PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

JANEIRO 2013 • NÚMERO 12 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

Viver a Dois: Prazer, Partilha, Intimidade

"É possível ser-se pago para fazer o que se gosta!"

Ciência e espiritualidade: a convergência

Crie um Novo Começo para si

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Beatriz Quintella

AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

APOSTE NA SUA FELICIDADE, HARMONIA, EQUILIBRIO E SUCESSO!

AKADEMIA DO SER

O SEU ESPAÇO PARA SER...

VÁ AO ENCONTRO DO SEU SER MAIS PROFUNDO!

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

A 200m da estação de comboios de Paços de Arcos

IDEIAS E HARMONIA
PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

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

DIRETOR GERAL
PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES

PROGREDIR
O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

www.revistaprogredir.com
N.º 12 | Janeiro 2013 | 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 | Sílvia Cardoso

Sugestões e Feedback
geral@revistaprogredir.com

Subscrições
subscrever@revistaprogredir.com

Colaboradores desta Edição
Bernardo Galvão Sousa, Catarina Girão, Carlos Lourenço Fernandes, David Rodrigues, Joana Aguiam, Margarida Madeira, Maria Melo, Nelson S. Lima, Pedro Rui Carvalho, Ricardo Fonseca, Rosário Gomes, Sofia Agapito, Sofia Frazoa e Sofia Ramalho.

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.

Novos Começos

Caros amigos,

Para a presente edição da Revista Progredir escolhemos o tema *"Novos Começos"* como fio condutor da mesma. O fim de um ano, o início de um novo ano, o fecho de um ciclo e a abertura de um novo ciclo invocam a introspeção.

Fim de ano é uma boa altura para se fazer um balanço, para pensarmos e meditarmos sobre as nossas escolhas e sobre as nossas opções. Para nos perguntarmos:

- O caminho que tenho percorrido é o caminho que quero para mim?
- Sou Feliz neste caminho?
- Para onde me levam as minhas decisões e ações?
- Se continuar assim como penso que estarei daqui a um ano, 5 anos, 10 anos…?

Feitas as perguntas é excelente ouvirmo-nos, pensarmos nas respostas, sentirmos as respostas e decidirmos se o caminho que temos percorrido é o Nosso caminho (ou se de Nosso já nada tem). Consoante as respostas, e de forma consciente, podemos decidir encetar um Novo Começo. Um Novo Começo que passo a passo nos transforme em pessoas mais próximas do que queremos ser. Mais Felizes, mais realizados no dia-a-dia e mais perto de uma História de Vida que nos orgulhe termos vivido.

Desejamos a todos: um Excelente Ano de 2013!

"Grandes realizações são possíveis quando se dá importância aos pequenos começos." (Lao-Tsé)

Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 12

www.revistaprogredir.com
subscrever@revistaprogredir.com

7 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
7 dicas para conquistar novos começos
Por Maria Melo

16 Saúde
A depressão: Motor de novos começos
Por Ricardo Fonseca

21 Relacionamentos
Viver a Dois: Prazer, Partilha, Intimidade
Por Rosário Gomes

24 Entrevista
"A vida é o que acontece enquanto fazemos planos"
Entrevista com Beatriz Quintella
Texto Por Sofia Frazoa
Fotografia Por Joana Aguiam

30 Finanças
Quem gere quem? - Eu e o dinheiro
Por Margarida Madeira e Sónia Ramalho

35 Vida Profissional
"É possível ser-se pago para fazer o que se gosta!"
Por David Rodrigues

40 Lifestyle
Crie um Novo Começo para si
Por Sofia Agapito

43 Espiritualidade
Ciência e espiritualidade: A convergência
Por Nelson Lima

48 Desafios do Feminino
A Coragem de Começar de Novo
Por Sofia Frazoa

54 Mudança Tranquila
Novos começos, com princípios
Por Carlos Lourenço Fernandes

59 Agenda
Atualize a sua Agenda!
Encontre atividades para poder participar.

62 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

63 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

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

67 Biografia
Descubra quem foi a Alexander Bell.

69 Glossário
Ferramentas para Progredir: Tarot.

NOVOS COMEÇOS

Qualquer lugar em que você esteja é sempre o lugar certo. Não existe a necessidade de se consertar nada, de colocar a calçadeira da alma, para começar em algum lugar mais alto. Comece exatamente de onde você está.

Júlia Cameron

CURSOS ONLINE - COURSERA

A Coursera é uma companhia social que estabelece parcerias com algumas das melhores universidades do mundo para oferecer cursos online e totalmente gratuitos. Tem ao dispor os melhores professores e pretende abranger milhões de estudantes em todo o mundo numa perspectiva global.

Os cursos que disponibilizam abrangem várias áreas temáticas como humanidades, medicina, ciências sociais, matemática, negócios, ciências informáticas e são alicerçados nas bases da pedagogia. A gestão do tempo para os cursos depende do compromisso do estudante e das regras das universidades permitindo uma contínua e acompanhada avaliação dos conhecimentos e do desenvolvimento humano.

Mais informação veja aqui

SITE + EMPRESAS

Este projeto tem como lema *"Tornar Portugal numa Start Up nation"*.

A iniciativa + Empresas tem como objetivo a promoção do empreendedorismo com a potenciação de novas empresas e a aceleração da sua disseminação pelo país.

É um projeto do Ministério da economia e Emprego e insere-se no programa estratégico para o empreendedorismo e inovação (Programa +E+I), que tem como meta criar uma sociedade mais empreendedora e baseando-se na ideia dos startups.

Mais informação veja aqui

WORKSHOP DE MEDITAÇÃO COM ASHARYA SHREE SHANKAR - TORRE DA AGUILHA

Nos dias 26 e 27 de Janeiro, na Torre da Aguilha em Carcavelos decorrerá o workshop de meditação para a transformação interior com o líder espiritual indiano Asharya Shree Shankar.

Tem como destinatários pessoas de todas as idades, espiritualistas ou não, principiantes ou não, que pretendam expandir a sua consciência e atingir a harmonia nas suas Vidas.

O programa destes dois dias consiste numa prática intensiva de vários métodos de meditação.

Mais informação veja aqui

V CURSO DO TERAPEUTA HOLÍSTICO - BARCELOS

Em Janeiro, decorrerá em Barcelos, no núcleo da Associação Portuguesa de Reiki, o V curso do terapeuta holístico, com uma palestra inicial no dia 11 de Janeiro e com o curso a 26 e 27 do mesmo mês.

Este curso tem como destinatários todos os interessados numa abordagem holística pessoal ou profissional, ligado à realização de terapias ou ao simples interesse de bem-estar. Tem um vasto programa de conteúdos que alcançam diversas terapias existentes e com domínios nas ciências naturais.

Mais informação veja aqui

COMUNICAR COM OXIGÉNIO

No dia 19 de Janeiro irá realizar-se na Akademia do Ser em Paço de Arcos o workshop *"Comunicar com Oxigénio"* com Allan Sousa e Sophie Marie.

O Workshop tem como objetivo dar a conhecer o modelo da Comunicação Não Violenta (CNV) desenvolvido pelo Psicólogo norte-americano Marshall Rosenberg e o poder da ferramenta Atenção Plena (MIndfulness) na comunicação. Ideal para quem estiver interessado em:

- Treinar um processo de comunicação que facilita a aproximação do eu e dos outros;
- Aprender a resolver conflitos de forma mais pacífica e eficaz;
- Entender a importância do *"Parar & Respirar"* no processo de comunicação;

Mais informação veja aqui

SEMANA DA PROSPERIDADE - MEDITAÇÃO E AFIRMAÇÃO EU SOU - MONTE DA FONTE

Entre os dias 21 e 27 de Janeiro decorrerá no Monte da Fonte, Escola Joaquim Caeiro, a semana da prosperidade que tem como objetivo resgatar o potencial do ser na ligação à prosperidade e à consciência de que já somos essa mesma prosperidade!

Nesta semana serão praticadas diversas atividades como meditação, trabalhos na terra e jogos alusivos ao tema EU SOU. É uma semana de aproximação com o nosso Ser em plena consciência.

Mais informação veja aqui

Envie a sua pergunta para
geral@revistaprogredir.com

Como educar as nossas crianças nos tempos de hoje?

Alexandra Vaz, 39 anos, Portalegre

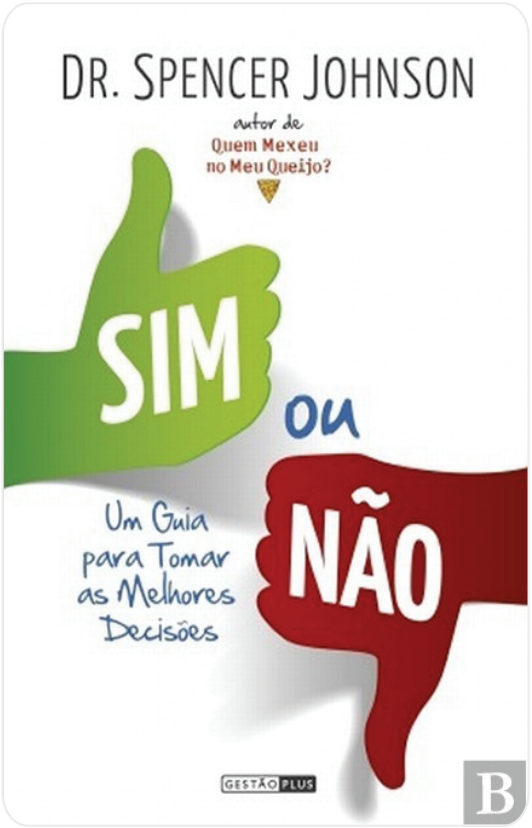
Certamente já muitos de vós se perguntaram se estariam a fazer o melhor para as nossas crianças. As dúvidas assolam e por vezes a certeza não surge. Nos tempos que correm é cada vez mais difícil sabermos qual a melhor decisão a tomar, o excesso de estímulos e influências, as mudanças no contexto familiar, as questões sociais e económicas que assolam o país. Mas mesmo com todo este cenário é importante estarmos atentos a algumas regras gerais que podem ajudar na educação dos filhos, com equilíbrio, simplicidade e bom senso.

Segundo o Psicólogo Laurence Steinberg alguns princípios para a educação consistem na manifestação de carinho, afeto, elogios para que a criança construa uma boa auto estima e auto conceito, proteger sem mimar demais, mas mimando de forma saudável; participar na vida da criança e relacionar-se com ela de acordo com a idade dela; criar limites e regras; educar com autonomia e independência, dar liberdade com responsabilidade pessoal; ser coerente nas ações; se for necessário punir, fazer com que a criança tome consciência da ação que teve; respeitarem-se mutuamente; manter um diálogo constante com convencimento e argumentos, não impor a sua vontade, respeitar como gostaria de ser respeitado; ser um exemplo daquilo que pretende para a criança. Seja um mestre na vida das nossas crianças, é ensinando que se aprende.

