

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



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



www.revistaprogredir.com N.º9 | Outubro 2012 | Revista Mensal



Diretor | Pedro Sciaccaluga Fernandes progredir@revistaprogredir.com

Direção Comercial | David Rodrigues comercial @revistaprogredir.com

Editora | Maria Melo editor@revistaprogredir.com

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

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

Partilhas do Leitor | Ricardo Fonseca partilhasdoleitor@revistaprogredir.com

Comercial | Sofia Guimarães e Sílvia Cardoso

Sugestões e Feedback geral@revistaprogredir.com

geral@revistaprogredir.com

Subscrições

subscrever@revistaprogredir.com

Colaboradores desta Edição

Bernardo Galvão Sousa, Bruno Espadeiro, Catarina Girão, Carlos Lourenço Fernandes, Horário Lopes, Joana Aguiam, Júlio Barroco, Maria José Costa Félix, Maria Melo, Nelson S. Lima, Pedro Rui Carvalho. Ricardo Fonseca e 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.

Partilhas do Leitor, nova secção

Caros amigos,

Inicio o presente Editorial agradecendo a todos os que estiveram presentes no Auditório "Progredir — Terra Express" que integrou a Feira Alternativa — Festival da Terra nos passados dias 14, 15 e 16 de Setembro. Referir que poderão aceder a algumas das apresentações dos oradores presentes e a fotos do evento clicando <u>aqui</u>.

No que diz respeito a eventos destacamos no presente mês a realização do terceiro <u>Congresso Nacional de Reiki</u> que decorrerá no dia 27 de Outubro em Guimarães.

Destaco também o lançamento da secção "Partilhas do Leitor". Dado o aumento constante de solicitações que temos recebido, de pessoas que pretendem partilhar os seus artigos e textos na Revista Progredir. E uma vez que nos é difícil, por razões de espaço, publicar os artigos e textos de todos os que nos procuram para o efeito, criámos este novo espaço de forma a aumentar a voz dos leitores. Poderão observar a nova secção clicando aqui.

Quem pretender escrever para a nova secção poderá contactarnos através do endereço partilhasdoleitor@revistaprogredir.com.

Os novos artigos serão divulgados na página oficial do <u>Facebook da Revista Progredir</u>, onde existirá uma pasta com todos os textos da secção, e na Revista Progredir, onde será divulgada uma lista com todos os artigos publicados nos 30 dias anteriores ao seu lançamento.

Aguardamos os Vossos artigos e textos. Um excelente mês para si! Beijos & Abraços





6 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

Tornar-se Pessoa Por Horácio Lopes

17 Saúde

Se tens um corpo és um ATLETA Por Bruno Espadeiro

23 Relacionamentos

Independência nos relacionamentos Por Maria José Costa Félix

28 Entrevista

"A meditação é uma ponte para nós mesmos" Entrevista com Satori Darshan Texto Por Sofia Frazoa Fotografia Por Joana Aquiam

38 Finanças

O dinheiro e o seu valor limitado Por Nelson S. Lima

42 Vida Profissional

8 mandamentos para o sucesso de um trabalhador independente
Por Júlio Barroco

46 Lifestyle

Eu escolho viver sozinho Por Maria Melo

50 Espiritualidade

Espiritualidade e religião

Por Ricardo Fonseca



54 Desaflos do Feminino

Quero ser independente, mas tenho medo! Por Sofia Frazoa

60 Mudança Tranquila

Independência (ou) rede Por Carlos Lourenço Fernandes

66 Agenda

Atualize a sua Agenda! Encontre atividades para poder participar.

68 Vouchers

Aproveite e desfrute das promoções.

69 Reflexões

Frases que nos deixam a pensar!

70 Fontes de Saber

Um momento para descontrair, refletir e meditar.

72 Biografia

Descubra quem foi o Papa João Paulo II.

74 Glossário

Ferramentas para Progredir: Leitura da Aura



INDEPENDÊNCIA

FESTIVAL ZEN - ECO RESORT ZMAR



ma pausa que favorece a partilha de experiências, de amizade e de descoberta de novas formas de nos sentirmos bem.

Nos dias 19 a 21 de Outubro irá decorrer no *Eco Resort Zmar*, o *Festival Zen* cujo objetivo é a realização de diversas atividades que promovam o bem-estar e o autoconhecimento dos participantes. As atividades serão promovidas através de palestras, workshops e sessões de Pilates, Tai Chi /Chi Kung, massagens, meditação, Yoga, Body work, Pranayama entre outras e haverá a presença de alguns convidados especiais.

Mais informação veja aqui

TERCEIRO CONGRESSO NACIONAL DE REIKI

m congresso pleno de espirito de Reiki, com resultados positivos e construtivos.

Utilizando este lema como mote decorrerá no dia 27 de Outubro



em Guimarães o 3º congresso nacional de Reiki, sendo este um evento onde serão debatidos pormenorizadamente quatro temas: a formação, a profissionalização, a ação social e o inter-associativismo.

O grande objetivo deste congresso é valorizar as vantagens e a eficácia da prática de Reiki tal como valorizar os profissionais e praticantes, dando lugar a debates e partilhas com a presença de diversas associações e instituições sociais e profissionais.

Mais informação veja aqui

SEMINÁRIO "OS 3 SEGREDOS DE UMA MESTRE DE REIKI EM MEDICINA"

os dias 5 e 6 de Outubro decorrerá no Spaso Zen, no Porto, um seminário que conta com a presença de Palmela Miles, uma mestre pioneira do uso do Reiki na medicina convencional.

Outubro 2012

Palmela Miles é a autora do livro de Reiki "A comprehensive Guide" e de diversos artigos científicos e a criadora de diversos programas de Reiki em hospitais públicos colaborando com algumas investigações médicas com algumas universidades.

Nesta palestra serão compartilhados três segredos que permitirão aprender a melhorar a nossa comunicação com os médicos e melhorar a nossa saúde.

SEMANA VEGETARIANA



a semana de 1 a 7 de Outubro decorrerá a 5ª semana vegetariana tendo como tema "O impacto da agropecuária na saúde", tendo como objetivo elucidar um grande número de pessoas para o vegetarianismo enquanto estilo de vida saudável, ético e ecológico.

A nível nacional vários restaurantes, lojas, associações, escolas e centros de terapias, unem-se para promover palestras, workshops de cozinha, almoços, degustações.

Haverá também iniciativas similares a nível internacional como na Austrália e Canadá.

Mais informação veja aqui

PRIMEIRO ANIVERSÁRIO AKADEMIA DO SER

AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

Akademia do Ser é um espaço onde se promove o encontro com o nosso verdadeiro ser, contribuindo para uma sociedade mais consciente, solidária e sábia, oferecendo assim programas na área da saúde, bem-estar, terapias, consultas, medicinas alternativas e desenvolvimento pessoal.

No dia 13 de Outubro celebra-se o 1º aniversário da Akademia do Ser no espaço atual, sito em Paço de Arcos, assinalando-se a data festiva com um

Outubro 2012

evento onde decorrerão consultas, terapias e onde haverá uma zona chill out com projeção de filmes, música e meditação.

Mais informação veja aqui

FESTIVAL ART&TUR 2012



A edição de 2012 do Festival Internacional de Filmes de Turismo, que decorrerá de 24 a 27 de Outubro em Barcelos alia-se a uma inovação científica onde os estados emocionais do júri serão analisados com recurso à neurociência através do sistema EMOTIV EPOC.

Este sistema permite efetuar uma correlação entre as avaliações atribuídas a cada filme com os estados emocionais que desperta, sendo que são aferidos em tempo real algumas emoções como calma, excitação, concentração, desinteresse entre outros. Pretende-se assim, através de um escrutínio neuro psicológico, compreender melhor

o que leva um consumidor a optar por um destino turístico em prol de outro.

Os resultados serão divulgados na 3rd International Conference on Eye Tracking, Visual Cognition and Emotion que decorrerá nos dias 25 e 26 de Outubro em Lisboa na Universidade Lusófona.

Mais informação veja aqui

NOVA SECÇÃO *"PARTILHAS DO LEITOR"* NO SITE E FACEBOOK DA REVISTA PROGREDIR

Revista Progredir vai iniciar a partir de Outubro a Secção "Partilhas do Leitor" na página www.revistaprogredir.com em articulação com a página oficial do Facebook, www.facebook.com/revistaprogredir.

Nesta secção serão publicados artigos de opinião, histórias de vida e outros textos cuja temática estará enquadrada na área do desenvolvimento pessoal. Com esta nova secção pretende-se contar com a participação de todos os que tenham uma palavra a dizer e que a queiram partilhar com todos os leitores da Progredir.



3º Congresso Nacional de Reiki





Como conciliar o que o divino nos reserva e o nosso livre arbítrio?

Ramiro Esteves Ferreira, Valongo

tilizando uma frase que o nosso leitor nos enviou "não faças muitos planos, para não estragares os planos que Deus tem para ti", lança-nos a questão de qual a atitude a tomar perante a possibilidade de escolhas, segundo o nosso livre arbítrio e os possíveis planos elaborados por uma força divina para cada um de nós. Gostaria de referir que independentemente da forma individual de cada um de nós ver a vida, o facto de termos crenças, essas mesmas crenças irão condicionar a nossa forma de viver. Desta forma, se acredito que existe um plano divino pré estabelecido para mim, essa crença irá condicionar a forma como vejo a vida e se as escolhas que faço realmente serão as mais certas, segundo esse plano. Claro que se perante esta crença também acredito no livre arbítrio acabarei por criar dissonância dentro de mim, surgindo a dúvida se as escolhas que faço como livres

estarão de acordo ou não com esse plano pré estabelecido. Faz parte da condição humana acreditar, seja em si, seja em algo, somos seres espirituais, com necessidade de crenças e de fé independentemente das convicções religiosas. Com a liberdade da escolha vem a responsabilidade pela mesma. Qualquer individuo perante a dúvida sente a necessidade de fazer uma escolha, tomar uma decisão. Essa escolha ou decisão, será sempre baseada nas crenças e valores bem como a intenção subjacente à escolha. Antes de agir pergunte-se primeiro se está preparado para a consequência dessa mesma escolha e se o resultado é o que realmente pretende para si.

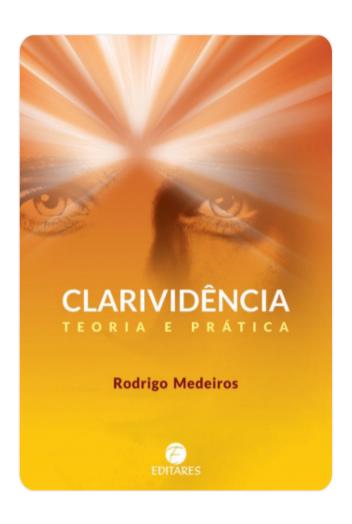
MARIA MELO LIFE COACHING www.akademiadoser.com mariamelo@akademiadoser.com



Ganhe no facebook da Revista Progredir!



Este mês habilite-se a ganhar o Livro "Clarividência, Teoria e Prática" de Rodrigo Medeiros



É fácil e grátis

Esteja atento à página do Facebook da Revista
Progredir. Será publicada uma imagem sobre o concurso.
Partilhe essa imagem e escreva como comentário uma frase que inclua a palavra Progredir. O Autor da frase mais original ganhará o livro. Leia informações detalhadas sobre o concurso clique aqui



Vencedor de Setembro:

Andreia Revez fez "Gosto" e ganhou o Livro "Inocência, Conhecimento e Deslumbramento" de Osho

Filosofia de Vida

Tornar-se Pessoa

A pessoa humana — evocação de carácter incorporal muito difícil de definir claramente - distingue-se por esta inefável capacidade de mobilizar o melhor possível de si mesmo para qualquer circunstância em que esteja, imbricando numa dança sujeito e liberdade. **Por Horácio Lopes**

Nada parece mais elementar, à primeira vista, do que a ideia de pessoa humana. Contudo, poucas noções são tão difíceis de determinar claramente. O princípio do problema reside no facto de o indivíduo fazer parte dos conceitos da ciência biológica, mas a pessoa não, porque o que visamos no ser humano ao nomeá-lo pessoa é de ordem incorporal.

