PROGREDIR 1998

NOVEMBRO 2013 • NÚMERO 22 • MENSAL www.revistaprogredir.com

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE



Será que é íntegro?

> Reinvente-se e seja sustentável!

Resgate das famílias e empresas – o fim do princípio da crise

A urgente descoberta da meditação



Descontraia e Reflita através do vídeo do mês Entrevista com Francisco Varatojo





Akademia do Ser abre as suas portas para um dia dedicado a massagem SHIATSU em parceria com Satori Shiatsu

Poderá participar em:

Numa sessão de massagem shiatsu

Por apenas 10€!

Nas aulas e atividades a decorrerem na zona chill out de forma gratuita

Oferta de um vale de desconto de 20% numa próxima sessão

Mais informações em www.akademiadoser/shiatsu-para-si



RUA LINO ASSUNÇÃO N.º 24 | 2770-109 PAÇO DE ARCOS 21 443 83 05 | 96 499 24 23 NIF 509 992 978

DIRETOR GERAL

PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES



www.revistaprogredir.com N.º 22 | Novembro 2013 | Revista Mensal



Diretor | Pedro Sciaccaluga Fernandes progredir@revistaprogredir.com

Direção Comercial | David Rodrigues e Hugo Gonçalves comercial@revistaprogredir.com

Editora | Maria Melo editor@revistaprogredir.com

Imagem, Montagem e Design | Cátia Mota design@revistaprogredir.com

Redação | Cátia Mota e Miguel Pestana redacao@revistaprogredir.com

Partilhas do Leitor | Maria Melo partilhas do leitor@revistaprogredir.com

Sugestões e Feedback geral@revistaprogredir.com

Subscrições

subscrever@revistaprogredir.com

Colaboradores desta Edição

Bárbara Leão, Carlos Lourenço Fernandes, Diana Metello, Emídio Ferra, Filipe Alves, João Gil Pedreira, Luis Cunha, Maria Melo, Miguel Pestana, Paulo Borges, Sofia Frazoa e Sofia Loureiro.

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.

Integridade

Caros amigos,

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

E para falar de Integridade transcrevo, aqui, o início do artigo desta edição da secção Mudança Tranquila. Artigo de autoria de Carlos Lourenço Fernandes: "Integridade, do latim integritas, significa qualidade do que se mantém intacto, inteiro, íntegro, com todas as suas partes. A integridade ou é ou não é. Ou existe ou não existe. Não é corrompida pelo compromisso. A integridade territorial significa a completude do território. Não pode ser afetado no seu todo. A totalidade não pode sofrer dano ou modificação. A integridade é, na ética, na vida, no reconhecimento de cada um, a qualidade que revela retidão, inteireza moral, imparcialidade, honestidade. A assunção de responsabilidades ocorridas. O cumprimento inteiro de contratos relacionais (na profissão ou fora dela) assumidos. O ser íntegro é o ser honesto, exato e justo. E incorruptível.

Não é fácil construir (e manter) uma personalidade íntegra. A multiplicidade dos apelos à ligeireza, ao incumprimento, a apreciação e avaliação justa perante os fatos, a tentativa permanente de lateralizar princípios éticos suportados no respeito e nos valores, é, na sociedade contemporânea, temperada pelo efêmero e pela irrelevância, um apelo persistente. Difícil é permanecer correto, inteiro e honesto..."

Recomendo a leitura completa do artigo na presente edição, onde poderá contar também, por exemplo, com um artigo de Paulo Borges, Presidente da União Budista Portuguesa, e entrevista a Francisco Varatojo, Diretor do Instituto Macrobiótico Português. Boas leituras!

"Se fizer consistentemente o melhor que pode, com integridade, você se arrependerá menos e progredirá com maior facilidade."

Ledro Sciaccaluga Fernandes

Brian Koslow

Um excelente mês para si! Beijos & Abraços



www.revistaprogredir.com subscrever@revistaprogredir.com

6 Notícias Breves

Desfrute das notícias breves. Esteja sempre atualizado.

10 Pergunta do Leitor

Um espaço dedicado a si. Envie a sua pergunta.

13 Filosofia de Vida

A urgente descoberta da meditação Por **Paulo Borges**

18 Saúde

Da Prevenção às Terapias, um Caminho Natural Por Sofia Loureiro

22 Relacionamentos

Relacionar-se com integridade Por Maria Melo

26 Entrevista

"Uma alimentação melhor, para uma vida mais integrada"

Entrevista com **Francisco Varatojo** Texto Por **Revista Progredi**r

32 Finanças

Resgate das famílias e empresas — o fim do princípio da crise

Por João Gil Pedreira

36 Vida Profissional

Integridade... Seja um Líder! Seja um Herói! Por Diana Metello

41 Lifestyle

Sustainability Lifestyle Por Filipe Alves e Bárbara Leão

45 Espiritualidade

O Florescimento Humano como pilar de tolerância e de plenitude universal Por Emídio Ferra



50 Philosofias

Integridade: um desafio de vida Por Sofia Frazoa

56 Mudança Tranquila

Integridade, esforço de construção permanente Por Carlos Lourenço Fernandes

61 Agenda

Atualize a sua Agenda! Encontre atividades para poder participar.

65 Vouchers

Aproveite e desfrute das promoções.

66 Reflexões

Frases que nos deixam a pensar!

67 Fontes de Saber

Um momento para descontrair, refletir e meditar.

70 Biografia

Descubra quem foi Charles Chaplin

72 Glossário

Ferramentas para Progredir: A Aura - Soma como Espelho da Alma



Novembro 2013

Social Leadership Lab — Reforçar a <u>Liderança do Terceiro S</u>ector - Lisboa

o dia 2 de Novembro, na Fundição
D. Pedro VI em Lisboa, irá
decorrer o Social Leadership Lab, com a
organização da Eslider Portugal.

Durante todo o evento poderá usufruir de várias palestras com alguns dos



mais inspiradores Empreendedores Sociais em Portugal. Temas

como "Portugal, os esquilos e as árvores: construindo um ecossistema sustentável", Liderança e Desenvolvimento Comunitário, Comunicação e Liderança, entre outros.

<u>Mais informação veja aqui</u>

Dia ZEN - Oeiras

União Humanitária dos Doentes com Cancro (UHDC) com o apoio da New Feeling, está a organizar o evento "Dia Zen: Cuide da sua saúde pela União Humanitária dos Doentes com Cancro".



Este evento irá ter lugar no dia 9 de Novembro, na AERLIS em Oeiras, com o objetivo de ajudar a UHDC a garantir a sua subsistência, pelo que as receitas serão aplicadas na prossecução de todas as atividades da associação.

Durante todo o dia pode usufruir de massagens grátis, aulas, palestras, um espaço inteiramente dedicado a crianças, entre outras atividades.

Mais informação veja aqui

AMURT - Porto

rganizado pela AMURT, irá decorrer no dia 24 de Novembro, na Zona do Foco/Bessa Leite perto da Boavista, Porto, um Workshop "Crie os seus presentes de Natal". Neste workshop os participantes irão desenvolver peças com recurso a técnicas diferentes

como découpage com guardanapo, pintura em vidro, trabalho em tecido.



aturales

Medicinae

Novembro 2013

A AMURT encontra-se a preparar um projeto local, na zona do Grande Porto, que tem como objetivo o rompimento do ciclo intergeracional de pobreza, através da construção e reforço de competências multidisciplinares, que promovam a inclusão social dos grupos em risco. Neste sentido, foram já iniciados uma série de workshops que constituem uma resposta social destinada a acolher temporariamente mulheres vítimas de violência doméstica, acompanhadas ou não de filhos menores.

Mais informação veja aqui

Reiki para Si - Akademia do Ser - Paco de Arcos

o próximo dia 24 de Novembro, a Akademia do Ser situada em Paço de Arcos, promove um dia temático, sendo este dedicado à energia do Reiki.

Durante todo o dia, poderá experimentar sessões de Reiki por um preço simbólico e



sentir esta energia e os seus benefícios.

Mais informação veja aqui

Naturales Medicinae 2013 - Porto

rá ter lugar no Centro de Congressos da Alfândega do Porto, de 27 de Novembro a 1 de Dezembro, de entrada livre, o Naturales Medicinae 2013 - I Salão de Medicinas Tradicionais, Complementares e Alternativas.

Tendo como tema central a Saúde e

Qualidade de Vida da População, com um ênfase particular nas abordagens naturais e ecológicas, no salão do Naturales Medicinae vão estar presentes as "Terapêuticas Não Convencionais", Medicina Tradicional praticadas pela Chinesa, Acupunctura, Homeopatia, Osteopatia, Naturopatia, Fitoterapia e Quiropraxia. A par com estas práticas terapêuticas, apresentam-se também as Terapias Termais e Aquáticas, Terapias da Medicina Tradicional Ayurvédica e Técnicas Manipulativas e de Bem-Estar. irá Durante evento decorrer

Mais informação veja aqui

simultaneamente um ciclo de workshops

e conferências práticas.

notícias breves

Novembro 2013

XXI Encontro da Adolescência -Lisboa



Auditório dos Serviços Sociais da Câmara Municipal de Lisboa, organizado pela NES (Núcleo de estudos do suicídio,) irá decorrer o XXI Encontro da Adolescência. Sempre numa perspetiva de partilha, reflexão e debate, este ano serão abordados temas como a bipolaridade, a auto-lesão, as perturbações do sono na adolescência, bem como a autonomia/ liberdade. No programa consta também um workshop de musicoterapia.

Mais informação veja aqui

Silicon Lisbon cria Packs "Criar Empresa"

A Silicon Lisbon criou diversos packs "Criar Empresa" que contêm produtos

relacionados com a criação de empresa, como sejam: Fotografias para usar de forma livre



no seu site; Logótipos editáveis; Templates

de sites editáveis wordpress; Manual para criação de empresa em Portugal; Conjunto editável de imagem corporativa; Template editável de Newsletter; Curso em vídeo de SEO.

Estas ferramentas pretendem ajudar os Empreendedores a criarem as suas empresas e a perseguirem os seus sonhos.

Mais informação veja aqui

Projeto "O Empreendedor Bracarense" - Braga



Da vontade de dar a conhecer os empreendedores da cidade de Braga nasce o Projeto "O Empreendedor Bracarense". Este projeto tem o objetivo de divulgar exemplos de práticas criativas e de empreendedores da cidade de Braga, através de um site que pretende divulgar testemunhos, ideias e projetos de empreendedores da cidade. Dar a conhecer empresas, divulgar notícias, eventos acerca do empreendedorismo em todo o país, mas com destaque para a cidade de Braga.

Mais informação veja aqui





Teresa Robles em Portugal - Lisboa, Fundação D.Pedro IV

I) Curso de Técnicas Avançadas de Hipnose Ericksoniana 24, 25 e 26 de Janeiro de 2014

II) Curso de Hipnoterapia Ericksoniana Aplicada 31 de Janeiro, 1 e 2 de Fevereiro de 2014

Uma das maiores autoridades mundiais da psicoterapia e da hipnoterapia Ericksoniana, irá estar presente em Portugal para leccionar o seu curso de técnicas ericksonianas avançadas e de hipnose ericksoniana aplicada.

- destinado a profissionais de saúde e técnicos com formação em hipnoterapia.

A Dra. Teresa Robles recebeu o maior reconhecimento da Fundação Milton H. Erickson pelas suas excelentes contribuições no campo da psicoterapia.

Local

Fundação D.Pedro IV (auditório) Av. D. Carlos I, 124 J Lisboa * Inscreva-se e <u>efectue o pagamento até 11 de Dezembro de 2013</u>, mencione o código "ProgredirTeresaRobles", e terá um desconto de 15%

Inscrições abertas!

Para informações ou inscrições, por favor, contacte-nos através de Tmvl: 964 596 010 / 938 981 568 / 917 847 754 email: contacto@hipnose-motivacao.net

www.Hipnoterapia.Pro/TeresaRobles

Uma acção





Em parceria com





Por vezes sinto que sou demasiado crítico comigo e com os outros, como posso alterar este comportamento?