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

Ganhe no facebook da Revista Progredir!

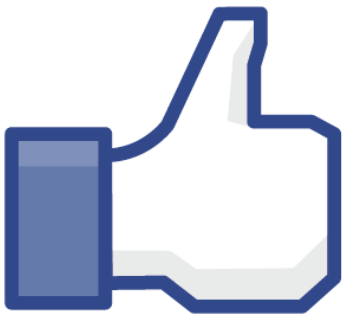
Este mês habilite-se a ganhar o Livro



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 Dezembro:



Vanda Ribeiro partilhou a imagem e criou a frase *"Progredir um dia de cada vez, acreditando que todos os passos são necessários para que a tua missão se cumpra!"* e ganhou o Livro:

"Boa Sorte, As chaves da prosperidade na vida e nos negócios" de Álex Rovira Celma e Fernando Trías de Bes

7 dicas para conquistar novos começos

O começo de um ano novo é o tempo perfeito para virar a página, sentimos que é um novo começo, uma nova oportunidade de eliminar hábitos, criar novas rotinas que nos irão ajudar a crescer. **Por Maria Melo**

Decidimos começar de novo em momentos da nossa vida, em altura específicas do ano, em tempos que muitas vezes o remar contra a maré nos mostra que já chega, que é tempo de mudar. A oportunidade de novos começos depende apenas de nós mesmos, depende das opções que tomamos, das atitudes que escolhemos.

Há que aproveitar os tempos de mudança que sopram no início do ano e desta vez escolher fazer diferente.

Mas por vezes perdemo-nos na quantidade de coisas que gostávamos de mudar ou sentimo-nos logo derrotados no começo e nem sequer avançamos, até porque não é a primeira vez que já tentámos mudar algo e não fomos bem-sucedidos. Há que aproveitar os tempos de mudança que sopram no início do ano e desta vez escolher fazer diferente.

Antes de mais é importante escolher uma coisa que realmente seja real e específica.

1. **Escolha um objetivo específico e realista:** Escolha algo que não seja demasiado ambicioso, tenha em mente algo em concreto que possa efetivamente realizar. Poderá até dividir esse objetivo em passos mais pequenos, se realmente sentir que é algo ainda difícil de atingir logo à primeira. Comece apenas por uma coisa, por um objetivo, não se perca em mil vontades, mais vale um pássaro na mão do que dois a voar.

2. **Escolha apenas uma resolução:** Richard Wiseman, professor de Psicologia na Universidade de Hertfordshire, sugere que cada um de nós escolha apenas uma resolução ao invés de perder o foco em várias resoluções e acabar por não realizar nenhuma. Se não criar um plano, vai acabar por se perder no caminho. Nas alturas de maior desmotivação, perde-se na falta de vontade. É importante ter um guião para seguir.

3. **Planear:** Planear é uma parte essencial para se atingir um objetivo. Especialistas sugerem que a "perca de algum tempo", no planeamento é um investimento para a concretização do objetivo. Pode começar por escrever, elaborando uma lista das coisas que pode fazer para atingir o que quer, anotando os obstáculos que poderão surgir no caminho e quais as várias possibilidades para os contornar. Se realmente gosta de pensar em grande, então porque não criar uma grande mudança. Realmente tudo é possível se depender apenas de nós, por isso seja qual for o seu objetivo avalie se realmente é inatingível, ou se realmente se pode dividir em objetivos mais pequenos.

4. **Comece com pequenos passos:** Uma coisa é certa, mudar comportamentos de forma drástica poderá trazer dissabores, somos um animal de hábitos, logo precisamos de respeitar o tempo que leva a uma mudança efetiva. Tenha por foco pequenos passos que o levarão a ficar cada vez mais perto do seu objetivo final, ao mesmo tempo que se permite o tempo saudável para uma mudança positiva. Embora possa parecer que vai caminhar de forma mais lenta, constrói uma mudança sólida e duradoira. Nem sempre as coisas correm como planeamos, esteja atento às vivências passadas e aprenda com o que correu menos bem, torne-se um sábio.

Realmente tudo é possível se depender apenas de nós. Aprenda com o que correu menos bem, torne-se um sábio.

Nem sempre conseguimos alcançar os nossos objetivos, é importante avaliar quem foi o verdadeiro responsável.

5. **Evite repetir erros anteriores:** Se escolheu atingir um objetivo para o qual já falhou anteriormente, passe algum tempo a avaliar o que fez no passado. Quais as estratégias que foram as mais efetivas? Quais as que foram menos efetivas? O que o impediu de atingir o seu objetivo? Ao mudar a forma de ver, provavelmente terá mais hipóteses de atingir o objetivo desta vez. Olhe para o quadro com outra perspetiva. Sem motivação não chegamos à meta. A motivação interna é como uma lareira, tem que ser alimentada para manter o calor e a sensação de bem-estar. Compete-lhe a si, manter aceso o fogo da motivação.

6. **Alimente a sua motivação:** Há medida que a realidade nos confronta a motivação poderá diminuir, pois como a mudança é um processo, o tempo da chegada de um novo começo nem sempre é no nosso tempo, mas sim naquele que é o tempo certo. Por isso quando o barómetro da motivação começar a descer, relembre-se de qual o ganho que vai alcançar com o seu objetivo. Nem sempre conseguimos alcançar os nossos objetivos, é importante avaliar quem foi o verdadeiro responsável.

7. **Desistir também é uma escolha:** Se decidir desistir do seu objetivo, estará a desistir de si mesmo. Mantenha-se inspirado e lembre-se que no fim é a sua vida, a sua felicidade que está em jogo. Poderá sempre reavaliar as suas estratégias e lançar-se de novo ao jogo. Desistir não deverá ser opção.

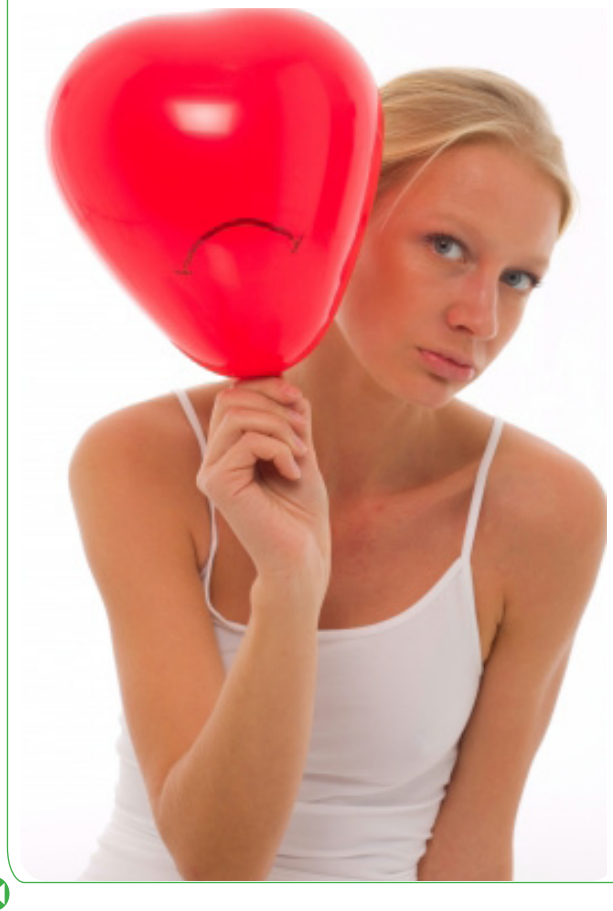
Votos de novos e fantásticos começos!

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

A depressão: Motor de novos começos

A depressão está associada a estados de negativismo e condiciona a nossa forma de viver. Simultaneamente é uma fonte de conhecimento que nos permite viajar em nós mesmos e criar novos começos que nos permitam evoluir e crescer como seres humanos.

Por Ricardo Fonseca



Atualmente estima-se que a depressão atinge cerca de 20% da população portuguesa, sendo a principal fonte de incapacidade e a segunda causa de perda de anos de vida saudáveis. É uma doença mental caraterizada por uma tristeza marcada ou prolongada, perda de interesse pelas atividades habituais e agradáveis e associada à perda do sentido da vida e diminuição drástica da autoestima.

Lourival JR escreveu um dia *"A depressão, nada mais é, que um grito da alma, alertando que o seu progresso natural está atrasado."*.

Seguindo a ideia deste pensamento, sabe-se que a depressão surge após experiências ou situações negativas que moldam os sentimentos de cada indivíduo de uma forma única e individual. Cada Ser Humano tem a sua maneira muito própria de enfrentar os obstáculos que surgem no decorrer da sua vida e associado a alguns fatores físicos, genéticos, hereditários a depressão pode instalar-se de uma forma aguda e desenvolver-se em pouco tempo para uma depressão crónica, limitadora e tornando-se a principal causa do aumento das taxas de suicídio.

Existem uma quantidade de comportamentos, ideias e sentimentos depressivos que por si só não são fatores que levem ao diagnóstico de depressão, mas se não forem controlados podem desenvolver uma depressão crónica pelo seu desenvolvimento ao longo do tempo e pela incapacidade do ser humano identificar o que sente, as causas desse sentir.

As manifestações da depressão variam de indivíduo para individuo e geralmente são: as alterações de apetite (para mais ou menos apetite), perturbações de sono; fadiga, cansaço e perda de energia; alterações de concentração; irritabilidade; sentimentos de culpa, inutilidade; diminuição da autoestima; manifestações físicas como enjoos, dores musculares, entre outras.

Cada Ser Humano tem a sua maneira muito própria de enfrentar os obstáculos.

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATURISMO

Desde 1977 a promover o naturismo.

O Naturismo é uma forma de vida em harmonia com a Natureza, traduzida na prática da nudez colectiva, no propósito de favorecer o respeito por si mesmo, pelos outros e pelo meio ambiente

Actividades Naturistas Indoor e Outdoor:
Yoga, Meditação e Piscina.
Praia, Campo, Caminhadas, Passeios, etc

Sabe mais em:
www.fpn.pt
www.fpnat.blogspot.pt/
www.fpn.pt/jpn/forum

Filiada na Federação de Naturismo Internacional

Há diferentes abordagens para o tratamento da depressão como os medicamentos antidepressivos muitas vezes associados a outros grupos terapêuticos e em associação ou isoladamente a psicoterapia dentro das suas diversas vertentes e sempre adequada ao estádio depressivo do indivíduo.

O passo fulcral para o tratamento da depressão é a aceitação do indivíduo do seu estado de saúde e o assumir que de fato, mais do que precisar, quer mudar a sua forma de estar, sentir e quer evoluir positivamente saindo do quadro de tristeza e angústia em que se encontra aquando o diagnóstico. É esta aceitação que vai moldar todo o acompanhamento médico, profissional e humano.

Tudo começa em cada um de nós! A negatividade relacionada com a depressão direciona-se sempre para situações muito concretas da nossa vida e sempre envolvidas num misto de emoções e sentimentos. Faz nos questionar sobre quem somos, porque gostam os outros de nós, porque somos reconhecidos por quem nos rodeia quando só somos capazes de identificar um estado de inutilidade e de fraqueza.

