

Mohidage;

# DVDS Desenvolvimento Pessoal



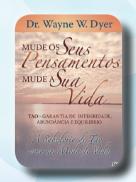














Para criar, basta libertar o seu coração, e deixar que as ideias tomem forma através dos seus sentidos!

Cada DVD por apenas 9.90€



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



www.revistaprogredir.com N.º 53 | Junho 2016 | 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

Sónia Gravanita, Sara Martins, Cristina Marreiros da Cunha, Júlio Barroco, Paulo Marques, Alexandre Lonewolf, Yolanda Castillo, Rafael Oliveira, Margarida Lourenço

#### 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.

### **Imaginar**

Caros amigos,

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

Na imaginação está a raiz da criação. Sonhar e imaginar sem limites e sem restrições permite idealizarmos e criarmos o que queremos.

Imaginar é um processo que nos transporta para lá dos nossos limites e muitas vezes para lá do que todos conhecemos.

É um processo que pode ser trabalhado e melhorado e que podemos usar no delinear das nossas próprias vidas. No campo pessoal, profissional etc...

Sem imaginar, sem projetar, sem idealizar o que queremos para nós, estaremos à deriva e à mercê do que outros imaginam que poderão ser as nossas vidas.

Imaginemos... imaginemos um futuro melhor... seja a nível pessoal, seja a nível global e... trabalhemos para que esses nossos sonhos e idealizações possam ser concretizações nas nossas vidas!

"Imaginar é o princípio da criação. Nós imaginamos o que desejamos, queremos o que imaginamos e, finalmente, criamos aquilo que queremos." George Bernard Shaw

Boas leituras!

Um excelente mês para si! Beijos & Abraços

Deijos & Abraços Ledro Sciaccaluga Fernandes



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

Do que imaginávamos ser ao reconhecimento de quem somos

Por Sónia Gravanita

16 Saúde

O Poder das Crenças i(limitadas)

**Por Sara Martins** 

**20** Relacionamentos

«O Sonho Comanda a Vida» António Gedeão

Por Cristina Marreiros da Cunha

25 Entrevista

Kabbalah, Espiritualidade Global

Entrevista com Karen Berg Texto Por Revista Progredir

28 Finanças

Os 5 Princípios Da Boa Imaginação Financeira

Por Júlio Barroco

32 Vida Profissional

Concretiza o imaginário de Ser

**Por Paulo Marques** 

**36 Lifestyle** 

O mundo imaginário dos Super Herois

Por Alexandre Lonewolf

**40** Espiritualidade

Imaginar deixa uma pegada no mundo

Por YolandaCastillo



**48** Philosofias

Imaginar para Progredir

Por Rafael Oliveira

54 Mudança Tranquila

Terminar (ou não) um relacionamento?

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

**56** Agenda

Atualize a sua Agenda! Encontre atividades para poder participar.

**58** Vouchers

Aproveite e desfrute das promoções.

59 Reflexões

Frases que nos deixam a pensar!

60 Fontes de Saber

Um momento para descontrair, refletir e meditar.

64 Biografia

Descubra quem foi Agatha Christie

66 Glossário

Ferramentas para Progredir: Pranic Healing para todos



### Lisbon ECO Marathon—Lisboa

A Correr Monsanto,
Associação para
o Desporto Popular,



vai realizar no dia 18 de Junho de 2016, pelas 18 horas, a GENERALI Lisbon Eco Marathon. Este evento será composto por duas provas competitivas. Também haverá uma Caminhada com 9 km de distância, a 9km Família ECO. As provas terão inicio no Parque Urbano do Calhau.

Mais informação veja aqui

### Curso "Aprenda a Meditar" — Akademia do Ser, Paço de Arcos

A prender a meditar é essencial para a prática diária da meditação



e para usufruir de todos os benefícios e vantagens desta prática. Nesta formação irá aprender os principais segredos e técnicas de meditação, para poder introduzir a prática da meditação no seu dia-a-dia. Descubra uma forma de reduzir o stress dia 2 de Junho na Akademia do Ser em Paço de Arcos.

Mais informação veja aqui

### Encontros Terapêuticos — Akademia do Ser, Paço de Arcos

os Encontros Terapêuticos, facilitados por Rute Neves, são espaços de tempo para permitir um contacto mais sensível e profundo consigo

própria, uma nutrição do corpo e da alma e uma maior abertura da consciência, intuição e criatividade através da



partilha, vários ensinamentos e técnicas. O próximo encontro será no dia 15 de Junho na Akademia do Ser em Paço de Arcos.

Mais informação veja aqui

### Eco-Festival na Planície - Beja

De 3 a 5 de Junho decorre, no Jardim Publico de Beja, a 3ª edição do



Eco-Festival na Planície. Este espaço vai encher-se de vida e alegria com atividades diversas. O evento foi pensado para promover ideias e projetos inovadores nas áreas do ambiente, ecologia, permacultura, energia verde, economia

### notícias breves

#### Junho 2016

e alternativas nas áreas de saúde e bemestar, contribuindo para um despertar de consciências em relação às questões ambientais apostando, em particular, nas crianças.

Mais informação veja aqui

#### Projecto A.L.M.A – Lisboa

A.L.M.A. nasceu da fusão criativa de três seres que através da

Projecto



Astrologia, Transpessoalidade e Filosofia positiva LouiseHay, dão a mão a quem se quer descobrir na vida. O projetoé composto por 3 Workshops vivenciais e 1 retiro de integração de todo o trabalho realizado. Dia 4 de Junho, o Workshop L(iberação), é o segundo passo da Jornada de Metamorfose e Transformação.

Mais informação veja aqui

### Festival Europeu de Street Food – Estoril

2ª edição do Festival Europeu de Street Food terá novamente lugar nos Jardins do Casino de 1 a 5 de Junho.

Nesta 2ª edição, com organização da Brandstory



e apoio da SFP e da Câmara Municipal de Cascais, estarão representados 50 foodtrucks. A oferta este ano será mais vasta e contará com um programa diversificado desde shows de stand up comedy, música, show cookings e um DJ truck.

Mais informação veja aqui

#### Atividades – ALBA, Lisboa

ão perca as atividades disponibilizadas pela ALBA (Associação Luso Brasileira de Ayurvédica Disciplinas Associadas) através do Ciclo de Conferências, Atividades Gratuitas e Seminários a Preço Simbólico, em comemoração dos 26 anos de Ayurveda Portugal. Inscreva-se e poderá participar na Aula Aberta de Yoga, no dia 4 de Junho, proferida pela professora Ana Teresa Alves e no dia 10 de Junho assista ao filme Filme: "Encontro com Homens Notáveis". A participação deve ser confirmada com uma inscrição prévia.

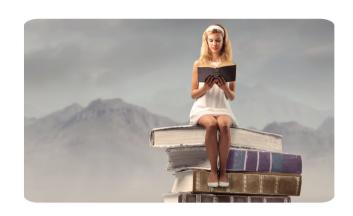
Mais informação veja aqui

### **Imaginar**

II Imaginar é mais importante que saber, pois o conhecimento é limitado enquanto a imaginação abraça o Universo", diz Albert Einstein, acredito nas suas palavras, pois a imaginação cria a ponte entre o sonho e a realidade.

O nosso cérebro não distingue o real do imaginado, por isso se estivermos a ver um filme de terror, teremos as reações físicas como se verdadeiramente estivéssemos no cenário do filme, daí o grande poder do nosso cérebro, pois imaginar pode ser a porta para a criação da nossa realidade, como também disse George Shaw, ao afirmar que "Imaginar é o princípio da criação. Nós imaginamos o que desejamos, queremos o que imaginamos e, finalmente, criamos aquilo que queremos.

Pegando neste princípio, tudo o que realmente criamos nasceu algures no poder do nosso pensamento e com a nossa capacidade de imaginação. Bom ou menos bom, temos aqui



a oportunidade de utilizar este poder a nosso favor, criando cenários mais favoráveis ao que verdadeiramente ansiamos por viver.

Claro que nos podemos questionar porque então criamos cenários não tão favoráveis nas nossas vidas, quando temos todo este poder de imaginação. Mapear todos os nossos pensamentos seria um trabalho de gigante ou de pequenos duendes, tendo em conta a quantidade de pensamentos que produzimos.

É preciso voltar à inocência da criança, ativar novamente a nossa capacidade de imaginar, sonhar, mas com os pés na terra. Porque o sonho pode comandar a vida, se a imaginação nos levar para o caminho que nos faz viver o sonho.

MARIA MELO
LIFE COACH
PROFESSORA DE MEDITAÇÃO
www.revistaprogredir.com
mariamelo@revistaprogredir.com
editor@revistaprogredir.com



### Ganhe no facebook da Revista Progredir!



Este mês habilite-se a ganhar:

1 entrada para o Workshop L(ibertação) ou para
o M(ovimento) no evento Projecto A.L.M.A



### 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 as palavras Alma e
Libertação. O Autor da frase
mais original ganhará a entrada
para o evento. Leia informações
detalhadas sobre o concurso
clique aqui



### **Vencedor Maio:**

Paulo de Carvalho partilhou a imagem e criou a frase: "Progredir, a arte de saber fazer.", e ganhou o Livro "A Grande Magia", de Elizabeth Gilbert.

### Filosofia de Vida

# Do que imaginávamos ser ao reconhecimento de quem somos

Quando nos centramos naquilo que verdadeiramente somos, acedemos a uma paz profunda, tornando-nos conscientes de quem somos, sentindo cada desafio como uma etapa de crescimento, abre-se um caminho em direção à essência que somos, onde nascem sentimentos de alegria e gratidão pela Vida.

Por Sónia Gravanita



Entende-se imaginar como a capacidade ou faculdade mental de reproduzir uma situação ou um objeto, o imaginar é uma faculdade consciente e voluntária a imaginação.

Imaginar é criar na imaginação, esta imaginação é uma poderosa ferramenta que todos nós temos para a criatividade, Albert Einstein afirmou "A imaginação é mais importante que o conhecimento. O conhecimento é limitado. A imaginação envolve o mundo, estimulando o progresso e dando origem à evolução."

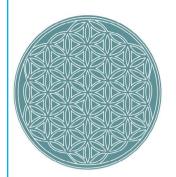
Embora o imaginar seja uma força no desenvolvimento humano, também tem um lado causador de sofrimento. Cada vez mais, chegam às consultas de Psicologia, crianças, jovens e adultos com sintomas de Ansiedade, Depressão, que causam grande sofrimento, por não se estarem a sentir capazes de lidar com a extrema exigência das expectativas da correria diária, e estarem num padrão de medo antecipatório, muitas vezes causadopor um imaginar distorcido.

Todas as pessoas têm necessidade



de afeto, de pertença, de segurança e reconhecimento. Talvez nesta busca acabem por adiar a vida. Adiar por imaginarem que só conseguem alcançar o Amor, o Bem-estar, a Felicidade quando encontrarem a tal relação, o emprego onde se destacam, o corpo jovem e perfeito, a casa, o carro etc.

