PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

AGOSTO 2012 • NÚMERO 7 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

quer ter sempre dinheiro?

altere as suas crenças e comportamentos

encontrar a harmonia interior

yoga como estilo de vida

novo mundo do trabalho

prepare-se para o futuro com um *"cérebro vencedor"*

desafios nos relacionamentos

tentar a mudança em vez da rutura

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com João Alberto Catalão

Feira Alternativa
FESTIVAL DA TERRA

3 dias para mudar o mundo!

Vivemos tempos de mudança. A **Feira Alternativa - Festival da Terra** promove uma mostra de caminhos sustentáveis para um futuro possível.

ALIMENTAÇÃO NATURAL • PERMACULTURA • ECOLOGIA E SUSTENTABILIDADE • TURISMO NATUREZA • MEDICINAS NÃO CONVENCIONAIS • DESENVOLVIMENTO PESSOAL • PALESTRAS • AULAS • WORKSHOPS • ESPECTÁCULOS • RESTAURANTES • ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

Dias 14, 15 e 16 de Setembro, em Lisboa.

3 dias para mudar de vida!

apoios:

PROGREDIR

Indian Rose eventos

PRAMA espaço de equilíbrio Ananda Marga . Lisboa

ANANDA MARGA

ATRIUM 7

BRAHMA KUMARIS Academia para Um Mundo Melhor

RIT MUNDO Eventos com ritmo

www.terraalternativa.com | Facebook.com/terraalternativa

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

DIRETOR GERAL
PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES

PROGREDIR
O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

www.revistaprogredir.com
N.º 7 | Agosto 2012 | Revista Mensal

Diretor | Pedro Sciaccaluga Fernandes
progredir@revistaprogredir.com

Direção Comercial | David Rodrigues
comercial @revistaprogredir.com

Editora | Maria Melo
editor@revistaprogredir.com

Redação | Sofia Frazoa, Catarina Girão e Cátia Mota
redacao@revistaprogredir.com

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

Sugestões e Feedback
geral@revistaprogredir.com

Subscrições
subscrever@revistaprogredir.com

Colaboradores desta Edição
Carla Paulo, Carlos Lourenço Fernandes, David Rodrigues, Glória Aguiam, Mariana Monteiro, Maria José Costa Félix, Maria Melo, Nelson S. Lima, Pedro Rui Carvalho, Ricardo Fonseca, Sofia Frazoa.

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.

Mudança

Caros amigos,

Indiferente a tudo, e todos, o tempo passa e a mudança acontece.

Como queremos aproveitar este tempo? Como tirar partido das mudanças que acontecem?

Acredito que devemos aproveitar o tempo para crescer, para viver, para mudar porque queremos o que queremos, para ficarmos mais maduros, mais sábios, com um maior sentido do que é prioritário e que nos faz mais sentido.

Caminhar e mudar tranquilamente para uma existência mais completa e mais Feliz. Como? Cada um à Sua maneira: meditando, experienciando, convivendo, refletindo, lendo, debatendo, chorando, rindo, abraçando, amando, brincando, conquistando, aprendendo, apaixonando-se...**Vivendo**. Mudar é bom, se nos faz aproximar mais do melhor que podemos Ser.

"O progresso é impossível sem mudança. Aqueles que não conseguem mudar as suas mentes não conseguem mudar nada."
Bernard Shaw

Vamos Progredir, vamos Ser o melhor que temos dentro de nós!

Uma nota de boas vindas ao Professor Carlos Lourenço Fernandes que iniciou este mês, na Revista Progredir, a coluna mensal: ***"Mudança Tranquila"***

Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 7

www.revistaprogredir.com
subscrever@revistaprogredir.com

8 **Notícias Breves**
Desfrute das notícias breves.
Esteja sempre atualizado.

10 **Pergunta do Leitor**
Um espaço dedicado a si. Envie a sua pergunta.

12 **Filosofia de Vida**
Mudar? Porque sim?
Por Maria Melo

16 **Saúde**
Novos hábitos para uma vida mais saudável
Por Mariana Monteiro

20 **Relacionamentos**
Porquê terminar em vez de mudar?
Por Maria José Costa Félix

26 **Entrevista**
"É preciso ir à descoberta daquilo que nos faz felizes"
Entrevista com João Alberto Catalão
Texto Por Sofia Frazoa. Fotografia Por Glória Aguiam

34 **Finanças**
Mude o paradigma: tenha SEMPRE dinheiro.
Por David Rodrigues

39 **Vida Profissional**
O novo mundo do trabalho.
Por Nelson S. Lima

46 **Lifestyle**
Yoga como forma de Vida.
Por Carla Paulo

50 **Espiritualidade**
A mudança espiritual em experiências de perto da morte.
Por Ricardo Fonseca

54 **Desafios do Feminino**
Assumir a responsabilidade da mudança.
Por Sofia Frazoa

60 **Mudança Tranquila**
A propósito de mudança
Por Carlos Lourenço Fernandes

64 **Agenda**
Atualize a sua Agenda!
Encontre atividades para poder participar.

65 **Vouchers**
Aproveite e desfrute das promoções.

66 **Reflexões**
Frases que nos deixam a pensar!

67 **Fontes de Saber**
Um momento para descontrair, refletir e meditar.

69 **Biografia**
Descubra quem foi Princesa Diana de Gales.

70 **Glossário**
Ferramentas para Progredir: Homeopatia.

IMP
INSTITUTO MACROBIÓTICO DE PORTUGAL

macro festival de verão

zimp

1º festival de saúde natural ecologia e artes

3 a 9 setembro
Zmar · Zambujeira do Mar

Tai chi kung
Yoga dinâmico
Body flow
Biodanza
Macrobiótica
Culinária saudável
Autoconhecimento
Cuidados naturais

Hortas biológicas
Feng Shui
Artes plásticas
Entretenimento
Teatro

Convidados Especiais

Ana Galvão, Carla Rocha
Fernando Alvim, Joana Seixas
Margarida Pinto Correia
Nuno Markl, Patrícia Bull
Patrícia Vasconcelos
Rui Unas

ZMAR

Instituto Macrobiótico de Portugal
Rua Anchieta, 5 - 2º Esq. 1200-023 Lisboa
Tel. 21 324 22 90 / 96 696 98 45

joana.zimp@e-macrobiotica.com
www.e-macrobiotica.com/festival_zimp/
www.facebook.com/zimpfestival

AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

APOSTE NA SUA FELICIDADE, HARMONIA, EQUILIBRIO E SUCESSO!

AKADEMIA DO SER

O SEU ESPAÇO PARA SER...

VÁ AO ENCONTRO DO SEU SER MAIS PROFUNDO!

www.akademiadoser.com | 214 438 305 | 962 777 3221

A 200m da estação de comboios de Paços de Arcos

espiritualidade

descobrir viver aceitar criar

liberdade

desejar controlar

MUDANÇA hábitos

ser corpo

mente eu

espirito

ANDANÇAS24 EM CELORICO DA BEIRA

Depois de 17 anos em *Carvalhais*, *São Pedro do Sul*, o festival de danças tradicionais *Andanças* muda-se este ano para *Celorico da Beira*, numa versão curta e transitória, enquanto a organização repensa o modelo e a nova localização do evento. *Andanças24* é a proposta que a *PédeXumbo* tem para a aldeia de Ratoeira, nas margens do rio Mondego, nos dias 4 e 5 de Agosto.

Serão 24 horas non-stop de dança, música tradicional e várias oficinas e atividades para adultos e crianças. Antes do *Andanças*, de 1 a 3 de Agosto, no mesmo local, realiza-se o *Danças na Água – Festival da Natureza e Dança no Mondego*.

AN24 DANÇAS
www.andancas.net

Veja aqui a programação

ZENCAMPO DE VERÃO NO MONTE MARIPOSA

O Monte Mariposa, em *Tavira*, no *Algarve*, organiza de 11 a 18 de Agosto uma semana de atividades *"zen"* para os residentes no concelho. O objetivo é transmitir valores de vida saudável que venham *"reforçar os laços de amizade e de intercâmbio, o conhecimento do meio e da realidade e fomentar a cooperação e o trabalho em comunidade"*, pode ler-se no sítio oficial do centro de terapias.

Dirigido a todas as idades, o programa inclui yoga, meditação, permacultura, cozinha vegetariana, leitura de aura, plantas medicinais e sauna sagrada, entre outras atividades.

Mais informação veja aqui

LÍDER ESPIRITUAL EM LISBOA

Dadi Junki, líder espiritual e membro fundador da Brahma Kumaris (BK), está em Lisboa para uma conferência pública na sede da BK, no dia 5 de

Agosto, às 19h. Aos 96 anos, pioneira de uma forma moderna da arte antiga do raja yoga, Dadi Junki tem viajado pelo mundo e influenciado milhares de pessoas com um método disciplinado e estruturado de desenvolvimento pessoal. Além da conferência pública, a líder espiritual vai ainda reunir-se com a comunidade hindu.

REVISTA PROGREDIR NO ZIMP

A Revista PROGREDIR vai marcar presença e ser um dos parceiros da primeira edição do Festival ZIMP, dedicado à saúde natural, ecologia e artes, a decorrer de 3 a 9 de Setembro no Zmar, na Zambujeira do Mar. Saúde/bem-estar, ecologia/ambiente e artes/cultura são as três áreas em destaque, com atividades que incluem aulas de yoga, tai chi e biodanza, plantação de hortas biológicas, culinária, trabalhos manuais e palestras.

O evento vai contar ainda com a presença de convidados especiais para animar as noites, como Nuno Markl e Fernando Alvim, entre outros.

FESTIVAL DE YOGA EM ESPANHA

Agosto é sinónimo de férias para muitos portugueses e de oportunidades para continuar a ter experiências espirituais mesmo fora do país. De 14 a 19 de Agosto, a Casa da Terra, em *Lugo* (Galiza), recebe o Festival de Yoga *"Guru Ram Das"*. Uma semana de atividades, de 14 a 19 de Agosto, com a presença de vários mestres internacionais.

O programa inclui, entre outras atividades, palestras sobre diversos temas (como psicologia dos chakras, yoga do som, o poder do Ser), oficinas temáticas, meditações ativas, música ao vivo e rituais de celebração da Lua Nova.

Mais informação veja aqui

Envie a sua pergunta para
geral@revistaprogredir.com

A minha pergunta vem no sentido de perceber como é que questões como a co dependência e a individualidade se podem entrecruzar numa relação.

Teresa Salgueiro, 42 anos, Vila Real

A co dependência ou dependência emocional consiste na tendência de nos comportarmos em excesso de uma forma passiva, o que cria normalmente um impacto negativo ao nível do relacionamento. Utilizamos os outros como a nossa única fonte de identidade, valor e bem-estar. As necessidades dos outros são colocadas em primeiro lugar e a preocupação com os outros é excessiva. Comportamentos, pensamentos e sentimentos vão além do que é normal no sentido de cuidado e auto-sacrifício pelos outros. Somos seres sociais e necessitamos do outro para vivermos felizes e saudáveis. Todos nós vivemos um certo de grau de dependência que nos conforta e é natural, mas somos também seres independentes e precisamos de viver a nossa individualidade e autonomia no sentido de nos desenvolvermos como um ser único, que através da sua individualidade contribui para a evolução da própria sociedade. A individualidade não é uma qualidade nem uma categoria, é um modo de ser. Um conjunto de qualidades físicas, metabólicas e comportamentais que distinguem uma pessoa da outra. Através da relação potencializamos o nosso ser, criando um espaço propício para a partilha e crescimento. O outro é nosso aliado nas conquistas e desafios que a vida nos trás. Na individualidade de ambos e através da aceitação do outro como um ser independente, é nos dada a oportunidade de aprendemos que da união saímos mais fortes, mais capazes de lidarmos com as nossas próprias inseguranças e medos, enfrentando a viagem que é a vida.

MARIA MELO
LIFE COACHING
www.akademiadoser.com
mariamelo@akademiadoser.com

Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar um Livro!

É fácil e grátis

Gosto

Faça *"Gosto"* e Ganhe!

Todos os *"Gosto"* da página ficam automaticamente habilitados a ganhar esta oferta sorteada no dia 26 de Agosto.