São estas questões que nos conduzem a uma reflexão sobre a nossa existência, o nosso sentir e permitem um mergulho até ao nosso interior, realçando que esta viagem intensa deve ser muitas vezes acompanhada por um profissional para que se tenha um apoio imparcial nas alturas de maior confronto emocional.

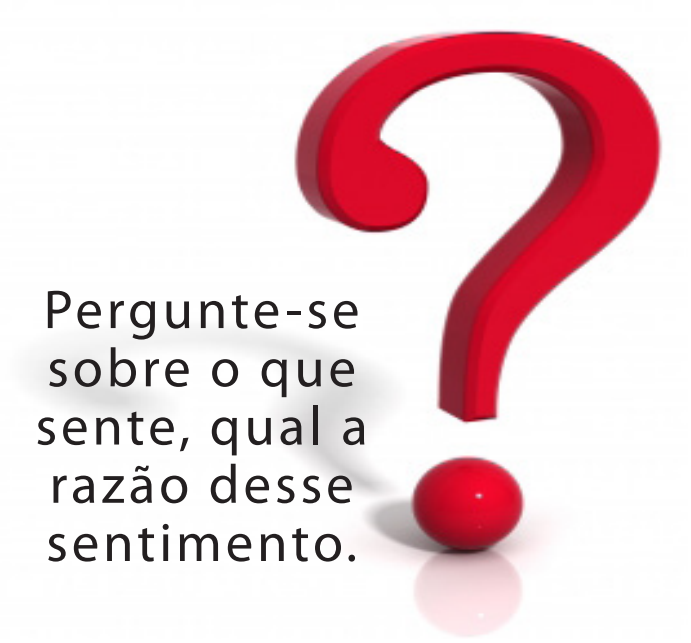
Não temos que percorrer este caminho sozinhos, embora todo o processo de cura esteja em nós, no olhar ao espelho e verificar que há muito mais além do que é visível e somos muito maiores do que a pequenez que a depressão nos atribui.

Não existem regras que moldem este processo, mas é urgente assumir o que sentimos genuinamente e não dependentes da aceitação daqueles com quem nos relacionamos. Torna-se primordial participar ativamente na nossa redescoberta e avaliar os passos dados e as marcas que foram deixadas ao longo da caminhada e ao mesmo tempo permitir sonhar, libertar a nossa mente e dar-lhe asas para criar novas ideias, novas sensações.

Quando enveredamos pelo tratamento da depressão, em simultâneo temos que criar o nosso próprio processo de cura, criar estratégias individuais e que nos façam sentido além daquelas que são, em parte, impostas por um plano terapêutico. Se nos permitirmos apenas a ser guiados, não iremos readquirir a nossa vontade própria e essa é a chave de todo este processo.

Se neste momento há um sentimento de tristeza a apoderar-se do seu ser, caro leitor, pergunte-se sobre o que sente, qual a razão desse sentimento,

O passo fulcral para o tratamento da depressão é a aceitação do indivíduo.



como poderá adaptar-se a essa nova condição de vida que lhe causou esse desconforto. Se a resposta não surgir, ou for insatisfatória, não se acomode e refute esses pensamentos recriando novos ideais de vida e torne-se lutador.

A depressão apesar ser um grande problema de saúde pública e uma doença mental em crescimento, pode ser também e apenas um estádio passageiro e compete a cada um de nós ser um obstáculo ao seu desenvolvimento para algo mais profundo e totalmente castrador.
Os novos começos, para qualquer indivíduo e em qualquer momento podem, muitas vezes, acarretar alguma dor, alguma tristeza e incapacidade de luta e adaptação, porém são importantes para o nosso crescimento e desenvolvimento como seres humanos.

A depressão é um motor de novos começos, pois quando é encarada como um obstáculo a ultrapassar e quando é aceite o desafio de a confrontar, permite a cada indivíduo conhecer-se profunda e genuinamente e assim recriar a sua vida, colorindo-a com uma nova palete de cores.

"Cada dia em que acordamos é um novo começo, uma nova oportunidade. Saboreie esse dia, sinta-lhe o gosto da liberdade. Inspire profundamente o ar da manhã, deguste a fragância da oportunidade. A vida é a matéria-prima. Nós somos os artesãos." Cathy Better

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

Viver a Dois: Prazer, Partilha, Intimidade

Viver a dois com satisfação, num relacionamento afetivo, implica interações de prazer, partilha e intimidade que constroem o relacionamento gratificante para o indivíduo. **Por Rosário Gomes**

Novos começos estão sempre disponíveis para quem quer e tem vontade de trabalhar e conquistar a qualidade do dia-a-dia com satisfação individual. Este princípio aplica-se a qualquer área da vida e também aos relacionamentos, em particular a conjugalidade, quando duas pessoas juntam as sinergias para a mudança na relação.

O relacionamento conjugal é um tipo de relação que tem por privilégio o desenvolvimento da intimidade, isto é, a partilha da vida individual e privada entre duas pessoas. A iniciativa, a reciprocidade e a expressão de prazer nas interações a dois recriam o estado de sentimento da intimidade no relacionamento afetivo. A intimidade apresenta um valor ímpar na edificação do indivíduo. Nesta perspetiva, o casal caracteriza-se por um relacionamento afetivo e um olhar atento e cuidado entre duas pessoas que se querem sentir satisfeitas.

Atualmente, numa sociedade exigente a vários níveis para o ser humano, é relativamente fácil as interações serem descuradas ou dadas como algo garantido ou, ainda, a relação ser interrompida por todo um mal-estar que fica difícil de gerir, proporcionando uma fonte de elevado stress. No entanto, também é agora o tempo da maior necessidade que os relacionamentos sejam estruturantes para o indivíduo e para a unidade do casal.

O relacionamento conjugal é um tipo de relação que tem por privilégio o desenvolvimento da intimidade.

Contextos geradores de elevado stress ocorrem em casais que estão no limiar da separação ou divórcio; casais com problemas relativamente pouco visíveis mas que desejam desenvolver e otimizar a sua relação; casais que se sentem frequentemente aborrecidos ou com forte sentimento de frustração, por vezes com a sensação de desperdício de vida; casais já separados mas que sentem que há uma ligação suficientemente forte para investir novamente no relacionamento. Nestes contextos é necessário ter a consciência que sentimentos e relacionamento são e exigem formas diferentes de serem encarados e resolvidos, podendo assim conduzir efetivamente a novos começos relacionais.

A mudança de comportamentos e novos começos exige uma atenção particular e experiência ao nível emocional, cognitivo e comportamental. É importante desenvolver o reconhecimento de si e do outro e a identificação e mudança dos comportamentos disfuncionais. Readquirir os recursos internos necessários à resolução: o escutar empático, a expressão adequada de sentimentos, a necessidade de resolver conflitos e estratégias de resolução de problemas.

Existem muitas vantagens na facilitação da mudança e na construção de novos começos. Ampliar pontos de vista, permitir ao casal não se sentir sozinho nas suas dificuldades, suporte no processo de mudança do comportamento, à medida que se desenvolve a confiança.

Viver a dois é um exercício diário que pode ser muito gratificante, seja ao nível da relação, seja ao nível do indivíduo, acrescido de um sentimento de valorização e realização individual e de um colorido que atravessa a paleta de cores, tornando a vida bastante mais interessante e plena no sentimento.

ROSÁRIO GOMES
PSICÓLOGA CLÍNICA E SEXÓLOGA
"VIVER A DOIS" - Programa Psicoterapêutico de Casal com Intervenção em Grupo
(Clínica do Homem e da Mulher)
chmrosariogomes@gmail.com

"A vida é o que acontece enquanto fazemos planos"

A viver em Portugal há 22 anos, **Beatriz Quintella** criou há uma década a Operação Nariz Vermelho. Nos hospitais portugueses, os Doutores Palhaços fazem rir as crianças e os pais, levando a acreditar que a esperança é mesmo a última a morrer. À ***Revista Progredir***, a atriz e doutora palhaça por vocação lembra que nunca é tarde para começar de novo.

Texto Por Sofia Frazoa

Fotografia Por Joana Aguiam

Quando se tem falta de saúde, a falta de dinheiro passa a ser muito secundária.

PROGREDIR: Como é que os Doutores Palhaços conseguem pôr uma criança internada num hospital a rir com eles?

Beatriz Quintella: Importante ter usado a palavra *"com"* porque um palhaço não está num hospital para rir *"de"*. Ele está no hospital para que as pessoas se riam dele e para que as pessoas riam com ele. É muito fácil porque uma criança ri à toa. Mesmo doente, ela está pronta para tudo. Difícil é fazer um adulto rir, mas também ri.

PROGREDIR: Quando começou com a Operação Nariz Vermelho, há dez anos, idealizava chegar aqui?

Beatriz Quintella: Quando saímos, não sabemos para onde vamos. Saí do Brasil há 22 anos para passar seis meses fora do país. Nunca mais voltei. A vida é o que acontece enquanto fazemos planos. Não esperava chegar aqui, mas aqui está muito bom. Gosto e tenho muito orgulho na Operação Nariz Vermelho. Desejo mais dez anos de trabalho e saúde.

PROGREDIR: Os portugueses estão mais tristes do que há 22 anos?

Beatriz Quintella: Este é o país do fado. Falta de dinheiro é uma coisa muito triste e normalmente dá uma tendência para a pessoa deprimir, mas sabe que nos espaços onde eu trabalho, que são os hospitais, falta de dinheiro não é preocupação. Quando se tem falta de saúde, a falta de

dinheiro passa a ser muito secundária. Então, nos espaços do hospital, sentimos isso. Os enfermeiros estão mais sobrecarregados de trabalho e isso faz diferença. Eu gosto muito de Portugal e acho que é só uma fase. Já passa.

PROGREDIR: Hoje em dia, ainda sente o mesmo quando entra num hospital?

Beatriz Quintella: O mesmo. Muito forte, muita emoção, muita transformação do ambiente. Um dever profundo de que a missão que temos é muito importante.

PROGREDIR: Há algum momento que guarde como mais marcante, quer pelo aspeto mais triste quer pelo mais alegre?

Beatriz Quintella: Ontem! Eu tenho uma memória muito curta. Só me lembro de ontem. Todos os momentos são marcantes, são pequenos momentos. É muito interessante porque do que eu me lembro, às vezes, não é do que as pessoas se lembram. Às vezes as pessoas dizem-me: você um dia esteve lá e fez isso, lembra-se? Não me lembro. E marquei a vida delas e não sei. E elas marcaram a minha de outra forma.

PROGREDIR: Os pais ainda estão mais tristes do que as crianças?

Todas as pessoas, até ao fim, precisam de atenção, amor e carinho.

A morte faz parte da vida, temos de parar de ter medo dela.

