PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

ABRIL 2015 • NÚMERO 39 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Sabedoria Cósmica

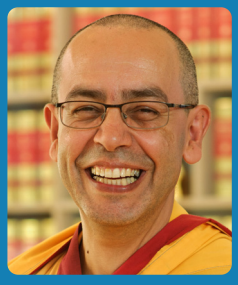
Sabedoria, Quebre o enigma

A Sabedoria nas Relações

Sabedoria Interna de Gestão

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Gen Kelsang Togden

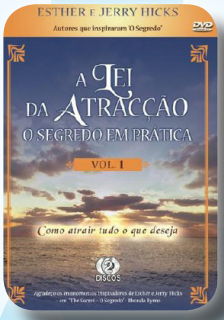


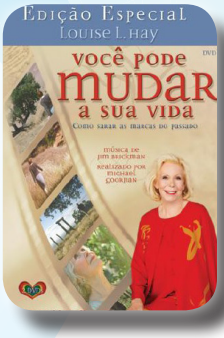
Novidade!

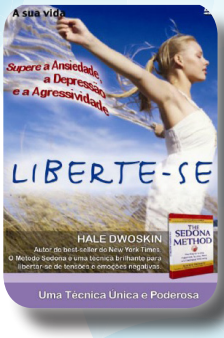
Loja Online

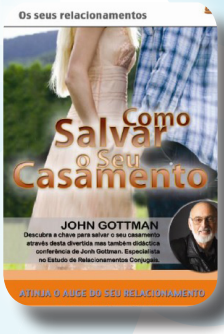
DVDs

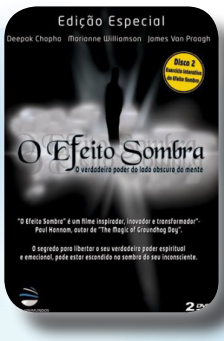
Desenvolvimento Pessoal

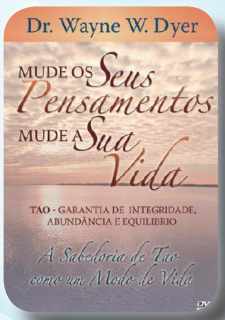


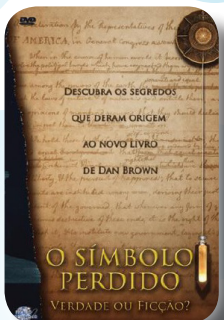












Para criar, basta libertar o seu coração, e deixar que as ideias tomem forma através dos seus sentidos!

Cada DVD por apenas 9.90€

Encomende Já!

RUA LINO ASSUNÇÃO N.º24, 2770-109 PAÇO DE ARCOS
www.revistaprogredir.com | 214 438 305 | 964 992 423

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 39 | Abril 2015 | Revista Mensal

Diretor | Pedro Sciaccaluga Fernandes
progredir@revistaprogredir.com

Direção Comercial
comercial@revistaprogredir.com

Editora | Maria Melo
editor@revistaprogredir.com

Imagem, Montagem e Design | Sílvia Aguiar
design@revistaprogredir.com

Redação | Sílvia Aguiar
redacao@revistaprogredir.com

Partilhas do Leitor | Maria Melo
partilhasdoleitor@revistaprogredir.com

Sugestões e Feedback
geral@revistaprogredir.com

Subscrições
subscrever@revistaprogredir.com

Colaboradores desta Edição
Catarina Sierra Homem de Sá, Noélia Arruda, Sofia Frazoa, Rute Calhau, António da Rocha Ribeiro, Eliana Gavioli, Luís Coelho, Sónia Moura Sequeira, Carmen Krystal

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.

Sabedoria

Caros amigos,

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

A Sabedoria permite-nos discernir qual o melhor caminho a seguir em cada momento da vida. Dota-nos de bom senso, de capacidade de julgamento e reta decisão. Dotando-nos de um conhecimento mais profundo sobre nós, os seres humanos e a natureza.

"Conhecer os outros é inteligência, conhecer-se a si próprio é verdadeira sabedoria. Controlar os outros é força, controlar-se a si próprio é verdadeiro poder." Lao-Tsé

Pretendemos na presente edição, nas várias secções da Revista apresentar um olhar sábio para cada uma das temáticas apresentadas, desde a Filosofia de Vida, aos relacionamentos e Vida profissional.

A presente edição marca também o início da publicação mensal, na secção mudança tranquila, de um artigo (texto) escrito por mim.

Será uma secção onde partilharei, alguns pensamentos e ideias com o intuito de podermos refletir em conjunto sobre diversos temas.

Boas leituras!

"A sabedoria superior tolera, a inferior julga; a superior perdoa, a inferior condena. Tem coisas que o coração só fala para quem sabe escutar!"

Chico Xavier

Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 39

www.revistaprogredir.com
subscrever@revistaprogredir.com

6 Notícias Breves
Desfrute das notícias breves.
Esteja sempre atualizado.

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

10 Filosofia de Vida
Sabedoria Cósmica
Por **Catarina Sierra Homem de Sá**

16 Saúde
Sabedoria Anti-Aging
Por **Noélia Arruda**

22 Relacionamentos
A Sabedoria nas Relações
Por **Sofia Frazoa**

26 Entrevista
Um caminho para a iluminação!
Entrevista com **Gen Kelsang Togden**
Texto Por **Revista Progredir**

32 Finanças
Sabedoria Interna de Gestão
Por **Rute Calhau**

36 Vida Profissional
Sabedoria, Quebre o enigma
Por **António da Rocha Ribeiro**

40 Lifestyle
Sabe dizer NÃO, tanto quanto sabe dizer SIM?
Por **Eliana Gavioli**

45 Espiritualidade
Sabedoria, o conhecimento da Alma
Por **Luís Coelho**

52 Philosofias
Stress, Sobrecarga mental
Aprenda a sossegar a mente para
dar lugar à sabedoria
Por **Sónia Moura Sequeira**

58 Mudança Tranquila
Somos escravos ou Seres Humanos?
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

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

62 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

63 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

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

68 Biografia
Descubra quem foi Sidarta Gautama

70 Glossário
Ferramentas para Progredir:
Reflexologia, uma terapia milenar

Sabedoria

World Press Photo 2015 – Museu da Eletricidade, Lisboa

A World Press Photo, é a exposição que todos os anos, reflete e revela os trabalhos vencedores do concurso com o mesmo nome, um dos mais reconhecidos a nível internacional. O fotojornalista dinamarquês Mads Nissen foi anunciado como o grande vencedor da edição de 2015, no passado dia 12 de Fevereiro.

Para visitar de 30 de Abril a 24 de Maio, em Lisboa, no Museu da Eletricidade.

Mais informação veja aqui

23 de Abril de 2015 Dia Mundial do Livro

A 23 de abril celebra-se o Dia Mundial do Livro e dos Direitos de Autor. A data tem como objetivo reconhecer a importância e a utilidade dos livros, assim como incentivar hábitos de leitura na população.

Os livros são um importante meio de transmissão de cultura e informação, e elemento fundamental no processo educativo.

Mais informação veja aqui

Feira das Almas - Lisboa

Com a data habitual no primeiro fim de semana de cada mês, a Feira das Almas é um novo conceito de mercado a acontecer na zona dos Anjos. Em Abril respeitando a tradição da época da Páscoa realizar-se-á no 2º fim-de-semana, 11 e 12 de Abril, das 11h às 19h.

A Feira das Almas pretende renovar o comércio tradicional, dando espaço a novas ideias e projetos.

Mais informação veja aqui

Entrada Gratuita no 1º Domingo de Cada Mês, nos Museus e Monumentos da DGPC

A Direção-Geral do Património Cultural tem a seu cargo a gestão direta de 23 monumentos e museus, onde se incluem 5 monumentos inscritos na lista do património mundial da UNESCO e 15 museus nacionais.

A entrada é gratuita no 1º Domingo de Cada Mês. Uma iniciativa a não perder.

Mais informação veja aqui

Eventos Absolut Kizomba - Havana, Lisboa

As Festas Absolut Kizomba acontecem todas as Sextas-Feiras no Havana nas Docas de Alcântara das 22h às 6h. Um espaço agradável e emblemático.

Se é apreciador destes ritmos, poderá contar com uma boa seleção musical proporcionada pelos melhores DJ´s do momento, aulas abertas com os melhores Professores de Kizomba e Shows de Kizomba (ocasionais).

Mais informação veja aqui

Círculo de Cura, com Maria Melo – Akademia do Ser, Paço de Arcos

A 9 de Abril, terá lugar na Akademia do Ser o evento "Círculo de Cura" dirigido por Maria Melo.

Uma Experiência única, que poderá mudar a sua vida.

Deixe-se tocar pelo que mais sagrado existe dentro de si e crie a oportunidade de transformar a sua vida.

Mais informação veja aqui

Envie a sua pergunta para
geral@revistaprogredir.com

Por vezes dou por mim perdida em pensamentos menos positivos, como posso utilizar de forma sábia os meus pensamentos?

Carla Sofia, 35 anos, Viseu

Retirar sabedoria dos nossos pensamentos permite-nos muitas vezes aprofundar o conhecimento sobre nós mesmos, ao mesmo tempo que que nos dá a oportunidade de transformar a forma como percecionamos uma determinada situação, podendo assim recria-la de novo e de acordo com o que realmente desejamos viver.

Observar os nossos pensamentos com uma atitude de curiosidade vai permitir-nos conseguir abertura para novas respostas.

É importante verificar a veracidade do pensamento, pois muitas vezes o medo e a ansiedade estão por detrás de pensamentos que não são reais, tendendo a criar uma realidade que de nada tem de veracidade.

Como um detetive, é importante observar os factos, o que realmente é real e não se deixar cair na ilusão. Muitas vezes criamos pensamentos referentes a situações que não aconteceram e que provavelmente não viram a acontecer. O medo muitas vezes não é real, é apenas um cenário criado na nossa mente.

Um pensamento não é bom nem é mau, é apenas um pensamento. O julgamento que fazemos sobre esse mesmo pensamento é que lhe dá uma carga mais positiva ou mais negativa.

Focar-se em como se quer sentir perante determinada situação e criar pensamentos que sustentam essa forma de sentir vai permitir-lhe combater o medo e a ansiedade, ajudando-o a criar novas perspetivas para atingir aquilo que deseja.

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

Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

Reino das Flores

de Alexandra Pinto Lopes

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 Março:

Liana Cardoso partilhou a imagem e criou a frase: "Progredir de corpo e alma, sempre em consciência plena do Ser genuíno!...aí se encontra o segredo da felicidade!... Progredir em AMOR!", e ganhou o Livro "Fala-nos do Amor Reflexões sobre o Profeta, de Kahlil Gibran", de Osho

Sabedoria Cósmica

A Ciência tem vindo a demonstrar amplamente, como tudo está ligado por uma rede eletromagnética que conduz energia, recolhe e entrega informação e abrange todo o Universo! **Por Catarina Sierra Homem de Sá**

Está em nós toda a experiência do Universo!

No código humano - ADN, estrutura molecular e nas próprias células – reside a informação Universal. A sabedoria cósmica, experiência acumulada do universo, promove a expansão do mesmo em modo de "co-criação" de eventos e efeitos sucessivos de ações e reações. Impulsos quânticos (pacotes de informação original e total) geram formas de vida multidimensional, incluindo a matéria e todas impregnadas da mesma consciência primordial.

Toda a matéria é consciente e capaz de acumular experiência no seu processo evolutivo. Esta consciência rege-nos, comunica e "une" o macrocosmo ao microcosmo, permitindo às células de cada organismo receber e enviar informação, agrupando-as no local e função específica na constituição de cada Ser vivente. Da nano partícula, às infinitas galáxia, somos consciência, experiência e sabedoria em movimento no grande Universo.

Da observação e validação do Ser interno (sábio) e da natureza (sabedoria), nasce o "Mestre" em cada um de nós

Apartada na prática da sabedoria universal, a civilização "moderna" promoveu no individuo um distanciamento do Ser interno e da sua essência, buscando o preenchimento do "Eu" no exterior, nos valores da competição, acumulo de riqueza e consumo. A experiência individual tem criado realidade muito para além da nossa percepção na terceira dimensão. Uma experiência humana com base nos padrões de formatação do "amor negativo", transmitidos por gerações e gerações, resultou no conflito interno da "síndrome da pequenez".

Acreditámos numa existência insignificante, no pequeno grão de areia, só, solto e abandonado no imenso universo. A ideia de separação

deflagrou angústia, depressão e doença. Esmoreceu a auto-estima e a auto-confiança da humanidade. Sintomas claros de desunião com a essência. Sintoma evidente de quem entregou cegamente o seu poder pelo "desconhecimento" do próprio potencial. O potencial Humano que é "co-criativo" foi retirado dos meios de ensino e das rodas de partilha, outrora praticados por civilizações não muito distantes.