Rui Costa, 39 anos, Vila Real

Naior crítico, assim de uma forma inconsciente perante a grande maioria das situações, temos sempre um olhar crítico sobre nós e sobre os outros. Como qualquer mudança de comportamento é importante estar consciente do que se pretende mudar, de forma a quebrar o automatismo e criar uma nova resposta mais eficaz e de acordo com o resultado que se pretende.

A tomada de consciência da crítica, passa por percecionar que a crítica por si só não cria nada. A necessidade da perfeição e da ausência de erro leva a que o crítico se desligue da sua capacidade de criatividade, de criação, perdendo-se numa análise derrotista do acontecimento ou do facto.

Torna-se desta forma importante, cultivar a tolerância e a aceitação para consigo próprio e para com os resultados que surgem, fazendo uma boa reflexão do que pode ser alterado tendo em conta sempre os aspetos positivos do acontecimento.

Através desta reflexão mais tolerante consigo próprio e para com os outros, irá criar o espaço necessário dentro de si, de forma a transformar o crítico num realizador.

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



Ganhe no facebook da Revista Progredir!



Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

Bem-estar interior

Um passo em frente no caminho da mudança para melhor de Maria José Costa Félix



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 Outubro:

Martinho Costa partilhou a imagem e criou a frase: "Progredir é uma decisão pessoal, da qual a pessoa escolhe caminhar/percorrer no caminho para a "excelência" e a sua "ascensão" pessoal/profissional", e ganhou o Livro "Descubra a sua Personalidade com o Eneagrama" de Eduardo Reis Torgal e António Cordeiro.



Cuide da sua saúde pela

União Humanitária dos Doentes com Cancro

AERLIS - Oeiras

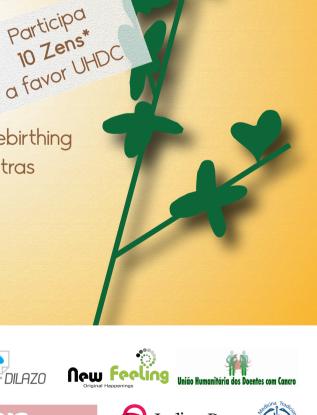
Padrinho do evento: Ricardo Carriço

9 Novembro das 10h - 21h

O valor do bilhete inclui:

Reiki • Shiatsu • Pilates • Reflexologia • Rebirthing Massagens • Coaching • Aulas • Palestras Espaço crianças • E muito mais...

> www.diazenuhdc.com facebook.com/diazenuhdc























































Filosofia de Vida

A urgente descoberta da meditação

Fala-se da descoberta da meditação pelo Ocidente, dos seus benefícios cognitivos e psicossomáticos, da sua presença nas escolas, empresas, prisões e hospitais e da sua urgência num novo paradigma cultural, social e civilizacional. por Paulo Borges



Adescoberta da meditação pelos ocidentais – enquanto treino da mente para manter uma atenção calma, clara e contínua, com profundos benefícios psicossomáticos, além do desenvolvimento cognitivo-afetivo - é um fenómeno histórico-cultural e civilizacional dos mais relevantes no nosso tempo. A par da difusão da prática meditativa na população e das

A meditação faz hoje parte dos cuidados de saúde e hospitalares, bem como das atividades escolares e empresariais em muitos lugares do mundo

várias experiências de sucesso em escolas, empresas, prisões e hospitais, verifica-se um crescente interesse da comunidade científica pela meditação enquanto fonte de conhecimento acerca da relação mentecérebro e das possibilidades da consciência, como mostram as experiências realizadas no MIT (Massachusetts Institute of Technology) e noutros lugares, bem como os encontros Mind and Life, promovidos desde 1987 pelo Mind and Life Institute e onde investigadores de vanguarda, com destaque para as neurociências, têm dialogado com o Dalai

Lama e outros representantes de várias tradições.

Numa dessas experiências, juntou-se um grupo de praticantes de meditação, com 15 a 40 anos de prática, e um grupo de controlo de estudantes voluntários, com uma semana apenas de treino. Escolheramse quatro tipos de meditação: 1 - o amor e a compaixão universais e imparciais; 2 - a atenção focada num único objecto, clara, calma e estável, sem torpor ou agitação mental; 3 - a presença aberta, em que a mente está consciente e atenta, mas sem se focar em nenhum objecto particular; 4 – a visualização de imagens mentais. Enquanto alternavam repetidas vezes períodos neutrais de trinta segundos com períodos de noventa segundos em cada um destes estados meditativos, os praticantes foram submetidos a eletroencefalogramas, que



captam alterações na actividade cerebral em milésimos de segundos, e a imagens de ressonância magnética funcional, que localizam com rigor a actividade cerebral.

Os resultados mostraram espetaculares diferenças entre os praticantes experientes e os noviços, que provam a plasticidade do cérebro e a possibilidade de o transformar e desenvolver mediante a prática regular da meditação. Por exemplo, ao meditar sobre o amor e a compaixão houve um aumento da atividade cerebral de altafrequência, as chamadas "ondas gama", "de um tipo nunca antes relatado na literatura científica", segundo o Professor Richard Davidson. A atividade cerebral concentrouse também no córtex pré-frontal esquerdo, a sede de emoções positivas, geradoras de bem-estar, como alegria, entusiasmo e altruísmo. Constatou-se também, nos praticantes experientes, a capacidade de regular voluntariamente a actividade mental, concentrando-se exclusivamente numa tarefa sem distracções; a identificação de emoções em rostos que aparecem num ecrã durante um quinto de segundo, sinal de um superior poder de empatia; e a inédita e espantosa neutralização do reflexo do susto, mesmo perante o disparo de uma arma junto do ouvido: uma vez que esse reflexo depende da predisposição para o A meditação, não religiosa, mas secular, é hoje chamada a estar no centro de um novo paradigma mental, ético e cultural-civilizacional

medo, a raiva e a repugnância, os resultados sugerem "um nível de serenidade emocional impressionante".

Não admira que o Dalai Lama tenha aberto, em 2005, os trabalhos do Neuroscience, o mais prestigiado congresso de neurocientistas do mundo, em Washington. E que já se fale da meditação como alternativa ao Prozac. Segundo o biólogo Eric Lander, do Projecto Genoma Humano: "Não é inconcebível que, dentro de 20 anos, as autoridades americanas de saúde recomendem 60 minutos de exercício mental cinco vezes por semana". A meditação faz hoje parte dos cuidados de saúde e hospitalares, bem como das atividades escolares e empresariais em muitos lugares do mundo, integrando o horário de trabalho de mais de um quarto das maiores empresas norte-americanas.

Há por outro lado no Ocidente a ânsia de uma ética e espiritualidade prática, alternativa ao materialismo e niilismo contemporâneos e eficaz no lidar com o sofrimento, os conflitos internos e o sem sentido da existência. Sinal dessa busca espiritual é a corrida a livros de auto cura, desenvolvimento pessoal e esoterismo, onde, a par de uma minoria de obras credíveis, o público se expõe a todos os riscos da exploração comercial pela nova indústria dos sucedâneos das tradições espirituais autênticas. muitas vezes misturados nos estéreis ou já perigosos cocktails "espirituais" New Age (sem prejuízo das boas intenções que sob este rótulo se conjugam).

É por isso urgente redescobrir a profunda experiência meditativa, veiculada pelas tradições autênticas da humanidade e por aqueles que as renovam mediante uma verdadeira inspiração interior, traduzida numa vida exemplar, desprendida do poder, fama e riqueza, critério seguro de autenticidade. Por outro lado, o estado atual da civilização, o agravamento da relação destrutiva da humanidade com a natureza, os seres vivos e consigo mesma, tornam também urgente redescobrir a experiência meditativa. Estamos convictos

Ao meditar sobre o amor e a compaixão houve um aumento da atividade cerebral de altafrequência, as chamadas "ondas gama", "de um tipo nunca antes relatado na literatura científica", segundo o Professor Richard Davidson

que a meditação, não religiosa, mas secular, é hoje chamada a estar no centro de um novo paradigma mental, ético e culturalcivilizacional, e de uma nova organização social, política e económica, em que se assuma que a natureza e os seres sencientes, humanos e não-humanos, são inseparáveis de nós, possuem um valor intrínseco e não são meros objetos e recursos a explorar para a (impossível) satisfação da nossa avidez. É que a ausência dessa visão nãodual e holística, que em boa parte reflete a ausência da experiência meditativa nos decisores mais responsáveis pelo destino do mundo, arrisca-se a precipitar-nos num imenso colapso ecológico-social.

PAULO BORGES

PROFESSOR DE FILOSOFIA NA UNIVERSIDADE DE LISBOA PRESIDENTE DA UNIÃO BUDISTA PORTUGUESA

pauloborgesnet.wordpress.com pauloaeborges@gmail.com





CENTRO DE CONGRESSOS DA ALFÂNDEGA DO PORTO

Medicina Tradicional Chinesa | Acupunctura | Homeopatia | Osteopatia Naturopatia | Fitoterapia | Quiropraxia | Medicina Tradicional Ayurvédica Hidroterapias | Técnicas Manipulativas e de Bem-Estar | Equipamentos e Produtos Terapêuticos | Tecnologias e Produtos Ecológicos

ENTRADA LIVRE

www.facebook.com/expo.naturales.medicinae expo.naturales.medicinae@gmail.com























Saúde

Da Prevenção às Terapias, um Caminho Natural

As Plantas medicinais, estudos recentes e utilizações ancestrais de algumas plantas silvestres, o seu contexto histórico, propriedades medicinais, usos culinários e terapêuticos na Antiguidade e nos dias de hoje.

Por Sofia Loureiro



O nosso Progresso

– como sociedade

e humanidade –

depende de uma nova
geração de crianças
Saudáveis, Ativas e

Motivadas!

É mais fácil criar crianças fortes do que tratar homens fracos.

Frederick Douglass

as últimas décadas registouse um aumento no número de casos de obesidade, alergias, asma, hiperatividade e eczemas - entre outros - na camada infantil. Assim, a implementação de hábitos saudáveis e medidas de prevenção torna-se cada vez mais importante de modo a assegurar o bem-estar dos mais pequenos.

A prática de um estilo de vida saudável é determinante para a manutenção do equilíbrio funcional e Vitalidade do nosso organismo, de modo a fazer face aos desafios do dia-a-dia.

Entre as principais medidas de prevenção incluem-se:

- Alimentação Saudável, com uma dieta equilibrada e nutritiva baseada em alimentos naturais frescos.
- Exercício Físico Regular, que incluem desde o brincar, caminhadas em família, até à prática desportiva adaptada à idade da criança.
- Sono Reparador, sendo importante estabelecer padrões de sono desde uma idade precoce. De recordar que uma criança cansada é uma criança mais vulnerável.
- Contacto com a Natureza, interação com animais, plantas, visitas a quintas pedagógicas, entre outros.
- Medidas de Higiene, recordando que um excesso de limpeza leva a uma falta de estímulo do sistema de defesa natural do organismo: há que distinguir entre limpar e esterilizar.
- Relaxamento, cada vez mais importante devido ao estilo de vida rápido e competitivo da nossa sociedade contemporânea. Técnicas como meditação, ioga infantil, visualização, podem contribuir para o equilíbrio mental e emocional da criança.



- Criatividade, a imaginação e fantasia contribuem não só para a nossa capacidade de expressão, mas também para um o desenvolvimento equilibrado entre a nossa capacidade de análise e de síntese.

Em conjunto, estas importantes medidas podem assisti-lo implementar hábitos sadios na vida das crianças. Conta-se que na antiga china, um verdadeiro médico era aquele que ensinava ao seu paciente um estilo de vida saudável, de modo a prevenir a doença. Como tal, os médicos apenas recebiam o seu pagamento enquanto o paciente se mantivesse em pleno estado de saúde. Caso o paciente adoecesse, considerava-se que o médico tinha falhado no seu objetivo e era sua obrigação restabelecer rapidamente a saúde do paciente. Se este era verdadeiramente o caso, permanece um mistério, mas, decididamente: "mais vale Prevenir que remediar!"