Beatriz Quintella: A criança muitas vezes não sabe o que lhe está a acontecer. Muitas vezes são os pais a precisar mais. Queria saber quem é que disse que, quando fazemos 18 anos, não precisamos mais de carinho. Todas as pessoas, até ao fim, precisam de atenção, amor e carinho. E, então, estamos no hospital para quem precisa.

PROGREDIR: Os Doutores Palhaços lidam com casos de fim de vida, mas sentem que também podem trazer alguma esperança e algum novo começo à vida daquelas crianças?

Beatriz Quintella: Às vezes as crianças têm diagnósticos de doenças que são terminais. São diagnósticos de que não há uma saída, então a esperança, apesar de ser muito importante, tem um dia em que passa a ser o sentimento possível. Mas aí, você passa a ter esperança de outra coisa. Passa a ter esperança que a criança descanse logo porque está a sofrer muito. Passa a ter esperança de que a memória da criança vá viver sempre no seu coração. Então, acho que, literalmente, a esperança é a última que morre. A esperança é muito teimosa e os palhaços trazem esperança iluminando e trazendo vida, até para lugares onde a morte está presente. Mas a morte faz parte da vida, temos de parar de ter medo dela.

PROGREDIR: Como é, para um Doutor Palhaço, chegar ao hospital no dia seguinte e aquela criança já não estar lá?

Não é a máscara que faz um palhaço, é mesmo o treino interno.

Beatriz Quintella: É como para todos os profissionais de saúde. Muito triste. Mas as outras crianças que ficaram precisam de nós. A vida é muito teimosa e continua. É muito duro, muito triste e fazemos um luto interior. O palhaço costuma dizer que faz um luto e vai à luta.

PROGREDIR: Quando têm de entrar com máscaras hospitalares, por exemplo, nas unidades de queimados, como é que se consegue transmitir o mesmo só com os olhos?

Beatriz Quintella: Também usamos o nariz vermelho, mas ser palhaço não é uma máscara de Carnaval. O estado de espírito é uma forma de pensar diferente. Então, não é a máscara que faz um palhaço, é mesmo o treino interno. Aí é só ligar o botão, a inteligência, e o palhaço entra.

PROGREDIR: Além dos hospitais onde é que gostaria de alargar este trabalho de Doutor Palhaço?

Beatriz Quintella: Queremos agora levar os palhaços a adultos com demência porque a máscara do palhaço tem um poder muito grande. Na Europa já estão a usar o palhaço com os idosos e eu gostava de levar os palhaços também à população envelhecida. É uma população para a qual ninguém quer olhar porque a criança tem futuro, então queremos ajudar a criança, mas o idoso não tem. Eu digo sempre que ri melhor quem ri por último.

PROGREDIR: Que projetos já estão definidos para a Operação Nariz Vermelho agora em 2013?

Beatriz Quintella: Vamos para o Hospital de Santa Marta. São crianças cardíacas, que têm internamentos complexos.

PROGREDIR: Qual é a sugestão da Doutora Palhaça para começar bem um novo ano?

Beatriz Quintella: Exercício físico. Acho importante que quem estiver ocioso vá andar à beira-mar para limpar a cabeça. Menos computador, mais amor. E narizes vermelhos espalhados por Portugal, para quem precisa. Alegria e saúde, menos horas para os profissionais de saúde, também. Para Progredir? Um novo começo é todos os dias. Está a respirar, está de pé, está com saúde, então que as pessoas valorizem a saúde e partam para outra.

A entrevista com **BEATRIZ QUINTELLA** encontra-se na integra no site da **PROGREDIR**.

Clique aqui e veja a entrevista completa!

ENTREVISTA POR SOFIA FRAZOA
JORNALISTA
sofiafrazoa@revistaprogredir.com

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

GLORIA AGUIAM
FOTOGRAFAS

Quem gere quem? - Eu e o dinheiro

Somos nós que gerimos o nosso dinheiro ou somos "geridos" por ele? Nos dias de hoje as necessidades de contenção das famílias portuguesas são maiores que nunca. Nós queremos ajudá-lo.

Por Margarida Madeira e Sónia Ramalho

Muitos de nós só de ouvir falar de dinheiro, sente um arrepio de horror e a tendência é:

- ***"Não quero saber!"***
- ***" Como era feliz se não existisse dinheiro!"***

Ao ouvir estas reações parece que voltamos ao século XIX e estamos a falar de algo que desconhecemos, que não percebemos e por isso temos receio.

Será que a má relação que temos com o dinheiro advém essencialmente do desconhecimento que temos sobre o seu funcionamento? A educação financeira é algo que deveria fazer parte da formação base, mas nunca é tarde para começar.

Análise da sua vida financeira em 5 passos:

- O **primeiro passo** é fazer a seguinte pergunta: O que é o dinheiro? Por definição o dinheiro existe e foi criado com um único objetivo... Facilitar as trocas comerciais, ou seja, o dinheiro existe para facilitar a vida e não para complicar. Podemos então afirmar que para controlar a sua vida financeira, tem de assumir que esta mudança começa em si e depende 100% de si. Como tudo na vida, verdade?

- O **segundo passo** é a análise da origem da sua ansiedade, ou receio perante esta temática do dinheiro; Para isso pegue num papel num papel e num lápis e escreva: o que mudaria na sua vida caso não houvesse dinheiro, sabendo

A Energia do Dinheiro

Money Life

Aconselhamento Financeiro

Melhore a sua Vida Financeira!

Abordagem Inovadora!

Vantagens e Benefícios

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

Experimente!

www.moneylife.com.pt

96 465 13 99 • info@moneylife.com.pt

que mesmo sem dinheiro teria de trocar algo para conseguir comida, casa, roupa etc.

- O **terceiro passo** é a análise do seu dia-a-dia; O dinheiro chega e desaparece sem saber como. Então antes de avançar nesta nossa viagem financeira é essencial saber para onde vai o seu dinheiro e acredite ou não, não são os grandes valores (Ex: renda da casa, edp, smas) que nos preocupam mais, mas sim os pequenos valores. Por exemplo: Se beber 2 cafés por dia na rua nos dia úteis do mês: 2 x 0,60€ x 22 dias úteis = 26,40€; Se almoçar fora nos dias úteis e gastar em média 5€: 5€ x 22 dias úteis = 110€; Se compra uma garrafa de água pequena por dia no café em frente ao seu emprego:1€ x 22 dias úteis = 22€; Nestes 3 exemplos já tem 22 + 110 + 26,40 = 158,40 de despesas mensais. Se o seu ordenado líquido são 900€, já estamos a falar de 17,60% do seu ordenado foram usados nestes três exemplos. O objetivo deste passo não é apontar o dedo a ninguém. Em finanças pessoais há uma premissa de ouro... *"O dono do dinheiro faz com ele o que bem entender e ninguém tem nada a ver com isso"*. Boa? Mas se quer controlar a sua vida financeira é essencial fazer este passo com muita precisão e responsabilidade porque temos tendência para desprezar os pequenos valores.

O **quarto passo** é identificar o que precisa para viver. Cada pessoa é única e as suas necessidades também o podem ser - Quais são as suas necessidades? E dentro das suas necessidades quais as suas prioridades?

O dinheiro existe para facilitar a vida e não para complicar.

O dinheiro existe para facilitar a vida, permitindo ser trocado por bens e serviços de que temos necessidade no dia-a-dia.

O **quinto passo** é saber fazer um orçamento familiar ou doméstico. Como já vimos o dinheiro existe para facilitar a vida, permitindo ser trocado por bens e serviços de que temos necessidade no dia-a-dia. Então se o dinheiro existe para ser trocado, apresentamos-lhe 4 funções que pode utilizar quando está a utilizar o seu dinheiro.

O método das 4 funções:

O dinheiro pode ser usado em 4 funções: ***GASTAR; DAR; POUPAR; GUARDAR.***

O dinheiro associado ao ***GASTAR*** pode ser utilizado por bens e serviços que satisfaçam as suas necessidades, ou seja o que precisa para viver.

O dinheiro associado ao ***DAR*** pode ser utilizado por bens e serviços que oferecemos a outros.

O dinheiro associado ao ***POUPAR*** pode ser utilizado por bens e serviços que irão realizar os seus sonhos ou pagar pelos seus desejos. Entendemos como desejos aquilo que não podemos afirmar como necessidades mas que fazem a sua vida melhor.

No ***GUARDAR*** vamos ter o dinheiro para objetivos de médio e longo prazo, vamos ter o fundo de emergência, o dinheiro para a reforma.

O segredo de bem orçamentar é basear-se nas análises que fez nos passos anteriores e assim que receber o seu rendimento, dividir os valores pelas diversas funções, em função do que quer fazer com o dinheiro.

Se no ***GASTAR*** só tiver o dinheiro que definiu como o que precisa para o seu dia-a-dia, será mais fácil controlar impulsos, fazer as contas no supermercado quando sabe exatamente quanto tem para ***GASTAR*** até ao final do mês.

Por outro lado ajuda-o a realizar os seus sonhos. Se quiser ir de férias em Setembro e o orçamento é de 1000€; De Janeiro a Agosto tem 8 meses, se divir 1000€ / 8 = 125€; Então todos os meses quando receber o ordenado tem de colocar no ***POUPAR*** 125€ para quando chegar a Agosto ter o dinheiro todo para ir de férias descansado.

Na prática o ***POUPAR*** pode ser um depósito a prazo ou um produto bancário de baixo risco e que esteja disponível quando precisar para ir de férias. Porquê no ***POUPAR*** porque é nesta função que coloca o dinheiro para realizar os seus desejos/sonhos.

Já dizia Fernando Pessoa: *"Tenho em mim todos os sonhos do mundo"*; Aprenda a usar o seu dinheiro e realize-os!

É Tempo...

MARGARIDA MADEIRA E SÓNIA RAMALHO
PROJETO "É TEMPO..." – EDUCAÇÃO FINANCEIRA PARA PEQUENOS E GRAÚDOS
www.projetoetempo.com
geral@projetoetempo.com

"É possível ser-se pago para fazer o que se gosta!"

E se lhe dissessem que pode entregar o seu coração aquilo que o apaixona fazer e ser pago para isso! Iria acreditar! Vamos mostrar-lhe como!

Por David Rodrigues

O título é uma citação do best-seller de Andrew Matthews, *"Siga o seu Coração"*. E é a introdução ideal para podermos explorar como começar a gostar do que fazemos, ou fazermos aquilo de que gostamos. Para isso basta mudarmos de atitude.

Habitualmente ouvimos as pessoas a queixarem-se de que estão insatisfeitas no seu trabalho, que o chefe isto, que o ordenado não chega, que trabalham muito, que não são reconhecidas, que não se estão para dar ao trabalho de… O problema não são os problemas que elas têm é a sua atitude perante os mesmos, pois queixas não conquistam prazer no que se faz ou novos empregos. São as atitudes positivas e proactivas que o fazem.