Parece que de forma inconsciente vivemos centrados no objetivo de ter alguma coisa para nos sentirmos amados e reconhecidos, e isto cria a ilusão de que enquanto não



### Astrologia:

Visão Compreensão Propósito Oportunidade Timing

#### São Luz

Astrologia Reiki Tarot

Marque a sua consulta.

Tm. 93 933 00 33 saoluz@gmail.com www.podeestrelas.pt

conseguirmos o que é esperado a vida não anda para a frente.

Sendo frequente, quando se alcança aquilo que era tão desejado, não se consegue desfrutar. Percebe-se que não é o suficiente e desejasse outra coisa, sempre na busca de compensar um vazio interno que não se consegue preencher, por mais coisas que se consiga alcançar. Passamos a viver no futuro, numa busca externa a nós.

Outra das grandes ilusões que criamos é relativamente às relações,

porque se criam expectativas.

Muitos de nós sente que os outros têm de preencher o que sentimos que nos falta, ou têm de estar sempre presentes, disponíveis, e o que por norma gera conflitos. No fundo o que queremos é sentirmo-nos amados.

Por Amor transportamos do nosso sistema familiar, modelos de relação, pensamentos, crenças que tendemos a reproduzir.

Em cada um de nós há uma criança ferida, fomos esquecendo esses momentos dolorosos para nos protegermos do sofrimento, mas quando algo nos recorda o sofrimento põe-nos automaticamente em contacto com essa imagem antiga.

Estar em contacto com essa imagem do passado traz-nos emoções de medo, abandono, raiva e leva-nos para esse sofrimento antigo. Quando o sofrimento aparece, podemos usar a nossa habilidade em respirar, reconhecer esse sofrimento e abraçar a formação mental que nos está a aparecer.



Quando compreendemos o sofrimento não culpamos ninguém, aceitamos e reconhecemos, tornando-nos mais independentes.

Através da compreensão de tudo o que temos cá dentro, das dores, das sombras, da alegria, da gratidão, levanos a um processo de libertação. Uma boa forma de acedermos ao nosso mundo interior é através da prática da meditação, da atenção plena, que nos permite observar, darmo-nos conta, que temos tudo cá dentro e que precisamos reconhecer, aceitar e

abraçar todos os nossos sentimentos, as nossas dificuldades, as sombras e as carências, temos emoções positivas e negativas, temos defeitos e qualidades, somos a conjugação desses dois lados, porque nós também somos isso.

Quando nos tornamos mais conscientes de quem somos, quando estamos mais presentes em cada momento, aos poucos é possível que sintamos, mesmo que de forma subtil que o que nos rodeia está em transformação.



Estamos todos a jogar o grande jogo da vida, conscientes ou inconscientes, caminhamos num imenso e imprevisível tabuleiro.

O Jogo do Herói é uma ferramenta lúdica e alegre que apóia o processo de dar significado às experiências. eventos e acontecimentos em sua vida. Contribui para o desenvolvimento e amadurecimento interno e, reduz, assim a incidência de conflitos externos, nas áreas profissional, familiar, social e, melhora geral nas relações inter-pesoais. Além de aumentar a confiança, a auto estima, estimular a criatividade e, reduz a dúvida.

Agenda já sua sessão com o Jogo do Herói. Contato@focosolucoes.pt





Ouando nos tornamos mais conscientes questionamo-nos sobre o que verdadeiramente nos faz felizes, o que queremos para as nossas vidas, podemos fazer uso da imaginação criadora, para dar vida, movimento e humanidade a que cada um seja protagonista na aventura viver. Há várias técnicas através de visualizações, escrever afirmações, a educação das emoções, etc.

Acredito verdadeiramente que através do autoconhecimento da aceitação de tudo o que há e como há, é que conseguimos ir ao encontro de nós próprios, com a nossa verdade e autenticidade.

Quando nos centramos naguilo verdadeiramente, que somos conseguimos uma paz profunda, tornamo-nos cada vez mais conscientes de quem somos, sentindo cada desafio como uma etapa de crescimento, tornando-nos mais confiantes, oque nos permite largar o que imaginávamos ser e nos faz reconhecer quem realmente somos, abre-se um caminho na direção do coração, onde brotam sentimentos de alegria e gratidão pela vida que há em cada um de nós.

Como consequência deste caminho, estamos mais livres, disponíveis e presentes para os outros.

Para sermos verdadeiros connosco e com os outros.

**SÓNIA GRAVANITA** PSICÓLOGA CLÍNICA / PSICOTERAPEUTA www.soniagravanita.com





**PROJECTO** 

# ALMA

Aceitação, Liberdade, Movimento e Amor

# 3 workshops + 1 retiro

ALMA é Aceitação, Liberdade, Movimento, Amor Uma celebração da essência na jornada da vida A(ceito-me) L(liberto-me) M(ovimento-me) A(mo-me) rumo ao nosso verdadeiro eu!

A tua jornada pessoal será o grande tema que vais trabalhar em partilha única e amorosa com aqueles que como tu percorrem o seu caminho.

Os teus temas Astrológicos, Karmicos, os teus Sonhos, Desejos e Aspirações serão a matéria prima para te desvendares a ti mesmo... uma viagem única e irrepetivel na mesma medida que cada participante, cada um de nós, é um ser único e irrepetível na imensa teia Universal.

São 3 Workshops e 1 Retiro de integração de todo o trabalho realizado!

WORKSHOP	<b>ACEITAÇÃO</b>	07 MAIO
WORKSHOP	LIBERTAÇÃO	04 JUNHO
WORKSHOP	MOVIMENTO	09 JULHO
RETIRO	AMOR	09/10/11 SETEMBRO

#### Facilitados por:







Sílvia Coragem



Carla Fernandes

### Junta-te a nós!

http://almaprojecto.wix.com/alma

Inscrições e informação em: alma.projecto@gmail.com

### Saúde

### O Poder das Crenças i(limitadas)

Aquilo em que acredita pode condicionar a sua vida. E a única forma de evitar isso é eliminar as crenças limitadoras que o/a impedem de evoluir para coisas melhores.

### Por Sara Martins



alvez já tenha lido por aí que "aquilo em que se foca, aumenta".

Efetivamente, sempre que se concentra nos aspetos menos positivos da sua vida, está a dar-lhes muita (talvez demasiada) importância, deixando para segundo plano todas as dádivas que a vida continuamente lhe oferece.

Não é à toa que um dos muitos ditados portugueses diz que "um mal nunca vem só".

Na verdade, o ser humano parece ter alguma pré-disposição para atribuir maior importância áquilo que não tem, condicionando-se a viver num estado de espírito francamente negativo.

Por vezes, uma pequena mudança na forma como vê o mundo fará uma enorme diferença para o seu corpo, a sua mente e o seu espírito!

Para começar, modelar os seus pensamentos de uma forma mais positiva permitir-lhe-á encarar as dificuldades com maior espírito crítico e criar caminhos alternativos para a

Alguém que vive agarrado às suas crenças limitadoras dificilmente atingirá grandes metas, por falta de confiança e vontade de arriscar

resolução dos problemas que forem surgindo, e em última análise viverá mais feliz ao concentrar-se nas coisas boas ao invés de viver angustiado com as "coisas más".

Muitas vezes, a forma como se constrói uma determinada afirmação irá condicionar o resultado obtido. Por isso cada vez que começa uma frase com "eu não sou capaz..." está a escrever o seu próprio destino e a limitar-se à impossibilidade de concretizar determinado desejo ou ação.

Estas são as chamadas crenças limitadoras, travões que todos nós nos colocamos perante os desafios, muitas vezes por medo do novo e do desconhecido.

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

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



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!



As crenças limitadoras surgem como forma de permitir alguma (enganosa) proteção contra a novidade e os muitos receios que esta traz consigo, contudo também é verdade que estas crenças nos impedem de evoluir, de experimentar e alargar os nossos horizontes.

Alguém que vive agarrado às suas crenças limitadoras dificilmente atingirá grandes metas, por falta de confiança e vontade de arriscar.

É claro que arriscar implica, muitas

obter resultado vezes, não 0 pretendido de imediato. mas mesmo nesses casos torna-se uma aprendizagem para o futuroe uma alavanca para a auto-confiança em novos contextos, porque de repente a pessoa dá-se conta que "já passei por isto antes e SEI como agir para obter um resultado diferente desta vez."

Utilizar o poder da imaginação é muito útil nestas situações, porque permite visualizar uma série de possíveis soluções, identificar obstáculos que possam surgir e formas de os ultrapassar.

Se formos aplicar esta teoria ao contexto da saúde, dizer que se "tem saúde" ao invés de se dizer que se "é saudável" faz toda a diferença na forma como encaramos a vida.

Alguém que diz que "é doente" assume qualquer dificuldade de saúde como parte da sua Identidade, de quem é.

E ninguém quer abdicar de um pedaço de si mesmo, seja lá por quemotivo for.

Pelo contrário, verbalizar que se "está doente" em determinado momento da vida demonstra que a pessoa tem confiança que este estado se irá alterar e não é definitivo.

A forma como "está" em dado momento não deve condicionar toda a sua vida daí por diante. Antes, pelo contrário, se se concentrar em recuperar a saúde viverá seguramente os seus dias com maior energia e boa disposição!

Claro que não estamos, com isto, a querer dizer que se devem ignorar os sinais do corpo que mostram algum cansaço ou alguma carência de atenção! Pretendemos apenas sugerir que experimente encarar as dificuldades e os desafios com uma atitude mais positiva e mais leve.

O poder da imaginação é infinito, basta pensar em todos os romances premiados que já foram escritos, em toda a arte que surge a partir do nada, nas maravilhas culinárias que se criam a partir de uma ideia...

Então porque não utilizar esta ferramenta tão incrível para vivermos

melhor, mais felizes e mais realizados?

Sugiro-lhe o seguinte exercício:

Apenas por hoje, evite o não.

Apenas por hoje, acredite no poder do sim.

Sempre que se vir a formar um pensamento que começa com "não sei" ou "não consigo", volte atrás e imagine uma alternativa.

Substitua a crença limitadora que se começa a formar por uma nova crença que lhe diga que tudo é possível,uma crença ilimitada e sem restrições nem condicionantes.

Dê a si mesmo a oportunidade de descobrir o bem que lhe faz acreditar em si, e veja a vida recompensá-lo por isso!