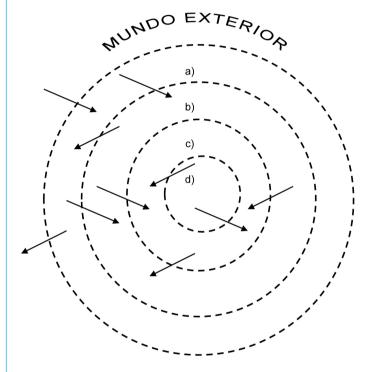
A pessoa é, no dizer de Kant, esse sujeito cujas ações são suscetíveis de imputação que, no sentido moral, é o juízo pelo qual se olha para alguém como o autor de uma ação. Por isso, quem diz pessoa diz, simultaneamente, sujeito e liberdade.



O indivíduo biológico, o sujeito psíquico e a personalidade biográfica são como que três modalidades enredadas da singularização é necessário humana; por isso lembrar permanentemente que ser humanamente pessoa não é um estado, mas um ato.

O corpo é assim como que o enraizamento natural, cósmico, material da nossa pessoa e é também a marca da finitude.

a) Uma



A passagem de ser humano anónimo pessoa realizada enquanto tal supõe um movimento, um devir, um progresso, uma mudança, uma aquisição, que perpassa diferentes dimensões.

De acordo com o esquema seguinte é possível analisarmos essas mesmas dimensões.

dimensão corporal, que nos põe em contato com o mundo exterior e com os outros, autêntico interface do Ser na sua totalidade; faz parte do que somos, uma vez que não é um objeto que possuímos; dotada dos sentidos, que lhe permitem procurar o bem que lhe é próprio, e que é o bem-estar (a sombra quando faz calor, um assento quando se está cansado...); através dela recebemos e damos todas as informações ao mundo "exterior"; este corpo, recebemolo, e isso marca uma recetividade fundamental: o corpo é assim como que o enraizamento natural, cósmico, material da nossa pessoa e é também a marca da finitude, porque todos os meus projetos e empresas são afetadas pelo "aqui e agora" da presença do corpo que termina com a morte.

b) Uma dimensão afetiva, dotada das emoções e sentimentos, que funcionam para o nosso elemento afetivo como os sentidos são para o nosso corpo: instrumentos que lhe permitem buscar o bem que lhe é próprio, e que são as sensações agradáveis; por serem falíveis, também os sentimentos e as emoções têm um valor muito relativo, que deve ser tido em conta mas não absolutizado, sendo como que indicadores do nosso estado emocional, e não tendo, sobretudo, qualquer valor moral; um sentimento é como que um sinal de alerta, uma chamada de atenção, um

estímulo, perante o qual a pessoa una permanece livre; e talvez seja aqui que o homem experimenta o carácter único e irredutível do seu ser pessoa: a afetividade enraíza-se no corpo desejante, que implica o corpo biológico, mas supera-o numa expressão específica; por isso o devir da pessoa parece assim ligado com a maturação afetiva; outrora mais remetida para segundo plano (talvez por causa da sua instabilidade e do seu enraizamento no desejo que surge do corpo) é, hoje, muitas vezes sobrevalorizada, como se a pessoa fosse exclusivamente um ser afetivo.



C) Uma dimensão Mental, intelectual, do raciocínio, dotada da inteligência e que tem como bem próprio o conhecimento da verdade; dimensão da linguagem, em que o sujeito pessoal é um corpo que fala, fenómeno pelo qual o homem adquire a capacidade de significar, de erigir-se por cima das coisas imediatamente presentes para delinear uma rede de sentidos e significações.

d) Uma dimensão do eu profundo, que concerne a minha transcendência e o agir ético; é o cerne do ser, que tem como instrumento a liberdade (o poder dizer sim e não), com o qual persegue o bem que lhe é próprio: o Amor; lugar das decisões, que guarda a memória existencial e a vontade, e dirige o todo ao integrar os dados de todas as dimensões mais externas:

se a minha pessoa se encarna nos seus atos, existe sempre, por outro lado, uma transcendência do eu relativamente ao seu agir, que se verifica na possibilidade que tenho de tomar distância em relação ao meu passado.

Não se trata de quatro dimensões separadas ou justapostas, pois é o sentido da pessoa que atravessa cada uma destas dimensões. A relação com a outra pessoa é aqui essencial. No caminho da minha realização como pessoa encontra-se o outro: o intermediário ou a mediação pela qual cada um de nós se realiza, e o absoluto papel da relação ao outro está inscrita desde logo no corpo que recebemos dos nossos pais. Quase se podia dizer que o homem é orientado de forma constitutiva para o outro em virtude da sua natureza afetiva. E também no seio do agir ético, o outro aparece como a figura do homem que me torna responsável e pelo qual sou responsável.



A relação com a outra pessoa é aqui essencial.

Cada dimensão mais interna tem uma função de ser reguladora das dimensões mais externas sendo, por isso, dado à dimensão mais profunda a função de conduzir o indivíduo no seu caminho de se tornar pessoa, permitindo assim a integração completa de todas as dimensões e a sua unificação em torno das suas grandes decisões e opções.

Como o sistema pode, porém, ser perturbado com alguma facilidade (uma doença, o contexto cultural, etc.) é, assim, absolutamente necessário apelar de forma constante a uma verdadeira restruturação do Ser, de modo a que o equilíbrio que diariamente é perturbado seja continuamente refeito. E só neste processo o indivíduo pode crescer enquanto pessoa, pois a imutabilidade e a desregulação são os seus grandes inimigos.

Tornar-se pessoa é um processo contínuo e irrepetível, a última palavra pertence sempre à liberdade do Homem.

Tornar-se pessoa é um processo contínuo e irrepetível e quaisquer que sejam as condicionantes que se estejam a viver, de forma voluntária ou involuntária, a última palavra pertence sempre à liberdade do Homem.

O crescimento pessoal é quase interminável, pois tudo o que faz parte do passado, do presente e do futuro da história de vida pessoal pode, sem exceção, ser integrado num processo contínuo de compreensão, apropriação organização e escolha.

A pessoa humana distingue-se por esta inefável capacidade de mobilizar o melhor possível de si mesmo para qualquer circunstância que vive ou cria ou encontra. Por esta razão é tão importante aprender e decidir evitar os ambientes tóxicos e optar por ambientes nutridores, de relações qualificadoras e apreciadoras do que somos.

HORÁCIO LOPES
PSICOTERAPEUTA, FORMADOR
www.tornarsepessoa.com
horacio@tornarsepessoa.com



Saúde

Se tens um corpo és um ATLETA

"Se tens um corpo, és um atleta", é mais do que um lema, é uma forma de estar na vida. O Céu é o limite... a terra o cenário...e o Agora o momento certo para nos desafiarmos. Estás preparado? **Por Bruno Espadeiro**

magina que... Os 5,5 milhões de pessoas ativas em Portugal acordavam todos os dias cheias de ENERGIA? Os 10,7 milhões de portugueses acordavam com um sorriso nos lábios?; Os 502 milhões de Europeus acordavam com notícias otimistas? Os 7 mil milhões por esse mundo fora acordavam inspirados para serem melhores pessoas?

Consegue Imaginar como seria o nosso Mundo? Brutalmente fantástico, verdade? Podemos começar por nós próprios?

Como está a sua **Energia** hoje? Acordou de manhã repleto de **Energia**?







Energia? Depois da hora de almoço, está cheio de vontade e determinação para trabalhar? E quando chega a casa, ainda tem Energia para beijar apaixonadamente a sua mulher ou marido, abraçar e brincar com os teus filhos e ainda fazer o que gosta?

Não há pessoas sem **Energia**, há sim pessoas que tem objetivos pouco inspiradores. A **Energia** é um veículo para atingir os resultados na nossa vida. Com a **Energia** certa podemos crescer, progredir, transformar-nos, agir, apaixonarmo-nos e aproximarnos do nosso potencial máximo.

Tem algo que realmente o inspira na sua vida? Qual é o seu propósito, o seu sonho? Porque é que o escolheu? Esse é o seu verdadeiro motivo, é o que inspira nos seus sonhos. Crie ação na sua vida. Eleve a sua Paixão de viver. Faça-se Progredir. Esse é o seu propósito de vida. A **Energia** nasce daí. Esta é a alavanca para ser pleno e coerente com o seu máximo potencial. Se já sabe o PORQUÊ já tem 80% do percurso feito, agora falta 20%. E aí a história é o **como**.

Como pode ter mais **Energia** na sua vida para alcançares o seu propósito?

Porque é assim se pode ser um pouco melhor? Se não está a progredir, está a regredir. É um princípio do treino e da vida. Há pessoas que têm mais **Energia** do que outras, porque será? Não apenas pela genética, mas também pelas decisões de higiene natural. Na vida existem 4 pilares:

• CORAÇÃO. PAIXÃO. VIDA

O coração tem as suas próprias emoções. Se a sua vida fosse como um eletrocardiograma como queria que fosse? Uma Linha reta? Ou uma linha com altos em baixos? Algo me diz que escolheu a segunda, mas acredita que existem muitas pessoas, e algumas até conhecemos, que estão mortos em vida.

O que verdadeiramente o apaixona? Quanto tempo está por dia, por semana, mês ou ano a fazer aquilo pelo que tem paixão? O que pode fazer para alterar esse padrão e viver em pleno as suas paixões? Tem de ser egoísta, um egoísta saudável, e amarse a si próprio incondicionalmente, nutrindo-se e preenchendo-se. Nesse estado de plenitude poderá ajudar o mundo. Só pode dar aos outros aquilo que tem para dar. Apoie-se a si próprio e depois ou ao mesmo tempo, apoie os outros. Não inverta. As suas células agradecem.

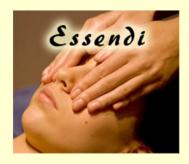
CORPO. ENERGÉTICO

A qualidade da sua vida é a qualidade das suas células. A isto chama-se Impressão digital de **Energia**. Como está a sua? Parada? Com alguma vibração? Ou estratosfericamente brutal?

Qual é coisa qual é ela que se falta ao organismo morre em aproximadamente 3 minutos? AR. Será que respiramos bem? Faça 3 pausas de ouro, 3 vezes ao dia respire profundamente 10 vezes.

Qual é coisa qual é ela que se falta no organismo morre em aproximadamente 3 dias? ÁGUA. Qual é a quantidade de água que deve ingerir? Quantidade de água sem treino = Peso (KG) x 35ml - 800ml (quantidade de água presente nos alimentos) = Necessidade de água em ml.

Qual é a coisa qual é ela que se faltar no organismo morre em aproximadamente 30 dias? COMIDA. Somos aquilo que comemos, verdade?



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







Se tivermos uma alimentação muito ácida alguns órgãos vão ter de trabalhar muito e gastar imensa **Energia**. Uma alimentação ácida é a causa de muitas doencas.

Alimentos ácidos são na generalidade a carne, peixe, produtos lácteos, farináceos brancos, açucares, álcool, estimulantes (café, chá preto, etc.). Os alimentos alcalinos são vegetais, frutas, Oligoelementos (ex: Amêndoa). Para um bom funcionamento do organismo teremos atingir o Equilíbrio ácido- Base. Coma pouco. Dessa forma, estará por cá tempo suficiente para comer muito. Coma menos, viva mais.