O primeiro passo é saber o que o apaixona, o que é que lhe tira o sono de tanto gostar de fazer, qual é o assunto que adora falar sobre, é o que faz diariamente? Ótimo! Se não é, precisa de descobrir. Se não sabe, precisa de procurar, experimentar coisas novas.

Se toda a vida sempre teve a mesma carreira, nada o impede de iniciar uma nova. Pode até ter adorado o que faz ou fez durante 1, 6, 23 ou 49 anos, mas está sempre a tempo de iniciar algo novo, tal como a Natureza se renova ciclicamente também nós nos podemos renovar e reinventar sem perdermos a nossa identidade, pois não somos o que fazemos, fazemos o que somos.

Precisa então de um plano, quer seja para iniciar uma carreira noutra área por conta de outrem ou lançar-se enquanto empreendedor. Vejamos algumas etapas essenciais:

1. **Aprender:** Se aquilo que o entusiasma é algo que não tem muita experiência ou conhecimentos, antes de fazer qualquer mudança profissional, deve começar por investir o seu tempo, dinheiro e energia a aprender e a praticar. Peça ajuda ou conselhos a pessoas com experiência na área. Ninguém quer um colaborador ou os serviços de alguém que não é bom naquilo que faz;

Queixas não conquistam prazer no que se faz ou novos empregos. São as atitudes positivas e proactivas que o fazem.

2. **Paciência e Persistência:** Quando começar a dar os primeiros passos de forma profissional, insista, procure, confie. Poderá ouvir 1 não, 30 nãos ou demorar mais tempo do que tinha pensado (depende do planeamento que fez) mas se é o que o apaixona avance, insista, persista. Está a realizar uma aposta de longo prazo, não desista apenas porque não venceu a 1ª corrida;

3. **Calcular o Risco:** Se a sua ideia é lançar-se por conta própria, além de competências profissionais específicas, vai precisar de skills de um empreendedor, ter visão sobre o seu negócio e atividade, lidar com a concorrência e oscilações económicas, ter um plano de negócio, fazer a gestão financeira, ter uma boa autoconfiança, trabalhar a sua rede de contactos e conhecimentos (networking), desenvolver um estilo de liderança, saber comunicar, fazer as coisas *"chatas"* de um negócio próprio. Assim analise (ou peça a especialistas para o fazerem) muito bem todas as variáveis da sua nova atividade, se tem competências pessoais ou se tem dinheiro para pagar a alguém que o ajude com a gestão da atividade. A complementaridade de saberes pode-se revelar uma chave fundamental. Tem de assumir também que nunca conseguirá controlar todas as variáveis, há sempre risco, pode é ser minimizado;

4. **Planear:** Se há caraterística fundamental para quem se quer realizar noutra atividade profissional é efetivamente planear a mudança. O ser humano

tem por norma uma resistência à mudança, pelo que o planeamento lhe dará mais segurança, mas além disso, planear trar-lhe-á maiores probabilidades de sucesso, e entendo por sucesso ser pago para fazer aquilo que gosta.

5. **Planear:** Antes de agir, planeie. Não basta ter opiniões sobre as coisas, um dos problemas de muitos negócios ou mudanças profissionais é apenas basearem-se nas convicções pessoais de quem arrisca mudar de ocupação profissional. A verdade é que muitas vezes as nossas crenças são perceções distorcidas da realidade. Investigue, aprenda e planeie para depois poder executar.

6. **Siga o seu Coração:** Por mais que planeie precisa de sentir o pulso à sua mudança, ao seu novo desafio e isso só lá vai escutando-se a si próprio e deixando a sua intuição guiá-lo. As mudanças têm uma componente racional, de planeamento, e outra emocional e de fluidez da vida e do universo. Assim para ser bem sucedido precisa das 2 dimensões em equilíbrio.

7. **Agir:** Nada acontece sem a ação. Nem o melhor dos planos o fará feliz se não colocar as mãos na massa. Aja com determinação, foco e vontade. E quanto mais fizer, mais entusiasmado vai ficar.

Enquanto que a mudança que deseja não acontece, aquilo que está ao seu alcance imediato é entusiasmar-se com aquilo que faz atualmente.

Enquanto que a mudança que deseja não acontece, aquilo que está ao seu alcance imediato é entusiasmar-se com aquilo que faz atualmente. E sim é possível. Comece por focar-se nos aspetos positivos que tem naquilo que faz (e sim há aspetos positivos), depois pense de que forma pode melhorar a forma como o faz? Pode ser mais atencioso com os seus colegas ou clientes? Pode desenvolver uma forma mais fácil ou eficaz de realizar o seu trabalho? Dê o seu melhor, você trabalha para si, não para o seu patrão. Quando não faz bem o seu trabalho, é o seu ego, profissionalismo que fica em causa, a sua própria imagem de si próprio. O patrão pode perder uns euros, mas quem se fica a sentir mal é você próprio. Realize-se no que faz, mude a sua atitude. Potencie as suas capacidades e seja o que for que faz, ao seu talento precisa de juntar a prática e trabalho, só assim tornar-se-á melhor e com valor acrescentado.

A terminar, nunca perca o seu sonho de vista. Um hobbie pode passar a ser uma fonte de receita, e mais tarde um sustento. Planeie, arrisque e avance. Não basta tomar resoluções de ano novo, é preciso colocá-las em prática. Não se acomode, sai da zona de conforto, acredite, confie e as oportunidades surgirão, mas tem de ser você a dar o 1º passo!

DAVID RODRIGUES
A ENERGIA DO DINHEIRO
www.moneylife.com.pt
info@moneylife.com.pt

Crie um Novo Começo para si

E agora? O que faço perdido neste vazio, nesta dor? Tento continuar a ser quem era, tento viver como vivia, continuo a trabalhar, continuo tentar viver como vivia, mas cá dentro está uma confusão, não me entendo, não me aguento. **Por Sofia Agapito**

Novos Começos… A vida é mutável, constantemente mudamos, em pouco tempo a nossa realidade muda, deixamos de ser casados, deixamos de ser solteiros, passamos a ser portadores de uma doença, a pessoa que amamos deixa de nos amar, nós deixamos de amar a pessoa que amávamos, o nosso casamento não nos faz mais feliz, mudamos de casa, mudamos de terra, mudamos de pais, perdemos pessoas que amávamos muito…em pouco tempo deixamos de ser quem éramos.

As mudanças fazem parte da vida de qualquer ser humano, mudar é um acto humano e natural. Tudo se encontra em eterna mutação. Dai que sempre que temos que enfrentar uma mudança, a realidade altera-se e a nossa mente deve acompanhar essa alteração. E desta forma a mente deve saber integrar a nova realidade, integrar novas perspectivas, novos rumos, novos recursos.

Qualquer processo de mudança quer seja positivo, ou negativo, por exemplo o nascimento de um filho, a morte de um ente querido, um divórcio, uma mudança de casa, uma perda de emprego, trazem consigo a necessidade de os olharmos de uma nova perspectiva, e por isso temos necessidade de alterar os nossos mapas. Quando a nossa vida é ameaçada, de alguma forma, entramos em bloqueio. Se não podemos escapar, fechamo-nos, ficamos como uma concha, fingimo-nos de mortos.

Como sabemos que um mapa já não nos serve? Quando temos uma experiência que se repete sempre, ou quando perante uma nova realidade teimamos em utilizar recursos antigos, e sentimos uma tristeza e uma impotência absoluta. Desta forma, chegou a hora de mudar o mapa.

A nossa vida é uma grande jornada, e isto é uma bênção maravilhosa. E apesar de todos termos grande capacidade para a mudança, na verdade muitas vezes não conseguimos sozinhos saber quais são os nossos próprios recursos.

As situações de mudança da nossa vida metem-nos medo! O medo surge quando estamos desconectados connosco mesmos. O cansaço, a apatia, são estados de desconexão. Desconectados bloqueamos a nossa criatividade. Estamos longe de nós mesmos.

A realidade altera-se e a nossa mente deve acompanhar essa alteração.

Existe uma grande inteligência dentro de cada um de nós. Se o nosso pensamento estiver integrado, se estivermos conectados, podemos sentir a paz e a criatividade. Nesta terapia procura-se a unidade mente/corpo. Este processo ajuda-nos a transformar, a que cada um perceba os seus próprios recursos.

O nosso estado emocional condiciona aquilo que queremos das nossas próprias vidas. Por exemplo, se estivermos num estado triste, estamos influenciados a pensar nas experiências tristes. Se mudarmos o estado emocional seria muito diferente, e o que sentimos em relação ao nosso futuro será muito diferente.

É importante aprender a dominar o cavalo (inconsciente). A mente consciente é o cavaleiro e tudo depende da conexão entre ambos.

Devemos sentir o que queremos, não podemos ficar nas nossas feridas. Temos que sentir qual o significado mais profundo das nossas vidas, aprendendo a segurar as nossas espadas, reunir todas as nossas energias, arranjar coragem. Cada um tem que trazer a sua energia de guerreiro, ser um guerreiro criativo, trazer a nossa coragem para enfrentar o mundo. Cada um de nós tem que perceber quem é, que poder tem, e dessa forma defender a sua vida, para que através da integração mente/corpo se torne saudável.

É importante aprender a dominar o cavalo (inconsciente). A mente consciente é o cavaleiro e tudo depende da conexão entre ambos.

Viver é um ato de coragem, e de amor, não podemos deixar que o nosso mundo se desagregue. Temos que ativar o amor dentro de nós, e como diz o mestre Guilligan: se não estivermos sempre a nascer, estamos sempre a morrer.

SOFIA AGAPITO
HIPNOTERAPEUTA
sofia.agapito@sapo.pt

Ciência e espiritualidade: a convergência

Tentar separar e extremar posições entre o espiritualismo e a ciência é manter o mundo dividido e numa disputa escusadamente árida, dificultando o progresso da humanidade. **Por Nelson Lima**

O livro *"Guerra entre Dois Mundos - Ciência vs. Espiritualidade"*, de Deepak Chopra (um conhecido estudioso do humanismo e da consciência) e Leonard Mlodinow (reputado cientista doutorado em Física) - ambos autores de livros que se tornaram referências nas disciplinas em que militam - tem, por si só, um título provocador que convida a ler, quanto mais não seja para sabermos como termina o combate de ideias ali travado.

O radicalismo de uma certa ciência torna-se reducionista e impenetrável, mesmo que a sua metodologia de trabalho seja responsável por um número incontável de descobertas.

Felizmente, chegados ao fim do livro, ninguém perde e ninguém ganha pois os autores mantêm-se irredutíveis na argumentação e na defesa das suas teses. E os leitores mais inflexíveis também não mudam de campo: os defensores da espiritualidade não alinham com o que o cientista escreve e os materialistas acusam de filosofia barata tudo o que o outro lado expõe. Poderá ser considerado um disparate este tipo de disputas. Primeiro, porque a espiritualidade não pode ser confundida com religiosidade e crença em Deus, Buda ou qualquer outra divindade (o que gera divisões entre os próprios crentes e os não-crentes) e, segundo, porque a ciência - em especial a reducionista, para quem só aquilo que possa ser demonstrado é que é digno de reconhecimento - não é dona de todo o saber e não deve ser arrogante.