SARA MARTINS
COACH E CONSULTORA DE IMAGEM
www.facebook.com/all3aboutstyle
coach.saramartins@gmail.com



### Relacionamentos

### «O Sonho Comanda a Vida»

António Gedeão

A imaginação como motor da vida, potenciador das relações e de vivências mais intensas e mesmo de salvação. A imaginação como mediador. A imaginação como refúgio e inibidor da ação no mundo real. Por Cristina Marreiros da Cunha



Dizia um filho meu que este verso do poeta é verdadeiro, até do ponto de vista físico, pois é um facto que se formos sistematicamente acordados sempre que entramos na fase do sono em que sonhamos, impedindo-nos de sonhar, isso poderá levar à morte. Sonhar é mesmo vital. E Sonhar acordado ou imaginar? Será?

Claro! "O Sonho Comanda a Vida". Sonhar acordado ou imaginar, é viver a possibilidade, é habitar um mundo de possibilidades impossíveis e de impossibilidades possíveis,é um motor com um enorme potencial que nos pode levar mais longe. Tem contraindicações?

Como provavelmente tudo na vida, o abuso é prejudicial. Quando ouvimos dizer sobre alguém que "é muito imaginativo", ou "tem uma enorme imaginação"- salvo os casos em que tal é dito com ironia, como sinónimo de "inventa muito" ou mesmo de "é mentiroso"-ser imaginativo é tido como um elogio, algo de muito positivo. Já quando se ouve dizer "é um sonhador..." ou "passa a vida a sonhar acordado", normalmente

A imaginação vem, isso sim, possibilitar um convívio mais saudável com uma realidade que se abraça, e da qual não se deseja fugir, antes pelo contrário, pretende-se que essa realidade possa ir mais além

estes comentários pressupõem um julgamento negativo. Então em que ficamos?

Substituir demasiadas vezes arealidade pelo sonho, ou sair demasiadas vezes da realidade a cavalo da imaginação pode tornar-se num hábito ou um truque fácil (com ou sem a ajuda de substâncias) que depois se torna difícil abandonar.

É como se encontrássemos um local no nosso imaginário que nos permite aceder a um cantinho de paz, de afeto, de liberdade, ou mesmo um local onde



nada procuramos, e em que apenas nos abstraímos temporariamente do sofrimento da nossa realidade.

Se fazemos em circunstâncias terrivelmente negativas e muito específicas (enclausuramento, por exemplo), imaginar pode ser mesmo a nossa salvação. Se o fazemos em circunstâncias menos drásticas e de forma sistemática, em vez de ser uma porta aberta ao futuro e ao possível, torna-se um refúgio de ilusão, em vez de nos dar asas, prende-nos no canto da inação.

Quando aos 5,10,15 anos sonhamos com príncipes e princesas encantados, namorados e namoradas lindas, a nossa imaginação está-nos a deixar "surfar" desejos e possibilidades. Quando aos 30,40,50 anos continuamos no mesmo registo, estamos a fugir da realidade e a refugiarmo-nos num qualquer conto de fadas pouco palpável.

Então a imaginação tem idade?

Nem o sonho nem a imaginação têm idade, mas há idades mais fantasiosas que outras. Se solidificarmos em modo "Peter Pan" estamos a optar por viver na fantasia e esquecer a realidade. Esta forma de estar na vida é danosa para o próprio e para os que lhe estão mais próximos e deixa de ter a ver com imaginação. Trata-se de dificuldade de funcionar, enquanto adulto, no mundo real.

Mas, regressemos à imaginação saudável. Ela permite-nos uma relação mais intensa connosco, com o mundo e com o/a nosso/a parceiro/a. Permite a partilha dos sonhos sobre as (im) possibilidades de mim, de nós e do futuro.

### FORMAÇÃO de TERAPEUTAS MULTIDIMENSIONAIS

em LISBOA e PORTO ▼ 2 dias de formação ▼ 1 edição em cada fim-de-semana de cada mês

Caso deseje realizar o evento no seu espaço, basta contactar pelo 912 064 084.

Formador: Paulo Nogueira ♥ www.PauloNogueiraTerapias.com ♥ 912 064 084



As fantasias conjuntas e partilhadas são uma forma de comunicação e reforçam os laços de intimidade na relação.

Também no campo da sexualidade a imaginação e a fantasia são da máxima importância, pois elas são um dos pontos de partida para que o desejo de estar com o outro se mantenha, se afirme e se autoestimule. O desejo tem uma enorme força condutora, quer seja na afirmação de si, quer seja na vontade de estar em relação. Como tal, favorecer o desejo de estar, de fazer,

de dar, de receber é fundamental para a manutenção e desenvolvimento das relações e da própria imaginação, que estimula o desejo, ao mesmo tempo que é estimulada por ele.

Num relacionamento é fundamental amarmos o ser real que temos ao lado e não um produto do nosso imaginário. Muitas vezes, nas fases de paixão, tudo parece possível porque a imaginação e a realidade parecem estar entrelaçadas num todo balsâmico, mas, como diz o povo, "a paixão é cega", e por vezes, quando



www.espsial.com



https://www.facebook.com/espsial



Sinta, perceba, confie. Seja autor da sua vida. Um Psicólogo pode ajudar.

Marcações: 96 460 11 74; cristmcunha@gmail.com

esta acaba, pode haver a ilusão de que o amor acabou, ou que "se é assim não vale a pena". Este "assim" é a realidade a separar-se da imaginação ou da ilusão, é a possibilidade de recuperar a visão e é, por isso, também, a possibilidade de amar verdadeiramente, não a ilusão ou a fantasia, mas a pessoa real e inteira que está junto de nós.

E isto impede-nos de imaginar?

Nada nos pode impedir de imaginar, a não ser o receio de o fazer.

Pode surgir medo de 0 abrir possibilidades que não queremos explorar, esquecendo que imaginação funciona como um mediador entre nós e as nossas ações e que podemos imaginar sem nunca agir.

É claro, que se imaginamos continuamente não querer estar onde estamos, melhor será agir e não procurarmos eternamente refúgio na imaginação.

Aimaginação vem, isso sim, possibilitar um convívio mais saudável com uma realidade que se abraça, e da qual não se deseja fugir, antes pelo contrário, pretende-se que essa realidade possa ir mais além, seja mais partilhada, mais íntima e mais profunda e por isso se convida a imaginação a embarcar nessa viagem a dois e a ir ativando momentos de paixão -já menos cega- ciclicamente presente.

CRISTINA MARREIROS DA CUNHA

PSICÓLOGA CLÍNICA E PSICOTERAPEUTA www.espsial.com



### Entrevista

### Kabbalah, Espiritualidade Global



Karen Berg nome internacional ligado à filosofia da Kabbalah, irá estar em Portugal no próximo dia 29 de Maio, no evento "Espiritualidade Global", aproveitamos esta vinda para falar um pouco com um dos rostos por de trás destes ensinamentos milenares.

Texto Por Revista Progredir

Progredir: Como surgiu a Kabbalah na sua vida?

Karen Berg: Estive sempre envolvida em estudos espirituais e nas artes místicas. E nesse mundo acabamos por nos cruzar com a Kabbalah. Mas foi quando tive uma nova oportunidade de estar com Rav Berg (fundador do Kabbalah Centre e marido de Karen Berg) que lhe pedi para me ensinar. Tinha trabalhado para a empresa dele há alguns anos atrás por pouco tempo. Alguns anos depois, aconteceu reencontrarmo-nos e perguntei-lhe como estava e o que andava a fazer.

Ele disse-me que estava a estudar Kabbalah. Pedi-lhe para me ensinar e em troca ofereci-me para fazer algumas tarefas administrativas, e ele disse que voltaria a falar comigo. Isto porque ele não tinha a certeza de se teria permissão para me ensinar, portanto ele pediu ao seu professor em oração e recebeu a resposta afirmativa num sonho.

E foi assim que a Kabbalah entrou na minha vida e como eu me tornei parte do destino de partilhar a Kabbalah com o mundo. Progredir: A Kabbalah para o público em geral ainda é um assunto pouco falado, pode esclarecer os nossos leitores sobre este tema?

Karen Berg: Tal como ensinamos no Kabbalah Centre, a Kabbalah é uma sabedoria espiritual universal que descreve a Criação, o propósito da vida, e o caminho da alma. Tudo o que ensinamos vem do Zohar, a fonte da sabedoria cabalística. Se olhar para a árvore da vida cabalística, vê que é um diagrama que os Cabalistas dizem refletir a formação de toda a existência.

Os nove círculos ou dimensões da parte superior referem-se à dimensão espiritual, e a esfera em baixo é o mundo físico. A Kabbalah nosso maioritariamente ocupa-se dos círculos superiores, o entendimento espiritual do universo, mas claro que também discute o mundo físico, como os dois se intersectam e o papel único da humanidade em unilos. O nosso trabalho no Centro ao longo dos últimos 90 anos tem sido traduzir e tornar acessível e relevante este conhecimento do Zohar e toda a incrível sabedoria e Luz que ele traz. "

### Progredir:Viver a kabbalah é mais do que uma filosofia de vida?

Karen Berg: A forma como ensinamos Kabbalah no Kabbalah Centre é criar um espaço para as pessoas se envolverem ao nível que pretenderem. Damos aulas e oferecemos cursos, mas também apoiamos pessoas na aplicação da sabedoria, acolhemos eventos a que as pessoas podem vir e participar nos serviços e conexões cabalísticos. Também damos aos nossos alunos e à comunidade a oportunidade de estarem com os professores de um para um, para que possam continuar e expandir os seus estudos de forma personalizada. E, mais importante que isso, o Centro cresceu de um sítio de estudo para um lugar em que as pessoas podem ser parte de uma comunidade espiritual diversa e global.

Progredir:O tema deste mês da Revista Progredir é "Imaginar", acredita que o poder da imaginação pode mudar as nossas vidas?Euma mensagem para os nossos leitores?

**Karen Berg:** Acreditamos que inspiração, imaginação, visão e criatividade

são luzes do Criador. Elas vêm da dimensão da Luz, do reino do intangível e espiritual, invisível aos olhos.

Como seres humanos, temos a capacidade de chegar a esta luz e tornarmo-nos mensageiros dela. E isso é um dom que nos foi dado. A opção que nos é dada, como seres de livre vontade, é escolher esta Luz para levar o bem à nossa família, aos nossos amigos, à nossa comunidade. A qualidade de imaginação, criatividade, inspiração e visão é neutra, e ela mudar as nossas vidas pelo bem só depende de nós.

Os cientistas vão dizer que antes de provarem uma teoria, primeiro imaginaram a sua possibilidade. Assim que ela tenha penetrado na sua imaginação, eles começam a investigar para suportar o que pressupõem.

A energia atómica foi resultado da imaginação, ela pode trazer vida ou morte. O seu uso só depende de nós.

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

**KAREN BERG** 

### Finanças

# Os 5 Princípios Da Boa Imaginação Financeira

Partilharei consigo cinco princípios fundamentais para imaginar e alcançar o melhor da abundância, para si e para os seus: uma vida plena e que cumpra o seu melhor potencial.

