PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

JULHO 2016 • NÚMERO 54 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Viver é SER

Sobre-viver às finanças

Viver é uma escolha constante

Viver e não ter a vergonha de ser Feliz

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

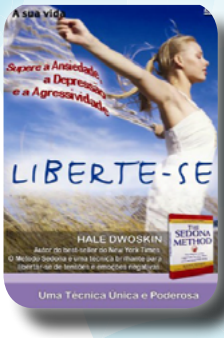
Entrevista com Sister Jayanti

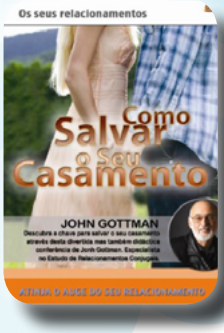
Novidade!

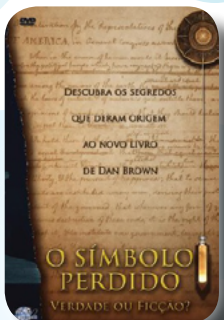
Loja Online

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 54 | Julho 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
Joana Fernandes, Ana Luísa Oliveira, Joana de São João Rodrigues, Rute Calhau, Emídio Ferra, Liliana Patrício, Joana Machado, Carmen Krystal, Natália Cadilha, Joana Silva

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.

Viver

Caros amigos,

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

VIVER! Será que vimemos realmente? Ou apenas andamos quase como zombies a deixar passar os dias ou que outros conduzam as nossas vidas?

Quais os teus sonhos? Estás a vivê-los? Ou pelo menos fazes alguma coisa todos os dias, ou todas as semanas, para te aproximares deles?

Fazes alguma coisa todos os dias, ou pelo menos todas as semanas, que te fazem sorrir? Que te fazem sentir vivo? Coisas que amas fazer e que te fazem feliz?

Acumulas semanalmente boas memórias ou apenas lamentos? Olhas para trás e sorris? Ou olhas para trás com lamento ou com indiferença?

Tens vontade de te levantar da cama e Viver ou o desejo de levantar não é assim tão grande?

Queres que o tempo passe rápido ou queres que o tempo passe devagar? É bom sinal quereres que passe rápido? O que significará isso? Que passas o tempo a fazer o que não te seduz, que não te alegra, que não te faz sentir vivo?

Vamos Viver! Viver a Sério o que Queremos e o que nos faz Felizes! Pelo menos um pouquinho cada dia (ou cada semana!).

"Viver é a coisa mais rara do mundo.
A maioria das pessoas apenas existe."
Oscar Wilde

Boas leituras!

Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços
Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 54

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
Viver é SER
Por **Joana Fernandes**

14 Saúde
Viver com Qualidade de Vida
Por **Ana Luísa Oliveira e Joana de São João Rodrigues**

18 Relacionamentos
Aprende a Viver contigo antes de quereres Viver com alguém
Por **Rute Calhau**

23 Entrevista
Construir um Mundo melhor
Entrevista com **Sister Jayanti**
Texto Por **Revista Progredir**

30 Finanças
Sobre-viver às finanças
Por **Emídio Ferra**

34 Vida Profissional
Viver em CONSISTÊNCIA - da profissão à realização
Por **Liliana Patrício**

38 Lifestyle
Será Viver de forma saudável uma utopia?
Por **Joana Machado**

42 Espiritualidade
Viver é uma escolha constante
Por **Carmen Krystal**

50 Philosofias
Viver e não ter a vergonha de ser feliz
Por **Natália Cadilha**

56 Mudança Tranquila
Estás Vivo ou Morto?
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

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

60 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

61 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

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

66 Biografia
Descubra quem foi Amália Rodrigues

68 Glossário
Ferramentas para Progredir: Mesa Radiónica Quântica – O seu uso, aplicação e efeitos

Viver

1 de Julho - Dia Mundial das Bibliotecas

Celebra-se no dia 1 de Julho o Dia Mundial das Bibliotecas com o objetivo de enaltecer a importância da leitura na educação, formação, desenvolvimento cultural do indivíduo e da sociedade. Em vários países do mundo realizam-se atividades que promovem a leitura e o desenvolvimento cultural. É o dia ideal para requisitar um livro ou partilhar com quem mais gosta um livro que possa ter marcado a sua vida.