Vivemos rodeados por remédios naturais e não o sabemos.

Carlos Spethmann

Apesar da sua vitalidade, as crianças sofrem, por vezes, quebras no seu bem-estar. Nas últimas décadas, temse registado uma crescente procura de tratamentos mais suaves e naturais para aliviar as queixas infantis mais comuns. A simplicidade e efetividade dos remédios naturais vêm em auxílio das crianças de modo a reduzir a intensidade e frequência das queixas,

aliviar o desconforto e prevenir as complicações.

De facto, sempre que usados de forma correta, os remédios naturais contribuem para um restabelecimento rápido e seguro do equilíbrio do organismo. As terapias naturais estimulam os mecanismos de cura inatos do organismo, segundo o seu poder de reação. Como tal, as crianças, cuja Energia Vital e capacidade de reação são naturalmente elevadas, respondem de uma forma bastante positiva a este tipo de tratamentos.

No âmbito das terapias naturais existe um variado leque de disciplinas a que podemos recorrer.

Entre as diversas disciplinas naturais Herbalismo contam-se 0 terapêutico de plantas medicinais), a Aromaterapia (uso terapêutico de óleos essenciais), Florais de Bach (uso terapêutico de essências de flores para o bem-estar emocional), Hidroterapia & Geoterapia (uso terapêutico da água e a argila), Homeopatia Sais Schüssler terapêutico de remédios (uso diluídos), Massagem & Reflexologia

A simplicidade e efetividade dos remédios naturais vêm em auxílio das crianças de modo a reduzir a intensidade e frequência das queixas, aliviar o desconforto e prevenir as complicações

podal (terapias manuais), a Osteopatia (alinhamento da estrutura corporal). Os Suplementos Alimentares também o podem ajudar a cuidar do bem-estar dos seus filhos. Com a prática, poderá selecionar quais as terapias que melhor se adaptam à criança, sendo importante ter em casa um pequeno estojo contendo os remédios naturais mais usados de modo a recorrer rapidamente a estes sempre que necessário.

O nosso Progresso – como sociedade e humanidade – depende de uma nova geração de crianças Saudáveis, Ativas e Motivadas!

SOFIA LOUREIRO

AUTORA DO GUIA DE REMÉDIOS NATURAIS PARA CRIANÇAS, ED. NASCENTE TERAPEUTA NATURAL E ESCRITORA www.soproverde.wordpress.com Facebook: Guia-de-Remédios-Naturais-para-



Relacionamentos

Relacionar-se com integridade

"A integridade é o primeiro passo para a verdadeira grandeza. Os homens adoram elogiá-la, mas são lentos em praticá-la. Mantê-la em alta posição custa a abnegação; em todos os lugares ela é propensa a oposições, mas seu fim é glorioso, e o universo ainda lhe renderá homenagem." Charles Simmons.

Por Maria Melo



Conceito de integridade, que vem do termo latim integritas, refere-se à qualidade de ser íntegro, na medida em que se é puro de alma, inocente e casto. Aquilo que é íntegro, referindo-se ao indivíduo, tratase de alguém que é reto, honesto e exemplar.

Contudo a integridade de alguém poderá ou não ser discutível?

As qualidades que uma pessoa cultiva vão sempre estar diretamente relacionadas com o seu conceito de valores e de crenças, desta forma se conceitos como a honestidade, respeito, solidariedade e amizade fizerem parte do sistema de valores do indivíduo, com o que diz respeito a ser íntegro, estas serão as qualidades avaliadas para a definição integridade.

Somos naturalmente inconstantes e num só dia podemos passar por momentos de alegria, tristeza, euforia e ansiedade. Não controlamos os acontecimentos exteriores. Por sermos sensíveis, muitas vezes valorizamos mais o que experimentamos, do que, o que observamos. Na maioria das vezes reagimos em vez de agirmos, mas as

A integridade é testada na adversidade e uma das atitudes mais comuns perante a adversidade relacional é o confronto Integridade implica ação.
Implica uma atitude,
implica um movimento
interno que se reflete no
exterior, através da forma
como lidamos connosco,
com os outros e com a
vida

ações demonstram planeamento e as reações demonstram valores.

Diz o provérbio "Quem anda com integridade, anda com segurança" e segundo a definição da palavra integridade, ser íntegro significa ser inteiro, completo, perfeito, exato, imparcial, brioso, inatacável. Desta forma, os pensamentos, palavras e ações de uma pessoa estarão alinhados entre si, permitindo a constância entre a forma de pensar e de agir, criando uma estrutura consistente na sua forma de lidar com a vida e com os outros.

A integridade vai além da mera sinceridade. A sinceridade é um comportamento da alma expresso através do reconhecimento da verdade. A sinceridade, por si, não nos



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







leva a uma vida com integridade mas sim ao reconhecimento da verdade. E reconhecer a verdade permite-nos a tomada de consciência. Escolher agir em conformidade com essa verdade leva-nos à mudança. Há uma verdade subjetiva a qual também devemos valorizar. Trata-se da verdade volitiva, ou seja, os motivos que nos levam a agir e reagir. Os motivos que nos levam a fazer algo ou deixar de fazer. Tais verdades motivacionais precisam de ser observadas de perto pois elas representam o atual estado do nosso coração. Assim integridade não é apenas uma convicção. Integridade implica ação. Implica uma atitude, implica um movimento interno que se reflete no exterior, através da forma como lidamos connosco, com os outros e com a vida. Precisamos de assumir a responsabilidade perante as nossas atitudes. Precisamos de assumir a responsabilidade por aquilo que de facto somos responsáveis. Precisamos compreender que integridade não é uma atitude medida pela ausência de erros, mas pela decisão em não repeti-los. A integridade é um hábito que se ganha na rotina diária quando procuramos agir de forma pura e justa. Escolhemos assim viver de acordo com os nossos valores e sistema de crenças.

A integridade pessoal permite-nos "tornarmo-nos um" connosco mesmos e com os outros. Se o oposto for um estado de "não" integridade, nesta condição teríamos a falta de unidade, de consistência que leva à quebra da confiança.

Aintegridade é testada na adversidade e uma das atitudes mais comuns perante a adversidade relacional é o confronto.

No caso dos relacionamentos, sem integridade estes são fracionados, doentios e incompletos, a integridade é essencial para que os relacionamentos sejam fortes, inteiros, completos e saudáveis.

Podemos resumir integridade numa frase: Quando alguém diz que vai fazer alguma coisa, tudo o que queremos é que essa pessoa realmente faça aquilo que disse que iria fazer.



Quais os principais benefícios de nos relacionarmos com integridade:

A criação de relacionamentos simples e verdadeiros.

A possibilidade de sermos quem somos verdadeiramente, transparentes e reais.

Diminuímos a probabilidade de magoarmos os outros e de sermos magoados.

Sermos efetivamente bem-amados.

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





"Uma alimentação melhor, para uma vida mais integrada"



Referência Nacional da alimentação macrobiótica em Portugal, **Francisco Varatojo**, fala-nos das vantagens deste tipo de alimentação e como esta pode contribuir para uma vida mais integrada.

Texto Por Revista Progredir

Se comermos adequadamente é mais fácil gozarmos de boa saúde

PROGREDIR: Diretor do Instituto Macrobiótico de Portugal, é desde há muitos anos reconhecido como um dos consultores macrobióticos mais qualificados, conte-nos um pouco da sua história?

Francisco Varatojo: Nasci em Leiria em 1960 e desde cedo que me interessei por áreas menos convencionais na altura - espiritualidade, ecologia, alimentação, entre outras. Gostava também bastante de desporto, tendo praticado diversas modalidades desportivas.

filosofia Aos 16 anos conheci macrobiótica mudou que completamente a minha vida. Fui para os EUA aos 17 anos para estudar com o Michio e a Aveline Kushi e quando regressei em 1980, comecei a trabalhar a tempo inteiro na educação macrobiótica: aulas. seminários, consultas, agricultura, etc.

Casei com a Eugénia em 1982 e juntos começámos em 1985 o Instituto Kushi de Portugal, que mais tarde se tornou o Instituto Macrobiótico de Portugal. Ao longo destes quase 30 anos ensinámos a milhares de pessoas os fundamentos de uma vida mais saudável e de uma alimentação adequada.

Neste meu percurso, fui suficientemente afortunado por poder dar aulas e conferências em quase todo o Mundo, pelo que pude ganhar uma boa perspetiva das aspirações humanas universais e de como, um pouco por todo o Mundo, a saúde e o ambiente se começam a degradar devido a uma modo de vida e de uma alimentação cada vez mais afastados da Natureza.

Tenho quatro filhos, 3 raparigas e um rapaz com idades entre os 30 e os 22 anos.

PROGREDIR: Como nasceu o interesse pela Macrobiótica?

Francisco Varatojo: Conheci a macrobiótica quando tinha 16 anos. Um amigo meu falou-me sobre ela e li depois um livro de uma autora portuguesa, Rosa

A cozinha
macrobiótica está
baseada em métodos
tradicionais, é
maioritariamente
baseada em
alimentos de origem
vegetal

Maria Calado, intitulado "Macrobiótica, Como e Porquê". Já era mais ou menos vegetariano na altura por questões relacionadas com a prática desportiva. A alimentação e a filosofia macrobiótica possibilidade a mostraram-me sermos mais responsáveis e conscientes sobre a nossa saúde e a nossa vida e a interligação entre todos os fenómenos. Para mim, isso foi absolutamente extraordinário. Também, através da alimentação senti-me incrivelmente bem a nível físico, emocional e mental. Mais que tudo, sentia-me "ligado" ao Mundo como nunca me tinha sentido.

PROGREDIR: Autor de variados livros dentro do tema da saúde e bem-estar, que valor tem a escrita na sua vida?

Francisco Varatojo: O registo escrito é para mim muito importante. Comecei

a ler muito cedo, com 5 anos e desde miúdo que devoro livros. Atualmente falo muito mais do que escrevo porque grande parte da minha atividade passa por dar aulas e consultas, mas aprecio imenso uma boa escrita e gostaria de ter mais tempo para escrever.

Escrever o meu livro "Mente Sã, Corpo São" foi um grande desafio porque tive que me disciplinar bastante dum ponto de vista de horários, mas foi muito gratificante.

PROGREDIR: Como foi receber o prémio "Aveline Kushi Award" em 2010.





Francisco Varatojo: A Aveline Kushi foi uma mulher por quem tenho imensa admiração. Foi uma verdadeira pioneira no Mundo da saúde natural, agricultura biológica e muitas outras áreas, pelo que receber o prémio com o seu nome me deixou muito orgulhoso. Mais ainda, porque eu e a Eugénia fomos os primeiros europeus a ser agraciados com ele.

PROGREDIR: Como come o povo português?

Francisco Varatojo: Atualmente, creio que está a comer cada vez pior, devido ao crescimento de fast-food e alimentos altamente processados, particularmente na camada etária mais jovem.

PROGREDIR: Quais os princípios da cozinha macrobiótica?

Francisco Varatojo: Α cozinha macrobiótica está baseada em métodos tradicionais. é majoritariamente baseada em alimentos de origem vegetal, tem em consideração aspetos geográficos e sazonais, dá preferência a alimentos cultivados de forma orgânica. Os cereais integrais, vegetais, leguminosas, sementes, oleaginosas e frutos são a base da alimentação.

PROGREDIR: Quais as principais diferenças entre a alimentação macrobiótica e o vegetarianismo?

Francisco Varatojo: A alimentação macrobiótica pode ou não ser vegetariana, depende de diversos fatores, como o clima, condição,

A prática macrobiótica usa diversos critérios para a escolha dos alimentos, sendo o mais importante que os cereais integrais e os vegetais são o centro da alimentação

Ao longo destes
quase 30 anos
ensinámos a milhares
de pessoas os
fundamentos de uma
vida mais saudável e
de uma alimentação
adequada

preferências pessoais, etc. Em climas muito rigorosos, por exemplo pode ser difícil ser exclusivamente vegetariano.

