PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

NOVEMBRO 2015 • NÚMERO 46 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Sentir primeiro, pensar depois, incorporar os dois

Sentir com o Coração a Vida Profissional

Sentir e Curar os Relacionamentos

A ligação direta entre a saúde e o sentir

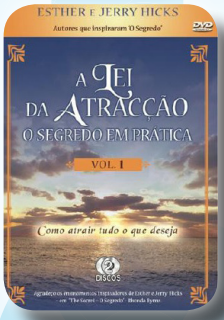
Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

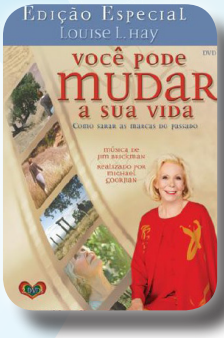
Entrevista com Paula Ribeiro

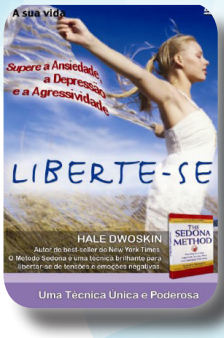
Novidade!

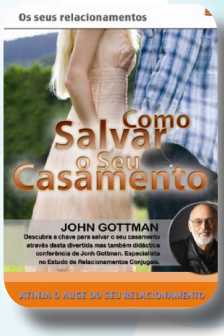
Loja Online

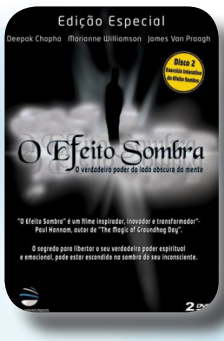
DVDs
Desenvolvimento Pessoal

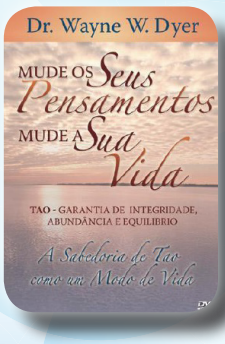


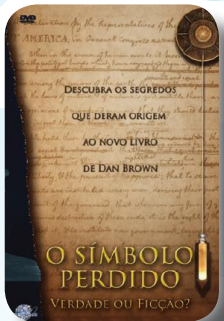












Para criar, basta libertar o seu coração, e deixar que as ideias tomem forma através dos seus sentidos!

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 46 | Novembro 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
Isabel Duarte Soares, Carmen Krystal, Cristina Gomes, Pedro Melo, Rute Calhau, Sílvia de Jesus Coutinho, Natércia Lopes, Marta Nogueira, Anabela Subtil

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.

Sentir

Caros amigos,

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

O nosso sentir é como uma bússola que nos mostra o que pode estar bem, ou menos bem, nas nossas vidas.

Como nos sentimos? Quando fazemos o que fazemos... trabalhamos no que trabalhamos... amamos quem amamos... quando interagem connosco de uma forma mais, ou menos, simpática...

Considero que é importante, para vivermos uma vida saudável, perceber os nossos "sentires", ouvirmos a nossa alma.

Ao longo da presente edição teremos a oportunidade de ler excelentes artigos em cada uma das secções da Revista, desde a "ligação direta entre a saúde e o sentir" na secção saúde, "sentir e curar os relacionamentos" na secção relacionamentos ou "Sentir com o coração a vida profissional".

Vários textos que nos podem fazer mergulhar em novas perspectiva, novos conhecimentos e novos "sentires".

Desde modo convido-o a navegar por estas páginas e a viver todos os sentimentos com que estas o podem brindar.

"Todos podem ver, mas poucos são os que sabem sentir...
Todos veem o que tu pareces, mas poucos o que realmente és"
Maquiavel

Boas leituras!

Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 46

www.revistaprogredir.com
subscrever@revistaprogredir.com

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

8 Crónicas do Editor
Um espaço para o fazer refletir.

10 Filosofia de Vida
Sentir primeiro, pensar depois, incorporar os dois
Por **Isabel Duarte Soares**

14 Saúde
A ligação direta entre a saúde e o sentir
Por **Carmen Krystal**

19 Relacionamentos
Sentir e Curar os Relacionamentos
Por **Cristina Gomes**

23 Entrevista
Novas Descobertas
Entrevista com **Paula Ribeiro**
Texto Por **Revista Progredir**

30 Finanças
Bolsa das Emoções
Por **Pedro Melo**

34 Vida Profissional
Sentir com o Coração a Vida Profissional
Por **Rute Calhau**

38 Lifestyle
Tudo o que sinto cá dentro
Por **Sílvia de Jesus Coutinho**

42 Espiritualidade
O universo da perceção das intenções
Por **Natércia Lopes**

50 Philosofias
Sentir – Verdadeiro ou Falso?
Por **Marta Nogueira**

58 Mudança Tranquila
A vida é bela! Mas às vezes dói como o raio!
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 José Saramago

70 Glossário
Ferramentas para Progredir: Sabe o que é a Numerologia?

Sentir

Festival de Música Solidário - Porto

O Gallery Hostel, conjuntamente com Allatantou Associação Cultural e CASA – Centro de Apoio ao Sem-Abrigo, vão organizar pela segunda vez um Festival de Música em prol do projeto "Missão Sem Abrigo". O evento irá decorrer entre as 18h00 e as 23h00 no dia 7 de Novembro de 2015. A iniciativa pretende apoiar as pessoas mais carenciadas da cidade do Porto. Cinquenta por cento de todas as verbas angariadas durante o evento serão doadas ao projeto "Missão sem Abrigo" .

Mais informação veja aqui

RI – Festival Nacional de Comédia - Santa Maria da Feira

Ri – Festival Nacional de Comédia acontece pela primeira vez em Santa Maria da Feira. O Festival apresenta um conceito inovador, trazendo uma vertente cultural, formativa e social, além do esperado momento de comédia.

Composto por uma exposição de *cartoons*, um workshop de iniciação à comédia, um momento de cinema e um espetáculo de *stand-up comedy*, o festival deseja dissociar-se de um mero espetáculo de humor através de uma vertente cultural e interventiva, explorando a interceção entre a comédia e as diversas formas de expressão artística.

Mais informação veja aqui

Feira do Empreendedor - Porto

A ANJE – Associação Nacional de Jovens Empresários, através da marca Academia dos Empreendedores e com o apoio do Instituto de Emprego e Formação Profissional organiza entre 19 e 21 de Novembro de 2015, no Centro de Congressos da Alfândega do Porto, a 18ª edição da Feira do Empreendedor subordinada ao tema "*EXPERIENCE THE FUTURE*" reunindo um vasto conjunto de eventos de apoio ao empreendedorismo, criação de emprego e inovação.

Mais informação veja aqui

Vodafone Mexefest - Lisboa

27 e 28 de Novembro, em Lisboa, o Vodafone Mexefest volta com mais uma edição, depois de no ano passado o Festival ter esgotado por completo os palcos da Avenida da Liberdade. Sabendo, como sempre, dar nota distinta aos projetos que inovam, surpreendem e que, nas bocas do mundo alternativo, ocupam os lugares mais altos da competência, o Vodafone Mexefest, durante duas noites, apresentará o melhor da música independente, numa amplitude larga de géneros e ritmos capazes de chegar a todos - e aos mais exigentes.

Mais informação veja aqui

"Dance For Kindness" - Lisboa

À semelhança do ano passado, Lisboa volta a participar no *Dance for Kindness*, o maior evento anual e mundial da organização sem fins lucrativos *Life Vest Inside*. Em cerca de 90 cidades de 40 países, milhares de pessoas juntam-se

para dançar a mesma música e a mesma coreografia com o objetivo de inspirar outras pessoas de todo o mundo a unir esforços no sentido de criar um impacto prático, real e positivo, através de atos de generosidade e dar visibilidade ao dia mundial da generosidade, que se celebra a 13 de novembro..

Mais informação veja aqui

1º Festival De Creative e DIY - Lisboa

O Pestana Palace foi o local escolhido para receber o *1º Festival de Creative e DIY (do it yourself)* em Portugal. A 7 e 8 de novembro, o Idé Lisboa irá promover e expor produtos, marcas e atividades relacionadas com uma das maiores tendências, trabalhos manuais e *DIY*. O Idé Lisboa nasceu do interesse crescente pelas atividades relacionadas com trabalhos manuais, pelo prazer de construir e desenvolver algo de raiz e de forma personalizada e criativa.

Mais informação veja aqui

A consciência do Sentir

Diz o ditado popular, "Quem não se sente, não é filho de boa gente", boa gente à parte a verdade é que a nossa capacidade de sentir revela bastante sobre nós mesmos.

Acredito que todos temos essa capacidade, uns mais do que outros, mas até que ponto aqueles que aparentemente sentem menos não são eles os mais sensíveis.

Sentir talvez seja inato, a consciência e a perceção desse sentir talvez seja uma escolha...a verdade é que sentir custa...e pode na maioria da vezes custar muito e a verdade é que todos evitamos sofrer, pois de altruístas em termos de sofrimento acreditamos sempre que somos pouco, mesmo que por vezes o sofrimento seja o sentir mais presente em nós e que de tanto estar, por vezes já se tornou habitual.

Talvez o desafio nem seja impedirmo-nos de sentir, mas aprendermos a lidar com o que sentimos, integrando esses sentires no nosso painel emocional, acolhendo desta forma o bom e o menos bom que os sentimentos e as emoções nos trazem.

Se as emoções são as cores da vida, então sentir é o que nos permite deixar de viver num filme a preto e branco e passarmos para uma tela mais colorida...se não chorares certamente não darás valor aos dias de alegria.

Por vezes somos imaturos e infantis, apenas queremos o lado melhor da vida, mas desenganem-se a noite trás sempre o dia, por isso nem sempre vamos viver coisas boas. É importante aprender a acolher também o que de menos bom a vida nos vais fazer sentir.

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

Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

The House Whisperer de *Christian Kyriacou*

É fácil e grátis

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

Vencedor Outubro:

Marta Guimarães partilhou a imagem e criou a frase: "Progredir é desafiar-me todos os dias", e ganhou e ganhou o Livro "Stay Active - O Que não te Desafia não te Muda", de Carolina Patrocínio.

Sentir primeiro, pensar depois, incorporar os dois

A luta entre o cérebro e o coração é eterna, a primazia de um ou de outro está em todas as escolhas, raro é o equilíbrio. Mas a vida só acaba quando o coração pára, não quando o cérebro adormece...

Por Isabel Duarte Soares

Na fase da evolução da consciência em que nos encontramos neste momento, é fundamental apercebermo-nos de que sentimos, do que sentimos, e imperioso aprendermos a verbalizá-lo.

Os europeus são, em geral, preconceituosos quanto aos sentimentos. Acusamos os sentimentalistas de lamechas e sentimo-nos incomodados quando manifestamos emoções mais profundas, já que, para muitos, os sentimentos são considerados uma fraqueza, um aspeto da vida a esconder, algo de que nos envergonhamos, por acreditarmos intimamente que nos torna vulneráveis. Esta crença está enraizada no nosso inconsciente coletivo e vem do tempo em que os Gregos eram deuses, deuses estes que renegaram o sentimento e as emoções para segundo plano, ou seja, para a sombra, o inconsciente, dando primazia à razão e à lógica, valores do masculino psíquico.

O que guardamos na sombra toma-nos e domina-nos quando menos esperamos. Por isso, as emoções são muitas vezes temidas, porque saem sem controlo, sem filtro. No entanto, somos feitos de razão e emoção, e o sentimento, para além de ser o que nos garante que estamos vivos, faz inclusive parte da nossa personalidade, constituindo uma das quatro funções psíquicas, quer sejamos do tipo introvertido ou extrovertido (Jung). As outras três funções são a sensação, a intuição e o pensamento. Das quatro funções psicológicas, pensamento, sentimento, intuição e sensação, apenas uma se dedica ao intelecto, todas as outras estão do lado de fora da razão, da lógica. O que talvez seja suficiente para considerarmos outras fontes de conhecimento e de discernimento que não apenas as do pensamento.