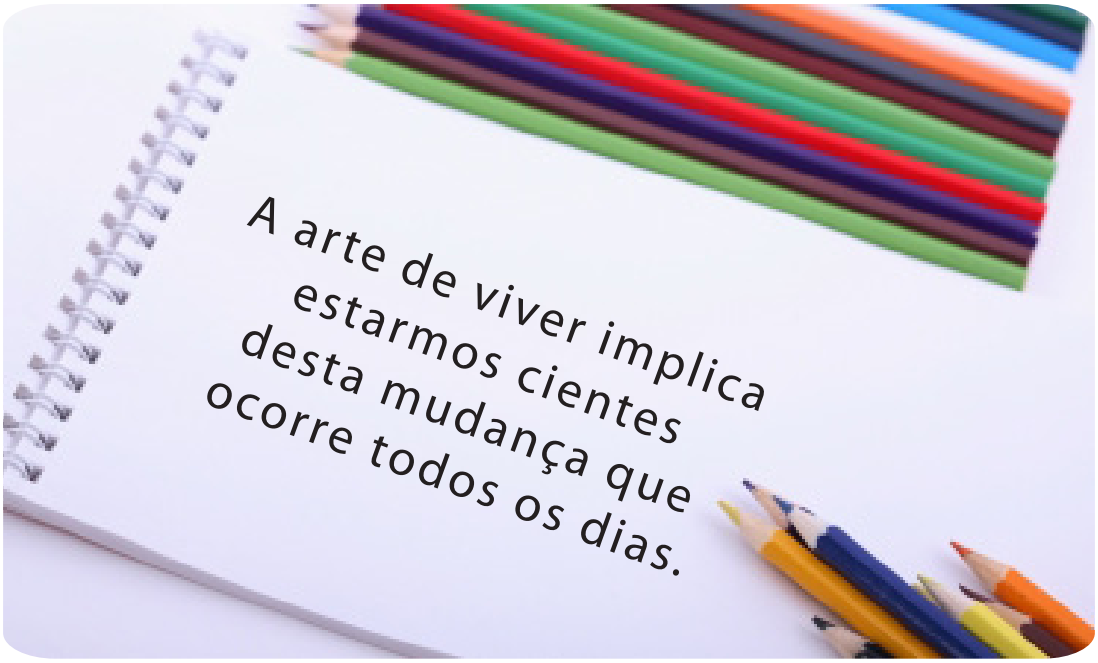
Vencedor de Julho:

Vanessa Barreira fez *"Gosto"* e ganhou o Livro *"Novo Relacionamento Procura-se"* de Gian Gonzaga

Mudar? Porque Sim?

Apesar de termos a ilusão de que controlamos tudo, o desconhecido e a mudança fazem parte da vida. Saber viver implica ter consciência de que, se não mudamos, a vida encarrega-se de nos fazer mudar. O grande desafio é aproveitar os ventos de mudança como oportunidades de ser mais feliz. **Por Maria Melo**

A mudança surge na vida de todos nós em cada instante, e talvez por termos noção de quando não temos o controlo dessa mesma mudança acreditamos que nos podemos manter estáticos e imutáveis ao longo do tempo. A mudança faz parte da vida, é uma das condições de estarmos vivos.



O ser humano vive num mundo onde poucas coisas estão sob o seu controle, criamos assim a ilusão de que as coisas se mantêm, que são imutáveis, como forma de nos protegermos e criarmos assim a ideia de um mundo mais seguro.

A mente perspicaz mantém os nosso níveis de segurança estáveis para que possamos funcionar e assim vivermos num mundo cheio de estímulos que somos incapazes de percecionar na totalidade.

Mas tudo muda, e nós mudamos, os outros mudam, o mundo muda e a vida muda, porque aquilo que desejamos hoje não será o que desejamos amanhã, porque evoluímos, porque aprendemos e sentimos a necessidade de mais e acabamos por nos preparar para a mudança, pois sentimos que ela acaba sempre por chegar.

A arte de viver implica estarmos cientes desta mudança que ocorre todos os dias, vivermos com a consciência presente que o dia de hoje não será igual ao de ontem e que o amanhã será um reflexo do que escolhemos hoje.

A verdade é que nunca teremos a certeza do resultado final, existem inúmeras possibilidades, mas poderemos sempre escolher novamente, fazer de novo, apagar e voltar a construir.

O Reiki é uma técnica que promove o equilíbrio interior, a harmonia e o bem-estar físico, mental, emocional e espiritual.

Benefícios

- Relaxamento profundo
- Diminuição da ansiedade e stress
- Reforço de outros tratamentos
- Alívio de dores
- Maior equilíbrio e bem-estar
- Mais auto-estima
- Expansão da consciência pessoal
- Desenvolvimento da intuição

Realize uma sessão com
David Rodrigues

Contactos

96 465 13 99 • geral@essendi.com.pt
www.essendi.com.pt

O potencial da mudança é esse mesmo, podermos mudar as vezes que quisermos, recomeçar de novo, aprender algo que nunca soubemos...a mudança permite-nos mudar o cenário das nossas vidas, criando um novo, um diferente, um que gostemos mais, que nos faça mais felizes. Podemos assim aproveitar os ventos da mudança para dirigirmos o nosso barco para o destino que escolhermos. Encarar a mudança como um mar de novas possibilidades permite-nos alcançar o sonho, porque o que virá de novo será sempre melhor do que ficou para trás, porque no entretanto aprendemos, crescemos e evoluímos, quem somos hoje pouco se assemelha com a pessoa que fomos ontem.

A vida é sábia, se não mudamos nós, a vida muda-nos. Com a mudança vêm as oportunidades e abraçando essas oportunidades estamos a criar a vida, o futuro, a saúde, o sucesso, a fortuna. As oportunidades têm várias formas, nem sempre aquela que idealizamos, mas ela está lá, não se preocupe com o aspeto da porta, o que conta é o que está do outro lado. Mas tem que ser você a escolher abrir a porta, a

A arte de viver implica estarmos cientes desta mudança que ocorre todos os dias. A vida é sábia, se não mudamos nós, a vida muda-nos

assumir a responsabilidade pessoal de o fazer ou não. Podemos não conseguir mudar as circunstâncias mas podemos mudar-nos a nós mesmos. A direção que escolhemos tomar, determina o nosso destino.

As mesmas circunstâncias acontecem a todos nós, desilusões e desafios. Quando os ventos da mudança sopram, sopram para todos, então é altura de mudar. Manter os pés bem assentes no chão, confiar que as circunstâncias têm sempre um lado positivo, mesmo que naquele momento não estejamos a ver bem qual é, e ter fé que sairemos mais fortes depois de a tempestade passar, porque na verdade tudo acaba por mudar.

É importante agir a favor dos ventos da mudança, não vale a pena lutar contra, manter a disciplina e a constância nas atitudes e pensamentos, mudar aqueles que já não servem perante a nova realidade que surge, abraçar as oportunidades, semear novos caminhos e construir assim uma vida mais FELIZ!

"A mudança é a lei da vida. E aqueles que apenas olham para o passado ou para o presente irão com certeza perder o futuro." John Kennedy

MARIA MELO
LIFE COACHING
www.akademiadoser.com
mariamelo@akademiadoser.com

Novos hábitos para uma vida mais saudável

Uma vida saudável está ao alcance de todos. Conheça algumas dicas que pode aplicar já para alcançar uma vida com mais saúde, com rotinas e regras melhoradas e eficientes. **Por Mariana Monteiro**

O que resulta comigo? O que posso fazer para atingir os resultados que quero? Qual a dieta milagrosa ou o treino das celebridades que me leva aos resultados desejados? Viver um estilo de vida saudável é um desafio que tem duas etapas igualmente importantes; adotar hábitos saudáveis e mantê-los.

Independentemente do seu foco ser a atividade física, dieta, sono ou gestão de stress, começar e continuar hábitos de vida saudáveis é a chave para o bem-estar geral. A boa notícia é que uma saúde melhorada está ao seu alcance.

Uma saúde melhorada está ao seu alcance.

Se antigamente o bem-estar focava o facto de se estar livre de doenças hoje em dia sugere-se uma aproximação à saúde que se foca em equilibrar várias dimensões da vida; física, mental, social, intelectual e espiritual.

Quando falamos de bem-estar emocional, pensamos na habilidade de perceber sentimentos, aceitar limitações e alcançar a estabilidade, enquanto ao nível social focamo-nos na capacidade de associar bem aos outros dentro e fora da unidade familiar. Intelectualmente é referida a capacidade de aprender e usar informação para desenvolvimento pessoal e por fim a dimensão espiritual prende-se com a habilidade de encontrar significado e propósito na vida e nas suas circunstâncias.

Vamos falar na dimensão física do bem-estar, que se prende com a habilidade de executar as atividades diárias com vigor e facilidade e que poderá depender de vários fatores; sono, stress e álcool/tabaco/abuso de drogas, segundo o ACSM (american collegue of sports medicine).

Influência do Sono: Obter o sono adequado em quantidade e qualidade contribui diretamente para o modo como nos sentimos e como funcionamos. Uma boa noite de sono providencia energia e o estado de alerta necessário para lidar com os desafios diários de uma forma positiva. Por outro lado, a falta do mesmo tem um impacto negativo na produtividade, relacionamentos e saúde física e está associado ao aumento de riscos de

saúde incluindo imunidade reduzida, constipação, obesidade, hipertensão arterial e depressão.

A recomendação geral para adultos é uma média de 7 a 9h de sono por noite, embora possa variar de pessoa para pessoa.

Para uma boa noite de sono:

- Ter um horário para dormir : estabelecer um ritmo saudável que melhora o sono;
- Evitar cafeína e nicotina: são estimulantes que tendem a aumentar o alerta e reduzir o sono;
- Exercício físico regular: recomendado treino aeróbio regular moderado (marcha, andar de bicicleta)
- Relaxar antes de ir para a cama;
- Não ficar na cama acordado: sair da cama, fazer algo relaxante e só voltar quando estiver com sono;
- Limitar as sestas: a fazê-las devem ter menos de 45 minutos e ser várias horas antes de se deitar;
- Falar com médico/fisiologista: se tem dificuldade em adormecer e descansar.

Influência do Stress: O papel do stress na saúde é um assunto importante e é tradicionalmente definido como a resposta do corpo às exigências colocadas nele próprio. Isto baseia-se na ideia de que um corpo sem stress está num estado de homeostase, caracterizado por estabilidade e calma. Algumas quebras da homeostase são negativas, como um divórcio ou um prazo apertado e outras positivas como exercitar-se ou uma promoção no trabalho. O stress a curto prazo está associado à redução de concentração, baixo autocontrolo, redução da memória e baixa autoestima. O stress crónico pode estar associado à diminuição da função imunológica, distúrbios do sono, doença cardiovascular, obesidade e doenças relacionadas com o sistema digestivo.

Para gerir o stress:

- Planear a agenda: sentimento de poder que pode ajudar a reduzir stress;
- Relaxar com respiração profunda: respirar lentamente e aumentar a profundidade de cada respiração (por oposição à respiração rápida e superficial associada a situações de stress);
- Limitar o consumo de álcool: este

reduz o stress momentaneamente, mas tem o efeito oposto quando tentamos lidar com o stress através do álcool;

- Ser ativo: exercício físico regular;
- Comer bem: alimentos saudáveis facilitam um estado saudável;
- Falar com a família e amigos: discutir eventos stressantes com pessoas em quem se confia pode ser benéfico para ambos pois além de tirar "esse peso do peito" ainda pode receber ajuda;
- Procurar ajuda se necessário: pode gerir-se o stress razoavelmente através de técnicas usadas por profissionais de saúde.

Influência de drogas, álcool e tabaco: As drogas não usadas para fins medicinais ou o abuso da prescrição pode criar muitos problemas no bem-estar geral, estas alteram a função do nosso corpo e podem ter efeitos secundários como tonturas, perda de memória, ansiedade ou náusea. A longo prazo poderá levar a cancro, doença cardíaca, doenças do fígado e dos rins. Consumo de drogas fora do controle médico indicia um comportamento de risco, assim o ACSM aconselha:

Passe à AÇÃO e comece já a viver estas dicas simplificadas.

- Fazer escolhas informadas;
- Considerar os efeitos secundários e a possibilidade de adição;
- Ler cuidadosamente e seguir as instruções indicadas;
- Evitar o uso de drogas elícitas pela saúde e por questões legais;
- Limitar o consumo de álcool a uma bebida por dia para mulheres e 2 para homens.

As regras básicas são de simples compreensão e cabe-nos a nós interiorizar e aplicar para alcançarmos uma vida mais saudável. Assim sendo; passe à AÇÃO e comece já a viver estas dicas simplificadas para começar de imediato a ter resultados e a caminhar para uma vida mais saudável.

MARIANA MONTEIRO
LIFE COACH & WELLNESS TRAINER
www.stepup2mm.com
www.facebook.com/stepup2mm
marianamonteiro@yahoo.com

Pôrque terminar em vez de mudar?

Uma procura obsessiva do imediato anestesia-nos e facilmente nos distrai do verdadeiro trabalho de mudança interior que, para andarmos com a vida para a frente, todos somos impelidos a fazer.

Por Maria José Costa Félix

Desde que, ao respirarmos pela primeira vez, largamos o espaço de proteção total do útero materno, até àquele último momento em que o espírito se despede definitivamente do corpo que lhe deu estrutura material, a nossa vida é feita de ruturas.

Aprender a viver é aprender a romper, a largar algo que nos dá segurança e identifica. Tomar consciência da necessidade dessa aprendizagem pelo facto de haver em nós um espírito imortal e um corpo mortal com necessidades transitórias.

Essa tomada de consciência implica enfrentar o combate entre o mundo do Ser e o do Ter, as forças do Bem e as do Mal, a Luz e a Sombra que nos habitam. Assim como não recusar a dor, não fugir ao sentimento de perda, sempre que revivemos essa experiência primeira de corte do cordão umbilical.

Ou seja, implica aceitar sem amargura as variadas mudanças que ocorrem ao longo da nossa passagem por este mundo.