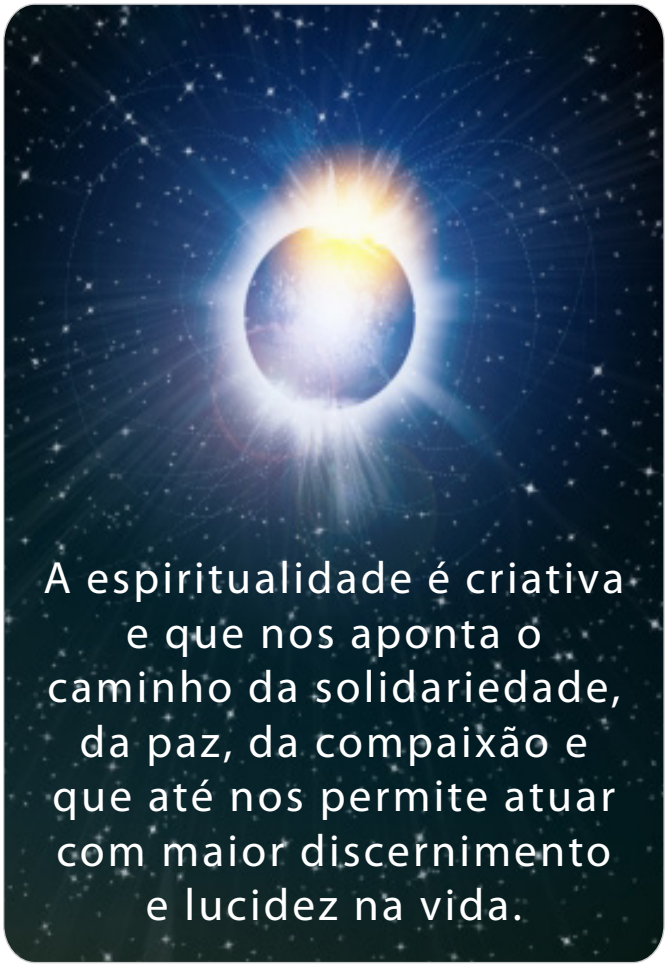
Estamos pois perante duas culturas e visões do mundo aparentemente opostas: a dos cientistas e a dos humanistas. Cada um dos campos pensa que é o único que detém o mapa que o levará à verdade (seja o que isso for) e que o outro sofre de ignorância infantil com uma profunda cegueira associada. Na verdade é uma contenda que nasce nos bancos das escolas onde os alunos se dividem em dois grandes grupos: os que preferem ciências exatas (como a Física, a Matemática, a Biologia, etc.) e os que são adeptos das humanidades (Filosofia, Artes, Línguas, etc.).

Poderá ser considerado aberrante a posição extrema em que estes opostos se colocam para esgrimir as suas convicções. E são esses extremos que têm dificultado a convergência e o entendimento entre a ciência e a espiritualidade.

O radicalismo de uma certa ciência torna-se reducionista e impenetrável, mesmo que a sua metodologia de trabalho seja responsável por um número incontável de descobertas. A racionalidade e o ceticismo são as

suas maiores virtudes pois em ciência tem de se trabalhar com certezas. O seu ponto fraco, porém, é a negação de tudo aquilo que, não podendo ser provado, não merece o mínimo da sua atenção e interesse, o que me parece uma atitude anticientífica. A ciência parece, por vezes, não se dar conta que tem confirmado com frequência realidades que antes negava acerrimamente.

Algo de semelhante se passa com os seguidores acérrimos da espiritualidade, em especial aqueles que, chegando a negar a importância da ciência e acusando-a de ser ateísta e materialista, desvirtuam o significado daquilo que professam quando metem a religião, Deus, Buda, astrologia, xamanismo, crendices, rituais *"new age"* e o esotérico no mesmo saco, descredibilizando o verdadeiro sentido da espiritualidade.



Num livro mais recente, *"Ciência e Espiritualidade"*, coordenado por Ervin Laszlo e Kingsley L. Dennis, nota-se já uma tentativa de reconciliação, se bem que, para os cientistas mais reducionistas, a presença, na obra, de alguns dos seus colegas como Amit Goswami (professor emérito no Departamento de Física da Universidade do Oregon, nos Estados Unidos) e Ede Frecska, do Instituto Nacional de Psiquiatria e Neurologia, na Hungria) lhes tenha causado algum desconforto. Alguns prestigiados académicos chegaram ao ponto de os acusarem de pseudocientistas só porque defendem ideias como *"o abismo entre ciência e espiritualidade não é necessariamente intransponível"* ou que as novas ciências reconhecem que as descobertas da espiritualidade *"possuem uma base real no universo físico"*.

É evidente que novos desenvolvimentos da espiritualidade, garantindo-lhe mais maturidade, também estão a permitir reconhecer que a ciência não é demoníaca, que uma visão pragmática e racional não é incompatível com a filosofia e a humanidade que servem de suporte ao nosso entendimento acerca do mundo, do qual fazemos parte.

Já há alguns anos, os psicólogos Danah Zohar e Ian Marshall, no livro *"Inteligência Espiritual"* defendiam que a espiritualidade e a ciência não eram matérias incompatíveis mas, sim, perfeitamente convergentes. Escreveram então que os "seres humanos são essencialmente criaturas espirituais porque somos levados pela necessidade de fazer perguntas fundamentais ou essenciais do género *"porque nasci?"* *ou "qual o sentido da minha vida?"* Num esforço compreensível de nos sentirmos envolvidos num contexto maior que é a Vida, a Natureza e o Cosmos. Defenderam também que a espiritualidade é criativa e que nos aponta o caminho da solidariedade, da paz, da compaixão e que até nos permite atuar com maior discernimento e lucidez na vida, não negando pois a importância do sentido crítico e do pensamento racional.

O problema da relação ciência/espiritualidade é semelhante ao do corpo/mente.

O problema da relação ciência/espiritualidade é semelhante ao do corpo/mente. Ciência e espiritualidade, juntas e dialogantes, sem fundamentalismos, poderão contribuir para um mundo melhor, menos mecanizado e frio e mais humanizado e harmonioso. Da mesma, forma a dualidade corpo/mente não faz sentido porque o psíquico é gerado pelo sistema nervoso e banha todo o organismo, permitindo-nos aceder à autoconsciência, aos diferentes tipos de pensamento, às sensações, às emoções, aos sentimentos e à curiosidade (incluindo a científica).

A ciência ainda tem muito mundo desconhecido para descobrir.

Sábias palavras proferiu Dalai Lama quando declarou que *"precisamos de uma visão do mundo assente na ciência que não negue a natureza humana e a validade dos modos de conhecimento não científicos"*.

Se a ciência ainda tem muito mundo desconhecido para descobrir será bom que se abstenha de ridicularizar e chamar de ignorantes a quem, teórica ou filosoficamente, apresente ideias e crenças que possam parecer pseudocientíficas. Os cientistas mais radicais devem ter uma mente aberta e não fechada nem rígida (o que será mau para a própria ciência que defendem).

Da mesma forma, a espiritualidade pode ainda esperar muito dos contributos da boa ciência para melhor entender o mundo do qual tem, por vezes, conceções bizarras baseadas em mitos e crendices que hoje já não fazem qualquer sentido. Apelidar os cientistas de materialistas básicos só porque são exigentes na sua forma de verificar a realidade ou porque muitos são ateus, descrendo das teorias que colocam Deus como o criador e administrador de tudo, é também sinal de arrogância e de falta de humildade (o que contradiz a filosofia que está por detrás do autêntico espiritualismo).

Finalmente, convém separar as águas dentro do espiritualismo pois é aí que reside um dos seus pontos fracos e de grande descrédito: a confusão entre espiritualismo e religiosidade, e a profusão de atividades esotéricas e crendices, absolutamente desprovidas de realismo e sensatez, que se aproveitam da ignorância das pessoas para lucrativos negócios (onde se destacam os vendilhões de promessas e os falsos visionários).

NELSON S. LIMA
INVESTIGADOR, CONFERENCISTA E PROFESSOR UNIVERSITÁRIO. PRESIDENTE DO INSTITUTO DA INTELIGÊNCIA (EUROPEAN INTELLIGENCE INSTITUTE
www.brightminds.net.br

DO

DESAFIOS FEMININO

A Coragem de Começar de Novo

Nunca tanto como agora se ouviu falar em mudar de vida, encontrar alternativas ou seguir o que nos pede a nossa essência. Mas para que essa mudança seja bem-sucedida, é necessário que conheçamos quem somos na totalidade. Isso implica abraçarmos, inclusive, os nossos lados mais sombrios. Um processo que exige ousadia e coragem.

Por Sofia Frazoa

Seja em que área de vida for, começar de novo exige que se fechem ciclos e que se comece a caminhar em terreno, na maior parte das vezes, desconhecido. Embora de forma diferente para todas as pessoas, a vida sempre nos foi convidando a fazer escolhas e a mudar de acordo com o que é melhor para nós a cada momento.

A fase que agora atravessamos obriga-nos, a bem ou a mal, a mergulhar fundo em nós e a enfrentarmos todas as nossas inseguranças, transformando o que precisa de ser transformado. Há aspetos ou acontecimentos que escolhemos, de livre vontade, mudar; outros haverá que, por teimosia, teimamos em manter mesmo sabendo que já não nos satisfazem. Nesses casos, a vida força-nos a olhar para eles e a encontrar uma saída.

Quando nos movimentamos na direção da mudança profunda, à força ou de livre vontade, é como se acordássemos os nossos fantasmas, começando por sentir medo do futuro, de ter feito a escolha errada, de nos virmos a prejudicar ou a magoar. Por isso, para que a mudança seja realmente transformadora, é preciso conhecermo-nos muito bem e abraçarmos quem somos na totalidade. Toda a mudança é um risco – como, aliás, o é a vida – e se queremos sair da experiência mais felizes e fortalecida/os, necessitamos de ousar e ser corajosa/os para enfrentar o que surgir. E o que surge, sobretudo de dentro de nós, nem sempre é o que gostaríamos de encontrar.

Mudar para quê e para onde?

Só cada pessoa saberá dizer em que área de vida está a ser convidada à mudança. Se a vida já se encarregou, ela própria, de nos libertar do que nos prendia, cabe-nos agora encontrar uma solução. Que oportunidade de nova vida estou a ter com esta *"morte"*? Já que nada tenho a perder, o que gostaria de fazer a seguir nesta área de vida? Em que direção estou disposta/o a arriscar agora?