Equilíbrio alerta e descanso: Será que nos tornámos uns "estafados ambulantes"? O sono constitui uma das mais importantes necessidades para a manutenção dos órgãos e sistemas vitais do corpo. É composto por ciclos de sono (Fase 1, 2, 3, 4 e REM). Um ciclo completo dura cerca de 90 a 100 minutos. Quanto tempo dorme por noite? Sete horas e meia é o adequado (5 ciclos). A que horas se deita? A Hora ideal situa-se entre as 22h e a meianoite. Há uma grande diferença entre

as horas de sono durante semana e o fim de semana? Aos fins de semana. não prolongue o sono mais do que 1 a 2 horas. E assim terá mais facilidade em acordar com mais **Energia** à segundafeira. Qual é a arma secreta? Dormir a sesta é uma ferramenta necessária e eficaz que pode ser usada por todos na busca da otimização da Saúde, da **Energia**, felicidade e produtividade. Como é a sesta perfeita? Entre as 13h e as 15h e pode demorar entre 5 a 90 minutos. Anda muito ocupado? Maior a sua necessidade de dormir a sesta. Olhe em seu redor, no seu escritório, às 3 da tarde. O mais provável é que, em vez de uma colmeia fervilhante atividade, veja um grupo de trabalhadores com olheiras a ler e reler o email.

Equilíbrio movimento e relaxamento:

Quantos anos quer acrescentar à vida? O exercício Aeróbio é o melhor Exercício para dar **Energia** ao seu corpo a nível cardiovascular, por se realizar com maior utilização de oxigénio. Deve realizar Alongamentos no final da sessão de forma a acalmar a frequência cardíaca e relaxar a musculatura.

MENTE Milionária

- 1. TREINO EMOCIONAL: Ouer resultados altos na sua vida? Vigie os seus pensamentos e as suas emoções. O nosso bem-estar depende da maneira como lidamos com as nossas vidas por dentro, ao nível dos nossos pensamentos. Em que pensa? Comece a prestar atenção aos seus pensamentos. Fles estão a leva-lo a sítios onde quere ir? A ser a pessoa que quer ser? Ou estão a incentiva-lo a ser infeliz, derrotista, irritado ou frustrado? Torne-se Consciente do seu foco, da sua Linguagem verbal e não-verbal, da sua linguagem interna e, muito, muito, importante, da sua fisiologia. Tem uma postura de pessoa Energética? Se não tem, conhece alquém assim? Modele
- 2. OBJETIVOS CHECK LIST: Lembre-se do objetivo inspirador que quer realizar se tiver cheio de Energia? Escreva 5 ideias que o aproximam desse objetivo. Quando irá coloca- las em prática? A filosofia FAZ e DESPACHA é um bom antídoto para a procrastinação. Procrastinação é igual a ansiedade.

3. PEER GROUP: "Diz-me com quem andas e dir-te-ei quem és" Quem são as pessoas com quem mais tempo passa na vida? A sua **Energia** também depende disso. Será que tem pessoas na sua vida que o desafiam a ser melhor? Não são as pessoas que lhe dão palmadinhas nas costas. São as pessoas que o empurram para a frente, que o querem ver progredir, voar mais alto. Recorda-se de alguém assim? Conhece pessoas que já atingiram os resultados que quer? Consegue falar com elas e perguntar-lhes, COMO conseguiram? Pró-atividade e um pouco de audácia são os ingredientes certos.

ESPÍRITO

1. MEDITAÇÃO: Sabe quais são OS benefícios de 20 minutos diários? Menor propensão stress, ansiedade e depressão; Os portugueses gastam por ano 81,94 milhões de euros em medicamentos para ajudar a dormir ou para combater a ansiedade.

Com toda a **Energia** pergunto... Que energia quer para a sua vida? Energia baixa, Energia média ou Energia estratosfericamente brutal. Se tem um corpo é um atleta.

Cuide dele, oxigene-o, hidrate-o, alimente-o, movimente-o, vigie os seus pensamentos e emoções, avance em direção aos seus objetivos, passe tempo com pessoas que o desafiam e têm altos níveis de ENERGIA. E quando fica melhor, cheio de vida e energia nas suas células, o jogo da sua vida ficará maior, com mais oportunidades, com mais sorrisos, abraços, e com mais pessoas fantásticas.

Lembre-se: A vida é um momento.

"O melhor de mim, no máximo tempo, desfrutando muito"

Visão holística de Saúde

BRUNO MIGUEL ESPADEIRO ENERGETIC TRAINER

www.tobeproject.com http://www.facebook.com/brunoespadeiro



Relacionamentos

Independência nos relacionamentos

Se nada há de mais livre do que o Amor, porque será que existem relacionamentos amorosos em que de certa forma nos sentimos aprisionados ou por vezes até mesmo sufocados? Por Maria José Costa Félix

5 ó gradualmente vamos tomando consciência de que cada um de nós tem um caminho próprio a percorrer. O essencial não é haver alguém especial ao nosso lado, mas que o vamos percorrendo. E que aqueles com quem nos encontramos de forma significativa nos ajudem a percorrê-lo cada vez com mais honestidade, coragem, independência. Fieis ao que somos no fundo de nós mesmos.



Quantas vezes, porém, não ansiamos acima de tudo por encontrar a chamada alma gémea, alguém com quem fundir-nos totalmente?

Crescer nesta consciencialização gradual implica uma transformação contínua da forma como nos olhamos ao espelho da verdade que nos habita desde o momento do nosso nascimento até ao da nossa morte. Verdade essa maior do que aquilo que pensamos, desejamos, sentimos, fazemos.

Trata-se de um repensar contínuo sobre o ajuste – ou não – dos nossos comportamentos com as nossas convicções profundas: Até que ponto é que eu tenho mesmo amor a esta pessoa por quem estou apaixonado e ela a mim? Existirá mesmo para ambos um chão real a partir do qual cada um de nós vá podendo crescer e – consequentemente – ir alimentando o nosso relacionamento?

Só através de experiências de encontro e desencontro, altos e baixos, ganhos e perdas, estados felizes e infelizes, que a vida nos vai proporcionando, A fome de Amor que todos sentimos no fundo não é por falta de quem nos faça vibrar, mas sim por falta de um encontro profundo connosco mesmos.

poderemos saber se um determinado relacionamento - dito de amor - o é de facto. Quantas vezes, esse assim chamado amor parece fugir-nos, dizemos Perdi o meu amor e sentimonos insatisfeitos, ansiosos ou até desesperados por não estarmos apaixonados, em fusão com alguém a quem nos agarramos e por quem somos agarrados?

Só com o passar do tempo podemos ir aprendendo que, quando no final de um relacionamento, o que acontece é que deixámos de poder viver o Amor através de uma determinada pessoa, mas não que perdemos o Amor. Porque é dentro de nós que ele se encontra, sempre à espera que o descubramos. A fome de Amor que todos sentimos no fundo não é por falta de quem nos faça vibrar, mas sim por falta de um encontro profundo connosco mesmos.

Com o Amor sem fim cuja vibração está na origem de toda a vida – e por isso a sentimos indispensável -, mas nos transcende, portanto nunca podemos agarrá-la. Essa fome existe precisamente porque nos é necessária para conhecermos a nossa essência e sabermos o que é sermos fiéis a nós mesmos.

Vários são os caminhos por onde a vida nos leva até percebermos que

Equilibrar a fidelidade a si mesmo com a fidelidade ao outro nem sempre é porém fácil.



não é esquecendo-nos de nós "por amor" seja a quem for que podemos deixar de viver esfomeados de amor. Equilibrar a fidelidade a si mesmo com a fidelidade ao outro nem sempre é porém fácil, porque tendemos a dar mais importância ao que fazemos do que ao sentido íntimo dos nossos atos, olhamos mais facilmente para fora do que para dentro de nós mesmos.

Daí que, tantas vezes, nos vamos afastando do nosso centro, do caminho por onde a pouco e pouco poderemos ir descortinando o sentido para a nossa vida, razão última de todos os nossos relacionamentos. E daí que em geral pensemos que ser fiel se resume a corresponder a um determinado papel relativamente a alquém.

Mais do que fazer isto e não aquilo, a verdadeira fidelidade é um caminho, que consiste em acreditar que existe um projeto impresso no mais profundo de cada um de nós. Cada um tem uma missão específica que o ultrapassa.

E, a nível de casal, ser fiel é procurar criar um face a face equilibrado em que - num quotidiano sem conflito onde simplesmente haja uma entrega daquilo que pode ser dado sem esforço - cada um se abra para o outro mas sempre a partir de um centro de onde, porque nele mesmo, pode irradiar sem perder a sua identidade.

Em vez de nos relacionarmos a partir desta fidelidade em que mutuamente nos estimulamos no sentido de cada um se realizar em todos os campos possíveis, quantas vezes porém não nos agarramos um ao outro sobretudo para não nos sentirmos sós?

Alcançar esta autonomia exige uma longa aprendizagem interior feita exclusivamente à custa do próprio. Mas só se esse processo de crescimento se individual for desenrolando poderemos deixar de depender seja de quem for e para o que for. Saber que o bem-estar, a felicidade, o Amor, não é fora de nós que se encontra, mas sim dentro. Até lá, tendemos a sentir necessidade de alguém a quem, seja de que for, nos agarremos. E, entretanto, poderá haver gestos chamados de

infidelidade que, embora possam prejudicar a aprendizagem, também poderão acelerá-la...

Ser infiel àquele com quem se tem uma relação especial tanto pode ser relacionar-se sexualmente com outra pessoa como não o ajudar a alcançar a sua dimensão plena. A verdadeira importância de qualquer encontro significativo é permitir-nos e/ou ajudar-nos a desenvolver todo o nosso potencial.

Há por isso encontros que, embora não desemboquem numa forma de vida conjunta, podem fazer com que cada um de nós passe a olhar com mais serenidade e alegria para a sua própria vida. Qualquer que seja o seu evoluir, importante num relacionamento é cada um fazer o que estiver nas suas mãos para não estragar nada daquilo que lhe tenha sido dado a viver em conjunto com o outro.

MARIA JOSÉ COSTA FÉLIX JORNALISTA, ASTRÓLOGA E AUTORA DE OBRAS DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL DE MEDITAÇÃO micostafelix@sapo.pt



MARTIRIOS

(MÁTRIA OU AMOR-TE)



ENCENAÇÃO: Afonso Guerreiro | ATRIZES: Ana Margarida Leal | Lucila Pereira | São Nunes



"A meditação é uma ponte para nós mesmos"

A viver grande parte do tempo no Osho International Meditation Resort, na Índia, **Satori Darshan** dirige o Osho Centro de Meditação Darshan Zen em Portugal.



Em entrevista à *Revista Progredir* explicou a base dos ensinamentos de Osho e destacou a importância da meditação para um reencontro pessoal.

Texto Por Sofia Frazoa. Fotografia Por Joana Aguiam





O mestre exterior é o reflexo do mestre interior, portanto, é também o encontro com o mestre interior.

PROGREDIR: O que significa Satori Darshan?

Satori Darshan: É o nome que corresponde ao meu rosto original. O Darshan é o primeiro - apesar de na ordem aparecer como o segundo, mas é o mais importante – e quer dizer "ver", o encontro com o mestre, ir ver o mestre. Quando se ja ver Osho também era Darshan Osho. O mestre exterior é o reflexo do mestre interior, portanto, é também o encontro com o mestre interior. Satori quer dizer, em japonês, uma iluminação transitória ou um vislumbre da iluminação. No meu livro eu falo muito deste meu aspeto de acende e apaga porque tanto estou, de facto, muito iluminadinha, a saber muito mais do que sei, a ver muito mais do que vejo, como depois estou na minha humanidade mais limitada, no meu dia-a-dia e na minha sombra, nas minhas dúvidas. Mas o Satori é também um processo meditativo zen que foi desenvolvido sobre a orientação de Osho.

PROGREDIR: Chegou a ser professora universitária e teve outras atividades antes do Reiki entrar na sua vida. O que é que encontrou no Reiki que não tinha encontrado até aí?

Satori Darshan: Penso que foi, sobretudo, a necessidade de ir para dentro e de me encontrar comigo em níveis mais profundos e, claro, tudo é espiritual mas há uma espiritualidade

não consciente, que é a da maior parte das pessoas. No meu caso, tinha alguns vislumbres de que não devia estar aqui assim tão por acaso, mas não era uma coisa assumida conscientemente. O que o Reiki me veio trazer foi viver mais consciente da minha dimensão espiritual e da minha ligação ao todo e aos outros, a todos os seres. E a ideia de que somos todos um.