A sabedoria cósmica e o auto-conhecimento, foram disciplinas que promoveram o aprendizado pela observação do individuo e do seu semelhante, do Céu e da Terra. Por um longo período o reconhecimento de pertença ao "Todo" e a relação com a sabedoria interior, ficaram adiados pelo apelo exterior e o entretenimento fácil. É nesta condição que estamos todos em igualdade de circunstâncias. Esta foi também a experiência necessária ao Homem da atualidade... O Mergulho na ilusão da separação!

Apesar do nosso esquecimento "Somos Uno" com todos os aspetos essenciais da criação. A informação cósmica (original e total) está gravada nas nossas células e, no processo evolutivo da condição Humana está a aflorar cada vez mais, a consciência da Unidade. A humanidade retoma, agora, a percepção do "Todo" que opera o Universo em sincronia. Da observação e validação do Ser interno (sábio) e da natureza (sabedoria), nasce o "Mestre" em cada um de nós.

Apoiados e suportados por toda a sabedoria cósmica, estão disponíveis no planeta Terra todos os meios, os instrumentos que suportam essa grande mudança. Atualizados e adaptados às nossas necessidades, nunca antes foram conhecidos tantos métodos complementares de cura emocional que em sintonia

A experiência individual tem criado realidade muito para além da nossa percepção na terceira dimensão

Palestras Formação
Consultas
Une-te à mais nova experiencia de evolução e expansão em consciencia!
2015
ser
INSCRIÇÕES ABERTAS*
SER - Sistema Energético ReUno -
Coimbra: 16 - 19 Abril Évora: 23 - 26 Abril
Porto: 1 - 3 Maio Algarve: 11 - 14 Junho
com Catarina Sierra H. Sá
* Reservas e Info: contato@ser-uno.com | 965284779

com a nossa essência, expandem consciência e concentram a sua ação na integração da nossa própria "sombra". Reconhecer a sombra como experiência válida, propicía libertação e desapego de antigas crenças e padrões de comportamentos negativos.

A mudança de Era vem ancorar a vivência multidimensional e o desafio é aceder à realidade de que todo o ato e pensamento "positivo de amor", supõe um alinhamento entre o Ser e a sua Essência, a Terra, o Campo Electromagnético e todas as dimensões do Universo. Quando praticados e integrados em consciência no individuo e no coletivo, operam transmutação, limpeza e cura. Com mais ênfase do que nunca, tudo o que sentimos, pensamos, dizemos e fazemos importa!

A realidade (experiência gerada por nós), contribui para a experiência do "Todo" no micro e no macro cosmo. Isto indica-nos que a cada momento participamos na expansão do Universo! A cura emocional vem devolver confiança, auto-estima e maior capacidade de lidar com

as emoções. O equílibrio integral propõe uma real emancipação ao individuo, livre de "pré-conceitos" para uma experiência de vida salutar e harmoniosa com todos os aspetos do "Ser Multidimensional", ou seja, para além da matéria!

No pleno exercício do livre arbítrio consciente, com uma liberdade expressa e responsável sobre todas as escolhas, o "Homem da idade de Aquário" pode reformular as conhecidas questões existenciais: Quem sou "Eu Singular"? Para onde "Eu Pleno e Uno" posso ir?

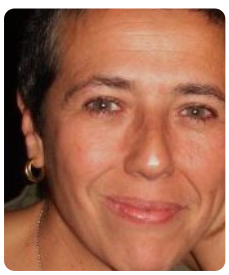
Uma proposta para a Re-EVOLUÇÃO HUMANA!

Sendo a "sabedoria cósmica" infinita, é tempo de trazermos ao nosso consciente a grandeza da existência e a sabedoria do Universo!

Estamos sim, a Co-criar o novo "paradigma" e a "experiência" de em conjunto e gradualmente despertar-mos o verdadeiro potencial Humano.

Diante da grandeza que nos rege, é fácil reconhecer a grandeza que nos Une !

CATARINA SIERRA HOMEM DE SÁ
FUNDADORA DO SER
PALESTRANTE, FORMADORA
ser-reuno.blogspot.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

Sabedoria Anti-Aging

A Sabedoria Anti-Aging é uma atitude consciente no comportamento alimentar que passa pela seleção de alimentos de cores vivas como o verde, o amarelo, a púrpura ou o vermelho, que têm propriedades antioxidantes, capazes de estabilizar reações adversas dentro do nosso organismo.

Por Noélia Arruda

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a esperança média de vida está a aumentar, e espera-se que até 2050, triplique o número de indivíduos com mais de 60 anos.

O envelhecimento é um processo complexo, irreversível, progressivo e natural, que se carateriza por modificações morfológicas, psicológicas, funcionais e bioquímicas. Com ênfase na diminuição da produção hormonal e um aumento na produção de radicais livres, o estilo de vida, os fatores genéticos, ambientais e biológicos são agentes promotores, envolvidos no processo de envelhecimento. A partir dos 40 anos, altura em que os níveis hormonais começam a reduzir com algum significado, torna-se importante analisar os vários parâmetros bioquímicos implicados num envelhecimento saudável, até porque estas alterações não se fazem de um dia para o outro, ou seja, existe um período intermédio que deverá ser precocemente analisado.

Sendo o envelhecimento um processo natural e dinâmico, é acompanhado por um conjunto de alterações, que aumentam o risco de défices nutricionais. A promoção da manutenção hormonal e um envelhecimento saudável e funcional assenta na associação da alimentação completa, equilibrada e variada, com a atividade física regular. A alimentação saudável é um pilar fundamental na prevenção de certas doenças, além das relacionadas com o envelhecimento, e baseia-se no fracionamento das refeições, no consumo de hidratos de carbono, de absorção lenta e com índices

A nossa felicidade e a dos que nos rodeiam, um estilo de vida ativo e uma alimentação adequada é a tríade para um envelhecimento natural e saudável

glicémicos baixos, um aporte proteico em soja ou tofu, carnes brancas e peixes, e aumento no consumo de leguminosas, fruta, legumes e vegetais. O número de refeições por dia, a qualidade e a quantidade dos alimentos que as compõem, ou seja, o consumo de alimentos com elevado valor nutricional e uma restrição calórica, serão uma mais-valia para um envelhecimento promissor. A restrição calórica será benéfica para atenuar o aparecimento de certas doenças relacionadas com o envelhecimento, na medida em que, existem compostos nos alimentos que interferem na qualidade e tempo de vida.

Hoje em dia, muitos dos alimentos que constituem a nossa alimentação possuem compostos químicos, que interferem nas funções bioquímicas do organismo. Os alimentos industrializados são cada vez mais ricos em corantes e conservantes, acidificantes e emulsionantes, gorduras saturadas e trans. Como exemplos temos as refeições fast-food, os refrigerantes, os bolos de pastelaria e bolachas, snacks e alimentos fritos. Não obstante ao consumo deste lixo alimentar, há um aporte insuficiente de fibras e alimentos ricos em antioxidantes, essenciais para controlar eficazmente o stress oxidativo e retardar o envelhecimento.

O stress oxidativo é induzido por radicais livres de oxigénio - espécies bioquímicas reativas, instáveis, que reagem com moléculas estáveis e que estejam próximas, como as proteínas, os lípidos, os hidratos de carbono e os ácidos nucleicos, e danificam os sistemas biológicos. Se a presença de radicais livres for superior à capacidade do organismo estabilizar estas moléculas, ocorrem lesões oxidativas que perduram

toda a vida, e podem ter um papel importante no envelhecimento precoce e em patologias como as doenças cardiovasculares e o cancro.

Os antioxidantes são moléculas capazes de estabilizar ou desativar os radicais livres, antes de danificarem as células. No organismo existem sistemas de antioxidantes (enzimáticos e não enzimáticos) que protegem os danos causados pelos radicais livres. Os antioxidantes exógenos são obtidos através dos alimentos e suplementos alimentares. Os endógenos que se dividem em enzimáticos, envolvem a ação da Glutationa peroxidase, Catálase e Superóxido dismutase; os não enzimáticos incluem as Vitaminas E e C, Zinco, carotenoides e flavonoides, entre outros.

A Glutationa peroxidase previne o aparecimento do cancro, fortalece o sistema imunitário e evita distúrbios ao nível do músculo cardíaco e do sistema circulatório. Sendo dependente de selénio, é importante o aporte de alimentos ricos naquele, como os cereais integrais, a carne, o peixe e o marisco.

O número de refeições por dia, a qualidade e a quantidade dos alimentos que as compõem, ou seja, o consumo de alimentos com elevado valor nutricional e uma restrição calórica, serão uma mais-valia para um envelhecimento promissor

A vitamina E é um poderoso antioxidante que está ligado às membranas celulares. Aumentar o seu consumo através de cereais integrais, de oleaginosas e da gema de ovo, reduz o risco de doenças cardiovasculares. A regeneração desta vitamina fica a cargo da vitamina C que também atua na proteção contra a oxidação de proteínas e as suas fontes são o Kiwi, a papaia e os citrinos.

O Zinco é um antioxidante que atua no sistema imunitário do organismo, é um potente cicatrizante e promove a reparação do DNA. Podemos encontrar este micronutriente nos cereais integrais, na carne e no peixe.

Os Carotenoides têm um importante papel anticancerígeno, anti envelhecimento, potenciam o sistema imunitário, e dão coloração aos alimentos. Os betacarotenos podem ser de cor amarela (ananás e pimento amarelo) e de cor laranja (laranja e abóbora), no licopeno a cor é o vermelho (tomate), a luteína é a cor laranja (cenoura) e as astaxantinas dão cor rosa (salmão e camarão).

Os Polifenois estão envolvidos na redução da inflamação, no envelhecimento precoce, na prevenção do cancro e nas doenças cardiovasculares. Os alimentos mais ricos nestes antioxidantes, são os frutos, os legumes e vegetais, as bagas, as oleaginosas, e as folhas de chá.

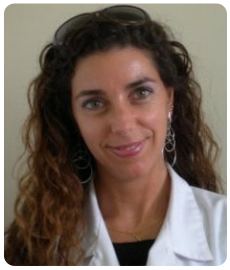
Os Flavonóides integrados no grupo dos Polifenois atuam na prevenção

de doenças crónicas e relacionadas com a idade, além do forte poder de atuação contra o stress oxidativo. Como exemplos de flavonóides temos as Catequinas presentes nas folhas do chá verde, que atuam na prevenção de doenças cardiovasculares, do cancro e na perda de peso. As Antocianidinas são responsáveis pela cor púrpura ou azul presente na beringela, na beterraba e na couve-roxa, no goji, nas groselhas, nas cerejas, nas framboesas e nos morangos, nas ameixas, nos mirtilos, nas amoras e nas uvas. O Resveratrol é um potente preventivo do envelhecimento precoce, manutenção da circulação saudável e tem propriedades anti-inflamatórias. Os alimentos exemplares são as cascas das uvas.

A Clorofila com as suas propriedades anti-inflamatórias e estimulantes do sistema imunitário fornecem a cor verde aos alimentos. É existente nos vegetais de folha escura como os espinafres, agriões, espargos, e frutos como o kiwi.

A nossa felicidade e a dos que nos rodeiam, um estilo de vida ativo e uma alimentação adequada é a tríade para um envelhecimento natural e saudável. A alimentação mediterrânica com os seus alimentos ricos em antioxidantes (azeite, frutos, legumes, cereais integrais e leguminosas) é uma grande aposta!

NOÉLIA ARRUDA
NUTRICIONISTA & COACH
noeliaarruda@hotmail.com



A Sabedoria nas Relações

Podemos ler os livros que quisermos sobre o tema, ter inúmeros relacionamentos e participar em diversos cursos. Mas as relações aprendem-se vivendo, ousando, correndo o risco de nos expormos e podermos cair. A sabedoria reside em aprender com os erros e voltar a tentar. Agora e sempre, em cada tipo de relação. **Por Sofia Frazoa**

As relações interpessoais são lugares de aprendizagem, onde os outros nos espelham o que ainda precisamos de aprender sobre nós e resolver dentro de nós. Tendemos a identificar-nos mais com umas pessoas do que com outras e a escolher as pessoas e situações que melhor nos fazem sentir, mas são precisamente as relações mais desafiantes que nos podem levar a aprender e a evoluir mais.

Por isso se diz que é com os relacionamentos amorosos que estes desafios podem surgir com mais intensidade. Porque estamos envolvidos, nos permitimos fragilizar perante o outro e assumir as mais íntimas emoções. E isto leva-nos a lidar com questões muito antigas do nosso ser e, nalguns casos, inconscientes de abandono, autoestima, valorização pessoal e sensação de ser amado e desejado.

Assim, será que só aprendemos se estivermos num relacionamento amoroso? Quem, neste momento, não tem um relacionamento amoroso está a perder aprendizagens da vida? Não.

Precisamos de nos respeitar primeiro e seguir o nosso coração

Por um lado, porque nem todos os relacionamentos amorosos são sinónimo de entrega consciente, compromisso e profundidade, logo, de aprendizagem. Muitas vezes repetimos e voltamos a repetir os mesmos padrões e situações numa relação desgastada, que nos consome, mas que insistimos em manter com a desculpa de estarmos a aprender. E o que sentimos não é aprendizagem porque já o conhecemos, é velho e mais do mesmo. O que sentimos é medo da rutura porque não queremos ficar sós, temos medo do desconhecido, sentimos culpa se tomarmos a iniciativa e magoarmos o outro, temos falta de coragem e hábito para nos escolhermos em primeiro lugar.

