PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

ABRIL 2013 • NÚMERO 15 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

A Ilusão da Segurança: 4 Mitos

Nova Secção! *Philosofias*

A ilusão do sonho eterno

O poder da ilusão, ou a ilusão do poder

Entrevista com Sofia Bauer

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

AKADEMIA DO SER
www.akademiadoser.com

DÊ O SALTO...

PROMETEMOS QUE NÃO VOLTARÁ PARA TRÁS!

INSCREVA-SE NO

LIBERTAR!

25 DE ABRIL DE 2013
NA AKADEMIA DO SER

Clique aqui para saber + WWW.AKADEMIADOSER.COM

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 15 | Abril 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 Agapito, 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, Carlos Lourenço Fernandes, Júlio Barroco, Maria Melo, Marine Antunes, Miguel Pestana, Nelson S. Lima, Ricardo Fonseca, Sofia Agapito, Sofia Frazoa e Teresa Mizon.

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.

Ilusão

Caros amigos,

Para a presente edição da *Revista Progredir* escolhemos o tema ***"Ilusão"*** como fio condutor da mesma.

Estamos muitas vezes iludidos numa ou em mais áreas da nossa vida, seja na área dos relacionamentos, do trabalho, das finanças ou saúde.

Procurámos ao longo da presente edição partilhar e desmistificar algumas ilusões mais comuns que poderão estar presentes nas nossas vidas e o que poderemos fazer para alterar, redirecionar ou modificar o que considerarmos pertinente.

Falámos da *ilusão* do dinheiro, da segurança, da alimentação, do sonho eterno, das suas virtudes e dos seus poderes.

Esperamos que seja uma edição do Vosso agrado, pois é para vocês que trabalhamos mensalmente. Por essa razão agradeço as Vossas opiniões, do que consideram bom e menos bom sobre a *Revista*, *Site* e página do *Facebook*, assim como agradecemos sugestões de melhorias no trabalho que oferecemos para que possamos continuar, sem ilusão, a melhorar, a ***Progredir***...

"Nunca lamente uma ilusão perdida, pois não haveria fruto se a flor não caísse."

Thaysa M. Dutr

Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 15

www.revistaprogredir.com
subscrever@revistaprogredir.com

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

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

12 **Filosofia de Vida**
O véu da ilusão
Por Maria Melo

16 **Saúde**
Quando a doença é uma ilusão
Por Ricardo Fonseca

20 **Relacionamentos**
Amor ou Ilusão?!
Por Sofia Frazoa

24 **Entrevista**
Uma terapia única para cada pessoa
Entrevista com Sofia Bauer
Texto Por Sofia Agapito

32 **Finanças**
A ilusão do dinheiro
Por Nelson S. Lima

37 **Vida Profissional**
A Ilusão da Segurança
Por Júlio Barroco

41 **Lifestyle**
Desiluda-se! Simplicidade ou saúde, na alimentação também!
Por Teresa Mizon

46 **Espiritualidade**
A ilusão do sonho eterno
Por Marine Antunes

50 **Philosofias**
As virtudes da Ilusão
Por Sofia Agapito

56 **Mudança Tranquila**
O poder da ilusão, ou a ilusão do poder
Por Carlos Lourenço Fernandes

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

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

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

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

69 **Biografia**
Descubra quem foi a Salvador Dali.

71 **Glossário**
Ferramentas para Progredir: Dança Terapêutica.

ILUSÃO

INSPIRAÇÃO 2013

INSPIRAÇÃO '13

Decorrerá no dia 27 de Abril, no Porto, o evento Inspiração 2013, sendo baseado no modelo de formação da Life Training.

Este evento tem como objetivo promover uma formação de alta performance partilhando segredos, princípios e regras de sucesso para que 2013 seja o ano da inspiração.

Mais informação veja aqui

SEMINÁRIO MEDITATIVO ZEN FIRE

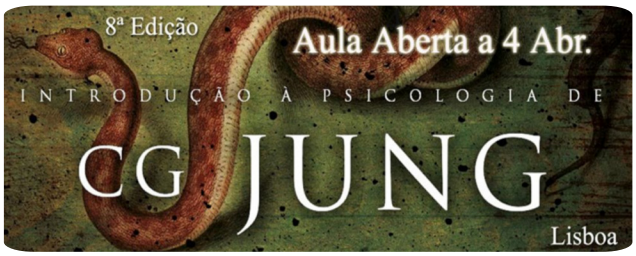
Nos dias 11 a 14 de Abril decorrerá em Mafra o seminário meditativo Zen Fire, promovido por Darshan Zen.

Este seminário é um processo de auto-descoberta, uma viagem aos nossos tesouros interiores através de trabalho em pares com técnicas Zen, essencialmente Koans (perguntas repetidas a cada 5 minutos em ciclos de 30 minutos).

Zen Fire é em simultâneo sustentado por 4 meditações Osho diárias, excertos de discursos, além de passagens de livros do mesmo autor.

Mais informação veja aqui

INTRODUÇÃO À PSICOLOGIA DE C.G.JUNG - 8ª EDIÇÃO



Terá início no próximo dia 4 de Abril a 8ª edição do curso Introdução à Psicologia de C.G.Jung no espaço Amar em Lisboa.

O curso visa promover o estudo dos fundamentos teóricos da Psicologia Analítica, bem como seus métodos e procedimentos. A formação destina-se tanto a psicólogos como a interessados

de outras áreas que pretendam ampliar conceitos básicos de psicologia analítica e sua aplicabilidade.

Mais informação veja aqui

3º CONGRESSO NACIONAL DE REIKI ESSENCIAL 2013

No dia 20 de Abril, na Maia, decorrerá o 3º congresso nacional de Reiki essencial que tem como objetivos abordar as diferentes técnicas complementares ao Reiki e demonstrar a necessidade de harmonizar os diversos ensinos de Reiki.

Outro grande objetivo deste encontro é enfatizar a importância da classificação das escolas, terapeutas e mestres de Reiki, promovendo a clarificação desta terapia junto do público português. Conta com a presença de diversos oradores e entidades como por exemplo Human Light, Anastácia Escola de Reiki Essencial, entre outros.

Mais informação veja aqui

DIA MUNDIAL DA SAÚDE - REIKI

Para comemorar o dia mundial da saúde (celebrado a 7 de Abril), a Associação Portuguesa de Reiki, promove ao longo do mês de Abril encontros de apresentação, partilha e reflexão sobre o Reiki, uma terapia complementar integrada no serviço nacional de saúde.

As palestras decorrerão em diferentes cidades, tendo como temática a relação do Reiki com os serviços de saúde e exemplificações da sua prática.

Mais informação veja aqui

CURSO BÁSICO DE HIPNOTERAPIA ERICKSONIANA COM SOFIA BAUER

Entre os dias 19 e 21 de Abril decorrerá em Lisboa o curso básico de hipnoterapia ericksoniana, com Sofia Bauer, que tem como objetivos capacitar os

terapeutas ou facilitadores de ferramentas hipnocomportamentais e hipnoanalíticas no contexto de trabalho formativo e terapêutico.

Sofia Bauer é uma médica psiquiatra e hipnoterapeuta, com formação ericksoniana e fundadora dos Institutos Milton H. Erickson no Brasil e é também autora de vários livros relacionados com a temática da hipnose.

Mais informação veja aqui

EVENTO "LIBERTAR", DIA 25 DE ABRIL

Com palestras vivenciais, atividades, mini-workshops e aulas, poderá descobrir, durante um dia, todo um novo mundo de oportunidades para ser mais *FELIZ*, mais *SAUDÁVEL* e abraçar a vida com plenitude e tranquilidade. Temas como a meditação, medicinas complementares, macrobiótica, relacionamentos a dois entre outros, estarão presentes neste dia, para o ajudar a *LIBERTAR-SE* e abraçar uma *NOVA VIDA*.

Mais informação veja aqui

1º PROGRAMA FASTSTART 2013, ABERTAS CANDIDATURAS!

Fábrica de STARTUPS

A Fábrica de Startups "Fabrica" empresas ao juntar equipas de talento às quais propõe projetos de grande potencial e apoia o desenvolvimento, teste e validação dos seus modelos de negócio.

No primeiro programa residente FastStart estiveram presentes 13 equipas durante 3 meses a desenvolverem o seu projeto, sendo destas escolhidas 7 equipas para serem apresentadas a investidores no passado dia 27 de Fevereiro de 2013. A Fábrica de Startups já está a preparar o primeiro programa FastStart de 2013 e já abriram candidaturas.

Mais informação veja aqui

Envie a sua pergunta para
geral@revistaprogredir.com

Porque nos iludimos nas relações amorosas?

Alfredo Reis, 42 anos, Sesimbra

As relações íntimas são sem dúvida um dos maiores desafios do ser humano. O encontro do Amor tem movido montanhas, muitas são as histórias de grandes amores que levaram a que vidas fossem transformadas. Talvez pela ânsia de encontrar no outro a identificação connosco mesmos, perdemo-nos na ilusão que depois de encontrada a cara-metade tudo se vai transformar e que a vida passará a ser vivida de uma forma mais Feliz. As relações passam por várias etapas e após o primeiro momento de simbiose com o outro, criamos a ilusão de que somos apenas um para que se dê a aproximação e a entrega. Há medida que a relação evolui, avançamos para uma nova etapa, onde as diferenças são descobertas, as projeções no outro desfazem-se e é tempo de aprender a lidar com a personalidade do outro que por vezes vem desafiar diretamente a nossa. Nesta fase criamos a oportunidade de criar uma nova visão do mundo ampliando os nossos recursos. A ilusão poderá voltar nesta fase, dando-nos a ideia de que já conhecemos tudo sobre o outro e que nada mais nos alimenta nesta relação. Será importante avançar para uma nova etapa, onde num novo momento na relação se dá a separação consciente e o reconhecimento da própria individualidade dentro do seio do casal. Os caminhos individuais ficam mais claros independentemente da vida comum do casal, quebra-se a ilusão de que o outro tem que nos fazer feliz e atender às nossas necessidades egocêntricas. É somente a partir deste momento, que uma ligação mais profunda poderá começar a acontecer com a alma do outro e o amor se sente convidado a nascer.

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

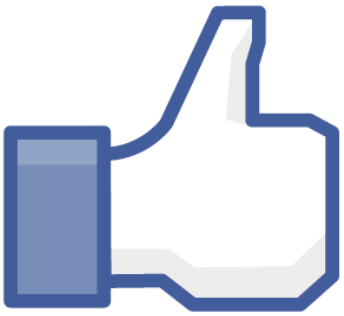
Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

Ciência e Arte da PNL de José Figueira

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



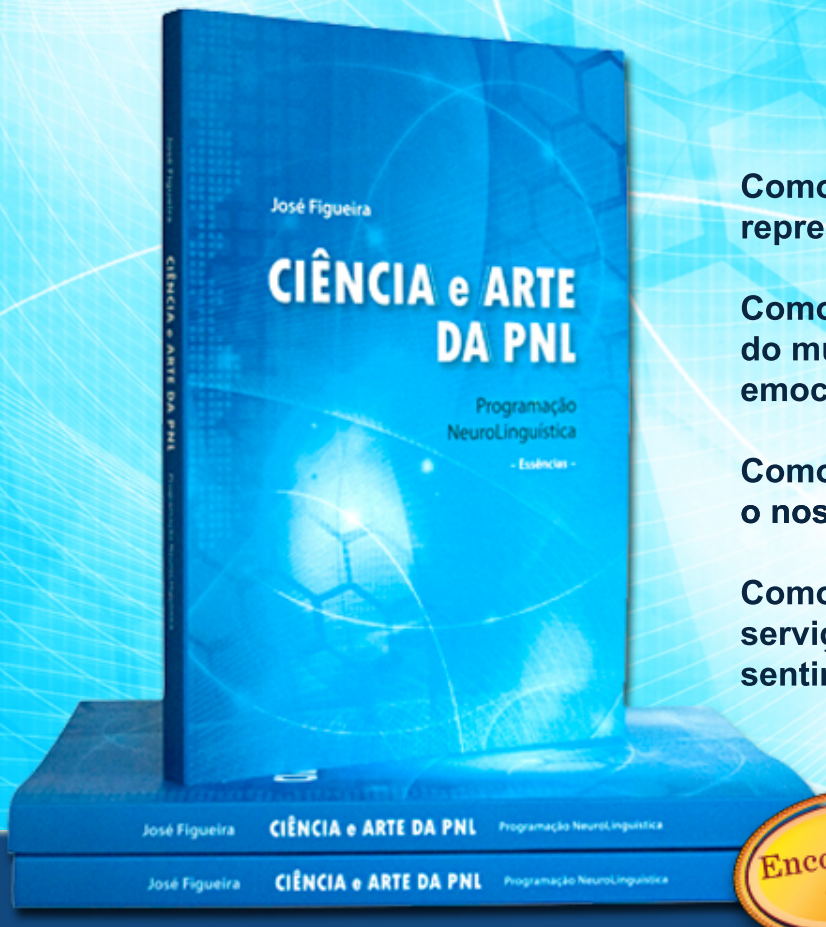
Vencedor de Março:

Isa Lisboa partilhou a imagem e criou a frase: *"Precisamos reconciliar-nos com a nossa própria solidão para podermos progredir para fora de nós mesmos."*, e ganhou o Livro *"Solidão...a epidemia secreta da era da hiperconectividade" de Emily White*

CIÊNCIA e ARTE DA PNL

Programação NeuroLinguística

de José Figueira



Como é que criamos as nossas representações mentais do mundo?

Como é que as nossas representações do mundo influenciam os nossos estados emocionais?

Como é que estes últimos condicionam o nosso comportamento?

Como pôr esse conhecimento ao nosso serviço para nos facilitar a vida e nos sentirmos melhor?