As nossas emoções podem até sair descontroladas de vez em quando, e nós não gostamos de perder o controlo, mas esse descontrolo é um indicador de que algo nos incomoda, nos está a fazer sentir mal, mesmo que não o consigamos explicar racionalmente. A reação emocional

Time to be... the CEO (Director Geral) of your life!!! With CEO it's easy!

www.kyraabreu.com.pt
kyracuraceo@gmail.com

CEO®
CURA ESTELAR DE ORION

Curas profundas, Activação do ADN, Trabalho de Crenças = Mudança Rápida e Poderosa

Peça o seu Vocher de desconto hoje mesmo!!

* Curso InterEstelar CEO (para todos);
* Consultas CEO (temáticas);
* Workshop's com activação de ADN (relacionamentos, nome estelar, etc.)
*Palestras

Vamos até si, contacte-nos!

protege-nos eventualmente de um mal maior, que, poderá surgir se congelarmos as nossas emoções.

Sentir primeiro, pensar depois.

Cada vez que um ser humano nasce, a história da evolução da consciência individual repete-se. De uma fase matriarcal, feminina, emocional, em que somos apenas prazer: comemos, dormimos e brincamos, passamos para uma fase (6-7anos) em que convivemos tranquilamente e em simultâneo com ambos os estímulos, emocional e racional, a que chamamos fase mitológica (Neumann). Por volta dos 8 anos, entramos sem retorno na fase patriarcal, masculina, racional, da consciência, que se pauta pela razão, a lógica, a necessidade de regras que nos permitam conviver no conjunto, seja social seja familiar. A fase patriarcal é marcadamente caracterizada por um desejo de poder e, por inerência, de controlo.

Nestas tuas fases, matriarcal (feminina) e patriarcal (masculina), temos a psique polarizada. O patriarcal teve de excluir o matriarcal para se poder firmar: para nos adaptarmos ao mundo, ao coletivo, temos muitas vezes de abdicar dos prazeres, atirando assim as nossas necessidades emocionais para o inconsciente.

A fase seguinte à fase patriarcal da consciência chama-se Alteridade, que se caracteriza pelo retorno do feminino, para que possa haver integração entre masculino (fase patriarcal) e feminino (fase matriarcal). Na Alteridade, as duas fases, matriarcal e patriarcal, voltam a

conviver no mesmo espaço psíquico, não sem que a psique entre muitas vezes em conflito. Nesta fase, uma integração conscientemente dos opostos (razão e emoção) faz-se então necessária, dando, agora, primazia ao individual, e não ao coletivo, mesmo que este não aprove.

Sentir primeiro, pensar depois, integrar os dois.

O que seria de nós sem as sensações, com os cinco sentidos como meios para as proporcionar? Como seríamos tão mais limitados se não pudéssemos ver as cores do outono, cheirar a primavera, ouvir as ondas do mar, saborear morangos carnudos, tocar-nos uns aos outros.

O sentimento é o que está na base da arte, do que nos comove e nos move, do que nos emociona e nos une. Sentir é o verbo do amor, da comunhão, da pertença, da ligação, do vínculo, que está na base de todas as relações.

Podemos admirar a qualidade e a capacidade de argumentação, ser fãs da ciência, rendermo-nos às descobertas tecnológicas. Mas nada disto serve para grande coisa, vinga, subsiste, se não o conseguirmos aplicar na prática, se não nos ajudar a lidar com a nossa vida emocional, que não se mede por bites, soundbites ou megabites, mas por batidas do coração, lágrimas de comoção, sorrisos nos olhos e afetos sinceros.

ISABEL DUARTE SOARES
ESCRITORA, ETERNA PESQUISADORA DE PSICOLOGIA ANALÍTICA, PÓS-GRADUADA EM JORNALISMO LITERÁRIO E TRADUTORA
www.ecaequeeessa.com
isa.duarte.soares@gmail.com

A ligação direta entre a saúde e o sentir

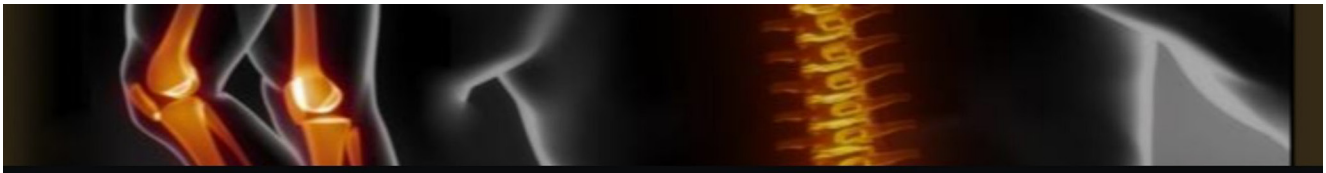
Recorde-se da genuinidade emocional com que sentia e se expressava sem filtros, oiça acima de tudo a sua intuição e resgate o melhor de si para a sua vida atual. A sua Alma agradece e o Corpo também. **Por Carmen Krystal**

Louise Hay e Lise Bourbeau são duas das autoras de maior sucesso sobre o entendimento metafísico das doenças, que foca precisamente o papel do sentir e do pensar no desencadear da doença. Descarte, com a sua célebre frase "Eu penso, logo existo" trouxe-nos a consciência da mente, mas concordo plenamente com Gustavo Santos quando afirma que são as nossas sensações que genuinamente nos dão vida e por isso, faz muito mais sentido dizer "Eu sinto, logo existo". É o sentir que comanda a nossa vida, desde que nascemos: choramos quando sentimos o ar a entrar nos pulmões pela primeira vez, calamo-nos quando sentimos o conforto e o calor do colo da mãe, choramos quando sentimos fome, quando sentimos frio, calamo-nos quando nos sentimos satisfeitos e aconchegados.

É através do sentir que vamos tendo a perceção do mundo à nossa volta, das pessoas, das coisas, dos animais, dos sabores, dos sons, das cores. É a partir dos sentidos que vamos progredindo, e, aos poucos vamos construindo a nossa perceção do Mundo. Nesta construção vamos criando filtros, começamos a construir o nosso sistema de crenças, com base no que experienciamos, e o pensamento começa a ganhar forma. Se o pensamento começar a ser criado em cima de sensações desagradáveis, do medo do desconforto, do medo de perder, e não da aceitação da vida como ela é, abundante e dual, mesmo nas adversidades, vamos criar prisões emocionais.

> Sentir é fragilizar perante a adversidade. E fragilizar não é ser fraco, é ser sensível e assumir essa sensibilidade

Uma das partes que constitui a nossa mente é o Ego. O Ego é aquela vozinha na nossa cabeça que nos diz frases como: "tem cuidado", "não vás por aí", "vais sofrer", sempre que no nosso íntimo há uma vontade incontrolável de seguir algo que nos enche a Alma. O Ego, quando não domado, é o pior dos nossos males. Como explica



MQ Osteopatia
Moderna

Dr. Miguel Queiroz D.O.
Fed. Portuguesa de Osteopatia N.º148

(+351) 92 733 30 50
(+351) 91 020 14 73

E-mail: miguel.fale@gmail.com
www.osteopatiacascais.pt

Terapêutica Osteopática

A Terapêutica Osteopática é um sistema estabelecido e reconhecido de diagnóstico e tratamento, que tem como ênfase principal a integridade estrutural e funcional do corpo. É distinta no facto que reconhece que a maior parte da dor e incapacidade que sentimos, advém de disfunções da estrutura corporal, assim como lesões provocadas pela doença.
Um Corpo bem tratado, dura uma vida inteira!

TRATAMENTOS
- Dores Cervicais
- Problemas Articulares
- Dores de Cabeça
- Dores Musculares/Contraturas
- Torcicolos
- Dor Ciática
- Lesões Desportivas
- Hérnias Discais

ESPECIALIDADES:
Osteopatia
Quiropraxia
Shiatsu
Reflexologia
Fisio. Recuperação

Consultas em:
Parede - Cascais - Paço de Arcos - Lisboa

Alexandra Solnado, "É o ego que te ensina a querer e a lutar por coisas que energeticamente não são para ti. É ele quem dá e «desdá» as ordens dentro do teu cérebro. É ele que te faz vibrar pela restrição e pelo medo." E porquê?

Porque o Ego é a totalidade das nossas memórias que, ao tomarem demasiada importância dentro de nós, com o passar do tempo, ganham demasiado poder e invadem a nossa individualidade. Quem o diz é Lise Bourbeau, que explica que "a maneira como viste um acontecimento foi registada na tua memória. Porque esse acontecimento foi particularmente feliz ou difícil de viver, decidiste que não devias esquecê-lo. Dessa memória tiraste uma conclusão, que se tornou crença que procura fazer-te evitar um sofrimento se o acontecimento foi infeliz, ou repetir o acontecimento se foi portador de alegria." E é assim que as nossas memórias se vão tornando personagens dentro de nós que ganham a sua própria vontade de viver. Porque vivem em função dos filtros que a nossa mente criou, não aceitando a experiência como isso mesmo, apenas uma experiência, mas

sim como uma verdade absoluta.

E como é que isto tudo influência a nossa saúde? O nosso corpo físico é apenas a expressão do nosso formato terreno. Somos compostos por outros corpos ou planos que compõem todas as dimensões: energética, emocional, mental e espiritual. E todos estão interligados. Um abanão no nosso sistema de crenças, provoca uma emoção, que ao não ser aceite e processada cria bloqueio emocional, este vai criar um bloqueio energético que mais tarde ou mais cedo cria o bloqueio físico, a doença.

Todos os sintomas/doenças que aparecem no nosso corpo físico são expressão de algum desequilíbrio emocional. Dando alguns exemplos: Problemas de estômago – dificuldade de digerir situações da vida, Intestino/Prisão de Ventre – Controlo, dificuldade de libertar o que já não interessa para a nossa vida e que já não é saudável para o nosso Ser, Diabetes/Pâncreas – associado à não-aceitação do doce da vida e do amor dentro de nós, Fígado – órgão associado à raiva interiorizada, Varizes – pessoas que querem fazer tudo, principalmente pelos outros, mas sempre contrariadas e em grande sacrifício.

> É o sentir que comanda a nossa vida, desde que nascemos

Sendo o Ego é um instinto de sobrevivência ele vai criar mecanismos para não lidarmos com a dor, com o desconforto, com o medo,

que sair da zona de conforto provoca, só para não sentir. Ora tudo o que a nossa Essência quer é aventura, são emoções novas. Só assim permitirmos a evolução da Alma.

O que fazer? Sentir!

E sentir é relacionar-se com o medo, com o desconforto, com a emoção que o evento provoca, principalmente se for desconfortável, e não se julgar pelo que sente. É só uma emoção. Sentir é fragilizar perante a adversidade. E fragilizar não é ser fraco, é ser sensível e assumir essa sensibilidade. É assumir que se tem medo, que não se sabe, que não se consegue, é aceitar a impotência de não ter o poder de controlar tudo, porque na verdade controlamos muito pouco. Assim como devemos festejar as alegrias, viver ao máximo as boas experiências e as emoções positivas pois são elas que nos dão força interior para lidar com as menos boas, que não são mais do que o lado oposto da vida.

Nós só podemos controlar as nossas escolhas e a forma como lidamos com a vida, não a vida em si. Só assim conseguiremos ser livres e só assim conseguiremos proporcionar o equilíbrio emocional e energético para que as nossas células vivam em harmonia e não desencadeiem processos contraditórios ao seu funcionamento normal.

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

Sentir e Curar os Relacionamentos

Olhar o outro, e assim compreender as dinâmicas presentes na própria vida e o que necessita de ser curado dentro, no sentido da liberdade de se ser quem realmente se é. **Por Cristina Gomes**

Os relacionamentos são a maior escola da vida.

Através deles é possível perceber como está e como se vive, realmente e dentro, aquela que é a ligação mais importante de todas: a relação que se estabelece com quem se é.