Por outro lado, porque podemos aprender com todas as outras relações que temos diariamente, inclusive

pequenas e breves interações na rua ou nos locais públicos. Há sempre motivos e sujeitos para as mais variadas aprendizagens.

A sabedoria começa em nós

Estar consciente de quem somos e do que queremos para as nossas vidas é a primeira atitude saudável a ter nos relacionamentos, sejam eles de que tipo forem. Nem sempre estamos cem por cento seguros do que queremos e podemos mudar várias vezes ao longo do caminho, mas seguramente sabemos como, onde e com quem queremos estar agora. E podemos começar por fazer essa escolha consciente.

Respeitar o outro, respeitando-nos

Querermos estar com o outro nem sempre significa que o outro queira e/ou possa estar connosco. E, mesmo estando, nem sempre é sinónimo de harmonia, paz e entendimento. Mas, se ainda assim, nos sentimos atraídos por determinada pessoa ou situação é porque há algo a levarmos dali. E pode ser, "apenas", a aprendizagem. Precisamos de nos respeitar primeiro (mesmo que consideremos que já não devíamos sentir isto ou estar neste ponto) e seguir o nosso coração. Se nos respeitamos, vamos respeitar o outro e o mesmo acontecerá do outro para connosco.

nem todos os relacionamentos amorosos são sinónimo aprendizagem

Espelho meu, espelho meu

Diz-me o que te irrita no outro e eu dir-te-ei o que tens para trabalhar em ti. Esta projeção nem sempre é evidente, direta e equivalente.

Por exemplo, se o outro não me respeita porque chega sempre atrasado sem me avisar, não significa que eu também me atrase sempre quando tenho um compromisso. Mas pode significar que me estou a atrasar em algo da minha vida que é importante para mim. Ou que me estou a deixar à espera para qualquer coisa. Se o outro me maltrata verbalmente, não significa que eu chame nomes a mim própria, mas pode significar que me ando a maltratar de outra forma, por exemplo, não tendo autoestima, não me nutrindo bem, não me tendo em grande conta.

Olhar de fora para a situação

Sempre que nos for possível, em vez de respondermos e agirmos impulsivamente, devemos tentar colocar-nos como observadores de nós próprios e da situação.

> são as relações mais desafiantes que nos podem levar a aprender e a evoluir mais

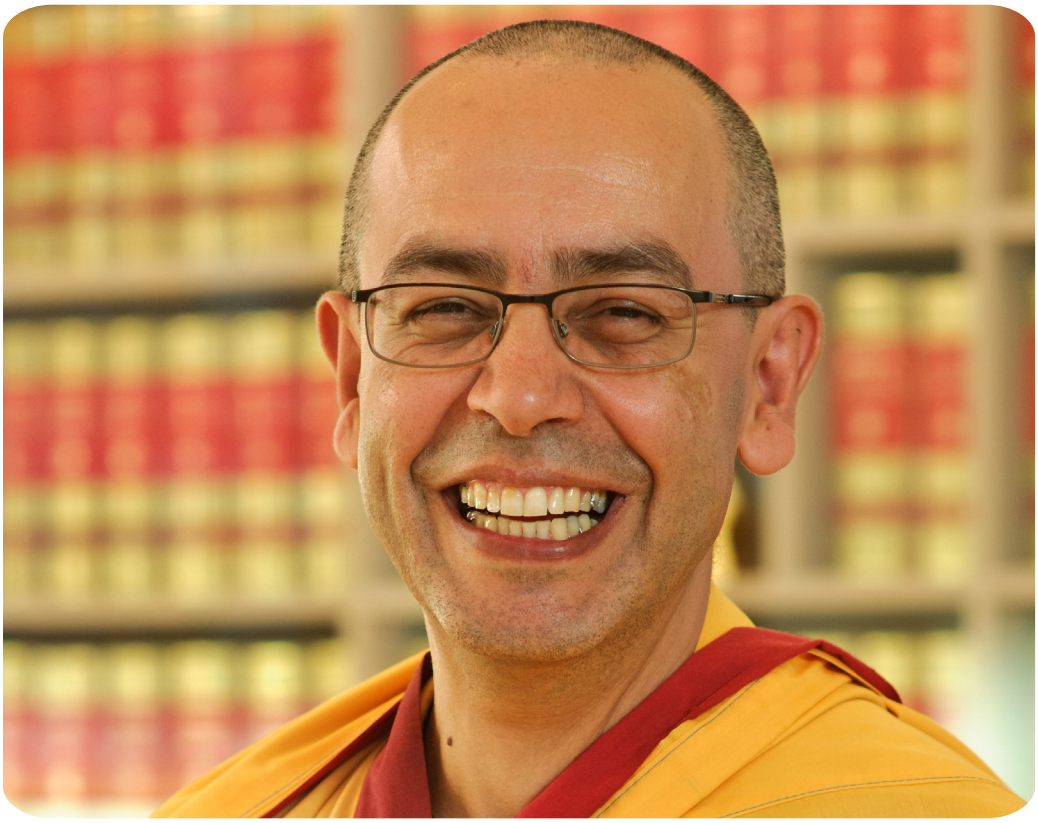
Se o conseguirmos fazer, à partida, iremos tomar consciência em que ponto de dor estamos a ser tocados e depressa percebemos que nada tem a ver com o outro.

Esta tomada de consciência dá-nos a sabedoria para fazermos diferente na próxima oportunidade.

Em cada relação que agora tenhamos e que nos desafie, podemos perguntar: o que me magoa/irrita nesta situação? O que esta situação revela de mim? O que estou (ou não) a fazer comigo e com a minha vida que esta situação me está a alertar?

SOFIA FRAZOA
TERAPEUTA
www.caminhosdaalma.com
sofiafrazoa@caminhosdaalma.com

Um caminho para a iluminação!



Gen Kelsang Togden, diretor Espiritual Nacional de Portugal e Professor Residente do Templo para a Paz Mundial em Sintra do Budismo Kadampa, com o seu humor, clareza e profundidade fala aos leitores da *Progredir* como a sabedoria de Buda e os seus ensinamentos são acessíveis a todos.

Texto Por Revista Progredir

Progredir: Conte aos nossos leitores quem é Gen Kelsang Togden?

Gen Kelsang Togden: Sou uma pessoa que sempre procurou entender o significado da vida. Sempre questionei os "por quês" do nosso sofrimento, das nossas angústias, de tantos conflitos e da nossa incapacidade de entender e resolver tudo isso. Sou uma pessoa muito lógica e não consigo aceitar dogmas religiosos nem explicações científicas sem fundamento lógico, que muitas vezes contradizem as experiências da vida diária. Essa busca incessante finalmente e afortunadamente levou-me ao Budismo Kadampa e à decisão de tornar-me um monge. Foi a melhor coisa que fiz na vida, há 20 anos atrás. A cada ano que passa compreendo e aprecio mais profundamente a lucidez de Buda ao explicar essas questões e oferecer soluções práticas e tangíveis. Isso sim é sabedoria!

Progredir: O que é Budismo Kadampa?

Gen Kelsang Togden: O Budismo Kadampa é uma apresentação especial de todos os 84.000 ensinamentos de Buda Shakyamuni, que viveu há mais de 2.500 anos, num sistema de 21 meditações chamado Lamrim, as etapas do caminho à iluminação. O autor do Lamrim foi o grande mestre Atisha, que viveu há mil anos. Quem pratica o Lamrim é um Kadampa e está a aprender a a integrar todos os ensinamentos de Buda na sua vida diária. O Budismo Kadampa está 100% integrado com as nossas experiências cotidianas e não pode ser separado delas. É um caminho fantástico!

> A sabedoria é uma luz interior que nos permite ver as coisas como realmente são, livres de distorções e projeções equívocas causadas pela nossa própria ignorância

Progredir: Quais os principais fundamentos da Nova Tradição Kadampa?

Gen Kelsang Togden: A Nova Tradição Kadampa foi fundada pelo grande mestre Je Tsongkhapa que viveu há 600 anos no Tibete. Ele revelou como integrar os ensinamentos de Sutra, ou

discursos públicos de Buda, que são comuns a todas as tradições, com os ensinamentos de Tantra, as práticas nas quais Buda revela uma tecnologia avançada para que alcancemos a iluminação na curta duração de uma vida humana. Quem integra Sutra e Tantra na sua vida diária conseguirá fazer progresso espiritual rapidamente. No ocidente, a Nova Tradição Kadampa foi estabelecida pelo Venerável Geshe Kelsang Gyatso Rinpoché, um mestre de budismo e meditação completamente qualificado, autor de renome internacional e fundador de mais de 1000 Centros e grupos de meditação por todo o mundo. Foi ele quem fundou o lindo Templo para a Paz Mundial em Sintra. Somos muito afortunados!

Progredir: O quê é o Budismo Moderno?

Gen Kelsang Togden: O Budismo Moderno é uma apresentação especial do Budismo Kadampa adaptado para a vida moderna. Todos sabemos que nos últimos 100 anos o mundo tem mudado de uma forma extraordinária e radical. Tornou-se necessário que tivéssemos uma apresentação do Budismo Kadampa que fosse no nosso idioma, com professores da nossa cultura, usando exemplos da nossa própria experiência na vida moderna. Devemos tudo isso à imensa bondade

do Venerável Geshe Kelsang. O Budismo Moderno permite-nos continuar a viver o nosso estilo de vida moderno mas ao mesmo tempo fazer progresso espiritual e alcançar a iluminação. Sugiro a leitura do livro Budismo Moderno que pode ser descarregado gratuitamente neste website:www.kadampa.pt/ebook. Devemos aproveitar essa oportunidade!

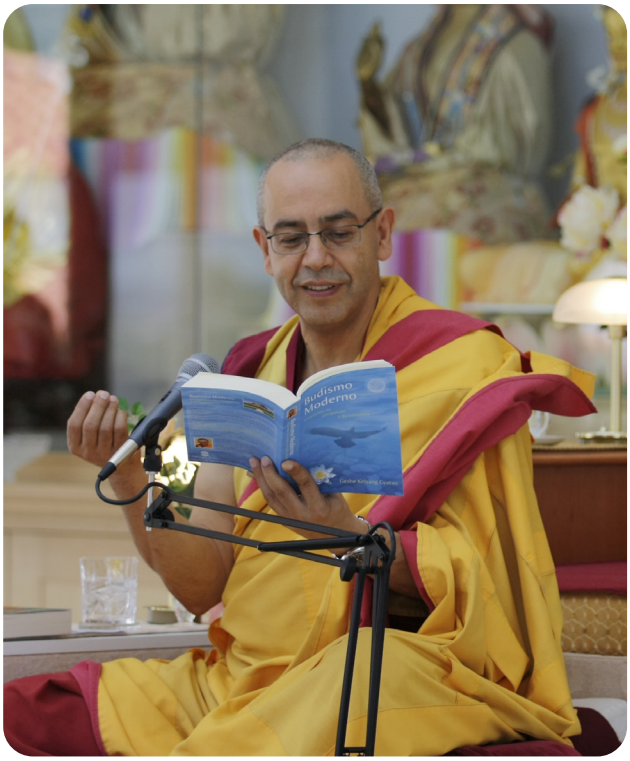
Progredir: Como surgiu na sua vida a vontade de seguir a tradição Kadampa?

Gen Kelsang Togden: Eu nasci numa família católica e estudei informática na Universidade Federal do Paraná em Curitiba no Brasil. Em 1984 mudei-me para o Canadá onde a minha carreira como gestor de sistemas de informação foi um sucesso. Ganhava muito dinheiro e vivia uma vida de luxo. Mas não era feliz. Estudei psicologia por algum tempo na Toronto University mas percebi que eles não tinham as respostas que procurava. Já estava muito frustrado, depois de ter feito anos de terapia e participado em inúmeros grupos espirituais de várias religiões. Foi daí que um dia, em frente a uma imagem pequena de Buda no parapeito de uma janela, pedi por ajuda. Expliquei a Buda que precisava de aprender a meditar, mas não sabia como. Dentro de alguns dias já estava na minha primeira aula de meditação com um monge budista muito especial. Desde as suas primeiras palavras tudo começou a fazer sentido. Tinha finalmente encontrado as respostas que procurava!

Progredir: Qual a importância e benefícios da meditação na prática Kadampa?

Gen Kelsang Togden: A meditação é o método principal que Buda ensinou para a purificação e transformação da nossa consciência, da nossa própria mente. Buda revelou algo que eu nunca havia compreendido: que tudo depende da mente. É por essa razão que só através do treino e purificação da nossa mente que conseguiremos libertar-nos do sofrimento e desfrutar de verdadeira felicidade. Enquanto não fizermos isso, toda experiência de felicidade será

> Os portugueses são um povo de fé, um dos três efes (com futebol e fado)



instável e artificial – pois dependerá de artifícios. O que precisamos é de uma experiência de paz, bem-estar e felicidade que surja espontaneamente do nosso interior, sem depender de condições externas. Isso só é possível através da prática da meditação. Venha meditar connosco!