Mais informação veja aqui

Mercado ComPaixão – Porto

O mercado ComPaixão é um mercado de cores, aromas e sabores que se vai realizar no dia 2 de Julho no espaço PAN no Porto. Conta com a colaboração de vários parceiros ligados à alimentação biológica, higiene e cosmética natural e artesanal, artesanato entre outros. Para além da exposição de produtos vão estar a decorrer várias atividades tais como palestras, *workshops* entre outras.

Mais informação veja aqui

Feira Alternativa 2016 – Lisboa

De 8 a 10 de Julho não perca mais uma edição da Feira Alternativa de Lisboa, um evento que dá especial destaque à saúde, bem-estar, desenvolvimento pessoal, medicina alternativa e terapias complementares, alimentação natural, ecologia e sustentabilidade. Poderá contar com exposições, aulas, *workshops,* palestras, espaços vivenciais, oficinas Infantis, espetáculos entre outras atividades. "Três dias para mudar o mundo, três dias para mudar de vida!"

Mais informação veja aqui

Retiro de 1 Dia: 7 Passos para uma Vida Mais Iluminada – Lisboa

"Muitas vezes parece que a única maneira de sobreviver e prosperar num mundo tão competitivo é forçar o caminho através da vida. Alguns dizem para não bater à porta da vida, mas sim marcar posição. Mas será o caminho da "força" uma forma eficaz?" Mike George, facilitador do retiro, é coach internacional e escritor *bestseller*

de vários livros e irá transmitir grandes verdades com a sua sabedoria e humor caraterístico, no dia 2 de Julho na Sede da Brahma Kumaris em Lisboa (evento de contribuição voluntária).

Mais informação veja aqui

Festival Sete Sóis Sete Luas – Fábrica da Pólvora, Barcarena

O Festival Sete Sóis Sete Luas nasceu em 1993 como uma ponte cultural entre Itália e Portugal, ampliando-se ao longo dos anos com o envolvimento de mais 11 países. Reúne ano após ano, representantes artísticos de diversas áreas, unindo fronteiras e rompendo barreiras linguísticas. A decorrer de 1 de Julho a 5 de Agosto, na Fábrica da Pólvora de Barcarena que acolhe este ano sete concertos, sextas-feiras, às 22H.

Mais informação veja aqui

28 de Julho - Dia Mundial da Conservação da Natureza

O Dia Mundial da Conservação da Natureza celebra-se a 28 de Julho. Este dia visa alertar para a necessidade urgente da conservação da natureza. Em Portugal a data foi instituída

pela resolução nº 73/98 neste mesmo dia para celebrar o aniversário da fundação da Liga para a Proteção da Natureza. Um dia dedicado à reflexão para a situação da natureza em Portugal e no mundo.

Mais informação veja aqui

Festival Musicas do Mundo – Sines

O festival Musicas do Mundo foi criado em 1999 com o objetivo de valorizar o Castelo de Sines através de um acontecimento que mostrasse a diversidade das expressões musicais do mundo. Hoje, o festival ultrapassa fisicamente as fronteiras do castelo e "dar a descobrir" é a sua filosofia. O FMM Sines é um festival que procura as músicas do mundo reais como são feitas e vividas no nosso tempo. A decorrer de 22 a 30 de Julho.

Mais informação veja aqui

Viver mais do existir

Viver no sentido da ação leva-me para uma imagem onde agarrados ao leme dirigimos o barco da nossa vida. Acho que nem sempre temos esta sensação de fluir com a maré e por vezes damos por nós bem no meio da tempestade sem grande vislumbre de para onde se dirige o barco, mas depois vem a bonança porque não existe tempestade que sempre dure.

Podemos sempre preparar o barco para esses dias, mas acredito que a sabedoria não está em evitar a tempestade, mas sim da forma como lidamos com ela. Também é verdade que mesmo que fiquemos de rastos saímos sempre mais fortes e talvez seja este o sentido de viver todas essas experiencias.

Tentamos entender, tentamos nos preparar, talvez não haja entendimento e viver seja mesmo isso, ir para além do que a vista alcança, confiando, entregando que mesmo que a tempestade surja temos sempre como ultrapassa-la.

Oscar Wilde disse que "Viver é a coisa mais rara do mundo. A maioria das pessoas apenas existe." Talvez seja o medo que nos impede de viver. O medo que carrega o barco e nos faz deixar de acreditar em nós, que nos faz perder o rumo e nos perdermos na tempestade, mas sem ela não haveria conquista, crescimento, evolução…talvez seja mesmo essa o segredo… levantar e cair, errar e aprender…viver e não apenas existir.

