Sonho com o dia em que todas as pessoas levantar-se-ão e compreenderão que foram feitos para viverem como irmãos."
- "A educação é a arma mais forte que você pode usar para mudar o mundo."
- "Uma boa cabeça e um bom coração formam uma formidável combinação."

AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

SERVIÇOS PARA PROFISSIONAIS

- **1. Suporte à promoção do seu trabalho, Como?** Presença na *Newsletter* quinzenal. Presença no Site. Apoio personalizado na sua carreira...
- **2. Aluguer de Salas ao mês:** Beneficiará de um espaço próprio, integrado num espaço devidamente remodelado e preparado para atendimento ao público, numa localização privilegiada, a 200m da estação de comboios de Paço de Arcos. Apenas uma sala disponível neste regime!!! E pode ser sua!!!
- **3.** Aluguer de Salas à hora para receber os seus clientes: Disponibilizamos 4 salas equipadas para serviços individuais na área do desenvolvimento pessoal e bem estar. VANTAGENS: Ausência de risco. Ausência de investimento do seu dinheiro. Potenciar a sua carreira. Alargar geograficamente a sua carteira de clientes.





Informações detalhadas em: http://www.akademiadoser.com/aluguer-de-salas.html



PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

O verdadeiro sábio não é aquele que lê muito, mas sim aquele que põe em prática o que lê.

www.revistaprogredir.com