Progredir: Como tem sido a presença do Budismo Kadampa em Portugal, um país onde a maioria das pessoas é católica?

Gen Kelsang Togden: Os portugueses são um povo de fé, um dos três efes (com futebol e fado). Para os católicos é muito fácil entender as práticas budistas, pois já estão acostumados com imagens e rituais. Mas o mais importante é que o Budismo Kadampa oferece explicações lógicas bem fundamentadas para o cultivo da fé, assim como métodos milenares comprovados para o desenvolvimento do amor, da compaixão e da sabedoria. Jesus Cristo ensinou por apenas três anos antes de ter sido assassinado. Ele não teve tempo de ensinar os métodos para que consigamos de facto amar ao próximo. Buda ensinou por quase 50 anos e apresentou métodos muito específicos e práticos para o desenvolvimento de virtudes imprescindíveis como a paciência, a generosidade, o amor ao próximo, a compaixão por todos os seres, e a sabedoria que compreende o porquê das coisas, e nos permite ver as coisas como elas realmente são. No Budismo Kadampa todos são muito bem-vindos!

Progredir: O tema este mês da Revista Progredir é a sabedoria, como vê este conceito segundo a tradição Kadampa?

Gen Kelsang Togden: A sabedoria é uma luz interior que nos permite ver as coisas como realmente são, livres

de distorções e projeções equívocas causadas pela nossa própria ignorância. De acordo com a tradição Kadampa, ou seja, de acordo com todos os ensinamentos de Buda, sofremos de dois tipos de ignorância: a ignorância das verdades convencionais, pois não entendemos o porquê das coisas, e a ignorância das verdades últimas, pois não percebemos os fenómenos como eles realmente existem. Para poder sarar o nosso contínuo mental, Buda ensina dois tipos de sabedoria: a sabedoria da lei do carma, ações e seus efeitos, e a sabedoria da vacuidade, a natureza última de todos os fenómenos. Quando possuímos essas duas sabedorias entendemos que todas as nossas experiências surgem a partir do nosso próprio carma, e que todas têm a natureza da nossa própria mente, como num sonho. Nenhuma delas possui uma existência inerente, do seu próprio lado – ainda que seja assim que elas pareçam existir. Verdadeiramente, a vida é como um sonho!

> A meditação é o método principal que Buda ensinou para a purificação e transformação da nossa consciência, da nossa própria mente

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Gen Kelsang Togden: Por favor não se permitam enganar com tantas mensagens falsas que nos dizem que seremos felizes quando conseguirmos o parceiro certo, a casa ideal, o emprego perfeito, o carro zero km, etc. Observem que os que têm tudo isso continuam insatisfeitos e às vezes até cometem o suicídio. A nossa existência humana é uma oportunidade preciosa, rara e de profundo significado. Não devemos desperdiçar o nosso tempo com coisas fúteis e sem essência. O potencial da mente humana é ilimitado. Podemos realizar esse potencial se o desenvolvermos seguindo um caminho espiritual de compaixão e sabedoria. Devemos extrair o significado desta vida e não temos tempo a perder. Defina o seu próprio futuro – carpe diem!

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

GEN KELSANG TOGDEN
www.kadampa.pt

Sabedoria Interna de Gestão

O amor-próprio e o trabalho interior são a ferramenta chave para tudo na nossa vida. Devemos ser sábios em cada pensamento e atitude. Saber gerir o dinheiro é uma sabedoria que nem todos nós temos. **Por Rute Calhau**

Nos dias de hoje e cada vez mais, as pessoas, de uma forma geral, rendem-se aos consumismos excessivos e às futilidades.

E qual a razão de isto acontecer?

Primeiro que tudo, vivemos numa sociedade consumista. Consumista e carente de afeto.

O consumismo, futilidade e foco no mundo material, tem como desequilíbrio o chakra da coroa.

Para quem não sabe, o chakra da coroa está interligado com os nossos Guias Espirituais, com o Divino. Ora, se não nos permitirmos fazer uma ligação entre o Mundo Terreno e o Mundo Espiritual… Se não formos crentes… Se não tivermos fé… Vamos bloquear essa descrença com bens materiais. E atenção que esta fé, nada tem haver com religiões. Apenas com crenças internas. Todos temos que acreditar em algo. O que nos move são as crenças, os objetivos, os sonhos.

Carentes de afeto, porque com as compras excessivas e o acumular de objetos fúteis, existe a tentativa de tapar o buraco vazio. Cria-se aqui uma dependência. Dependência essa, fruto de alguma instabilidade emocional.

> Mais do que inteligentes, devemos ser sábios. Aprender a gerir os nossos sentimentos e frustrações, para puder gerir de forma sábia as nossas finanças

É necessário uma consciencialização do que é supérfluo e do que é essencial. A isto chama-se Sabedoria Interna de Gestão.

Todos nós temos uma Voz Interior, que nos diz o que devemos fazer ou não. Esta Voz lateja na nossa mente quando estamos prestes a gastar algum dinheiro de forma desnecessária só para alimentar o Ego.

Lembrem-se que tudo é energia. Logo, o dinheiro também é energia. Energia, a qual estamos a desperdiçar se o utilizarmos de forma inconsciente.

Para movimentar esta energia de forma positiva devemos primeiramente agir em consciência.

Para os mais gastadores, o melhor será, elaborar uma lista e colocar por ordem a importâcia da compra de determinado objeto.

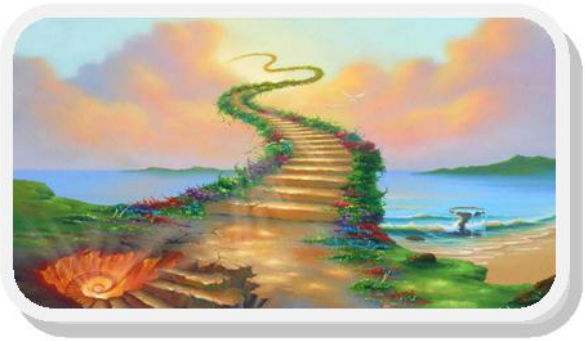
De seguida, pensem na razão pela qual é verdadeiramente importante adquirir esse mesmo objeto. Façam uma avaliação entre o necessário e o supérfluo. Risquem o que acham ser supérfluo. É importante analisar antes de agir.

De nada nos vale agir por impulso. Quando vamos a ver, o dinheiro já foi gasto e as nossas carências continuam ali. Exatamente no mesmo sítio onde as deixámos. Agir em Sabedoria será reter esta informação e aprendermos que antes de qualquer impulso emocional, devemos sim, primeiro que tudo, trabalhar o nosso interior. Só trabalhando as nossas emoções podemos gerir de melhor forma as nossas finanças.

É importante salientar alguns pontos para movimentar em consciência esta energia: a energia do dinheiro.

Criar dívidas é também um problema atual. Muitos são aqueles que criam dívidas para chegar a determinado fim. Ao criármos dívidas, estamos a estagnar energia. Não permitindo que a energia da criatividade flua livremente, que, por sua vez, é a mesma energia que a do dinheiro. Ao nos endividarmos, estamos a fazer exatamente o mesmo que fazíamos caso gastássemos tudo de forma supérflua. A tapar um buraco vazio.

Mais relevante que o destino, é o caminho que se percorre.
Rute Calhau



Naturopata e Terapeuta Holística

- Medicina Natural
- Medicina Bio-Energética
- Desenvolvimento pessoal/ aconselhamento
- Libertação de Cordas

Naturalmente Zen

+ info: terapiasnaturalmentezen@gmail.com

Basicamente, aquilo que é deveras importante transmitir, é que tudo o que é em excesso ou carência, é reflexo de um desequilíbrio. E, como é óbvio, a problemática/causa é sempre a mesma. Falta de afeto, desequilíbrio emocional, sentimentos de incompreensão.

É necessário uma consciencialização do que é supérfluo e do que é essencial. A isto chama-se Sabedoria Interna de Gestão

Com isto, é normal que esta energia não flua como um rio e que esteja obstruída por diversas barreiras. E estas barreiras não são destruídas se não fizermos o nosso trabalho interior. Mais do que inteligentes, devemos ser sábios. Aprender a gerir os nossos sentimentos e frustrações, para puder gerir de forma sábia as nossas finanças. Inteligentes, somos quando conseguimos dar a volta à situação no momento. Sábios, é quando somos conscientes. A consciência requer tempo para pensar e ponderar. É importante delinear, estruturar e só depois agir.

Podemos também salientar que, consciência e sabedoria são diferentes, no entanto, andam de mãos dadas. Um Ser sábio, é aquele que nasce abençoado de ideias magnificadas. Sendo assim, algo inato. A consciência, por sua vez, é algo que todos podemos trabalhar. E ao trabalharmos a consciência, podemo-nos aproximar de ideias sábias.

Ao trabalharmos a nossa consciência, aproximamo-nos de forma sabia do nosso objetivo. Neste caso, melhorar a nossa gestão financeira.

Fica aqui a seguinte reflexão: "E se eu me amar mais, será que a energia do dinheiro fluirá de forma diferente e mais benéfica para mim?"

Com amor… em amor…

RUTE CALHAU
NATUROPATA E TERAPEUTA HOLÍSTICA
www.naturalmentezen.jimdo.com
rutecalhau.therapies@gmail.com

Sabedoria, Quebre o enigma

Passe da sabedoria à prática. Aprenda como lidar com as melhores e as piores situações do seu quotidiano e fique sempre de consciência tranquila, consigo e com os outros.

Por António da Rocha Ribeiro

A sua vida profissional é um desafio? É lhe familiar a expressão: o saber não ocupa lugar? Então, leia até ao fim e desenvolva a sua vida profissional com absoluta mestria.

A primeira qualidade que qualquer empresa procura num colaborador é o conhecimento sobre determinada área. É com base nisso que as candidaturas são avaliadas e o perfil que mais se destaca pelo seu conhecimento, experiência e competências é escolhido. Todas estas caraterísticas fazem parte de um conjunto muito mais vasto, que, quando postas em prática, resultam naquilo a que se chama sabedoria. No entanto, numa entrevista, este conjunto é talvez o que menos pesa na balança. O feeling transmitido sobre tudo isto é o que leva qualquer empresa a escolher o candidato ideal.

Qualquer pessoa, independentemente do contexto profissional onde se insere deve ter essa consciência, e por consciência, entenda-se sabedoria. Ter consciência é em grande parte, compreender a experiência do quotidiano, do qual também faz parte, o seu emprego. Ter consciência no trabalho, mais do que compreender, é empreender, compreender a todo um outro nível, a relação entre si e o que o rodeia. É saber bem o que se deve fazer perante qualquer situação. Tomemos como exemplo, no trabalho, quando é confrontado perante uma decisão que tem de tomar, o/a leitor/a imediatamente pensa nas consequências da sua ação.

> "a sabedoria é o conhecimento temperado pela ética." Isto sim é sabedoria

Essa perceção parece-lhe óbvia e clara, porque a sua consciência baseia-se na sua experiência, única perante uma situação semelhante; razão pela qual agimos de maneira diferente perante a mesma situação. É neste ponto que se começa a instalar alguma apreensão, alguma prudência que pode condicionar a sua decisão, partindo, claro está, do principio que o/a leitor/a é consciente no e do seu trabalho. Esta apreensão deve-se única

e exclusivamente à interpretação das suas experiências anteriores (ou num caso novo, por não ter nenhuma referência prévia), pessoal e profissional. A ironia é que esta apreensão, (entenda-se que não é uma análise) é um processo involuntário, altamente intuitivo, mas que tolda uma decisão dita consciente.

Muitas teorias existem acerca deste processo, mas nenhuma é conclusiva. Compreender tudo isto, é grande parte da sabedoria perante qualquer situação. Naturalmente, existe também o tão necessário conhecimento teórico-prático de uma matéria, a informação e os factos, a aptidão e as ferramentas adquiridas ao longo do caminho. Mas não se deixe enganar, porque, lado a lado com isto, estão a responsabilidade e o ego.

Qualquer colaborador, independentemente da área de trabalho onde exerce, deve ter sempre presente que o ego pode ser o seu melhor amigo, quando o seu combustível é a exigência, a autoanálise e o brio com que se desempenha um trabalho; mas também pode rapidamente tornar-se no seu pior inimigo. O ego requer atenção,

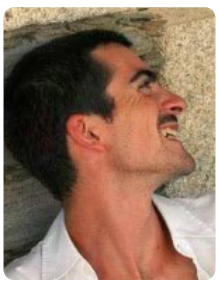
apreciação e reconhecimento. Nada disto é errado, se for encarado com a humildade que lhe é devida. Não deve o leitor rejeitar os créditos por um trabalho bem executado, mas todo o reconhecimento vale o que vale. Não deverá ser a chama do seu trabalho. Para bem lidar com os méritos, mas também com os erros, é necessária inteligência, para um melhor controlo emocional perante situações errantes e de maior stress.