Ninguém disse que ia ser fácil, mas também ninguém voltou para dizer que não tinha valido a pena.

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 o Livro:

Felicidade e a sua magia mudam o mundo

de *Yolanda Castillo*

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 Junho:

Maria Melo partilhou a imagem e criou a frase: "Apenas o caminho do coração permite a libertação da alma.", e ganhou 1 entrada para o Workshop L(ibertação) ou para o M(ovimento) no evento Projecto A.L.M.A.

Viver é SER

SER quem somos é sermos verdadeiros, reais, autênticos, honestos com o que sentimos e com os outros. À medida que vamos eliminando aquilo que não somos e não queremos, abrimos espaço para o verdadeiro EU emergir.

Por Joana Fernandes

Viver é aprender, crescer, evoluir, aceitar, acreditar, agradecer, partilhar, conhecermo-nos melhor a nós próprios, sermos melhores pessoas a cada dia, mas sobretudo é viver em verdade connosco e com os outros, de dentro para fora. Não procurar no fora, pois é dentro de nós que tudo reside.

As emoções são a base da nossa vida. Sentir verdadeiramente as nossas emoções, sejam elas quais forem, é a grande solução para os nossos problemas e evita doenças. Existimos para sentir, pois essa é a ponte para sabermos quem verdadeiramente somos.

Se faz sentir faz sentido! Viver resignado ou acomodado, na zona de conforto, sem grandes emoções, boas ou más, não traz nada de novo, mas ao invés disso nós podemos encontrar dentro de nós uma natureza confiante que nos permite arriscar e que nos levará a novos horizontes.

Nós somos aquilo que acreditamos SER e podemos tornarmo-nos melhores quando acreditamos que isso é possível, ou seja, aquilo em que acreditamos e que pensamos a respeito de nós próprios e a respeito da vida torna-se verdade para nós. Nós somos responsáveis por tudo que acontece nas nossas vidas, o melhor e o pior, bem como as nossas escolhas, boas ou más, devemos assumir essa responsabilidade e não culpar os outros. Cada pensamento que concebemos cria o nosso futuro. Nós criamos as nossas experiências através dos nossos pensamentos e dos nossos sentimentos. Os pensamentos que concebemos, as

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

palavras que proferimos criam as nossas experiências. A nossa mente aceita tudo em que nós escolhemos acreditar. Ao tomarmos consciência deste facto podemos mudar os nossos pensamentos e dar um significado diferente a cada acontecimento da nossa vida. Logo devemos acreditar mais em nós, no nosso poder pessoal, na nossa capacidade de superação e de mudança. Nunca esquecendo de que não há caminhos nem escolhas erradas. Os erros apenas existem para nos indicar que temos que seguir um caminho diferente.

Na vida nós ganhamos ou aprendemos. Cada um tem o seu percurso e caminho a fazer. É importante aceitarmos o que já temos, como somos, as experiências que nos estão a ser proporcionadas para crescimento, o tempo de cada um e de cada uma delas, e, as pessoas que a vida nos coloca no nosso caminho, pois nada acontece por acaso.

Quando realmente nos amamos a nós próprios tudo na nossa vida funciona. Viver é experimentar incertezas, correr riscos e se expor emocionalmente. A nossa felicidade só depende de nós e não tem nada a ver com aquilo que os outros esperam de nós. Ter a coragem de arriscar e nos mostrarmos como somos de verdade é a única forma de aproveitar todas as oportunidades que a vida tem para oferecer. Cada momento na vida é um novo ponto de partida.

A vida é para ser vivida, simplesmente, viver no aqui e no agora. Deixar o passado onde está, pois esse nós não mudamos, apenas conseguimos mudar o significado que damos a

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

essas vivências. Devemos aceitar, agradecer e estar em paz com o nosso passado, para conseguirmos avançar com a nossa vida.

Não nos preocuparmos demasiado com o futuro. Preocupar é uma total perda de tempo e desgaste de energia. É ocupar a mente com algo que ainda não aconteceu e que nem sabemos se vai acontecer, em vez de canalizar essa energia para algo muito mais produtivo, ou seja, viver o presente! Viver o agora! Tudo é agora. Só existe o agora.

Não é por acaso que o "presente" se chama "presente", pois é um "presente" que nos é dado.

Devemos aproveitá-lo da melhor forma possível e fazer sempre aquilo que nos faz feliz, porque no final quem vai lá estar somos nós!