Encomende aqui

Esta obra constitui uma introdução à Programação NeuroLinguística que não fica pela rama. Para além da explanação das essências, o leitor encontra elementos para uma maior compreensão desta disciplina, assim como entrevê a possibilidade para futuros aprofundamentos. Página a página o esforço de sistematização do autor contribui para a contínua edificação e desenvolvimento da PNL.

AUTOR

José Figueira
Trainer de PNL
Formado em Pedagogia Social
pela Universidade de Amesterdão

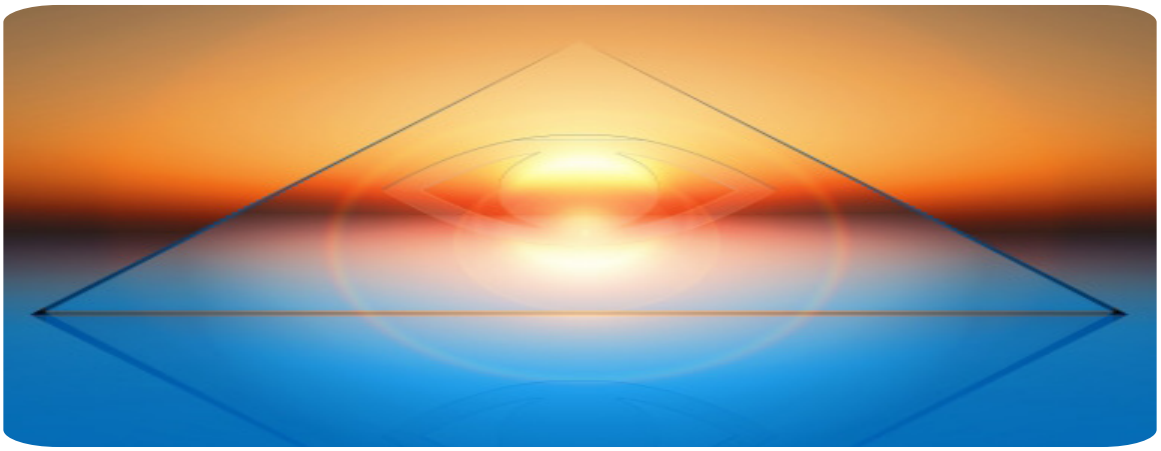
José Figueira
PNLportugal

www.pnl-portugal.com

O véu da ilusão

Se é tão fácil, ter sucesso, porque é que a maioria não o tem, se é tão fácil ser feliz, porque será que a maioria não o é. Se afinal todas as receitas estão escritas nos livros de auto ajuda e no caminho do desenvolvimento pessoal, o que cobre o véu da ilusão? **Por Maria Melo**

Cada vez é mais frequente ouvir falar em auto ajuda, espiritualidade, New Age. Entramos numa livraria e deparamo-nos com uma secção de livros que nos falam de poder interior, energia, de uma variedade de disciplinas que contribuem para o sucesso, bem-estar e felicidade do ser humano nos tempos atuais. Esta nova onda chamada de Nova Era (New Age) tem feito sentir os seus efeitos de alguma forma no nosso quotidiano, nas nossas vidas.



Mas então o que é isto da Nova Era?

Há cerca de trinta anos, formou-se um movimento cultural/filosófico/religioso, que pretende reagir contra o presente estado da humanidade, tentando criar o despertar da consciência através da transformação espiritual. Segundo o autor Nevil Drury, as origens do movimento podem ser encontradas nos séculos 18 e 19, através das obras de Emanuel Swedenborg, Franz Mesmer, Helena Blavatsky e George Gurdjieff, que lançou alguns dos princípios básicos filosóficos que mais tarde vieram a influenciar o movimento. Ganharia um novo impulso na década de 1960, tendo influência da metafísica, autoajuda da psicologia, e dos vários gurus indianos que visitaram o Ocidente durante essa década.

Não estaremos perante a verdadeira ilusão de que a salvação pessoal passa pelo outro e não pela responsabilização do próprio, pelas suas escolhas, atitudes e ações.

Desta forma, as ideias e objetivos deste movimento parecem recolher elementos orientais, das terapias alternativas, da psicologia transpessoal, a ecologia profunda e outras correntes.

A comercialização e a mistura de todos estes conceitos, na possível tentativa de proclamação de uma nova época para a humanidade, faz-nos pensar se não estaremos perante a verdadeira ilusão de que a salvação pessoal passa pelo outro e não pela responsabilização do próprio, pelas suas escolhas, atitudes e ações.

Em quase todas as épocas o homem sentiu a necessidade de evoluir, de se auto descobrir, de tornar mais presente a sua presença neste mundo, de se reconhecer e de encontrar respostas a questões como, quem sou eu? e para onde caminho?

O caminho do desenvolvimento pessoal quase sempre esteve presente nas várias culturas, através de várias ciências como a psicologia, a filosofia ou mesmo a teologia, com maior referência ou menor protagonismo,

não serão novas estas questões nem certamente as respostas de hoje serão tão diferentes das de outras épocas, se tivermos em conta o enquadramento e a evolução social do ser humano.

Assim, na busca desse desenvolvimento poderá ser preciso reconhecer a possibilidade da existência da ilusão na sociedade em geral. A ilusão associada a variadas circunstâncias como o dinheiro, o poder, o controle do outro, os relacionamentos, as expectativas. Desviando-nos da capacidade de compreensão que possivelmente o único responsável pela felicidade, evolução e crescimento, somos nós próprios, na medida que cada um escolhe e se disponibiliza à mudança.

Esta mudança para uma maior responsabilização do outro pela sua vida, através de uma abordagem mais positiva poderá sublinhar a autonomia e potencializar o individuo, assumindo a sua responsabilidade pessoal e social, promovendo a evolução a

Possivelmente o único responsável pela felicidade, evolução e crescimento, somos nós próprios, na medida que cada um escolhe e se disponibiliza à mudança.

nível comunicacional, emocional e relacional, não descurando a realidade dos obstáculos da vida mas tornando-os talvez comparativamente com as potencialidades desta, menos relevantes.

Mas para isso será preciso estar informado de uma forma construtiva e não de uma forma ilusória, onde a mensagem que é passada em que a vida se tornará simplesmente fácil e cor-de-rosa como nos contos de fadas. Informação que nos permita realmente poder saber o que escolher para as nossas vidas, com otimismo e esperança, criando a possibilidade de vivermos vidas refletidas, informadas e com experiências emocionais positivas saudáveis (alegria, amor...), conscientes das nossas potencialidades e dedicadas ao bem comum.

"Quando sucumbimos à ilusão ficamos como se fôssemos viajantes do deserto que acreditam ser real uma miragem"

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

Quando a doença é uma ilusão

A nossa mente é a grande criadora de ilusões que muitas vezes o nosso corpo integra manifestando determinados sintomas e doenças. Perceber quem somos e o que sentimos é o caminho para viver a realidade, controlar a ilusão e assim poder controlar a doença. **Por Ricardo Fonseca**

"Há ilusões que se parecem com a luz do dia: quando acabam, tudo com elas desapareceu." Marguerite Duras

Nesta edição da *Revista Progredir* o tema central é a ilusão, ou seja, uma confusão dos sentidos que provoca uma distorção da perceção. Todos nós vivemos ilusões, consciente ou inconscientemente associadas ao nobre papel da nossa mente.

A doença pode ser uma dessas distorções da realidade que apesar de se poder manifestar fisicamente, muitas vezes não passa de uma representação mental. Quando se fala em doenças há que diferenciar entre as doenças clinicamente comprovadas, com sintomatologia clinicamente testável e com hipóteses de tratamento, das doenças que mesmo que se manifestem exteriormente têm o seu cerne na nossa mente.

A mente vai criando artifícios que moldam o discernimento do individuo levando-o a acreditar numa realidade, na maioria das vezes não existente e a integrá-la na sua vida quotidiana. Há um compromisso mente-corpo indissociável e que vai envolvendo o indivíduo numa rede ilusória de angústia, queixas e incertezas.

A mente vai criando artifícios que moldam o discernimento do individuo levando-o a acreditar numa realidade,

Alguns médicos e investigadores ao longo dos tempos foram tentando encontrar respostas para a questão da ilusão de se ter uma doença, explicando as suas teorias na base das áreas da psicossomatização e da hipocondria.

No processo da psicossomatização da doença há uma grande interferência dos fatores emocionais, visto que todos os processos do corpo estão ligados a uma via nervosa e humoral. Há um desequilíbrio entre a nossa mente e o nosso corpo, entre as nossas emoções e a vivência e representação das mesmas.

Os sintomas psicossomáticos são de grande importância para o indivíduo que se sente doente e que tenta tudo o que está ao seu alcance para aliviar os sintomas e obter a cura. Durante este percurso de cura, muitos sintomas podem ser de fato aliviados pela eficácia das terapêuticas prescritas, porém a causa dos mesmos fica quase sempre subentendida pela sua similaridade com outras doenças que se manifestam do mesmo modo.

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

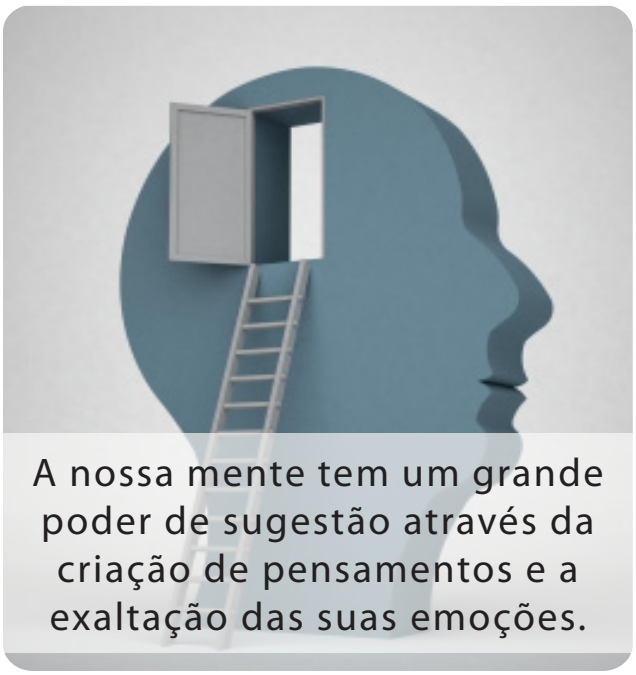
Já William Motsly escrevera um dia que *"Quando o sofrimento não pode se expressar através do pranto, ele faz chorar outros órgãos"*.

Na hipocondria há uma crença infundada da existência de uma doença grave e uma procura incessante de respostas que confirmem a existência da mesma. Muitos indivíduos hipocondríacos automedicam-se e assim consideram-se livres da doença que os domina. Como é uma criação da mente, é deduzida pelo cérebro havendo assim uma reprodução, ou seja, na hipocondria ao deduzir que algo irá melhorar ou agravar o seu estado de saúde, geralmente ocorre, porque a própria doença é criação da cabeça do indivíduo.

Segundo outros investigadores, a doença surge da relação espírito-corpo onde cada sintoma é um sinal de que o espírito está doente e a prova de que existe um desequilíbrio das nossas energias. A cura baseia-se no equilíbrio energético e em muitos casos sugestiona a criação mental de determinados sintomas.

A nossa mente tem um grande poder de sugestão através da criação de pensamentos e a exaltação das suas emoções. É esta atividade constante da mente que faz com que ocorra uma deturpação dos nossos sentidos que ficam baralhados com a receção dos sinais mentais e dos impulsos exteriores.

O corpo e a mente falam de formas diferentes, pois a mente vive e constrói o mundo da ilusão enquanto o corpo está ligado à nossa realidade. Assim a causa e a cura da doença, são vividas em bases irreais sendo necessário compreender a forma de pensar, agir, sentir para se realizar o processo de cura.



Quando a doença provém de uma ilusão o passo fundamental é encontrarmos o doente dentro de nós, aceitarmos e amarmos a nossa realidade, tendo coragem para seguir a Vida e abandonarmos as nossas ilusões. A ilusão de que temos uma doença só esvanece na sua totalidade quando nos focamos em conhecermos quem somos, o que sentimos. Se curarmos apenas as manifestações exteriores, a ilusão associada pode desaparecer, porém outras tantas aparecerão.

Compete a cada um de nós ser o dono de si mesmo, o mestre e o aprendiz com a capacidade de distinguir a ilusão da realidade, para que sejamos nós a controlar a doença e não a doença a ser dona de nós.

"A nossa maior ilusão é pensarmos que somos o que pensamos ser!"