Por Júlio Barroco



de uma altura grandes transformações e mudanças como a atual, é fundamental sabermos orientar 6 redefinir OS nossos horizontes, ao mesmo tempo que nos mantemos na rota do nosso melhor caminho – ou nos aproximamos cada vez mais dele.

Nas linhas que se seguem partilharei consigo cinco príncípios fundamentais para imaginar e alcançar o melhor da abundância, para si e para os seus: uma vida plena e que cumpra o seu melhor potencial.

### Primeiro: Transformar o dinheiro em valor:

Mais do que ter as contas em dia e saber os valores concretos do que se possui, importa ter presente isto: o dinheiro é em si mesmouma imaginação. É uma convenção partilhada numa dada sociedade, num dado momento - uma representação de valor. O que implica que só estamos em condições de transformar essa representação num valor real quando colocamos este conceitona relação certa com as necessidades, objetivos e atividades que deve ajudar a satisfazer.

#### Segundo: Escalar a pirâmide:

Umas das análises mais bem sucedidas de sempre no que toca a entender necessidades foi a realizada pelo psicológico Abraham Maslow na sua famosa pirâmide de necessidades, que as agrupa em 3 grandes níveis: o biológico (ar, alimentação, abrigo), psicológico (segurança, amor, autoestima)e o da autoatualização, «o pleno uso e exploração de talentos, capacidades, potencialidades similares», na sua definição, naquilo a que também poderemos chamar de propósito ou missão de vida.

A chave está em descobrirmos a nossa combinação única de níveis e necessidades, imaginando aquilo que a pode tornar realidade, livres de preconceitos, pressões sociais e outras ideias que não as gratifiquem e dispondo-nos a escalar a pirâmide.

### Terceiro: Criar uma história que inspira:

Como será o seu futuro financeiro de sonho? Que passos e etapas antevê ter de cumprir? Que meios e recursos pode usar? Que hábitos deve abraçar para lá chegar?



É importante entendermos os pontos chave da história que nos ajuda a fazermos aquilo que temos de fazer para a concretizar. Isso passa por estarmos cientes da arquitetura da nossa mente e dos alicerces em que opera: dos pensamentos, valores e crenças que alimentamos, tanto daqueles que nos elevam como dos que nos limitam. E em organizá-los numa narrativa que valha a pena.

Mais uma vez, a chave está no autoconhecimento e na sua passagem à prática: em dispormo-nos a fazer a

nossa parte para converter a narrativa em realidade.

#### **Ouarto: Escolher bons métodos:**

Bons hábitos requerem boa práticas, que por sua vez pedem bons métodos. E, para grande parte de nós, na maioria das vezes é aqui que o jogo se ganha ou se perde.

Por entre as inúmeras possibilidades hoje em dia a este nível, o orçamento pessoal e/ou familiar continua a ser uma ferramenta de eleição para suportar a passagem da imaginação à ação. Pode

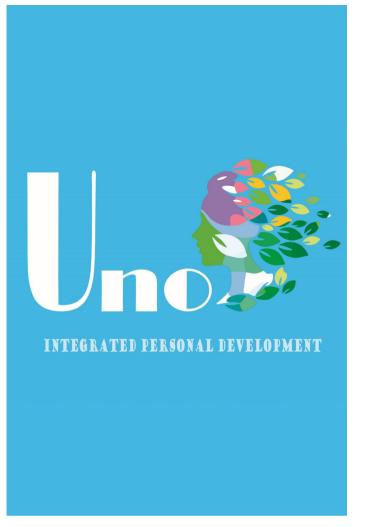
ver uma sugestão de como o fazer passo a passo com um método que une os números às aspirações de forma simples e prática, <u>aqui.</u>

#### Quinto: Sempre em movimento:

Um dos erros mais comuns que cometemos é o transformarmos os desvios e acidentes de percurso em abandonos, quando na maioria das vezes as razões para continuarmos são ainda mais válidas do que eram quando começámos. Já cometi este erro – provavelmente o mesmo também já aconteceu consigo.

O que há a fazer nessas alturas é simples: em vez de atirar a toalha ao chão, recomeçar onde se está. Podemos usar o passado como degrau em vez de obstáculo. Porque, ao contrário do que se costuma dizer, podemos mudar o passado. E podemos fazê-lo no que mais importa: na interpretação que fazemos dele. Conseguimo-lo ao criar algo melhor no presente, presente esse que, por sua vez, planta as sementes de um futuro melhor. A este nível, a percepção é tudo.

Aconteça o que acontecer: Imagine,



faça e acredite.

Mantenha-se na direção certa para si, e as dificuldades ganharão novas cores.

Levante-se todas as vezes que cair edê o seu melhor: estaremos cá para ver a sua vitória.

#### **JÚLIO BARROCO**

COACH, CONSULTOR, FORMADOR, AUTOR, EMPREENDEDOR www.juliobarroco.com www.facebook.com/Júlio-Barroco-Dreamer-Changer-310682895641197/ www.linkedin.com/in/juliobarroco welcome@juliobarroco.com



### Vida Profissional

## Concretiza o imaginário de Ser

Quantas vezes sonhamos com o futuro? Quantas vezes lutamos e desistimos... e sabes que mais, basta Ser!

Por Paulo Marques



Diria que o sonho faz parte da vida humana. "Quando um Homem sonha, o mundo pula e avança", não estará totalmente certo? Imaginamos um futuro... criamos com esse imaginário um objetivo, sentindo que nos fará felizes.

Vamos caminhando, passo a passo, fazendo por ultrapassar todos os desafios até atingi-lo. E quando o conseguimos alcançar, dá-se um apogeu, quase um estado de clímax.

Mas, rapidamente passa, esmorece! O vazio volta, a frustração, a procura, o "falta algo" paira em nós de novo. E voltamos a imaginar um outro algo, uma coisa a que nos possamos agarrar como meta do dia-a-dia. E de novo traçamos planos, delineamos trajetórias e conjugamos esforços, repetindo assim o mesmo ciclo.

E porquê? Na vida, desde a infância que nos é incutido, seja pela família ou pela sociedade que para "sermos alguém" temos que estudar e seguir esta ou aquela profissão.

Fazem de tudo para que interiorizemos

### Não imagines, não forces, não te desgastes, apenas vive cada momento tal como ele é

que o estudo é a base de um bom futuro. Será? Esqueceram-se do quão importante é brincar. Esqueceram-se se mencionar em como as crianças que sequem o ensino do método Waldorf são dos alunos melhor sucedidos no futuro. Este é apenas uma pedagogia que procura integrar de maneira holística o desenvolvimento físico, espiritual, intelectual e artístico dos alunos. Tem como objetivo desenvolver indivíduos livres. tegrados, socialmente competentes e moralmente responsáveis. Incutemnos o estudo, removem a brincadeira. Incutem a responsabilidade, dilaceram a liberdade de escolha. Incutem um futuro pré-programado, matando as emoções, a liberdade de sonhar, de nos construirmos, basicamente, a liberdade de Ser!

Já não sonhamos, por vezes limitamonos a imaginar como seria, ou até nem isso, pois deixamos de sentir que



merecemos o melhor, que merecemos a felicidade, a abundância, o amor. Porquê!? Porque alguém disse que é preciso esforço, dedicação, empenho, sacrifício, seguir determinados padrões humanos e sociais... porque alguém o afirmou, nós fazemos... não o fazemos porque faz sentido para nós, fazemos porque foi estipulado como uma verdade!

Mas e a tua verdade, qual é? Porque não podes seguir a tua inspiração, o teu sonho, o teu bem-estar, a tua liberdade? Sim, vivemos com milhões de pessoas e tem que haver respeito a vários níveis, mas desde que não ofendas ou causes dor de forma propositada, porque não seres apenas quem és!?

Não vale a pena imaginar empregos perfeitos, vidas perfeitas, utopia, sê apenas tu, com sonhos, objetivos, projetos concretos, claro que sim, mas permitindo que a vida te molde.

Vai fluindo ao sabor da corrente, nunca perdendo de vista quem tu és. Assume as tuas verdades e convicções, assume quem és, mas permite que se for necessário, tudo mude à tua volta.

Caminha com passo firme, mas com consciência de que o terreno é incerto e nem sempre bem visível.

Poderia dizer-te, "imagina sempre a meta quando estiveres sozinho, desamparado, sem rumo", ou, "imagina que já conseguiste, não desistas"...

Podia dizer-te tudo, mas prefiro dizer quase nada.

Não imagines, não forces, não te



desgastes, apenas vive cada momento tal como ele é.

Se for para rir, ri muito, mas se for para chorar, chora tudo como se o mundo estivesse a desabar.

Se for para lutar, não fujas da guerra, mas se for para desistir porque as forças se foram, fá-lo com a mesma convicção de quem se conhece em pleno. Nem todos o irão entender, mas tu sim, é mesmo para ti!

Assim sendo, não imagines um futuro

maravilhoso, só de amor e felicidade, mas vive este momento presente, este divino agora, onde te é dada a possibilidade de sentir, de ser, de manifestar... oh e como é grandiosa essa dádiva! Abraço-te e que as poucas palavras de transformem em ti num novo Eu.

### PAULO MARQUES

MILITAR, FACILITADOR E AUTOR www.healingsoul333.wix.com/cura www.facebook.com/despertardaalma

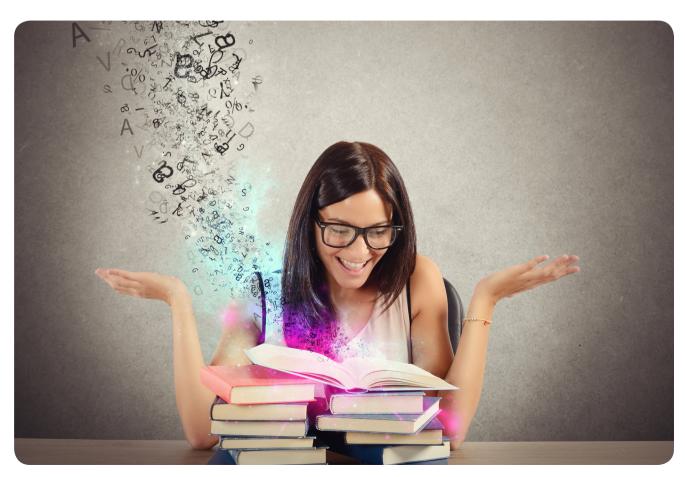


### Lifestyle

## O mundo imaginário dos Super Herois

Já pensou em copiar os Super heróis da banda desenhada?

Por Alexandre Lonewolf



Existem muitos livros de comics e filmes de super-heróis. Um mundo fascinante. Os uniformes, as personagens (Vilões inclusive), os diálogos salpicados de bom humor genuíno, mas também descritos com grande filosofia e saber de vida.