Aceitar que *"eu sou isto"*

Se, até aqui, vivemos a nossa vida em função dos outros ou do que os outros queriam e esperavam de nós, a partir de agora essa atitude deixou de fazer sentido. Muita/os de nós já se confrontaram com a desagradável sensação de estar a viver uma vida que não era a sua. Chegou a altura de dizer *"é isto que eu quero viver!"*. Mas para chegarmos aí é necessário um trabalho de autoconhecimento que nos permita dizer *"eu sou isto"* (mesmo que seja só por agora).

Eu sou luz e sombra

No processo de aceitação de *"eu sou isto"*, é mais fácil olhar para as nossas qualidades e rejeitar em nós o que consideramos serem os nossos defeitos, os nossos lados mais sombrios. Esses, passamos a vida a escondê-los dos outros e de nós próprios. As mudanças que nos são pedidas são a um nível tão profundo que nos exigem que olhemos de frente para os nossos lados mais sombrios. Só aceitando que também somos raiva, tristeza, maldade (etc, etc, etc) é que conseguimos viver plenamente o nosso amor, alegria, bondade e partilhá-lo com os outros.

Orson Welles dizia que *"nascemos sozinhos, vivemos sozinhos e morremos sozinhos"* e, em última análise, é isto mesmo que sucede. Os outros são apenas (importantes) bónus que vão acrescentando cor ao nosso caminho e nos vão lembrando de quem somos. Se não tivermos a capacidade de nos aceitarmos no mais profundo e sombrio de nós mesma/os, como esperamos conseguir conviver bem com a pessoa que nos habita até ao fim dos nossos dias?

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

MUDANÇA TRANQUILA

zcool.com.cnZ

Novos começos, com princípios

Recomeçar, reiniciar, reconfigurar, reaprender, reestabelecer, significam posturas adequadas e afirmativas na necessidade de sublinhar a adaptabilidade, a flexibilidade, a resiliência convocadas pela permanente alteração de circunstâncias ou persistente alteração de circunstâncias.

Por Carlos Lourenço Fernandes

A matriz cultural europeia não é favorável à queda, à mudança, ao fracasso numa iniciativa: não favorece o avanço para novo início, para novo começo. A penalização – e em certos casos, para a vida – é a característica dominante da atitude europeia e, de modo particular, da portuguesa. Haverá quem não aprecie este tipo de observação.

Os novos começos, suportados em princípios, são sempre aventuras virtuosas, de prosseguir a busca pela felicidade.

Não é conveniente e distingue pela negativa. Ninguém está particularmente habilitado para confrontar a realidade. Mas a mudança de atitude obriga, antes de mais, à confrontação com a realidade. A negação da realidade não é amiga de nova atitude, de correção ou ajustamento dadas as circunstâncias.

Ao contrário, a matriz cultural americana favorece a mudança, não penaliza o fracasso e frequentemente premeia o fracasso. Porquê? Porque o fracasso está associado à iniciativa e quem formula, produz, configura ou avança com uma iniciativa tem o mérito de a ter concebido, estabelecido e desenvolvido. Por isso, merece prémio e apoio na configuração de novo começo. O começo, a mudança, o avanço é favorecido. Levanta-te e caminha. A queda só favorece o enriquecimento em experiência e a experiência é útil. O sonho corresponde ao fazer. Ter sonhos é decisivo para o enriquecimento pessoal e social. Um ambiente favorável a novos começos é condição necessária ao desenvolvimento. Desenvolvimento é mudança e gestão da mudança. Criar hoje o passado de amanhã é uma expressão de homem americano, no caso, de Oscar Niemeyer, o arquiteto das curvas – o contrário do ângulo reto, da régua e esquadro, da norma rígida e obstrutora de novas emoções.

Os novos começos, suportados em princípios, são sempre aventuras virtuosas, de prosseguir a busca pela felicidade, dever de cada ser humano, cidadão e participante de iniciativa. Os princípios a observar na vida e nos novos começos são os de sempre: substituir a vulgaridade pela excelência, a golpada pela seriedade, o videirismo pela honra, a mandriice pelo trabalho, a deriva pela persistência, a aldrabice pela honestidade, a cínica traição pela lealdade, a moleza pela firmeza., a ignorância pelo conhecimento. Onde estão os vícios, colocar as referências

virtuosas, a busca permanente por melhor atitude, melhor comportamento. Hoje, quando se pensa e afirma da necessidade de Reforma (refundação) do Estado, o caminho a percorrer é o da justa afirmação das virtudes. A renúncia dura aos vícios.

As estruturas conservadoras – na sociedade, na família, na empresa, no Estado, nas relações – favorecem a resistência à mudança. Resistir, ser resiliente – qualidade dos materiais que sujeitos a grandes pressões, grandes distorções, não desagregam – e persistir na mudança – quando se justifica – é a atitude a incorporar em cada gesto, em cada comportamento, em cada direção de tarefa, ou de felicidade nas relações, no restabelecimento de equilíbrio emocional tendente à felicidade. Os adversários da mudança têm, por experiência e tempo, ferramentas diversas e múltiplas dirigidas à penalização da genialidade, da diferença, do contraste. Mas, o empobrecimento progressivo das relações, da economia e bem-estar social, justifica a confrontação e a exigência para a afirmação dos princípios, dos valores descritos e fundacionais de novos começos.

A rigidez – apesar da alteração das circunstâncias permanecer na mesma – é parceira do empobrecimento emocional, pessoal e social. É parceira da infelicidade e viciante na tristeza. Progredir – assente em princípios enunciados – é matéria de natureza difícil. Decisões de mudança relacional, nas relações, decisões na mudança de modelos de negócio, decisões nos procedimentos formais estabelecidos são sempre difíceis e duras. Mas são quase sempre motivo de progresso.

Permanecer na mesma, empobrece, entristece e conduz ao desaparecimento inútil.

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

Reikimix: Usui-Hayashi-Gakkai Reiki Ryoho – Nível I e II

Por Riktam ou Sunito
No decorrer do mês Janeiro
Sábado e Domingo das 11h às 20h
6ª Feira e 2ª Feira das 18h às 23h
Osho Centro de Meditação Darshan Zen
http://www.darshanzen.com
213 149 726 | 966 519 065

Workshop Excelência Pessoal: Liberte o Poder dentro de Ti! - Módulo I

Por Ana Bravo
5 de Janeiro das 10h às 16h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Workshop: Treino Para O Domínio das Energias Pessoais

Em IAC | Porto
5 de Janeiro das 16h às 19h
www.iacworld.org
961 571 604

Parapsiquismo: Mitos e Realidades Conferência | Entrada Livre

Em IAC | Porto
5 de Janeiro das 20h às 21h30
www.iacworld.org
961 571 604

Energy in Motion

Por Sunito
6 e 20 Janeiro
Osho Centro de Meditação Darshan Zen
http://www.darshanzen.com/
213 149 726 | 966 519 065

Curso Vivencial: *"Cura a tua Vida, Conquista os teus Sonhos"* | 12 Semanas

No Porto
10 Janeiro 2013
www.1000caminhos.com
935 334 087

Curso Psicologia Integrativa Da Consciência

Por José Antunes
Inicio a 10 janeiro
Espaço Equilibrium | Lisboa
http://consciencia21.blogspot.pt/
919 400 989 | 967 852 455

Educar Financeiramente: Atelier de Finanças Pessoais

Por Projeto *"É Tempo..."*
12 de Janeiro das 10h30 às 13h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Inversão Existencial Conferência | Entrada Livre

Em IAC | Lisboa
12 Janeiro das 19h30 às 21h30
www.iacworld.org
961 571 574

Introdução à Hipnose no Desenvolvimento Pessoal

Por Miguel Cocco
12|13 e 25|26 Janeiro
Hipnose Clinica | Lisboa
http://www.hipnoseclinica.com/
info@hipnoseclinica.com

Curso de Astrologia
Por Vera Braz Mendes
Inicio 12 Janeiro às 10h30
Loja Teorias d´Alma | Algés
924 223 034

Vídeo Debate: Para Além Do Horizonte | Entrada Livre
Em IAC | Porto
12 de Janeiro das 16h às 19h
www.iacworld.org
961 571 604

Curso De Desenvolvimento Da Consciência + Plus
Formação de 60 Horas, com duração de 3 Meses
Em IAC | Lisboa
Domingos: Inicio 13 Janeiro das 9h30 às 15h30
Sábados: Inicio 26 Janeiro das 14h às 19h30
www.iacworld.org
961 571 604

Sabedoria Interior para a Vida e o Trabalho
Por Riktam
13 Janeiro
Osho Centro de Meditação Darshan Zen
http://www.darshanzen.com/
213 149 726 | 966 519 065

Curso: Teoria E Prática Da Inversão Existencial
Em IAC | Lisboa
13 Janeiro das 9h às 13h e das 14h30 às 18h30
www.iacworld.org
961 571 574

OSHO® Born Again
Por Haridasi
14 a 20 Janeiro
http://www.darshanzen.com/
213 149 726 | 966 519 065

Workshop: Treino Para O Domínio Das Energias Pessoais
Por IAC | Lisboa
16 Janeiro – 19h às 22h
www.iacworld.org
961 571 574

Workshop Comunicar com Oxigénio
Por Allan Sousa
19 de Janeiro
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Curso de Massagem de som com Taças de Som
Método Peter Hess
Por Carla Ortelbach
19 e 20 de Janeiro das 10h às 18h
http://www.peter-hess-academy.com.pt/
918 797 923

Curso de Desenvolvimento da Consciência + Plus
Formação De 60 Horas, Com Duração De 3 Meses
Em IAC | Lisboa
Sábados: Inicio 19 Janeiro das 14h às 19h30
3ª e 5ª feiras: Inicio 22 Janeiro das 19h30 às 22h
www.iacworld.org
961 571 574

Curso de Desenvolvimento da Consciência
Em IAC | Lisboa
Domingos: Inicio 20 Janeiro das 9h30 às 15h30
2ª e 4ª feiras: Inicio 21 Janeiro das 19h30 às 22h
www.iacworld.org
961 571 574

Osho Laughing Drums Celebration

Por Sunito
25 Janeiro
Osho Centro de Meditação Darshan Zen
http://www.darshanzen.com/
213 149 726 | 966 519 065

Conferência: Energias E Chacras | Entrada Livre

Em IAC | Montemor-o-Velho
26 Janeiro das 19h30 às 21h30
www.iacworld.org
961 571 574

Via Rápida para Ti Mesmo

Por Sunito
26 Janeiro
Osho Centro de Meditação Darshan Zen
http://www.darshanzen.com/
213 149 726 | 966 519 065

Semana Prosperidade - Meditação E Afirmação Eu Sou

Em Monte da Fonte - Escola Joaquim Caeiro
17 a 21 de Janeiro
www.jcaeiro.blogspot.com
jcaeiro@live.com.pt
268 456 009 | 960 059 885

Curso *"Um foco de Luz"*

Por Sarah Neves
Inicio 26 de Janeiro das 10:30h às 18h
www.akademiadoser.com
21 443 83 05 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49

Workshop perguntas e respostas sobre coaching

Por Maggie João
31 de Janeiro das 18h às 19h30
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

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

Descubra o seu EU emocional

Oferta de 30% no Retiro de Libertação Emocional 1, 2 e 3 Fevereiro

Com Rodrigo Belard | Em Lamego

A Energia do Dinheiro

Money Life

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

AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

Faça deste espaço o seu!