Viver em relacionamento é algo que está sempre presente na vida de cada um: constantemente surge a necessidade de interação, seja a que nível for, uma vez que a vida acontece em contexto social, e por mais que se possa até conceber o isolamento... este é mais uma ilusão do que uma realidade.

Assim, quando se sente que não se consegue estar em paz, e/ou estabelecer relacionamentos harmoniosos com quem está ao redor, talvez seja um bom indicador da necessidade de se iniciar um processo interno de cura de relacionamentos, que passa muitas das vezes por se curar algo que se viveu, e não se integrou devidamente.

É muitas vezes no passado que se encontra a origem daquilo que se vive e se sente no momento presente. O passado deixa então de ser apenas passado, e transforma-se num passado que se faz presente, afetando negativamente as experiências atuais e a forma como se vive.

Torna-se, então, necessário criar espaço para sentir, para estabelecer uma conexão interna que abra caminho para se perceber a origem da dificuldade atual, do bloqueio que se encontra presente.

Para o fazer, antes de mais, é urgente

curar a relação que se estabelece com quem se é.

Observar qual a natureza da voz com que se fala no interior, qual o grau de intimidade e conexão que se faz presente, qual a frequência de pensamentos ou sentimentos negativos em direção a quem se é, quanto amor, compaixão e ternura se sente no coração.

Em boa medida, a forma como se estabelecem as relações com as pessoas que vão surgindo na vida, são um reflexo da forma como esta ligação primordial com quem se é, acontece.

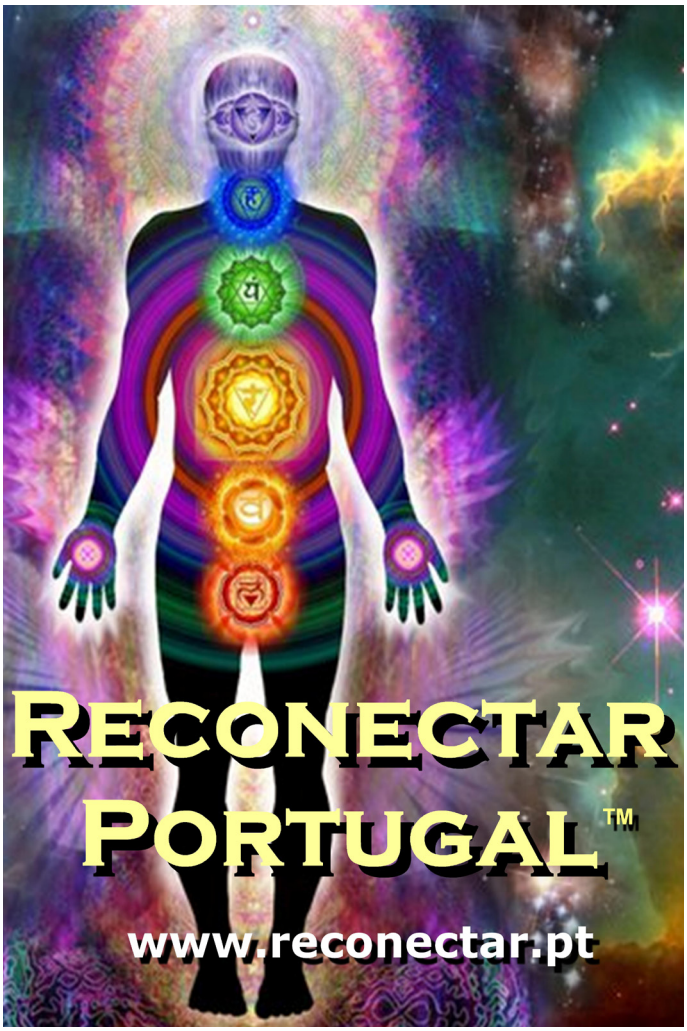
Só se está capaz de viver em amor, em partilha genuína e autêntica, sem cobranças, expetativas ou ilusões, desfrutando do melhor que cada um tenha para oferecer, se estiver bem estabelecida a capacidade de se relacionar assim, inicialmente, dentro.

Esta relação interna vai assim ser o barómetro de todas as outras relações, e por isso, caminhar no sentido da auto-aceitação e do amor-próprio, é mais do que essencial.

E curiosamente, o que se observa, é que quanto mais sadia e íntima é esta relação com quem se é, mais harmoniosas e satisfatórias são as relações que se estabelecem com quem está ao redor.

E isto está longe de ser uma coincidência! Na verdade, não há como esperar receber-se dos outros aquilo que não se está capaz de se oferecer a si próprio.

E no momento em que isso acontece, mais e mais, tornam-se também mais



e mais visíveis as transformações a acontecer no exterior.

Após o processo de se curar este relacionamento basilar, é hora de se rever internamente as relações com os outros e o passado relacional.

Trazer à consciência a quantidade de mágoas que estão presentes, o que se gostaria que fosse ou tivesse sido diferente e o que poderá ser feito no sentido da dissolução destes nós emocionais.

Perceber-se que o que aconteceu talvez tenha sido mesmo o melhor que poderia ter acontecido, acolher-se a ideia de que só se é o que se é devido a todas as experiencias vivenciadas, e abrir caminho para se tornar consciente de quanta mágoa se ajudou a criar, para além da mágoa que se sente.

Limpar-se as ilusões, as mágoas, o peso do passado… a expetativa de que "o outro" preencha os vazios que se sentem dentro… fortalecer-se este sentido interno de responsabilidade pela própria vida, em grande amor, consciência e autenticidade… são chaves essenciais para este processo de cura.

Sentir e curar relacionamentos dentro, pode ser assim o caminho para a paz e libertação interna… e para a construção de relacionamentos cada vez mais felizes e equilibrados!

CRISTINA GOMES
PSICOTERAPIA MULTIDIMENSIONAL, TERAPIAS DE SISTEMA ANURA - FLORAIS DE LIS, VISÃO NATURAL, REGRESSÃO A VIVÊNCIAS PASSADAS, TERAPIA DE RELACIONAMENTOS, REIKI
www.cristinagomesterapias.com
cristinagomesterapias@gmail.com

Novas Descobertas

Paula Ribeiro CEO&Founder do projeto **Wecareon**, fala aos leitores da *Revista Progredir*, sobre si mesma e sobre a vontade e coragem de abraçar algo novo e assim criar um projeto inovador

Texto Por Revista Progredir

Progredir: Quem é a Paula Ribeiro, fale-nos um pouco da sua história?

Paula Ribeiro: Sou uma mulher, com 39 anos, filha da Maria e do Mário, irmã da Sílvia e do Márcio. Sou tia do Tiago, do Tomás e da Francisca. Vivo com o Miguel e sinto-me feliz. Nasci em Seia e cresci numa aldeia muito bonita da Serra da Estrela, chamada Cabeça, onde vivi até aos 12 anos. Estudei na Secundária, no Fundão, num lar de freiras, até aos 18 anos. Depois vim para Lisboa para o IST, onde estudei engenharia química. Depois do curso trabalhei maioritariamente em empresas de consultoria de gestão e tecnologias até ao final de 2012. Gosto de viajar e de conhecer novas pessoas, novas maneiras de ver o mundo. Algumas palavras que gosto: desafios, energia, experiência, amor.

Progredir: Como se cruza na sua vida o conceito do desenvolvimento pessoal?

Paula Ribeiro: Sempre fui bastante curiosa, procurando saber continuamente as respostas para todas as minhas questões e inquietações. Hoje percebo que mais que as respostas que encontro, o que interessa mesmo são as perguntas que faço a mim mesma.

> Quando nos permitimos sentir e partilhar o que está dentro de nós com os outros e connosco próprios, de uma forma natural e que venha do coração, tudo flui

No final de 2012, com mais de 10 anos a trabalhar na área da consultoria, fiquei desempregada, após ter tido uma curta experiência de 3 meses numa nova empresa, empresa esta, onde tinha imaginado que podia ser sócia um dia. Felizmente que tal não veio a ser possível, pois permitiu-me começar um novo caminho e procurar ser empreendedora em algo que tivesse uma missão maior e que fizesse parte dos meus valores pessoais. Para que isso acontecesse tinha que me desenvolver a mim mesma, saber gerir as minhas emoções, saber trabalhar com a incerteza e com as minhas

vulnerabilidades. Entendi que enquanto não me sentisse EU MESMA, qualquer projeto seria mais do mesmo e que não tinha evoluído nem aprendido nada com esta situação que me apareceu e que na altura chamei desemprego, hoje chamo salvação.

Acredito que o desenvolvimento pessoal faz parte da nossa vida, da nossa evolução e todos os dias aprendemos algo com os desafios que nos aparecem. Gostava muito que todas as pessoas decidissem fazer o seu.

Progredir: Como nasce o projeto Wecareon?

Paula Ribeiro: O projeto nasce precisamente nesta altura de novas descobertas, do tempo que tive para me focar em mim e para pensar que podia criar algo que ajudasse as pessoas no seu desenvolvimento humano. Sentia também algumas necessidades de mercado nesta área, pois conhecia algumas pessoas que precisavam de apoio psicológico e não usavam pelas distâncias, crenças, etc., e comecei por participar num acelerador de StartUps, para testar a

ideia e ver se fazia sentido implementar.

E assim começou...procurei psicólogos e coaches que se identificassem com esta nova abordagem de atendimento aos clientes e para quem o foco está em realmente ajudar e em desmistificar a saúde mental e o desenvolvimento pessoal em Portugal e no mundo. E os primeiros clientes começaram a aparecer e a dar-nos excelente feedback dos nossos serviços.

Progredir: Na sua opinião é natural que ao longo do nosso percurso existam momentos de dúvidas e

incertezas? Qual a melhor forma de lidar com esses momentos?

Paula Ribeiro: Sim, é perfeitamente natural e eu própria já senti algumas vezes se faz sentido continuar a apostar no projeto, quando os resultados ainda não são os que eu previa inicialmente.

É natural termos dias mais energizantes e outros menos...O que fazemos com isso é que importa. Eu, nos momentos com mais dúvidas e incertezas foco-me na missão do projeto e em todos os clientes que já ajudámos a mudar as suas vidas. Isso faz-me logo sorrir e ficar com energia novamente.

A incerteza faz parte da vida todos os dias...Se pensarmos que amanhã já podemos não estar aqui, então todos os problemas/desafios que temos automaticamente desaparecem, pois vamos querer aproveitar cada momento. Se praticarmos o estar presente todos os dias, a vida aparece-nos mais simples e mais fácil de gerir. Acredito, cada vez mais, que tudo o que acontece tem uma aprendizagem para cada um de nós.

> Hoje percebo que mais que as respostas que encontro, o que interessa mesmo são as perguntas que faço a mim mesma

Deixo assim uma pergunta para quem quiser refletir...Será que estamos a aprender com todos os momentos bons e menos bons da nossa vida?

Progredir: O tema deste mês da Revista Progredir é Sentir, como podemos desenvolver esta capacidade e como pode ela melhorar a nossa qualidade de vida?

Paula Ribeiro: Sentir. UAU! Todos nós sentimos...uns aparentemente mais que outros, uns estão mais atentos e outros tentam esconder. Quando nos permitimos sentir e partilhar o que está dentro de nós com os outros e connosco próprios, de uma forma natural e que venha do coração, tudo flui.

Eu tenho experimentado fazer *mindfulness* para estar mais em contacto

comigo e assim poder experienciar tudo o que sinto...

Tenho também feito diálogos nas minhas empresas, onde existem princípios para que o sentir seja partilhado, usamos por exemplo o diálogo de *Bohm*.

Cada um pode procurar e experimentar o que gosta mais, o que o faz sentir melhor para que haja uma conexão melhor com as nossas emoções.

Tenho sentido que há muitas pessoas que não sabem falar de sentimentos, de emoções e entendo...não fomos educados para tal. Hoje há cada vez mais pessoas que vão mostrando aos filhos o que são as emoções, como se deve gerir e viver com as emoções e acredito que vamos ter uma sociedade futura mais ''sensível'', mais adaptada na relação com os outros e consigo mesmo.