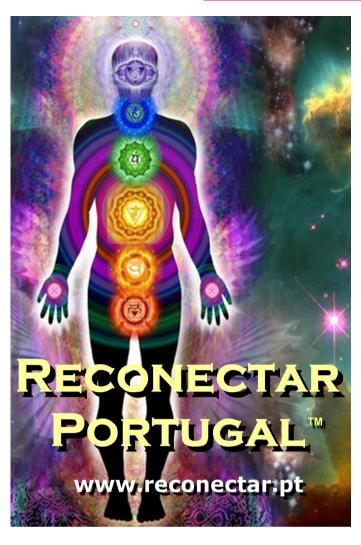
Através do imaginário cria-se a ponte entre a realidade e o sonho.

Embora estejamos a falar de banda desenhada, sublinhe-se que a maioria das histórias de super-heróis contém enredos maravilhosos que transmitem mensagens muito valiosas sobre a humanidade e o universo.

Contudo, o que mais pode fascinar nos super-heróis, enquanto personagens são as suas origens, ou seja o ponto em que tudo teve inicio.

O tímido estudante Peter Parker era alvo de Bullying na escola antes de ser picado por uma aranha radioativa, que lhe forneceu super poderes.

Bruce Wayne era uma criança quando viu os pais a serem assassinados à sua



frente, antes de se tornar no Batman. Bruce Banner era um reputado cientista atómico antes de se transformar em Hulk - o monstro verde, consequência de uma experiência militar onde fora atingido por intensas ondas de radiação.

"com grande poder vem grande responsabilidade" Spider man

"Nós caímos para aprendermos a nos levantar!" Batman



"Sonhos nos salvam. Sonhos nos elevam e nos transformam e pela minha alma eu juro até que meu sonho de um mundo onde dignidade, honra e justiça sejam uma realidade que todos compartilhem eu nunca irei parar de lutar. Nunca."

Superman

O que há em comum nestes superheróis?

Todos eles usaram os seus superpoderes em nome do bem e juraram proteger a humanidade.

Pegaram no seu poder (imaginação) e utilizaram-no para mudar a sua realidade.

O que podemos aprender com eles?

A sua capacidade de passar à ação um super-herói nunca fica na sombra. Ele é proativo e determinado na tomada da ação.

Podemos pegar na nossa imaginação, nos nossos poderes e utiliza-los para mudarmos a nossa realidade, uma vida mais feliz, mais saudável, o que a nossa imaginação escolher.

Qual o seu ponto de vulnerabilidade?

Todos têm pontos fracos, mas isso não faz deles mais frágeis. Eles admitem que os têm e sabem lidar com isso;

Quais as suas principais qualidades humanas?

Através do imaginário cria-se a ponte entre a realidade e o sonho



As qualidades humanas fazem deles exemplos a seguir;

Como enfrentam os desafios?

Quando chega a altura de agir, eles tomam 100% de responsabilidade pelas suas decisões;

Como superam os seus traumas pessoais?

Sabem lidar com os seus traumas, pois aprenderam com eles, e assim tornam-se mais fortes;

Como fazem para atingir os seus objetivos?

Um super-herói sabe sempre onde está e para onde quer ir, nunca está perdido e sacrifica-se para chegar onde quer.

Faça como eles e voe em direção aos seus sonhos!

ALEXANDRE LONEWOLF COACHER TRANSFORMACIONAL www.goforit-motivacao.blogspot.pt alexandre\_cthulhu@hotmail.com



## Espiritualidade

## Imaginar deixa uma pegada no mundo

Lembram-se quando eram crianças o amor que tinham por criar e imaginar? Podemos retomar estas capacidades! Imaginar é uma qualidade inata da alma que nos permitira abrir horizontes a um mundo novo.

Por Yolanda Castillo



magina que tudo o que desejas de coração se pode cumprir.

Imagina que reside em ti a capacidade de mudar tudo, desde a semente mais minúscula que habita em ti, até cada uma das pedras que compõem o teu caminho.

Imagina que somente tu, és a chave para iniciar mudanças e transformações na tua vida.

Imagina que no teu interior se gera energia de criação.

Imagina que tudo depende de ti.

Consegues imaginar tudo aquilo que foi mencionado anteriormente?

Consegues unir estas energias e imaginar como tudo pode ser diferente?

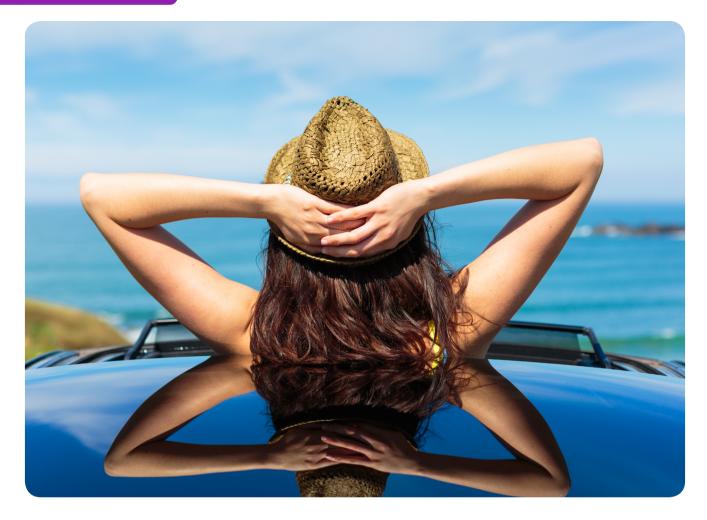
Tudo depende da perspetiva desde a qual queremos observar, crer, sonhar e viver.

Quando somos crianças, somos elogiados por termos uma grande

Imaginar é uma qualidade inata da alma, é a presença da chama divina em nós, que nos recorda constantemente o valiosíssimo que somos, e que na realidade somos joias do universo

imaginação e conseguirmos criar as coi-sas mais surpreendentes e absurdas ao mesmo tempo. Parece invencíveis somos que е que podemos conseguir tudo o que nos proponhamos a fazer. Temos fé na imaginação, nos sonhos e num mundo mágico que quase nunca está ao alcance da visão dos adultos. Eles não se preocupam, porque é algo normal, são crianças com uma imaginação muito fértil. Isso acham eles. A verdade é que as crianças sempre esboçam um bonito sorriso quando imaginam, porque imaginar faz com se sintam felizes.

Imaginar abre as asas ao mundo,



à vida. Mesmo que pareça incrível para alguns adultos excessivamente racionais, as crianças que imaginam, acreditam neles mesmos, são mais seguros, criativos e descobrem sua própria espiritualidade, uma vez que imaginar lhes produz um estado de satisfação e prazer que desperta os seus sentidos e lhes produz uma abertura consciencial. Por isso muitas vezes surgem os porquês sem parar, porque para eles tudo é possível e a curiosidade é uma peça chave no mundo de sonhos do imaginar.

Muitas vezes associa-se a capacidade

de imaginar à ação de fuga duma realidade ou a viver num mundo surreal.

Em contrapartida, se mudarmos o prisma e olharmos como a imaginação desperta os nossos sentidos e perceção extrassensorial, compreendemos que se abre uma porta subtil entre o que vemos fisicamente e o que está nos mundos subtis que não conseguimos captar quando estamos submersos no stress quotidiano.

Às vezes confundem o ser mais sensível ou sensitivo, com o ser estranho, simplesmente por não fazer parte de um padrão que supostamente é mais normal.

A questão é que imaginar abre o nosso chacra coração, abre-nos ao mundo, a captar tudo sem medo e é assim como também captamos informações mais subtis, já que quando vivemos sem conseguir imaginar, também não somos criativos, sonhadores ou com objetivos que sabemos que estão ao alcance da nossa mão.

Quando não imaginamos, não cremos no potencial que habita na nossa alma. Potencial que nos põe em contacto com a magia da nossa criança interior.

Recordais-vos? Recordais-vos da magia que havia nos vossos olhos, nos jogos, nos sonhos e em tudo o que os rodeava? Mesmo quando as situações pareciam adversas ou não eram tal como vocês as tinham idealizado, sempre havia essa chispa que vos proporcionava o acreditar em vós mesmos, a fé, a criatividade e o imaginar.

Sem dúvida, quando adultos conseguimos abrir a janela à imaginação, conseguimos ser mais felizes e conviver com um pé em cada um dos "mundos": o mundo quotidiano e social, assim como também o mundo da criatividade, o mundo no qual quando imaginamos tudo é possível.

Imaginar é uma qualidade inata da alma, é a presença da chama divina em nós, que nos recorda constantemente o valiosíssimo que somos, e que na realidade somos joias do universo. Joias que estão no Planeta Terra para se polirem através da aprendizagem.

Joias que devem recordar que a vida é muito mais que viver socialmente, cumprir horários e rotinas, mas que também a vida é um presente para viver em plenitude física, emocional, psicológica e espiritualmente.

A vida tem um propósito, e a nossa presença, como almas livres tem um objetivo: deixar uma semente de consciência, de mudança, de amor e de evolução. Para isso é necessário acreditarmos em nós mesmos, acreditarmos nos outros e com a

Aquestão é que imaginar abre o nosso chacra coração, abrenos ao mundo.
Quando não imaginamos, não cremos no potencial que habita na nossa alma

capacidade inata de imaginar.

Na vida existem muitos caminhos para chegar à verdade absoluta do nosso ser, ao amor, ao autoconhecimento e à tão ansiada felicidade.

Um destes caminhos é abrir o coração e a mente à capacidade de imaginar, para criar com amor e criatividade a vida que vivemos, porque mesmo tendo rutinas que cumprir, podem ser diferentes todos os dias se imaginarmos e acreditarmos em momentos únicos em cada uma delas.

A beleza da vida, de nossa espiritualidade, do verdadeiro caminho da nossa alma, pode ser contemplada desde o chacra coração, com amor, criatividade e

imaginando. Imaginando e sentindo o que desejamos no caminho da espiritualidade, da felicidade e da plenitude e levando tudo isto até ao plano físico e à vida quotidiana.

Cada passo que damos com imaginação deixa uma pegada, ativa a energia da chama divina que reside em nós; proporciona-nos uma peça para viver a vida com o amor verdadeiro: o amorpróprio. Viver imaginando, deixa uma pegada que floresce no caminho do autoconhecimento e felicidade.

Imaginar não é algo apenas de crianças, mas também de adultos que aprendem a viver com a sua criança interior e compreendem que viver e imaginar todos os dias, é um passo para descobrirmo-nos e vivermos realmente. E tu? Queres viver realmente e deixar de sobreviver?

Abre a porta à beleza de imaginar!

#### **YOLANDA CASTILLO**

TERAPEUTA, DOULA E NATUROPATA www.centro-medicina-holistica. comunidades.net centro.medicina.holistica2013@gmail.



#### AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

#### Um Espaço de Desenvolvimento Pessoal Venha conhecer-nos...

#### **FORMAÇÕES**

Meditação Desenvolvimento Pessoal

#### **TERAPIAS**

Reiki Reflexologia Mesa Radiónica

#### **CONSULTAS**

Coaching Homeopatia Nutrição Psicologia

#### **MASSAGENS**

Relaxamento Terapêutica Pré-Natal

#### **ATIVIDADES**

Meditação Aulas de Yoga Aulas de Pilates

#### **ALUGUER DE SALAS**

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

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



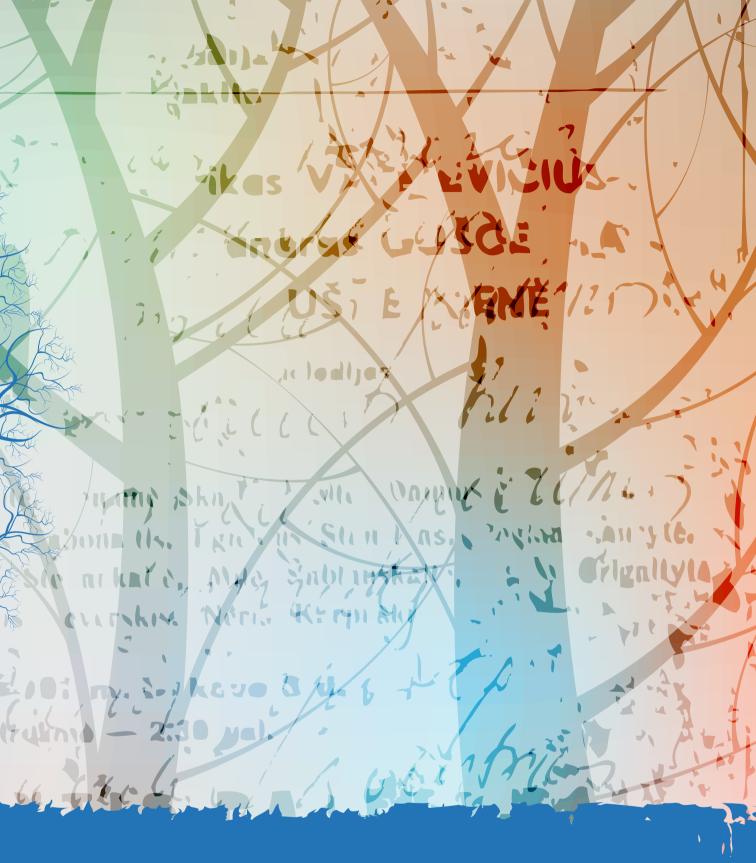












## PHILOSOFIAS

## Imaginar para Progredir

A imaginação serve a humanidade desde a sua origem contribuindo para a evolução da espécie humana numa busca incessante pelo conhecimento do novo, na materialização do concreto e na contemplação do belo e transcendente.

Por Rafael Oliveira



A palavra Imaginação tem origem etimológica no vocábulo latino imaginatio e designa-se por se tratar de uma faculdade mental para a representação de coisas reais ou ideais. O seu conceito abrange tudo o que é idealização da mente, transformando, muitas vezes, um pensamento, sonho ou ideia numa coisa concreta que enriquece e modifica a vida do Homem.

O ser humano tem, desta forma, a possibilidade de criar processos mentais que permitem idealizar algo concreto ou abstrato e que pode, não só influenciar diretamente vidas e experiências individuais, bem como interferir na realidade e alterar o modus vivendi do coletivo.

Desta forma, imaginar é também progredir, porque a partir da idealização, o ser humano cria, sonha, projeta e constrói coisas novas. Da imaginação, surgem ideias que se transformam, muitas vezes, em novas realidades que contribuem

Imaginar é desenvolver o novo através da inspiração criativa, sendo sinónimoda procura incessante do saber que se traduz no amor com que se descobre novas formas de conhecimento que se expandem e que influenciam filosofias, culturas e tradições

para o desenvolvimento humano, científico e tecnológico, ou seja, para a evolução das sociedades e do mundo que habitamos.

Desde os primórdios da nossa existência, a imaginação serviu para avançarmos enquanto espécie; foi através dela que descobrirmos que os recursos naturais seriam essenciais para a descoberta e criação de ferramentas e utensílios necessários à nossa subsistência.

#### philosofias



Através da observação, o homem utilizou a imaginação para criar, inovar e confirmar as potencialidades dos diversos elementos naturais.

Assim, entre outros, deixámos de nos abrigar em grutas e cavernas parapassarmos a habitar em casas e apartamentos; alterámos o tratamento e confeção dos alimentos; descobrimos cuidados e hábitos de higiene que fomos adquirindo ao longo dos tempos; avançámos na forma de produzir vestuário e calçado, dos mais rudimentares aos

mais contemporâneos e sofisticados; verificámos uma profunda e importante mudança nos meios de transporte de pessoas e cargas, abdicando do uso de animais para os mesmos fins de que hoje nos servem os barcos, aviões e automóveis.

Na atualidade, tudo o que nos permite ter maior qualidade de vida teve origem numa projeção mental, numa capacidade imaginativa de criar algo novo, ou seja, na partilha de uma ideia ou projecto que se transformou numa realidade definida e concreta. Na verdade, sem o poder da imaginação não poderíamos evoluir, não existiria o sonho e sem o sonho não teríamos inspiração que impulsionasse a arte, a cultura e o desenvolvimento dos saberes.

Imaginar é desenvolver o novo através da inspiração criativa, sendo sinónimo da procura incessante do saber que se traduz no amor com que se descobre novas formas de conhecimento que se expandem e que influenciam filosofias, culturas e tradições.

A origem do belo, contemplativo e sublime deve-se à sabedoria de acolher o que resulta do processo imaginativo. Sem ele, nunca poderíamos apreciar uma pintura de Da Vinci, uma obra de Gaudi ou um soneto de Camões.

Sendo a arte, toda ela, obra da criação imaginativa, o que representa, por si só, a sensibilidade humana para promover a concretização da sua inspiração, é, também, a capacidade

do homem transformar naturalmente a sua própria realidade, sonhar e alcançar as metas a que se propõe; em suma, inovar e transcender-se individual e quotidianamente.

Sem imaginação, não teríamos criado a lente da câmara que nos dá a imagem do cinema e da televisão, o palco do teatro, dos musicais e dos mais diversos espectáculos que fazem o homem sonhar e vibrar! Sem imaginação, não poderíamos usufruir das atividades de lazer e de desporto que tanto contribuem para o bemestar do homem!

Imaginar é dar vida à própria vida, é contribuir para o progresso do ser humano, é nunca abdicar do sonho, porque enquanto o homem sonha, o mundo pula e avança como bola colorida nas mãos de uma criança!

RAFAEL OLIVEIRA
COORDENADOR DO
PROJECTOQUIET SOUL
www.facebook.com/quietsoul2016
quietsoul.mail@gmail.com



# MUDANÇA TRANQUILA



## Terminar (ou não) um relacionamento?

Por vezes estamos indecisos... sem saber o que fazer... acabar ou não acabar um relacionamento?

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes



#### mudança tranquila

A ssumimos as dores do fim? De nos magoarmos e podermos magoar? Mantemos o relacionamento? Vamos desistir já? Prolongar não será pior? Se for amor verdadeiro não devíamos continuar a tentar?

Obviamente cada caso é um caso. Existem relacionamentos que talvez já não faça sentido mantermos, como outros há em que existe Amor e serão as nossas questões internas que acabam por os sabotar...

Podemos não terminar um relacionamento... por medo... por considerarmos, por exemplo, que é aquela a pessoa que "amamos", e que conhecemos, e que não seremos capazes de Amar mais ninguém...

Da mesma forma podemos terminar um relacionamento... por medo... medo de assumir um compromisso ou de voltar a sofrer... assim talvez mais valha acabar "já" antes de perdermos de novo o chão...

Podemos considerar que a melhor

solução é terminar mas, quando o fazemos, somos invadidos por dor... por sofrimento, pela sensação de frustração de não ter resultado uma vez mais e de termos investido e "perdido" tempo para "nada"... podem vir os pensamentos... e agora? Vou ter que começar tudo de novo?

Será que vou conseguir apaixonar-me de novo...?

De facto mudarmos de pessoa talvez nos traga apenas um novo conjunto de "problemas" e um novo conjunto de "soluções" pois dificilmente teremos apenas bons momentos num relacionamento, da mesma forma que não teremos apenas bons momentos na vida...

Clique <u>aqui</u> e leia o artigo na íntegra no site da **PROGREDIR**!

#### PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES

DIRETOR DA REVISTA PROGREDIR www.revistaprogredir.com progredir@revistaprogredir.com



#### Junho 2016

#### Curso de Meditação "Aprenda a Meditar"

#### Por Maria Melo

2 de Junho das 18:30h às 22:30h Akademia do Ser | Paço de Arcos www.akademiadoser.com geral@akademiadoser.com 214438305 | 964992423 | 910325249

#### Eco-Festival na Planície

3 a 5 de Junho Jardim Público de Beja www.facebook.com/ecofestivalnaplanicie ecocomunidades.planicie@gmail.com

#### **Retiro Heart Healing**

#### Por Francisco Savler

3 a 5 de Junho Dornes | Ferreira do Zêzere www.heaven.com.pt/retiro-heart-healing rotasinternas@hotmail.com 934036460

#### Workshop L(iberdade)

#### Por Projecto A.L.M.A

4 de Junho das 9:00h às 18:00h

www.almaprojecto.wix.com/alma alma.projecto@gmail.com

#### Curso de Reiki Nível 2

#### Por Rute Calhau

4 de Junho das 10:00h às 18:00h Parede www.naturalmentezen.jimdo.com rutecalhau.therapies@gmail.com

#### Formação Reflexologia da Face, Crâneo e Pés

#### Por João Soares

4, 5, 11 e 12 de Junho das 10:00h às 18:00h
Toque de Buddha | Aveiro
www.rodrigobelard.com
rodrigo.belard@gmail.com
926425817

#### Workshop Massagem de Relaxamento

#### Por Alexandra Gonçalves

4 e 25 de Junho das 10:00h às 17:00h Instituto de Reflexologia Integrada | Lisboa www.institutoreflexologia.com reflexintegrada@gmail.com 211912406 | 918969248

#### Certificação Internacional Humanistic Professional Coach - IHCOS®

#### Por Lígia Neves

6 a 17 de Junho Hotel Solplay | Linda-a-Velha www.daretobegreat.pt ligia.neves@daretobegreat.pt 916472828

#### Aula Aberta de Yoga

#### Por Ana Teresa Alves

4 de Junho às 10:00h ALBA | Lisboa www.ayurvedica.org lisboa@ayurvedica.org 960448999 | 919075904 | 212467740

#### Retiro de Silêncio

#### Por Susana Cor de Rosa

10 a 12 de Junho (Chegada a partir das 20:00h de dia 9) Monte do Chamusquinho - Foros do Mocho | Alentejo www.susanacorderosa.com susana@susanacorderosa.com 929015310