E existem mudanças especialmente importantes que nos acontecem em qualquer fase da vida: o começo ou o fim de uma relação de amor, o final de um emprego ou o início de outro, uma mudança de casa ou de país…

A alteração de algo que, durante um tempo, foi para nós uma base de sustentação, ao nos destapar e deixar a descoberto fragilidades, inseguranças, carências, mágoas vindas de longe, trabalhos de luto não empreendidos ou concluídos, como que nos esvazia de nós.

Há referências que desaparecem. Pessoas que deixamos de ver. Hábitos que se alteram. E representa sempre um abanão no nosso sentido de identidade. Por vezes uma cambalhota que nos vira de tal maneira a cabeça para baixo que só lentamente conseguimos voltar a endireitar-nos. Sentimo-nos desprotegidos, sós face a um mundo hostil. Sem grande confiança em nós próprios.

E, até encontrarmos todo um novo equilíbrio entre o passado, o presente e o futuro, o sonho e a realidade, nós e o mundo à nossa volta, tudo tem de ser reavaliado. Muitas vezes porém não fazemos esta reavaliação – cansativa, demorada ou dolorosa.

O confronto com o sentimento de perda é difícil sobretudo quando, ao acontecer inesperada ou aceleradamente, pode dar-nos a sensação de que tudo acabou e nada mais resta para lá desse fim. Não conseguimos então ajustar-nos nem aceitar o tempo de espera até que a vida se reorganize e uma nova estrutura seja construída. Em vez de deitar fora o móvel velho, não poderemos olhá-lo reparando naquilo que dele ainda gostemos e experimentar reciclá-lo e dar-lhe uma nova função na nossa casa talvez mais criativa?

No decorrer desse período de transição ao longo do qual se desenrola todo um processo de mágoa, só vivendo a dor poderemos seguir, andar com a vida para a frente.

Encaradas positivamente, as mudanças serão por nós vividas como uma espécie de passagens de nível que sempre nos levarão a crescer.

Mudar só é possível a partir do reconhecimento e da aceitação da dor da perda. Sem pretender eliminá-la, dar-lhe tempo para que ela nos revele aquilo que num determinado momento temos de trabalhar em nós de forma a continuarmos a crescer.

Trata-se de acreditar que nada acontece por acaso e que não podemos controlar o curso da nossa vida. Que, quando algum tempo acaba é porque outro está pronto para começar e depende da nossa atitude interior permitir que a perda não só não nos deite abaixo mas também faça crescer como seres humanos.

Aprender a viver é ir tomando consciência de como todo este processo é comandado por algo superior a nós, mas nunca nos é imposto. Podemos atender ou não aos múltiplos sinais que a vida continuamente nos dá. Ou seja, responder ou não ao que nos é pedido, sugerido, solicitado.

Porque é que isto me está a custar tanto, porque é que esta dor não há maneira de passar?

Vou mas é assumir sem vergonhas o que estou a sentir e ver quais os recursos que de momento tenho que possam minorá-la…

Em vez de ficar agarrado ao passado, vou assentar bem os pés no presente e ousar acreditar que, quando uma porta se fecha, é porque há já uma janela a abrir-se por onde o futuro se anuncia!

Encaradas positivamente, as mudanças serão por nós vividas como uma espécie de passagens de nível que sempre nos levarão a crescer. Tanto mais quanto mais vivermos plenamente o presente.

Face a um relacionamento prestes a terminar, o melhor a fazer será portanto começarmos por nos perguntar a nós mesmos: No fundo porque é que eu quererei acabar este relacionamento? O que é que vou ganhar com isso? E o que é que mantê-lo me vai impedir de eu ser? Quais as expectativas que o alimentavam? Não poderei mudar nada na forma como o encaro?

Vivemos atualmente tempos de perda que simultaneamente são importantes tempos de auto-descoberta. Nunca como agora estiveram tão confusas as fronteiras que separam aquilo que, de facto, nos é essencial, de necessidades que apenas fomos adquirindo.

Mudar só é possível a partir do reconhecimento e da aceitação da dor da perda.

Há empurrões que nos estão a ser dados para avançarmos numa determinada direção, mas também limites que nos obrigam a parar. Daí que haja em nós um desassossego resultante da velocidade com que exteriormente tudo se altera.

E, anestesiando-nos, uma procura obsessiva do imediato facilmente nos distraia do verdadeiro trabalho de mudança interior que todos estamos a ser impelidos a fazer.

É-nos mais fácil dar ouvidos ao que nos é dito a partir de fora do que prestar atenção aos sinais de mudança que interiormente se estão a manifestar.

Em vez de nos distrairmos da dor que sentimos – e que é o que nos leva a querer terminar uma determinada situação -, estamos por isso a ser convidados a procurar ouvir tudo o que, através das emoções que em nós desperta, ela pode ensinar-nos.

MARIA JOSÉ COSTA FÉLIX
AUTORA DE OBRAS
DE DESENVOLVIMENTO
PESSOAL DE MEDITAÇÃO
mjcostafelix@sapo.pt

Viagem ao Peru Místico

Recordando a sua Natureza Essencial

Reencontre-se com a sabedoria interior do Divino Feminino numa aventura ao coração da Pachamama (Mãe Terra), a terra das Crianças do Sol. Visitas a locais históricos e sagrados da civilização Inka, com a orientação de uma equipa experiente em turismo, terapias e trabalho com o feminino. Rituais com índios q'ero e xamãs e visitas à selva amazónica.

Junte-se a nós na próxima viagem ao Peru!

De 14 a 27 de Abril de 2013

Uma Experiência Única em 14 dias!

MAIS INFORMAÇÕES

www.caminhosdaalma.com
caminhosalma@gmail.com

Machu Picchu, Vale Sagrado, Cusco, Puno e Ilhas Amantaní

"É preciso ir à descoberta daquilo que nos faz felizes"

No estrangeiro, em conferências e palestras, apresentam-no como *"militante da vida, irreverente e descarado"*. Em Portugal, entre outras funções, é coach executivo de reconhecidas marcas e empresas. **João Alberto Catalão** explicou à *Revista Progredir* o sucesso da *Atitude UAUme!*, um conceito que privilegia a coragem e a surpresa para quem quer mudar de vida.

Texto Por Sofia Frazoa.

Fotografia Por Glória Aguiam

O mudar só pode ser *"tenho que"* ou *"porque quero"*, o resto é zona de conforto.

PROGREDIR: Qual foi a descoberta que deu origem ao livro *Atitude UAUme!*?

João Alberto Catalão: É que quando eu surpreendo alguém positivamente gero nela emoções positivas, satisfação, logo, isto tem um efeito boomerang. A minha paixão é fazer acontecer e, neste momento, o meu papel é um bocadinho abanar as mentes e mostrar às pessoas que o quero é, de longe, a melhor solução. Porque o mudar só pode ser "tenho que" ou "porque quero", o resto é zona de conforto. Quer queiramos, quer não, Portugal e todos os países em crise estão realmente instalados numa zona de conforto. E este não é o momento em Portugal para estar instalado numa zona de conforto.

PROGREDIR: Em que é que o seu trabalho contribui para sair da zona de conforto?

João Alberto Catalão: Se reparar, hoje, 40 % da população tem atividades comerciais. Toda a gente tem de vender o seu trabalho e a melhor forma é através da consistência. Qual é o valor? Porque é que os outros me hão-de comprar? O mundo está cheio de ofertas alargadas, então aqui há duas coisas. Ou você vende valor ou vão à procura da solução mais barata. Este é o trabalho que eu levo às empresas: desafiá-las. Qual é o valor que você tem para dar e como é que o está a propor? Muitas vezes pode ser um problema de embalagem, de comunicação, o problema de estar a propor ao mercado

uma coisa que o mercado já não quer e tem que reinventar o negócio. Adoro isto. Reinventar coisas, chocalhar. Eu diria que o meu primeiro trabalho, em que me especializei, é desestabilizar o status quo. O ser criativo, a pessoa que procura ver o não visto, pensar o não pensado, que hoje muito pomposamente se chama ser resiliente. Esta resiliência já não é uma questão de opção. Na vida não temos aquilo que merecemos, mas sim e apenas o resultado da qualidade daquilo que somos capazes de concretizar.

PROGREDIR: E todas as pessoas são capazes de concretizar?

João Alberto Catalão: Todas. Eu tenho esta convicção. Até hoje ainda não conheci ninguém que saiba realmente o seu talento. A minha atividade de coach é toda feita através de perguntas. A ferramenta do coaching é perguntar, perguntar. Quanto mais horas tenho de coaching, mais descubro isto: não é possível haver bloqueios acerca daquilo que é o talento da pessoa. Todas as pessoas têm talentos ocultos. É só uma questão de ter uma atitude mental positiva e deixar emergir esse talento dentro dela. A pergunta mais forte que eu faço no coaching é esta: *"para quê?"*

PROGREDIR: Quem são as pessoas que têm sucesso na vida?

João Alberto Catalão: São as pessoas que fazem e desfazem para fazerem melhor. Olhe os dez mais ricos de Portugal. Houve algum que estudou aquilo que está a fazer? O maior inimigo das nossas vidas é o medo social. Não somos autênticos por causa dos outros, que é o que se chama ter

medo do ridículo. A primeira questão é a tal coragem de romper crenças. Se percebermos qual é o nosso papel na sociedade, o importante é sermos felizes. Para sermos felizes temos de descobrir coisas novas, caminhos novos, porque, se formos pelo mesmo caminho, vamos dar ao mesmo sítio.

PROGREDIR – No caso das pessoas que vivem mais limitadas, inclusive por questões económicas, como é que se lhes pode dar a esperança da mudança?

João Alberto Catalão: A nossa atitude é que condiciona os nossos comportamentos e os nossos comportamentos alteram os nossos resultados. E os nossos resultados são o nosso modus vivendi. Costumo dizer que na crise há sempre três tipos de pessoas: os que não sabem o que se passa (convém fugir deles porque esses nem lá vão, nem deixam ir); os que estão à espera que isto passe (esses são mesmo tóxicos porque nos contaminam); e as pessoas que têm sucesso no mundo, que são aquelas que exatamente nos momentos adversos se reinventam. As pessoas que aceitam ganhar quinhentos euros têm de olhar para o espelho e perguntar: *"sinceramente, é isto que queres?"*. Muitas vezes dizemos que o trabalho não me realiza. E o que fazemos por nós diariamente? E quantas vezes elogiamos os outros?

PROGREDIR: Não elogiamos por causa da inveja que se diz sentirmos dos outros?

João Alberto Catalão: Não, não é isso. Não estamos educados para o sucesso. Já trabalhei nos cinco continentes e posso dizer que saio de Portugal e só ouço falar bem dos portugueses. Para falar mal dos portugueses é cá dentro. Temos os melhores vinhos do mundo, queijos, é fantástico lá para fora. Povo ordeiro e trabalhador. Agora eu gostava de dizer *"povo ordeiro e trabalhador, feliz e esperto como o raio"*. A primeira questão que temos em Portugal chama-se auto-estima. Quando alguém tem sucesso, o que nós gastamos de energia, a tal inveja que corrói, à procura de um podre. Porquê? É a mentalidade a que fomos habituados: é melhor eu não ter e aquele também não ter do que ele ter e eu não.

Se dermos tanto eco ao positivo, ao que de bom acontece em Portugal, isto muda. Temos de dar espaço ao talento.

PROGREDIR: O que deveríamos mudar a partir daqui?

João Alberto Catalão: Um Portugal positivo, primeiro que tudo. Um Portugal que começava nos media, em que funcione a justiça e a educação. Depois, um sentido coletivo. Aqui usa-se o dividir para reinar. Há sempre alguém que está preparado para criticar. Primeiro que tudo, não dar espaço ao negativo, ser tolerância zero ao falar mal. Se dermos tanto eco ao positivo, ao que de bom acontece em Portugal, isto muda. Temos de dar espaço ao talento.

PROGREDIR: Na prática, há alguma coisa que se possa fazer para treinar diariamente o positivo?

João Alberto Catalão: Há um exercício que costumo recomendar. Nunca se deitem sem pensar o que é que aconteceu no dia que foi positivo. Outra coisa é definirmos objetivos. Em Janeiro de cada ano decidir as prendas que vamos dar a nós próprios. O ser humano é tão feliz quando tem desafios e corre atrás. Eu só ponho desafios para mim que vou cumprir. Recuso-me a pôr na minha agenda coisas que não vou fazer.

PROGREDIR: Porque é que diz que o coaching é uma das melhores ferramentas de desenvolvimento pessoal?

João Alberto Catalão: Para mim, é a ferramenta mais poderosa que existe na atualidade para desenvolvimento

pessoal e profissional. O coaching nasceu para aí há 15/16 anos nos Estados Unidos. Os gestores de topo sentiam-se sozinhos, precisavam que alguém os escutasse, de ser desafiados. Então o coaching surgiu como um processo assente na ideia de que alguém é desafiado a criar as suas próprias metas. É um processo de descoberta de novas possibilidades.

PROGREDIR: A tomada de consciência é um processo importante?

João Alberto Catalão: Todas as ferramentas de coaching partem de três coisas muito simples, que qualquer pessoa pode experimentar: quando eu tomo consciência de algo, responsabilizo-me, quando me responsabilizo, atuo. O papel do coaching é conseguir trabalhar com alguém que tome consciência. Isto é um problema? Vamos ver se é verdade. Quer mudar? Vamos ver se quer mesmo mudar. Porque no momento em que a pessoa toma consciência, a seguir passamos para a fase da responsabilização. Quando você se responsabiliza de algo que tomou consciência, muda.