JOANA FERNANDES
PSICÓLOGA CLÍNICA, PSICOTERAPEUTA, COACH
http://www.akademiadoser.com/joana-fernandes1.html
joanaiffernandes@gmail.com

Viver com Qualidade de Vida

É essencial percebermos que quando estamos de bem com a vida, o nosso organismo desenvolve como que uma proteção para doenças, e a nossa saúde (mental e física) fica muito mais fortalecida.

Por Ana Luísa Oliveira e Joana de São João Rodrigues

Quase todos nós procuramos viver a nossa vida da forma mais satisfatória possível, com bem-estar, saúde, com tempo de qualidade com quem mais gostamos, ao mesmo tempo que nos envolvemos (menos ou mais) no nosso trabalho, mas de preferência com prazer e de forma equilibrada. Naturalmente, equilibrar todas estas questões não é uma tarefa fácil.

A Qualidade de Vida é definida como a perceção da pessoa sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais vive, e em relação aos seus objetivos, expetativas, padrões e preocupações. Ou seja, trata-se de um conceito amplo, que interrelaciona o meio ambiente com os aspetos físicos e psicológicos, o nível de independência, as relações sociais e as crenças pessoais.

Hoje em dia, em que tudo parece estar em constante aceleração, parece haver uma quase exigência em fazer cada vez mais coisas em cada vez menos tempo, o que, muitas vezes, parece inviabilizar a possibilidade de estabelecermos os nossos próprios objetivos e escolhermos, de alguma forma, o caminho a seguir.

> Parece difícil acreditarmos que quase tudo nos é possível e permitido, que somos muito mais livres do que nos permitimos imaginar

Sabemos que para uma pessoa sentir que a sua vida tem qualidade, tem que ter vários aspetos satisfatórios, nomeadamente a concretização de objetivos e satisfação das suas expetativas. No entanto, ao acontecer tudo mais rápido, como se não houvesse tempo para escolhas, impossibilita-nos, muitas vezes, de sabermos com clareza o que desejamos, podendo, ainda, surgir a sensação de que estamos a passar pela vida com muita pressa, perdendo a oportunidade de a vivermos de facto. Por outro lado, esta noção de falta de tempo para nos questionarmos acerca daquilo que queremos viver, sentindo-nos quase sobrecarregados com a vida, pode ser

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!

uma pista importante para refletirmos acerca daquilo que queremos fazer com o nosso tempo, daquilo que verdadeiramente queremos viver.

Uma pessoa sem objetivos é um barco em alto mar sem uma bússola. Sem destino, navegamos de um lado para o outro sem chegar a lugar nenhum, porque sem direção não podemos definir um caminho. À deriva, escondemo-nos na ilusão de que nos protegemos de questões maiores e mais profundas. O receio de fazermos a escolha errada, ou de falharmos em alcançar as metas a que nos propomos, podem deixar-nos tão ansiosos que acabamos por quase paralisar, e deixamo-nos, mais uma vez, ir com a maré. Procuramos evitar estas sensações desagradáveis, mas isso coloca-nos numa espécie de "dormência" também em relação às sensações boas das nossas vidas. Ao negligenciarmos esta parte de nós que sonha e deseja, estamos, gradualmente, a perder contacto connosco próprios.

É essencial criarmos metas e objetivos, estratégias para atingir essas metas, e irmos avaliando as estratégias utilizadas, modificando-as quando não funcionam. Podemos (devemos?) ir ajustando também cada objetivo, aceitando que aquele que definimos há 5 anos pode agora não fazer tanto sentido para a pessoa que somos hoje.

Parece difícil acreditarmos que quase tudo nos é possível e permitido, que somos muito mais livres do que nos permitimos imaginar. Perante todos os compromissos, regras, preconceitos e obrigações, é como

se houvesse pouco espaço para as nossas expetativas, para escolhermos aquilo que desejamos viver a seguir.

Elas, as expetativas, são uma parte fundamental da vida, são elas que nos motivam para agir: a expectativa de receber um salário pode motivar-nos a ir trabalhar cada dia, a expetativa de ter boas notas motivar-nos a estudar para um exame. Contudo, pelo sentido oposto, quando não temos expetativas ou são fracas, não nos conseguimos motivar e não nos envolvemos na situação. Assim, importa também gerir as expetativas de forma equilibrada, porque se, por um lado, ao serem fracas nós não nos envolvemos, por outro lado, caso sejam demasiado altas podem criar-nos ansiedade e, caso não as atinjamos, frustração.