#### Junho 2016

#### Workshop: Astrologia Humanista e Transpessoal Nível 1

#### Por Vânia Silva

11 e 12 de Junho, 2 e 3 de Julho das 10:00h às 13:30h

Ponto de Luz | Parede

www.pontodeluz.com.pt

terapias@pontodeluz.com.pt

214675283 | 966726453

#### **Encontros Terapêuticos**

#### Por Rute Neves

15 de Junho das 20:00h às 22:00h 18 de Junho das 16:00h às 18:00h Akademia do Ser | Paço de Arcos www.akademiadoser.com geral@akademiadoser.com 214438305 | 964992423 | 910325249

#### Curso de Terapia Multidimensional

#### Por Paulo Nogueira

17 e 18 de Junho às 10:00h às 18:00h
Espaço Lua de Lótus | Porto
www.paulonogueiraterapias.com
marcar@paulonogueiraterapias.com
912064084

#### Curso de Terapia Multidimensional

#### Por Paulo Nogueira

24 e 25 de Junho às 10:00h às 18:00h Espaço Paulo Nogueira Terapias | Lumiar, Lisboa www.paulonogueiraterapias.com marcar@paulonogueiraterapias.com 912064084

#### Despertar para o Amor

#### Com Venerável Bhante Mahinda

18 de Junho às 15:00h Coimbra

www.maitreya.pt info@matreya.pt

#### Workshop Cura Quântica Unificada

#### Por Susana Cor de Rosa

2 e 3 de Julho Espaço Zen | Lisboa www.susanacorderosa.com susana@susanacorderosa.com 929015310

#### Workshop M(ovimento)

#### Por Projecto A.L.M.A

9 de Julho das 9:00h às 18:00h Lisboa www.almaprojecto.wix.com/alma alma.projecto@gmail.com

#### Especialização Effective Reflexology

#### Por Lee Anthony Taylor

22 a 24 de Julho das 10:00h às 18:00h Instituto de Reflexologia Integrada | Lisboa www.institutoreflexologia.com reflexintegrada@gmail.com 211912406 | 918969248

#### Aulas de Yoga

#### Por Rita Martins

Regularmente à 2ª, 4ª e 6ª feira das 18:30h às 19:30h Akademia do Ser | Paço de Arcos www.akademiadoser.com geral@akademiadoser.com 214438305 | 964992423 | 910325249

#### Aulas de Meditação

#### Por Maria Melo

Regularmente à 3ª feira das 19:30h às 20:30h Akademia do Ser | Paço de Arcos www.akademiadoser.com geral@akademiadoser.com 214438305 | 964992423 | 910325249

#### vouchers

Junho 2016

Divulque os seus vouchers aqui! Contacte-nost

#### Life Coaching

Oferta da



(Valor s/desconto 50€)

Sessões realizadas por Skype ou presenciais na zona de Lisboa (de acordo com a disponibilidade da Coach)

> Venha descobrir a melhor versão de si próprio!

#### 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



Em Espaco 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



Porque não existe Saúde sem saúde mental!

#### Life Coaching

50% na 1ª Consulta Coaching

com Maria Melo

Em Paco de Arcos



Find Yourself

#### Mesa Radiónica Rede Cristalina

50% na sua 1ª Sessão de Mesa Radiónica Rede Cristalina

com Maria Melo Em Paço de Arcos



Lique-se à sua verdadeira essência!

#### 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

Fm 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

Ao realizar a sua ReUnião Matricial, recebe 1 participação em **Workshop Cura Lumínica** 

Com Catarina Sierra Homem de Sá

Em Lisboa e Cascais

O salto Ouântico evolutivo no seu propósito de vida!

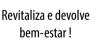


#### SER – Sistema Energético ReUno

#### 1ª sessão de Cura Lumínica (60min/60€)

Com Catarina Sierra Homem de Sá

Em Lisboa e Cascais





### 25% em consultas individuais CEO®

CEO® - CURA ESTELAR DE ORION

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!

#### Aproveite as Ofertas deste Mês!

#### **POLAROIDS & SLIDES**

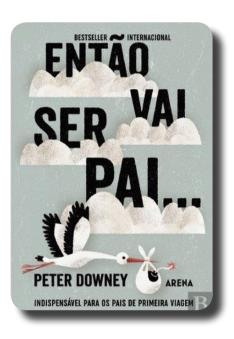




#### fontes de saber\_

#### LIVROS RECOMENDADOS

### Então Vai Ser Pai... Peter Downey



Escrito especialmente para homens que sabem muito pouco ou nada sobre a arte de criar filhos, mas que desejam fazer o melhor possível diante de tal desafio.

Directo, inspirador e muito divertido, este clássico é o melhor guia para os futuros pais sobre o desconhecido e assustador mundo da gravidez, do nascimento, dos recém-nascidos e das crianças.

Preço: Cerca de 16,50€ por 344 páginas de sabedoria. Editor: Arena PT

#### O Massagista de Almas

Descubra o poder do diálogo franco e aberto com a pessoa certa

Josecho Vizcay Eraso



Neste livro encontrará experiências, vivências e testemunhos, em algumas ocasiões muito marcantes, de pessoas que, por vezes levadas pelo desespero, decidiram que tinham de fazer alguma coisa e sair de situações profissionais ou pessoais que lhes provocavam insatisfação. As circunstâncias da vida que nos conduzira a esses lugares fogem ao nosso controlo e permanecem nelas, ou não, é responsabilidade nossa. O primeiro passo é assumi-las.

O livro narra histórias reais de pessoas que lutaram para concretizar os seus sonhos, e descreve como lutaram e os resultados que obtiveram. Estas páginas são dedicadas a todos

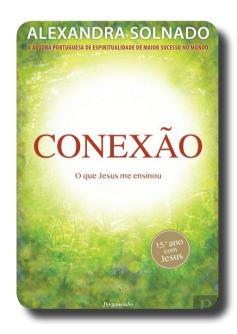
#### fontes de saber

os que um dia decidiram tomar as rédeas da sua vida.

Preço: Cerca de 17,00€ por 216 páginas de sabedoria.

**Editor: Marcador** 

#### Conexão Alexandra Solnado



O que Jesus me ensinou. 15° ano com Jesus. Neste seu mais recente livro, Alexandra Solnado sintetiza tudo o que aprendeu com Jesus ao longo de 15 anos de conexão espiritual. Desde os 7 grandes ensinamentos em que se baseia o projeto que Jesus lhe pediu que criasse e desenvolvesse - o Projeto Terapia da Alma - até uma diversificada série de 50 lições de espiritualidade, que abrangem todas as áreas da nossa vida diária.

Preço: Cerca de 16,60€ por 304 páginas de sabedoria.

**Editor: Pergaminho** 

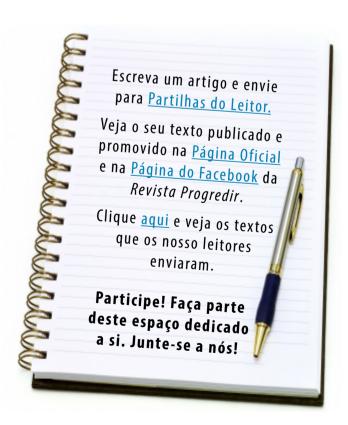
#### PENSAMENTO DO MOMENTO

"Imaginar é mais importante que saber, pois o conhecimento é limitado enquanto a imaginação abraça o Universo." **Albert Einstein** 

#### **PARTILHAS DO LEITOR**

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

- <u>"Surdez emocional"</u>, por Yolanda Castillo
- As crenças limitadoras, por Alexandre Lonewolf



#### fontes de saber\_

#### UMA ESTÓRIA QUE FAZ PENSAR

#### Porta negra

No país de Mil e uma Noites havia um rei que era muito polêmico por causa dos seus atos. Ele pegava nos prisioneiros de guerra e levava-os para uma enorme sala.

Os prisioneiros eram enfileirados no centro da sala e o rei gritava:

-Eu vou vos dar uma oportunidade. Olhem para o centro direito da sala.

Ao olharem, os prisioneiros viam alguns soldados armados de arco e flechas, prontos para ação.

-Agora -continuava o rei- olhem para o canto esquerdo.

Ao olharem, notavam que havia uma terrível Porta Negra de aspeto dantesco. Crânios humanos serviam como decoração e a maçaneta era a mão de um cadáver. Algo horripilante só de imaginar, quanto mais de ver.

O rei posicionava-se no centro da sala e gritava:

-Agora, escolham: o que querem? Morrerem

cravados de flechas ou abrirem rapidamente aquela Porta Negra e entrarem lá dentro enquanto eu vos tranco? Agora decidam; têm livre-arbítrio-escolham...

Todos os prisioneiros tinham o mesmo comportamento: na hora da decisão, eles chegavam perto da terrível Porta Negra de mais de quatro metros de altura, olhavam para os desenhos de caveiras, sangue humano, esqueletos, aspeto infernal, coisas escritas tipo: "Viva a morte", etc., e decidiam: Quero morrer flechado...

Um a um, todos agiam assim: olhavam para a Porta Negra e para os arqueiros da morte e diziam ao rei:

-Prefiro ser atravessado por flechas a abrir essa Porta Negra e ser trancado lá dentro.

Milhares optaram pelo que estavam vendo: a morte feia pelas flechas.

Mas um dia a guerra acabou.

Passado algum tempo, um daqueles soldados do "pelotão da flechada" varria a enorme sala

#### fontes de saber

quando surgiu o rei.

O soldado, com toda a reverência e meio sem jeito, perguntou:

-Sabe, ó grade rei, eu sempre tive uma curiosidade. Não se zangue com a minha pergunta, mas...o que existe para lá daquela Porta Negra?

O rei respondeu:

-Lembra-se de que eu dava aos prisioneiros duas escolhas? Pois bem, vá e abra a Porta Negra.

O soldado, trêmulo, virou cautelosamente a maçaneta e sentiu um raio puro de sol beijar o chão feio da enorme sala. Abriu mais um pouco a porta, e mais luz e um cheiro de ar puro inundava o local.

O soldado notou que a Porta Negra abria para um caminho que apontava para uma grande estrada.

Foi aí que o soldado percebeu: a Porta Negra dava para a....LIBERDADE.



#### VÍDEO DO MÊS





"Sonha, imagina, decide... FAZ!"

Vive a vida com paixão! Com ação!

Com Coração!

Veja mais vídeos <u>aqui</u>

## Agatha Christie

Agatha Christie foi uma célebre escritora britânica, romancista, contista, dramaturga e poetisa. Destacou-se no âmbito dos romances policiais tendo ganho popularmente, em vida, a alcunha de "Dama do Crime". Escreveu cerca de 93 livros, alguns sobre o pseudónimo de Mary Westmacott, e 17 peças teatrais. Foi pioneira ao fazer com que os desfechos de seus livros fossem extremamente impressionantes e inesperados, sendo praticamente impossível ao leitor descobrir quem é o assassino.