PROGREDIR: Quanto mais se pratica mais se aprende?

Satori Darshan: Chiyoko Yamaguchi, uma senhora japonesa que manteve o sistema de Reiki intacto, quando se encontrava com os ocidentais

perguntava sempre que casos interessantes tinham tido. A major parte dos ocidentais dizia que não tratavam pessoas, que só ensinavam. isso Para ela era impensável, incompreensível. O que é que as pessoas sabem de Reiki quando elas próprias não passaram pelo processo de cura? Eu passei, tratei-me oito e nove horas por dia e depois tratei muitas pessoas. Tenho menos ilusões e fantasias sobre o Reiki, sobretudo o Reiki em relação a outros métodos de cura energética. Hoje está muito na moda dizer que há métodos que correspondem a outras energias mais modernas. Mas tudo isso são fantasias, mais nada.



O que é que as pessoas sabem de Reiki quando elas próprias não passaram pelo processo de cura?



A meditação é de facto, uma ponte para nós mesmos.

PROGREDIR: À luz dos ensinamentos de Osho, qual é a explicação para estes momentos difíceis que atravessamos?

por exemplo. Isso é uma coisa que tira focalização, que traz cansaço, que impede a produtividade, que neste país é quase nula.

Satori Darshan: Que momentos é que atravessamos? O mundo sempre esteve em crise. Há uma Osho Ciência da Transformação que é "torna-te consciente, vive consciente, deixa de fazer parte da multidão, deixa de fazer parte dos 99,99% que vivem sem saberem quem são e porque estão aqui", que vivem um sonho acordado, que não são capazes sequer de estar no aqui e no agora. Porque enquanto estão aqui, estão ao mesmo tempo no passado, no futuro, no mais ou menos e em vários cenários. Tudo isto se passa em oito horas de trabalho.

PROGREDIR: O trabalho de Osho ajuda-nos a fazer esse centramento?

Satori Darshan: A meditação, a vida enquanto meditação e o programa específico de trabalho enquanto meditação que Osho nos legou é, de facto, uma ponte para nós mesmos e para acabarmos com muitas fantasias de sermos vítimas de coisas que nos acontecem. Porque um ser que vive em meditação, aqui e agora, consciente, não pode responsabilizar ninguém por aquilo que lhe acontece. Tem de assumir a responsabilidade da

sua própria vida. Se todos assumirmos a responsabilidade da nossa própria vida, quando voltamos a nós próprios através da meditação, temos menos medo, sentimos menos separação. Porque o medo, o ego, a mente e as emoções desordenadas são aquilo que nos faz ver a vida através de lentes bastante negativas. Se eu abro mais o coração porque estou mais no meu eixo, sinto-me mais forte, tenho menos medo de gostar de mim e dos outros, posso também contribuir mais para o conjunto da família humana. Porque nós somos o mundo, somos todos irmãos na Terra. E, portanto, as crises são momentos muito valiosos. Acho muito interessante que muitas pessoas da faixa etária mais nova estejam a sair de Portugal. Isso vai mudar Portugal.

PROGREDIR: Nesse processo de tomada de autoconsciência, por onde podemos começar?

Satori Darshan: De facto, os caminhos são muito diferentes. Eu não penso que toda a gente esteja preparada para começar com Osho porque Osho, além das técnicas de meditação, mais de cem que nos deixou, deixa-nos os seus discursos, que são também meditação. E nesses discursos ele está a abanar completamente as nossas crenças. Tudo aquilo em que acreditamos, que é a formatação que temos desde pequeninos, dos pais, da família, da sociedade, da Igreja, Osho começa a descondicionar-nos. E são processos de grande abanão. Praticamente perdemos o pé, nada fica no seu lugar, e isso é bastante assustador. Então, muitas vezes o que



Eu não penso que toda a gente esteja preparada para começar com Osho



acontece com Osho é que as pessoas começam com as meditações ativas, que tomam de maneira errada por algum exercício físico que depois as cansa e as leva ao silêncio na parte final.

PROGREDIR: Onde é que se inclui a meditação em completo silêncio?

Satori Darshan: Esse é o objetivo, mas Osho sabia muito bem que nós não temos quatro ou cinco mil anos de tradição em meditação. Ele sabia que, se nos sentássemos quietinhos, a mente ia ficar a trabalhar. As pessoas por fora estão sentadas e

quietas, mas por dentro estão numa inquietação enorme não porque estão em meditação nenhuma em geral. São precisos vários anos para limpar o sistema. E o sistema é o biocomputador, que é a mente, mas é também muito o coração. Aquilo a que chamamos coração é, muitas vezes, uma série de emoções e de traumas que nos comandam. "Seque o teu coração" é muito bonito, mas se o meu coração está cheio de medo dos outros, de mim mesma, de falta de autoconfiança, de autoestima, se sigo o coração onde é que vou chegar? Então o biocomputador, a mente, as emoções, o corpo, tudo isto pode ser ativado e "limpo" porque saem os condicionamentos, as emoções, os traumas. É um lado de transformação energética, todos estes processos são processos energéticos.

As pessoas por fora estão sentadas e quietas, mas por dentro estão numa inquietação enorme.



PROGREDIR: E fica-se mais leve do passado que carregamos?

Satori Darshan: Muda a qualidade do que está dentro de nós. Então, quando deixamos de ter as vozes todas da família, dos antepassados e do inconsciente coletivo, podemos encontrar-nos, ou estar connosco, cada vez mais silenciosos. Aí, sim, posso estar sentada horas e horas, dias inteiros, em vipassana, apenas dando atenção à respiração. Osho integrou um outro estádio na Osho Meditação Vipassana que consiste em, depois

O que é que sou eu e o que somos nós todos? Somos budas em semente, como Osho dizia.

de meia hora em silêncio, caminhar conscientemente olhando em frente para o chão, sentindo o corpo. É um regresso, é estar aqui no corpo, como ele diz "o corpo, a mente e a alma são apenas um único fenómeno".

PROGREDIR: Para Osho uma terapia nunca é a solução dos problemas, mas um caminho para a meditação. Porquê?

Satori Darshan: Ainda hoje em Pune temos esse sistema, que é os cursos acabarem todos às quatro da tarde. Até essa hora, as pessoas estão a fazer as terapias que as ajudam a conheceremse melhor, a conhecer melhor também todo o condicionamento que têm. Sem olharmos para o que é, para o que está lá, não podemos transformá-lo. Então temos de ver de que é que somos feitos, de que condicionamentos, de que programação, quais os

pensamentos que não param. Porque cada ser é único. Se não vamos até condicionamentos esses através de várias terapias, não os podemos transformar noutra coisa. A meditação, sim, ao trazer-me para o aqui e para o agora e para o silêncio já transforma alguma coisa e já me faz ver que eu não sou aquilo. Eu não sou o tal sistema de crenças em que cresci e que fiz meu inconscientemente. Quando me conheço, já não posso dizer que os meus pais são culpados sejam lá do que for. Ninguém é culpado de nada. E todos eles estiveram comigo nesta vida para criarem situações que me levassem nessa busca e que me levassem também a fazer esse trabalho de me desembaraçar do que não sou eu. O que é que sou eu e o que somos nós todos? Somos budas em semente, como Osho dizia. O buda está dentro de nós e este já é um caminho para, de vez em quando, termos alguns lampejos do nosso estado búdico.

PROGREDIR: Porque é que a era dos gurus acabou, como dizia Osho?

Satori Darshan: Eu não considero o Osho um guru e, portanto, tenho

grande dificuldade em falar nisso. O que é um guru? Normalmente é alguém que não sabe dizer grande coisa, mas que está ali com uma iluminação. Espera-se, pelo menos, que não sejam apenas professores e que sejam, de facto, mestres que estão a transbordar de energia. Estar no campo búdico de um mestre espiritual eleva a consciência geral daqueles que os procuram, mas estão muitas vezes retirados, não pode haver seguer diálogo com eles. E com Osho -por isso é que eu lhe chamo um buda amigo, ou um amigo buda - eu converso com ele e ele responde-me. Ainda hoje, 20 anos depois de deixar o corpo, este diálogo é constante. Levo-me a interrogar sobre alguma coisa e ele responde-me. Ou através de um livro ou através de uma revista, da Osho Times, ou responde-me num discurso.

Eu não considero o Osho um guru e, portanto, tenho grande dificuldade em falar nisso. O que é um guru? As pessoas querem encontrar maneiras de dizer que estão em transformação sem estarem.

PROGREDIR: As pessoas ainda procuram muito esses mestres e gurus?

Satori Darshan: Procuram. Até fazem de mim mestre e guru. Eu não sou mestre espiritual de ninguém. Tomara eu ser minha mestre. Sou apenas uma companheira de viagem, que pode ter um bocadinho mais de técnica, pode ter uma visão um bocadinho mais alargada por passar pelas coisas mais fundo, por ser suposto que seja assim, mas mestre espiritual não sou. Porque é que as pessoas têm uma grande necessidade de mestres e de pôr essa carga toda em alguém? Porque o ego dos terapeutas fica todo a tilintar. Sim, as pessoas querem encontrar maneiras de dizer que estão em transformação sem estarem. Uma maneira muito comum é o Reiki. O Reiki pode ser empurrado com a barriga toda a vida que não acontece praticamente nada. Acontece uma

transformaçãozita, a energia do campo magnético das pessoas eleva-se um bocadito, mas como elas depois também não fazem muito e param, podem ficar toda a vida a achar-se muito espirituais porque fazem Reiki.

PROGREDIR: Como se processa a terapia Falar com o Corpo Mente?

Satori Darshan: Foi a última terapia desenvolvida por Osho, dois anos antes de deixar o corpo. Lembrouse que muitos de nós não escutamos o corpo e estamos dissociados dele, então, usando técnicas de hipnose, de programação neurolinguística, em que o facilitador quia a pessoa por uma viagem ao corpo e ao inconsciente, vamos dar atenção a sintomas do corpo para entender de onde é que eles vêm. A mente inconsciente que nos dá os sintomas chega até nós e é uma ponte para o inconsciente com a designação de "o guardião". No fundo, protege-nos, dá-nos o sintoma como uma chamada de atenção para alguma coisa que estamos a ver ou a fazer e que não está a ser vivida ou feita da maneira adequada à nossa natureza. Através deste processo, vamos

modificar comportamentos, maneiras de estar, de nos expressarmos. É toda uma terapia meditativa que nos pretende levar a reinstaurar uma relação de amizade com o corpo.

PROGREDIR: Há alguma razão especial para só as mulheres poderem ser terapeutas nesta terapia?

Satori Darshan: Osho disse que só mulheres é que o podiam fazer porque a energia da voz de uma mulher é, digamos, mais favorável a este tipo de conversa com o inconsciente, que é menos intuitivo. Uma voz com energia



masculina pode levar as pessoas mais facilmente a conseguirem passar pela mente durante o processo. Não é só isto, mas é também isto. Então a voz da mulher é também a voz da mãe. Há uma programação do nosso inconsciente para estarmos abertos a novas programações que nos possam tornar mais saudáveis e que nos ajudem a viver de uma maneira mais plena se for através do som e através da energia da voz de uma mulher.

A entrevista com **SATORI DARSHAN** encontra-se na integra no site da **PROGREDIR**.

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

ENTREVISTA POR SOFIA FRAZOAJORNALISTA

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

O dinheiro e o seu valor limitado

O dinheiro tenta a toda a hora escravizar-nos, assumindo-se como dono e senhor das nossas vidas, muito em especial quando dele dependemos diretamente não apenas para obtermos bens e serviços que sirvam a nossa comodidade como para a nossa própria sobrevivência. **Por Nelson S. Lima**

desenvolvimento da sociedade de consumo, o dinheiro tornou-se imprescindível. Ele chega-nos através do nosso salário ou dos nossos empreendimentos e sai sob a forma de gastos ou de investimentos. Ele circula assim através de uma intrincada rede de "agentes" (pessoas, bancos, empresas e outras organizações humanas) e o segredo para lidar com ele parte da nossa capacidade de, não nos viciando nele (como acontece com muitas pessoas), gerirmos inteligentemente a sua entrada e saída dos nossos bolsos (ou da nossa conta bancária).