Voltando novamente para o conceito de qualidade de vida, sabemos que todas estas questões mais psicológicas, nos permitem sentir bem com a vida, sentirmo-nos satisfeitos, mas não apenas isso.

Quando estamos de bem com a vida, quando percebemos o que realmente nos motiva, onde reside a nossa verdadeira alegria, o nosso organismo desenvolve como que uma proteção para doenças e a nossa saúde (mental e física) fica muito mais fortalecida.

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

FOCO SOLUÇÕES
Desenvolvimento Pessoal e Profissional

CLARAMENTE
Serviços de Psicologia Clínica e Psicoterapia

ANA LUÍSA OLIVEIRA
PSICÓLOGA CLÍNICA DA EQUIPA DA CLARAMENTE
JOANA DE SÃO JOÃO RODRIGUES
PSICÓLOGA CLÍNICA DA EQUIPA DA CLARAMENTE
www.claramente.pt
www.claramente-psi.blogspot.pt
claramente.claramente@gmail.com

Aprende a Viver contigo antes de quereres Viver com alguém

Procura dentro aquilo que tens procurado fora. O outro é apenas uma extensão de ti. E tu, uma extensão do outro. Mergulha na tua essência e sê feliz. **Por Rute Calhau**

No dia-a-dia, independentemente da idade, se estivermos atentos às conversas ao nosso redor e até mesmo às conversas dos nossos amigos e/ou familiares, apercebemo-nos que, a grande maioria das pessoas, procura alguém que os complete. Até nós mesmos, já em algum momento, verbalizámos ou mentalizámos isso.

Na verdade, vivemos todos numa descompensação emocional e tentamos preencher esse vazio com o amor de outros, buscando fora o que não existe dentro.

Os mais novos ficam enamorados rapidamente devido ao "desamor" dos pais. Não quer dizer que seja exatamente um desamor... Mas a falta de demonstração de carinho por questões do seu passado que não permite ser meigo com a criança ou mesmo por excesso de preocupações ou trabalho, acaba por aniquilar esta relação entre pais e filhos.

Os miúdos sentem cada vez mais necessidade em encontrar alguém que complete o seu vazio emocional. Alguém com quem possam partilhar momentos e emoções.

> Lembra-te que só poderás viver em harmonia com alguém, vivendo primeiramente em harmonia contigo

Chegam à adolescência e os pais apercebem-se do tempo perdido e tentam recuperar esse tempo. Tarde demais! Os miúdos já cresceram e agora já querem outras coisas. São os novos adultos. Adultos em busca de curar a sua Criança Interior.

E assim, começa o desenlear de uma perseguição emocional que pode durar toda uma vida quando não decifrada e curada no centro da essência divina, no bater do coração.

O coração é o reino do amor, onde habitam sentimentos maravilhosos e outros desarmoniosos, como a mágoa, a desilusão, a deprimência. Que por sua vez advém da falta de amor, carência de mimo físico e mental.

Antes de querer trabalhar um final

Em adultos, muitos vivem o desespero de ter alguém do seu lado. Falam que sentem solidão, ou da tristeza alheia (mais precisamente da família) por os ver sem namorado/a, ou sem noivo/a e/ou sem filhos. A frase de eleição é: "Já tenho x anos e ainda não me casei nem tive filhos". Isto provoca um peso enorme sobre todos nós, não é verdade?!

Quando é que as pessoas vão entender que já não vivemos no Século XX mas sim XXI?! As ideias mudam, as modas mudam, as tecnologias evoluem…

de um relacionamento, um luto, uma traição, Lembre-se que há uma criança a chamar por si: a sua Criança Interior. Fale com ela. Leve a mais velha (pessoa em idade adulta) a falar com ela. Seja através de uma meditação guiada, de uma carta escrita ou apenas com uma simples conversa, mas olhe para ela e escute o que ela tem para lhe dizer. Todos nós temos feridas de infância e se der colinho à sua criança interior e a mimar, ela vai sentir-se cuidada e amada, curando a ferida do coração e melhorando as suas relações amorosas e interpessoais.

Tudo vai evoluindo mesmo o que não se evolui, para que se dê a transformação da Terra, para que permaneça o equilíbrio das coisas, havendo polo positivo e polo negativo.

"Há pouco tempo, li um livro de Osho sobre a solidão e penso que a grande maioria das pessoas não tem a noção do verdadeiro significado da palavra. Uma coisa é sentir-se sozinho/a, outra é sentir solidão."