Ser vegetariano significa não comer produtos animais, mesmo que a pessoa só coma pão branco e refrigerantes.

A prática macrobiótica usa diversos

critérios para a escolha dos alimentos, sendo o mais importante que os cereais integrais e os vegetais são o centro da alimentação.

Alguns praticantes de macrobiótica são totalmente vegetarianos, enquanto outros comem peixe de vez em quando.

PROGREDIR: 5 dicas para quem tiver interesse em iniciar esta viagem pelo mundo da comida macrobiótica?

Francisco Varatojo: Aprender a cozinhar. A cozinha macrobiótica é deliciosa se bem preparada.



A alimentação e a filosofia macrobiótica mostraram-me a possibilidade de sermos mais responsáveis e conscientes sobre a nossa saúde e a nossa vida e a interligação entre todos os fenómenos

Mastigar muito bem.

Não comer 3 horas antes de dormir.

Ler livros e artigos sobre o assunto. No site do Instituto Macrobiótico de Portugal encontra muitos artigos sobre estes temas.

Mais importante, ter uma mente aberta e uma enorme curiosidade pela vida.

PROGREDIR: Como pode estar a alimentação ligada a uma vida mais intuitiva, mais livre, mais feliz?

Francisco Varatojo: É possível, mas difícil, gozar a vida e sentirmo-nos livres e felizes quando estamos doentes. Se comermos adequadamente é mais fácil gozarmos de boa saúde.

Quando comemos alimentos naturais ficamos também mais alinhados com a Natureza o que ajuda a desenvolver a nossa intuição original e a ter mais sensibilidade para com o Mundo.

PROGREDIR: Que mensagem gostaria de transmitir aos leitores da Revista Progredir?

Francisco Varatojo: Apesar do enorme avanço tecnológico moderno nos facilitar imenso a vida, a verdadeira solução para os nossos problemas de saúde e ambientais passa pela simplicidade na forma como vivemos e comemos. Acredito que os nossos desafios podem ser superados, se cada um de nós desempenhar um papel ativo e consciente na forma como vive a sua vida.

Clique aqui e veja a entrevista com FRANCISCO VARATOJO no site da PROGREDIR!

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR

Finanças

Resgate das famílias e empresas — o fim do princípio da crise

Existem alternativas aos resgates de bancos e Estados, nomeadamente estratégias sistémicas e integradas de resgate de famílias e empresas. Então porque se continua a vender como única e insistir como inevitável uma "solução" que já provou estar errada? **Por João Gil Pedreira**



🗖 le está a ser preparado. Podemos chamar-lhe "resgate" "programa cautelar", mas ele está seguramente a ser preparado. Quando o incumprimento de crédito não pára de crescer, ascendendo atualmente a mais de 17 mil milhões de Euros (7,42% do total financiado pela banca portuguesa), quando o FMI anuncia que cerca de 20 mil milhões de Euros serão reportados em perdas devido ao crédito nos próximos dois anos, dos quais 40% não estão provisionados, quando o Banco de Portugal incentiva os bancos a reduzir entre 15% e 60% o valor dos imóveis em carteira, quando as necessidades de financiamento de Portugal entre 2014 e 2015 ascendem a 72 mil milhões de Euros, podemos

caraterizada pela sua dimensão ecossistémica, pela sua sustentabilidade, e por ser profundamente inclusiva, esta nova era terá de ser necessariamente desenhada por e (logo) representativa de cada uma das entidades que a constitui

Desta vez a solução não virá embrulhada num plano macroeconómico, nem político, nem social, nem ideológico

afirmar que sem qualquer tipo de dúvida "ele" está a ser preparado, qualquer que seja o nome pelo qual "ele" vai responder. A banca nacional e o Estado português preparam-se para ser – mais uma vez – alvo de um "resgate" ou de um "programa cautelar".

Não entrando em questões estéreis de semântica, o verdadeiro problema que interessa avaliar neste momento é se vamos ou não continuar a aplicar o mesmo tipo de "tratamento" - que há muito tempo já constituiu prova que aniquila o "doente", mas que se afirma, ele próprio, como única alternativa existente no universo – ou se nos vamos permitir levantar a seguinte questão: porque estaremos nós a resgatar bancos e Estados, reestruturando a economia para servir os interesses da dívida, condenando a sociedade ocidental ao colapso, e não estaremos antes a resgatar a economia (leia-se famílias e empresas), reestruturando



Money Lif€

Aconselhamento Financeiro

Melhore a sua Vida Financeira!

Abordagem Inovadora!

Vantagens e Benefícios

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

Experimente!

www.moneylife.com.pt

96 465 13 99 • info@moneylife.com.pt

os bancos e os Estados para servir o bem comum?

Não se estaria a especular acerca de saídas miraculosas e rápidas desta envolvente económico-financeira, e também não se trataria de perdões coletivos de dívidas contraídas. Tratarse-ia sim de (1) edificar respostas consolidadas, de riscos controlados e próximas das entidades familiares e empresariais, de forma a lhes dar caminhos de dignidade, com taxas de juro e comissões justas e equilibradas, maturidades adequadas à sua capacidade de geração de riqueza; (2) criar redes universais de apoio e de aconselhamento a entidades sobre-endividadas: (3) rever a regulamentação e a legislação relativas aos mercados de crédito; (4) consciencializar as entidades bancárias, de crédito e financeiras para práticas de concessão, acompanhamento e recuperação de crédito sustentáveis;

Esta mudança de rumo não seria o fim da crise, nem mesmo o princípio do fim da crise, mas talvez fosse o final do princípio da crise

prioritariamente (5) desenvolver uma política de educação e literacia financeira inclusiva e de combate ao sobre-endividamento. Alternativas reais, concretas e exeguíveis que estão neste momento tão longe dos horizontes das famílias nossas empresas, e que seriam elas próprias geradoras da própria sustentabilidade evitariam bancária. pois ciclos progressivos e viciosos de falências, as consequentes provisões por imparidades de crédito que assolam diariamente todo o sistema financeiro.

Existem alternativas aos resgates de bancos e Estados, nomeadamente estratégias sistémicas e integradas de resgate de famílias e empresas. Então porque se continua a vender como única e insistir como inevitável uma "solução" que já provou estar errada? Quais os interesses que se escondem por detrás desta "solução"? Porque é claro e visível quem diariamente vai perdendo tudo ao longo da sua implementação.

Esta mudança de rumo não seria o fim da crise, nem mesmo o princípio

do fim da crise, mas talvez fosse o final do princípio da crise. Muitas mais mudanças terão de ser feitas, muitos mais caminhos terão de ser percorridos. descobertos е Desta vez a solução não virá embrulhada num plano macroeconómico, nem político, nem social, nem ideológico. Desta vez a solução terá mesmo de ser desenhada por cada um de nós, na sua casa, na sua empresa, na sua associação, no seu grupo de debate e de reflexão, ou em qualquer outra oportunidade que o "eu" tenha de exprimir todos os seus dons, todo o seu espírito criativo, todo o seu livre arbítrio. E este é provavelmente o seu ponto mais fundamental: caracterizada pela sua dimensão ecossistémica, pela sua sustentabilidade, e por ser profundamente inclusiva, esta nova era terá de ser necessariamente desenhada por e (logo) representativa de cada uma das entidades que a constitui.

JOÃO GIL PEDREIRA ECONOMISTA, FUNDADOR E PRESIDENTE DA FIRMA DE ACONSELHAMENTO BRIDGES ADVISORS

www.bridges-advisors.com Facebook: resgate das familias e empresas



Vida Profissional

Integridade... Seja um Líder! Seja um Herói!

Os Valores Profissionais praticados estão diretamente relacionados com a Credibilidade de qualquer profissional, empresa ou instituição. Cabe a todos nós sermos os verdadeiros Líderes e Heróis na construção de uma sociedade profissional credível e íntegra! Por Diana Metello



Ser íntegro é um traço forte de carácter, virtude própria dos verdadeiros líderes e heróis

A tualmente vivemos sujeitos a enormes pressões profissionais onde o Sucesso, infelizmente, se mede essencialmente pelo retorno financeiro, ou seja diretamente relacionado com a capacidade e vertente comercial.

Isto aplica-se transversalmente, independentemente da escala ou dimensão do negócio ou profissão, desde o Empresário Individual ou Profissional Liberal, passando pelas PME's e abrangendo obviamente as grandes Empresas.

Esta pressão advém principalmente de um aumento galopante da concorrência e dos Valores que estão a ser vividos, defendidos e ensinados na nossa sociedade, em que o Sucesso se mede pelo retorno financeiro rápido, e em que o "como" pouco interessa...

Desde que se atinjam os objetivos.

Valores são algo que, desde crianças, vamos aprendendo e interiorizando

nos nossos hábitos de conduta, a começar pelos nossos Pais e familiares mais próximos, posteriormente pelos educadores e professores, pelos grupos Sociais, Religiosos, Culturais, enfim por todos as pessoas com que convivemos e que se tornam referências na nossa Vida.

Estes Valores são-nos passados verbalmente como "regras" mas principalmente através dos exemplos comportamentais a que, de uma forma constante e repetitiva estamos expostos, passando a considera-los como "normais", e que, ainda que de uma forma inconsciente, vamos catalogando como bitola de certo /

É essencial recuperar e valorizar este Valor na nossa Sociedade, restaurando a economia de forma positiva, premiando a honestidade e transparência





errado e dai surgem os juízos de valor sob a forma de comportamento aceite/ desejável ou inaceitável/condenável. conduta reta, coerente, pessoa de honra, ética, o que é verdadeiro, justo, genuíno e perfeito.

Ao chegarmos à idade adulta, supostamente caraterizada pelo momento em que passamos a ser responsáveis pelas nossas escolhas, naturalmente fazemos uma seleção do que faz sentido para nós, e escolhemos a nossa própria lista de Valores que regerá a nossa Vida.

A palavra Integridade vem do latim integritate, que significa a qualidade de alguém ou algo ser íntegro, de Infelizmente, cada vez mais podemos constatar que, na maioria dos casos, há uma diferença abismal entre o "discurso" e a "prática", entre o anunciado e o que de facto acontece. E o mais grave, no meu entender, é que isso quase é considerado "normal" e aceitável, sob a desculpa "todos o fazem!"...

E Você...considera-se íntegro? ...até que ponto Você pratica o que defende? ...A Integridade faz parte dos seus Valores de Vida e Prática Profissional?

A Integridade Profissional reveste-se de uma importância extraordinária pois, quando inexistente, implicará o prejuízo de toda a Credibilidade no Profissional, no produto ou serviço que este representa, e da Empresa ou Instituição a eles associado.

essencial recuperar e valorizar este Valor Sociedade, na nossa restaurando a economia de forma positiva, premiando a honestidade transparência, valorizando e quem realmente tem o mérito, ou o conhecimento, em vez daqueles que apenas são "máquinas publicitárias e de vendas" que utilizando técnicas extraordinárias e comprovadas, como a PNL, mas de uma forma subversiva, criam a ilusão generalizada de valor.

Para colmatar esta questão, cada vez mais se exigem aos profissionais que sejam certificados nas áreas de desempenho, o que de facto acho importante, mas isto criou um novo negócio!

Agora por todo o lado podemos aceder a centenas de certificações, geralmente com nomes pomposos e cativantes, muitas até no atualmente tão popular regime "Low-Cost"... Mas que valor ou credibilidade têm essas certificações? Como e com que rigor é verificada a verdadeira capacidade do profissional certificado?

E quem certifica as empresas que apresentam e comercializam estas certificações?

A meu ver, as certificações devem ser feitas por entidades competentes e externas, de forma a manter a isenção de interesses, e que estas mesmas sejam certificadas a nível dos seus Standards de Qualidade, devidamente comprovados.