Estamos de tal modo envolvidos com o dinheiro que com ele apostamos muita coisa, assumindo até riscos maliciosos como acontece no jogo. A maioria das pessoas reconhece o valor do dinheiro e sabe usá-lo com discernimento tendo em conta que se trata de um meio de troca e não um fim em si mesmo. Umas quantas, porém, mais avarentas e viciadas no valor patrimonial que o dinheiro representa, preferem amealhá-lo, não sob a forma de poupança, mas como objeto colecionável, intocável e até de "adoracão".

Em tempos de crise como os que vivemos, o dinheiro está presente em permanência. Li algures que, em média, pensamos nele (consciente e inconscientemente) centenas de vezes por dia, quanto mais não seja para pagarmos os nossos mais diversos consumos. Visto dessa forma, o dinheiro pode ser entendido como um vírus mental pois de tanto pensarmos nele deixamos que se apodere de nós (e das nossas escolhas e decisões).

E assim, dependemos do dinheiro não apenas porque é um meio que permite transações como se estabeleceu na nossa mente quase como uma instância obsessiva. É dessa forma que o dinheiro chega a provocar deslumbramento e a motivar as mais diversas reações desde o vulgar roubo até à compra compulsiva.

O dinheiro apresenta-se de tal forma infiltrado na nossa sociedade que poderemos ser tentados a teorizar que, sem a sua existência, talvez pudéssemos ser mais livres e felizes. Por outro lado, não deixa de ser um invento francamente útil dado que ele representa bens e valores que de outra forma não poderiam ser transacionados. Mais importante do que o dinheiro em si mesmo é, porém, a forma como o poderemos obter honestamente através do nosso trabalho, seja ele mental ou braçal. O salário é a forma mais comum de o conseguirmos.

O dinheiro pode ser entendido como um vírus mental pois de tanto pensarmos nele deixamos que se apodere de nós.



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

As escolas estão cheias de crianças envolvidas num processo intensivo de produção de trabalhadores, futuros geradores de dinheiro. É para isso que muitos pais querem que os seus filhos tenham bom desempenho académico (na verdade, boas "notas") para que um dia possam ganhar dinheiro, se possível muito dinheiro. Infelizmente esta utilização do ensino como trampolim para conseguir dinheiro chega a perverter a finalidade da educação.

Isto remete-nos para um outro pensamento: a de que não deve ser o dinheiro que devemos perseguir mas o de um propósito mais nobre que é o de sermos capazes de produzir algo de útil para a sociedade que, em troca, nos pagará... com dinheiro. A essência do talento reside nessa distinção entre o que é alcançado através da paixão com que nos entregamos a algo produtivo e o que é conquistado tendo em vista apenas o dinheiro que isso nos pode oferecer.

Diz o povo na sua sabedoria milenar que "quem trabalha por gosto não cansa". Significa isto que é o prazer da realização que deve motivar-nos. Movidos pela paixão acabamos por chegar mais próximo

e até atingirmos a perfeição. O nosso valor será então reconhecido e em troca teremos não apenas o reconhecimento e a admiração dos outros. É que isso não deixa de valer dinheiro, por vezes mesmo muito dinheiro. Se assim fizermos, se nos dedicarmos a algo socialmente útil, seremos recompensados. Pode ser um salário como podem ser muitas outras formas de distinção que direta e indiretamente se transforma facilmente em dinheiro.

Será pois desejável que centremos as nossas energias na conquista do reconhecimento e da recompensa mais do que na focalização do dinheiro. Se trabalharmos "apenas" para ganhar dinheiro ficaremos escravos dele. Todas as nossas energias serão para ele canalizadas, muitas vezes até ao esgotamento total. A busca pelo dinheiro – seja de que forma for – desestrutura-nos a alma e pode transformar-nos em vilões, em pessoas "avarentas" e preocupadas funcionando como peões do xadrez capitalista.

O dinheiro - e as suas diferentes formas de representação - é, para já, insubstituível. Sem ele não poderemos viver. Daí o desespero de quem não consegue ter

um emprego pois é uma das formas mais fáceis de o obter. Mas ter um emprego é algo mais do que um meio para chegar ao dinheiro. O trabalho, sobretudo o trabalho produtivo, é que é o garante da sobrevivência mas também da fama que tantos procuram. Daqui resulta que, se quisermos ser livres, deveremos centrar-nos no autodesenvolvimento e na melhoria dos nossos recursos. habilidades e conhecimentos. É isso que nos tornará ricos enquanto pessoas independentemente do pouco ou do muito dinheiro que consigamos obter em troca.

Todos os estudos apontam para o facto de que, em menos de um ano, as pessoas que se tornam milionárias nos jogos de lotaria não se sentem mais felizes do que antes. Em muitos casos as suas vidas tornaram-se até mais complicadas e atormentadas. O valor do dinheiro, sob o ponto de vista da psicologia humanista, é pois limitado.

NELSON S. LIMA INVESTIGADOR, CONFERENCISTA

E PROFESSOR UNIVERSITÁRIO.
PRESIDENTE DO INSTITUTO
DA INTELIGÊNCIA (EUROPEAN
INTELLIGENCE INSTITUTE
www.brightminds.net.br



Vida Profissional

8 mandamentos para o sucesso de um trabalhador independente

Os princípios fundamentais de uma vida de trabalhador independente são o significado, satisfação e resultados que procuramos quando desenharmos o nosso mapa e escrevermos a nossa história. **Por Júlio Barroco**

Ser trabalhador independente (TI) hoje em dia é uma aventura. Quais os princípios fundamentais e os 8 mandamentos de sucesso:

AMAR: É o ovo de Colombo, o sopro de vida, a alma mater de tudo o que fazemos. Amar o que fazemos é a garantia de excelência, qualidade, novidade e frescura no nosso trabalho. Pagaria para fazer o que gosta? E na realidade pagamos, sempre que aplicamos o nosso tempo sem desejo de



retribuição que não a de fazer crescer a onda de Amor, em nós e nos outros, recebendo essa energia multiplicada. Se compreendido é um princípio muito prático, o mais prático que poderemos aplicar. Desde um olhar, num gesto, numa palavra ou num simples pensamento, até nos bens e serviços que prestamos, por nós e pelos outros.

SONHAR: Toda e qualquer realidade antes de materializada é idealizada. desde as ínfimas às maiores coisas. Um dos exercícios que poderá fazer é o da tempestade de ideias, vulgo Brainstorming. Um exemplo: definir a questão "Que preciso de fazer para ser mais produtivo?", e com um grupo de amigos em quem confie gere um mínimo de 50 soluções, sejam comuns, ridículas, absurdas ou brilhantes: depois escolha as melhores, e decida implementar imediatamente pelo menos uma delas. Também pode fazer este exercício a sós. Que situação gostaria de resolver com uma solução única e para lá daquilo a que está habituado/a? Que outros grandes sonhos estão ai alojados em si, à espera de conhecerem a luz do dia?



ACREDITAR: Aquilo em que acreditamos é determinante para o que alcançamos. Uma das decisões de maior impacto nas nossas vidas é decidirmos aquilo em que queremos acreditar.

"Decidir aquilo em que quero acreditar? Eu acredito apenas no que é verdade!"

A forma como percecionamos a realidade aparentemente comum é distinta, única e dependente dos filtros pessoais de cada um de nós, não apenas ao nível biológico como comportamental. Uma pessoa pode ver um pedregulho inestético num bloco de granito, enquanto outra vê uma obra de arte, e cria-a.

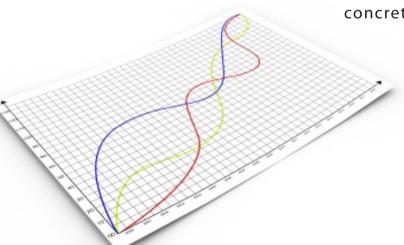
Ser capaz de acreditar, mesmo que só, é uma das competências mais importantes do TI. Desenvolva a capacidade de acreditar no que o/a serve, através de leituras, vídeos, troca de ideias com quem possa aprender e também ensinar, desenvolvendo um intencional otimismo!

ORGANIZAR: capacidade Α de planificação e a disciplina fazem características parte das mais importantes de um trabalhador independente! Sempre que fizer um bom plano, concentre-se no que verdadeiramente importa, seja mais produtivo, vai sentir-se mais sereno e seguro do caminho que está a seguir e vai sentir-se mais capaz de criar!

"Não gosto nada de planos rígidos, quero ser trabalhador independente precisamente para ter liberdade!"

Não se deixe iludir pela natural aversão que muitas vezes temos ao compromisso, influenciados pela procrastinação e perfecionismo! Não se trata de desenhar a réqua e esquadro uma rotina, antes de definir rumos e estratégias concretas de ação, evitando cair nos extremos de sobrecarga de trabalho ou de ócio, que na ausência de um quião flexível para o que pretendemos fazer se tendem naturalmente a instalar. Uma planificação realista e flexível deve resultados e conciliar satisfação, trazendo mais de cada!

AGIR: É a etapa determinante e que sustenta todas as precedentes e influencia as que se seguem, sem ela não existem satisfação ou resultados! Podemos amar, sonhar e explorar, organizar planos até à exaustão e ínfimo pormenor, sem ação não existe concretização!



Uma planificação realista e flexível deve conciliar resultados e satisfação.

EXPLORAR: Um TI é o timoneiro do seu navio. O desejo de o conduzir por entre mares e oceanos por explorar é uma das caraterísticas mais importantes do sucesso. A exposição ao desconhecido, à novidade, ao imprevisto. Ouerer aprender desenhar o mapa da viagem já no caminho fazendo-o, passando olhos bem abertos pelos lugares que nunca antes viu. Procurar as soluções que outros já encontraram, apropriarse do que lhe interessa e avançar para as suas, sentado nos ombros dessas viagens que outros já antes fizeram. Seja corajoso/a, e avance rumo à novidade e ao incerto! É uma das maiores satisfações de se ser um TI e viver como um/a! O que é que gostaria de explorar? Que viagem ainda não fez na sua atividade e anseia por fazer?

PERSISTIR: Não existe viagem sem turbulência ou tempestade. Há etapas em que tudo parece ir bem, outras em que nada parece resultar. Os ciclos da existência não podem ser eliminados, querer fazê-lo é como esperar que todos os semáforos de uma via estejam verde antes de decidirmos atravessá-la. Use as lições anteriores.

O que gostaria de ter feito no final dos seus dias? E hoje, o que quer fazer?

O que pode fazer para continuar no seu caminho na presença de adversidades? Que soluções pode implementar? Que situações pode deixar ir? O que é que está disposto a fazer já, para inverter um rumo que o desvia dos seus sonhos?

JARDINAR: Como um agricultor, ou jardineiro. Mais do que uma profissão, queira ter uma missão, vivendo-a. Queira criar elos de ligação entre você, os seus clientes e o mundo, nas várias dimensões deste. Fazer florescer o bem através das nossas ações e contribuir para algo que nos transcende, algo maior, um legado de que nos possamos orgulhar, para nós e para os que hão de vir. O que gostaria de ter feito no final dos seus dias? E hoje, o que quer fazer?