Henri Amiel

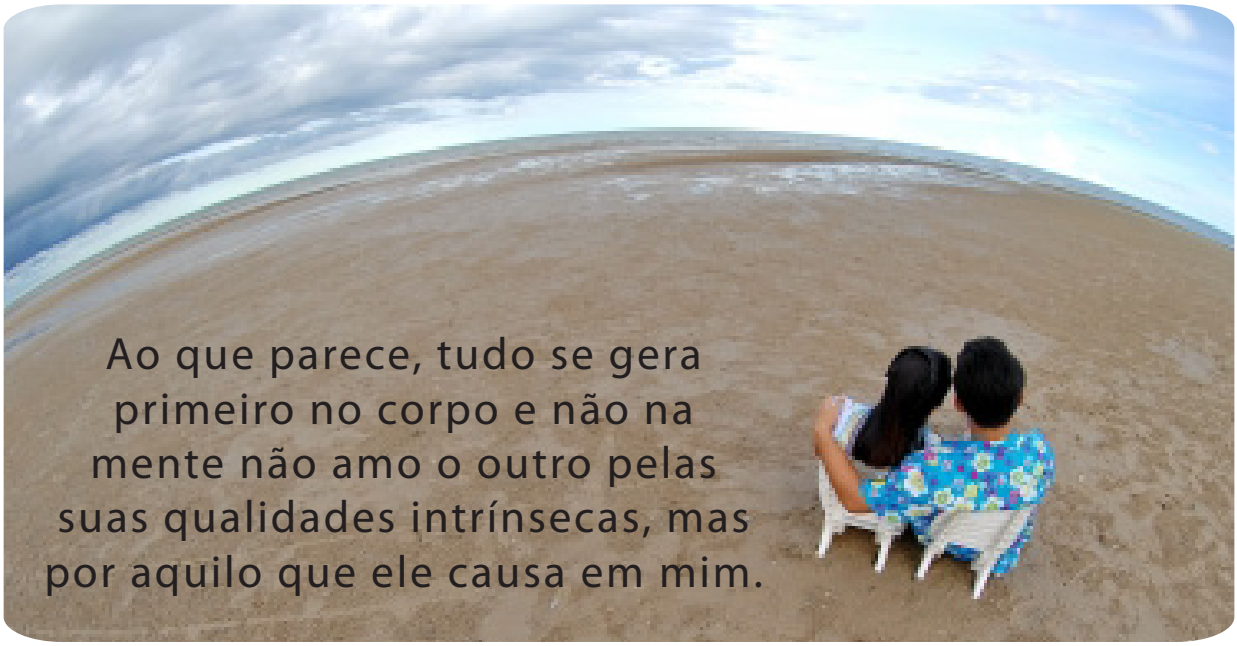
RICARDO FONSECA
ENFERMEIRO, ESCRITOR
www.escritadoautoconhecimento.webnode.pt
percursosdevida@gmail.com

Amor ou Ilusão?!

O amor *"é cego"*, é menos intenso mas mais duradouro do que a paixão, é a origem de muitos desencantos e sofrimentos. Pelo menos, tem sido assim definido por poetas e estudiosos. Mas será que aquilo a que chamamos *"amor"* o é mesmo? E se *"amor"* for mais simples e menos idealizado do que se faz crer?

Por Sofia Frazoa

Definir o amor é, talvez, um dos pedidos mais ingratos que se pode fazer a uma pessoa. Primeiro, porque há vários tipos de amor; segundo, porque cada pessoa o sente e transmite à sua maneira; em terceiro lugar porque dessa definição não podemos afastar as questões químicas, biológicas, culturais e sociais.



O neurocientista António Damásio refere-se ao amor como um *"conjunto complicado de estados e comportamentos mentais"*, ou seja, noções que o cérebro cria sobre o estado do corpo. E quanto mais o nosso corpo, por um instinto de sobrevivência, sentir prazer, bem-estar e conforto, mais perto estamos de transmitir ao nosso cérebro a noção de que estamos a amar.

Ao que parece, tudo se gera primeiro no corpo e não na mente e começamos a amar o outro porque houve algo nele que fez o nosso corpo reagir e sucumbir ao mecanismo de bem-estar e necessidade de equilíbrio para sobreviver/viver bem e evoluir.

Então, eu não amo o outro pelas suas qualidades intrínsecas, mas por aquilo que ele causa em mim (ainda que inconscientemente). Mesmo que não percebamos nem controlemos o mecanismo, o outro é um espelho das nossas projeções de desejo e de amor. Seja porque nos transmite a sensação de segurança, tranquilidade, pareça um bom homem ou mulher para garantir a nossa reprodução, entre muitas outras razões.

Se é difícil definir o amor - mesmo que digamos que vem depois da paixão e que é mais tranquilo e duradouro -, então só cada pessoa está apta a concluir, individualmente, se aquilo que está a viver é ou não amor.

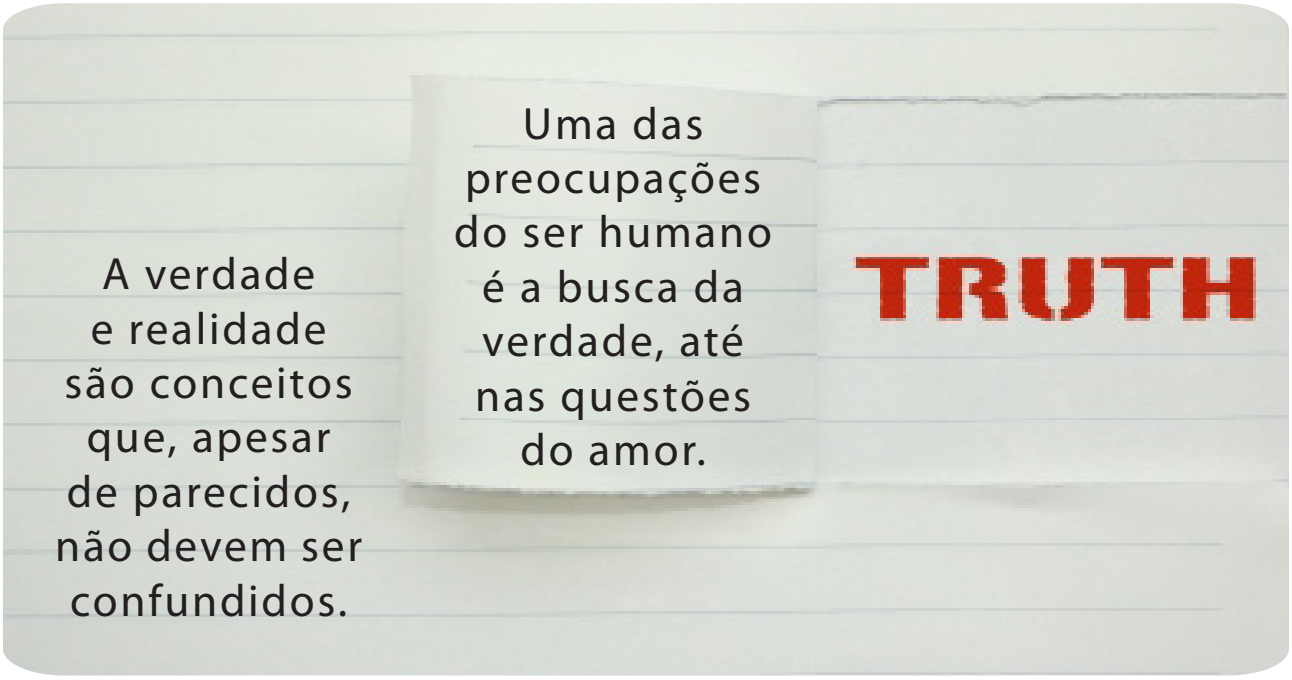
Já não pode haver modelos a castrar-nos nem imagens exteriores que nos condicionem, como tem acontecido ao longo dos séculos. Tem, isso sim, de haver uma total honestidade e tomada de consciência por parte de cada um de nós.

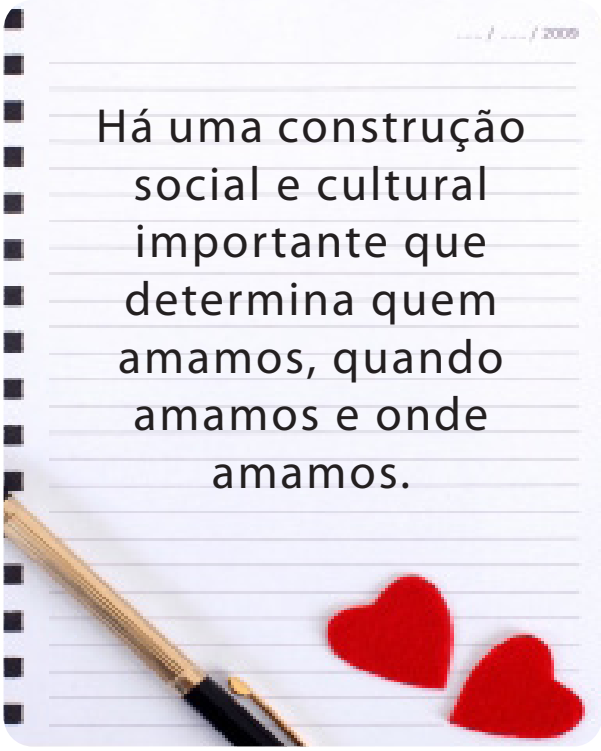
E se é tudo ilusão?

Uma das preocupações do ser humano é a busca da verdade, até nas questões do amor. Mas verdade e realidade são conceitos que, apesar de parecidos, não devem ser confundidos. Imaginemos o seguinte: estamos num relacionamento em que dizemos amar a outra pessoa e ela diz que nos ama. A nossa realidade é a de que estamos num relacionamento em que ambas as partes dizem amar-se. Se o outro ou nós estamos a ser verdadeiros, se mais tarde vamos ter outra verdade, se é verdade que isto é mesmo amor... não sabemos nem controlamos. E talvez não seja assim tão importante.

Uma das formas de sermos mais conscientes e de nos aproximarmos da *"nossa verdade"*, que é sempre relativa, é através da autoanálise e da tomada de consciência. Perante um relacionamento, podemos perguntar-nos:

- Que necessidades pessoais vem o outro preencher-me?





- O que me atrai no outro relaciona-se com questões minhas (necessidade de subsistência, proteção, procriação)?
- Estou sempre à espera que o outro corresponda ao que espero dele ou aceito-o sem esperar que mude?
- Qual é a parte de mim que foi ferida no amor e que precisa de cura? Procuro que alguém me venha curar a dor?

Responder honestamente a estas perguntas pode-nos ajudar a perceber se estamos a viver uma projeção daquilo que desejávamos para nós e a que resolvemos chamar amor.

Chaucer dizia que *"o amor é cego"*, mas vários estudos demonstram que há razões que nos levam a sentir atração por uma pessoa e não por outra. Essa preferência começa a formar-se entre os 5 e os 8 anos, por exemplo, em resposta ao ambiente em que vivemos ou à forma como os nossos cuidadores interagem connosco e entre si. Podemos, também, procurar no outro o amor que não tivemos do pai ou da mãe, ou a repetição de um relacionamento que considerámos ser marcante para nós.

Queiramos ou não admitir, há uma construção social e cultural importante que determina quem amamos, quando amamos e onde amamos. Por isso, há também toda a possibilidade de reconhecer, trabalhar e alterar o que está na origem de tantos dos nossos sofrimentos nos relacionamentos. E tirar o véu da ilusão.

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

Uma terapia única para cada pessoa

Será a ***Hipnose Erickoniana*** feita sob medida para cada paciente? Cada pessoa tem as suas necessidades individuais, serão as suas características, importantes de respeitar?

Em entrevista à ***Revista Progredir*** a Hipnoterapeuta **Sofia Bauer**, responde a estas e outras questões, salientando que o mais importante é a vontade que cada paciente tem de melhorar…

Texto Por Sofia Agapito

Chama-se *Hipnose Ericksoniana*, a um método onde se faz uma terapia única para cada pessoa, com linguagem hipnótica.

PROGREDIR: A Sofia é Médica, Psiquiatra, quando surgiu o interesse pela hipnose?

Sofia Bauer: Quando se estuda Medicina, no Brasil, primeiro fazemos Medicina Geral, para depois fazer a medicina Especifica. Eu já tinha ideia de que queria ser Psiquiátrica, e tive um professor que me incentivou a ser terapeuta. Iniciei os estudos de Psicanálise, antes até de terminar Medicina, fiz a formação em Psicanálise. Tive um professor que me colocou a ler Erickson, e foi ai que me apaixonei pela Hipnose. Depois fui estudar para a fundação de Milton Erickson. Estudei com todos os Erickonianos que estavam nos Estados Unidos. E dediquei-me a dar aulas no Brasil desde 1994, quando acabei a formação nos Estados Unidos.

PROGREDIR: Utiliza sempre a hipnose nas suas consultas?

Sofia Bauer: Não. Porque como sou Psiquiatra, sou muito procurada para medicação. Mas tenho uma outra metade de clientes, onde faço psicoterapia. Nestes clientes de psicoterapia, aplico a cem por cento dos meus casos a Hipnose. Também utilizo técnicas psicosensoriais, que são técnicas mais recentes do que a Hipnose. São técnicas muito modernas de aceder à mente mais inconsciente. Estas novas terapias, são técnicas de percussão, percutimos em alguns pontos pelo corpo, e nessa percussão conseguimos ver onde são os pontos onde há bloqueios emocionais, descobrir e fazer o diagnóstico de quais as emoções onde há perda traumática. Se tem traumas, se tem medo, se tem raiva, se tem sentimentos de culpa, se tem sentimentos de perda, se tem medo de morrer. E com esse diagnóstico vamos limpando, utilizando a hipnose com técnicas psicosensoriais. Esta é a novidade no mundo atualmente.

PROGREDIR: O que é a Hipnose Ericksoniana?

Sofia Bauer: É uma modalidade de terapia criada por Milton Erickson, Americano, Médico e Psicólogo,

Muitas vezes, por conta da resistência do próprio cliente, não falamos dessa palavra.

que trabalhava com Hipnose. Essa modalidade de trabalho feita com Hipnose, era feita sob medida para cada cliente. Nem sempre era utilizada uma Hipnose de palco, ou uma Hipnose onde a pessoa se sentia hipnotizada. Muitas vezes era uma linguagem hipnótica, ou uma história, uma anedota, ou uma metáfora que ele utilizava. Chama-se Hipnose Ericksoniana, a um método onde se faz uma terapia única para cada pessoa, com linguagem hipnótica.

PROGREDIR: Mas as técnicas são sobretudo de Hipnose, verdade?

Sofia Bauer: Sim, as técnicas são também de hipnose, a grande maioria do tempo. São técnicas muito subtis, muitas vezes a pessoa nem percebe que está a ser hipnotizado. Outras vezes percebe, sobretudo quando estamos a fazer uma regressão, a um momento de trauma na infância, ou uma visualização de futuro, aqui vai perceber bem as técnicas de hipnose. Mas muitas vezes, por conta da resistência do próprio cliente, não falamos dessa palavra.

PROGREDIR: O que é uma hipnose sob medida?