E Você...
considera-se íntegro?
...até que ponto Você
pratica o que defende?
...A Integridade faz parte
dos seus Valores de Vida e
Prática Profissional?



Mas acima de tudo, o maior órgão regulador deste valor é a nossa própria consciência, sendo nossa a escolha de como queremos viver, quem queremos ser, e que exemplo queremos passar.

Eu acredito que Sucesso passa pela relação inabalável de Integridade para connosco próprios!

Como disse Francis Bacon...

"não é o que comemos mas o que digerimos que nos torna mais fortes, não é o que ganhamos mas o que poupamos que nos torna mais ricos, não é o que lemos mas o que recordamos que nos torna mais sabedores, e não é o que professamos mas o que fazemos que nos confere realmente integridade."

Em suma:

Ser íntegro pressupõe ser coerente, verdadeiro, ético, correto, justo, genuíno e ter Honra... E isto é um princípio inalienável e inconfundível!

Ser íntegro é um traço forte de carácter, virtude própria dos verdadeiros líderes e heróis.

Ser íntegro é condição essencial ao respeito próprio e ao valor intrínseco do Ser Humano.

DIANA METELLO
INTERNATIONAL RESULTS COACH
www.action-for-success.com



Lifestyle

Sustainability Lifestyle

A Sustentabilidade não tem que ser um mito ou tão pouco uma pseudo religião. É um caminho que escolhemos percorrer sabendo que nos trará harmonia, justiça, equidade, resiliência e felicidade.

Por Filipe Alves e Bárbara Leão



Sustentabilidade é procurar estarmos felizes em tudo o que fazemos

Itimamente, acabamos por ouvir um pouco por todo o lado ser entoado, qual Mantra, a palavra, que também é um conceito, um princípio, um meio e um fim: **Sustentabilidade**.

Hoje em dia, claramente em voga, é utilizada por todos e nas mais diversas situações, da Sustentabilidade "da minha horta" à sustentabilidade da segurança social, sem que este complexo e comprido arranjo de consoantes e vogais se traduza verdadeiramente e de forma coerente numa Ação objetiva e assente em princípios inabaláveis que contribua para a resiliência, competitividade e felicidade dos nossos sistemas.

Importa pois pensar o que é então a Sustentabilidade? O que é ser Sustentável? Será que uns quantos carros eléctricos e umas ciclovias junto ao rio se qualificam para tornar,

por exemplo, a nossa capital e os nossos cidadãos mais Sustentáveis? Temos de ir ao cerne da questão da Sustentabilidade e compreender que viver de forma sustentável é viver de forma mais consciência. É tomar opções de compra que não comprometam o futuro dos nossos eco sistemas. É compreender que fazemos parte de uma família global, e tal como tal, (clichés à parte) todos temos que cumprir a nossa parte.

Poderíamos definir este poderoso e transformador conceitos em apenas 15 palayras capacidade como: de alcancar equilíbrio um intergeracional no uso dos recursos que possibilite alcançar a plenitude humana. Mais do que garantirmos que os nossos filhos também se poderão reproduzir e usufruir deste milagre chamado Terra a flutuar num mar negro sem fim, a palavrachave aqui será mesmo PLENITUDE, é, **seguirmos** caminho um evolutivo constante que nos permita continuamente explorar as nossas capacidades e Progredir enquanto seres sencientes que somos.



Conceitos bonitos e caros mas faltanos o COMO? Será que temos de voltar todos aos tempos dos nossos avós, aquecer a comida na lareira e viver uma vida tranquila no campo perdendo acesso à componente urbana? Será que temos de converter 70% da população europeia população urbana) ao veganismo, ao ciclismo, à reciclagem de tudo e mais alguma coisa, às hortas comunitárias, à microgeração de energia, à partilha, à troca, ao simplismo voluntário? Será que temos de viver todos em eco aldeias ou comunas/repúblicas anarquistas e autossuficientes, quais "nowtopias" saídas de um filme de

ficção? Ou será que conseguimos fazer a transição? Encontrar equilíbrios? Sinergias? Pontos de encontro entre o nosso passado e o nosso futuro? Formas de conciliar tradição e cultura com inovação e tecnologia? Formas de conciliar a procura da riqueza, verdadeira riqueza, e a harmonia com o planeta que nos sustém, a todos. Acreditamos que é possível, acreditamos no

A Sustentabilidade não é nem te de ser um mito, nem um regresso "às cavernas" nem tão pouco numa pseudo religião

Viver de forma sustentável é viver de forma mais consciência

presente e num futuro diferente, acreditamos que trabalhando juntos, em cooperação, em co-criação, com base na transparência, na confiança, na resiliência conseguimos alcançar aquilo que os nossos corações anseiam, aquilo que faz sentido na maior profundidade do que "sentido" significa.

A Sustentabilidade não é nem te de ser um mito, nem um regresso "às cavernas" nem tão pouco numa pseudo religião. A sustentabilidade é, acima de tudo, um caminho que escolhemos percorrer e que sabemos que nos irá trazer harmonia, justiça, equidade, resiliência e Felicidade. Pois é um Meio e um Fim em si mesma.

Concretamente sugerimos que se comece a fazer o que se ama. Sim... Sustentabilidade é procurar estarmos felizes em tudo o que fazemos. Ter a consciência tranquila relativamente ao que potencialmente compramos. É partilhar, é dar o nosso melhor todos os dias sem fundamentalismos. Mais do que exemplos concretos para se tornar mais eficiente na sua reciclagem, ou providenciar listas de produtos que contribuem para causas sociais, lembramos que a sustentabilidade vem de dentro. Da procura pela saúde física e mental; do bem-estar e da felicidade pessoal. É transformar as nossas vidas, e reinventarmo-nos diariamente procurando novos hábitos que substituam padrões antigos que já não nos servem. Por mais abstrato que tudo isto pareça, o que é certo, é que conforme vamos consolidando este "mindset", os produtos, as pessoas e as informações certas vão aparecendo com um efeito transformador. Tudo acaba por chegar no seu devido tempo para nos mudar, tornar mais felizes e realizados, e ficar.

FILIPE ALVES E BÁRBARA LEÃO REPRESENTAÇÃO DA BIOVILLA CO-FUNDADORES BIOVILLA www.biovilla.org qeral@biovilla.org





Espiritualidade

O Florescimento Humano como pilar de tolerância e de plenitude universal

A plenitude, no seu sentido de expansão da consciência e de bem-estar, exige que se trilhe um percurso de boa vontade e de compromisso, a que designarei por *Florescimento Humano, o pilar da transcendência*. **Por Emídio Ferra**



Apenas a Espiritualidade poderá unificar a dualidade da nossa realidade

Proponho-o a refletir sobre o jovem conceito de Florescimento humano que atualmente contribui para inovadores resultados práticos e científicos no âmbito das relações humanas, pela sua potencial extensão simbólica, própria do ato de sublimação dos conceitos a um sentido total e uno, na ideia de *pilar para a transcendência*.

Iniciamos por incitar algumas reflexões como ponto de partida.

- Estará por perto a era anunciada de uma sociedade de partilha e abundância, paz e harmonia entre seres vivos e o seu meio envolvente?
- A expansão da consciência humana terá atingido um tal ponto de progresso, em alguns de nós, que nos permita assistir à chegada do paraíso em nossas casas e no trabalho?

que será necessário para caminharmos sentido da no realização dos nossos sonhos е poder viver em harmonia e plenitude concretização das dimensões espiritual, social. ambiental económica)?

Antes de continuar, importa aceitarmos que os únicos agentes que podem alterar a história e preencher, da melhor maneira, a resposta a cada uma destas questões, é inevitavelmente, cada um de nós.

O conceito de Florescimento Humano, e o trabalho realizado nesta área, exorta-nos constantemente a um estado de saúde mental que integra o bem-estar emocional, psicológico e social dos indivíduos e pressupõe que estes já tenham alcançado graus significativos de consciência e de satisfação do seu propósito, tendo potenciado competências, fomentado relações de apoio e de envolvimento, cultivando sentimentos de autoaceitação, respeito, otimismo e de realização que contribuem para o bem-estar comum.

Por Empowerment, entendamos o Desenvolvimento e a Capacitação, que permite os seres tornarem-se autónomos

Por Empowerment, entendamos o Desenvolvimento e a Capacitação, que permite os seres tornarem-se autónomos, socialmente integrados e participativos nas ações de governança, nas suas abrangências, espiritual, humana, social e política.

A integridade global do ser é atingida quando este obtém o equilíbrio da dicotomia: SER⇔FAZER, num universo onde apenas a Espiritualidade poderá unificar a dualidade da nossa realidade.

Propomos conjunto, que, em partilhando vivências abrindo e corações para a aceitação Abundância, predita nos livros sagrados, façamos todos a viagem interior, experienciando e assumindo o seu sentido simbólico, para a Terra Prometida: É nesta jornada que temos a possibilidade de Desenvolvermos e de nos Capacitarmos de todos os dons que jazem em nós. É também nesta caminhada que temos a oportunidade de Florescer como seres humanos, tornando-nos unos com o todo Universal a partir dos nossos atos quotidianos.

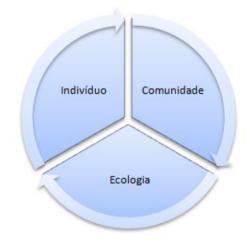
E que valores devem integrar esta viagem?

Sugerimos: Criatividade, Coragem, Motivação, Integridade, Responsabilidade, Honra, Gratidão, Tolerância, Gentileza, Confiança, Partilha. Dádiva. Perseverança, Transparência, Participação e Justiça. Estes valores irão premiar o percurso, para a construção do Bem-estar integral que sistematizamos seguinte modo:

- ⇒ Autoconhecimento ⇒ Capacitação
- ⇒ Sustentabilidade ⇒ Solidariedade

Por sua vez, uma comunidade que assista ao florescimento destes *viajantes*, indivíduos que integram as fileiras da transição para uma nova

era, será certamente uma sociedade que se firmará no "Circulo do Abraço", em equilíbrio e harmonia entre todas as partes envolventes.



Iniciada a jornada, que propõe unir, a expressão fenoménica das coisas ao seu movimento de luz interno. cabe, agora, a cada um de nós responsabilizar-se pela multiplicação dons recebeu, agindo dos que conscientemente e semeando em todo o terreno fértil da sua vida. Florescimento empowerment е concorrem para o estado de *Plenitude* humana, que procuramos atingir e transmitir ao nosso meio envolvente, de forma absolutamente simétrica, podendo-se afirmar que a lei do eterno retorno, retribui [o Florescimento Humano e a Capacitação por nós cultivada] com a abertura e expansão da nossa consciência (retorno gradual ao Paraíso).

Na prática, este percurso consciencializar-nos-á, gradualmente, para o aprofundamento da perceção de nós próprios, dos outros e do que nos rodeia, num ato de aproximação a uma integridade global e universal, rumo ao bem-estar com os outros e à harmonia interior. Esta edificação impõe-nos, a título de iniciativa pessoal, a superação da inércia e de todo o tipo de crenças destrutivas, de visões separatistas, de sentimentos egocêntricos, e, numa palavra, do autismo social.

Por contrapartida, como em qualquer construção, apenas será possível assistir à sua concretização, com um amplo projeto estruturado, bem planeado, com empenho, trabalho sistémico, e muita alegria.

O conceito de
Florescimento Humano,
e o trabalho realizado
nesta área, exorta-nos
constantemente a um
estado de saúde mental
que integra o bem-estar
emocional, psicológico e
social dos indivíduos

Iniciada a jornada, que propõe unir, a expressão fenoménica das coisas ao seu movimento de luz interno, cabe, agora, a cada um de nós responsabilizar-se pela multiplicação dos dons que recebeu



Sistematizemos, agora, os pilares desta nova estrutura: mãos à obra!

- 1. Respirar, resgatar e reconstruir;
- 2. Emergir, economizar e ecologiar;
- 3. Sistematizar, sustentar e superar;
- 4. Transitar, transcender e transpessoalizar.