JÚLIO BARROCO

COACH, CONSULTOR, FORMADOR E AUTOR "SONHAR SEM AGIR É COMO AMAR SEM CUIDAR" www.juliobarroco.com welcome@juliobarroco.com www.facebook.com/juliobarroco

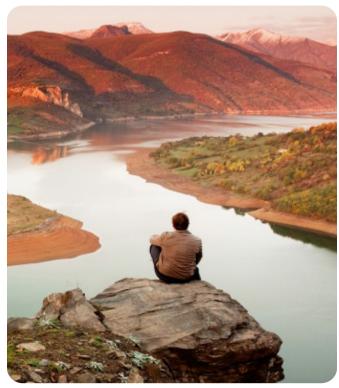


Lifestyle

Eu escolho viver sozinho

Numa altura em que as condições sociais estão em mudança, não só pelas questões económicas mas também pela mudança de paradigma que até agora regeu a nossa sociedade, seja pelo aumento do número de divórcios seja por uma escolha pessoal porque nem sempre relacionarmo-nos com os outros é fácil, viver sozinho é cada vez mais uma escolha. Por Maria Melo

ala-se do medo da solidão mas a verdade é que nascemos sozinhos e morremos sozinhos, no sentido em que apesar de muitas vezes estarmos rodeados de outros, é connosco próprios que temos uma relação inquebrável e duradoura desde o dia em que nascemos, até ao dia em morremos. Desta forma, será que viver só é sinónimo de solidão?

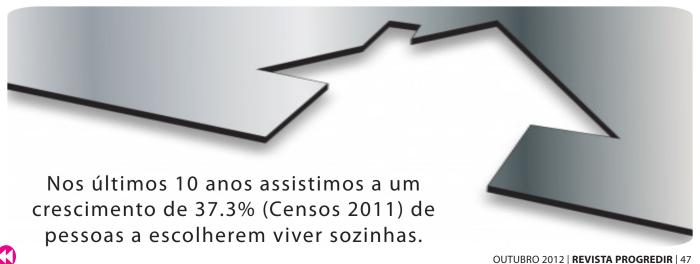


Ou pode também ser uma escolha independentemente de a sociedade ter criado um formato onde o padrão de família é o mais aceite e comum. logo escolher estar só, seja solteiro, divorciado ou viúvo é visto como algo de errado. A verdade é que os números aumentam e nos últimos 10 anos assistimos a um crescimento de 37.3% (Censos 2011) de pessoas a escolherem viver sozinhas.

Será que os motivos que nos levam a escolher viver com o outro continuam a ser a vontade de partilhar uma vida a dois, de construir um ambiente saudável para o crescimento desenvolvimento de ambos?

Existem estudos (Rosário Mauritti) que revelam que ainda é grande a percentagem daqueles que escolhem viver a dois pela facilidade da divisão das despesas e por receio de ficar só. Mas os números começam a inverter, talvez porque começamos a mudar o significado da palavra solidão para a palavra liberdade. Estamos a construir uma sociedade mais livre nas escolhas de com quem se quer estar e viver da forma que mais nos conforta e nos faz feliz.

Söderberg, investigador sueco Bo do Institute for Housing and Urban Research (IBF), da Universidade de Uppsala, aponta várias razões. Por um lado, um padrão de vida mais elevado "permite que se façam escolhas livres", significando que os jovens capacidade de ficar sozinhos por mais tempo. E as famílias também podem separar-se mais facilmente "se não estão forçadas a estar juntas por razões económicas".



Viver sozinho não é sinónimo de ser solitário ou estar isolado.

A taxa de emprego é semelhante entre homens e mulheres, o que significa que "economicamente, as mulheres são tão independentes quanto os homens e podem escolher onde viver, como viver e com quem viver", lembra o investigador.

Apesar de começarmos a ver a mudança, ainda é mal aceite socialmente pelos mais velhos aquele

Faça a sua marcação para garantir o seu lugar!

Caso não esteja presente na hora marcada para a sua sessão individual o seu lugar será cedido.

Inscrições e marcações: geral@akademiadoser·com / 21 443 83 05

*É obrigatória a inscrição, e marcação de horário, para as sessões individuais que pretenda experimentar, pois as vagas são limitadas.

que aos 35 anos viva sozinho, não existindo por vezes a perceção de que pode ser uma escolha pessoal e não um Karma. Somos confrontados com a diferença das gerações mais antigas, aonde a vida a dois era algo instituído.

Frequentemente, é o inverso que acontece. A possibilidade de escolha por uma vida independente acaba por promover uma intensificação dos laços e das trocas que se estabelecem na intimidade, como refere Rosário Mauritti. Levando até a um maior envolvimento social e cívico.

AKADEMIA DO SER

organização





Nem todos
têm a vontade
e apetência
para viver só, a
personalidade de
cada um é sem
dúvida um fator
determinante
nessa escolha.

Talvez nem todos tenhamos a vontade e apetência para vivermos sós, a personalidade de cada um é sem dúvida um fator determinante nessa escolha. A necessidade maior ou menor de dependência no relacionamento com os outros através dos laços sociais que estabelecemos uns com os outros.

A mudança do paradigma cria desta forma um ser humano mais independente e mais autossuficiente, o que leva à mudança na forma de ver a vida a dois, as ligações e as relações familiares. Percebemos hoje

que não precisamos de renunciar à nossa individualidade por nada nem ninguém. Podemos hoje viver a nossa liberdade na escolha.

"Aquele que conhece a arte de viver consigo próprio ignora o aborrecimento." Erasmo

"A solidão é o império da consciência." Bécquer , Gustavo

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



Espiritualidade

Espiritualidade e religião

Uma pessoa pode ser espiritual sem ser praticante de qualquer religião, pois a espiritualidade apesar de muitas vezes relacionada com a religião, mantém a sua independência como um fenómeno de cariz individual, relacionada intimamente com o Ser Humano, com a sua consciência sem dogmas, ritos e regras.

Por Ricardo Fonseca

Neste artigo falar-se-á sobre a independência da espiritualidade face à religião, explorando os dois conceitos que se relacionam intimamente pela sua complementaridade. Já foram realizados muitos estudos sobre as temáticas da religião e espiritualidade tentando perceber qual a relação entre elas e utilizando vários padrões de estudo, como por exemplo a conceptualização e a proximidade com o sagrado e o transcendente.

















A espiritualidade, sendo uma experiência humana universal, pode identificar-se com a transcendência pessoal.

A religião é definida como uma ligação entre a humanidade e uma entidade superior podendo ser abordadas algumas designações históricas para a atribuição deste significado: um poder sobrenatural para como qual o indivíduo está motivado ou comprometido; um sentimento presente no ser humano que concebe esse poder superior e os rituais carregados de respeito por esse poder.

Praticar uma religião implica a adesão a um conjunto de crenças e práticas relativas a uma determinada igreja ou instituição religiosa organizada, isto é, a religiosidade incluiu aspetos individuais e institucionais. Na religião há uma experiência humana condicionada a dogmas, ritos,

códigos morais e grupos de pessoas que acreditam nas mesmas coisas e celebram a sua ligação ao divino da mesma maneira. Existem inúmeras religiões e dentro de cada religião professada existem ramificações, como exemplo no Cristianismo existe a variante católica romana e a protestante.

A espiritualidade tem como definição a relação estabelecida por uma pessoa com um ser ou força superior na qual acredita sem necessariamente ter uma ligação uma instituição organizada. Vários autores abordaram compreensão da espiritualidade baseando-se em três categorias: uma espiritualidade orientada para Deus onde os pensamentos e as práticas

são permitidos pela teologia; uma espiritualidade orientada para o mundo onde se realça a relação com a natureza e a ecologia e uma espiritualidade humanista, orientada para as pessoas realçando as aquisições e o potencial humano.

Α espiritualidade, sendo uma experiência humana universal, pode identificar-se com a transcendência sensibilidade pessoal, consciente e a fonte de sentidos para eventos da vida. Relaciona-se com os atributos do espírito humano como a razão, emoção, consciência e autoconsciência e também com as

virtudes como o amor, compaixão, solidariedade, generosidade, perdão e justiça. Salienta-se nesta relação da espiritualidade com a religião que a espiritualidade é uma experiência humana do sagrado, transcendente e divino e a religião é a forma como o ser humano organiza e vivencia a sua experiência de transcendência.

Na religião há uma direção crenças de cada ser humano, comungando da que mesma espiritualidade, seguem as regras normas estabelecidas por organização e/ou instituição, não havendo grande margem de manobra

VIAGEM AO PERU MÍSTICO

Recordando a sua Natureza Essencial 14 a 27 de Abril de 2013 (14 dias)

Reencontre-se com a sabedoria interior do Divino Feminino.

Visitas a locais históricos e sagrados da civilização Inka, com a orientação de uma equipa experiente em turismo, terapias e trabalho com o feminino.



Junte-se a nós na próxima viagem ao Peru!

Rituais com índios q'ero e xamãs e visitas à selva amazónica.

Mais informações: caminhosalma@gmail.com (Sofia Frazoa) www.caminhosdaalma.com



painting by Patrick Arroyo Rios

para o ouvir e deixar fluir a nossa consciência. Na espiritualidade associa-se ao sentido de consciência. de se ouvir a nossa voz interior questionando tudo aquilo que nos rodeia, indagando a Vida; também nos faz sentir em paz com a descoberta da verdade baseando-se em confiança e fé. É neste encontro de cada ser humano consigo mesmo que se sente liberdade, vive-se no presente encontra-se o ente/força superior no nosso interior.

Os valores da espiritualidade criam a união entre as pessoas em torno de um objetivo comum de superar o sofrimento humano independentemente da sua raça, género e religião.

Segundo Leonardo Boff, "a espiritualidade é uma dimensão de cada ser humano que se revela pela capacidade de cada um de nós comunicar com o seu coração, traduzindo-se em amor, sensibilidade, compaixão, escuta do outro, responsabilidade e a atenção pela nossa atitude". O Papa João Paulo II referiu numa conferência que a espiritualidade do ser humano sentia-se através da

sua responsabilidade pessoal pela própria vida, pela justiça, pela paz e pela ordem moral do ambiente e da sociedade, caracterizando assim um ser com consciência do sentido da vida. Dalai Lama, mestre do budismo que é considera uma filosofia de vida invés de religião, abordou a relação entre a espiritualidade e religião através de uma simples metáfora: "O manto deve ser cortado para se ajustar aos homens. Não são os homens que devem ser cortados para se ajustar ao manto.".

Ao longo das leituras dos vários artigos sobre esta temática foi transversal a ideia chave da relação entre a religião e a espiritualidade. A espiritualidade é o motor da mudança interior do ser humano e a religião é a forma de viver a nossa espiritualidade, sendo que podemos viver a nossa vivência espiritual sem pertencer ou praticar qualquer religião.

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

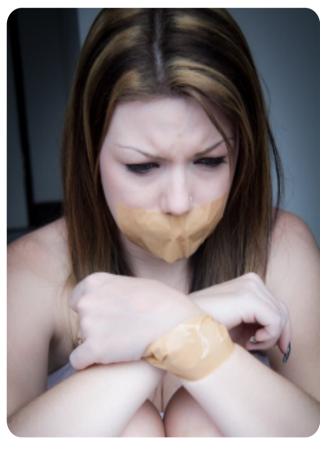






Quero ser independente, mas tenho medo!

No século XXI, podemos pensar que qualquer um sabe o que é a independência e, mais do que isso, sabe como vivêla e aproveitá-la. Só que, mesmo no século XXI, ainda há quem confunda independência com solidão ou falta de amor. Também há quem queira ser independente, mas não consiga. Por medo ou por não saber como. Por Sofia Frazoa



Os números revelam que, até ao momento, só este ano já foram mortas 33 mulheres por companheiros ou excompanheiros. Apesar de não terem aumentado desde 1995, os números da violência doméstica mantêmse elevados e as agressões, por sua vez, são cada vez mais violentas. A parte, aparentemente, positiva é que as denúncias às autoridades têm aumentado, o que demonstra que as vítimas (sejam mulheres ou homens, embora estes em muito menor número)

Amar deveria ser sinónimo de liberdade ou, pelo menos, de liberdade suficiente para podermos ser quem somos.

começam a perder a vergonha de se exporem e de procurarem ajuda. Para estes números não há classes sociais. idades ou níveis de escolaridade. Há, isso sim, insegurança, falta de autoestima, autoritarismo e intolerância à frustração, algumas das características que os especialistas atribuem aos agressores. Do lado das vítimas, para quem também os especialistas dizem haver um perfil, normalmente está o medo, a baixa autoestima, a vergonha e a culpa. E a ilusão de que, em breve, tudo vai mudar e vão conseguir ser felizes... com a mesma pessoa que hoje as agride.