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

Em Paço de Arcos

Relaxe e recupere a sua Energia Vital!

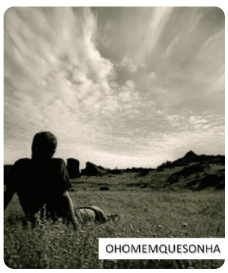
Aproveite 15% na sua 1ª Sessão Reiki com David Rodrigues

Em Lisboa e Paço de Arcos

Aproveite as Ofertas deste Mês!

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

Pode Curar a sua Vida

De Louise L. Hay

A pioneira do crescimento pessoal

Preço: Cerca de 16,16€ por 352 páginas de sabedoria.

PARTILHAS DO LEITOR

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

- (Im) Possível, por Ana isabel Coelho

CARTOON

Hoje esquece o passado, perdoa-te a ti mesmo, e começa de novo

Bernardo Galvão Sousa

PENSAMENTO DO MOMENTO

"Superação é a Arte de romper os limites da possibilidade."

Gustavo Lacerda

UMA ESTÓRIA QUE FAZ PENSAR

Quanto custa um milagre?

Tess era uma menina de 8 anos, quando ouviu os seus pais a conversar sobre o seu irmão Andrew. Ela apenas sabia que ele estava doente e que os pais estavam sem dinheiro. Iam mudar-se para um apartamento mais barato no mês seguinte, porque o Pai não tinha recursos para pagar as contas do médico e o aluguer do apartamento. Apenas uma intervenção cirúrgica muito cara poderia salvar o irmão, e parecia que não havia ninguém que pudesse emprestar-lhes o dinheiro. Ela ouviu o pai dizer à mãe chorosa, com um sussurro desesperado, *"apenas um milagre pode salvá-lo agora."*

Tess foi ao seu quarto e tirou o seu mealheiro do esconderijo no armário. Despejou todo o dinheiro no chão e contou-o cuidadosamente. Três vezes. O total tinha que estar exato. Não havia margem de erro. Colocou as moedas de novo no mealheiro com cuidado, saiu silenciosamente pela porta do fundo e andou 5 quarteirões até a Farmácia. Esperou pacientemente que o farmacêutico a visse e lhe desse atenção, mas ele estava muito ocupado. Tess esfregou os pés no chão para fazer barulho. Nada! Ela limpou a garganta com o som mais terrível que pôde fazer. Nem assim! Finalmente bateu no vidro da porta com uma moeda. Finalmente!

- *"O que queres?"* Perguntou o farmacêutico com voz aborrecida. *"Estou a conversar com meu irmão que chegou de Chicago e que não vejo há séculos"*, disse ele sem esperar resposta pela sua pergunta.
- *"Bem, eu quero falar-lhe sobre meu irmão"*, Tess respondeu no mesmo tom aborrecido. *"Ele está realmente doente... e eu quero comprar um milagre."*
- *"Como?"*, Balbuciou o farmacêutico atônito.
- *"Ele chama-se Andrew e está com alguma coisa muito grave a crescer dentro da cabeça e meu pai diz que só um milagre poderá salvá-lo. Então, quanto custa um milagre?"*

- *"Não vendemos milagres aqui, menina. Desculpa, mas não posso ajudá-la"*, respondeu o farmacêutico, com um tom mais suave.
- *"Ouça, eu tenho o dinheiro para pagar. Se não for suficiente, conseguirei o resto. Por favor, diga-me quanto custa."*
- O irmão do farmacêutico era um homem bem vestido. Deu um passo em frente e perguntou à menina. *"Que tipo de milagre o teu irmão precisa?"*
- *"Não sei"*, respondeu Tess, levantando os olhos para ele. *"Só sei que ele está muito mal e a minha mãe diz que ele precisa de ser operado. Mas o meu pai não pode pagar, então quero usar meu dinheiro."*
- *"Quanto dinheiro tens?"*, perguntou o homem de Chicago.
- *"Um dólar e 11 centavos"*, respondeu Tess quase num sussurro. *"E é tudo o que tenho, mas posso conseguir mais se for preciso."*
- *"Que coincidência"*, sorriu o homem. *"Um dólar e 11 centavos – é exatamente o preço de um milagre para irmãozinhos"*
- Segurou o dinheiro com uma mão e deu a outra mão à menina, e disse *"Leva-me até aonde moras. Quero ver o teu irmão e conhecer os teus pais. Quero ver se tenho o tipo de milagre que tu precisa."*

Esse senhor bem vestido era o Dr. Carlton Armstrong, um cirurgião, especializado em neuro-cirurgia. A operação foi feita com sucesso e sem custo algum, e meses depois Andrew estava em casa novamente, recuperado.

Os pais comentavam alegremente sobre a sequência de acontecimentos ocorridos. *"A cirurgia"*, murmurou a mãe, *"foi um milagre real. Gostaria de saber quanto deve ter custado?"* Tess sorriu. Ela sabia exatamente quanto custa um milagre... um dólar e onze centavos... mais a fé de uma menina.

Um milagre não é a suspensão de uma lei natural, mas o resultado de uma lei maior.

VÍDEO DO MÊS

YouTube

Alexander Bell

Em Edimburgo, na Escócia, nasce Alexander Graham Bell a 3 de Março, filho de Alexander Melville Bell e Eliza Graça Symonds Bell.

Seu avô, um conhecido professor de elocução, bem como a sua mãe, uma grande pianista apesar da sua surdez, foram uma grande influência para Alexander, pois ensinaram-no a olhar para as necessidades das pessoas e encontrar soluções para ajudá-las. Alexander foi preparado desde cedo para continuar o negócio de família, apesar dos conflitos com o pai. Aos 16 anos aceitou uma colocação na Weston House Academy, em Elgin, para lecionar aulas de elocução e de música para surdos. No final do contrato, voltou para casa e juntou-se ao pai, promovendo a técnica da Fala Visível, que ensinava aos surdos para alinhar específicos símbolos fonéticos com uma posição particular dos órgãos da fala.

Em 1865, o pai levou a família para Londres e Alexander voltou a ensinar. Dois anos mais tarde com as mortes do seu irmão mais novo e no ano seguinte o irmão mais velho, Alexander voltou a deixar o ensino e voltou a ser aprendiz do pai, assumindo o seu lugar quando este estava fora em palestras. Numa das viagens em palestras pela América e com a saúde de Alexander a enfraquecer, Melville decidiu mudar-se com a família para Brantford, no Canadá.

Em 1871, Melville Bell foi convidado para ensinar na Escola de Boston para surdos, mas por não poder aceitar, devido às suas palestras, recomendou Alexander no seu lugar, que aceitou sem hesitar. Combinando o sistema do pai de Fala Visível e alguns dos seus próprios métodos, ele conseguiu um sucesso admirável.

Alexander Bell

Em Boston, com o seu assistente Watson, Alexander continuou a sua pesquisa e empenhou-se em lançar um telefone que emitisse não somente notas musicais, mas transmitisse a fala. Com financiamento do seu futuro sogro, em 7 de Março de 1876, foi registada a patente do telefone, mesmo ainda não estando concretizado, pois a tão esperada "voz através de um fio" só se verificou pouco tempo depois. A Bell Telephone Company foi constituída em 9 de julho de 1877. Bell continuou as suas experiências em comunicação que culminaram na invenção da Photophone (telefone por meio de som num feixe de luz), também trabalhou na pesquisa médica e inventou novas técnicas para ensinar o discurso aos surdos.

Até 1886, o número de pessoas que nos Estados Unidos América que possuíam telefones aumentou para mais de 150 mil, e durante esse tempo, foram feitas melhorias no dispositivo telefónico.

Alexander dedicou o seu laboratório à descoberta científica e continuou a promover esforços para ajudar os surdos. Em 1890, criou a Associação Americana para promover o ensino de linguagem para surdos. Nos últimos 30 anos de vida, Bell esteve envolvido em inúmeros projetos. Bell morreu em Baddeck, Canadá, a 2 de agosto de 1922. O sistema de telefones foi desligado por um minuto em homenagem à sua vida.

"Nunca ande pelo caminho traçado, pois ele conduz somente até onde os outros foram."

Tarot

O Tarot, em termos esotéricos, refere-se ao uso das cartas como parte integrante do ocultismo moderno, tal como a astrologia, alquimia e a cabala.

As cartas do Tarot são usadas para saber antecipadamente acontecimentos que poderão influenciar a nossa vida, servindo para nos auto conhecermos. Definir numa palavra o que é realmente o Tarot é complicado. Existem mais de 1500 tarots diferentes, mas todos oriundos do Tarot de Marselha. Este é caracterizado pelo seu desenho simples das figuras dos Arcanos Maiores (onde se obtem significados mais flexiveis e abrangentes) e dos arcanos Menores (mais restritos e particularizados).

A sua origem é incerta. Algumas fontes apontam para o Antigo Egipto, outras remetem para a Europa aquando das invasões árabes e outras centram o seu surgimento como forma de jogo palaciano que entretinha a aristocracia. Não obstante, o procedimento usado para produzir oráculos encontra-se retratado na Biblia que refere várias vezes o *"lançamento de sortes"* como método de obter respostas de uma divinidade: *"depois disseram uns aos outros: «vamos deitar sortes para ver quem é o culpado desta desgraça que nos está a acontecer». Tiraram sortes, e ela caiu sobre Jonas"* (proverbios 16,33).

O Tarot poderá servir para ter uma visão da nossa vida no presente, sem que com isso passemos a estar viciados nesta prática.Deve ser visto como um auxilio, uma forma de obter um sinal exterior que nos ajuda a progredir. *"Conhece-te a ti mesmo"* é a frase inscrita acima da porta do Templo de Delfos. É precisamente esta a força que o tarot pode exercer sobre nós. Ajuda-nos a descodificar o significado que é dado à experiencia que estamos a viver naquele momento.

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

AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

Um Espaço de Desenvolvimento Pessoal

Venha conhecer-nos...

Formações

PNL . Coaching . Louise Hay

Terapias

Reiki . Leitura da Aura . Terapia com Cristais

Consultas

Coaching . Homeopatia . Nutrição . Psicologia

Massagens

Shiatsu . Ayurvédica . Relaxamento

Atividades

Meditação . Aulas Yoga . Aulas Pilates

Aluguer de Salas

Promovemos aluguer de salas por períodos de 1h a vários dias a Profissionais Independentes

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

Rua Lino de Assunção nº 24, Paço de Arcos
21 443 83 05 | 964 992 423
www.akademiadoser.com | geral@akademiadoser.com

IDEIAS E HARMONIA
PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

Lançamos as raízes para o seu Futuro!

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

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

www.revistaprogredir.com