Quando atingirmos um plano de equilíbrio e harmonia connosco, com os outros e com todo o meio envolvente, então: vamos viver a vida!

- 1. Partilhar, participar e prosperar;
- 2. Estabilizar, emanar e envolver;
- 3. Gratidão, gentileza e graciosidade;
- 4. Abordar, abraçar e amar.

Por fim, a solidariedade transportanos: estar com os outros!

1. Comunhão;

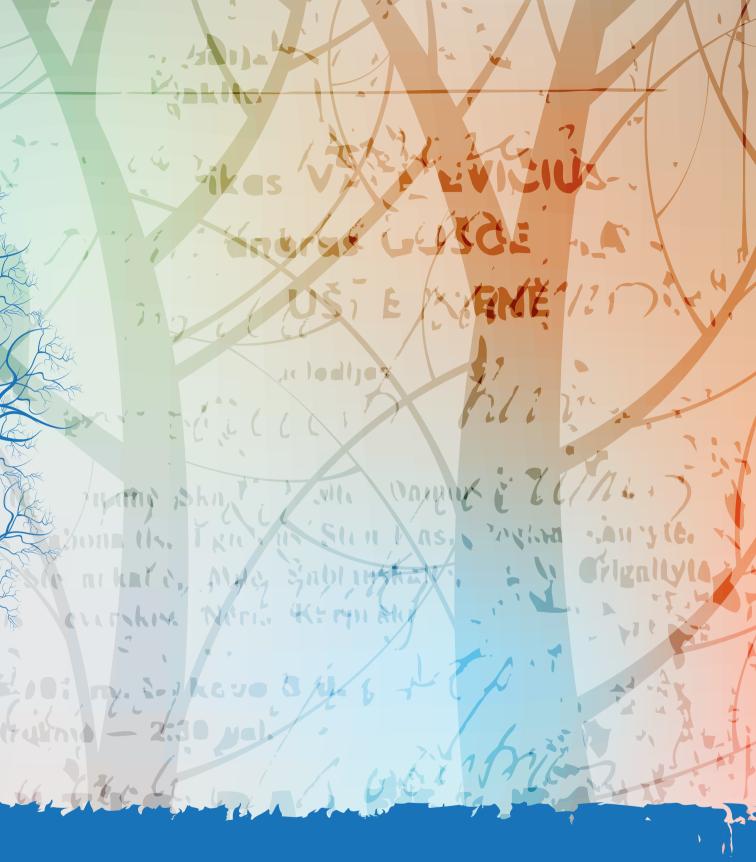
- 2. Dádiva;
- 3. Criatividade;
- 4. Florescimento integral.

Terminamos, reforçando a importância de uma visão de integridade que pressupõe a busca pela Unidade por detrás das diversas coisas do comum. O Florescimento surge como uma via e pilar para a transcendência das ações quotidianas, na medida em que apela para a consciência integrada de que fazer exige um compromisso com o ser e com o universus.

EMÍDIO FERRA"EMPOWER TO LIVE"
www.empowertolive.pt
geral@empowertolive.pt







PHILOSOFIAS

Integridade: um desafio de vida

Uma das definições de ser íntegro é "serinteiro, completo". Parece um desafio fácil, a avaliar pelas inúmeras filosofias e práticas que nos levam a olhar de dentro para fora. E seria, se vivêssemos em isolamento. Na interação com os outros percebemos que a integridade é um trabalho para a vida. Por Sofia Frazoa



É na interação com os outros que vamos pondo à prova a noção de "íntegro"

Quando dizemos que alguém é "íntegro" ou tem "integridade", na maior parte das vezes fazemolo associando os dois conceitos a qualidades morais como a retidão, a honradez, a pureza ou um comportamento exemplar. São avaliações ou juízos de valor baseados nas nossas crenças e naquilo que as sociedades consideram ser o bem e o mal, o moralmente aceite.

É indiscutível a necessidade de normas que orientem as sociedades e mecanismos que levem os indivíduos a cumpri-las para que haja ordem e se consiga viver em comunidade. Mal ou bem, há várias instituições que o fiscalizam. De um ponto de vista subjetivo, já é mais complicado caracterizar a integridade de uma

pessoa (diferentes pessoas valorizarão diferentes características).

No entanto, a "integridade" que parece ser mais urgente e, ao mesmo tempo, difícil de discutir atualmente é a de ser "inteiro, completo; caráter daquilo a que não falta nenhuma das partes" (in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa).

Como conseguimos inteiros ser mundo desafia num que nos constantemente a desintegrarmonos; que nos ensina a ir resgatando partes de nós para, talvez um dia, chegar ao todo; que nos convida a desconstruir quem julgamos ser para nos aproximarmos de quem realmente somos?

Falta-nos conseguir descobrir quem somos na totalidade

De um ponto de vista subjetivo, é mais complicado caracterizar a integridade de uma pessoa

últimos sido Nos anos, temos desafiados a grandes transformações uma aproximação ao mais verdadeiro. Já todos conhecemos as teorias (em muitos casos válidas e acertadas) de que a grande mudança vem de dentro; de que o mundo exterior reflete quem somos no interior; de que, se estivermos em paz connosco, vamos conseguir sentir-nos bem e estar em paz com os outros e com o mundo. Podemos já ter essa consciência e conseguir pôr em prática estas ideias muitas vezes, mas com certeza não será na maior parte do tempo.

O que nos falta, então, para sermos "íntegros" nesta definição de ser completo?

Falta-nos conseguir, em primeiro lugar, descobrir quem somos totalidade. Esse processo é lento, longo e cheio de imprevistos e novas descobertas. Talvez um trabalho para a vida toda. Depois de sabermos (ou julgarmos saber) quem realmente somos, é importante irmos resolvendo os nosso problemas e eliminando os bloqueios que nos impedem de ser completos. E assim vamos caminhando ao encontro da integridade, com muitos obstáculos e desafios pelo caminho porque, felizmente, não existimos sozinhos.

Énainteração com os outros que vamos pondo à prova a noção de "íntegro". Testamos a humildade, o desapego, a honestidade, a autoestima e muitas

A "integridade" que parece ser mais urgente é a de ser "inteiro, completo

philosofias



outras características que dizemos ter que nos tornam completos, mas que nem sempre conseguimos manter quando somos confrontados na prática.

Será mesmo possível sermos um "ser íntegro"? Ou será mais provável termos momentos de integridade, alturas em que não duvidamos mesmo de quem somos e do que queremos, falando e agindo de acordo com isso?

E depois lá voltamos à nossa imperfeição e à busca desenfreada e constante de quem somos, ou seja,

da integridade. Como dizia o poeta:

"Para ser grande, sê inteiro: nada Teu exagera ou exclui. Sê todo em cada coisa. Põe quanto és No mínimo que fazes."

(Ricardo Reis, heterónimo de Fernando Pessoa)

SOFIA FRAZOA CAMINHOS DE ALMA www.caminhosdaalma.com info@caminhosdaalma.com Facebook: Caminhos da Alma



MUDANÇA TRANQUILA



Integridade, esforço de construção permanente

A integridade pressupõe a persistência do domínio dos princípios sobre a efemeridade do tempo curto.

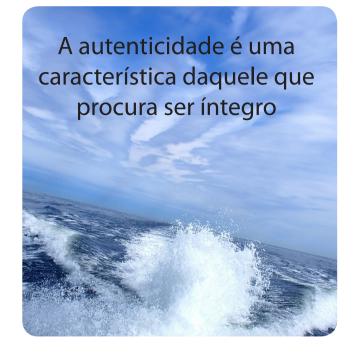
Por Carlos Lourenço Fernandes



ntegridade, do latim integritas, significa qualidade do que se mantém intacto, inteiro, íntegro, com todas as suas partes. A integridade ou é ou não é. Ou existe ou não existe. Não é corrompida pelo compromisso. A integridade territorial significa a completude do território. Não pode ser afetado no seu todo. A totalidade não pode sofrer dano ou modificação. A integridade é, na ética, na vida, no reconhecimento de cada um, a qualidade que revela retidão, inteireza moral, imparcialidade, honestidade. assunção de responsabilidades ocorridas. O cumprimento inteiro de contratos relacionais (na profissão ou fora dela) assumidos. O ser íntegro é o ser honesto, exato e justo. E incorruptível.

Não é fácil construir (e manter) uma personalidade íntegra. A multiplicidade dos apelos à ligeireza,

A integridade pressupõe a procura da verdade. Um compromisso sério com a verdade



ao incumprimento, a apreciação e avaliação justa perante os fatos, a tentativa permanente de lateralizar princípios éticos suportados respeito e nos valores, é, na sociedade contemporânea, temperada efêmero e pela irrelevância, um apelo persistente. Difícil é permanecer correto, inteiro e honesto. A matriz de suficiência foi solicitada pela matriz da abundância inútil. Ser abundante obriga ao exercício continuado da corrupção de valores e princípios.

Aintegridade supõe a avaliação aberta e justa do respeito pelos princípios, sob quaisquer circunstâncias ou contextos. A integridade não é compatível com a obsessão egoísta NOVEMBRO 2013 | REVISTA PROGREDIR | 59

mudança tranquila

A integridade é, na ética, na vida, no reconhecimento de cada um, a qualidade que revela retidão, inteireza moral, imparcialidade, honestidade

sobre acontecimentos e consequentes de relações. Obriga-se, o íntegro, sempre, à compreensão do outro e permanece, o íntegro, aberto à solução tolerante que compreende os interesses ajustados de todos. Alargar e ampliar capacidades de leitura do prisma complexo da realidade, é trabalho permanente do que busca a integridade. Isto é, a qualidade de ser inteiro, a saber, atender de forma total ao interesse de cada parte.

A integridade pressupõe a procura da verdade. Um compromisso sério com a verdade. Adequar o pensamento ou da sua expressão aos fatos ou aos conhecimentos que se pretendem exprimir. A exatidão na narrativa dos fatos, a paixão pela conformidade com o real, a aceitação da realidade – a procura da verdade – é qualidade

do ser íntegro. A persistência no erro, a tendência à ilusão, a preferência pela mentira, não são matérias do ser íntegro, da integridade. A autenticidade é uma característica daquele que procura ser íntegro; a procura de diversas fontes na busca inacabada pela verdade sobre os fatos (e renunciar à versão conveniente) é uma característica da integridade. Do ser íntegro.

Os princípios que a vida comprovou como certos e duradouros são os mesmos que configuram a integridade. O relativismo (tudo vale em qualquer circunstância) não é matéria que importe à integridade de ser. A fidelidade aos valores que o tempo consolidou como justos é matéria que importa ao ser íntegro.

A variabilidade de comportamento, em prejuízo de princípios, é matéria que importa aos fazedores de ilusões.