Olhando para estes números e vendo as tristes notícias de mortes e violência doméstica, muitos de nós pensam que, afinal, não estão assim tão mal. Só não nos podemos esquecer que a violência

não é só física e que o "vale mais só do que mal acompanhado" continua a fazer sentido quando o que está em causa é a independência do nosso SER.

Amar é diferente de depender e

rima com liberdade. Definir o amor é o que os poetas têm tentado fazer ao longo dos séculos e até hoje não se encontrou uma definição que agrade e sirva a todos. Sendo o amor um sentimento e, portanto, muito pessoal, só a própria pessoa consegue aferir se está a amar e o que é, para si, o amor. No entanto, se o amor é suposto trazer bem-estar, por oposição há coisas que sabemos que o amor não contempla. Uma delas é a dependência que nos anula e deixa sem rumo próprio. Amar deveria ser sinónimo de liberdade ou, pelo menos, de liberdade suficiente para podermos ser quem somos e não nos sentirmos culpado/as por isso. Pergunte-se: nesta relação, o outro respeita-me e dá-me a liberdade suficiente para ser quem sou? E eu faço o mesmo comigo e com o outro? Há mais violência além da física. "Só porque o outro não me bate, penso que não sou vítima de nenhum tipo de violência". É um pensamento comum, mas completamente errado. Se o outro me manipula, humilha, subjuga e não me dá direito à individualidade e à independência, está a exercer violência sobre mim. Pode até oferecer presentes e mostrar arrependimento logo a seguir (muito típico na violência doméstica), mas não se controla e volta a "errar", desculpando-se com ciúmes, impulsividade descontrolada e o grande amor que tem por mim. Pergunte-se: alguém tem o direito de me controlar e manipular, por muito amor que me tenha? Estou mesmo a amar o outro ao controlálo e manipulá-lo ou estou a agir por posse, medo e insegurança?

 Independência é sinónimo de solidão? É muito comum confundirse o ser independente com ser solteiro/a, estar sozinho/a (ou "encalhado/a", como de vez em quando ainda se ouve) ou viver na solidão. Podemos estar bem sozinho/ as e com a nossa independência, ainda que as relações sejam fontes importantíssimas de aprendizagem e de crescimento (cuidado para não confundir a repetição de padrões saudável mágoas com essa Podemos aprendizagem). estar numa relação e continuarmos a ser independentes, não é necessário sermos gémeo/as ou siamese/ as do/a parceiro/a. Pergunte-se: independentemente de ter ou não uma relação, consigo manter a minha independência ou sinto-me profundamente só e desorientado/a sem a presença do outro? Que experiências me levam a associar independência a solidão?

Se a relação acabar, o que vai ser de mim? Esta é uma das grandes questões que muitas das vítimas de violência doméstica se colocam. Os estudos revelam também que, a nível de trabalho e vencimentos, as mulheres têm situações mais precárias do que os homens e,

por isso, mais dificuldades em manterem-se sozinhas. Não é a única razão, mas um dos motivos principais para algumas pessoas manterem relações que as fazem infelizes. Para outras pessoas, a dor emocional da perda é tão profunda que não conseguem imaginar nada mais além daquela pessoa ou relação. A autoestima é baixa e é difícil pensar que mais alguém, alguma vez, vai querer estar com elas. E reforçam-se as lembranças positivas, ignorando todas as agressões (físicas, psicológicas e verbais) e maus-tratos. Pergunte-se: quem me poderia ajudar se eu tomasse a decisão de ser independente (incluindo família, amigos, instituições)? Além dos momentos bons, que guardarei

Onde estamos agora pode significar que precisamos da nossa independência ou que, simplesmente, de momento temos de abdicar dela.

como experiência, quais foram as situações de dor por que passei que não posso admitir a esta ou a nenhuma pessoa?

Estas crenças - umas absorvidas com a educação, outras aprendidas com experiências de vida dolorosas - levam a que haja pessoas que, por muito independentes que gostassem de ser, simplesmente não conseguem. Sejam quais forem as tendências do momento (se já foi moda o casamento e agora é a união de facto; se a família tradicional deu lugar a novos modelos de família, etc, etc), o importante é cada um assumir quem é e onde está neste momento. Onde estamos agora pode significar que precisamos da nossa independência ou que, simplesmente, de momento temos de abdicar dela. Mas há sempre uma luz ao fundo do túnel.

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



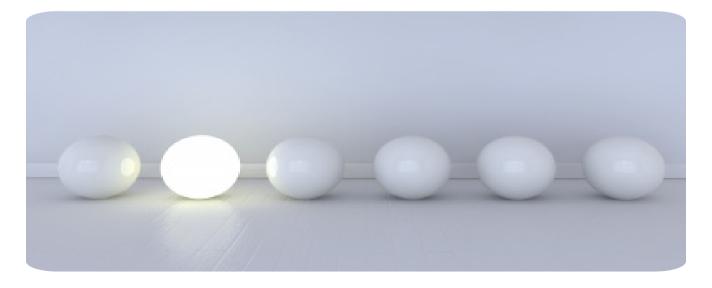




Independência (ou) rede

O conceito da independência como uma perceção criada pela necessidade de afirmação do homem, na construção da sua individualidade. Por Carlos Lourenço Fernandes

á conceitos interessantes. Ou ideias. O problema com as ideias é largar as antigas e acolher as novas ideias (quando justificam o abandono das antigas). A independência é uma ideia, uma perceção desejada. Independência não tem a União Europeia no que se refere ao abastecimento energético. Depende do fornecimento de gás russo (dependência da ordem dos 37% das necessidades). Resultado: a um suspiro russo (já ocorreu) povos da europa (do norte) passaram frios no inverno. Bonito. Duro. Mas foi, e pode tornar a ser.



Independência ou graus elevados de autonomia são coisas diferentes. Autonomia financeira de filhos em relação a pais (ou a avós) é coisa boa. Independência (financeira, emocional, afetiva) é coisa diversa. Empresas independentes, aonde? Dependem, desde logo de clientes (ou de fornecedores). Dependem dos

mercados. Da procura e da concorrência. Sossego, na empresa, é sinónimo de estagnação e definhamento (a prazo, curto ou médio). Sossego significa desprezo (ou falta de atenção) pela inovação. Cresce, no sossego, o grau e níveis de risco. É empresa a prazo. Vai deixar de ser. Independência? Ou interdependências?





Os 3 segredos de uma Mestre de Reiki em Medicina

PAMELA MILES

Porto

5 Outubro - 15.30h às 17.30h 6 Outubro - 17.30h às 19.30h

Nesta palestra informal e informativa, Pamela Miles vai compartilhar três segredos importantes que aprendeu durante as duas décadas em que tem vindo a praticar Reiki na medicina convencional.

Pamela Miles é uma Mestre de Reiki e consultora de Assistência Integrada de saúde em Nova York. Praticante de Reiki desde 1986, foi pioneira na integração do Reiki na medicina convencional e continua a ser a principal autoridade no campo. é autora do livro de REIKI: "A Comprehensive Guide" (Editora Tarcher / Penguin) e de numerosos artigos populares. Criou programas de Reiki em hospitais públicos, colaborou na pesquisa e investigação médica e apresentou a prática do Reiki no NIH e nas Universidades de Medicina, incluindo a Universidade de Harvard e Yale.

Local : Spaso Zen Rua do Campo Alegre, 1256 4150-174 Porto Portugal Informações e inscrições: actividades@spasozen.com +351.226 099 723





Hoje, vivemos em sociedade urbana, mesmo em contexto rural, exigimos redes urbanas.

Viver de forma independente nunca ocorreu. São perceções inadequadas.

mudança tranquila

Dependemos uns dos outros. Hoje, gente normal, de bom ar e comportamentos aparentemente educados, causam problemas sociais. Se um lança uma beata de cigarro para o chão, não cria problema. Se forem muitos, nasce um problema de lixo. Nasce um problema de saúde ambiental.

A dimensão do número causa sarilhos na gestão dos sistemas. Hoje, vivemos em sociedade urbana – mesmo em contexto rural, exigimos redes urbanas – e, neste contexto, dependemos todos do bom funcionamento das redes. Dependência, articulação em rede, suportes sociais para satisfação de procuras individuais ou coletivas, são os conceitos e práticas contemporâneas prevalecentes, dominantes, exclusivas. Viver de forma independente nunca ocorreu. São perceções inadequadas.

O ser humano iniciou-se vivendo em bando. Foi coletor e caçador, em bando. Associou-se em clã. Progrediu em tribo. Fez nascer o Estado como desejo de afirmar as relações interpessoais suportadas em mérito, renunciando às relações de parentesco (as cunhas). Afirmou-se em nação (ideia?). Está a regressar à individualidade em rede. Dependendo do funcionamento das redes e da prestação de cada um para bom resultado coletivo. O bem-estar coletivo depende da melhor prestação de cada um. Independência? Ou interdependências crescentes?

Tudo são sopros de vida. A vida é um sopro. Uma boa vida é aquela que se reconhece num contexto de maior e melhor rede social de apoio. Da família, dos amigos, dos colegas na profissão. Da busca partilhada de realização emocional e profissional. Em rede. Em interdependência de respeito, consideração mútua e permuta (nos bons e maus momentos).

Independente ou só, com certeza, o morto.

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



Festival Zen - Que tal tirar uns dias só para si?

O Festival Zen está de volta à Zmar com muitas novidades para si: novas aulas, novas palestras, novos instrutores e a mesma alegria de sempre. Em nome do seu equilíbrio e bem-estar, participe no Festival Zen e tire três dias só para si. Vai ser um fim de semana memorável!











Yoga, Pilates, Biodanza, Caminhadas, Palestras, Meditações Osho, Danças Orientais, Massagem, Danças da Paz Universal, Shiatsu, Concertos, Danças Africanas, Taças Tibetanas, Concerto na Piscina, Tai Ji - Chi Gong, Danças na Água, Cinco Ritos Tibetanos e muito mais. Actividades gratuitas para crianças.

Professores: Anne Rasquin, Cristiano Martins, Elsa Shams, Harida & Nartan, Hervé Hette, Inês Sena, Joana Melo, João Brilhante, João Silva, Mª José Magalhães, Rita Gonçalves, Rita Santos.