Sofia Bauer: Significa que nem sempre o que se faz para um paciente serve para outro. Muitas vezes para um paciente fazemos relaxamento, mas para outro é preciso fazer com que regrida em primeiro lugar. É uma técnica sob medida para cada paciente. Um paciente precisa que eu conte uma história, outro precisa de relaxar, outro precisa que me zangue… É uma terapia individual para cada paciente.

PROGREDIR: Na sua perspetiva, a Hipnose deve ser apenas terapêutica?

Sofia Bauer: Sim, eu utilizo-a apenas como terapêutica. Não é para o palco, nem para as pessoas verem que estão hipnotizadas. É uma ferramenta que é utilizada pelo terapeuta, podendo o cliente ter ou não acesso à informação que está a ser hipnotizado. O que é importante é termos acesso ao cérebro, ficar um pouco mais tranquilo, uma respiração mais tranquila. Quando nós respiramos, numa respiração a um nível mais tranquilo, o nosso coração bate numa velocidade mais lenta. O nervo que liga o coração ao cérebro, manda uma mensagem de que está tudo bem produzindo um antidoto do stress. Desta forma, as sugestões ou dicas para que o paciente melhore, vão ser melhor elaboradas e aceites pelo paciente, porque ele está nesse estado de transe, nesse estado de coerência mente/ corpo. Assim, a hipnose é uma ferramenta para colocar a pessoa num estado que amplia a consciência, que a faz tomar conhecimento de mais coisas, e ajudá-la a ficar melhor.

PROGREDIR: Considera que os recursos que vêm numa consulta de hipnose, são ilusão?

Sofia Bauer: Na minha opinião não considero ético trabalhar com ilusão. Se fizer isso estou a enganar o paciente. Colocamos sempre algo que a pessoa possa tomar consciência para fazer, mudanças de pensamentos, mudanças de atitudes. Nunca poderemos falar de algo que iluda alguém. Por exemplo, prometer que vamos curar algum mal, como uma fobia, sem saber se aquele paciente poderá perceber que consegue

eliminar o que sente. Ou prometer fazer regressão. Jamais. Vamos aos poucos com aquilo que o paciente pode perceber. Para mim, ilusão é dizer algo que engane o paciente. Isso não faço!

PROGREDIR: Quais as situações onde se pode utilizar a hipnose?

Sofia Bauer: Podemos usar em quase tudo o que existe em Psicoterapia. Para a Depressão, Fobias, Pânicos e outras modalidades que podem somatizar. Pode ser utilizada para as crianças com medos, com problemas com os pais. Pode usar-se em casais, também para problemas sexuais. Para problemas de obesidade, tabagismo, ansiedade. Acho que em tudo... em todas as questões de Psicoterapia.

Um paciente precisa que eu conte uma história, outro precisa de relaxar, outro precisa que me zangue... É uma terapia individual para cada paciente.

PROGREDIR: Na sua experiência pessoal, quais os resultados mais positivos?

Sofia Bauer: Principalmente com as fobias: medos de avião, medo de andar de carro, medo de elevadores, medo de conduzir, estes resultados são muito rápidos. Nas fobias os resultados são muito rápidos. Ou nas questões de traumas, as pessoas passaram por traumas, e por isso têm uma vida problemática, melhoram muito quando fazem hipnose. Os problemas sexuais também melhoram consideravelmente.

PROGREDIR: E o mais Difícil de tratar com Hipnose?

Sofia Bauer: A obesidade, o tabagismo, alcoolismo. O que também é mais difícil de trabalhar em qualquer abordagem são os vícios.

PROGREDIR: Quanto tempo dura um tratamento?

Sofia Bauer: Pode variar de algumas sessões, por exemplo quatro sessões, até anos de terapia. É bastante variável. Se o paciente tiver um problema muito simples como uma fobia, essa pessoa em dois ou três meses está curada. Se tiver um paciente mais complicado, que tenha um transtorno bipolar, ou alguma coisa do género, vai ficar em terapia mais tempo.

PROGREDIR: Quando considera que alguém deva procurar uma consulta de Hipnose?

Sofia Bauer: Quando há traumas na infância, depressão, ansiedade, ou perdas graves. Medos, fobias. As crianças quando têm medos. Casais. Disfunções sexuais.

A Hipnose não faz milagres. O milagre surge pela vontade do paciente em melhorar. E pelas técnicas do *"bom cozinheiro"*, que é o bom terapeuta.

PROGREDIR: Quais considera serem os fatores principais para o paciente se curar?

Sofia Bauer: Bem, a Hipnose não faz milagres, o objetivo das terapias é levar as pessoas a ter uma vida melhor. Cada qual faz a terapia com que se sente melhor. Há pessoas que preferem conversar mais, há pessoas que preferem relaxar mais, há pessoas que preferem ter tarefas para fazer. Existem pacientes para todos os modelos de terapias. A Hipnose não faz milagres. O milagre surge pela vontade do paciente em melhorar. E pelas técnicas do "bom cozinheiro", que é o bom terapeuta. Não importa muito a técnica. Eu utilizo a hipnose, é uma técnica mais tranquila, mais suave para trabalhar. Qualquer pessoa pode ser um bom terapeuta.

PROGREDIR: Trabalha com Hipnose a vidas Passadas?

Sofia Bauer: Eu não trabalho com isso, é um assunto muito polémico. Como sou médica, prefiro não entrar nesse campo. Utilizo uma Hipnose muito científica, que é o desaceleramento da onda cerebral no cérebro, para que o cérebro fique mais desligado, para que cheguemos às emoções com mais facilidade, e assim cuidar dos traumas das pessoas. Quanto a outras vidas, deixo a outros colegas esse trabalho.

PROGREDIR: A Sofia vem em Abril a Portugal, quais os temas que pretende abordar no seu curso?

Sofia Bauer: Neste curso falo sobretudo das técnicas bases de se trabalhar com hipnoterapia. Como fazer terapia sob medida e com hipnose. Como se faz Hipnose, e as Técnicas de Hipnose que utilizamos com cada paciente, e como devemos agir com cada paciente.

"Um bom terapeuta é aquele capaz de tocar o coração dos seus clientes e, junto com eles, aprender a ver as partes "sombras" das nossas emoções, aceitando e incentivando o cliente a tirar vantagem das partes negligenciadas e descobrir os seus recursos internos como tesouros ao seu dispor. Esse é o verdadeiro amor."

Sofia Bauer

A entrevista com **SOFIA BAUER** encontra-se na integra no site da **PROGREDIR**.

Clique aqui e veja a entrevista completa!

ENTREVISTA POR SOFIA AGAPITO
HIPNOTERAPEUTA
sofia.agapito@sapo.pt

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

A ilusão do dinheiro

O uso do dinheiro deve apelar ao nosso pragmatismo e sentido crítico para que dele não fiquemos prisioneiros nem escravos.

Por Nelson S. Lima

O mundo do homem é sobretudo mental. Nada do que fazemos escapa ao que se passa na mente pois é dela que tudo deriva: um gesto, um pensamento, uma escolha. O nosso mundo é pois feito também de símbolos, crenças, saberes, emoções, fantasias e ilusões. Nada do que fazemos escapa a essa riqueza de entidades mentais sem as quais ficaríamos cativos de comportamentos absolutamente racionais e mecanizados. É aqui que entra o tema deste artigo: a ilusão do dinheiro.

A importância que ele adquiriu nas sociedades modernas - servindo como meio de troca para todas as atividades transacionadas fez com que assumisse também um valor psicológico que ultrapassa em muito o seu valor real.

Na verdade o dinheiro, mesmo sob a forma de moeda, é uma abstração completa. Veja-se como o valor daquilo que se transaciona varia fortemente conforme o ambiente económico, as decisões políticas, as incertezas relativas ao futuro, etc. O dinheiro traduz-se em números. Transacionam-se números que expressam quantidades: muito, razoável, pouco ou nada. O valor das coisas - dos objectos aos serviços - é assim substituído por um número que tem como referência uma moeda (dólares, euros, rublos, etc.).

Dizia há tempos uma senhora - que ganhara largas dezenas de milhões de euros - que não tinha a percepção do verdadeiro valor do prémio obtido no jogo Euromilhões. Para ela, pessoa que sempre vivera pobre e desafortunada, custava-lhe apreender a quantia que tinha agora depositada na sua conta. De um dia para outro saiu da pobreza para uma vida milionária. Aquilo que mais impressiona foi o facto dela ter começado imediatamente a gastar dinheiro numa série de bens típicos daqueles a que costumamos chamar de "novos ricos" (automóveis topo de gama, vivendas, viagens, etc.). Mais curioso foi ela ter dito aos jornais que não queria que os seus filhos, ainda adolescentes, trabalhassem mais! Ora a sua fortuna era grande, de facto, mas depressa ia começar a diminuir se mantivesse esse deslumbramento perante um número que não era capaz de compreender. Não obstante ter ficado milionária ela pouco mais ganhara do que aquilo que os melhores jogadores de futebol usufruem anualmente.

O dinheiro, mesmo sob a forma de moeda, é uma abstração completa.

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

E aqui reside uma das formas de ilusão do dinheiro: o deslumbramento e a perda de sentido crítico. No caso em apreço, podemos ver as diferenças: um grande jogador de futebol ou um grande artista de cinema pode ganhar muito dinheiro ao longo de vários anos; aquela senhora apenas teve a sorte de ganhar um jogo. Ou seja, ela não recebeu o dinheiro em troca de trabalho feito. Ora, se não souber investir e não se proteger, dentro de pouco tempo estará de regresso à miséria. O deslumbramento é perigoso porque nos faz perder a noção da realidade e dos limites em que agimos.

Na atual crise económico-financeira que a Europa atravessa, o dinheiro (e o que ele representa) é a grande preocupação dos governos e das populações. É que, por natureza, o dinheiro é um bem escasso. Fabricar mais notas e moedas faz enfraquecer o valor do dinheiro. Não obstante, muitas pessoas acreditam que para resolver uma crise como a que a Europa vive bastaria fazer mais dinheiro e fazê-lo chegar ao mercado.

A psicologia do dinheiro: Quando a psicologia começou a interessar-se pelo tema *"dinheiro"* descobriu que o seu valor percebido variava de pessoa para pessoa, independentemente das quantias envolvidas. Para um milionário, perder 1 milhão de euros pode ser insignificante. Para um pobre, perder 1 só euro pode ser tudo o que ele tem para comer.

Também se descobriu que ele está ligado ao estatuto social. Ter ou não ter dinheiro leva muitas pessoas a adotarem atitudes diferentes não em função da riqueza adquirida mas do seu significado social. Isso leva a que muitas pessoas se entreguem à compra de bens de valor elevado para poderem afirmar-se perante os outros através do puro exibicionismo. A discreção dá lugar à ostentação. É o dinheiro-estatuto em ação.

Assim, a psicologia criou várias medidas relativas ao significado do dinheiro para as pessoas. Vejamos:

- O Diferencial Semântico Modificado (DSM), apresentado em 1972, revela a importância que as pessoas atribuem ao dinheiro. Envolve fatores como segurança, fracasso e até pecado.
- A Escala de Atitudes quanto ao Dinheiro (MAS), de 1982, envolve 60 itens de acordo com a teoria psicanalítica. O prestígio, a avareza e o pessimismo estão entre os que mais se destacam.
- Já a Escala de Significado do Dinheiro (ESD), de 2000, apresenta duas dimensões: as positivas (que incluem o prazer e o prestígio) e as negativas (a preocupação, a dominação, etc.)
- Finalmente, a Escala Ética do Dinheiro (EAD), de 1992, procura medir as atitudes das pessoas face ao dinheiro numa perspetiva de trabalho e negócio.

Quando a psicologia começou a interessar-se pelo tema *"dinheiro"* descobriu que o seu valor percebido variava de pessoa para pessoa, independentemente das quantias envolvidas

Para muitas pessoas o dinheiro é desprezível e causador de todos os males. Para outras o dinheiro é uma entidade mágica e adorada.

Evitar a ilusão: O papel que a ilusão desempenha na nossa relação com o dinheiro é pois muito variável e depende de fatores como a educação, o estatuto social e o perfil psicológico. Para muitas pessoas o dinheiro é desprezível e causador de todos os males. Para outras o dinheiro é uma entidade mágica e adorada e pela qual estão dispostas a tudo fazer para o alcançarem (trabalhando duro, jogando nas lotarias ou seguir outros caminhos menos éticos como a corrupção e o roubo).

Gerador de múltiplos efeitos psicológicos e comportamentais, o dinheiro merece que sobre o mesmo se faça uma verdadeira aprendizagem: a de saber geri-lo. É pois hoje tema de educação (a educação financeira) junto das crianças para que não se deixem envolver por ilusões e fantasias que conduzam a tentações destruidoras e enganadoras (dinheiro fácil, jogo ilícito, roubos, avareza, etc.).

O dinheiro vale o que vale. Sim, é um bem escasso. Mas, por isso mesmo, não merece mais do que uma atitude realista da nossa parte para que tenhamos acesso a ele graças ao um contributo moralmente justo como o trabalho.

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

A Ilusão da Segurança

Em tempos que desafiam a noção de emprego seguro, ainda subsistem mitos que o alimentam. *"Questionar para melhorar"*, rumo a mais verdade e com isso mais sustentabilidade nas nossas vidas. **Por Júlio Barroco**

Embora cada vez mais seja aceite que *"não há empregos para a vida"*, noção reforçada pelos tempos de transformação e incerteza que vivemos, ainda subsistem ideias enraizadas em muitos de nós sobre as condicionantes inerentes às escolhas que temos disponíveis ou a que podemos aceder para *"ganhar a vida"*. Essas ideias são determinantes para a forma como encaramos as diversas possibilidades e, naturalmente, para o tipo de decisões que tomamos.

Cada uma das frases seguintes encerra um mito que iremos desafiar ao longo deste artigo.