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



Novembro 2013

Filipinas

2 e 3 de Novembro

marabo2012.wordpress.com

marabo.formacoes@gmail.com

Marabô | Porto

910 785 717

1ºCírculo de Palestras Akademia do Ser -Estudo do Ser (Astrologia) | Palestra Gratuita

Por Idalina Fernandes

1 de Novembro pelas 19:30h Akademia do Ser | Oeiras www.akademiadoser.com geral@akademiadoser.com 214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Atrair Dinheiro | Palestra Gratuita

Por Pedro Correia e Hugo Seixas

1 de Novembro das 22h às 23h Academia Vida Nova Nazaré | Nazaré www.contratocosmico.com hugo@contratocosmico.com 211 982 813

Workshop de Arte Visionária e Abstrata

Formação em Terapia Prânica certificada

pelo Institute for Inner Studdies of Manila-

2 de Novembro das 10h às 18h Espaço Sol | Lisboa www.c-i-s-n-e.com sa.araujoantunes@gmail.com 915 450 443

REIKIMIX – Usui-Hayashi-Gakkai Reiki Ryoho Níveis I e II

Por Sunito

1 e 2; 8 e 9; 15 e 16; 22 e 23; 29 e 30 Novembro - Nível I
3 e 4; 10 e 11; 17 e 18; 24 e 25 Novembro - Nível II
Osho Centro de Meditação Darshan Zen
www.darshanzen.com
213 149 726 | 964 660 933

Social Leadership Lab — Reforçar a Liderança do Terceiro Sector

2 de Novembro Fundição D. Pedro VI | Lisboa www.esliderportugal.org info@esliderportugal.org

PDC Curso de Design de Permacultura

Por Helder Valente

2 de Novembro

Braga sublimart.blogspot.pt cursodesignpermacultura@gmail.com

Concerto Meditativo com Taças de Cristal (Quartzo) e Cânticos

2 de Novembro pelas 11h High Frequency — Espaço de Terapias | Aveiro marisol.dra.med.integrativa@gmail.com 933 207 425

Novembro 2013

Curso de Angeologia - O Reino Dévico

3 de Novembro das 10h às 18h Starlight - Albufeira www.starlight-albufeira.pt Starlight.albufeira@gmail.com 910 779 171 | 969 564 200

Curso Iniciação ao Feng Shui e Astrologia - OrientArte

Por Pedro Banha

Início a 4 de Novembro das 19h às 20:30h
Akademia do Ser | Oeiras
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Retiro de Libertação Emocional

Por Rodrigo Belard e Hélder Alves

8 a 10 de Novembro 9:30h às 23h Montanha | Lamego www.rodrigobelard.com rodrigo.belard@gmail.com 926 425 817

Formação de instrutores HAPPY YOGA

8, 9, 10 e 11 Novembro das 10h às 18:30h Estúdio Yoga For You | Boavista happy.yoga@sapo.pt 919 945 561

Workshop - Introdução ao Coaching

4 e 5 de Novembro das 18h às 22h Génios Pioneiros | Porto anasilva@apscoaching.pt 914 463 033

Dia Zen – Evento solidário

9 de Novembro das 10h às 21h Aerlis | Oeiras www.diazenuhdc.com diazen.uhdc@gmail.com 211 922 400

Workshop Segredos da Linguagem Corporal | Pessoa B

Por Alexandre Monteiro

7 de Novembro das 19h às 21h Akademia do Ser | Oeiras www.akademiadoser.com geral@akademiadoser.com 214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Introdução ao Qi Gong (Chi Kung) Feminino -Os 5 Elementos e as 5 Fases de Vida na Mulher

Por Lurdes Peixoto

9, 16 e 23 de Novembro pelas 14h Akademia do Ser | Oeiras www.akademiadoser.com geral@akademiadoser.com 214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Workshop Observação dinâmica do pé

Por João Guedes

9 e 10 de Novembro das 10h às 19h Auditório do Alto dos Moínhos | Lisboa joaoguedes.webnode.pt info@infosermae.pt 934 234 664 | 917 452 884

Dia Shiatsu para Si - Akademia do Ser

10 Novembro
Akademia do Ser | Oeiras
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

1ºCírculo de Palestras Akademia do Ser -Relação de Ajuda: A pessoa com demência | Palestra Gratuita

Por Cláudia Zolini

15 Novembro pelas 19:30h Akademia do Ser | Oeiras www.akademiadoser.com geral@akademiadoser.com 214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Sabedoria Interior para a Vida e o Trabalho

Por Riktam

16 de Novembro Osho Centro de Meditação Darshan Zen www.darshanzen.com 213 149 726 | 964 660 933

Seminário Educação 3º Milénio

16 de Novembro das 9:30h às 18h Junta de Freguesia S. Martinho do Bispo | Coimbra www.casa-indigo.com info.kriscer@gmail.com 234 741 599

Baby Bonding -3+12: contacto profundo entre pais e filhos

Por Teresa Nunes

15 de Novembro Horário: 10:30h às 11:15h (Bebés) e
11:30 às 12:30h (grávidas)
Akademia do Ser | Oeiras
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Workshop Treino para o domínio das Energias Pessoais

17 de Novembro das14h às 16:30h IAC | Porto www.iacworld.org porto@iacworld.org 961 571 604

Via Rápida para Ti Mesmo

Por Sunito

17 de Novembro Osho Centro de Meditação Darshan Zen www.darshanzen.com 213 149 726 | 964 660 933

Novembro 2013

Formação em Constelações Familiares Módulo 1 — Conceitos Básicos de Constelações Familiares

Por Darshan

21 a 24 de Novembro Osho Centro de Meditação Darshan Zen www.darshanzen.com 213 149 726 | 964 660 933

Curso de Surya Suddhi Marga: O Caminho da Purificação Solar

Por Edgar e Irish Light

22 e 23 de Novembro das 9h às 20h Espaço dos Girassois | Amadora www.espacodosgirassois.org espaçodosgirassois@gmail.com 910 529 815

Linguagem dos Relacionamentos

Por Mário Caetano e Sandra Matos

23 e 24 de Novembro das 10h às 18h Hotel Sana Metropolitan www.mariocaetano.net 968410565

700410303

Dia Reiki para Si - Akademia do Ser

24 Novembro Akademia do Ser | Oeiras www.akademiadoser.com geral@akademiadoser.com 214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Naturales Medicinae 2013 - I Salão de Medicinas Tradicionais, Complementares e Alternativas

27 de Novembro a 1 de Dezembro
Centro de Congressos da Alfândega do Porto
www.facebook.com/expo.naturales.medicinae
expo.naturales.medicinae@gmail.com

1ªCírculo de Palestras Akademia do Ser -Las Runas | Palestra Gratuita

Por Juan Cambronero

29 de Novembro pelas 19:30h Akademia do Ser | Oeiras www.akademiadoser.com geral@akademiadoser.com 214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Conferência Cura – Uma questão consciencial | Opção: transmissão online | Entrada Livre

29 de Novembro das 20:30h às 22h

IAC | Lisboa

www.iacworld.org

lisboa@iacworld.org

961 571 574

Workshop Prático - Comunicar com Eficácia: voz, emoções e discurso

Por Sofia Frazoa

30 de Novembro das 10h às 18h Akademia do Ser | Oeiras www.akademiadoser.com geral@akademiadoser.com 214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Novembro 2013

Para a utilização do seu voucher contacte a Revista Progredir clicando <u>aqui</u>



Experimente e sinta a diferença!

Uma Consulta de Acupunctura & Massagem Terapêutica GRÁTIS (90min)

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



Money Lif€

Aconselhe-se e sinta a sua Vida Financeira melhorar!

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

> > Em Paço de Arcos



Relaxe e desfrute!

Massagem com Pedras Vulcânicas Quentes (75min)

com Rodrigo Belard



Retiro de Libertação Emocional

8, 9 e 10 de Novembro de 2013

Redução 30% sobre o valor total com Rodrigo Belard

Em Lamego



Faça deste espaço o seu!

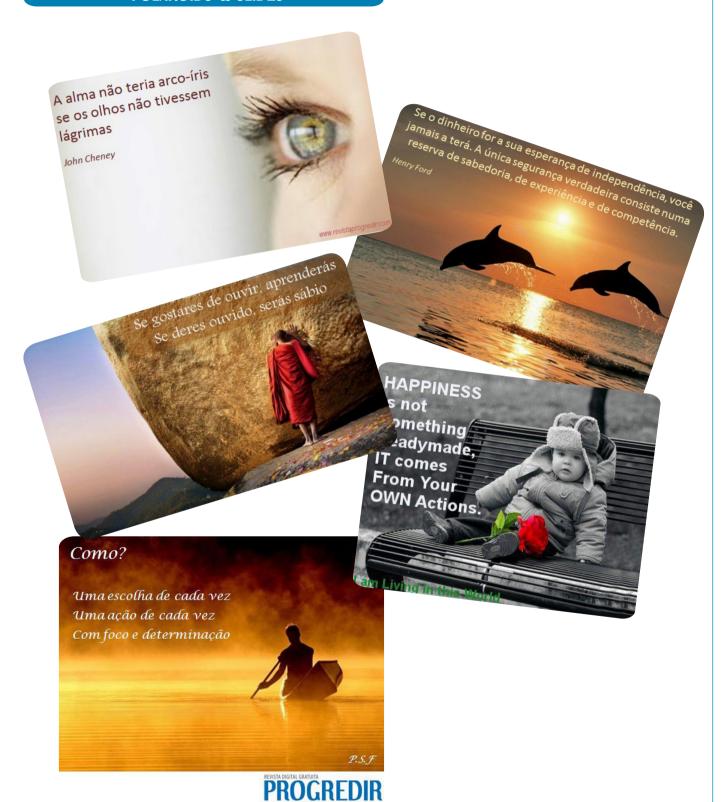
Oferta da 1ª hora de aluguer de sala para profissionais da área do desenvolvimento pessoal

Em Paço de Arcos

Aproveite as Ofertas deste Mês!

reflexões

POLAROIDS & SLIDES



PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

PARTICIPE! FAÇA PARTE!



LIVROS RECOMENDADOS

Liderar como Mandela

Lições do político mais admirado do Mundo

Martin Kalungu-Banda

Nelson Mandela é, seguramente, o líder mais admirado do Mundo. Neste livro o leitor

encontrará todas as conclusões que para efeitos de liderança se podem tirar da prática e da atuação do carismático ex-presidente da África do Sul.



Através de 22 histórias extraordinárias, vai ficar a conhecer o poder do carisma de Nelson Mandela. Uma leitura fácil sobre a personalidade de Mandela, acessível a todos os que queiram desenvolver o seu próprio estilo de liderança inspirado neste grande líder, o mais admirado do Mundo.

Preço: Cerca de 10,71€ por 144 páginas de sabedoria.

Editor: Prime Books

A Cura Pedro Eiras

Uma sátira sobre religião e psicanálise.

Uma batalha entre dois homens de crenças e

convicções fortíssimas.

Um romance apaixonante e polémico de um dos grandes nomes da nova literatura portuguesa.

Preço: Cerca de 13,49€ por 232 páginas de sabedoria. Editor:



Quidnovi

Aprender a Ser Feliz

Exercícios de Psicoterapia Positiva

Américo Baptista

O nosso modo habitual de pensar e o nosso comportamento são determinantes para atingir o objetivo máximo: sermos felizes. A felicidade depende muito mais do nosso comportamento voluntário do que das circunstâncias de vida ou do ambiente que nos rodeia. Com esta finalidade em vista, o livro oferece um conjunto de exercícios práticos que nos ajudam a vencer os nossos hábitos negativos enraizados e a estabelecer mudanças positivas. Cada um de nós é ensinado a reconhecer, a compreender, a valorizar e a usar de modo repetido os comportamentos adequados e, finalmente, a estabelecer o seu perfil individual e único para atingir a felicidade. Este é um quia de autoajuda, que pode ser usado autonomamente ou como complemento ao livro

fontes de saber.

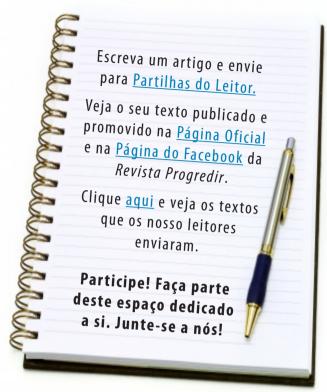
O Poder das Emoções
Positivas. Os dois livros
cumprem a mesma
missão: divulgar
o conhecimento
positivo e promover
o crescimento e o
desenvolvimento das



nossas qualidades pessoais. Escrito de um modo simples e prático, esta obra coloca ao alcance de todos os resultados da psicoterapia positiva.

Preço: Cerca de 11,97€ por 168 páginas de sabedoria.

Editor: Pactor



PENSAMENTO DO MOMENTO

A integridade do planeta faz-se com pessoas íntegras. Um planeta melhor faz-se com pessoas melhores.