A inteligência está na base da sabedoria. E podemos referir sabedoria sem inteligência? Numa era em que as empresas usam e abusam de estratégias inovadoras e alternativas, também os colaboradores devem ser quase biónicos, usando das várias inteligências que dispõem.

Certamente não lhe são estranhos os conceitos de inteligência emocional, criativa, pessoal e social, corporal e expressiva. Estas inteligências são a solução para a inteligência denominada como tradicional, o QI, a inteligência prática, numérica, espacial e verbal. E todos estes conceitos, toda esta inteligência é aquilo a que se chama de sabedoria. Quando alguém é apelidado de sábio, é quase sempre num tom endeusado, porque por norma é alguém com a habilidade para agir sempre da maneira mais acertada perante qualquer circunstância. Resumindo numa frase: "a sabedoria é o conhecimento temperado pela ética." Isto sim é sabedoria.

> Ter consciência no trabalho, mais do que compreender, é empreender, compreender a todo um outro nível, a relação entre si e o que o rodeia. É saber bem o que se deve fazer perante qualquer situação

ANTÓNIO DA ROCHA RIBEIRO
www.linkedin.com/today/author/303590792



Sabe dizer NÃO, tanto quanto sabe dizer SIM?

Num mundo interior, o animal e a criança brincam juntos em perfeita sintonia: a criança usufruindo da segurança proporcionada pelo animal, que se nutre da ternura oferecida pela criança.

Por Eliana Gavioli

Entre tantas definições acerca da palavra sabedoria, saber dizer NÂO, tanto quanto dizer SIM chama a atenção pela simplicidade e pode definir não só o estilo de vida, mas toda a sua trajetória de vida, fazendo toda a diferença no equilíbrio das relações.

O cérebro humano pode ser dividido em dois hemisférios. O direito ocupado com o que

é urgente, e por isso mesmo, direto, objetivo, racional e factual. O esquerdo ocupado com o que é importante, e por isso mesmo, criativo, flexível, subjetivo, emocional e relacional.

Existe uma simbologia muito interessante que promove a perfeita compreensão destas polaridades: o animal e a criança.

O hemisfério esquerdo é representado pelo animal, enquanto que o hemisfério direito é representado pela criança.

Estas duas personagens representam as duas polaridades que definem todo o conflito humano na sua luta pela sobrevivência e pela transcendência.

O hemisfério esquerdo encerra as dimensões física e racional, cada uma cumprindo um determinado papel. A primeira, no seu papel de produtor, ocupa-se em satisfazer a necessidade de sobrevivência enquanto a segunda, no seu papel de administrador, em satisfazer a necessidade de capacitação, com vista à tomada de decisões.

Por meio de uma consciência ampliada e distanciada da situação, é possível perceber o que suscita as reações intempestivas, das quais somos por vezes tomados e toda a frustração que tolhe os sentidos e conduz a decisões impulsivas

O hemisfério direito encerra as dimensões emocional e espiritual, cada uma também com o seu papel. A primeira, no seu papel de integrador, ocupa-se em satisfazer a necessidade de relacionamento, enquanto a segunda, em seu papel de inovador, em satisfazer a necessidade de realização.

O animal valoriza o que é mais urgente e usa de força e inteligência para garantir meios de subsistência. Ele é capaz de transmitir toda a segurança

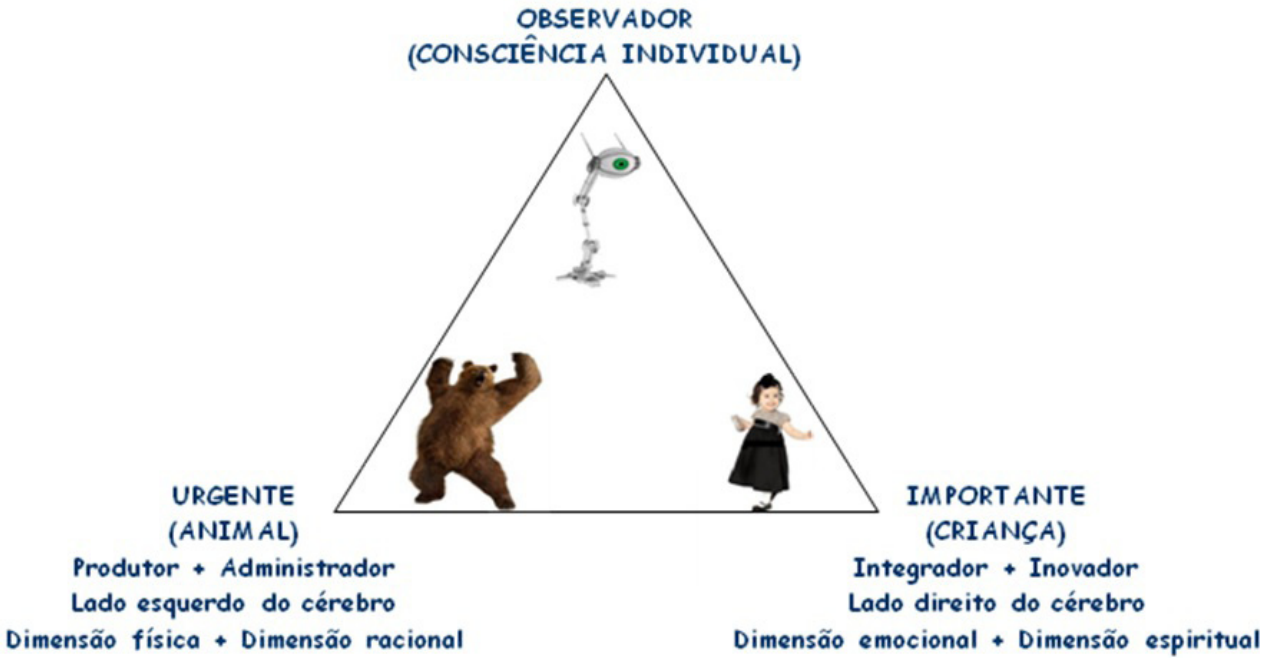
de que a criança precisa para acalentar os seus sonhos, livre do medo que constantemente ameaça o seu mundo de encantamento, tentando arrastá-la para um estado de prostração. Para o animal é muito fácil dizer NÃO, realiza a expressão por meio de uma comunicação não verbal com movimentos bruscos e apressados, livres de qualquer embaraço.

A criança valoriza o que é mais importante e usa de sensibilidade e imaginação para garantir o sentido e a contribuição. Ela é capaz de transmitir toda a ternura de que o animal precisa para vencer os seus desafios, livre da violência de que é tomado constantemente e que tenta arrastá-lo para um estado de agressividade. Para a criança é muito fácil dizer SIM, realiza a expressão por meio de uma comunicação verbal com movimentos suaves e calmos, livres de pressa ou atropelos.

Animal e criança brincam num mundo interior, em perfeita sintonia: a criança usufruindo da segurança proporcionada pelo animal, que por sua vez se nutre da ternura oferecida pela criança como recompensa dos seus esforços.

Quando a criança é reprimida na sua expressão, qualquer que seja o motivo, atemorizada, ela corre para se esconder, e o animal, destituído da ternura que a criança já não é mais capaz de prover, torna-se agressivo, demonstrando uma violência capaz de atingir até a própria criança, que se recolhe aterrorizada.

Esta metáfora explica que estas



duas entidades que temos dentro de nós, em eterno equilíbrio de forças, quando em desarmonia, impedem o pleno desenvolvimento do ser.

Mas se o animal está violento e a criança atemorizada, o que fazer para que estes dois personagens reconquistem a harmonia natural possível de ser vislumbrada em um bebê enquanto suga o leite materno, aconchegado nos braços de sua mãe? Como resgatar a harmonia natural que todos nós, seres humanos, temos latente dentro de nós?

A figura de um observador neutro e objetivo que percebe a dinâmica das forças em ação provê o discernimento para manter o equilíbrio tão necessário a uma vida saudável e prazerosa, permeada de relacionamentos sustentáveis, livre de relações abusivas e dedicada à busca de significado.

Somente a apropriação e a expressão da beleza interior são capazes de apaziguar o mundo interior e para isso é preciso olhar para dentro de si mesmo, analisando cuidadosamente o estado da criança interior, calando os seus gritos suplicantes, afastando os seus medos e lembrando-lhe simplesmente que é possível sonhar um futuro melhor.

Por meio de uma consciência ampliada e distanciada da situação, é possível perceber o que suscita

> O hemisfério esquerdo é representado pelo animal, enquanto que o hemisfério direito é representado pela criança. Estas duas personagens representam as duas polaridades que definem todo o conflito humano na sua luta pela sobrevivência e pela transcendência

as reações intempestivas, das quais somos por vezes tomados e toda a frustração que tolhe os sentidos e conduz a decisões impulsivas.

Tal indignação é o rugido do animal interior, ferido por uma vez mais ter se afastado do seu objetivo primordial de proteger a criança e mantê-la bem e disposta, para juntos se divertirem e aproveitarem tudo o que a vida tem de melhor.

Uma consciência desperta observa atenciosamente tudo o que está a contecer, resguardando-se de situações que geram desequilíbrio e desalinhamento.

Apaziguada a criança corre livre à procura do animal que, incapaz de resistir aos apelos da criança, lança fora toda a sua agressividade e volta a brincar.

A ampliação da consciência provê uma perspetiva mais ampla, integral e ecológica para todas as questões com as quais nos deparamos no nosso cotidiano, perspetiva esta que nos leva a soluções mais sustentáveis em todas as instâncias, sejam individuais, grupais, organizacionais ou globais.

ELIANA GAVIOLI
DOCENTE, COACH E EDITORA CHEFE
DO MURAL DO COACH
www.facebook.com/ElianaSGavioli
muraldocoach.com.br
eliana@muraldocoach.com.br

Sabedoria, o conhecimento da Alma

A Sabedoria transpõe o cômputo dos saberes, é resultante do lado subtil da consciência superior. Enquanto conhecimento vivencial e não mediado, é a base da conquista Espiritual **Por Luís Coelho**

Termos como "conhecimento", "cultura" e "sabedoria" são normalmente utilizados enquanto sinónimos, evocando uma suposta "quantia" de "intelecto", quando, na verdade, a magia de "Sophia" (Sabedoria) transcende profundamente o que pode, à partida, ser medido ou cambiado. A Sabedoria implica uma transformação ampla, no seu intuito íntimo, como no intuito da compreensão do que ela é ou "inclui", com ambos a serem mais sugestionados (e subentendidos) do que genuinamente comprometidos.

Os estudiosos sérios da "Espiritualidade" - quiçá, os "iniciados" - pretendem reconhecer nesta o território de uma Racionalidade (diferenciável da visão "moderna" e "científica" de "Razão"), como e especialmente do que a transpõe, que se coloca bem para além do terreno (devocional) da crença ou fé. É habitual reproduzir a classificação que Platão apresenta em «A República», segundo a qual há duas vias principais de "Conhecimento": a via da "Opinião" ("doxasta") e a via da Razão ("noeta"), sendo que a segunda via divide-se em "dianoia" (que corresponde ao que modernamente a "ciência" entende por "Razão") e "noesis", um tipo superior e intuitivo de Racionalidade.

> A Sabedoria conduz à Verdade, ao Uno, e para isso foi preciso transpor a própria Razão, pela reunificação do ser com o Sentimento, que sugere ser infra-racional

Assim, o "Conhecimento" é a via que a consciência utiliza para chegar ao seu objecto, como ao seu material, os "saberes", e, se o "Conhecimento" é "racional", ela toma o aspeto de "Ciência". Enquanto perdura a viagem entre o ser e o objeto, entre o Eu e a Verdade, as vias vão sendo utilizadas. Mas só quando essa viagem se aproxima de um (suposto) fim é que nos acercamos do que pode ser incluído no plano inquebrantável da Espiritualidade, como da Sabedoria.

No dia-a-dia, vamos utilizando as diversas vias do Conhecimento. E, em grande medida, a parte esmagadora do saber escolar é do tipo "dianóico", um conhecimento racional que implica a categorização, a classificação, a conceitualização, e, como tal, a criação de uma certa distância (moderadora) entre Sujeito e Objeto. A própria Filosofia está francamente repleta deste tipo de "saber" dianóico. Mas a medida da Razão é também a do afastamento de uma certa forma de Luz. Quando, na realidade, o "Espírito" é pressentido pela Luz, reclamado pela Verdade. Só no tipo de Racionalidade "noética" é possível figurar a aproximação a uma forma prévia de Luz, à presciência da Verdade plena, onde o "Eu" e o outro se tornam UM só.

Ora, o modo Superior de Razão não é, bem dizendo, receita de qualquer um e de todos os dias. Ela transcende a conceptualização, desafia as matemáticas, quer transpor a própria linguagem, bem como os mapas que norteiam o Ego. Ela quer chegar à Verdade em "si mesma", ao plano sem planos, à dimensão irreferencial. Não é, portanto, nutriente ávido

de uma vida sem fôlego, do negócio da modernidade, da rotina de uma existência impensada. Não é a recalcitrância da acumulação inacabável de peças, explicações, conceitos. Ela quer ir além das peças e das "línguas". E é precisamente no seu plano mais elevado que podemos avistar "Sophia", para muitos a "Gnose", uma forma de "conhecimento não mediado", porque só alcançável pela via própria, da inevitável e irreprimível solidão vivencial.