Nasceu em Torquay, condado de Devonshiri, Inglaterra, no dia 15 de Setembro de 1890. Foi a terceira filha de um rico americano de nome Frederick Miller e da inglesa Clara. Agatha estudou em casa, com professores particulares.

Quando tinha apenas 11 anos, o seu pai Frederick morreu, e a partir de então começou a viajar com a mãe.

Aos 16 anos, foi para uma escola de aperfeiçoamento em Paris, onde se destacou como cantora e pianista.



Conheceu o Coronel ArchibaldChristie, piloto do Corpo Real de Aviadores, em 1912. Casaram-se a 24 de Dezembro de 1914 e Agatha decidiu adoptar o sobrenome do marido.

Enquanto o marido esteve na Primeira Guerra Mundial, Agatha trabalhou num hospital e numa farmácia, funções que influenciaram seu trabalho. Muitos dos assassinatos nos seus livros foram cometidos com o uso de veneno.

Em 1917, desafiada pela irmã, escreve seu primeiro livro, "O Misterioso Caso de Styles", no qual o detetive belga, HerculePoirot, uma das personagens mais célebres da autora, aparece pela primeira vez. O livro só foi publicado em 1920.

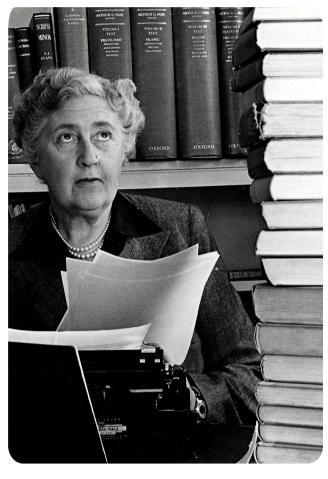
Em 1919, nasce a sua primeira e única filha, Rosalind e em 1926, a mãe de Agatha, morre.

Nesse mesmo ano a autora divorcia-se e desaparece por 11 dias.

Foi também em 1926, com "O Assassinato de Roger Ackroyd", que ficou famosa. Alguns afirmam que o desaparecimento foi pensado para vender mais livros.

Em 1930, já divorciada, casa-se com o arqueólogo Max Mallowan e com ele viaja pelo Oriente, onde se inspira para escrever várias obras, entre elas o "Assassinato no Expresso do Oriente" (1934), com o qual alcança o auge da sua carreira.

Em 1971, foi condecorada pela rainha do Reino Unido, Elizabeth II, com o título de "Dame" (Dama) do Império Britânico, uma honra que consiste no



equivalente feminino ao "Sir".

Agatha Mary Clarissa Miller faleceu em Wallingford, Inglaterra, na sequência de uma pneumonia, no dia 12 de Janeiro de 1976.

É a autora mais publicada de todos os tempos em qualquer idioma, sendo somente ultrapassada pela Bíblia e por Shakespeare.

#### **TEXTO POR REVISTA PROGREDIR**

REDAÇÃO redacao@revistaprogredir.com

## Pranic Healing para todos

Todos os seres possuem um campo de energia ao redor deles, muitas vezes conhecido como a aura, que se assemelha com uma bolha luminosa.

A aura funciona como proteção e bateria, ela mantém o corpo saudável e vivo.

Um qualquermomentoda vida que nos perturbe, como a ansiedade no trabalho, medo, tristeza e solidão, discussões e frustrações, faz com que este campo de energia luminosa fique opaco, desequilibrado, cheio de buracos e energias acinzentadas. Isto, a longo prazo, aparece como dor, desconforto, problemas físicos e psicológicos.

A maioria das pessoas usa apenas medicamentos para eliminar suas doenças.

Apesar de necessários, em muitos casos eles apresentam efeitos colaterais, especialmente lidando com problemas psicológicos, pois a causa não é tida em consideração não se dando a curapor completo.

Umaexcelente solução é usar um tratamento com Pranic Healing como complemento à terapêutica com medicamentos!



Com a Pranic Healing é possível detetar problemas e desequilíbrios na aura e cuidadosamente removê-los usando uma técnica bastante simples que não envolve toques ou medicamentos e qualquer um pode aprender.

Enquanto a aura estiver equilibrada e brilhante, a nossa saúde física e psicológica está garantida!

#### O que é a Pranic Healing?

Pranic Healing, também conhecida em português como Terapia Prânica ou Cura Prânica, é uma técnica natural e muito eficaz que utiliza o prana, ou energia vital, para

### Aceda a outras ferramentas para progredir <u>clicando aqui</u>

#### Ferramentas para Progredir

facilitar os processos de recuperação e condições de equilíbrio de natureza física, emocional ou mental.

Fundamenta-se na estrutura holística do ser humano, composta pelo corpo físico visível e o corpo energético. A técnica funciona com o objetivo de se obter o equilíbrio energético que se manifesta no equilíbrio físico, mental, emocional ou espiritual. O aumento da energia vital do corpo, pode acelerar o processo de cura natural. Assim como a luz pode afetar as reações químicas, oprana acelera as reações bioquímicas do corpo acelerando a sua cura.

A técnica foi sistematizada para que, num curto espaço de tempo, qualquer pessoa consiga compreender os diferentes elementos do campo energético (tais como a aura e chacras, emoções e pensamentos, e seus correspondentes aspetos psicológicos e espirituais) e consiga recuperar progressivamente e de forma proactiva para a saúde, o bem-estar e felicidade em todos os níveis.

Pranic Healing é considerada uma ciência porque é desenvolvida com base em técnicas e princípios que poderiam ser aprendidas, estudadas, experimentadas e validadas.

A técnica da Pranic Healing, no seu modelo atual, foi

desenvolvido final do século passado pelo engenheiro e filantropo filipino, Mestre ChoaKok Sui, que a partir de uma síntese criteriosa dos conhecimentos ancestrais, até então reservados a minorias. Ele dedicou mais de 30 anos de sua vida em pesquisas sobre ciências esotéricas e técnicas antigas de cura, experimentando e examinando para sistematizar os conceitos, princípios, aplicações e técnicas de Pranic Healing práticos. A sua pesquisa foi em conjunto com médicos, psicólogos, psiquiatras, curandeiros, xamãs e videntes.

Esta pesquisa visava simplificar e popularizar o uso da energia sutil para a cura e evolução das pessoas. Devido a estas investigações a Pranic Healing é uma técnica fácil de compreender, aprender e aplicar sendo acessível a todos.

#### Princípios básicos da Pranic Healing

1 - <u>O princípio da autorrecuperação:</u>

Todos os seres que tendem e equilibrar naturalmente. Por exemplo se nos cortarmos o nosso corpo já sabe o que fazer para se curar!

- 2 <u>O princípio da força vital ou o princípio que define o prana:</u>
- O Prana, conhecido como o sopro de vida nas comunidades cristãs, como ki no Japão, chi na China,



neuma prana na Grécia, é uma palavra sânscrita cujo conceito que está em todas as tradições e culturas do planeta. Na Pranic Healing é definida com a energia vital que nos permite ser saudáveis e fortes, é o nos dá vida! O Prana está presente no nosso meio ambiente. As principais fontes são: o sol, ar e terra.

Principais aplicações da Pranic Healing

- No tratamento de doenças físicas e psicológicas, como por exemplo ansiedade, depressão, vícios, alívio de dores.
- Também em espaços, negócios e projetos;

Pode se aplicada em auto tratamento ou em outras

pessoas de todas as idades e condições físicas, seres vivos de qualquer reino e espécies. Como não requer o contacto físico ou a administração de medicamentos ou drogas, e pode ser feito em qualquer circunstância e lugar, tanto na pessoa como à distância.

A Pranic Healing não pretende substituir a medicina ortodoxa, mas sim complementá-la.

#### Pranic Healing e a meditação dos Dois Corações

Na Pranic Healing existem 4 meditações avançadas apresentadas em vários workshops. Uma das mais simples e mais eficaz é a Meditação dos Dois Corações que além de promover que o praticante sinta paz, tem efeitos de cura e purificação sobre a aura e chacras.

### Aceda a outras ferramentas para progredir <u>clicando aqui</u>

#### Ferramentas para Progredir

A Meditação dos Dois Corações é uma meditação guiada com a duração aproximada de 20 minutos. É também uma forma de serviço para o mundo, aumentando a harmonia e paz através de bênçãos e boa vontade.

Durante a meditação os chacras do coração e da coroa são ativados, o que permite a entrada de uma grande quantidade de energia divina no corpo. O praticante torna-se num melhor canal de paz, amor, ordem e luz abençoando o Planeta e todos os seus seres. O efeito além de trazer paz e harmonia para o mundo é a paz interior, felicidade, melhor memória, clareza de mente, corpo recarregada, a melhoria da saúde e da intuição para o praticante.

#### **Aprender Pranic Healing**

A aprendizagem de Pranic Healing inicia-se com o curso Pranic Healing Nível I (Básico) onde se aprendem todas as base e elementares da terapia. Segue-se o Pranic Healing Nível II (Avançado) onde se aprende a aplicar pranas coloridos no tratamento de várias doenças (A taxa de recuperação acelera tremendamente usando pranas coloridos). A Psicoterapia Prânica é o Nível III que introduz técnicas eficazes no tratamento de doenças psicológicas e problemas de comportamento. O Nível IV, é a Pranic Healing com Cristais, onde se aprende os princípios e aplicações de cristais e pedras preciosas

com esta técnica. Devido à sua eficiência e versatilidade, tem um vasto reconhecimento internacional agora praticado em mais de 90 países, e é aceite oficialmente por governos e universidades em todo o mundo.

Atualmente a Pranic Healing é regulada pelo Institute for InnerStudies, Inc. (www.globalpranichealing. com) que é a Organização Internacional que coordena os instrutores e terapeutas Pranic Healing em todo o mundo.

O Instituto foi criado pelo Mestre ChoaKok Sui, em 22 de Abril de 1987. Está fisicamente localizado nas Filipinas, Metro Manila e tem representantes em mais de 90 países, incluindo Portugal com a MCKS — Associação Portuguesa de PranicHealing e Arhatic Yoga Portugal (www.pranichealing-portugal.com) e IPHE — Instituto Pranic Healing Europa (www.iphe.es).

Experimente e não se esqueça de ser feliz!

#### **MARGARIDA LOURENÇO**

PRANICHEALER E PRATICANTE DE ARHATIC YOGA INSTRUTORA AUTORIZADA PELO IIS - INSTITUTE FOR INNERSTUDIES, INC. ASSOCIAÇÃO MCKS – PRANIC HEALING & ARHATIC YOGA PORTUGAL margarida.lourenco@pranicmind.com





## IDEIAS E HARMONIA

PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA



# 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