PROGREDIR: Mas como é que podemos depois potenciar esses fatores que descobrimos?

João Alberto Catalão: É tê-los presentes. O coaching apreciativo tem uma vantagem que é estarmos a olhar para nós como seres humanos, com qualidades, com defeitos, só que estamos focados em potenciar aquilo em que já somos bons para ser excelentes. O coach não assenta o seu trabalho naquele desenterrar problemas, nem catarses, nada disso.

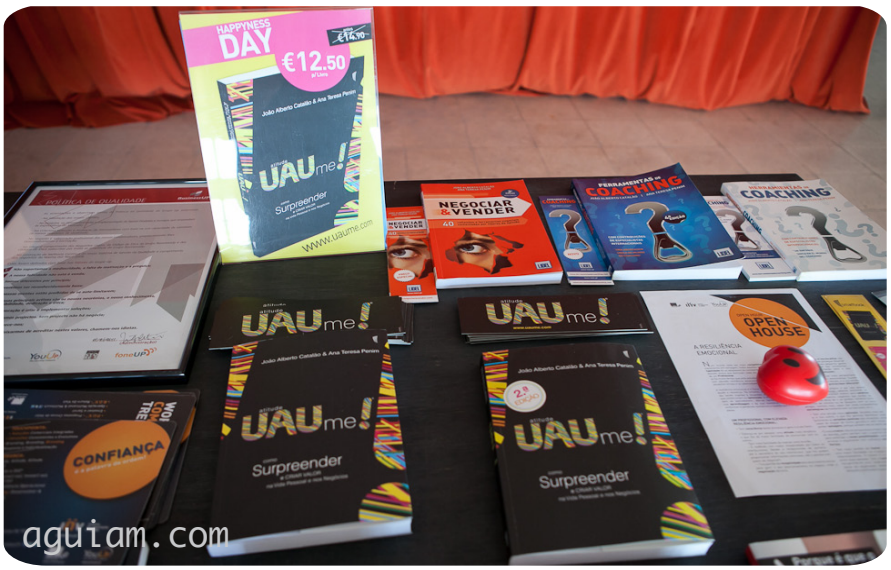
O coaching exige alguma maturidade. Às vezes não é o bilhete de identidade, é quilómetros, experiência de vida. Eu digo sempre aos jovens: aproveitem estas oportunidades todas, tenham mundo. E ter mundo pode ser no computador, hoje temos internet, estamos sempre conectados. O coaching perde toda a sua credibilidade quando não entende o contexto.

PROGREDIR: Qual é o segredo para ser feliz?

João Alberto Catalão: O remédio para ser feliz é muito fácil. É não estar agarrado ao passado e não estar a olhar para as miragens do futuro. É viver o aqui e o agora, com ação. O que é que eu estou a fazer aqui e agora?

PROGREDIR: O que é que lhe falta fazer?

João Alberto Catalão: Falta-me fazer uma coisa muito gira. Gostava muito que nascesse em Portugal um grupo de pessoas que fosse capaz de ter como missão energizar este país, para olhar, para criar uma cultura de apreciar aquilo que temos. Criar um mood em Portugal em que fosse importante falar do positivo, olhar para o positivo. Gostava tanto, era assim a minha missão, gostava muito que dissessem *"este tipo contagiou A, B ou C"*. Sabe que o politicamente está instalado. São os dois campos, o politicamente e o medíocre. Outra coisa que gostava era que as ruas em Portugal, as praças e as homenagens que se fazem fossem aos vivos e não aos mortos.



O remédio para ser feliz é muito fácil. É viver o aqui e o agora, com ação.

PROGREDIR: Considera que já deixou a sua marca?

João Alberto Catalão: Sim, sim. Os meus fãs no Facebook, todas as pessoas que fizeram dos meus livros best-sellers. Sabe o que me entristece um bocadinho ainda? Portugal continua a pagar a estrangeiros que não vêm trazer nada de novo, há aí casos que são caricatos. Quando eu olho à volta, digo: *"que pena que o estrangeiro reconhece mais o talento do português que os próprios portugueses"*. Cada um de nós não vive a vida que tem porque não a negoceia. São raros os portugueses que fazem aquilo que gostam e que gostam daquilo que fazem, mas porque não querem voltar a escolher. Viram que escolheram mal, mas não querem voltar a escolher. A licenciatura não nos garante nada, a nossa atitude é que vai mexer com os nossos comportamentos. Significa isto que, para reinventar a vida, é preciso ir à descoberta daquilo que nos faz felizes.

PROGREDIR: *"Para quê"* continua a ser a pergunta mais importante a fazer?

João Alberto Catalão: Sem dúvida. Em tudo o que façam na vida, antes de fazer perguntem sempre: *"o quê?"*, *"para quê?"*. E quando tiver a resposta, a seguir é só isto: *"como?"* e *"quando?"*.

A entrevista com **JOÃO ALBERTO CATALÃO** encontra-se na integra no site da **PROGREDIR**.

Clique aqui e veja a entrevista completa!

ENTREVISTA POR SOFIA FRAZOA
JORNALISTA
sofiafrazoa@revistaprogredir.com

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

GLORIA AGUIAM
FOTOGRAFAS

Mude o paradigma: Tenha SEMPRE dinheiro

É possível alterar o paradigma de precisar que o dinheiro estique até ao final do mês, ou querer que o mês tenha menos dias com o mesmo salário. Sim, é mesmo possível! O dinheiro é um recurso abundante no universo, tal como o ar, pelo que há muito e suficiente para todos. A questão que deixo já de início é: será que tem alguma responsabilidade no facto de o dinheiro não lhe chegar quando precisa? **Por David Rodrigues**

Há um tempo em que é preciso abandonar as roupas usadas, que já têm a forma do nosso corpo, e esquecer os nossos caminhos, que nos levam sempre aos mesmos lugares. É o tempo da travessia: e, se não ousarmos fazê-la, teremos ficado, para sempre, à margem de nós mesmos.

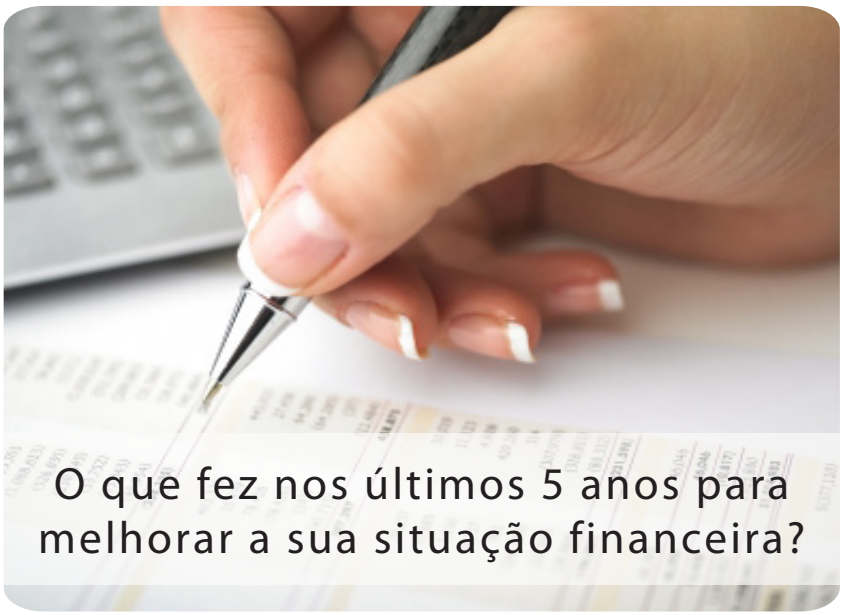
Fernando Pessoa

Esta é uma afirmação muito sábia, e que pode ser aplicada em diversos contextos. Vou aplicá-la às suas finanças pessoais. Se quer obter resultados diferentes, tem de mudar as suas crenças e os seus comportamentos.

O patrão paga mal, o governo cortou os subsídios, tudo aumenta, só enriquece quem engana os outros, e poderíamos continuar com um rol de afirmações que se ouvem frequentemente. Sente-se uma vítima dos que têm aparentemente poder e sente-se incapaz de contrariar isso. O objetivo deste artigo não é discutir as (des)igualdades e (in)justiças que existem ou não, mas levá-lo a ver aquilo que pode fazer, a agir sobre o âmbito que pode intervir de forma total e completa: você próprio.

Pense então, o que fez nos últimos 5 anos para melhorar a sua situação financeira? Passou a controlar as despesas? Otimizou os seus gastos? Pediu um aumento ao seu empregador? Procurou outros trabalhos mais bem remunerados? Desenvolveu outras fontes de rendimento alternativas (rentabilizou um hobby, arranjou um part-time que o realiza, investiu o seu dinheiro em depósitos a prazo ou aplicações financeiras, abriu um negócio por conta própria, jogou no euromilhões ...)?

Sente-se uma vítima dos que têm aparentemente poder e sente-se incapaz de contrariar isso. Saiba como agir sobre o âmbito em que pode intervir de forma total e completa: você próprio.



A realidade financeira, está muito longe de ser apenas um balanço entre o que ganha e o que gasta.

Resultou? Bom, pode ter feito todas ou nenhuma destas atividades e ter ou não conseguido melhorar a sua realidade financeira. A razão é simples precisa de mudar as suas crenças e comportamentos de modo significativo, na forma como se relaciona com o dinheiro, para poder ser bem sucedido nas iniciativas que visam a melhoria da sua situação financeira.

Mude de forma duradoura a sua realidade financeira

A sua realidade financeira, está muito longe de ser apenas um balanço entre o que ganha e o que gasta, é bastante mais complexa, pois envolve essencialmente aquilo que determina o que está a ganhar e a gastar, e isso pode ir desde a auto-estima, à compensação emocional ou à falta de compreensão dos fluxos do dinheiro.

Vamos focar-nos então em dois aspetos cruciais:

1. Acreditar que pode ser agente da sua própria mudança e que não tem de ficar refém das decisões dos outros (sejam eles quem forem). Você constrói a sua realidade, e isso é tão verdade, que mesmo em contexto de crise há pessoas (honestas) que prosperam (seja através de um novo trabalho, de uma promoção, de um negócio bem sucedido) aumentando as suas fontes de rendimento.

2. Tem de olhar para dentro e observar quais são as coisas que costuma dizer e pensar relativamente ao dinheiro. De que modo é que essas crenças podem estar a travar a sua evolução? Por exemplo, *"o dinheiro só traz problemas"* ou *"só enriquece quem é desonesto ou*

corrupto". Quer ter problemas na sua vida? Considera-se honesto? Se a resposta for não, isso pode representar um sério problema para atrair (ou manter) o dinheiro na sua vida.

Se se costuma queixar frequentemente dos preços dos produtos ou serviços, do pouco que tem ou ganha, está também a emitir vibrações muito negativas, e a criar e alimentar a escassez que existe na sua vida.

Seja polícia do que diz e pensa relativamente ao dinheiro e analise se isso é coerente com o quer obter noutras áreas da sua vida, se não for será difícil obter alterações duradouras, mesmo que aumente os seus rendimentos ou receba uma herança ou prémio. Se for complicado peça ajuda a um amigo para analisar as suas crenças ou ajuda profissional a quem lida com estas questões.

Não basta ganhar mais

É isso mesmo, não basta ganhar mais, para melhorar a sua realidade financeira pois a sua gestão financeira e decisões (racionais e emocionais) não vão mudar significativamente se ganhar 500, 1000 ou 50 000€ por mês. Ainda que pense que se ganhasse mais, seria muito mais fácil, não é necessariamente verdade, pois existem muitos problemas financeiros nos agregados familiares que ganham entre 3 e 5 mil euros (fonte DECO), com uma média de 5 créditos pessoais.

Não basta ganhar mais, para melhorar a sua realidade financeira.

Por outro lado os estudos demonstram, que quem ganha o euromilhões ou a lotaria em média ao fim de 10 anos, não só já gastou o dinheiro do prémio, como está muitas vezes largamente endividado e por isso numa situação muito pior do que antes de ganhar o prémio.

As nossas crenças determinam o nosso comportamento e em última análise os nossos resultados. Quando temos noção dos desafios e acreditamos que é possível reinventamo-nos.

Seja dono da sua verdade e decisões

Abstraia-se do que lhe dizem sobre arranjar emprego, fazer negócios, ou conseguir dinheiro. Aja como se não visse notícias. A sugestão não tem que ver com ignorar a realidade, mas sim impedir que o seu sistema de crenças seja moldado pelo que os outros pensam e acreditam.

Ouve-se falar em crise internacional pelo menos desde de 2007, mas para a esmagadora maioria dos portugueses, que manteve o emprego, até 2010, o seu nível de vida não sofreu alterações muito significativas, tendo muitos beneficiado com a descida da Euribor, taxa de referência para o crédito à habitação. No entanto, muitas dessas pessoas (provavelmente você também) passaram a agir como estando num cenário de crise efetiva, tomando decisões com base nessa premissa que não era necessariamente verdadeira para a sua situação financeira pessoal e entrando numa (falsa) lógica de maior escassez.