Assim, se o saber e a cultura concernem à gaveta colecionadora da cognição, já a Sabedoria enquanto "Sophia" quer ser "para além" da cognição, o planalto de uma lucidez alcançada pela via do conhecimento íntimo e esotérico (ou seja, "de fora para dentro"), a montanha desveladora de uma Verdade prestes a "tornar-se".

A Sabedoria implica primeiro que as partes se transponham num Todo, e que os "Eurekas" da vida se prenunciem num outro Todo. Até ali, a via compreensiva, contemplativa, da Existência permitiu unificar uma série de elementos que pareciam (e pereciam) desconexos; e, a partir de determinada altura, já nem são as partes que se tornam Todo, já é o Todo que comanda as partes, já é a União, o conhecimento prévio de tudo quanto existe, que preludia todas as disposições. Mas este processo, mesmo que inicialmente "facilitado" por mestres ou livros,

terá de se tornar necessariamente íntimo e autónomo; só pelo trajecto do abandono no coração da Vida é possível descobrir os terrenos mor inauditos e inexplorados de muito do que existe e não é apercebido pelas maiorias; só pela via do deserto cru, do bosque cheio de sombras, é possível descortinar a dimensão muitas vezes inadmitida da presciência; só mediante o mais firme mergulho no próprio ser, no núcleo do núcleo do ser, é possível fazer ex-implodir o momento intemporal em que o ser e a coisa se tornam um só.

A Sabedoria conduz à Verdade, ao Uno, e para isso foi preciso transpor a própria Razão, pela reunificação do ser com o Sentimento, que sugere ser infra-racional. A Sabedoria é o encontro do sentimento com a Alma, o compromisso da emoção própria com a emoção do mundo, a submissão da vontade indómita à vontade de um "Ser" maior. Ela seduz-nos a renunciar ao mundo, ao efémero, ao perecível, ao carnal, em nome de um Edifício comum, de uma deidade que é, ainda assim, parte de nós. Ela quer que estejamos aquém e além da morte,

> A Sabedoria implica uma transformação ampla, no seu intuito íntimo, como no intuito da compreensão do que ela é ou "inclui"

prestes a aferir o Eterno, que, apesar de tudo, é o perecível de um Eterno maior.

E, não obstante, o Indivisível, a Vida plena, que a Sabedoria promete, não é coisa exaurível, porque nova temporalidade se aproxima com o peso de renovada carnalidade, porque a "matéria" é apenas um "Espírito por desvelar", e o eterno retorno promete nova involução, caminho de perpetuidade verdadeiramente inesgotável.

LUÍS COELHO
TERAPEUTA E ESCRITOR
www.reeducacaopostural.blogspot.com
coelholewis@hotmail.com

zcool.com.cnZ

PHILOSOFIAS

Stress, Sobrecarga mental Aprenda a sossegar a mente para dar lugar à sabedoria

Um artigo que fala sobre a importância de sossegar a mente para que possa tirar mais partido das suas capacidades tanto cognitivas como emocionais. Gostar de saber o que está fora de si nem sempre é suficiente. **Por Sónia Moura Sequeira**

Será que a ânsia por saber mais e mais, é prejudicial para o homem? Não, desde que saibamos tranquilizar a mente, para além de a alimentar-mos com conhecimento, também temos que saber alimentar o espírito. Saber viajar para fora procurando informação todos sabem mas, e obter conhecimento fazendo uma viagem para dentro?

Por Vezes a ânsia por saber mais e melhor gera medo de falhar. Este medo ativa toxinas no corpo que geram ansiedade e preocupação. Este processo contribui para uma autoestima baixa, pois temos a perceção de baixos recursos internos, aparecendo a insegurança.

Este processo é deveras complexo para quem o quer entender e tem estimulado demais o cognitivo. Ou por necessidades escolares ou porque é essa a sua postura no mundo, o de demonstrar que sabe. É difícil entender este processo, não por não ter o melhor livro, mas ou porque não está rodeado das pessoas certas. Não por ter carência de formação, mas porque está distante de si próprio. E porque tem ganhos secundários para que se possa bloquear.

Todos os que canalizam só as suas forças diárias para o estudo podem correr o risco de ficarem burros emocionalmente. Isto acontece porque estão a estimular demasiado o hemisfério esquerdo, esquecendo-se que também é importante a estimulação do hemisfério direito em igual grau.

> Por vezes ao ouvir informações que nos vão ajudar a fazer essa mudança, a nossa mente fecha-se e não consegue perceber nada. É uma defesa mental, não se culpe por isso

Conhece as suas emoções? Sabe identifica-las e distingui-las? Consegue medir o grau da intensidade das suas emoções?

Colocar a mente à procura das suas sensibilidades, à procura da perceção de si, o que sente aqui e agora é crucial para um equilíbrio mental que tanto se procura nos livros, mas que está dentro de si.

Para quem quer saber mais sobre si, é importante alargar os seus horizontes não para fora mas desta vez para dentro de si. Conhecer as suas emoções, que imagem tem de si, que relação tem com o que sente. Pois ultimamente seguiu um padrão bastante consistente de pensamentos, comportamentos e relacionamentos.

Pare e pense! O que pode mudar no imediato? Faça algo por si, seja o seu melhor amigo e coloque-se em primeiro lugar.

Deixe de fazer as coisas sempre dessa maneira, avaliar os outros sempre da mesma forma, mude o seu padrão cognitivo, o emocional também acaba por mudar. Tente silenciar a sua mente, tenha controlo sobre ela.

Pratique meditação. Essa técnica milenar que trás tantas vantagens para o ser humano quer ao nível social, profissional, relacional e é claro com a relação consigo próprio.

Como se faz? Se é difícil? Não é difícil e faz-se com prazer. Se está a pensar em deixar de ler este artigo, é porque, mais uma vez se está a auto sabotar. E quer continuar a gostar de ser a vitima ou a gostar de receber carinho quando se lamuria e se queixa da vida. E pensa que já é assim, faz parte de si ou faz parte da vida.

Levante a cabeça e dê a volta por cima!

Uma pessoa tão inteligente, que vai atrás de qualquer sabedoria para dar a volta às questões da sua vida, vai conseguir mais esta.

Para Mudar, Basta Querer!

Sente-se satisfeito com a sua vida? Se sim ótimo, se não o que tem feito para a mudar?

Por vezes ao ouvir informações que nos vão ajudar a fazer essa mudança, a nossa mente fecha-se e não consegue perceber nada.

É uma defesa mental, não se culpe por isso.

Quando percebe que está toda a gente contra si, porque não compartilha a mesma opinião ou não concorda com o que fez, ou com o que pensa, pare e tente avaliar o grau de orgulho. Em que direção é que acha estar a ir?

Não é nos livros que conseguimos a cedência. E é maravilhoso ceder!

Não é nos livros que conseguimos obter o perdão. E é maravilhoso perdoar!

Não é nos livros que conseguimos aprender a refletir sobre nós. E é maravilhoso refletir sobre nós!

Não é nos livros que conseguimos obter a generosidade, o amor, a compaixão ou a gratidão. E é maravilhoso ter sentimentos nobres!

Mais do que maravilhoso faz parte de quem quer garantir uma saúde mental, uma riqueza interna que nos leva ao caminho da felicidade.

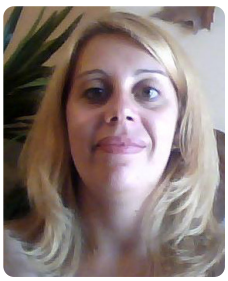
Por Vezes a ânsia por saber mais e melhor gera medo de falhar

A falta de concentração é um género de stress/sobrecarga do hemisfério esquerdo provocada pela ausência de estímulos do hemisfério direito.

Dê-se o direito de ser feliz! Permita-se ir atrás dos seus sonhos!

Para os que procuram sabedoria ao nível do cognitivo, e já perceberam que é pouco para a auto realização plena, parem de viajar para fora e viajem de vez em quando para dentro, sem julgar, aprendam-se a amar. E depois contem como foi.

SÓNIA MOURA SEQUEIRA
PSICÓLOGA CLÍNICA E PSICOTERAPEUTA
psidinamicus.blogspot.pt
soniapsicologia@sapo.pt



MUDANÇA TRANQUILA

Somos escravos ou Seres Humanos?

Por vezes parecemos ratos num labirinto... ou escravos da nossa mente e da programação que fomos deixando instalar-se nos nossos cérebros...

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

Qual o propósito das nossas vidas? O que queremos dela? Qual o Objetivo?

Cada um terá a sua resposta...

Muitas vezes a "sociedade" e a "família" passam a mensagem de que o objetivo é ter "sucesso" a todo o custo. Considerando que sucesso é ter uma família e filhos ou dinheiro e estatuto...

Esta influência pode levar-nos a acreditar que só somos amados se tivermos esse tipo de "sucesso", que só somos bem-sucedidos se

tivermos esses objetivos e se lutarmos arduamente para os alcançarmos.

Nada tenho contra objetivos (nem contra os que foram referidos), pelo contrário, tenho muitos… aos quais prefiro chamar sonhos…

Mas considero que o maior objetivo (ou sonho) é termos vidas Felizes… e, com isso, proporcionarmos também um ambiente Feliz e são à nossa volta…

O que acredito que nos pode ser prejudicial será vincarmos o nosso olhar apenas no futuro, nos objetivos, e ficamos escravos dos mesmos. Vivendo vidas infelizes na expectativa de que seremos felizes quando casarmos, ou quando tivermos filhos, ou quando tivermos aquele salário ou aquele emprego, ou quando tivermos aquele carro ou aquela casa, ou os nossos filhos na escola A ou B.

Considero que a sabedoria, e a chave do "sucesso", está na forma como caminhamos… por onde caminhamos… o que fazemos no caminho… e não no destino. Sucesso é a qualidade da viagem. São os sorrisos, o tempo bem passado, seja a trabalhar, seja com a nossa família ou amigos… e, vivermos, em cada momento presente, pelo menos um pouco dos nossos sonhos…

É mais importante dar mais um brinquedo aos nossos filhos ou proporcionar-lhe um sorriso vindo da alma por um bom momento passado connosco?

Qual o propósito das nossas vidas? O que queremos dela? Qual o Objetivo?

Cada um terá a sua resposta… a sua sabedoria…

A minha é de Ser Feliz na caminhada da vida…

PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES
DIRETOR DA REVISTA PROGREDIR
www.revistaprogredir.com
progredir@revistaprogredir.com

Meditações para Crianças

Por Rute Calhau

Todas as 4ª feiras das 18:00h às 19:00h

Yourself Clinic | Estrada de Paço de Arcos

www.naturalmentezen.jimdo.com

terapiasnaturalmentezen@gmail.com

910979911

Aula Especial do Círculo de Mulheres ao Luar

Por Cátia Pinheiro

3 de Abril das 19:00h às 20:30h

WONDERFEEL | Lisboa

www.wonderfeel.pt

info@wonderfeel.pt

217976539

Retiro do Perdão

Por Susana Cor de Rosa

3, 4 e 5 de Abril das 10:00h às 19:30h

www.susanacorderosa.com

susana@susanacorderosa.com

929015310

Formação em Massagem Ayurveda & Nutrição

Por Carla Paulo

4, 11, 12, 25 e 26 de Abril das 9:00h às 17:30h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Formação em Reiki Tradicional II

Por Rodrigo Belard

4 e 5 de Abril das 10:00h às 18:00h

Ki Macrobiótico | Aveiro

www.rodrigobelard.com

rodrigo.belard@gmail.com

926425817

Círculo de Cura

Por Maria Melo

9 de Abril das 19:30h às 21:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Workshop Alimentação Macrobiótica

Por Noélia Arruda

9 de Abril das 17:00h às 19:00h

Nutrimeio | Lisboa

www.nutrimeio.pt

info@nutrimeio.pt

915984210

Aula de BIODANZA (Novos Horários)