Alojamento com entrada no Festival a partir de 58€

www.festivalzen.com

19, 20 e 21 de Outubro - Zmar Eco Campo Resort & Spa

Outubro 2012

Xamanismo Guarani

Formação no Porto

1 a 2 de Outubro 9h30 às 18h Mil Caminhos | Porto http://1000caminhos.com/ 935334087

Workshop de Esclarecimento de Dúvidas na Prática de Coaching

Por Maggie João

3 de Outubro às 18h Akademia do Ser www.akademiadoser.com 21 443 83 05 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49

Constelações Familiares

Por Satori Darshan

4 a 7 Outubro Sábado e Domingo das 11h às 20h 5ª Feira e 6ª Feira das 18h às 23h Osho Centro de Meditação Darshan Zen www.darshanzen.com 213 149 726 | 966 519 065

Curso de Iniciação à Astrologia

Por Margarida Amaro

4 a 27 de Outubro 21h às 22h30 Espaço NewLife http://www.espaco-newlife.com espaco.new.life@gmail.com 213 879 471 | 966 596 368

Grupos de Partilha Reiki

Por Sofia Maldonado

4 de Outubro das 19h às 20h30 SolRia | Lisboa http://reiki.blog.pt solriasofia@gmail.com 933 881 894

Reiki e Medicina

Por Pamela Miles

5 de Outubro das 15h30 às 17h30 6 de Outubro das 17h30 às 19h30 SPASO ZEN www.spasozen.com actividades@spasozen.com 926 425 817

Mentes Milionárias

Por Kyra

7 de Outubro das 15h às 18h Lisboa

www.MudacomRiso.com 918 876 600

CDC - Curso de Desenvolvimento da Consciência

Por International Academy of Consciousness, IAC

Início a 8 de Outubro | 2ª Feira a 5ª Feira das 19h30 às 22h Início a 13 de Outubro: Sábado das 14h às 20h e Domingo 09h30 às 15h30 Lisboa www.iacworld.org Iisboa@iacworld.org

Festival Zen

918 797 923

Por João Silva

19 a 21 de Outubro 7mar

http://festivalzen.com/ festivalzen@gmail.com

"Celebrar" 1º Aniversário Akademia do Ser

Em Akademia do Ser

13 de Outubro de 2012 10h às 19h www.akademiadoser.com .akademiadoser.com/celebrar.html

http://www.akademiadoser.com/celebrar.html 214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Outubro 2012

Psicometria

Em IAC- International Academy of Consciousness

20 de Outubro das 17h30 às 20h

Porto

www.iacworld.org porto@iacworld.org

918 797 926

Workshop Pais e Educadores

Por Projeto Crianças Felizes

21 de Outubro das 10h às 17h Centro de Terapias de Gaia | Porto projectocriancasfelizes@gmail.com 915 672 332

Retiro de Equilíbrio Interior

Por Paula Abreu Silva e Estela Salema

26 de Outubro às 17h até às 15h de 28 de Outubro

Casas de Montanha | Serra do Gerês

http://retirodeequilibriointerior.blogspot.pt/

914 013 655 | 964 688 230 | 917 442 051

Curso De Líder de Yoga do Riso

Por Kyra Abreu

27 e 28 de Outubro Lisboa

www.MudacomRiso.com 966 293 866

Reiki Tradicional I | Livre | Por Donativo

Por Rodrigo Belard

28 de Outubro das 10h às 19h
ProCura | Lisboa
www.facebook.com/rodrigobelard
www.rodrigobelard.com
rodrigo.belard@gmail.com
926 425 817

Como Ser Um Terapeuta de Sucesso

Por Denis Alves

21 a 28 de Outubro das 10h às 18h Hotel Premium | Porto www.denisalves.com

Festival Internacional de Filmes de Turismo 2012: art&tur com forte inovação científica: Estados emocionais do jurí do festival analisados com recurso à neurociencia

24 a 27 de Outubro Universidade Lusófona | Lisboa www.nextpower.pt

Fernando Moreira de Sá: 925 606 342 | sa@nextpower.pt Vítor Moutinho: 963 116 033 | moutinho@nextpower.pt Pedro Dinis Ferreira: 963 432 211 | pdf@nextpower.pt Ângela Guedes: 926 780 666 | guedes@nextpower.pt

Atalho Rápido Para Ti Mesmo

Por Sunito

27de Outubro das 10h às14h Osho Centro de Meditação Darshan Zen www.darshanzen.com 213 149 726 | 966 519 065

3º Congresso Nacional de Reiki

Por Associação Portuguesa de Reiki

27 de Outubro às 10h Universidade do Minho | Campus de Azurém | Guimarães http://associacaoportuguesadereiki.com eventos@montekurama.org

PLIF, PLAF, PLOF! Workshop Para Crianças

Por Haridasi

29 de Outubro das 15h às 17h 30 de Outubro das 11h às 13h Osho Centro de Meditação Darshan Zen www.darshanzen.com 213 149 726 | 966 519 065



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



Experimente e sinta a diferença!

Uma Consulta de Medicina Tradicional Chinesa GRÁTIS

> Com Rodrigo Belard Em Paço de Arcos



Descubra o seu EU emocional

Oferta de 30% no Retiro de Libertação Emocional 19, 20 e 21 de Outubro

Com Rodrigo Belard | Em Lamego



Money Lif€

Aconselhe-se e sinta a sua Vida Financeira melhorar!

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

> > Em Paço de Arcos



Relaxe e desfrute!

Uma Massagem de Relaxamento com **Rodrigo Belard**

Em Paço de Arcos

Aproveite as Ofertas deste Mês!

AKADEMIA DO SER

ww.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

O HOMEM QUE SONHA POR PEDRO RUI CARVALHO



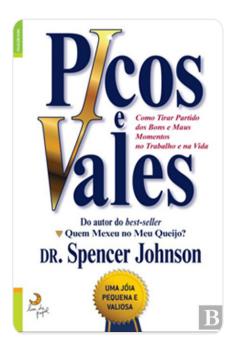
PEDRO RUI CARVALHO

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





LIVRO RECOMENDADO



Picos e Vales Spencer Johnson

Como tirar partido dos bons e maus momentos no trabalho e na vida.

Preço: Cerca de 17,07€ por 288 páginas de sabedoria.

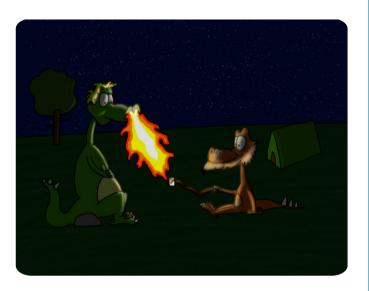
PARTILHAS DO LEITOR

Durante o mês de Setembro foram enviados pelos nossos leitores os seguintes artigos ou textos:

Calcorrear. Por Ricardo Fonseca

Para ler o artigo clique no mesmo

CARTOON



Tudo o que pode ser usado para o mal, pode ser usado para o bem.

Bernardo Galvão Sousa

UMA ESTÓRIA QUE FAZ PENSAR

OÁSIS

Conta uma popular lenda do Oriente Próximo, que um jovem chegou à beira de um oásis junto a um povoado e, aproximando-se de um velho, perguntou-lhe:

- Que tipo de pessoa vive neste lugar?
- Que tipo de pessoa vivia no lugar de onde



você vem? - Perguntou por sua vez o ancião.

- Oh, um grupo de egoístas e malvados replicou o rapaz - estou satisfeito de ter saído de lá.
- A mesma coisa encontrará por aqui replicou o velho.

No mesmo dia, um outro jovem aproximou-se do oásis para beber água e vendo o ancião perguntou-lhe:

- Que tipo de pessoa vive por aqui?
- O velho respondeu com a mesma pergunta:
- Que tipo de pessoa vive no lugar de onde você vem?

O rapaz respondeu: - Um magnífico grupo de pessoas, amigas, honestas, hospitaleiras. Figuei muito triste por ter de deixá-las.

- O mesmo encontrará por aqui - respondeu o ancião.

Um homem que ouviu as duas conversas perguntou ao velho:

- Como é possível dar respostas tão diferentes à mesma pergunta?

Ao que o velho respondeu:

- Cada um carrega no seu coração o meio ambiente em que vive. Aquele que nada encontrou de bom nos lugares por onde passou, não poderá encontrar outra coisa por aqui. Aquele que encontrou amigos ali, também os encontrará aqui, porque, na verdade, a nossa atitude mental é a única coisa na nossa vida sobre a qual podemos manter controlo absoluto.

PENSAMENTO DO MOMENTO

Um mundo diferente não pode ser construído por pessoas indiferentes

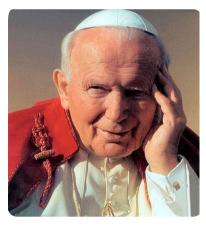
Peter Marshall

VÍDEO DO MÊS





Papa João Paulo II



Papa João Paulo II nasceu no dia 18 Maio de 1920 em Wadowice, no sul da Polónia. O seu nome de batismo foi Karol Jósef Wojtyla. Filho de Karol Wojtyla, um militar do exército austro-húngaro e Emília Kaczorowsky.

Aos 9 anos perde a mãe devido a uma complicação durante o nascimento da sua irmã que acaba também por não

resistir. O seu irmão mais velho morre também pouco tempo depois. Karol acaba por receber uma educação de acordo com a disciplina militar que o pai lhe ensinou. Em 1938, foi admitido na universidade Jagieloniana, onde estudou poesia e drama. João Paulo II teve que trabalhar numa mina, para evitar a deportação para a Alemanha, quando as forças nazis fecharam a Universidade após a invasão da Polônia, na Segunda Guerra Mundial. Em 1941, enfrenta a morte do pai e no ano seguinte começa a estudar clandestinamente para seminarista na Cracóvia.

Terminada a Guerra, continuou os seus estudos na Faculdade de Teologia da Universidade de Jaguelônica. Foi ordenado Padre em Novembro de 1946. Completou o curso universitário em Roma e doutorou-se em teologia na Universidade Católica de Lublin. Onde passou a ser professor e capelão universitário de ética, após ter sido nomeado Bispo Auxiliar na Cracóvia em 1958.

Em 1964, Wojtyla assume as funções de Arcebispo de Cracóvia e posteriormente a Cardeal. Foi eleito Papa em 16 de Outubro de 1978, adotando o nome João Paulo II. Publicou livros de poesia e, sob o pseudônimo de Andrzej Jawien, escreveu uma peça de teatro, "A Loja do Ourives". Os seus escritos éticos e teológicos incluem "Amor Frutuoso e Responsável" e "Sinal de Contradição", ambos publicados em 1979 e várias Encíclicas.

Papa João Paulo II

A 13 de Maio de 1981, foi atingido por quatro tiros, numa tentativa de assassinato, quando abençoava uma multidão de cerca de 20 mil pessoas, na Praça São Pedro, no Vaticano. Após a sua recuperação, João Paulo II efetuou várias viagens a África, Ásia e América. Em 1993 deslocou-se às repúblicas do Báltico, na primeira visita papal a países da ex-União Soviética. João Paulo II influenciou a restauração da democracia e liberdades religiosas na Europa do Leste, sobretudo na sua terra natal.

Reafirmou os ensinamentos Católicos Romanos contra a homossexualidade, aborto e

métodos "artificiais" de reprodução humana e controle da natalidade, assim como a defesa do celibato dos padres. No ano 2000, João Paulo II pediu perdão pelos pecados cometidos pelos católico-romanos.

Apesar de não ter mencionado erros específicos, diversos cardeais reconheceram que o papa se referia às injustiças e intolerância do passado relativamente aos



não-católicos (o período das Cruzadas, da Inquisição e a apatia da igreja). O pedido de desculpas precedeu uma deslocação de João Paulo II à Terra Santa.

Após uma série de problemas de saúde João Paulo II faleceu a 2 de Abril de 2005 nos seus aposentos no Palácio Apostólico, no Vaticano.

"A paz exige quatro condições essenciais: Verdade, Justiça, Amor e Liberdade."



Leitura da Aura

Para falarmos de Leitura da Aura e como se processa, é necessário conhecer o que é de facto a aura. Todos nós temos à nossa volta uma luz clara, tão clara que parece invisível, uma consequência da movimentação da energia. Esta luz designa-se por aura material. Por outro lado a aura espiritual surge como um corpo vivo que possui vibrações manifestando-se por cores cada uma com um significado.

Na leitura da aura observa-se a aura espiritual capaz de refletir o nosso estado físico, emocional, mental e espiritual. Pela aura é possível obter um conjunto de informações revelando aspetos e padrões repetitivos da nossa história pessoal nesta vida e em vidas passadas. Fazendo uma leitura, o paciente pode libertarse dos obstáculos que outrora lhe eram desconhecidos e fruto do seu mal-estar. De sobressair que na maior parte dos casos aquilo que somos hoje (os nossos comportamentos, gostos, atitudes,...)

são enraízamentos de vidas passadas, pormenores que fazem de nós seres únicos, porque ninguém é igual a ninguém. E por vezes essa raiz pode estar "infestada" fazendo-nos crer que algo é incómodo mas não sabemos o que é.

Assim, pela leitura da aura, faz-se uma limpeza dos chacras e dos padrões estagnados, permitindo repor a energia original (criativa e expansiva). O terapeuta ao observar as cores, simbolos e imagens, que advêm do estado de espirito do paciente, consegue mostrar-lhe os desafios e potencialidades que emergem na vida com o objetivo de se autoconhecer melhor. Limpar o nosso interior é o primeiro passo para atingir a felicidade.

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





IDEIAS E HARMONIA

PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA



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