Mito nº 1: *"Ter um emprego é mais seguro do que ter uma empresa."*

Imagine que tem de fazer uma viagem de médio-longo curso, imaginemos Lisboa-Barcelona. Prefere ir de carro ou de avião? Estima-se que o medo de andar de avião é bastante superior ao medo de andar de carro. No entanto, estatisticamente o risco de acidentes e a taxa de mortalidade é muito superior nas viagens de carro.

Intrinsecamente, e em termos gerais, não é mais ou menos segura uma forma ou outra de desempenhar atividades e obter rendimentos. Uma das falácias comuns que conduz ao tipo de raciocínio da frase passa por confundir previsibilidade (conhecimento das dinâmicas e rotinas inerentes a uma função) com segurança (satisfação da necessidade primordial de sobrevivência física, relacionada com a função cerebral reptiliana, *"o que conheço não me pode fazer mal"*).

Escolhas relevantes passam por identificar esta dinâmica interna de busca de segurança, que se manifesta de forma individual e específica, de forma consciente rumo aquilo que faz sentido para cada um de nós. Isso passa por decidir primeiro o que se faz e só depois a melhor forma de o fazer (num emprego fixo, criando uma empresa, etc.). Qual é o melhor veículo para o que nos propomos fazer? Decidimos os equipamentos de segurança à partida ou primeiro escolhemos o carro?

Mito nº 2: *"Estou seguro/a, tenho um contrato efetivo."*

Seriam incontáveis os exemplos de pessoas com contratos de efetividade que perderam os seus empregos, no entanto este é outro dos mitos mais comuns. Mais uma vez assentes na forma e nos privilégios que pode trazer, muitas das vezes em comparação com outras formas classificadas como de precariedade, como os vínculos a termo e as prestações de serviços como trabalhador independente a uma só entidade.

A segurança, ou a sustentabilidade daquilo que fazemos e dos resultados que obtemos, é proporcional à capacidade materializada de ajudarmos os outros a obterem o que necessitam e/ou desejam satisfazendo-nos nesse processo, nas diversas áreas de atividade humana. Do simpático carteiro que para além da correspondência entrega simpatia e conexão, ao CEO que se preocupa genuinamente com os colaboradores e com os clientes, conciliando a busca dos lucros com humanidade, é essa entrega, nas suas múltiplas profissões e formas de qualidade, que gera reciprocidade, que conduz à retribuição sustentada.

Mito nº 3: *"Não se deve arriscar em tempos de crise."*

Alguns dos maiores sucessos são conseguidos em tempos de crise, alturas de transformação em que inevitavelmente surgem novas necessidades, ou alterações daquelas já existentes, com as consequentes oportunidades para aqueles que estão atentos e têm algo a dar na sua satisfação.

A conhecida frase *"há aqueles que choram e os que vendem lenços"* sintetiza uma perspetiva de que muitas das melhores possibilidades são materializadas em tempos difíceis. As decisões que procuram deliberadamente melhorar as situações de partida, não apenas de quem as toma como da comunidade, em prol de um bem maior, ajudam a criar novos ciclos de expansão e progresso e iluminam o caminho não apenas daqueles que delas diretamente beneficiam como de toda a sociedade, através de inúmeros mecanismos de difusão desse bem-estar, desde a geração de riqueza que o impulsiona até ao exemplo positivo que inspira outros a fazerem o seu melhor.

A segurança, ou a sustentabilidade daquilo que fazemos e dos resultados que obtemos, é proporcional à capacidade materializada de ajudarmos os outros.

Mito nº 4: *"O risco é demasiado alto para o fazer [viver sem um emprego] - não sou capaz."*

É inevitável uma análise individual e específica das circunstâncias inerentes a cada um de nós. Conhecermo-nos passa por termos consciência das nossas melhores qualidades, desejos, e também limitações, juntamente com o que preferíamos que não fizesse parte de nós e do nosso caminho, tanto a nível interno como externo.

A individualidade inerente em cada um de nós pode escolher novos caminhos que antes estavam congelados. E quando menos esperamos surge uma nova primavera nas nossas vidas.

Vivemos num novo mundo. Um mundo em que a capacidade de agir sobre a mudança, que sempre esteve presente, se torna cada vez mais evidente com o aumento da complexidade e dos desafios. As formas de participarmos na construção da nossa sociedade pelas ações de todos os dias, tendem a requerer formas cada vez mais criativas e simultaneamente integradas de desempenharmos as nossas atividades.

Colocarmos uma atenção deliberada em manifestarmo-nos de forma plena em contexto profissional, pode conhecer um novo fôlego em momentos difíceis, e não raras vezes, são esses mesmos momentos que trazem à tona o melhor que existe em cada um de nós. A individualidade inerente em cada um de nós pode escolher novos caminhos que antes estavam congelados. E quando menos esperamos surge uma nova primavera nas nossas vidas.

JÚLIO BARROCO
COACH, CONSULTOR, FORMADOR,
AUTOR *"SONHAR SEM AGIR É COMO AMAR SEM CUIDAR"*
www.juliobarroco.com
welcome@juliobarroco.com

Desiluda-se! Simplicidade ou saúde, na alimentação também!

Desiluda-se! Crie mesas cheias de saúde que o vão ajudar a expandir toda a essência do seu *"eu"* em momentos de partilha. **Por Teresa Mizon**

Assim como em todas as vertentes da nossa vida, o reflexo da industrialização e da globalização nos nossos hábitos alimentares também levou a pensar que o mais fácil, barato e atraente iria tornar os nossos dias mais simples. Ilusão. Desiluda-se. Tornou-os fáceis mas não simples.

Assim como quase todo o resto, a alimentação instalou-se nas gavetas do prazer, longe das preocupações pelo seu valor nutritivo e o resultado é visível no número crescente de doenças e consequentes complicações. Aquilo de que nos alimentamos exerce influências marcantes na nossa sobrevivência, no nosso desempenho e na conservação da nossa espécie. A ilusão do fácil veio trazer mais mal-estar e mais doenças, muitas delas evitáveis com regimes alimentares mais simples. Os hábitos alimentares tradicionais apoiados na Natureza e não na facilidade do consumo de substâncias pseudo-alimentares criadas em laboratórios e fábricas por cientistas da nutrição são os que nos podem levar de regresso à nossa saúde. Citando o psicólogo, sociólogo e físico francês Gustave LeBon, *"Todas essas ilusões fazem viver e aformoseiam a estrada que conduz ao eterno abismo"*. Iludimo-nos e criámos uma confusão dos sentidos com a inevitável distorção de perceção.

Comer, para além de ser um ato vital, estimula os sentidos e nenhuma atividade será tão permanente na história da Humanidade como a

alimentação. Quem achar que comer é também uma das grandes fontes de prazer do Homem que ponha o braço no ar. A nossa saúde mental, emocional e física está a um palmo do nosso nariz cada vez que nos sentamos à mesa. Os hábitos alimentares são objeto de estudo de investigação há muito, tanto na área da sociologia da alimentação como, e cada vez mais na área da saúde. Já não é novidade que os hábitos alimentares de hoje no Ocidente (também a transbordar para o Oriente) são a causa de inúmeras doenças incluindo o cancro e outras, degenerativas. A alimentação na atualidade sofreu uma homogeneização pelas grandes cadeias de *"comida rápida"* e pela industrialização da comida, que mudou totalmente o conceito de alimentação, o mesmo é dizer da refeição.

A globalização é certeira na indústria da alimentação, no sector agropecuário e na rede de distribuição visível em grandes superfícies e em cadeias de restaurantes de comida fácil, rápida e atraente. Grande parte dos supermercados dispõe nas suas prateleiras, acima dos 15.000 tipos de produtos alimentícios catalogados. Se por um lado temos esta super abundância de alimentos, por outro temos menos tempo para a hora das refeições. Todo este "fenómeno" vem "ajudar" numa era marcada pela velocidade, pela urbanização, pela elevação do nível de vida e de educação, pela entrada da mulher no mercado de trabalho.

A nossa saúde mental, emocional e física está a um palmo do nosso nariz cada vez que nos sentamos à mesa.

Desligarmo-nos de um hábito alimentar é pois muito fácil mediante também um universo de informação que nos leva a tomadas de decisão. Consumir produtos artificiais em detrimento de produtos regionais com tradição cultural é por isso fácil e humano. O Homem integrado numa massa social não reflete. Parte para a ação. Assim, também na forma como se alimenta. A saúde tornou-se secundária em relação ao aspecto práctico das coisas.

Hoje é tempo de grandes transformações (a que a maioria dá o nome de crise), aquilo que consumimos e que na realidade é o nosso pilar de sustentação, terá de voltar a ser olhado de forma profunda. São os alimentos que determinam a qualidade do nosso sangue. É o nosso sangue que determina a qualidade do nosso Ser. Para além das nutricionais, todos os alimentos têm qualidades, energéticas, emocionais e até espirituais. Carne oriunda de um animal sujeito a atos violentos vai com o tempo fazer de nós pessoas violentas. Açúcar desnutrido de todos os seus ingredientes naturais vai sugar todos nossos minerais seduzindo-nos através de uma energia efémera, com consequências desastrosas para a saúde, para não falar de comportamentos como a hiperatividade. Estes são só dois exemplos.

Para além das nutricionais, todos os alimentos têm qualidades, energéticas, emocionais e até espirituais.

Porque não selar um compromisso com uma alimentação que possa proporcionar dias futuros de saúde, paz e concórdia?

O significado do alimento ultrapassa também a mera necessidade fisiológica e remete para as relações entre as pessoas envolvidas. Estes encontros não precisam de ser precedidos de sentimentos de culpa por se ter comido demais, por se ter abusado de doces e gorduras.

Convida-mo-lo a fazer de cada refeição uma festa para a saúde. Como? Com mais cereais integrais (arroz, centeio, cevada, trigo, etc.), com mais leguminosas (feijões, grão, lentilhas), com mais legumes, com menos carne e produtos de origem animal, com menos açúcares refinados e mais doces naturais. E sim, com estes alimentos podem-se confeccionar pratos de *"comer e chorar por mais"*. Atreva-se! Eles podem-lhe trazer um admirável mundo novo.

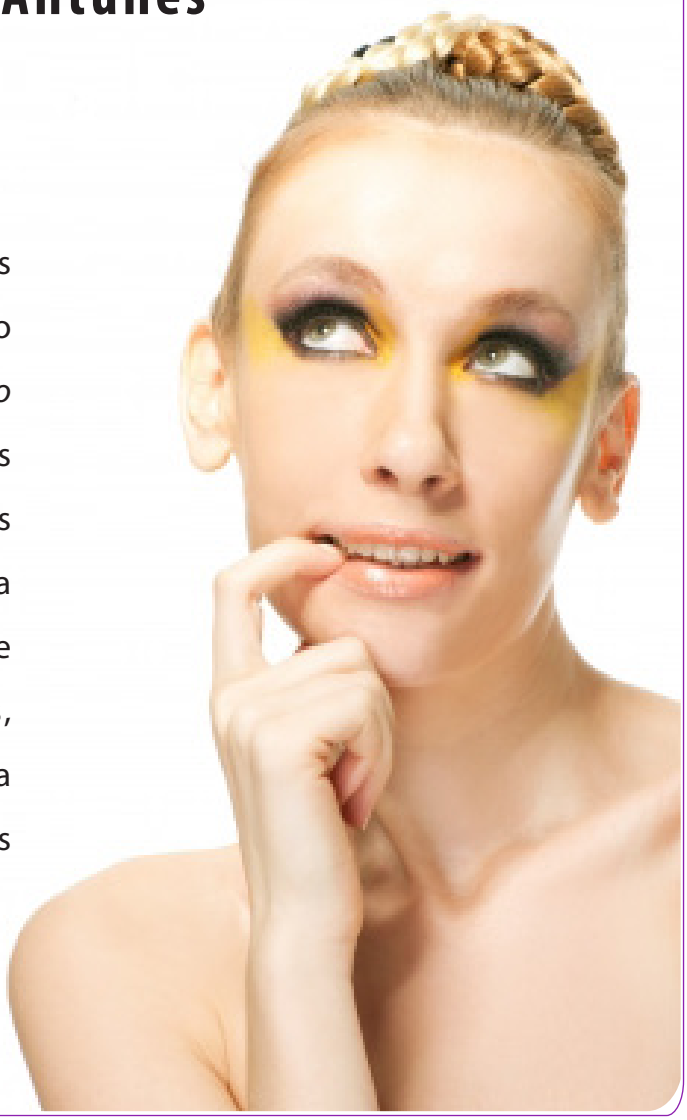
Para esta nova Primavera, em vez de promessas de *"dietas"* para perder peso, porque não selar um compromisso com uma alimentação que possa proporcionar dias futuros de saúde, paz e concórdia? E já agora... que a culinária possa ser uma *"arte para o desenvolvimento da consciencia"* seguindo o exemplo de culturas antigas, ou mesmo o dos monges nos templos Zen do Japão e da China.

TERESA MIZON
"ATELIER MACROBIÓTICO",
CONSULTORA DE ALIMENTAÇÃO
E ESTILO DE VIDA
macrosabores@gmail.com

A ilusão do sonho eterno

O Cancro impõe ao sonho, o medo da perda e a constante vontade de lutar, para ficar. Mesmo com o caos instalado, podemos sempre escolher ser felizes.

Por Marine Antunes



Todos os dias, em criança, mudamos os nossos sonhos. Sem que seja preciso perguntam-nos *"o que queres ser quando fores grande?"*, definimos e defendemos uma profissão diferente, todas as manhãs e em todas elas, temos a certeza absoluta que seremos sempre muito felizes. Como se fosse tão fácil viver. De olhos aumentados, do tamanho do nosso entusiasmo, a nossa tenra idade não impõe dúvidas ou medos porque só nos é exigido que sonhemos.