As nossas crenças determinam o nosso comportamento e em última análise os nossos resultados, quando pensamos que não há solução desistimos, quando temos noção dos desafios e acreditamos que é possível reinventamo-nos. Agora não permita que sejam os outros a decidirem como vai agir. Assuma o controlo da sua vida financeira!

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

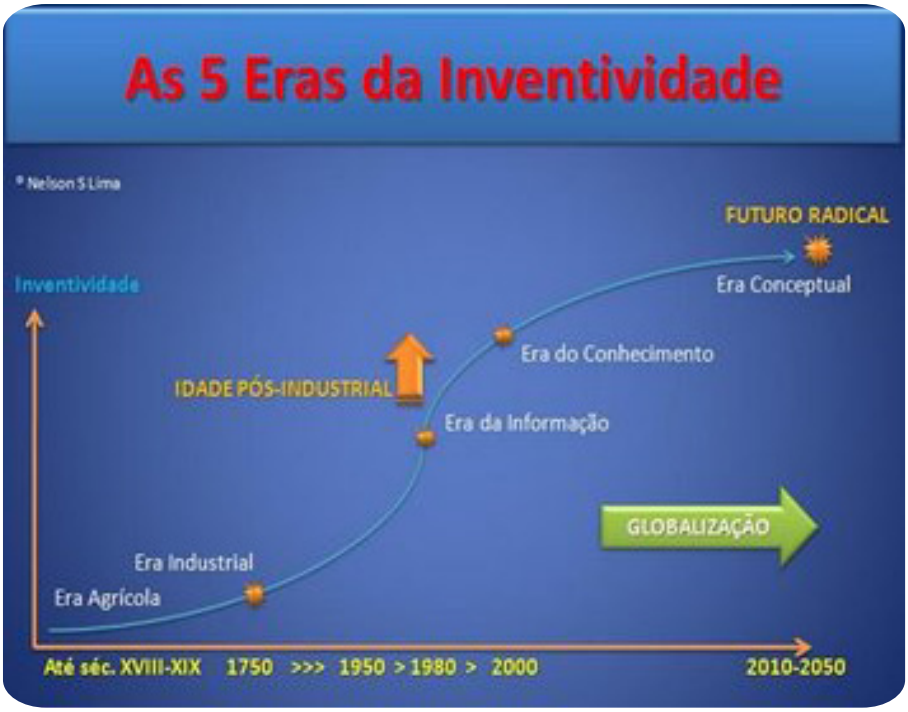
O novo mundo do trabalho

As mudanças que ocorrem no mundo levam-nos a entrarmos numa nova Era, a Era do conhecimento. Libertamo-nos de antigos paradigmas e construímos uma nova de forma de estar no mundo do trabalho.

Por Nelson S. Lima

Creio que nunca houve na história da humanidade uma época tão conturbada e tão cheia de mudanças como aquela em que vivemos. O que se está a passar no mundo e em todos os domínios - sociais, culturais, políticos, tecnológicos e científicos - tem vindo, curiosamente, a chamar-nos à razão para um conjunto de realidades que muitos de nós estávamos a descurar.

Destaco, entre outras, a necessidade de atualizarmos a nossa *"visão"* do mundo, revermos as nossas crenças (não necessariamente religiosas), repensarmos o nosso estilo de vida, libertarmos o nosso potencial (e



O conhecimento é um valor que, mais do que nunca, aumenta dia a dia. É talvez o único que não se desvaloriza, ao contrário do dinheiro e de outros bens.

em especial as nossas capacidades criativas e executivas) e, para não me alongar mais, compreender o nosso papel numa sociedade que se modifica a um ritmo alucinante e que nos leva frequentemente a interrogar *"para onde caminha a humanidade"*.

Devo dizer que, chegado a 2012, penso que construímos um mundo fabuloso. E o que temos hoje? Um mundo onde os novos meios de comunicação e informação nos permitem estar a par de saberes e acontecimentos que de outra forma seriam ignorados. Com eles, tudo mudou. Porque a facilidade de comunicação e informação, sendo o resultado do desenvolvimento de novas tecnologias, é, agora, a ponte que nos permite aceder ao admirável mundo novo que acontece, fervilha e se expande para lá dos limites da nossa rua, da nossa cidade ou do nosso país. Este detalhe é extremamente importante quando falamos em trabalho e em atividade profissional.

O conhecimento como valor

Depois de milhares de anos centrados na agricultura inventámos a indústria. Foi o fim de uma Era e o arranque de uma outra que marcou os séculos XIX e XX. E foi essa mesma indústria que, por sua vez, gerou um novo estádio - o da informação graças ao computador e à internet. Vivemos hoje numa *"tecnosfera"* que envolve tudo e todos (quem não tem um telemóvel?).

Mas, mais importante ainda: já estamos a caminho de uma outra Era graças à disseminação e à partilha da informação. Estamos praticamente na Era do Conhecimento onde este, finalmente, é reconhecido como um poder.

O conhecimento é um valor que, mais do que nunca, aumenta dia a dia. É talvez o único que não se desvaloriza, ao contrário do dinheiro e de outros bens. O conhecimento tem ainda a vantagem de ser transacionável, isto é, pode ser vendido, o que permitiu a emergência de uma nova classe de profissionais: os trabalhadores do conhecimento, os quais representarão já mais de 80% das atividades humanas.

Ao contrário, por exemplo, dos operários e dos trabalhadores agrícolas tradicionais, que usam a força braçal para desempenhar o seu serviço, os trabalhadores do conhecimento utilizam sobretudo o intelecto como forma de vida. Muitos já vêm de trás: médicos, cientistas, designers, psicólogos, etc. Outros estão a surgir: gestores de conhecimento,

A Energia do Dinheiro

Money Life

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

engenheiros de criatividade, gestores transacionais, técnicos de medicina da longevidade, etc., etc. (muitas das profissões do futuro próximo ainda não foram detetadas pelas escolas e universidades pelo que continuam a formar jovens para empregos sem futuro, isto é, que cedo estarão na lista de empregos inexistentes!).

As forças da mudança

Para especialistas como James Canton, presidente do Institute for Global Futures, e Lynda Gratton, da London Business School e consultora de Capital Humano do Governo de Singapura, estão já à vista diversos tipos de forças que vão marcar o futuro do trabalho. Canton sinaliza a globalização, a economia de inovação, o crescente aumento da esperança de vida, as alterações climáticas, os novos combustíveis e as cidades criativas (centros de forte atração e concentração económica como Xangai). Gratton destaca a tecnologia, a globalização, a demografia e a longevidade, as metamorfoses sociais e os recursos energéticos. Todas estas forças, isoladamente ou interativamente, estão a moldar o mercado do trabalho. E o que é interessante verificar é que, embora haja um grande número de desempregados na Europa do Sul, a Inglaterra, a Alemanha, os Estados Unidos, os países da América Latina e o Extremo Oriente, têm, paradoxalmente, falta de trabalhadores (estou a falar em milhares de milhares) em muitas áreas.

Todas estas forças, isoladamente ou interativamente, estão a moldar o mercado do trabalho.

Trabalho e emprego: novos desafios

Segundo o governo norte-americano mais de 75% dos atuais empregados dos Estados Unidos vão necessitar de receber nova formação para poderem manter os seus empregos. Estima-se que, dentro de 8 anos, cerca de 80% de todos os empregos exigirão algum tipo de formação superior. Problema (para os americanos e não só): as escolas não estão a preparar adequadamente a futura força laboral para competir na economia global. Este é o maior desafio do ensino nos próximos tempos. Nos Estados Unidos e não só, obviamente.

Como vai ser o mundo trabalho

Todos os estudos sugerem estes cenários:

- Trabalho multirracial (as emigrações conduzem a empresas onde trabalhadores de diferentes nacionalidades e raças se misturam e trabalham em conjunto);
- Multiplicidade de profissões (cresce a variedade de especialidades e profissões, morte de muitas outras);
- O trabalhador assalariado tenderá a desaparecer, o profissional será cada vez mais contratado a prazo como os atuais jogadores de futebol ou as estrelas de cinema através de agências);
- Gestores *"mercenários"* (os melhores gestores serão como os treinadores de futebol saltando de uma empresa para outra em função do seu potencial e ganhando somas milionárias);

As escolas não estão a preparar adequadamente a futura força laboral para competir na economia global.

- Trabalho 24 horas, 7 dias por semana, 365 dias por ano (cada vez mais aumenta o número de empresas e serviços que trabalham ininterruptamente; muitos gestores estão quase sempre on-line com a empresa e os seus negócios);
- Obsolescência rápida de conhecimentos (os conhecimentos académicos estão a perder rapidamente atualidade devido ao avanço da ciência);
- Necessidade de reaprendizagem constante (já não chega concluir um curso; temos de nos manter em permanente formação para estarmos atualizados);
- Trabalho automatizado cresce rapidamente;
- Teletrabalho (através da intranet e da internet).
- Tele-emigração (trabalhar no estrangeiro a partir de casa).
- Talento enriquecido (cada vez mais as empresas vão em busca dos talentos que existem no mercado, *"roubando-os"* à concorrência).

Como enfrentar o futuro do trabalho

Inteligência, criatividade, conhecimentos profissionais, ampla cultura geral, domínio de duas ou três línguas (português, inglês e espanhol, por exemplo), elevada capacidade de relacionamento humano, saúde positiva e espírito empreendedor são os principais valores que se exigem a quem queira ter um *"bom emprego"* (ou seja, ajustado aos seus talentos e vocação).

Temos também de cuidar do cérebro: afinal, o elemento-chave da nossa personalidade, inteligência e capacidade de execução.

A vida deve fazer sentido para nós.

E o trabalho, se nos ajudar a explorar as nossas potencialidades, será um fator de bem-estar para cada um de nós.

O psicólogo Jeff Brown e o neurocientista Mark Fenske sugerem como podemos desenvolver um *"cérebro vencedor"*. Para eles, a fórmula de sucesso reside no aperfeiçoamento de oito fatores: o autoconhecimento (pensar em nós próprios para alcançarmos o sucesso), a automotivação (cultivar a vontade de vencer), o equilíbrio emocional (tornar as emoções em nossas aliadas), a concentração (aprender a focalizar a atenção no que é importante), a memória (saber organizar os nossos conhecimentos), a resiliência (o salto para o sucesso), a adaptabilidade (remodelar ideias para chegarmos ao sucesso) e cuidar da saúde do cérebro (para o proteger e melhorar).

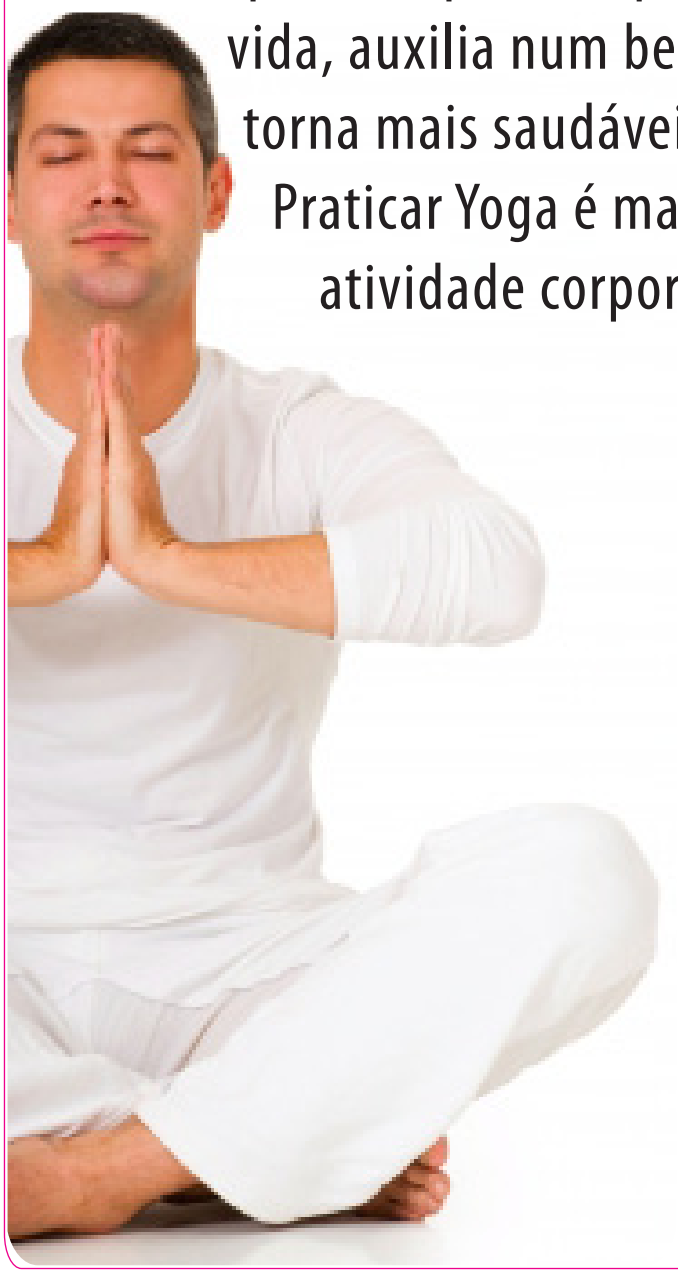
Finalmente destaco quatro tipos de inteligência que considero fundamentais para termos sucesso num mundo altamente competitivo e exigente: a inteligência analítica, a inteligência criativa, a inteligência executiva e a inteligência de risco.