Imaginem se pudessem conversar, sem julgamentos, estando atentos às necessidades dos outros, partilhando o que sentem ao falar do coração, e do outro lado estivesse alguém a fazer o mesmo? Como nos sentiríamos todos muito melhor...

Progredir: Na sua opinião os Portugueses são um povo de sentimentos? Da Sua experiência como lidam os Portugueses no seu dia com aquilo que sentem?

Paula Ribeiro: Há o Portugal do fado, como se diz e o Portugal da tristeza e da saudade. Não sei se posso falar dos portugueses de uma forma genérica... afinal só conheço alguns.

Na minha opinião acho que ainda temos um caminho a percorrer numa melhor gestão dos sentimentos e gestão das emoções. Acredito que todos os seres humanos passam por diferentes estados de consciência e que há alguns estados que permitem uma maior exteriorização do que sentimos. Por exemplo, expressamos a raiva quando somos adolescentes e queremos mostrar o nosso EU, que é diferente dos nossos pais.

Vejo no facebook muitos comentários às coisas que se passam no dia-a-dia do país e do mundo e dá para entender que talvez para muitas pessoas essa seja a forma que têm de exteriorizar o que sentem, mas a causa raiz das suas emoções não foi resolvida ali.

Acredito que a psicoterapia pode ajudar no desenvolvimento do bem-estar emocional e mental e acredito que as ferramentas que usamos na WeCareOn, quer em psicologia quer em coaching possam ser a solução para uma melhor gestão dos nossos sentimentos e emoções e uma aprendizagem para o nosso processo evolutivo como seres humanos.

Progredir: Uma mensagem para os leitores da Revista Progredir?

Paula Ribeiro: Desejo que todos os dias da vida de cada leitor da revista, sejam o concretizar daquilo que sonharam no dia anterior.

E quero agradecer pelo tempo que despenderam ao ler estas breves palavras. Até breve.

ENTREVISTA POR
REVISTA PROGREDIR A:

Paula Ribeiro
CEO&Founder
www.wecareon.com
www.facebook.com/wecareon
www.linkedin.com/company/wecareon

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

Bolsa das Emoções

Podemos ir trocando de moeda quando falamos de dinheiro. Em países diferentes ou em épocas diferentes, fomos usando diferentes moedas de troca, mas há uma que é comum e se mantém sempre para todos: chama-se Emoções.

Por Pedro Melo

Quando olhamos para uma carteira vazia, a primeira noção é a de que estamos pobres. Na verdade, pensando apenas com os olhos do irrisório, sim, significa que naquele momento não temos dinheiro. Mas passamos a vida desatentos à carteira mais nobre que carregamos sempre connosco e bem guardada: o nosso coração.

É nele que guardamos a moeda de troca que nunca mudou e será sempre suprema em todo o universo: A moeda Emoções.

As Emoções são talvez a moeda mais usada no mundo e com uma taxa de câmbio sempre muito elevada. Talvez por ser tão elevada passa despercebida na bolsa, contudo, até nesse contexto tão material do existir, se atentos, percebemos o quanto é focada a taxa dessa moeda: quando os braços dos investidores se elevam, quando os rostos se moldam consoante é o preço e o valor que dão à vida material.

Vêem-se gritos, sorrisos, gargalhadas, rostos de raiva, de desilusão, rostos confiantes e assim, se fosse possível transformar a moeda emoções em notas e moedas físicas, o mercado das bolsas seria uma tempestade de notas e moedas a tilintar e a voar pelos ares.

> Se um dia quiser trocar uma Nota de Amor, verá que ela lhe devolverá moedas de emoções como a Alegria, a Esperança, a Paixão, se trocar uma Nota de Ódio, verá que ela lhe devolverá moedas como a tristeza, a Raiva, a Dor

O mesmo se passa no mundo inteiro, passamos a vida a trocar emoções. Muitas vezes, da mesma forma que acontece com o dinheiro, nem nos apercebemos do quanto as estamos a gastar, sem as qualificar em valor nas nossas vidas. Quantas vezes é desperdiçada a moeda Desespero, quando deveríamos trocá-la por Esperança? Na verdade 1 Moeda de Desespero, pode ser trocada por várias de Esperança, mas há quem teime em

mantê-la, por ser maior e mais fácil de segurar.

Quantas vezes nos iludimos no Casino da Vida, em busca de milhões em Amor e apenas conseguimos sair com alguns trocos de Paixão? Os trocos de paixão satisfazem muitas vezes os caprichos dos que se contentam com momentos de esbanjamento, sem necessidade de poupança ou segurança na sua conta bancária emocional. É na verdade uma opção de vida, ir vivendo com trocos, no que o dia-a-dia trouxer, sem vínculo a nenhum projecto de poupança emocional.

É precisamente o pouco valor que damos a esta moeda que muitas vezes nos leva a um vazio de Existência, centrado nas outras moedas, as menos importantes. Por isso existem muitos milionários de dinheiro, mas completamente empobrecidos de emoções e também existe o inverso, verdadeiros milionários de emoções, que normalmente se caracterizam por serem Pessoas de partilha.

Uma das formas nobres de duplicar as emoções no nosso Banco Emocional é precisamente o contrário do que se faz com a moeda monetária, não a devemos

fechar a sete chaves para render juros, mas sim partilhar e só assim, dando-a aos outros, recebemos os juros dessa troca. Mas também é por esta razão que devemos ter cautela, na forma como procuramos duplicar os juros emocionais, pois os juros, num mecanismo circular de partilha, são proporcionais às moedas que partilhamos. Ou seja, se partilhamos moedas escuras (como a raiva ou a tristeza), os juros emocionais render-nos-ão contas emocionais ricas em Notas de Ódio ou Infelicidade. Se pelo contrário, partilharmos moedas douradas (como a alegria ou a paixão controlada), os juros emocionais render-nos-ão Notas de Felicidade ou Amor.

Há no entanto uma questão importante a reter, na gestão das nossas Finanças Emocionais: As Notas (sejam negativas ou positivas) são resultado da troca de várias moedas. Uma Nota nunca pode ser trocada por apenas um tipo de moeda. Por isso, se um dia quiser trocar uma Nota de Amor, verá que ela lhe devolverá moedas de emoções como a Alegria, a Esperança, a Paixão, se trocar uma Nota de Ódio, verá que

ela lhe devolverá moedas como a tristeza, a Raiva, a Dor.

Deixo então a questão: Que Notas temos no nosso Banco Emocional? Se hoje fossemos fazer um câmbio dessas Notas, que moedas levaríamos no coração?

Façamos uma boa gestão da nossa Economia dos Sentimentos.

PEDRO MELO
PROFESSOR NA UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA (ICS – PORTO)
ESCRITOR
www.facebook.com/escritorpedromello

Sentir com o Coração a Vida Profissional

A vida profissional é o reflexo da nossa vida emocional. Devemos sentir com o coração e seguir aquilo que nos faz mais felizes e concretizados. Sermos autênticos é um convite à liberdade e criatividade. É aprender a viver.

Por Rute Calhau

A grande maioria das pessoas vive numa rotina esgotante de trabalho, casa e casa, trabalho. Trabalham para pagar contas, comer e outras tantas coisas necessárias à sobrevivência do Homem e vivem sem usufruir do verdadeiro sentido da vida. Limitam-se simplesmente a fazer o que pensam que está certo, que por sua vez é incutido pela nossa sociedade, de uma forma direta ou indireta, não permitindo assim explorar a sua criatividade e despertar o sentimento de estar vivo e presente no aqui e agora.

Imaginem o quanto é frustrante trabalhar-se numa coisa que não se gosta durante toda uma vida.

Conseguem sentir? A angústia e a depressão? Vive-se do medo e da insegurança. O medo de perder este trabalho presente ou de não ser suficientemente bom para se vingar num projeto próprio. E infinitas questões vêm à mente, sem que se confie no processo da vida e sem se acreditar que se merece mais e melhor. Todos nós sabemos as dificuldades do dia-a-dia e da crise implantada, que para lá que uma crise financeira, é uma crise emocional.

Mas deixemo-nos de lágrimas de crocodilo, de vitimizações e manipulações… E passemos à ação.
Na vida, em qualquer que seja o setor (trabalho, família, amor…), devemos primeiramente olhar para nós mesmos, para o nosso interior e questionar-nos se estamos felizes neste preciso momento, e se a resposta for não, pensar no que podemos melhorar para que nos tornemos pessoas mais completas, mais alegres e concretizadas.

> "Só por hoje, acredito no processo da vida", só por hoje acredito no meu potencial criativo e exploro-o em amor

Todos nós temos um grande potencial escondido e pronto para saltar cá para fora, apenas nem todos descobriram isso e continuam na sua busca. Se estão a ler este artigo e identificam-se, então continuem em busca dos vossos sonhos.

O que são sonhos? São imagens que passam pela nossa mente, com os olhos abertos ou fechados, e vontades que invadem o nosso coração de alegria. São estes sonhos que nos fazem ganhar força para traçar metas e lançarmo-nos aos "leões" prontos para atingir todos os nossos objetivos. E na grande maioria das vezes superamo-nos.

Se não alcançarmos esse sentimento de plenitude, então mãos ao trabalho novamente. Nesta vida não vale desistir. É contra senso desistirmos

Nesta vida não vale desistir

de nós mesmos não é verdade? Vamos juntos sentir com o coração e desbloquear este potencial escondido, que sem medo define novas metas e se lança a novos desafios.

Num papel, escrevam os aspetos positivos e os negativos da vossa profissão atual ou no caso de estarem desempregados refiram a vossa última profissão e reflitam sobre aquilo que escreveram. Sintam aquilo que vos deixa confortáveis e o que vos incomoda. Reflitam sobre os aspetos a melhorar.

Noutro papel, escrevam os vossos sonhos. Aquilo que queriam ser quando eram mais novos. Despertem a vossa criança interior e resgatem essa criança ferida que sente que não consegue alcançar determinado objetivo. Mimem essa criança que precisa de colinho. Depois de nutrir a criança deixem-na em liberdade para concretizar o seu objetivo - processo meditativo. Depois, lancem ao mar essas vossas escrituras e peçam ao vosso anjo da guarda que vos ajude a libertar os momentos menos positivos e a concretizar os vossos objetivos. (Muita atenção ao que pedem ao Universo. Ele é perfeito, mas dentro dessa perfeição é necessário que sejamos claros na nossa mensagem para que não haja surpresas desagradáveis).

Agora, vamos focar-nos nos nossos objetivos profissionais e pensar no que nos faz sentir feliz e realizados/as. Vamos traçar metas, pois é importante ter-se prazos estipulados para atingir. Só assim podemos alcançar essas mesmas metas, pois por detrás de nós não temos o patrão a pressionar ou alguém de que gostamos a concretizar

por nós e temos que ter a capacidade de nos manter ativos. Há coisas na vida que só nós mesmos podemos lutar por elas e na vida profissional é onde isso acontece de uma forma mais nítida, pois sem dúvida alguma, é o reflexo daquilo que vai dentro de nós, da nossa estabilidade ou instabilidade emocional, relacional, familiar, financeira... tudo se reflete umas coisas nas outras, sendo que o principal é estarmos bem com nós mesmos para que tudo o resto flua.

Sintam com o coração e sejam felizes. Nada mais importante do que sentirmo-nos realizados e chegar a casa com um sorriso rasgado.

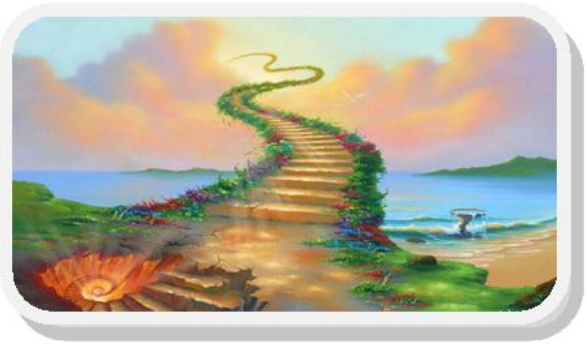
Não tenham medo de arriscar. Arrisquem em vocês mesmos e sejam autênticos.