Ao descobrirmos que temos cancro, todas as certezas construídas e profissões do futuro decididas, estremecem. Mesmo com o caos instalado e estando, frente a frente, *"com o inimigo"*, percebemos que os sonhos continuam a depender apenas de nós.

Quando se carrega o mundo nas mãos, com a facilidade com que se pega numa bola futebol não se imagina outra coisa que não uma imensa facilidade em fazer tudo a que nos propomos e a morte, um conceito ainda tão abstracto para nós, não significa mais do que um outro lugar, para onde vão os outros, os outros que não souberam fugir dela - porque em nós só cabem sonhos.

Esta ilusão infantil do tempo eterno pode desaparecer com a mesma facilidade em que se acredita nela. O rotineiro beijo de boa noite e todas as nossas comuns normalidades trazem-nos a tranquilidade e o engano de que o tempo passa em compassos longos quando, na verdade, deparados com a realidade mais cruel, percebemos que o tempo segue mais rápido do que um piscar de olhos.

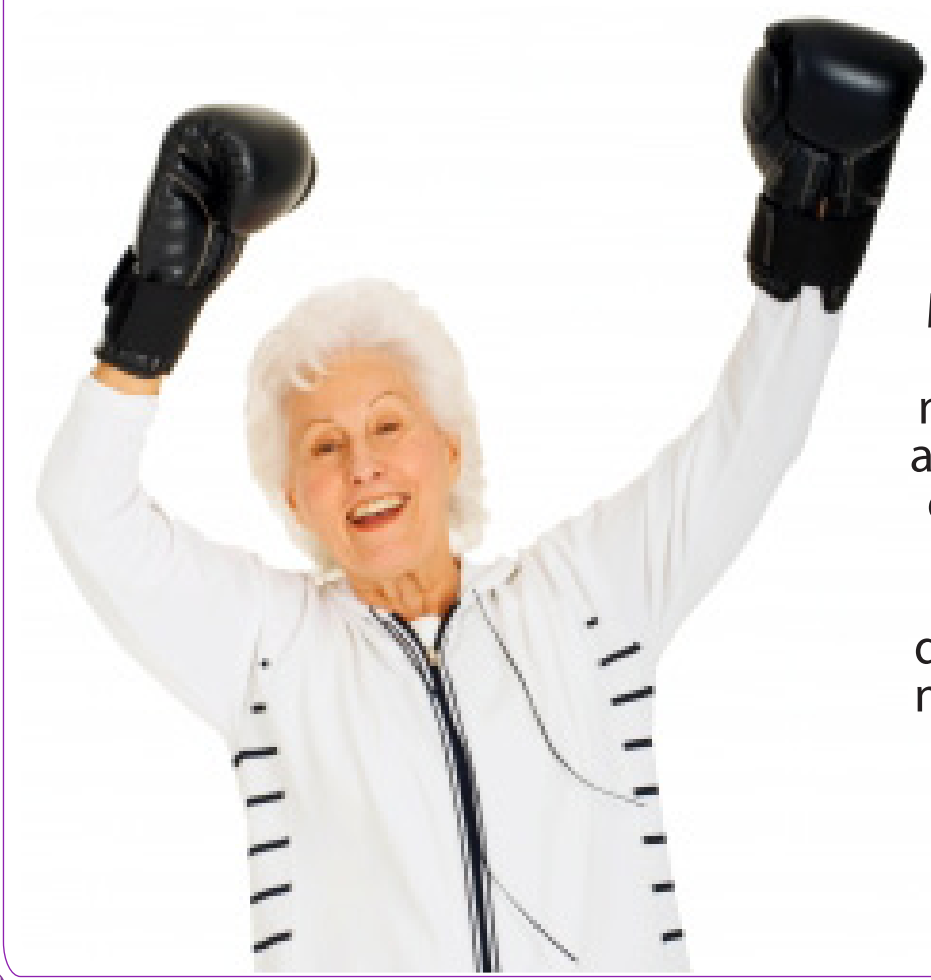
E de repente temos treze anos e começamos a ter medo. Ao descobrirmos que temos cancro, todas as certezas construídas e profissões do futuro decididas, estremecem. De início, achamos uma tolice tanto sonho, depois percebemos que nunca fez tanto sentido desejar o que quer que fosse. Mesmo com o caos instalado e estando, frente a frente,

"com o inimigo", percebemos que os sonhos continuam a depender apenas de nós. Sem estarmos suficientemente prontos (nunca se está preparado para a guerra mesmo que a armadura seja refinada) aceitamos o desafio que a vida nos propõe – descobrir, por nós próprios, que não somos eternos, que é tão fácil desaparecer.

Tantas vezes, ouvimos dos mais escandalizados, esta comum exclamação: *"Eu não seria capaz de passar por isso!"* Automaticamente, ao ouvir esta certeza ilusória, só nos ocorre perguntar: Amas alguém?

E é aqui que se entende que o *"eu não sou capaz"* não faz sentido. Mesmo com muito medo da luta, o medo de não voltar a ver quem amamos é tão superior que, confrontados com o cancro ou outro qualquer obstáculo, não duvidamos que queremos e que temos de tentar. Por nós mas sobretudo pelos nossos amores.

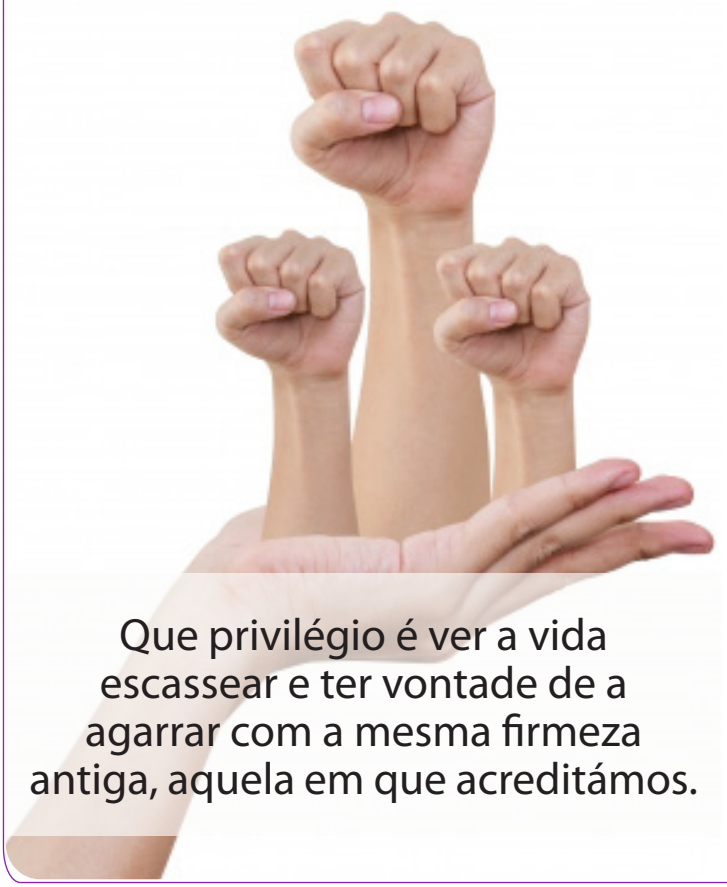
Depois do susto, depois do medo de não voltar a ter o nosso beijo de boa noite, depois de percebermos que nem tudo se dispõe porque o desejámos ou planeámos, passamos, inevitavelmente, a admirar o não tangível da nossa vida.



Mesmo com muito medo da luta, o medo de não voltar a ver quem amamos é tão superior que, confrontados com o cancro ou outro qualquer obstáculo, não duvidamos que queremos e que temos de tentar.

O sorriso que o nosso irmão gentilmente nos cedeu, a piada que saiu e que animou as nossas visitas, o dia que está bonito, o beijo de boa noite que nos recorda o outro, que já não está connosco. Que privilégio é ver a vida escassear e ter vontade de a agarrar com a mesma firmeza antiga, aquela em que acreditámos ser possível ter todas as profissões do mundo.

Menos prepotentes, menos amargos, menos agarrados racionais, podem ainda ser mais bem-dispostos e felizes. Perder tempo com tudo aquilo que não nos faça sorrir ou que não nos provoque uma sensação cheia de vontade de viver, passa a fazer tão pouco sentido como desistir, por isso, depois do sobressalto torna-se tão mais fácil cumprir a velha promessa: decidimos ser felizes.



Que privilégio é ver a vida escassear e ter vontade de a agarrar com a mesma firmeza antiga, aquela em que acreditámos.

Mesmo que o sono traga com ele os pesadelos do costume, podemos sempre substituir a revolta por um pensamento que, decerto, nos tranquilizará: *"O que posso tirar daqui?"*

E é nesta interrogação que descobrimos que, em qualquer adversidade, passamos a conhecermo-nos melhor, a tratar o medo por tu, a virar a cara ao pessimismo, a fazer do tempo um tesouro raro, a gostar da nossa companhia e a desfrutar, o melhor possível da companhia dos outros.

"O que posso tirar daqui?", Posso sempre tirar o cancro de mim e se eu quiser, tirar o melhor dele.

MARINE ANTUNES
DO PROJETO CANCRO COM HUMOR
cancrocomhumor.blogs.sapo.pt
cancrocomhumor@gmail.com

zcool.com.cn

PHILOSOFIAS

As virtudes da Ilusão

A Ilusão é um jogo de perceção e de julgamento distorcido da realidade. Que todos vivemos, por curtos ou longos períodos de tempo. Importa discernir esses momentos da verdadeira realidade. Podemos assim partir da ilusão, para a claridade, para a realidade, para a verdade…

Por Sofia Agapito

Derivado do latim illudere (ludere, *"jogar"* in *"sobre"*), jogar com as percepções, com os conceitos, e com os juízos. Sendo que jogar constitui uma das formas mais originais e complexas da atividade humana. *"Jogar"* e *"deformar"*, a ilusão é uma deformação de uma perceção real. A ilusão não é mais do que uma falta de correspondência entre a sensação, o objeto que se percebe, e o juízo.

Já dizia Kant, que a ilusão é um jogo que persiste mesmo quando se sabe que o objeto pressuposto não é real.

E desta forma, a ilusão existe em vários aspetos na nossa vida. Onde existe realidade, existe ilusão. Quando olhamos a janela de um comboio em andamento, vemos as árvores a deslocarem-se e nós parecemos imóveis, quando a realidade é exatamente contrária, as árvores estão paradas e nós em movimento (ilusão de movimento). O objeto imóvel parece mover-se.

Esta ilusão em nada transtorna o nosso quotidiano, na verdade esta realidade é isso mesmo, uma ilusão, mas uma ilusão percebida. Quando formulamos um juízo sabemos que somos nós que nos deslocamos e que as árvores estão paradas. Já dizia Kant, que a ilusão é um jogo que persiste mesmo quando se sabe que o objeto pressuposto não é real.

Vista desta forma, a ilusão não é nada perigosa, ela não é a realidade, também não altera a realidade, não inibe a realidade de existir, e permite à perceção compreender que ela é ilusão e não realidade.

A ilusão faz parte da vida, do jogo, dos sentimentos, dos pensamentos, das perceções, da vontade. Somos realidade e somos ilusão. Qualquer coisa só é falível, se houver qualquer coisa que não o for.

A ilusão não pertence à realidade e aos sentidos, mas ao juízo feito sobre os dados dos sentidos. Por isso, temos perceção dos vocábulos em forma correta, ainda que as letras estejam invertidas.

O *"mundo da aparência"* é o mundo da ilusão. Diria Platão. Mas muitas vezes este mundo da ilusão, reflete-se nos relacionamentos, não só na relação de objetos, mas de pessoas, e acabamos também por não ver a realidade, mas sim uma imagem distorcida dela.

Mas por vezes é necessário partir de falsas claridades, partir não do real, do verdadeiro, do certo... mas sim da ilusão, da incerteza, das confusões. Viver os prazeres, as fantasias, que nos trazem as ilusões, viver a dor de alguns momentos onde apenas estamos a ver uma realidade distorcida, é um ponto essencial para recolhermos, para compreendermos a realidade dentro e fora de nós. O acordar da ilusão dá-nos a dimensão de refletir, de tomar consciência, e este é um processo de acordar...

A ilusão não pertence à realidade e aos sentidos, mas ao juízo feito sobre os dados dos sentidos.

O homem interroga-se sobre a sua própria realidade, o seu eu verdadeiro, a verdade da sua vida. A aceitação da premissa: "eu estou a iludir-me", "eu vivo ilusões", acorda-nos para nós mesmos e para o real. Desta forma, penso que a ilusão, a confusão do real, longe de constituir uma desvantagem para o homem, está muito pelo contrário ligada ao seu desenvolvimento.

Ainda ninguém conseguiu criar um método, ou um barómetro para medir o estado de ilusão, ou a profundidade da ilusão envolvida, ainda não se criou uma máquina que nos retire rapidamente desse estado de distorção, seriam mecanismos fáceis de acionar. A grande dificuldade nesta distorção, é muitas vezes ter consciência dela, sobretudo em questões emocionais.

O acordar da ilusão dá-nos a dimensão de refletir, de tomar consciência. Tudo o que vemos, ouvimos e sentimos, pode estar longe da verdadeira realidade.

Mas pelo menos, podemos perceber que não controlamos tudo, que lidamos por vezes com realidades distorcidas, incertezas... Que tudo o que vemos, ouvimos e sentimos, pode estar longe da verdadeira realidade.