Transversal a tudo isto está a capacidade de interação com os outros e alguma dose de espiritualidade e humanidade para que trabalhar seja um ato de auto-realização e não apenas um meio de ganhar dinheiro ou ser famoso. A vida deve fazer sentido para nós. E o trabalho, se nos ajudar a explorar as nossas potencialidades, será um fator de bem-estar para cada um de nós.

NELSON S. LIMA
GRUPO INSTITUTO DA INTELIGÊNCIA

Yoga como forma de Vida

Na sociedade atual onde o ritmo acelerado nos é freneticamente exigido e onde os valores são cada vez mais postos à prova, a prática de Yoga como forma de vida, auxilia num bem-estar interior que nos torna mais saudáveis fisica e mentalmente. Praticar Yoga é mais do que uma simples atividade corporal. **Por Carla Paulo**



Pensar na Yoga como forma de vida é adotar uma via de estar em harmonia consigo próprio, com os outros e o com o ambiente que o rodeia. Ser Yogui/Yoguini, respectivamente, praticante de yoga masculino/feminino, exige a compreensão de uma sabedoria por detrás da palavra, que de si significa *"unidade"*. Quando se fala em Yoga, na generalidade pensa-se em prática física, mas a Yoga encarado como forma de vida é mais do que apenas uma atividade corporal que praticamos numa escola ou ginásio.

Pensar na Yoga como forma de vida é adoptar uma via de estar em harmonia consigo próprio, com os outros e o com o ambiente que o rodeia.

Numa abordagem hindu, sabe-se que Patãnjali, o *"pai do Yoga"*, reuniu e classificou um conjunto de práticas ascéticas e técnicas de contemplação que continuam a ser utilizadas hoje em dia, por isso a prática da Yoga é já muito antiga.

Quando falamos em Yoga, devemos ter presentes as oito etapas da Yoga (Asthanga-Yoga): Yama (comportamento ético), Niyama (regras), Asana (postura), Pranayama (respiração), Pratyahara (recolher dos sentidos), Dharana (concentração), Dhyana (meditação) e Samadhi (unidade). Todas estas etapas devem estar presentes no nosso dia-a-dia enquanto praticantes, embora a maioria das vezes se inicia na etapa da Asana, quando se procura a prática física, mas o que a maioria dos praticantes não sabe é que as duas primeiras etapas são de extrema importância quando integramos o Yoga na nossa vida.

A primeira etapa, Yama, é constituída por cinco valores que devemos ter presentes:

1. A não violência (Ahimsa), deve ser praticada na acção, na palavra e no pensamento; não devemos fazer nenhum mal a nenhum ser vivo.
2. O segundo comportamento ético a praticar é a verdade (Satya); o pensamento, a palavra e a acção devem ser coerentes com a verdade.
3. Asteya, é o terceiro comportamento, abster-se de roubar e de cobiçar.

Quando iniciamos a prática da Yoga como atividade física, devemos estendê-la à pratica do comportamento ético e das regras de observância em nós, só assim iniciamos um caminho correto.

AKADEMIA DO SER
www.akademiadoser.com

Venha Experimentar
INSCREVA-SE JÁ!!!

AULAS DE PILATES

Professor:
Andrea Freire

Horário e Preço
3ª feiras e 6ª feiras das 11:30h às 12:30h
ou 3ª feiras e 6ª feiras das 13:00h ás 14:00h
Contribuição: 35€/mês (2 X Semana)

AULAS DE YOGA

Professor:
Carla Paulo

Horário e Preço
Sábados das 8 às 9h e das 9 às 10h
3ª feiras e 5ª feiras das 7.30 às 8.30h
Contribuição: Sábados 30€/mês (1X Semana)
3ªfeiras e 5ªfeiras 35€/mês (2X Semana)

CONTACTE
geral@akademiadoser.com ou 214438305

4. Brahmacharya, é o comportamento ético que encara a atividade sexual como uma atividade saudável e de minimizar a sua perca de energia.
5. O último comportamento ético nesta etapa é Aparigraha, que significa não ser possessivo. Só devemos ter aquilo que é necessário, não devemos acumular bens.

Na segunda etapa, Nyama, existem cinco regras que o Yogui/Yoguini deve saber:

1. Purificação interna (Saucha), que vai desde uma alimentação vegetariana à eliminação das emoções e pensamentos indesejáveis.
2. Contentamento (Samtosha), é a extração da alegria face ao que se é, e que se tem; os desejos são infindáveis e devemos refreá-los.
3. Auto-superação (Tapas), é a firme determinação de fazer todos os seus esforços, de mobilizar toda a energia e atenção, a fim de atingir o objetivo que se pretende.
4. O estudo (Svadhyaya), dos textos védicos (hindus).

5. A dedicação à via do yoga (Ishvara-Pradnidhana).

Verificamos que, enquanto os Yamas incidem sobre a harmonia das relações do Homem com o seu semelhante, os Nyamas visam a organização da sua vida interior.

Assim, quando iniciamos a prática da Yoga como atividade física, devemos estendê-la à prática do comportamento ético e das regras de observância em nós, só assim iniciamos um caminho correto, que nos trás paz e felicidade e nos permite alcançar as outras etapas do Yoga referidas anteriormente.

A Yoga pode ser praticado por qualquer faixa etária, devendo esta ser uma prática diária e com dedicação. A Yoga pode ser uma mudança de Vida.

Para os Yoguis/Yoguinis, Yoga é mesmo uma forma de estar na vida, cuja identificação teve origem na Índia hà mais de 5000 anos. Desde então, foram colocadas à disposição de todos nós técnicas que nos auxiliam a compreendermos melhor quem somos e a usufruir do bem-estar físico e mental que as mesmas proporcionam no nosso dia-a-dia. A Yoga pode ser praticado por qualquer faixa etária, devendo esta ser uma prática diária e com dedicação. A Yoga pode ser uma mudança de Vida.

CARLA PAULO
PROFESSORA DE YOGA NA AKADEMIA DO SER

A mudança espiritual em experiências de quase-morte

A espiritualidade que cada um de nós vive não é imutável. Os relatos de experiências de quase-morte são fontes de aprendizagem, mostrando-nos que a mudança está ao nosso alcance e que viver é estar preparado para mudar.

Por Ricardo Fonseca

A Vida, para muitos de nós, é definida e sentida como uma linha contínua entre o nascimento e a morte, como se tratasse de um percurso linear apesar dos obstáculos e desvios que possam surgir.

Para outras pessoas, mediante as suas vivências espirituais, a morte não é o limite da Vida, mas sim a passagem para uma outra dimensão vivencial.

Vivemos sujeitos a inúmeras mudanças originadas por diversas situações dependentes dos contextos onde estamos inseridos.

A morte surge assim como um conceito associado à finitude de um ser, o fim de um ciclo, de um percurso vivencial. Porém é um assunto sobre o qual muitas vezes não se pensa, fala e adia-se até chegar ao momento de nos depararmos com a sua presença.

A espiritualidade que cada um de nós vive é composta por um conjunto de crenças, ideologias que correspondem ao que a nossa essência acredita e é a base de todos os nossos comportamentos, pensamentos, sendo de igual modo o nosso porto de abrigo quando enfrentamos situações extremas que implicam grandes mudanças.

Vivemos sujeitos a inúmeras mudanças originadas por diversas situações dependentes dos contextos onde estamos inseridos, tentando adaptarmo-nos constantemente adequando assim o nosso crescimento e desenvolvimento pessoal.

Mudamos diariamente quer seja em simples ações, pensamentos ou quer seja em grandes proporções, mas seja qual for o formato da mudança, é sempre um facto que cria antagonismos com a nossa forma de ser, estar, sentir e com a espiritualidade que nos guia e orienta o nosso viver.

Evoquei no início deste artigo a morte por a considerar como um grande momento de mudança: para quem morre, quem sofre a perda e para quem viveu uma experiência de perto da morte.

Que se sente perante a morte? Qual o impacto desta proximidade com a morte na nossa espiritualidade? Que mudanças operam em nós quando confrontados com a nossa finitude?

Em todo o mundo, há um grande número de pessoas que conviveram de perto com a morte, com a sensação de término da sua Vida e desse contato resultaram grandes mudanças interiores com efeitos externos em todos os contextos da sua vida. Numa experiência de quase morte, segundo os relatos existentes, há uma visualização da vida da pessoa com uma visão de 360º, a impressão de estar num segundo corpo distinto do corpo físico, a sensação de presença de outras pessoas, a visão de uma luz brilhante e também de mestres espirituais. Há também relatos de algumas pessoas que referiam a ampliação dos seus sentidos vivendo experiências auditivas, visuais e mesmo tácteis.

Todos estes acontecimentos associados a esta experiência evocam a existência da alma (o segundo corpo que foi sentido) e colocam em causa as crenças e valores que as pessoas viviam até então. Criam-se alterações comportamentais com uma abertura religiosa a novas crenças, sem dogmas, com uma maior valorização da Vida e atribuindo um novo significado ao ato de morrer.

As pessoas que passaram por estas experiências alteram toda a sua vivência manifestando sentimentos de paz interior, de bem-estar, desvalorizando juízos críticos e aceitando os outros como eles são impedindo-os de serem fatores de mau estar e de negatividade.

Há mudanças visíveis a todas as pessoas que rodeiam quem passou por este acontecimento, mas as alterações mais profundas foram aquelas associadas à essência, à espiritualidade, ao acreditar que há algo mais do que se julga como garantido. Podemos perguntar-nos se é preciso enfrentarmos uma experiência de perto da morte para sentirmos mudanças na nossa vida e questionarmo-nos acerca da nossa vivência espiritual. Tal como nos podemos questionar sobre o que se pode aprender com estas experiências relatadas por outras pessoas tão distintas e com vidas totalmente diferentes.

Assim, colocando em causa todas estas informações provenientes destas experiências podemos debater a mudança espiritual que ocorreu em cada pessoa e transportá-la para a nossa existência tão própria e tão clarificada. Vivemos a nossa espiritualidade de uma forma tão própria e pessoal, mas quando somos obrigados a questionar toda esta linha de pensamento verificamos que podemos operar mudanças, das mais simples às mais complexas.

A espiritualidade não é imutável, podendo ser alterada durante todo o nosso percurso com consequentes alterações de credos, crenças, ideias e sentimentos. O que se pede a cada um de nós é que estejamos de coração e mente aberta para aceitar tudo o que a Vida nos oferece e de igual modo aquilo que a proximidade com a morte nos pode oferecer.

Cada dia é uma fonte de mudança! É uma oportunidade de apreciar a vida com toda a sua magnificência, encanto e valor. Estas pessoas que viveram experiências de quase-morte, com os seus relatos, mostram-nos que somos agentes de mudança de nós mesmos e que apesar de não vivermos as mesmas experiências podemos certificar-nos que o nosso existir tenha uma sentido, um propósito preparando assim o nosso percurso nesta linha contínua a que chamamos Vida.

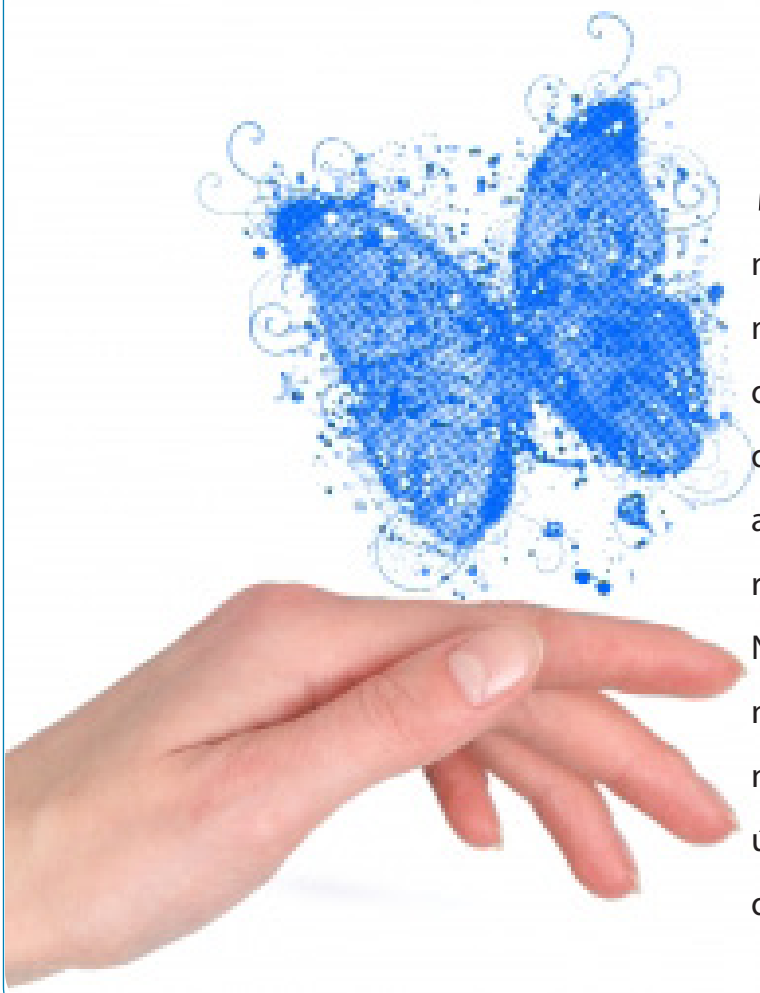
RICARDO FONSECA
ENFERMEIRO, ESCRITOR
www.percursosdevida.pt.to
percursosdevida@gmail.com