O prazer de viver em liberdade e concretização vale mais do que qualquer dinheiro e acreditem que ao projetar que tudo vai correr bem, é meio caminho andado para que consigamos alcançar os nossos objetivos.

Um importante segredo é despreocuparmo-nos. É difícil despreocupar-nos com as nossas obrigações, no entanto, é quando nos despreocupamos e não deixamos de projetar, que as coisas acontecem. Tudo flui, basta acreditar.

"Só por hoje, acredito no processo da vida", só por hoje acredito no meu potencial criativo e exploro-o em amor.

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

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

Tudo o que sinto cá dentro

São as emoções e tudo aquilo que sentimos e tudo o que trazemos dentro de nós, que dão cor e sabor às nossas vidas, ajudando-nos na construção das nossas decisões, nos nossos sonhos, fantasias, expetativas, nos gestos, no que fazemos e no que pensamos…

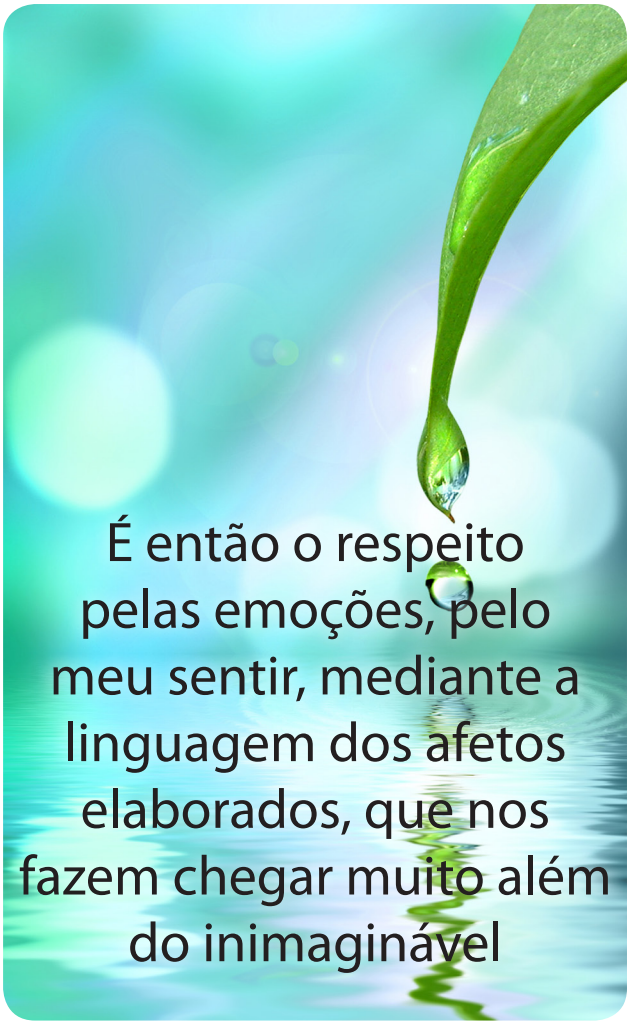
É então o Sentir que nos permite Existir!

Por Sílvia de Jesus Coutinho

"Há já algum tempo que se esquecia do que era sentir…o bom, o mau. Tudo se tinha tornado tão pesado, tão duro na sua vida, que já não conseguia sentir. Amorfa, apática, indiferente ao passar das horas, dos dias e dos anos. Não sentia mais o sabor da vida, o quente das relações…Ausentara-se de si e dos outros, perante tudo o que outrora lhe fora insuportável. Foi assim que foi vivendo, como que com uma espécie de capa protetora ou defesa emocional, daquilo que lhe tirara a alma da vida, guiada por um piloto automático dos dias. Quem era ela? Onde estaria o brilho dos seus olhos? Ou o som da sua gargalhada? Ou mesmo o sal das suas lágrimas que não chorava mais? Nada. Vazio. Um profundo e absoluto vazio."

Ao longo da nossa vida, vamos experienciando situações repletas de carga afetiva, que nos marcam pelas melhores e/ou piores razões, ficando gravadas em nós e constituindo o modo como nos vemos a nós próprios, aos outros e ao mundo.

O nosso sentir, é então guiado pelas emoções, que enviam importantes



sinais, pistas e mensagens que denunciam por exemplo, um possível perigo suscitando medo, tristeza assinalando uma perda ou a alegria para marcar um ganho. São estas mensagens enviadas pelas emoções e que apelam ao nosso sentir, que ativam o nosso corpo e têm permitido ao ser humano a sua sobrevivência ao longo dos tempos.

Por muitas vezes serem demasiado dolorosas, somos capazes de empreender verdadeiras fugas emocionais ao sentir mais profundo

de nós, pois pensar, como dizia Fernando Pessoa, pode provocar dor.

Esta dor emocional que o pensar provoca, surge porque dói sentir... O pensar dói, porque traz à memória as perdas, as angustias, as preocupações, aquilo que não se consegue mais controlar...mas dói ainda mais sentir... porque dói sentir a tristeza profunda da perda, porque dói sentir o poço sem fundo da angústia desgovernada e da incerteza dilacerante, porque dói sentir a tristeza insuportável no peito, na alma, na vida, porque dói sentir e olhar de frente para dor... sendo por esse motivo que tantas vezes os pacientes se refugiam nos pensamentos, no racional, no vazio ou no nada...procurando desta forma afastar o que sentem, mas acabando por adoecer.

Algumas perturbações mentais desenvolvem-se exatamente pela dor de sentir e pensar. A tristeza profunda da perda não elaborada, não ganha símbolo, afundando a pessoa numa dor emocional profunda, deprimindo. O não permitir sentir, pensar e assim elaborar o descontrolo emocional, a (s) angústia (s), a (s) incerteza (s), o sofrimento, dá muitas vezes origem a ansiedade ou mesmo até a processos cognitivos e comportamentais obsessivos.

É então importante sentir. As emoções existem para serem todas elas sentidas. Sentir o pensar e então pensar, elaborar o sentir! As emoções devem ser sentidas e os pensamentos, elaborados, de modo a não psicossomatizar e não originar doença.

A elaboração do que se sente, possível numa relação positiva como é a relação terapêutica em psicoterapia, permite trazer à consciência todo o conhecimento da realidade, os seus aspetos bons e também os seus aspetos maus. Permite regular as emoções, sentindo e pensando as emoções (todas elas e tudo o que existe dentro de mim), as dificuldades, mas também as soluções e assim tornar simbólico os afetos significados, (re) estruturando dentro de mim determinado aspeto acerca do mundo, dos acontecimentos da vida, de quem eu sou e da minha subjetividade, como que encaixando as peças de um enorme puzzle…

Resolvendo (-me), sentindo (-me), trabalhando os recursos internos que cada um de nós tem, dando lugar passo a passo, a um maior bem-estar, tranquilidade interna, restabelecimento do equilíbrio emocional e deixando assim emergir o melhor de mim.

É então o respeito pelas emoções, pelo meu sentir, mediante a linguagem dos afetos elaborados, que nos fazem chegar muito além do inimaginável… pontuando a dois, na relação terapêutica, os acontecimentos quer internos, quer externos, implicando uma explicitação da nossa vivência interior, subjetiva, então eu passo a Ser!

SÍLVIA DE JESUS COUTINHO
PSICÓLOGA E PSICOTERAPEUTA
www.apoiopsicologicoepsicoterapia.wordpress.com
silviajesuscoutinho@gmail.com

O universo da perceção das intenções

Sentir é a revelação elementar da existência de toda a intenção. A energia que despoleta a vida confere-nos a consciência de tudo o que somos e nos rodeia sensorialmente, antes mesmo que seja visível.

Por Natércia Lopes

A energia é a manifestação fundamental que permite que qualquer partícula exista, se mantenha existente e se una a todas as outras.

Cada partícula tem intenções próprias, sendo que as mesmas se concernem a ações para consigo mesma e outras de engajamento de demais partículas a ações pretendidas.

A comunicação dessas intenções pode ser feita a vários níveis dependendo das funcionalidades que tenham cada uma das partículas emissoras e suas recetoras.

No ser humano, sendo um sistema multifuncional e multidimensional, aqueles fenómenos de interação são complexos desde a forma intencional elementar inata fisiológica e inconsciente até à forma intencional consciente. Todas despoletam ações e reações. Estas, são a resposta à perceção das outras intenções e por aí em diante.

Todos os órgãos dos sentidos humanos são recetores de qualquer intenção interna e externa a níveis dimensionais diversos, sendo processados pelos nossos centros de controlo.

A emergência nesta fase da existência aponta para a União do Ser Humano no seu Todo reconhecendo a sua Divindade através de Todas as suas funcionalidades, tendo presente que é um ser dotado de multidimensionalidade

O cérebro recebe a frequência específica da visualização, do cheiro, da sensação epidérmica, do impacto muscular... Externos e processa essa informação sob mecanismos complexos da personalidade de cada um e que constituem tudo o que conhece e, como tal, acredita. Todos eles também são processados pelo coração creditando o nosso ser de emoções.

Na primeira pessoa, o que se

ser
sistema energético reuno
Um inovador complemento no tratamento do corpo e da alma!

Inscrições Abertas!*
Formação - NÍVEL I | Cura Lumínica
16, 17 e 18 de Dezembro | Lisboa | Espaço Amar
(Pós-laboral)
www.ser-uno.com

Sessões*: Cura Lumínica | ReUnião Matricial
com Catarina Sierra H. de Sá
*info e reservas: 965284779 / contato@ser-uno.com

intenciona manifesta-se mental e emocionalmente sob necessidades de partes do nosso sistema em determinado momento. Internamente visualiza-se, cheira-se, sente-se, intui-se. É visível a nível conceptual, sente-se, existe.

Sentir é a forma elementar e inata de reconhecer as intenções. As nossas e as de outros. Intencionar e sentir. E sentir a intenção.

Como?

- Acreditar!

A energia é inata. Intui-se. Existe independentemente se acredite ou não. Sentimo-la, desde sempre, de forma mais inconsciente ou consciente.

Esta consciência pode ser permitida pelo conhecimento e compreensão dos fenómenos associados, basicamente descritos acima.

Pode não se perceber concretamente qual ação externa, manifestação física motora ou intuitiva vem ao nosso encontro mas pode sentir-se se a energia que emana nos é confortável ou desconfortável, se nos remete

para um estado pacífico, redentor ou de angústia, revolta...

- Conscientemente, intencionar sob forma de apelos ao seu próprio Ser e/ou a entidades abstratas ou que foram passadas através da enculturação religiosa. Assim, fica impressa na energia dessa intenção, a frequência vibratória da Fé que se tem (o nível em que se acredita na dádiva do que se pede).

- Conscientemente, intencionar afirmativamente de forma positiva, poderosa, centrada na primeira pessoa e como que estando já a acontecer o pretendido. Esta opção remete para a noção de autonomia, responsabilidade e controlo da própria vida.

- Conscientemente, intencionar intuitivamente um efeito orgânico, motor, mental, emocional para si ou para outros, animais e plantas. Pode também impor ou tocar

Intencionar e sentir. E sentir a intenção.

com as mãos intencionalmente energizadas para o efeito curativo. Esta capacidade inata de canalização energética é ensinada a focar-se no objetivo por um Mestre.

O resultado destes pontos torna-se visível, palpável, concreto pela Lei da Atração pois que tudo o que estiver na sintonia dessa intenção, manifestada em determinada frequência energética, será atraída pelo campo magnético de energias consonantes que virão ao seu encontro de forma materializada (pessoas, objetos,..) e/ou estados (empoderamento, alegria, confiança,..) que, por sua vez, trazem também efeito físico.

As intenções, sendo objetivas e ecológicas despoletam maior definição nos resultados pretendidos e eficácia nas relações intra e interpessoais do tipo ganha-ganha.