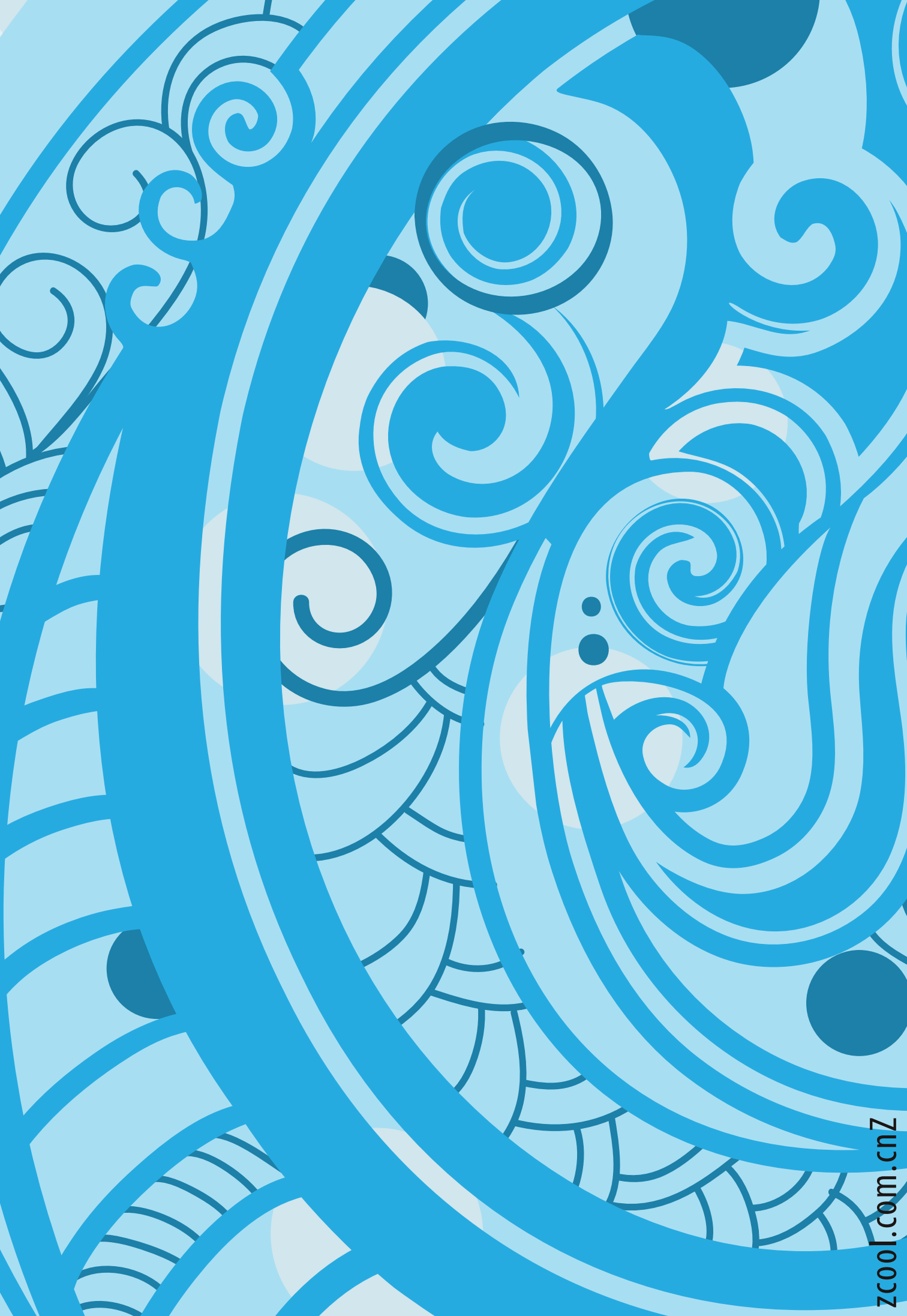
Propomos-vos um jogo, um jogo para desafiar essa dualidade de realidade/ ilusão que são as nossas vidas.

Fechem os olhos, descontraiam todo o vosso corpo, dos pés até à cabeça, sintam o conforto do silêncio e de estarem em conexão convosco mesmos. Abram o vosso coração, e acedam à vossa sabedoria interior. Questionem-se: será que vivo na realidade ou na ilusão? Será que o meu momento presente é apenas ilusão, será que é apenas real? Que níveis de felicidade sinto quando estou iludido? Que níveis de felicidade sinto quando aceito a minha realidade? Será que estou iludido em relação às pessoas que estão à minha volta?

Perguntem tudo aquilo que precisarem para se sentirem seguros, as respostas estão lá todas, escutem... não, não é ilusão! é a vossa verdade a falar-vos e ela não joga convosco. Bom caminho, carregado de ilusões, e de realidades maravilhosas...

SOFIA AGAPITO
HIPNOTERAPEUTA
sofia.agapito@sapo.pt

MUDANÇA TRANQUILA



zcool.com.cnZ

O poder da ilusão, ou a ilusão do poder

Urge o amor à realidade (e convocar a mudança em si) em substituição da ilusão da intriga, do equívoco, ou de prémios de futuros radiosos, sem trabalho, sem duro trabalho.

Por Carlos Lourenço Fernandes

A ilusão, um erro de perceção causado por falsas aparências, uma interpretação errada da perceção sensorial da realidade, a interpretação de factos (ou de versões de factos) que não correspondem à realidade. – a realidade é um serviço de dívida esmagador, a versão da realidade é a germanofobia em curso – ou, nós não temos responsabilidade. Ela, isso, ela, é que é a culpada. Entre Merkel e a esplanada, escolhemos (é útil) a esplanada e a irresponsabilidade continuada. E, claro, exigimos solidariedade europeia para a contínua irresponsabilidade.

A confrontação com a realidade real obriga a esforço, a trabalho, a exigência cerebral.

Mas, ilusão, também é engano dos sentidos ou do entendimento que consiste em tomar uma coisa por outra, a aparência pela realidade (a confrontação com a realidade real obriga a esforço, a trabalho, a exigência cerebral). Ilusão, também a crença errónea, a falsa ideia, a opinião errada que se impõe ao espírito pelo seu carácter lisonjeiro, pelo seu carácter facilitista (é fácil ter ilusões, é duro construir, passo a passo, o progresso sustentável – pessoal e do país.)

Ilusão também ocorre por via de efeitos artísticos (circo, os espetáculos de magia) e que visa dar a impressão da realidade. A ilusão é a realidade – e o pessoal aplaude: isto é, a propensão humana para a diversão, o entretenimento, embora em logro ou fraude. Há por aì quem elabore exercícios de magia e prometa futuro radioso (a condição é só "que se lixe a Troika"; isto é, que se lixem os que, na enrascadela, nos emprestaram dinheiro). E, por poder de ilusão persistem em garantir subsídios de pontualidade para chegar a "horas" ao emprego. E, por ilusão de poder, garantem, em magia continuada, o próximo estoiro da economia portuguesa. E das relações entre portugueses. Falta, à festa, a pontualidade das forças armadas que, sem guerras, se entretêm na guerra dos subsídios.

Mas, ilusionismo é a arte de criar ilusões através de truques, habilidades, de prestidigitação. E nessa matéria, sendo ilusionistas as pessoas que se dedicam ao ilusionismo, à arte de criar ilusões através de habilidades, a habilidade recente é o exercício de grandolar (cantar Grândola/Vila Morena, sem respeito pelos motivos do autor ou pelo povo de Grândola). E, o país preenche-se de ilusos (os que vivem iludidos).

Mas, nas relações pessoais, nas relações afetivas (de amizade ou amor) também há quem prefira a ilusão do equívoco, da intriga – alavanca da injúria e da ignomínia – ao invés de preferir a confiança estável, a confrontação duradoura, séria e de honestidade emocional. A desconfiança, a intriga, são territórios favoráveis aos equívocos, à falsidade, à vivência de ilusão persistente.

E há muitos (e muitas) que à seriedade consigo próprios, fugindo à confrontação com o seu próprio carácter – as suas verdadeiras opções e escolhas – preferem iludir-se na busca da responsabilidade nos outros, desconfiando – ou estruturando desconfianças – acerca dos outros (do outro). Vivem o ilusório, o diferente do que é, o enganoso e falso, o quimérico e o ilusório. E alimentam-se disso, construindo realidades virtuais porque, em boa verdade, reconhecem a dureza em que consiste a confrontação com a verdadeira realidade. Relações que afinal sendo logro e fraude pessoais, acabam por não serem relações. São outra coisa. E, a ilusão do poder (desconfiar do outro) e o poder da ilusão (viver em logro) são fatores incontornáveis de perda. Perda múltipla.

Os organismos vivos especializaram-se a solucionar problemas. São vivos e, portanto, a cada instante, solucionam problemas. Por isso, se ainda não foram invadidos pela morte de consciência, se ainda não foram invadidos pela inação face aos problemas, é possível a renúncia à ilusão, é possível o regresso á realidade, á mudança em si, operacionalizando o treino para a realidade, a confrontação com a realidade e obter, em reflexão e partilha, as soluções possíveis, o encontro desejável com humanidade.

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

Yoga Naturista Porto

Por Tantra Lounge – Ginásio Holístico

Aos Domingos pelas 18h

www.facebook.com/TantraLoungePorto

tantraporto@gmail.com

Reikimix – Usui-Hayashi, Gakkai Reiki Ryoho Mestrado de Reiki

Por Darshan

1 a 7 Abril

Osho Centro de Meditação Darshan Zen

www.darshanzen.com

lisboa@iacworld.org

213 149 726 | 964 660 933

Palestra Auto-estima & Auto-confiança

Em Sofia Maldonado

4 de Abril das 19h30 às 21h

Espiral | Lisboa

http://www.espiral.pt/agenda.htm

sofiasolria@gmail.com

966 755 879

Introdução à Psicologia de C.G.Jung - 8ª Edição

Por Juliana Estevez

Início: 4 de Abril | Duração 18 meses às 5ª-feiras

Quinzenal das 20h30 às 22h30

Espaço Amar

www.espacoamar.com

213 874 391

Retiro: Mestrado de reiki tradicional

Por Rodrigo Belard | Lamego

05 a 07 de Abril das 9h às 23h

www.rodrigobelard.com

rodrigo.belard@gmail.com

926 425 817

Escola das Energias Sexuais de Tobias

Por Sofia Henriques e Placídia Espinha

5 a 7 de Abril das 10h às 17h

Carcavelos

www.4-hearts.net

sofia@4-hearts.net

O Desenvolvimento da Criança e Tarefas Parentais e Educacionais

Por Cristina Cunha

6 de Abril das 10h às 13h

Akademia do Ser | Oeiras

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Conferência relações interconscienciais Entrada Livre | Opção: Transmissão Online

Por Líssia Pinheiro

6 de Abril das 20h30 às 22h

IAC | Porto

www.iacworld.org

porto@iacworld.org

961 571 604

Yoga Naturista Lisboa

Por Federação Portuguesa de Naturismo

6, 13 e 20 de Abril das 11h30 às 12h30

SPN - Sociedade Portuguesa de Naturalogia

www.fpn.pt

fpn@fpn.pt

Workshop Treino para o Domínio das Energias Pessoais

Por André shataloff

6 de Abril das 17h30 às 20h

IAC | Lisboa

www.iacworld.org

lisboa@iacworld.org

961 571 574

Workshop Power Action 360° Edição Especial

Por Diana Metello

6 de Abril das 10h às 13h

Akademia do Ser | Oeiras

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

ZEN FIRE: Seminário Meditativo Zen, em Reclusão e Silêncio

Por Darshan

11 a 14 Abril

Osho Centro de Meditação Darshan Zen

http://www.darshanzen.com/

213 149 726 |964 660 933

Workshop *"Impulsione a sua vida: como renascer, sentir-se mais realizado e ser mais feliz"*

Por Anabela Oliveira

Dia 13 de Abril das 14h30 às 18h30

Espaço Horus | Alfragide

http://www.espaco-horus.com/

210 996 322

Técnica Vocal para Oradores Workshop de Iniciação

Por Cristina Cunha

13 de Abril das 14h às 19h

Akademia do Ser | Oeiras

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Workshop *"Construir e melhorar relacionamentos"*

Por Anabela Oliveira

13 de Abril das 9h às 12h30

Akademia do Ser | Oeiras

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Iniciação de Karuna Ki nível I

Em Amor e Alquimia | Coimbra

14 de Abril das 10h às 18h

verareikikaruna@gmail.com

966 218 795 | 917 990 834

Curso *"A Intuição Explicada"*

Por Maria Melo

14 de Abril das 10h às 17h

Akademia do Ser | Oeiras

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Curso impulsione a sua vida: Como renascer, sentir-se realizado e ser mais feliz

Por Anabela Oliveira

Início a 16 de Abril 201 das 19h às 21h

Akademia do Ser | Oeiras

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Meditação Amor por Mim e pelos Outros

Por Sofia Maldonado

18 de Abril das 19h30 às 20h45

Espiral | Lisboa

sofiasolria@gmail.com

966 755 879

Curso Básico de Hipnoterapia Ericksoniana

Por Sofia Bauer | Lisboa

19, 20 e 21 de Abril das 10h às 17h

www.Hipnoterapia.Pro/SofiaBauer

contacto@hipnose-motivacao.net

964 596 010 | 938 981 568 | 917 847 754

Workshop formativo Xamanismo Guarani

Por Cláudia F. Rodrigues

20 e 21 de Abril das 9h30 às 18h

Roda de Luz | Loures

http://rodadeluz.weebly.com

rodadeluz@gmail.com

962 761 958

Workshop *"Construir e melhorar relacionamentos"*

Por Anabela Oliveira

20 de Abril das 9h às 12h30

Desafios ao Quadrado | São João da Madeira

http://desafiosaoquadrado.jimdo.com/

desafiosaoquadrado@gmail.com

256 892 210

Libertar

Em Akademia do Ser | Oeiras

25 de Abril

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

OSHO Meditação da Árvore

Comemoração do dia Mundial da Terra

Por Sunito e Haridasi

22 Abril

Osho Centro de Meditação Darshan Zen

http://www.darshanzen.com/

213 149 726 | 964 660 933

Heart Dance

Comemoração do dia Mundial da Dança

Por Haridasi

29 Abril

Osho Centro de Meditação Darshan Zen

http://www.darshanzen.com/

213 149 726 | 964 660 933

Palestra & Lançamento do livro: *"Iluminação Evolucionária"*

Por Andrew Cohen

29 Abril das 18h30 às 21h30

Livraria Bertrand | Lisboa

www.awakenedlifeproject.org/pt/

info@awakenedlifeproject.org

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

Relaxe e recupere a sua Energia Vital!