DO

DESAFIOS FEMININO

Assumir a responsabilidade da mudança

Falamos muito na necessidade pessoal de liberdade e de independência, mas quando esse poder nos é dado ficamos congelados de medo e às vezes preferimos manter-nos vítimas das situações. Mudar implica assumir a responsabilidade das nossas vidas e reescrever a nossa história no papel da personagem principal. **Por Sofia Frazoa**



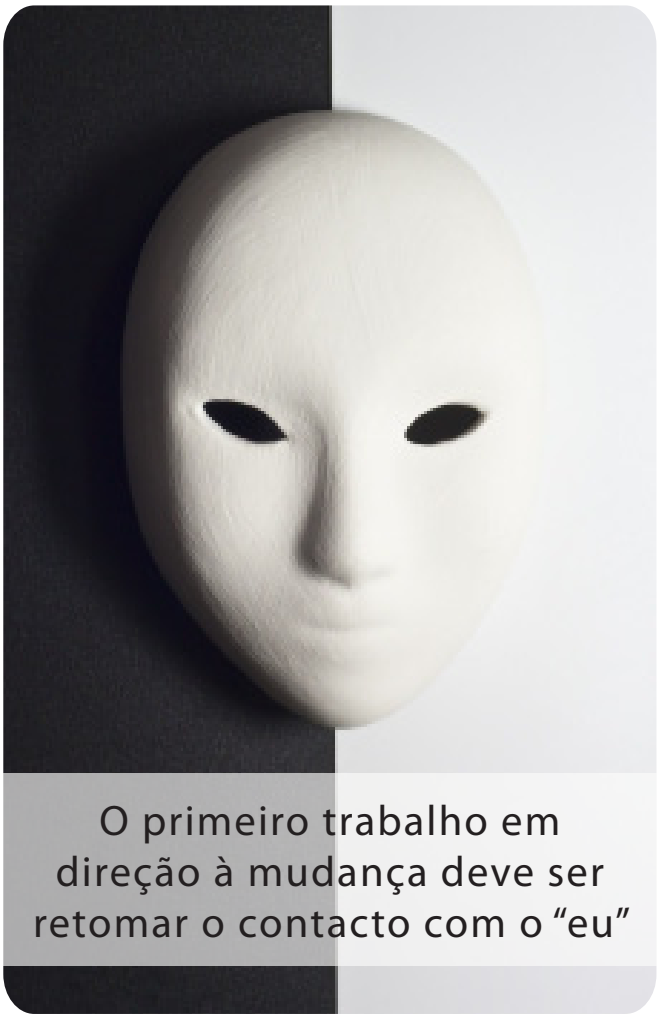
Mudar é um processo que, quase sempre, causa ansiedade, medo, desconforto. Às vezes parece mais fácil continuarmos a ser vítimas de uma determina situação ou dizer que é o nosso destino, em vez de assumirmos as rédeas da nossa vida e a responsabilidade do que nos acontece. Não digo que não haja situações que nos são exteriores e que não fomos nós a causar, mas, mesmo assim, em última análise temos sempre a opção de escolher a resposta que vamos dar.

Em vez de nos escudarmos no passado e nas ações exteriores, cabe a cada um de nós munir-se de recursos para, finalmente, transformar a sua *"sorte"*.

Também nestas temáticas do feminino e dos estudos de género há muito o discurso de que uma sociedade masculinizada dominou e oprimiu as mulheres e elas, vítimas do sistema e dos homens, tiveram de conquistar a pulso a sua independência e o seu lugar no mundo. Mais uma vez não digo que isto não tenha acontecido ou que não continue a acontecer em muitos casos. No entanto, está na altura de mudar o rumo e o discurso. Nesse sentido, em vez de nos escudarmos no passado e nas ações exteriores, cabe a cada um de nós munir-se de recursos para, finalmente, transformar a sua *"sorte"*.

Há uma frase de uma terapeuta norte-americana, Sandra Ingerman, que aprecio muito pelo misto de liberdade e responsabilidade que nos dá: *"Somos os únicos que temos verdadeiramente o poder de mudar as nossas vidas"*. Os outros podem-nos ajudar com exemplos, experiência de vida, conselhos, sugestões, mas só nós saberemos fazer as mudanças profundas e mais adequadas à nossa essência e ao nosso percurso no momento. Antes de pormos mãos à obra, é necessário um trabalho de tomada de consciência.

Que vida estou a viver? O que preciso de mudar na minha vida? Esta é a vida que sempre quis para mim? Encontradas estas respostas, continuamos com as perguntas. Qual é o meu propósito maior de vida? Como posso chegar até lá? O que está ao meu alcance fazer para mudar a minha situação agora? Por onde posso começar? Respondendo a isto, é altura de agir.



O primeiro trabalho em direção à mudança deve ser retomar o contacto com o "eu"

Se olharmos em volta, são muitos os casos em que percebemos claramente que há pessoas que são infelizes com as vidas que têm, mas não se movem em direção à mudança. Assumem que é aquele o seu destino porque mudar dá muito trabalho, porque é grande o medo do desconhecido, porque não sabem sequer por onde começar ou, por uma razão mais dolorosa, porque perderam o contato consigo próprias.

O primeiro trabalho em direção à mudança deve ser retomar o contato com o *"eu"* e com o que é essencial para responder às perguntas *"quem sou?"* e *"o que é fundamental para mim?"*. As respostas a estas perguntas podem implicar largar muitas das velhas crenças, padrões, relacionamentos, estruturas físicas. E implicam, sem sombra de dúvida, deixar de assumir o papel da vítima para adotar o da pessoa que cria, controla e decide a sua vida.

Há motivações e razões subtis, que nos levam a impor limites e a cair em situações que podem chegar ao abuso e à falta de amor-próprio.

Seja em que área de vida for, é muito importante que cada um saiba qual o seu papel (no mínimo, aquele que não está mesmo disposto a representar) e imponha os seus limites. De pouco me vale lamentar-me do mau que o meu parceiro é, se fico à espera que ele mude em vez de o fazer perceber que, deste limite, comigo, ele não passa. Claro que há motivações e razões subtis, muitas delas de padrões vividos e aprendidos com os nossos cuidadores, que nos levam a evitar impor limites e a cair em situações que podem chegar ao abuso e à falta de amor-próprio.

O medo de desagradar ou de perder o outro, a sensação de culpa, a necessidade de ser reconhecido, entre muitos outros fatores. E que nos levam a atrair um tipo de parceiro e não outro. Só que a vida - num mundo em profunda revolução e a uma velocidade alucinante - está-nos a convidar a viver a nossa verdade e a aproveitarmos para mudar, de uma vez por todas, o rumo da nossa história.

Sete perguntas para a mudança (que pode aplicar em qualquer área de vida):

1. Quem sou eu?
2. Que vida estou a viver?
3. Esta é a vida que sempre quis?
4. Qual é o meu propósito maior de vida?
5. Que mudanças preciso de fazer na direção do meu propósito?
6. O que preciso de largar (pensamentos, crenças, relações, hábitos, etc)?
7. Que passo, por muito pequeno que ainda seja, posso já dar em direção à minha nova vida?

SOFIA FRAZOA
TERAPEUTA
www.caminhosdaalma.com
caminhosalma@gmail.com

MUDANÇA TRANQUILA

zcool.com.cnZ

A propósito de mudança

A mudança constitui um tema permanente nas sociedades, um impulso humano, uma necessidade observada, estimulada, uma matriz fundamental no mundo percecionado. A inquietude do quotidiano, a constante mutação, o movimento (e os argumentos contra o movimento), a legitimidade da conservação (a manutenção das existências), o aparente fluxo eterno das coisas, tudo convoca o tema e discussão envolvendo a mudança. E a necessidade de mudança. Mas, colhe e é frequente afirmar-se que há quem use a inteligência para mudar alguma coisa para que tudo, no essencial, permaneça na mesma.

Por mudança tranquila compreende-se a mudança atrativa, a mudança que atrai de forma duradoura consensos em torno do movimento de melhoria sistemática, a solidez, persistência e serenidade na mudança. Que atrai e permite a verificação de tendência de atratividade de uma economia, de um ambiente institucional, de um modo de ser. Nada a ver com formas subtis de compor *"mudança'"* que legitima e desenha a permanência de vícios instalados em desfavor da tendência virtuosa.

Mudança tranquila, aquela que supõe um ciclo de virtude, de valor acrescido, de melhorias sentidas no quotidiano do relacionamento, do saber e do bem-estar, certos ainda que esta mudança apela, em simultâneo, à cooperação sincera com os outros.

A conservação – a militância em favor da manutenção das coisas como estão – usa inteligências e processos múltiplos dirigidos à interiorização, de forma subtil, da resistência à mudança, consolidando os paradigmas interiores, querendo fazer notar que as mudanças exteriores são coisa ligeira e de retorno plausível. A atitude conservadora procura formatos estáticos, de dinâmica aparente. E, acrescente-se, formatos que tendem a legitimar-se, porque se as coisas, de forma aparente, estão bem assim, porque mudar? A comodidade de poucos que paira

sobre as dificuldades de amplos sectores na sociedade assegura-se evitando, contrariando, a mudança robusta e substancial. Em nós, a comodidade da conservação – não mudar - afirma-se, normalmente, em desfavor do outro ou dos outros que connosco se relacionam.

A mudança tranquila (a que assegura significados estruturais compreendidos) não tem a ver com o conservadorismo sedutor (e bem feitor). O universo não é absolutamente um universo de paz e harmonia. É tensão conflitiva pela mudança. As pessoas mudam – para melhor – em conflito harmonioso, o conflito respeitador da diferença. Mas tensão conflitiva, desde que útil à mudança tranquila, à mudança que se tempera e alimenta de progresso relacional, de progresso pessoal.

Os portugueses necessitam de mudança. Prova-o, demonstra-o o quotidiano (lento e resignado) vivenciado nos ambientes percorridos. Mudança que deve visar a construção progressiva de um ambiente favorável a uma economia dinâmica, favorável a uma economia de concorrência, favorável a procuras pessoais de competências progressivas, de qualificação firme, de ganhos de inteligência nas relações.

Afinal, os portugueses, suportados numa economia de interesses instalados no Estado obrigam-se a avanços dirigidos a uma matriz cultural favorável à economia de iniciativas. A mudança tranquila suporta-se em cultura favorável a atitude e comportamentos de avanço e progresso. Mas, dificuldade maior, como mudar – em Mudança Tranquila - se fomos educados nos paradigmas do passado que, justamente, convocam a atitude de resistência à mudança?

CARLOS LOURENÇO FERNANDES
PROFESSOR, ESCRITOR, CONFERENCISTA
clfurban@gmail.com

Yoga Summer Camp

Por Sataya Ananda Holistic Center

Durante o mês de Agosto

Casa do Eucalipto

www.satyaananda.org

geral@satyaananda.org

964 322 046

Constelações Familiares e Profissionais

Por Mil Caminhos

4 de Agosto das 9h30 às 18h

Mil Caminhos – Loures

www.1000caminhos.com

935 334 087

Workshop "Cura a tua Vida, Conquista os teus Sonhos" Louise

Por Célia Mendes

4 e 5 de Agosto das 10h às 18h

Monte Mariposa – Tavira

www.montemariposa.pt

montemariposa@mail.telepac.pt

281 971 420

Auto-estima com Inteligência Emocional

Por INAP - Instituto de Neurolinguística Aplicada

4 e 5 de Agosto das 9h às 18h

INAP – Rio de Janeiro

www.pnl.med.br

inap@pnl.m

O Despertar da Voz

Por Luís Moreira

5 de Agosto das 8h30 às 22h

Aldeia do Meco – Sesimbra

www.quintadofrade.com

luismvm@gmail.com

919 744 249

Curso de Meditação das Rosas

Por Mário Ramos

11 e 12 de Agosto das 10h às 18h

Monte Mariposa – Tavira

www.montemariposa.pt

montemariposa@mail.telepac.pt

281 971 420

Programação Neurolinguística Aplicada À Aprendizagem

Por INAP - Instituto de Neurolinguística Aplicada

18 e 19 de Agosto das 9h às 18h

INAP – Rio de Janeiro

www.pnl.med.br

inap@pnl.m

Xamanismo Guarani

Por Mil Caminhos

19 de Agosto e 02 de Setembro das 9h30 às18h

Mil Caminhos – Lisboa

www.1000caminhos.com

935 334 087

Workshop Dome Geodésico e Encontro Anastásico

Por Escola do Riso

De 30 de Agosto a 02 de Setembro

Quinta do Sol – Coimbra

www.escoladoriso.com

rir@escoladoriso.com

239 423 338

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

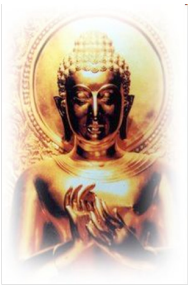
A Energia do Dinheiro

Money Life

Aconselhe-se e sinta a sua Vida Financeira melhorar!