Estas crenças e outras que têm a intenção de potenciar a existência global, revertem em resultados de renovação vital universal. E tudo isso é sentido, percecionado, intuído por cada ser, partícula, manifestação que faz parte do Universo.

Passando do mundo espiritual corpóreo (tudo o que acreditamos

através das experiências motoras, mentais e emocionais que vivemos e conhecimentos que adquirimos num domínio visível e invisível comprovado) para dimensões etéreas, onde as interações são unicamente energéticas não corpóreas e onde existe um mundo de possibilidades infinitas e de propósitos de transcendência e ascensão. Onde existem universos paralelos, o mundo das almas e tantas outras realidades já previstas mas ainda não comprovadas pela ciência concreta.

A emergência nesta fase da existência aponta para a União do Ser Humano no seu Todo reconhecendo a sua Divindade através de Todas as suas funcionalidades, tendo presente que é um ser dotado de multidimensionalidade.

Como?

- Conhecer Todas as suas funcionalidades.

- Perceber o que cada funcionalidade do seu corpo lhe permite fazer.

- Refletir sobre que filosofia de vida quer adotar e que acredita estar de acordo com as vantagens que precisa para potenciar todos os aspetos da sua vida.

- Perceber em que medida, cada funcionalidade serve as vantagens que quer para cada momento da sua vida.

- Refletir em que medida reconhece a sua divindade na potencialidade máxima que dá ao que acredita sobre si mesmo e que se encontra na forma como transpõe o uso das suas funcionalidades fisiológicas, motoras, mentais e emocionais para planos mais subtis.

E como sabes que as Tuas respostas são VERDADE?

Porque o que TU SENTES te remete para uma PLENITUDE VITAL!

NATÉRCIA LOPES
OSTEOPATA, LIFE E HEALTH COACH, REIKIANA
www.facebook.com/Natércia-Lopes

zcool.com.cnZ

PHILOSOFIAS

Sentir – Verdadeiro ou Falso?

São os sentidos a nossa porta para a realidade, ou não passam de uma ilusão? A filosofia debruçou-se sobre o tema dos sentidos ao longo dos séculos, avançando propostas por vezes demasiado rebuscadas para os conhecimentos científicos da época, mas que curiosamente parecem encontrar paralelo atualmente nas mais recentes descobertas da física. **Por Marta Nogueira**

Serão os sentidos os nossos guias de confiança para o conhecimento do mundo, ou não passarão de indutores de ilusões, falsas vias para uma realidade que existe apenas na nossa mente?

> Podemos não saber com segurança o que o mundo é "em si", mas apenas como o mundo é "para mim"

Filósofos de todas as épocas debruçaram-se sobre esta temática, desde a antiguidade até aos nossos dias, sem alcançarem nenhum consenso, e as mais recentes descobertas científicas têm lançado ainda mais achas para esta fogueira que parece ser mesmo platónica, literal e metaforicamente.

Foi Parménides, no século V a.C., o primeiro a negar a verdade dos sentidos, alegando que eles nos oferecem uma imagem falsa de constantes mutações relativamente a coisas que apenas se podem transformar no que já são.

Seguiu-se-lhe Platão, que apresentou pela primeira vez uma teoria complexa. Afirmou que o "mundo dos sentidos" era composto por uma matéria que o tempo consome, o que nos impede de ter um saber seguro sobre aquilo que se transforma, pois apenas podemos ter opiniões incertas ou suposições. Será apenas com a razão, igual em todos os homens, que poderemos alcançar um conhecimento certo, no "mundo das ideias", inalcançável através dos sentidos.

Mas no século seguinte, Aristóteles contrapôs este raciocínio, postulando que o grau máximo da realidade é aquele que percecionamos ou sentimos com os sentidos. Nada existia na consciência que não tivesse existido primeiro nos sentidos.

No século XIV da nossa era, o humanismo renascentista continua a defender os sentidos, preconizando a alegria de viver e reafirmando a

positividade da natureza como uma manifestação de Deus – Panteísmo. A natureza deveria ser investigada com os sentidos, partindo daí o verdadeiro conhecimento. São dessa altura as primeiras grandes descobertas científicas como a de Copérnico, que partindo de observações a olho nu dos astros, concluiu que era a Terra que girava em torno do Sol e não o contrário.

Mas no século XVI Descartes lançava de novo a polémica, afirmando que só a razão nos pode dar um conhecimento seguro. Ele estava convencido de que existia uma divisão rígida entre espírito e matéria e que apenas poderíamos alcançar um conhecimento verdadeiro se depois de recebermos uma impressão a decompuséssemos em tantas partes simples quanto possível, tal e qual como acontece com o método científico. Deveremos por isso desconfiar dos nossos sentidos e duvidar de tudo inicialmente.

Este sistema rigoroso de pensamento seria veementemente contestado pelo empirismo do século XVIII, na pessoa de três grandes filósofos – John Locke, David Hume e George Berkeley. Os empiristas defendiam que todo o saber do mundo provém daquilo que os sentidos nos transmitem e que quando temos uma ideia que não podemos relacionar com dados percecionados, então ela é falsa. Locke postulava que antes de sentirmos qualquer coisa a nossa consciência é como uma "tabula rasa" – ardósia em branco, após o que vemos

o mundo à nossa volta, cheiramos, saboreamos, tateamos e ouvimos e surgem então as ideias simples que são depois ordenadas e trabalhadas na consciência através de reflexão, crença e dúvida, transformando-se em ideias reflexivas.

Mas será o mundo real tal e qual como o percecionamos? Segundo Locke, depende de cada um. As coisas possuem qualidades primárias (dimensão, peso, forma, etc.) e secundárias (doçura, amargura, quente, etc) e, se as primeiras são reais e iguais para todos, já as segundas reproduzem o efeito daquelas nos nossos sentidos, variando por isso de pessoa para pessoa. Hume pretendia ir ainda mais longe e regressar à sensibilidade humana original, afirmando que o homem possui impressões – sensações imediatas da realidade exterior, mais fortes e visíveis do que as ideias – recordações posteriores dessas impressões. Assim, são os sentimentos que determinam o que dizemos e fazemos e não a razão. Berkeley acreditava que a única coisa que existe é precisamente o que sentimos, que é a vontade do espírito, exterior à nossa consciência mas de natureza espiritual e não material. Questionava, portanto, se não estaríamos rodeados apenas pela nossa consciência, pondo em dúvida se o tempo e o espaço teriam uma existência absoluta ou autónoma.

Por último, Kant parece ter conseguido reunir estes dois polos de discussão sistematicamente opostos num único sistema, defendendo que tanto os racionalistas como os empiristas tinham razão. A consciência do homem não é uma cera passiva que apenas regista as sensações exteriores, mas uma instância que se exerce criativamente, determinando a nossa conceção do mundo. Podemos não saber com segurança o que o mundo é "em si", mas apenas como o mundo é "para mim".

Curiosamente, as mais recentes teorias científicas parecem concordar com muitas destas afirmações mais radicais realizadas pela filosofia

> Serão os sentidos os nossos guias de confiança para o conhecimento do mundo, ou não passarão de indutores de ilusões, falsas vias para uma realidade que existe apenas na nossa mente?

ao longo dos séculos. Com efeito, a física quântica tem revelado camadas subjacentes às observáveis a olho nu ou até microscopicamente, que sugerem a existência de uma realidade muito mais complexa. Por exemplo, a visão humana não capta todos os comprimentos de onda disponíveis, como a luz infravermelha ou os raios ultravioleta. A nossa perceção é limitada e o nosso cérebro distorce a realidade por uma série de razões e fatores. Em Genebra o LHC esmaga protões a velocidades próximas da luz, revelando partículas estranhíssimas com comportamentos inusitados, como a capacidade de estarem em dois locais ao mesmo tempo.

É a realidade aquilo que vemos, ou aquilo que vemos é apenas uma de muitas possíveis realidades? Talvez o melhor que possamos fazer é nunca confiar inteiramente nos sentidos, mas submetê-los constantemente ao nosso raciocínio. Poderemos nunca alcançar a verdadeira realidade, mas pelo menos viveremos menos iludidos.

Nota: Para um maior entendimento destes interessantes temas científicos, sugere-se o visionamento do episódio 8 da temporada 4 da série "Through the Wormhole", intitulado "É a realidade real?", disponível no youtube, aqui.

MARTA NOGUEIRA
VIAJANTE DO MUNDO E DAS PALAVRAS
www.andromeda-news.blogspot.com
marta_nogueira@sapo.pt

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

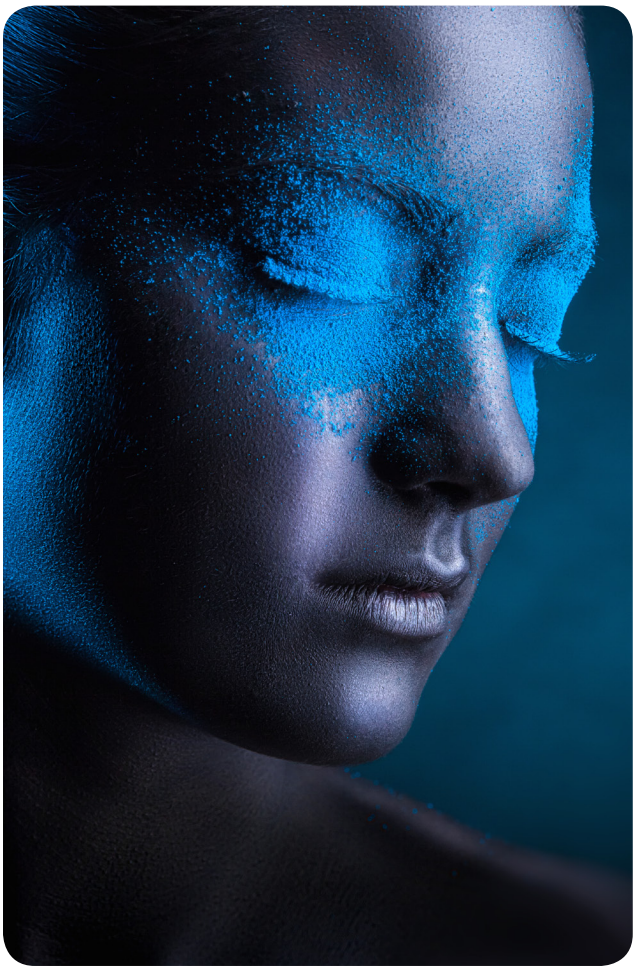
A 200m da estação de Paço de Arcos (linha de Cascais)

MUDANÇA TRANQUILA

A vida é bela! Mas às vezes dói como o raio!

Quando acreditamos que a vida apenas é bela na ausência de sofrimento dificultamos o nosso caminho e a nossa felicidade.

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes



Talvez gostássemos de viver num mundo ideal, num mundo de Amor ou num mundo cheio de Consciência, mas... não vivemos. Será que entre o dia de hoje e o dia da nossa partida esse mundo existirá? Talvez seja pouco provável...

Considerando isto... deixamos de viver? Quando percebemos que o mundo não é como idealizamos?

Que tal aceitarmos que a vida é bela porque nos brinda com todas as suas cores, com todos os seus sentires, com

todas as suas experiências?

Não estaremos mais perto de toda a nossa humanidade e da nossa plenitude quando ao longo da nossa vida sentimos todo o leque de emoções? Desde a tristeza, felicidade, raiva, amor, ansiedade, arrependimento, coragem, medo, gratidão, ressentimento, frustração, sofrimento…

Sofrer não é tabu, sofrer faz parte da vida, não tem "mal". Quando o sofrimento é adequadamente processado irá produzir transformação e crescimento.

O fluxo da vida, além de experiências positivas, também nos traz experiências duras e difíceis. Podemos reagir a estas últimas fechando-nos… protegendo-nos dentro de um casulo…

Mas este casulo protetor, que minora o nosso sofrimento, e que em determinadas fases da nossa vida nos pôde ser útil, também nos impede de estarmos em contacto com o fluxo da vida. Impede que estejamos abertos à sua beleza e plenitude e com tudo de bom com que esta nos pode brindar.