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

Em Lisboa e Paço de Arcos

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!

Massagem com Pedras Vulcânicas Quentes 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

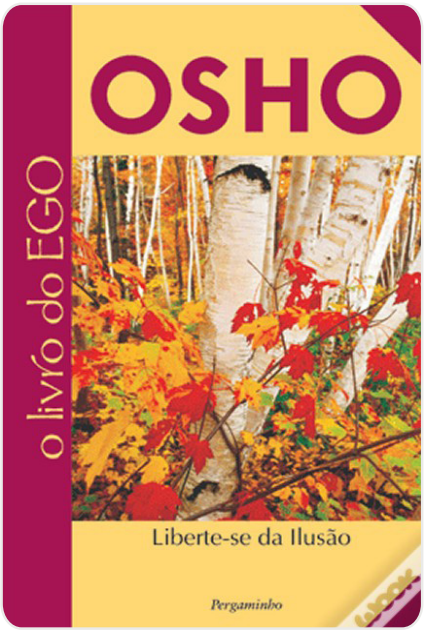
Aproveite as Ofertas deste Mês!

POLAROIDS & SLIDES

PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

PARTICIPE! FAÇA PARTE!

LIVRO RECOMENDADO



O Livro do Ego - Liberte-se da Ilusão

De Osho

Através de uma série de perguntas e respostas, que na sua aparente simplicidade ocultam uma grande profundidade, Osho convida-nos a refletir acerca da ambição humana e das ilusões que o ego projeta nas nossas consciências adormecidas. Ao longo destas páginas, Osho apresenta ao leitor um dos desafios mais provocantes de sempre: o de partir à descoberta de si próprio. Por muito difícil que pareça só tem mesmo uma coisa a perder – as suas ilusões…

Preço: Cerca de 12€ por 280 páginas de sabedoria.

PENSAMENTO DO MOMENTO

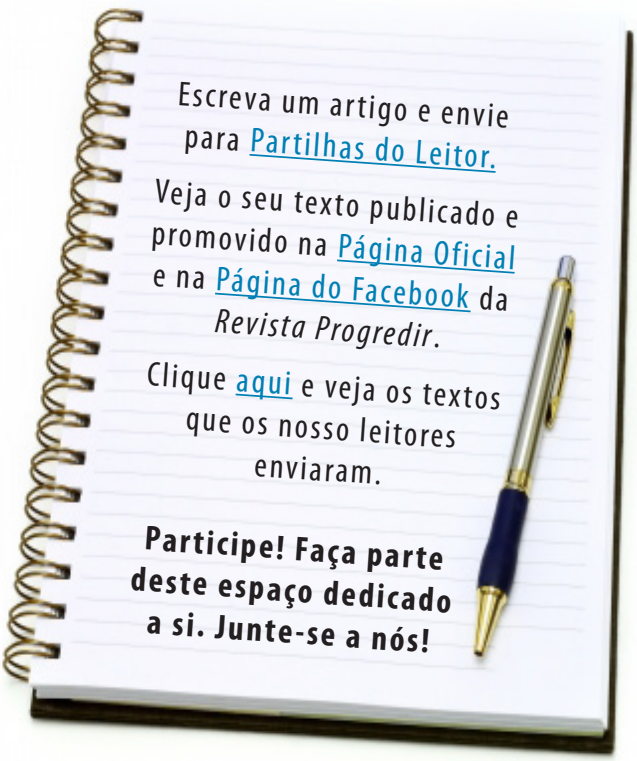
Nunca lamente uma ilusão perdida, pois não haveria fruto se a flor não caísse.

Thaysa M. Dutra

PARTILHAS DO LEITOR

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

- O conceito da beleza, por Ana Isabel Coelho
- Adolescência – A viagem ao outro lado da lua, por Adriana Correia



CARTOON

O verdadeiro ilusionista é aquele que faz o sucesso aparecer do nada.

Bernardo Galvão Sousa

UMA ESTÓRIA QUE FAZ PENSAR

O galo angustiado

Era uma vez um grande quintal onde reinava um poderoso galo. Orgulhoso da sua função, nada acontecia sem que ele soubesse. Com a sua força e coragem, enfrentava qualquer perigo. Era orgulhoso das suas armas poderosas, da beleza colorida das suas penas, do seu canto. Todas as manhãs acordava pelo clarão do horizonte, e bastava que cantasse duas vezes para que o sol se elevasse ao céu.

- *"O sol nasce pela força do meu canto"* – dizia. *"Eu pertenço à linhagem dos levantadores do sol. Antes de mim, era o meu pai; antes do meu pai, era o meu avô!"*

Um dia, uma jovem galinha, de beleza esplendorosa, veio morar no seu reino e o galo apaixonou-se. A paixão correspondida culminou numa noite calorosa de amor. Já de madrugada, veio o sono. Dormiu profundamente. As primeiras luzes do horizonte não o acordaram como de costume. Para lá do meio-dia, abriu os olhos e viu um dia azul, de céu brilhante e assustou-se.

- *"Então não sou eu quem levanta o sol?"* – Comentou desolado consigo. E caiu numa profunda depressão. O reconhecimento de que nada tinha mudado no galinheiro enquanto dormia trouxe-lhe um sentimento de inutilidade e questionar a sua própria competência.
- *"O que vão pensar de mim?"* – Murmurou para si mesmo. O medo gelou-lhe os ossos. Pensou em pedir ajuda aos céus e rezou baixinho, a chorar.

Talvez tenha sido esse momento de humildade, único na sua vida, que o tenha ajudado a lembrar que, numa árvore, lá no fundo do galinheiro, ficava todo o dia empoleirado um velho galo filósofo que costumava dar orientações úteis e sábias a quem o procurasse.

A convite, o galo angustiado empoleirou-se ao lado do filósofo e contou-lhe a história. O sábio ouviu cada detalhe com paciência. Depois, disse:

- Antes, quando tu achavas que o sol se levantava pelo poder do teu canto, estavas enganado. Para definir o teu problema com precisão, tu tinhas o que pode ser chamado de *"ilusão de onipotência"*.

Então, com a magia do amor, descobriste o teu próprio engano, e até aí estarias ótimo, porque nenhuma vantagem existe em estar tão iludido. Entretanto, agora, tu pensas que não tens nenhum valor, o que é, de certa forma, compreensível, já que baseaste a vida nisso. Contudo, estás apenas a trocar uma ilusão por outra. O que era chamado de *"ilusão de onipotência"*, agora pode ser chamado de *"ilusão de incompetência"*. Aos meus olhos, nada mudou. Tu eras e continuarás a ser um galo normal, cumpridor da tua função de gerir o galinheiro. Pensa bem: uma ilusão não pode ser substituída por outra. O caminho não está nas nuvens nem no fundo do poço, mas na realidade.

O nosso herói desceu da árvore para a vida comum do galinheiro. No dia segui§nte, aos primeiros raios da manhã, cantou para anunciar o sol nascente. E tudo continuou como era dantes.

VÍDEO DO MÊS

YouTube

Salvador Dali

Qualquer pessoa por mais leiga que seja em matéria de arte, conhece com certeza algumas das criações de Salvador Dalí. Relógios maleáveis e coloridos, praias e dunas desertas, animais de patas compridas e disformes, elefantes com pernas quebradiças, formigas e gafanhotos desproporcionais, etc. Enfim, o pintor espanhol nascido a 11 de Maio de 1904 criou inúmeras peças de arte com temáticas ilusionistas e utópicas – muito sui generis.

O ovo é uma das imagens comuns nas obras de Dalí, que aliás, é um dos marcos arquitetónicos que podemos ver na Casa-Museu Salvador Dalí – situada em Port Lligat, onde o pintor viveu. Desde muito cedo Dalí – afirma na sua autobiografia, em 1942 – descobre a sua vocação: ser um artista. Nascido numa família catalã de classe-média, Salvador Domingo Felipe Jacinto Dalí i Domènech – o seu nome completo – foi o segundo descendente do casal. O seu irmão, também chamado Salvador, foi o filho primogénito, mas faleceu antes do pequeno Dalí nascer; a irmã mais nova chamava-se Ana Maria e foi, posteriormente, além da sua futura esposa, o único modelo que pousou para ele ao longo de toda a sua carreira. Podemos vê-la, por exemplo, em Menina à Janela.

O jovem frequentou o ensino numa escola de Desenho, e em 1916 – Dalí com doze anos – descobriu a pintura impressionista. Aos dezasseis, Dalí sofreu com o falecimento da sua mãe, afirmando ele ter sido o maior golpe na sua vida, até então. É nesse ano de resiliência afetiva que se muda para Madrid e inicia os estudos na Academia de Artes de San Fernando, concluindo-os cinco anos depois. Dono de um modo peculiar e arrojado, Dalí apresentava-se de forma excêntrica e teatral na sociedade, muito devido ao seu refinado bigode (imagem de marca) e olhar inquisidor. Era detentor de atitudes e pensamentos extravagantes, sendo o elemento Ilusão seu apanágio. Estas características de personalidade criaram-lhe alguns atritos e muita celeuma na sua vida pessoal e profissional.

Após os estudos, e em viagem por Paris, o pintor é apresentado ao célebre Pablo Picasso, no ano de 1929, e a partir desta data a sua vida artística ganha uma força motriz avassaladora. Até os anos 40 Dalí produz obras em quantidade e em qualidade, sempre surpreendendo os espectadores das mesmas com imagens surreais, dotadas de ficção e humor.

No plano familiar Dalí, após cinco anos de namoro, casa com Gala Éluard, a sua eterna musa inspiradora. Aquando da Segunda Guerra Mundial o casal muda-se para os E.U.A., hiato esse que durou oito anos. Nessa temporada o artista realizou, no Museu de Arte Moderna de Nova York, a sua maior exposição, e colaborou com o cineasta Alfred Hitchcock e com a Walt Disney.

De regresso a Espanha, o génio transforma todo o suporte material onde toca em arte. Trabalhos em pintura, escultura, cenografia, litografia, desenho, fazem da sua obra – cerca de 1.500 obras –, uma das mais ricas e pioneiras no seu estilo. Uma das suas principais obras, a sua magnum opus, intitula-se A Persistência da Memória, tela onde o artista pintou três relógios sob um raio de sol, marcando horas diferentes.

Sobre essa obra Dalí mencionou: *"No dia em que decidi pintar os relógios, pintei-os moles. Isso aconteceu numa noite de fadiga."*

A segunda maior perda que o célebre pintor teve aconteceu em 1982, quando Gala morreu. Nos dois anos seguintes Dalí passa por períodos depressivos. A vida de um dos maiores génios de todos os tempos tem o epílogo em 1989. O seu legado para a Arte Contemporânea, esse é indelével.

"A minha única diferença em relação a um homem louco é que eu não sou louco!"

MIGUEL PESTANA
DESENHADOR
www.silenciosquefalam.blogspot.pt
jopestana2@gmail.com

Dança Terapêutica

A dança, que conhecemos, aparece como forma de manifestação artistica. Damos por nós a dançar nas discotecas, bares ou até mesmo em casa ao som daquela melodia que tanto nos faz vibrar. Nestes casos, inconscientemente, adquirimos um bem-estar total porque a dança encarrega-se de elevar o corpo e mente a um estado neutro: um estado que nos faz não pensar em nada, se não somente dançar.

A dançoterapia surge com o objetivo de procurar os modos de atuação na área da psicopatologia, empregando o movimento dançado. Inspirada na dança oriental possibilita ao praticante a aquisição de ritmo e consciencia dos movimentos de cada parte do corpo. Consegue ativar a circulação sanguínea, melhora o funcionamento do aparelho digestivo, dos rins e dos órgãos sexuais, desenvolve a coordenação motora, previne a chegada de artrites e artroses, torna o corpo mais solto, melhora a respiração e a prisão de ventre. Ao nível emocional desenvolve a sensibilidade, aumenta a auto-estima, o autoconhecimento, a criatividade e a vitalidade. Esta terapia é realizada sempre respeitando as características corporais de cada praticante de forma a assegurar um resultado positivamente visivel. E é isso que difere a dança como terapia da dança expontânea criada por nós: acompanhamento de um terapeuta que nos concede passos adaptados ás nossas necessidades (quer de saúde, quer do foro emocional). Existem estudos que comprovam a aplicação da dançoterapia em crianças e jovens com necessidades educativas especiais: deficiências intelectuais, visuais, auditivas, dificuldades de aprendizagem, distúrbios comportamentais e casos de autismo.

Se estiver indeciso em experimentar a dançoterapia ou ir dançar para uma discoteca faça os dois, ou então escolha a dançoterapia. Porque não é em ambientes de fumo, de noite que a terapia resulta na sua totalidade: jamais conseguirá sentir-se 100% livre nesses ambientes. É necessário que enquanto estiver a dançar dê espaço ao seu Ser para realmente Ser. Sem medos, nem rodeios, sentir que tem aquela hora para si longe de todos os problemas.

Se não souber o que fazer, dance!

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

AKADEMIA DO SER
www.akademiadoser.com

Saúde, Bem-Estar e
Desenvolvimento Pessoal

RELACIONE-SE

QUALIFIQUE-SE

MULTIPLIQUE-SE

PROGRIDA

EXISTA!

Akademia do Ser

O Seu espaço para Ser...

APOSTE NA SUA
FELICIDADE, HARMONIA,
EQUILIBRIO E SUCESSO...

www.akademiadoser.com

214 438 305 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49

A 200m da estação de Paço de Arcos (linha de Cascais)

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