Aproveite 25% na sua 1ª Sessão Money Life com David Rodrigues

Em Paço de Arcos



Rodrigo Belard

Experimente e sinta a diferença!

Uma Consulta de Medicina Tradicional Chinesa GRÁTIS

Em Paço de Arcos

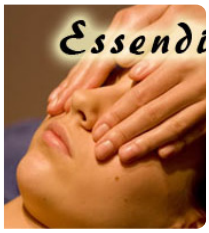
AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

Faça deste espaço o seu!

Oferta da 1ª hora de aluguer de sala para profissionais da área do desenvolvimento pessoal

Em Paço de Arcos



Relaxe e recupere a sua Energia Vital!

Aproveite 15% na sua 1ª Sessão Reiki com David Rodrigues

Em Lisboa e Paço de Arcos

Aproveite as Ofertas deste Mês!

YouTube

Aceda à nossa página do YouTube.

Faça parte!

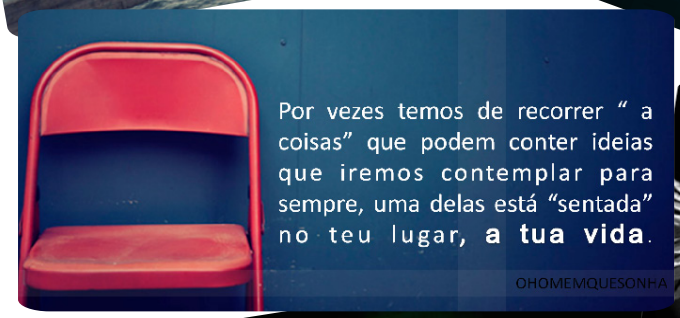
Videos para desfrutar, refletir e meditar!

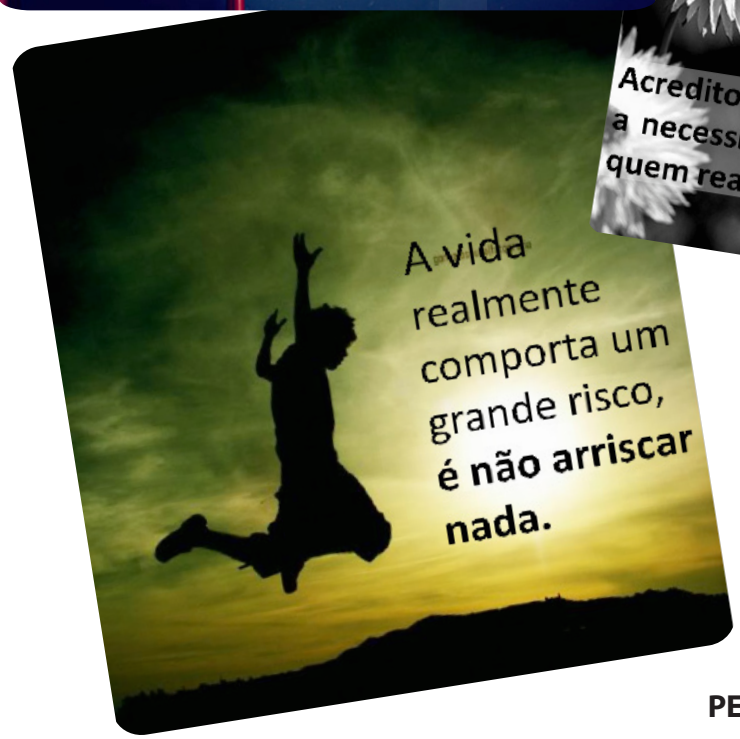
REVISTA DIGITAL GRATUITA

PROGREDIR

www.revistaprogredir.com

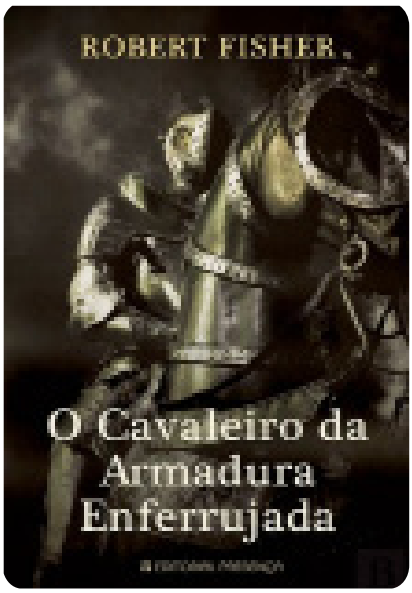
O HOMEM QUE SONHA POR PEDRO RUI CARVALHO





PEDRO RUI CARVALHO
FORMADOR
www.pedroruicarvalho.com
http://www.facebook.com/OQUEACREDITA
formadorpedrocarvalho@gmail.com

LIVRO RECOMENDADO



"O cavaleiro da armadura enferrujada" de Robert Fisher

"O Cavaleiro da Armadura Enferrujada" é um daqueles livros raros com a extraordinária capacidade de provocar mudanças profundas na nossa vida. É uma história belíssima, que nos cativa, desde logo, pelo halo poético e luminoso que a envolve, pela simplicidade com que nos revela verdades de uma sabedoria profunda que a irmanam às grandes obras-primas de todos os tempos. O primeiro passo do cavaleiro na sua viagem iniciática e alquímica é também o nosso primeiro passo no caminho misterioso da Verdade e da Vida. É uma leitura que suscita a expansão da nossa mente e nos transforma, qualquer que seja o nosso background espiritual, filosófico ou religioso. Ela ensina-nos, com lucidez, espontaneidade e um subtil sentido de humor a libertar-nos das barreiras que nos impedem de nos conhecermos e amarmos a nós mesmos.

Preço: Cerca de 4,90€ por 191 páginas de sabedoria

UMA ESTÓRIA QUE FAZ PENSAR

O Pedido

Uma professora do ensino básico pediu aos alunos que fizessem uma redacção sobre o que gostariam que Deus fizesse por eles. Ao fim da tarde, quando corrigia as redacções, leu uma que a deixou muito emocionada.

O marido, que, nesse momento, acabava de entrar, viu-a a chorar e perguntou: - O que é que aconteceu?

Ela respondeu: - Lê isto. Era a redação de um aluno: *"Senhor, esta noite peço-te algo especial: transforma-me num televisor. Quero ocupar o lugar dele. Viver como vive a TV da minha casa. Ter um lugar especial para mim, e reunir a minha família à volta... Ser levado a sério quando falo...*

Quero ser o centro das atenções e ser escutado sem interrupções nem perguntas. Quero receber o mesmo cuidado especial que a TV recebe quando não funciona. E ter a companhia do meu pai quando ele chega a casa, mesmo quando está cansado. E que a minha mãe me procure quando estiver sozinha e aborrecida, em vez de me ignorar. E ainda, que os meus irmãos lutem e se batam para estar comigo. Quero sentir que a minha família deixa tudo de lado, de vez em quando, para passar alguns momentos comigo. E, por fim, faz com que eu possa diverti-los a todos. Senhor, não te peço muito... Só quero viver o que vive qualquer televisor."

Naquele momento, o marido de Ana Maria disse: *"Meu Deus, coitado do miúdo! Que pais!"*

E ela olhou-o e respondeu: *"Essa redação é do nosso filho"*

PENSAMENTO DO MOMENTO

"Com o tempo, você vai percebendo que, para ser feliz com outra pessoa você precisa, em primeiro lugar, não precisar dela... Você aprende a gostar de você, a cuidar de você, principalmente, a gostar de quem também gosta de você. O segredo é não correr atrás das borboletas...é cuidar do jardim para que elas venham até você. No final das contas, você vai achar não quem você estava procurando... mas quem estava procurando por você!"

Mário Quintana

VÍDEO DO MÊS

YouTube

Princesa Diana de Gales

Diana Frances Spencer nasceu a 1 de julho de 1961, em Park House, na propriedade de Sandringham. Filha mais nova de Edward Spencer, Visconde Althorp. Frequentou a escola West Heath Gril's, em Sevenoaks.

Em 1975, com a morte do avô, o pai de Diana tornou-se o oitavo conde Spencer. Assim, ela e suas irmãs receberam o título de "Lady" e a família mudou-se para Althorp. Em 1977, ela deixou West Heath e foi estudar para Suíça. Desde cedo, Diana demonstrou talento para a música, dança e desporto, tendo praticado hockey e ténis, entre outros. Foi por esta altura, que Diana conheceu o príncipe Charles, que então namorava com a sua irmã mais velha, Sarah.

Ao retornar a Inglaterra, foi morar num apartamento em Londres, trabalhou como professora num jardim-de-infância, encontrando-se com Charles ocasionalmente. O noivado entre ambos foi anunciado em fevereiro de 1981 e a 29 de julho do mesmo ano, celebrou-se o casamento, na Catedral de St. Paul, em Londres, numa cerimónia transmitida pela televisão e assistida por cerca de 1 milhão de pessoas em todo o mundo. Assim se tornou Sua Alteza Real a Princesa de Gales. O primeiro filho do casal foi o príncipe William de Gales, nasceu em 21 de junho de 1982 e o segundo, o príncipe Henry de Gales, em 15 de setembro de 1984.

Lady Di, como era chamada, tornou-se conhecida pelo seu trabalho de caridade. Em abril de 1987, a Princesa foi a primeira grande celebridade a ser fotografada em contato com uma pessoa infetada com o vírus HIV, para tentar mudar a forma de pensar da opinião pública sobre esta doença.

Princesa Diana de Gales

Diana também desempenhou um papel importante no combate contra as minas terrestres. Como voluntária VIP do Comité Internacional da Cruz Vermelha, em Angola, visitou sobreviventes das explosões de minas terrestres em hospitais, realizou excursões por campos minados e participou em aulas de conhecimento sobre minas terrestres que ameaçavam adultos e crianças. A Princesa, também visitou a Bósnia com o Landmine Survivors Network, pois tinha interesse em saber mais sobre as lesões que as minas provocavam, mesmo muito tempo depois de o conflito ter terminado.

O casamento, contudo, não ia bem, devido a alegadas traições. O Príncipe e a Princesa de Gales separam-se em dezembro de 1992, o divórcio foi finalizado em agosto de 1996. A Princesa perdeu o no nome Sua Alteza Real, e passou a ser Diana Princesa de Gales.

Diana sempre exerceu uma grande atração do público em geral dentro e fora do Reino Unido. Personificava, talvez, a princesa encantada dos contos de fada, mas tinha também um charme eminentemente feminino e um lado de gente comum.

Diana faleceu em 31 de agosto de 1997, num acidente de carro, no túnel Pont de l'Alma, em Paris. O seu funeral emocionou milhões de pessoas e deixou clara a admiração pela ***"Princesa do Povo"***.

"Não se pode confortar o afligido sem afligir os confortáveis"

Homeopatia

Aceda a outras ferramentas para progredir clicando aqui

A homeopatia baseia-se no principio: "semelhante pelo semelhante se cura", ou seja, curar o paciente a partir da mesma substância que produziu os sintomas. Como a doença é uma perturbação de uma energia vital, a homeopatia intervém provocando o restabelecimento do equilibrio.

Este tratamento consiste no fornecimento sintomático de doses diluídas de compostos potencializados (através da diluição, dinamização e sucussão) que causam nas pessoas saudáveis os sintomas que pretendem contrariar, libertando energia. Por conseguinte é estimulado um sistema de cura natural, de dentro para fora, estabelecendo uma reação de restauração da saúde pelas suas próprias forças.

A Organização Mundial de Saúde bem como a medicina oficial defendem esta prática alternativa porém, reconhecem que casos como tuberculose, sida ou malária não é aconselhado o uso deste tipo de tratamento.

A homeopatia é considerada uma filosofia holística e vital pelo facto de olhar para as doenças como lacunas provocadas pelo desequilíbrio ou distúrbio do organismo. Rejeita a ideia de ser a doença uma entidade invasora. Ela é parte de um todo vital, olha para a pessoa como um todo e não somente para a doença. Devemos ter em conta que é no interior que a nossa essência está, logo se uma doença é despoletada significa que algo dentro de nós não está a fluir como devia. O nosso organismo alerta sempre nos momentos em que a mente se encontra encoberta.

"Suas forças naturais, as que estão dentro de si, serão as que curarão as suas doenças"
Hipócrates

CATARINA GIRÃO
REDAÇÃO
http://sintoniasimpatia.blogspot.pt/
catarinagirao@revistaprogredir.com

AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

SERVIÇOS
PARA PROFISSIONAIS

Suporte à promoção do seu trabalho, Como?

Presença na ***Newsletter*** quinzenal.
Presença no Site. Apoio personalizado na sua carreira...

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!!!

Aluguer de Salas à hora:

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 carreira de clientes

Akademia do Ser... O Seu Espaço para Ser...

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

Rua Lino de Assunção nº 24, Paço de Arcos | 21 443 83 05 | 962 777 321

www.akademiadoser.com | geral@akademiadoser.com
A 200m da estação de comboios de Paço de Arcos na rua da Clínica Médica da Linha

IDEIAS E HARMONIA
PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

Lançamos as raízes para o seu Futuro!

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