Assim, quando a força se regenera dentro de nós, de preferência depois de integrarmos as experiências que tivemos, libertemo-nos do casulo e vivamos a vida.

A mudança ocorre… Pouco (ou nada) na vida é permanente…

Ficamos onde estamos? Paralisados com medo de sofrer? Ou avançamos em entrega à vida, abraçando e aceitando tanto a dor como a alegria.

Sabendo que… se num determinado momento sentimos dor, talvez seja porque também nos permitimos sentir Amor…

Clique aqui e leia o artigo na íntegra no site da **PROGREDIR**!

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

Curso de Âstrologia

Por Teresa Katarino

23 de Outubro, 6 e 20 de Novembro das 20:00h às 22:00h

Naturalyrio | São Domingos de Rana

www.naturalyrio.com

ale.naturalyrio@gmail.com

214532786 | 936668755

Atelier de Croché (Nível Básico)

Por Artesã Regina Matos

31 de Outubro das 15:00 às 18:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Consultas CEO

Com Kyra Abreu

Outubro e Novembro

Lisboa

www.kyraabreu.com.pt

kyracuraceo@gmail.com

963238564

Certificação em Coaching *by LIFE Training*

de 5 a 8 e de 19 a 22 de Novembro

Lisboa

www.lifetraining.com.pt

Info@lifetraining.com.pt

229024228 | 229028515

Aula Especial de Meditação *MINDFULNESS*

Por Mafalda Ferreira

5 de Novembro das 19:00h às 20:30h

Wonderfeel | Lisboa

www.wonderfeel.pt

info@wonderfeel.pt

217976539

Curso de Reiki Nível I

Por Inês Manso e Rita Veloso

7 de Novembro das 10:00h às 18:00h

Ponto de Luz | S. Pedro do Estoril

www.pontodeluz.com.pt

terapias@pontodeluz.com.pt

214675283

Workshop Cura Quântica Unificada I

Por Susana Cor de Rosa

7 e 8 de Novembro das 9:30h às 19:30h

Espaço Encolar | Fundão

www.susanacorderosa.com

susana@susanacorderosa.com

929015310

Odissi - Workshop Intensivo para Iniciantes

Por Sonali Mishra

Palestra e Workshop - 7 de Novembro das 17:00h às 20:30h

Workshop - 8 de Novembro das 14:00h às 16:00h

Comunidade Hindu de Portugal | Lisboa

www.comunidadehindu.org

odissilisboa@gmail.com

Curso de Hipnose Terapêutica

Estilo Milton Erickson

Inicio a 7 e 8 de Novembro | Lisboa

Inicio a 21 e 22 de Novembro | Porto

www.institutohipnosepnl.com

info.iphp@gmail.com

211994772 | 918077789

Recital de Dança Clássica Indiana Odissi

Por Sonali Mishra

8 de Novembro às 19:00h

Sociedade de Instrução Guilherme Cossoul | Lisboa

www.guilhermecossoul.pt

odissilisboa@gmail.com

Workshop "Práticas naturais para a cura e a sua integração na vida diária"

Por Sara Morgado

10 de Novembro das 19:00h às 21:30h

Wonderfeel | Lisboa

www.wonderfeel.pt

info@wonderfeel.pt

217976539

Formação em Reiki Tradicional I *(por donativo)*

Por Rodrigo Belard

15 de Novembro das 9:00h às 19:00h

Ki Macrobiótico | Aveiro

www.rodrigobelard.com

rodrigo.belard@gmail.com

926425817

Palestra de apresentação CEO para Familiares Cuidadores de População com Necessidades Especiais

Com Kyra Abreu

19 de Novembro às 19:30h

Lisboa

www.kyraabreu.com.pt

kyracuraceo@gmail.com

963238564

Workshop Massagem

Por Alexandra Gonçalves

22 de Novembro das 10:00h às 14:00h

Naturalyrio | São Domingos de Rana

www.naturalyrio.com

ale.naturalyrio@gmail.com

214532786 | 936668755

SER-Sistema Energético ReUno Partilhas de Cura Lumínica em Grupo

Por Equipe do SER

26 de Novembro das 19:00h às 21:15h

Espaço Amar | Lisboa

www.ser-uno.com

contato@ser-uno.com

965284779

Curso de Meditação (Nível básico)

Por Maria Melo

26 de Novembro das 18:30 às 22:30h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Workshop Cura Quântica Unificada

Por Susana Cor de Rosa

28 e 29 de Novembro das 9:30h às 19:30h

Espaço Zen | Lisboa

www.susanacorderosa.com

susana@susanacorderosa.com

929015310

Sessões de RECONEXÃO® com Palestra gratuita

Por Nuno Zoio e Elsa Santos

27, 28 e 29 de Novembro

Hotel HF Ipanema Porto | Porto

www.reconectar.pt

reconectar.portugal@gmail.com

918464730 | 933242940

SER-Sistema Energético ReUno Formação Nível I: Cura Lumínica

Por Catarina Sierra H. de Sá e Equipe do SER

16, 17 e 18 de Dezembro das 19:00h às 23:00h

Espaço Amar | Lisboa

www.ser-uno.com

contato@ser-uno.com

965284779

Certificação Internacional Humanistic Coach - IHCOS®

Por Lígia Neves

2 a 13 de Março de 2016

Hotel Solplay | Linda-a-Velha

www.daretobegreat.pt

ligia.neves@daretobegreat.pt

916472828

vouchers

Novembro 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

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

Cura Lumínica (20min)

Valor de troca mínimo: 10€

Sessões partilhadas em grupo

Com Facilitadores do SER

Mediante reserva / Espaço Amar, Lisboa

Revitaliza e devolve bem-estar ao Ser por inteiro!

SER – Sistema Energético ReUno

21% de desconto na 1ª sessão de Cura Lumínica (60min/75€)

Com Catarina Sierra Homem de Sá (Fundadora do SER)

Em Lisboa

Um alinhamento entre o Ser e a sua essência!

Aproveite as Ofertas deste Mês!

CEO® - CURA ESTELAR DE ORION

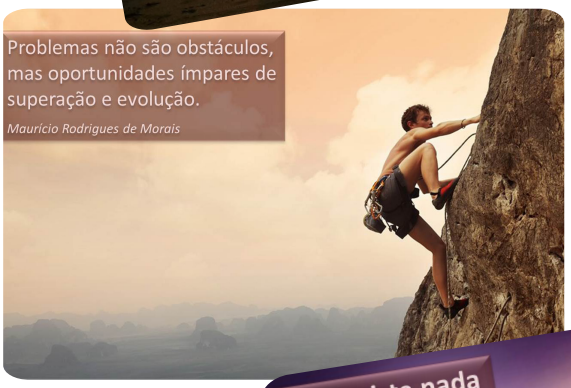
25% em consultas individuais CEO®

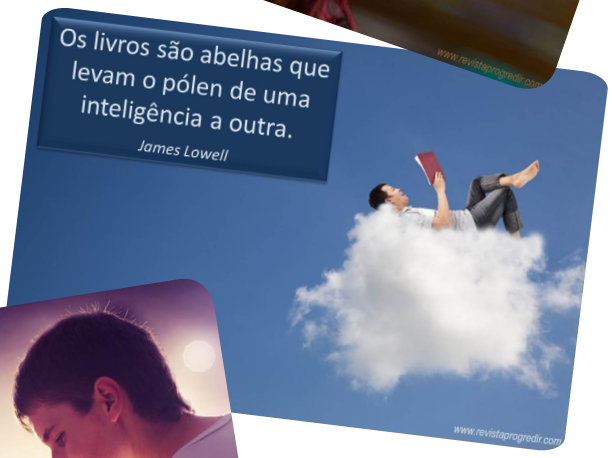
com Kyra Abreu

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

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

POLAROIDS & SLIDES





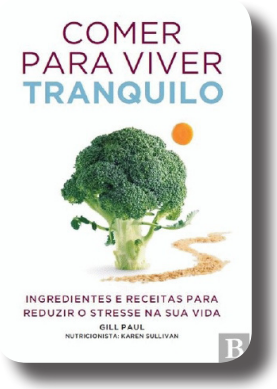
PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

PARTICIPE! FAÇA PARTE!

LIVROS RECOMENDADOS

Comer para Viver Tranquilo

Gill Paul



A alimentação é a chave para se sentir mais calmo a cada dia e para fortalecer o seu bem-estar a longo prazo. Recorrendo a ingredientes funcionais, selecionados especificamente para abordar problemas como a ansiedade, a irritabilidade, a dificuldade em concentrar-se, a falta de memória, o stresse, a tensão muscular e os problemas digestivos e de sono, este livro oferece-lhe mais de 60 receitas práticas e deliciosas que lhe permitirão viver com mais tranquilidade.

Este livro apresenta os alimentos essenciais que têm o efeito comprovado de aumentar a sensação de calma e tranquilidade. Inclui ainda um capítulo dedicado aos problemas e sintomas mais frequentes que podem ser tratados com estes alimentos, bem como receitas deliciosas e fáceis de confecionar e planos nutricionais semanais. Comer para Viver Tranquilo oferece-lhe a chave para combater o stresse com eficácia e otimizar a sua saúde.

Preço: Cerca de 12,20€ por 128 páginas de sabedoria.

Editor: Arte Plural Edições

Guia Completo dos Florais de Bach

David F. Vennells

A arte da cura pelos florais de Bach e óleos essenciais para principiantes. A mente e o corpo não podem ser separados: o que afeta um, vai afetar o outro. Os Florais de Bach são remédios que contêm a essência vibracional subtil de plantas medicinais, e corrigem desequilíbrios no corpo mental, emocional e espiritual, promovendo a saúde física. Somos sujeitos a cada dia a fatores de stresse, poluição e distração. Estas influências podem desgastar as nossas defesas naturais e causar tensão e até doenças físicas.

Os 38 remédios florais do Dr. Bach são soluções naturais e seguras. Este guia extensivo inclui descrições concisas dos 38 florais essenciais, instruções para diagnosticar os desequilíbrios e escolher o tratamento certo e indicações para confecionar cada remédio.

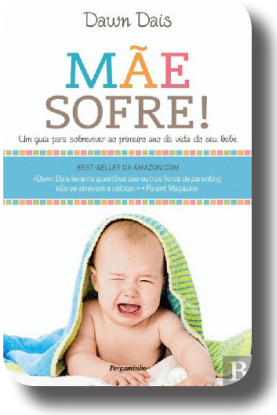
Preço: Cerca de 16,60€ por 272 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

Mãe Sofre!

Um guia para sobreviver ao primeiro ano de vida do seu bebé

Dawn Dais



Um livro prático cheio de humor e conselhos úteis sobre os primeiros meses do seu bebé. Toda a gente sabe, mesmo que genericamente, que "mãe sofre"... mas há coisas que ninguém conta às mulheres até ser demasiado tarde e elas se encontrarem em casa, com um "fedelho" que não para de chorar e sem ideia do que fazer para o acalmar...

Entre a amamentação, as mudanças de fralda non-stop e a privação de sono, é incrível como as mães ainda sobrevivem para contar a história!

Mas, felizmente para todas as mães deste mundo, Dawn Dais foi uma das que conseguiu - e, através do seu blogue, reuniu mais testemunhos e dicas preciosas que a ajudarão a viver o primeiro ano de vida do seu bebé... sem que seja o seu último!