Por Daniel Brito

10 de Abril das 20:30h às 22:30h

WONDERFEEL | Lisboa

www.wonderfeel.pt

info@wonderfeel.pt

217976539

Palestra EYELITE Terapia Visao 100% Natural

Por Antonio Chainani

10 de Abril das 18:30h às 20:00h

Oriente | Lisboa

eyelite30@hotmail.com

916961150

Workshop Massagem de Relaxamento

Por Alexandra Gonçalves

11 de Abril das 10:00h às 17:00h

Instituto de Reflexologia Integrada | Lisboa

www.institutoreflexologia.com

reflexintegrada@gmail.com

211912406

Abril 2015

RETIRO - Mestrado em Reiki Tradicional

Por Rodrigo Belard

10, 11 e 12 de Abril

Gerês

www.rodrigobelard.com

rodrigo.belard@gmail.com

926425817

Formação Intensiva de Instrutores Happy Yoga

Por Sónia Vicente, Marlène Galvão, Tatiana Santos e Tânia Moutinho

10,11,12 e 13 de Abril das 10:00h às 18:00h

Lisboa

happyoga.weebly.com

happy.yoga@sapo.pt

967730479

Curso PNL - Programação Neurolinguística

Por Manuela Selas

11 e 12 de Abril das 10:00h às 18:00h

Hotel Mercure Porto | Gaia

www.coachingnahora.com

info@coachingnahora.com

936637737

Iniciação Reiki Nível I - Shoden

Por Paula Moreira

12 de Abril das 9:00h às 18:00h

Estância Concept | Setúbal

paulammoreira.wix.com

moreirapaula1@gmail.com

915660309

SER-Sistema Energético ReUno Palestra / Consultas

Por Catarina Sierra Homem de Sá

16 a 19 de Abril | Coimbra

23 a 26 de Abril | Évora

www.ser-uno.com

integracaoluminica@gmail.com

965284779

Curso de Reiki Essencial Nível 1

Por Rute Calhau

18 de Abril das 10:00h às 18:00h

Yourself Clinic | Estrada de Paço de Arcos

www.naturalmentezen.jimdo.com

terapiasnaturalmentezen@gmail.com

910979911

"Como tornar a sua Marca uma Referência"

Por Sandra Ribeiro

18 e 19 de Abril

Lisboa

walkingmind.pt

hello@walkingmind.pt

918220421

Workshop EFT (Nível 1)

Por Cristina Teixeira

25 de Abril das 10:00h às 18:30h

SERENITY | Algarve

www.centro-serenity.com

info@centro-serenity.com

282101174

Workshop Cura Quântica Unificada

Por Susana Cor de Rosa

25 e 26 de Abril das 10:00h ás 19:30h

Suiça

www.susanacorderosa.com

susana@susanacorderosa.com

929015310

SER-Sistema Energético ReUno Palestra / Consultas

Por Catarina Sierra Homem de Sá

1 a 3 de Maio | Porto

www.ser-uno.com

integracaoluminica@gmail.com

965284779

vouchers

Abril 2015

Divulgue os seus vouchers aqui!
Contacte-nos!

Aulas de Meditação

1ª Aula de Grátis

com Maria Melo

Em Paço de Arcos

Descubra uma forma de reduzir o stress e viver a vida com mais tranquilidade!

Cartão Naturista Internacional

15% Desconto

com Federação Portuguesa de Naturismo

Adere ao Cartão Naturista e parte à descoberta da tua liberdade!

Consultas com recurso a Life-Coaching, Terapia Transpessoal e Método de Louise Hay

1ª Consulta Grátis

com Helena Martins

Vida com Propósito

Em Espaço em Branco - Queluz

WONDERFEEL

60% Desconto nas atividades de grupo durante 1 mês

Em Wonderfeel - Lisboa

É necessário harmonizarmos Corpo, Mente e Espírito

WONDERFEEL

50% de desconto em consultas de Saúde Mental (50 min.)

Consultas na expecialidade de Psicologia Clínica, Psicologia Educacional e Orientação Vocacional, Mediação Familiar e Psiquiatria

Em Wonderfeel - Lisboa

Porque não existe Saúde sem saúde mental!

Life Coaching

50% na 1ª Consulta Coaching

com Maria Melo

Em Paço de Arcos

Find Yourself

Money Life

20% na sua 1ª Sessão Money Life

com David Rodrigues

Em Paço de Arcos

Aconselhe-se e sinta a sua Vida Financeira melhorar!

Acupunctura & Massagem Terapêutica

1ª Consulta GRÁTIS (90min)

com Rodrigo Belard

Experimente e sinta a diferença!

Life Coaching

50% de desconto na sua 1ª consulta de Life Coaching

com Susana Rocha

Em Lisboa

SUSANA ROCHA
Life Coach

Experimente outra amplitude de vida!

CEO® - CURA ESTELAR DE ORION

10% no Curso

Terapeuta Inter Estelar CEO®

com Kyra Abreu

CEO®- Onde as barreiras e obstáculos se dissolvem, o máximo potencial acorda e os sonhos se realizam!

SER – Sistema Energético ReUno

Oferta da 1ª sessão de Cura Lumínica, ao receber a ReUnião Matricial

Com Catarina Sierra Homem de Sá

Em Lisboa e Cascais

O salto Quântico evolutivo, no seu propósito de vida!

SER – Sistema Energético ReUno

20% de desconto na 1ª sessão de Cura Lumínica

Com Catarina Sierra Homem de Sá (Fundadora do SER)

Em Lisboa

Revitaliza, e devolve o bem-estar ao Ser por inteiro!

Aproveite as Ofertas deste Mês!

CEO® - CURA ESTELAR DE ORION

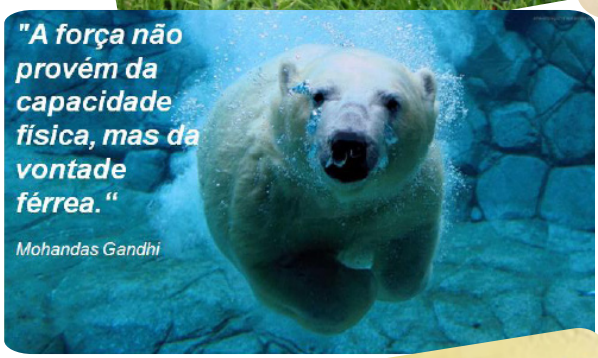
25% em consultas individuais CEO®

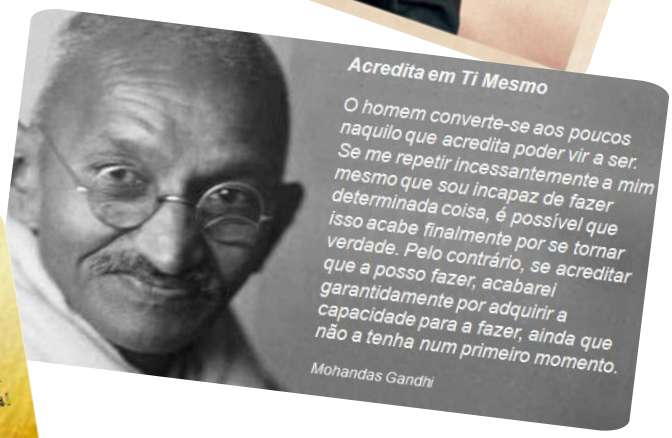
com Kyra Abreu

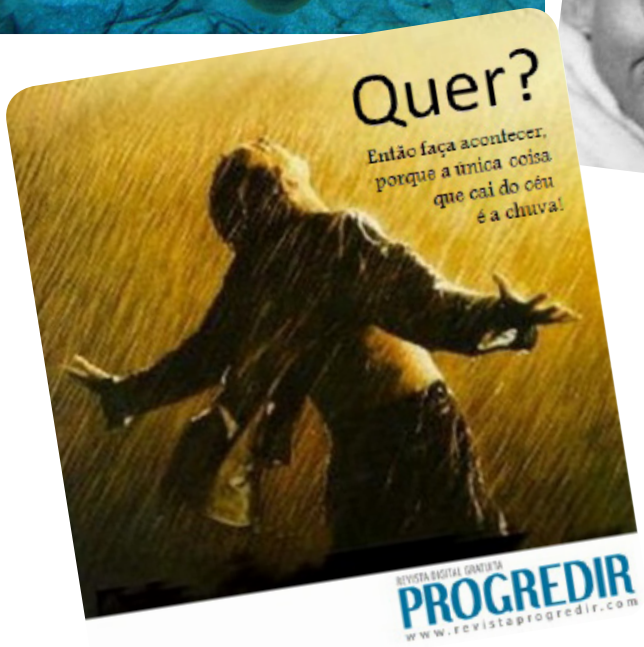
Marca agora a tua Consulta CEO® e Muda a Tua Vida !

Para utilizar o seu voucher contacte a Revista Progredir clicando aqui!

POLAROIDS & SLIDES







PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

PARTICIPE! FAÇA PARTE!

LIVROS RECOMENDADOS

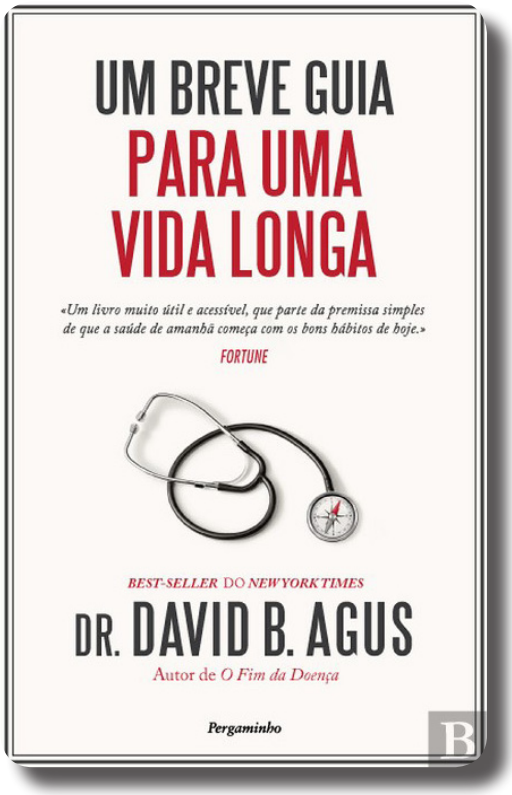
Ame-se e Cure o Seu Corpo
Louise L. Hay , Heather Dane , Ahlea Khadro

«Este livro é uma história de amor. Porquê? Porque fala sobre o amor-próprio enquanto via para a criação de saúde, felicidade e longevidade. Ao longo destas páginas encontrará sugestões, ementas, receitas, afirmações e exercícios que ao longo da minha vida se revelaram eficazes na preservação da minha saúde, vivacidade e vitalidade. Mais ainda, este livro contribuirá certamente para abrir o seu coração a novas formas de se amar e de se apoiar a si próprio ao longo desta espantosa viagem.» Louise Hay, autora de dezenas de best-sellers mundiais, já transformou a vida de milhões de pessoas, ensinando-as a libertar-se de crenças limitadoras e a ter vidas de harmonia e bem-estar.

Preço: Cerca de 18,80€ por 440 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

Um Breve Guia Para Uma Vida Longa
David Agus



No seu best-seller internacional O Fim da Doença, David Agus partilhou com os leitores as

lições que aprendeu com o seu trabalho pioneiro em Oncologia, revelando os seus inovadores métodos para dar aos seus pacientes vidas mais longas, com saúde e vigor.

Este novo livro é um guia conciso e prático para a longevidade, a saúde e o bem-estar, assente numa premissa tão simples quanto verdadeira: a boa saúde assenta em ter bons hábitos.

Dividido em três secções - O que Fazer, o Que Evitar e Conselhos do Médico -, Um Breve Guia para Uma Vida Longa oferece respostas claras e definitivas para as suas dúvidas mais frequentes na área da saúde e vai ajudá-lo a desenvolver novos hábitos e aprender a tomar melhor conta de si.

Preço: Cerca de 13,95€ por 224 páginas de sabedoria.

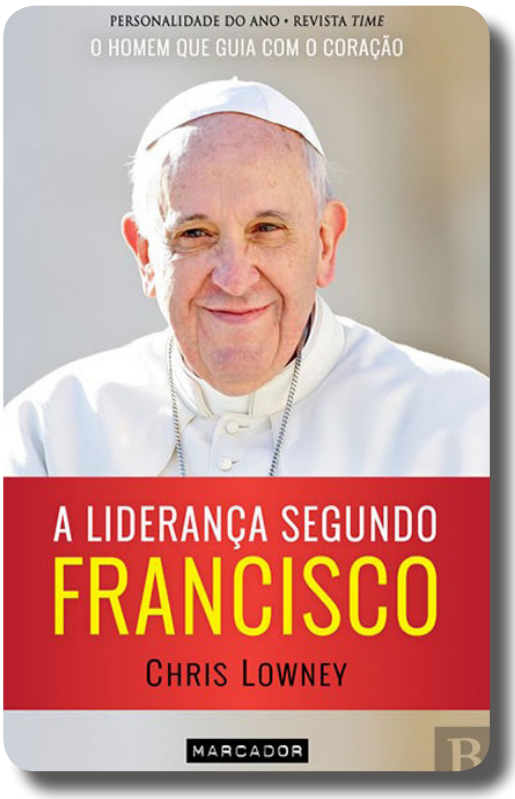
Editor: Pergaminho

A Liderança Segundo Francisco

O Homem que guia com o coração

Chris Lowney

Em A Liderança Segundo Francisco, o autor demonstra-nos o modo como as palavras e ações



do Papa revelam princípios espirituais que o preparam para liderar a Igreja e influenciar o nosso mundo - um mundo que se encontra em rápida transformação e requer líderes que valorizam a necessidade humana de amor, inspiração e sentido.

Preço: Cerca de 15,95€ € por 224 páginas de sabedoria.