Isaura Fernandez

PARTILHAS DO LEITOR

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

- Os Sonhos, por Rita Antunes
- O Combate, por Rui Pinheiro

UMA ESTÓRIA QUE FAZ PENSAR

Integridade

Num antigo mosteiro do Nepal, os monges enfrentavam sérias dificuldades financeiras. O templo estava em ruínas, mal tinham para o sustento diário. Viviam de doações e esmolas. Muitos monges começaram a reclamar das más condições de vida, da fome e da falta de tempo para meditar, uma vez que passavam muito tempo pela cidade pedindo esmolas.

O mestre respondeu às reclamações com uma proposta:

- Eu tenho uma solução simples para reformar-

fontes de saber

mos o templo e encontrarmos mais tempo livre para meditar e estudar.

Os discípulos reuniram-se ao redor do mestre, curiosos para ouvir a solução para os seus problemas. O mestre prosseguiu:

- Cada um de vocês deve ir até a cidade e roubar algo valioso, que possa render bom dinheiro para o mosteiro. Com o dinheiro que vocês conseguirem, teremos uma boa quantia.

Uma onda de perplexidade e murmúrios tomou conta do lugar. Os monges perguntavam-se como o mestre pode dar uma ordem dessas, tão antiética. Como tinham grande confiança no mestre, ninguém questionou.

0 mestre prosseguiu:

- A única coisa que peço é que roubem apenas quando tiverem a certeza de que ninguém está a ver. Não quero que manchem a nossa honra e o nosso reconhecimento junto da população da vila.

Assim que o mestre saiu da sala, todos começaram a planear o que iriam roubar na vila e como proceder. Muitos ainda estavam incrédulos e a discutir com os colegas, pois roubar é errado. Não entendiam a ordem do mestre.

Depois de certo tempo, já todos tinham um plano e partiram para a vila. A principal preocupação, porém era não serem apanhados, para não

difamarem o mosteiro. Apenas um monge permaneceu no mosteiro. O mestre, ao andar pelo pátio, viu esse monge e foi ao seu encontro.

- O que está a fazer aqui? Perguntou.
- Fiquei a pensar sobre a sua instrução de roubar apenas quando ninguém estivesse a olhar e percebi que isso é impossível. Não importa onde eu vá ou quanto tempo esperar, estarei sempre a olhar para mim mesmo. Os meus olhos vão verme a roubar disse o jovem monge.
- Que pena ter sido o único a ver isso. Estava a testar a integridade dos meus discípulos e foi o único que passou no teste.

VÍDEO DO MÊS





"Discurso de Charlie Chaplin"

Discurso de Charlie Chaplin em "O grande ditador"

Veja mais vídeos aqui

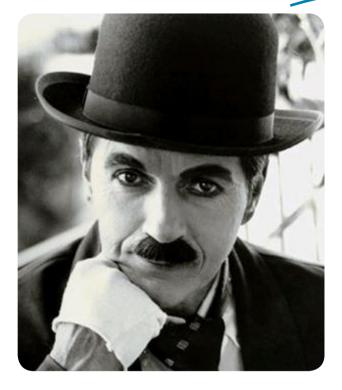
Charles Chaplin

Foi em Londres que Charles Chaplin nasceu, decorria o ano de 1889. Cresceu numa família disfuncional e pobre. Charles Spencer Chaplin, o pai, era alcoólico e não tinha muito contato com o filho, pois separara-se de Hannah Chaplin, a mãe de Chaplin, tinha Charlie 5 anos. Mais tarde a mãe fora internada num hospício, e assim, com apenas 7 anos Charles foi entregue aos cuidados de um orfanato. Segundo ele, a sua infância terminou nesse ano, nessa época que fora a mais infeliz da sua vida. Ouando tinha cerca de catorze anos, conseguiu a sua primeira oportunidade de atuar num espetáculo teatral, tendo obtido um sucesso imediato por parte do público, devido à sua personalidade versátil. Em 1908 empregase em teatros de variedades e faz sucesso como mímico. Com 21 anos iniciou a sua primeira digressão nos Estados Unidos. A sua estreia no cinema deu-se em 1913, onde vestiu o que viria a ser um dos seus personagens mais famosos: Charlot, um andarilho, com as maneiras refinadas e a dignidade de um cavalheiro. Além de ator, Chaplin foi cineasta, dançarino, diretor e produtor. Dirigiu, editou e produziu vários filmes de curta e longa-metragem que se tornaram clássicos do

cinema mudo, entre eles 'O Garoto', 'Em Busca do Ouro', 'Tempos Modernos' e 'O Grande Ditador'. Os seus filmes fizeram rir e chorar muitas gerações. Charles Chaplin casou-se quatro vezes, as três primeiras com atrizes conhecidas do cinema. Em 1918, Chaplin casou-se, aos 28 anos de idade, com Mildred Harris. Tiveram um filho deficiente, que morreu três dias após o nascimento. Divorciaram-se em 1920. Mais tarde, Chaplin namorou Peggy Hopkins Joyce. Aos 35 e sozinho, apaixonou-se por Lita Grey e casaram-se em 1924. Tiveram dois filhos, Charles Chaplin Júnior e Sydney. Divorciaram-se em 1926. Passados dez anos, Chaplin casou-se secretamente com Paulette Goddard. Depois de alguns anos feliz,



biografia



este casamento também terminou em divórcio. Em 1943, com 54 anos casa-se com Oona O'Neill, que se torna a sua quarta mulher e com quem vive até o fim da vida, tendo oito filhos (a somar aos outros 3 que teve das ex-esposas). Este casamento foi longo e feliz.

Este grande artista é considerado por alguns críticos como o maior da indústria cinematográfica, e um dos "pais do cinema", junto com os Irmãos Lumière, Georges Méliès e D.W. Griffith. A sua carreira no ramo do entretenimento durou mais de 75 anos. Pela sua inigualável contribuição ao desenvolvimento da sétima arte, Chaplin é o mais homenageado cineasta de todos os tempos. Chaplin foi o autor de quatro livros e também compôs muitas canções, entre elas, talvez a mais célebre, 'Smile', cuja melodia foi composta em 1936 para o filme 'Tempos Modernos', e,

posteriormente, em 1954, foi adicionada letra à canção. 'Smile' já foi interpretada ao longo das últimas décadas por variados artistas como Nat King Cole (versão original), Michael Jackson e Celine Dion. A sua vida pública e privada abrangia adulação e controvérsia. Foi mal-afamado, devido às suas opções políticas e à sua escandalosa vida sexual. O último filme de Chaplin foi protagonizado por Sophia Loren e Marlon Brando, onde Chaplin fez uma pequena participação no papel de um mordomo, sendo esta a sua última aparição nas telas. A saúde de Chaplin começou a declinar lentamente no final da década de 1960. Por volta de 1977, já tinha dificuldade em falar, e começou a usar uma cadeira de rodas. Chaplin morreu em Vevey, na Suíça, no dia 25 de Dezembro de 1977, aos 88 anos de idade em consequência de um derrame cerebral.

"Se o autor não se emociona com a sua própria criação, dificilmente pode esperar que outros o façam. Com franqueza, divirto-me com as minhas comédias mais do que o público."

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



A AURA-SOMA COMO ESPELHO DA ALMA

"Somos as cores que escolhemos"

Vicky Wall (1918 – 1991)

Somos as cores que escolhemos e estas representam as nossas necessidades. A partir do momento em que nascemos somos rodeados e estimulados pela cor. Desde as roupas que nos são escolhidas de acordo com o nosso sexo transmitindo desde logo algo importante sobre nós, aos brinquedos que mais gostamos por terem aquela cor que mais nos convida, até a todos os sinais que ao longo da nossa vida, as cores nos vão transmitindo, quer seja sob a forma de mensagens e/ ou sensações.

Naturalmente, e sempre de uma forma muito intuitiva vamos procurar na cor um conjunto imenso de sensações, sentimentos e emoções que nos identificam e com as quais nos identificamos.

É dentro de todo este ciclo que a Aura-Soma, através das cores que escolhemos, nos relembra quem realmente somos e quais as cores da nossa alma.



O que é a Aura-Soma?

A Aura-Soma, de origem britânica, é um sistema de autoconhecimento, não intrusivo, baseado na cor e que é suportado por cinco pilares: os óleos EQUILIBRIUM com as mensagens de cristais e gemas ligados aos óleos essenciais; a vibração das cores trazida pelos Pomanders; as Quintessências, ligando-nos os Mestres Ascensos; os Arcangeloi, que nos trazem a proteção dos Arcanjos e por fim as Essências de Cor, que através da vibração das cores, nos facilitam a ligação à Terra ajudando-nos a fechar todo este ciclo.

Aceda a outras ferramentas para progredir clicando aqui

Ferramentas para Progredir

Considera-se a Aura-Soma como um sistema não intrusivo porque a escolha das cores é feita por nós próprios, sendo a intervenção do terapeuta/facilitador unicamente para decifrar a mensagem das cores e a vibração associada aos óleos **EQUILIBRIUM** escolhidos. A Aura-Soma foi criada por uma inglesa de nome Vicky Wall, tendo o primeiro frasco de EQUILIBRIUM e **Pomander** surgido em 1983. Nos dias de hoje a Aura-Soma mantêm-se um sistema vivo, continuando todo o seu processo de evolução, através de Mike Booth, estando presente de uma forma sustentada nos cinco continentes através de uma rede de facilitadores/ terapeutas e professores devidamente credenciados, e em formação contínua, através da ASIACT - Art and Science International Academy of Color Tecnologies.

Como é uma consulta de Aura-Soma?

Aura-Soma traz-nos um autoconhecimento de quem realmente somos, qual a nossa missão, e os dons e talentos que temos para cumprir essa missão. A Aura-Soma liga-nos ao nosso centro, tornando-nos mais conscientes da nossa expansão em todo o Universo.

É através das escolhas que a nossa Alma faz das cores que entramos em níveis mais profundos do nosso ser, sempre nessa jornada.

Uma consulta de Aura-Soma começa sempre pela escolha de 4 frascos **EQUILIBRIUM** e a ordem pela qual são escolhidos traz uma mensagem sobre o que somos



e o que temos dentro de nós para realizar a missão que nos está destinada nesta vida.

Toda essa mensagem vem pelas cores que escolhemos, e também por todas as outras que poderão estar "escondidas" dentro delas. Vem também pelos números de cada frasco, quer pelo número de ordem que têm, quer pelo conjunto que fazem entre si, o que nos leva a um outro nível de informação criando uma rede que nos pode conduzir a outros frascos **EQUILIBRIUM**, permitindo avançarmos mais um degrau no conhecimento de nós próprios.



Cada frasco, pela posição que ocupa na ordem escolhida, tem também uma mensagem específica que tem de ser enquadrada na mensagem geral, criando assim mais uma dimensão. O primeiro frasco corresponde sempre à nossa missão, a razão pela qual estamos nesta vida, o segundo frasco indica todos os dons e talentos que temos para cumprir essa missão e como tal as características que realmente temos, sendo essas as cores que precisamos para o nosso equilíbrio. O terceiro óleo refere as vibrações do nosso momento presente, trazendo-nos a mensagem de tudo aquilo que nos pode ajudar a construir o futuro próximo, que é a informação indicada pelo quarto frasco. Há uma nota de grande importância sobre a mensagem do quarto e último frasco pois na Aura-Soma não há qualquer aspeto de premonição. Esta mensagem diz respeito a um caminho de alma.

Com a Aura-Soma há algo que reaprendemos e que é de grande importância: o sentir quem realmente somos.

LUIS CUNHA
luis@luisaurasoma.com
luis-aura-soma.blogspot.com





AKADEMIA DO SER ABRE AS SUAS PORTAS PARA UM DIA DEDICADO À ENERGIA DO REIKI

Durante todo o dia poderá experimentar sessões de reiki e sentir esta energia e os seus benefícios Poderá participar em:

Numa sessão de reiki*

Oferta de um vale de desconto de 20% numa próxima sessão

Por apenas 20€!

AKADEMIA DO SER

organização:



IDEIAS E HARMONIA

PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA





PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCI

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

www.revistaprogredir.com