Preço: Cerca de 15.50€ por 232 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

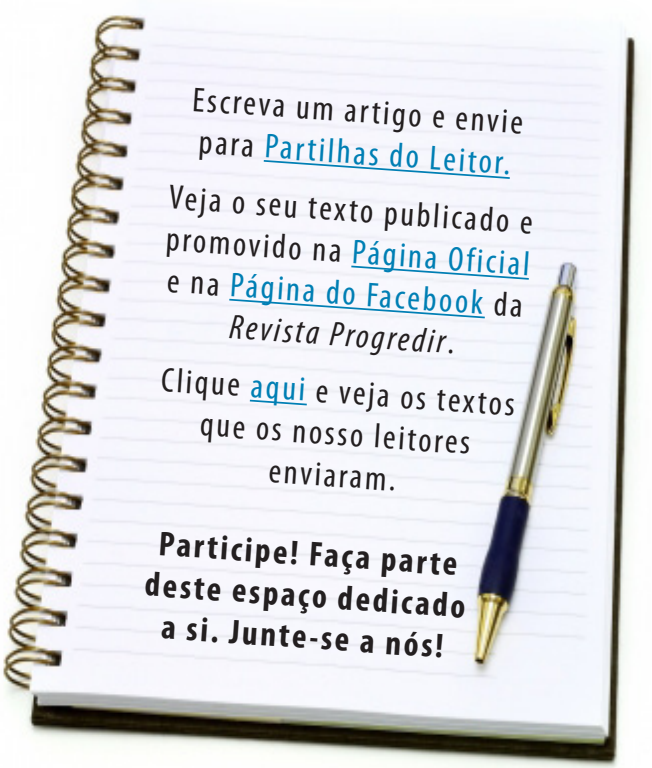
PENSAMENTO DO MOMENTO

"Isto é a liberdade:
sentir o que o seu coração deseja, independente da opinião dos outros."

Paulo Coelho

PARTILHAS DO LEITOR

"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

O homem que não se irritava

Numa cidade do interior havia um homem que não se irritava e não discutia com ninguém.

Encontrava sempre uma saída cordial, não magoava ninguém, nem se aborrecia com as pessoas.

Morava numa modesta pensão, onde era admirado e querido.

Para testá-lo, um dia, os seus companheiros combinaram levá-lo à irritação e à discussão numa determinada noite em que o levariam a um jantar.

Trataram todos os detalhes com a empregada de mesa que seria a responsável por atender a mesa reservada para a ocasião. Assim que iniciou o jantar, como entrada foi servida uma saborosa sopa, que o homem gostava muito.

A empregada de mesa aproximou-se dele, pela esquerda, e ele, prontamente, levou o seu prato para aquele lado, a fim de facilitar a tarefa.

Mas ela serviu todos os demais e, quando chegou a vez dele, foi embora para outra mesa.

Ele esperou calmamente e em silêncio, que ela voltasse. Quando ela se aproximou outra vez, agora pela direita, para recolher o prato, ele levou outra vez seu prato na direção da jovem, que novamente se distanciou, ignorando-o.

Após servir todos os demais, passou rente a ele, acintosamente, com a panela fumegante, exalando saboroso aroma, como quem havia concluído a tarefa e retornou à cozinha.

Naquele momento não se ouvia qualquer ruído. Todos observavam discretamente, para ver a sua reação.

Educadamente ele chamou a empregada, que se voltou, fingindo impaciência e lhe disse: o que o senhor deseja?

Ao que ele respondeu, naturalmente: a senhora não me serviu a sopa.

Novamente ela retrucou, para provocá-lo, desmentindo-o: servi, sim senhor!

Ele olhou para ela, olhou para o prato vazio e limpo e ficou pensativo por alguns segundos...

Todos pensaram que ele iria discutir...

Suspense e silêncio total.

Mas o homem surpreendeu todos, ponderando tranquilamente: a senhorita serviu sim, mas eu aceito um pouco mais!

Os amigos, frustrados por não conseguirem fazê-lo discutir e irritar-se com a rapariga, terminaram o jantar, convencidos de que nada mais faria com que aquele homem perdesse a compostura.

VÍDEO DO MÊS

"A Ponte"

Reflexão sobre humildade, tolerância e compromisso

Veja mais vídeos aqui

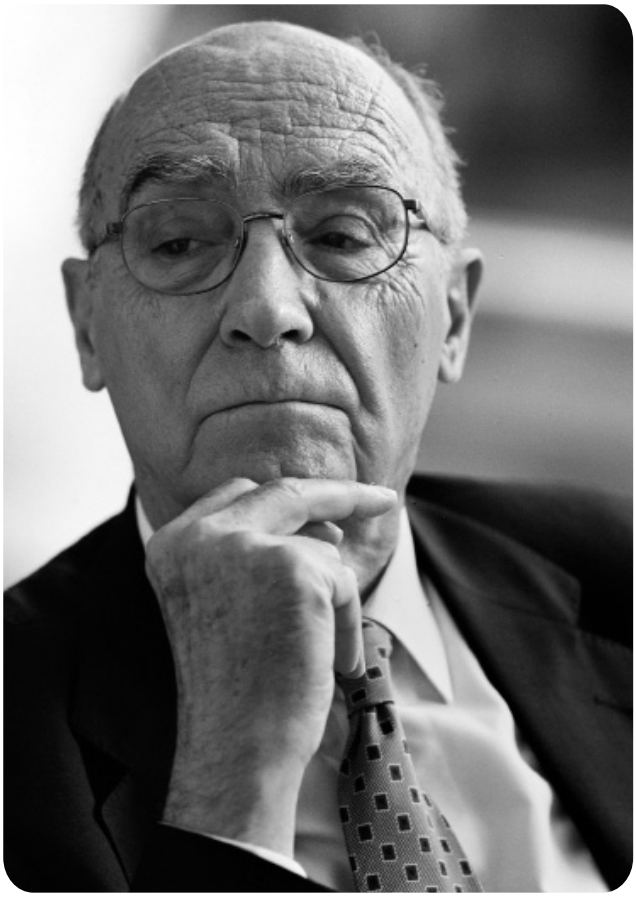
José Saramago

José de Sousa Saramago foi escritor, argumentista, teatrólogo, ensaísta, jornalista, dramaturgo, contista, romancista e poeta português, galardoado com o Prémio Camões em 1995 e o Nobel de Literatura em 1998. É considerado o responsável pelo efetivo reconhecimento internacional da prosa em língua portuguesa.

Filho e neto de camponeses, Saramago nasceu na aldeia de Azinhaga, no Ribatejo, a 16 de Novembro de 1922 muito embora o registo oficial mencione como data de nascimento dia 18. Os seus pais emigraram para Lisboa quando ele não havia ainda completado dois anos.

Dificuldades económicas impedem-no de entrar na universidade como tal, fez estudos secundários (liceais e técnicos).

Demonstra desde cedo interesse pelos estudos e pela cultura. O seu primeiro emprego foi de serralheiro mecânico. Fascinado pelos livros, visitava, à noite, com grande frequência, a Biblioteca Municipal Central - Palácio Galveias.



Exerceu diversas profissões, tais como: desenhador, funcionário da saúde e da previdência social, tradutor, editor, jornalista. Publicou o seu primeiro livro, um romance, aos 25 anos intitulado de *Terra do Pecado,* em 1947, no mesmo ano de nascimento da sua filha, Violante, fruto do primeiro casamento com Ilda Reis, em 1944, e com quem permaneceu até 1970.

Viveu, entre 1970 e 1986 com a escritora Isabel da Nóbrega e em 1988, casa-se com a jornalista

e tradutora espanhola María del Pilar del Río Sánchez, ao lado da qual viveu até à morte.

Depois de *Terra do Pecado*, Saramago apresentou ao seu editor o livro *Clarabóia* que, depois de rejeitado, permaneceu inédito até 2011.

Persiste, contudo, nos esforços literários. Trabalhou durante doze anos numa editora, onde exerceu funções de direção literária e de produção. Colaborou como crítico literário na revista *Seara Nova*. Em 1972 e 1973 fez parte da redação do jornal *Diário de Lisboa*. Pertenceu à primeira direção da Associação Portuguesa de Escritores e foi, de 1985 a 1994, presidente da Assembleia Geral da Sociedade Portuguesa de Autores. Entre Abril e Novembro de 1975 foi diretor-adjunto do jornal *Diário de Notícias*.

A partir de 1976 passou a viver exclusivamente do seu trabalho literário. Em 1993 decidiu repartir o seu tempo entre a sua residência habitual em Lisboa e a ilha de Lanzarote, no arquipélago das Canárias (Espanha).

A escrita de saramago ganha destaque com *Levantado do Chão* em 1980. Dois anos depois, surge o romance *Memorial do Convento* que conquista definitivamente a atenção de leitores e críticos.

Em 1998 foi-lhe atribuído o Prémio Nobel de Literatura.

Foi conhecido por utilizar um estilo em que a vivacidade da comunicação é mais importante do que a correção ortográfica da linguagem escrita. Assim, utiliza frases e períodos compridos, usando a pontuação de uma maneira não convencional. Os diálogos das personagens são inseridos nos próprios parágrafos que os antecedem, de forma que não existem travessões nos seus livros. Estas características tornam o estilo de Saramago único na literatura contemporânea, sendo considerado por muitos críticos um mestre no tratamento da língua portuguesa.

Saramago faleceu no dia 18 de Junho de 2010, aos 87 anos de idade, na sua casa em Lanzarote vítima de leucemia crónica. Em 2012 a Fundação José Saramago abre as suas portas ao público na Casa dos Bicos em Lisboa.

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

Sabe o que é a Numerologia?

Sabe o que é a Numerologia? Não?! Então fique a saber que é uma ciência tão antiga quanto a história da humanidade que estuda, analisa e interpreta os números que regem a nossa vida.

Quando se fala em números, há a tendência de os associar apenas à sua função matemática de contar e calcular. Contudo, o estudo dos números vai muito além do seu valor simbólico e a Numerologia fá-lo de forma fantástica.

Embora se recorra a diversas operações matemáticas, para efectuar os cálculos necessários à elaboração de um Estudo Numerológico, o número é considerado em função das suas características e vibrações específicas, que implicam por sua vez, padrões de energia diferenciados.

Ora, a Física Quântica dos nossos dias vem precisamente corroborar aquilo que a Numerologia sempre postulou: que tudo no Universo é energia e, obviamente, os números também, afectando a nossa vida a todos os níveis. Eles possuem aspectos positivos e negativos, vibrações harmónicas e antagónicas, pois tudo no mundo tem dois lados e é precisamente a dinâmica

entre os dois polos que possibilita o equilíbrio das energias.

Portanto, cada número é caracterizado por determinada vibração e propriedades, que podem favorecer ou dificultar o alinhamento de cada pessoa com o seu propósito de vida, o desenvolvimento de certas actividades, situações, trabalhos, relacionamentos, finanças, etc.

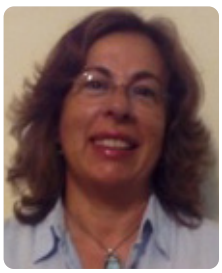
Assim, uma das finalidades de utilizar a Numerologia no nosso dia-a-dia, é a de adquirir uma compreensão

e uma análise mais profunda de nós mesmos e da vida. Ela é uma fantástica ferramenta de autoconhecimento e de auto-ajuda que nos permite aceder a algo mais por detrás daquilo que é visível para nós. Comprava-nos que existe algo mais para além da nossa compreensão, a que uns chamam Energia Universal e outros Deus, independentemente do conceito cultural e religioso que cada um possa ter.

A Numerologia permite-nos ainda interpretar as vibrações predominantes, as tendências de comportamento e as situações que podem ser mudadas ou reajustadas, de acordo com o nosso livre arbítrio. Ajuda-nos a compreender o ritmo da vida, a tomar decisões mais conscientes e a sintonizar-nos com esse mesmo ritmo, de modo a que flua harmoniosamente. Só assim conseguiremos viver de forma mais consciente e equilibrada, acelerando o nosso processo evolutivo e evitando agravar o karma com que viemos.

Gostou? Ficou curioso em conhecer os seus números?

Então, não hesite e encomende o seu Estudo Numerológico! Use a Numerologia a seu favor!



ANABELA SUBTIL
NUMERÓLOGA E RADIESTESISTA
www.facebook.com/Our-Numbers
ourxnumbers@gmail.com

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