Editor: Marcador

PENSAMENTO DO MOMENTO

" A sabedoria superior tolera, a inferior julga; a superior perdoa, a inferior condena. Tem coisas que o coração só fala para quem sabe escutar!" ***Chico Xavier***

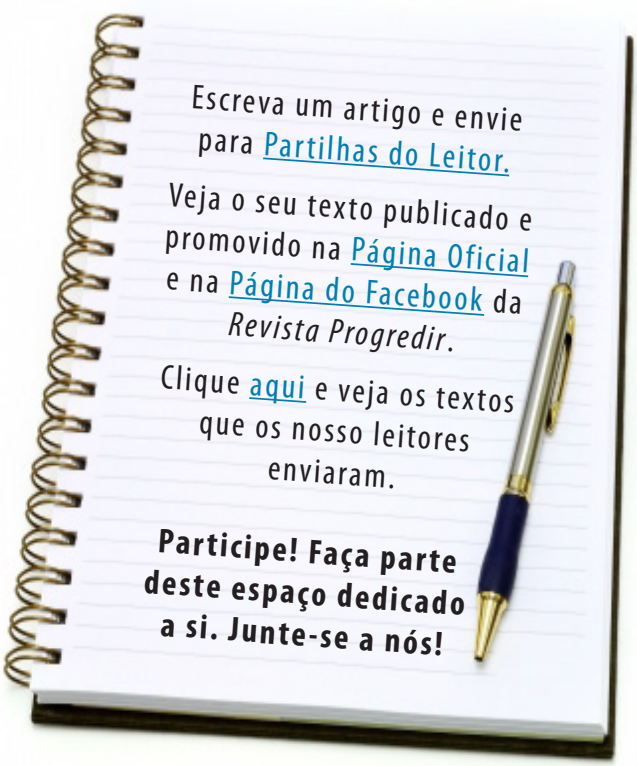
PARTILHAS DO LEITOR

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

- As Cefaleias e a Medicina Chinesa: Que efeito sobre as Cefaleias?, por Lara Barbosa e Marisa Menezes

- Atuar na Prevenção - Gripes e Constipações, por Lara Barbosa e Marisa Menezes

"Escreva um artigo envie para *partilhasdoleitor@revistaprogredir.com* e veja o seu texto publicado em *www.revistaprogredir.com/partilhas-do-leitor* e promovido neste espaço e na *página do facebook da Revista Progredir*"



UMA ESTÓRIA QUE FAZ PENSAR

Não se esqueça do principal...

Conta a lenda que certa mulher pobre, com uma criança no colo, passou diante de uma caverna e escutou uma voz misteriosa que lá de dentro dizia:

-Entre e apanhe tudo o que você desejar, mas não se esqueça do principal porque, depois de sair, a porta se fechará para sempre. Portanto aproveite a oportunidade, mas não se esqueça do principal...

A mulher entrou na caverna e encontrou muitas riquezas. Fascinada pelo ouro e pelas joias, colocou a criança no chão e começou a juntar, ansiosamente, tudo o que podia no seu avental.

A voz misteriosa falou novamente:

-Tem oito minutos.

Esgotados os oito minutos, a mulher, carregada de ouro e pedras preciosas, correu para fora da caverna e a porta fechou-se... Lembrou-se, então, de que a criança lá ficara e a porta estava fechada para sempre!

A riqueza durou pouco o desespero… sempre.

O mesmo acontece, por vezes, connosco. Temos cerca de oitenta anos para viver, neste mundo, e uma voz sempre nos adverte: "Não se esqueça do principal!" E o principal são os valores espirituais, a vida, as amizades, o amor! Mas a ganância, a riqueza, os prazeres materiais fascinam-nos tanto que o principal vai ficando sempre de lado. Assim, esgotamos o nosso tempo aqui e deixamos de lado o essencial: "os tesouros da alma!" Que jamais nos esqueçamos de que a vida, neste mundo, passa breve e que a morte chega inesperadamente, e, quando a porta desta vida se fechar para nós, de nada valerão as lamentações. Não nos esqueçamos, pois, do principal…

VÍDEO DO MÊS

"You can be a hero too"

Onde está a sabedoria?

Onde reside a Felicidade?

Veja mais vídeos aqui

Sidarta Gautama

Existiram vários budas na história do budismo, de todos, Sidarta Gautama, é considerado o mais brilhante e também o fundador do budismo, no século 6 a.C.

Sidarta, nasceu em Lumbini, região localizada nas planícies de Terai, no norte da Índia, território que hoje pertencente ao Nepal. Viveu por volta de 563 a.C a 483 a.C. Era filho dos reis da dinastia Sakia.

Esperava-se que Sidarta se tornasse um líder político e guerreiro. Mas o jovem príncipe logo demonstrou interesse pela meditação, filosofia e espiritualidade.

Com 29 anos, de acordo com as biografias populares, Sidarta saiu de seu palácio para encarar suas inquietações. Ao atravessar a cidade teve contato com a realidade da velhice, da doença, da miséria e da morte. Entrou em profunda crise existencial: toda a sua vida lhe pareceu uma mentira. Deixou o seu palácio e título, e iniciou a sua busca para atingir a iluminação, para desvendar o problema do sofrimento humano.

Certo dia encontrou um monge que vivia de esmolas e constatou que apesar da situação miserável, ele tinha um olhar sereno. Refletindo sobre essa questão juntou-se a um grupo de Brâmanes (sacerdotes da religião Hindu) dedicados a uma vida ascética, isto é, feita de orações, privações, disciplina e mortificações (castigar o corpo com jejuns, provocar o próprio

sofrimento físico e mental, torturar-se como meio de inibir certos desejos).

Durante 6 anos seguiu esta doutrina mas percebeu que mortificar-se era inútil. Essa situação era o extremo oposto do que ele já havia vivido.

Foi, desta forma, que Sidarta chegou ao conceito de busca de uma forma de vida equilibrada, com disciplina suficiente para evitar esses extremos de prazer e de dor, porque ambos impediam a clareza de pensamento.

Os Brâmanes ficaram escandalizados com esse conceito e abandonaram-no. Sozinho, prosseguiu e procurou conhecer-se a si mesmo. Diz a lenda que Sidarta se sentou para meditar sob uma figueira, a árvore Bodhi. Ali, conheceu a dúvida sobre o sucesso de sua empreitada, ao ser questionado pelo demônio chamado Mara, que simboliza o mundo das aparências.

Diz a lenda que Mara lhe ofereceu o nirvana (estado permanente e definitivo de serenidade, felicidade e conhecimento). Essa era a meta suprema do homem religioso, obtida através de disciplina espiritual e meditação. A oferta foi tentadora, mas Sidarta percebeu que isso o levaria a distanciar-se do mundo e o impediria de passar os seus ensinamentos. Essa era a sua missão.

Aos 40 anos de idade, como Buda, "o iluminado", começou a difundir a sua crença na cidade de Benares (hoje Varanasi, na Índia) a ensinar o darma, o caminho para o amadurecimento e a libertação de boa parte do sofrimento na vida terrestre. Continuou suas pregações na região norte da Índia por mais 40 anos, até sua morte.

Sempre enfatizou que a capacidade de se tornar num Buda pertencia ao ser humano, porque este possui grande potencial para a sabedoria e a iluminação (objetivos do budismo).

Morreu aos oitenta anos de idade, na cidade de Kushinagar, no atual estado de Uttar Pradesh, na Índia.

"O segredo da saúde da mente e do corpo está em não lamentar o passado, em não se afligir com o futuro e em não antecipar preocupações, mas está no viver sabiamente e seriamente o presente momento." Sidarta Gautama, Buda

TEXTO POR *REVISTA PROGREDIR*
REDAÇÃO
redacao@revistaprogredir.com

Aceda a outras ferramentas
para progredir clicando aqui

Reflexologia, uma terapia milenar

A Reflexologia é uma terapia complementar, holística, não invasiva, que se baseia no princípio da existência de pontos reflexos dos vários órgãos do corpo, nos pés e nas mãos, através dos terminais nervosos. Atualmente, também já é prática terapêutica a Reflexologia no rosto e cabeça.

A Reflexologia Podal é das mais utilizadas, pois pela lei da gravidade, tudo o que desce tem mais dificuldade em subir e, por isso, é nos pés que acumulamos mais toxinas. Um dos objetivos da Reflexologia é a eliminação das toxinas, que acumuladas e cristalizadas, bloqueiam a comunicação do sistema nervoso com os restantes sistemas e criam desequilíbrios físicos e energéticos do organismo.

A Reflexologia é aplicada manualmente, com o toque e pressão nos pontos identificados, a fim de estimular, harmonizar e reequilibrar o funcionamento do órgão sistema ou a parte do corpo em questão. É como se ligássemos um interruptor que acende uma lâmpada algures. Entende-se por estimular, em Reflexologia, indução aos processos homeostáticos do organismo, ou seja, promover o retorno do organismo ao seu estado de equilíbrio e funcionamento normal.

A origem da Reflexologia vem das civilizações milenares, nomeadamente a Egípcia, de onde se conhece o primeiro registo que descreve um tratamento de Reflexologia como terapia válida: uma gravura encontrada no túmulo do médico egípcio, Ankhmahor, em Saqqara, de 2.300 a.C. onde se traduz uma súplica do paciente "Por favor não me magoe!" e onde o médico responde "Agirei para que me agradeças".

Quando se exerce pressão nos pontos reflexos, o paciente poderá sentir uma dor, um desconforto ou uma picada. Quando sente a picada, significa que as toxinas estão cristalizadas. Muitas vezes o cliente pensa que é a unha do terapeuta mas não é. É mesmo uma picada interna, provocada pelos cristais formados pelas toxinas que ao tocarem no terminal nervoso, causam o efeito de dor. Quando há patologias, estão refletidas de certeza, e por isso, há dor. O toque é aplicado com três tipos de intensidade, partindo da mais leve para a mais profunda, até ao limite do paciente. Se já tiver ocorrido

uma patologia e já estiver sarada, pode haver toxinas acumuladas na mesma. Se nada patológico houver diagnosticado mas existir dor, e se essa dor persistir por mais do que duas sessões, pode estar a formar-se algo na energia da pessoa mas que ainda não se materializou no físico. Se houver uma reação de dor em várias sessões seguidas, não havendo patologia, é aconselhável fazer algum exame para verificar o estado de saúde do órgão em questão.

Por vezes, o tratamento pode ser doloroso mas o efeito final é sempre relaxante e harmonioso, promovendo um bem-estar geral, assim como, o equilíbrio físico, energético, mental e emocional do paciente. Portanto o paciente agradece mesmo!

Na Medicina Tradicional Chinesa, a Reflexologia faz parte integrante da filosofia inerente a este conhecimento milenar, baseando-se na energia vital Ki ou Chi, segundo o tratado mais antigo da MTC. Neste tratado é referido que são 6 os meridianos mais importantes e só nos pés, é possível detetar 66 pontos sobre estes canais energéticos, sensíveis ao toque. Sima Qian, médico chinês que viveu em 200 a.C,, era um entusiasta adepto desta terapia e utilizava-a como método preventivo.

No Ocidente, a Reflexologia desenvolvida como a conhecemos hoje, tem uma perspetiva anatómica, da cabeça – refletida nos dedos - aos pés – refletidos no calcanhar -, repartindo o lado direito e o lado esquerdo pelo pé respetivo e não pelo sistema energético. É possível que a diferença de localização de alguns pontos entre diferentes mapas esteja relacionada com esta diferença de perspetiva.

Foi William Fitzgerald, Otorrinolaringologista, que na Europa levou a cabo o estudo da Teoria das Zonas, construindo um mapa de 10 zonas longitudinais, que acreditava-se terem base no conceito dos meridianos da MTC. Mas foi Eunice Ingham, na Florida que redescobriu mais pontos reflexos e construi os mapas como os conhecemos hoje.

A tradição chinesa refere-se à energia humana como Qi ou Chi, sendo necessário e obrigatório que o fluxo desta energia vital seja harmonioso e fluido para o nosso equilíbrio energético. E sendo a Reflexologia uma terapia holística, mesmo na sua vertente ocidental, preocupa-se com o equilíbrio da "matriz viva" que existe em nós e que dá vida às nossas células.

Atualmente, já há uma vertente quântica da Reflexologia a desenvolver-se, quando aplicada em conjunto com alguma terapia energética como Reiki, Limpeza Energética e Limpeza de memórias celulares ou realinhamento do campo eletromagnético, tornando-se mais eficaz no tratamento de bloqueios emocionais.

Sendo utilizada como um simples momento de relaxamento ou como terapia para tratamento complementar de uma patologia, a Reflexologia é sem dúvida, uma das terapias mais completas e mais profundas para promover o bem-estar e o equilíbrio do Ser.

CARMEN KRYSTAL
TERAPEUTA DE REFLEXOLOGIA, MASSAGEM, DRENAGEM LINFÁTICA, REIKI, TERAPIA ENERGÉTICA INTEGRADA E ASTROLOGIA
www.terapiadaluz.com
terapias.carmenkrystal@gmail.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

Para criar, basta libertar o seu coração, e deixar que as ideias tomem forma através dos seus sentidos.

www.revistaprogredir.com

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