Sentir-se sozinho é sentir-se vazio de si mesmo, onde se busca exteriormente

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

o que não se encontra dentro. Seja a paz de espirito, o amor, a aceitação, assertividade, verdade, compreensão, etc.

Sentir solidão é permitir-se mergulhar no seu mais íntimo. Permitir-se des-vendar os mistérios de si mesmo. Só assim poderá transbordar-se daquilo que um dia foi vazio.

De certa forma, todos nós já sentimos que estávamos sozinhos mesmo no meio de uma multidão. E porquê? Porque não se sente conexão. Não se sente química. Em qualquer que seja a relação tem que haver química.

Somos bichinhos. É a lei da natureza. Mas também já nos sentimos cheios de tudo, com o coração do tamanho do mundo, simplesmente porque a felicidade estava amplificada. E mesmo olhando à volta e vendo que não está ninguém, o sorriso contínua e o brilho nos olhos também. O brilho de esperança.

Esse brilho no olhar… Esse sorriso no rosto… Essa paixão avassaladora…

Sinta-se EsPsial
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

Essa química brutal… Essas borboletas no estômago… Isso tudo e mais alguma coisa… É o que deves sentir dentro de ti por ti mesmo.

Ama-te incondicionalmente. Faz amor contigo. Liberta-te de crenças e abraça os teus sonhos. Sê tu mesmo/a a cada momento… A cada palavra… A cada gesto.

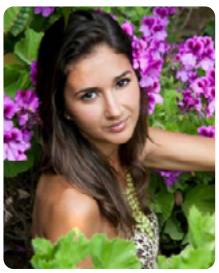
Mergulha em ti e desfruta do real prazer da vida. Sê como um círculo, sem princípio, meio e fim. Onde nada começa e nada acaba. Pode haver altos e baixos mas tu és sempre tu. Por isso eleva a tua vibração e permite-te ser feliz. Só assim poderás atrair para a tua vida relações mais equilibradas. Relações de amor.

Amando-te e respeitando-te acederás dentro de ti, a tudo aquilo que tens procurado, a todas aquelas respostas que nunca ninguém te deu.

Mergulha na tua essência para que depois o outro chegue sem cobranças e pressões psicológicas. Para que atraias alguém para ti, dentro daquilo que tu construíste dentro de ti.

Sê a princesa no castelo/príncipe no cavalo branco, e vive no mundo cor-de-rosa, mas lembra-te que só poderás viver em harmonia com alguém, vivendo primeiramente em harmonia contigo. Não procures no outro aquilo que não encontras dentro de ti. Nem tão pouco cobres isso.

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



Construir um Mundo melhor

Representante da *Brahma Kumaris*, **Sister Jayanti** a mensageira da paz, fala aos leitores da *Revista Progredir*, da importância da comunhão entre o ser Humano e a Natureza para uma vida mais Feliz e Saudável.

Texto Por Revista Progredir

Progredir: Quem é a Sister Jayanti, conte-nos um pouco da sua história?

Sister Jayanti: Nasci na Índia onde vivi até aos oito anos. Em 1957 emigrei para Inglaterra com os meus pais e Londres que tem sido, desde então, o meu lar. Estudei em Londres e depois entrei na Brahma Kumaris, mas responderei com mais pormenores na pergunta seguinte.

Progredir: Como surge a Brahma Kumaris na sua vida?

Sister Jayanti: Quando era criança, na India, a minha mãe e a minha avó começaram a estudar Meditação Raja Yoga com a Brahma Kumaris e claro, eu também estava em contacto com eles e com os seus amigos. De regresso a Londres, a minha mãe continuou a sua prática e quando voltávamos à India nas férias, eu e os meus amigos adolescentes mantínhamo-nos em contacto com a Brahma kumaris, não como estudantes, simplesmente como amigos, quando tomei um ano sabático, em 1968 foi então que comecei a estudar com a Brahma Kumaris e seis semanas mais tarde, decidi que queria fazer deste caminho a minha vida. De volta a Londres, um ano mais tarde, em 1969, comecei a ensinar meditação e em 1971 foi aberto o primeiro centro da Brahma Kumaris em Londres, onde estou, desde então, ao serviço da Brahma Kumaris. Hoje temos centros em mais de 120 países à volta do mundo.

> Se sinto que o meu tempo está a ser usado da melhor maneira, se sinto que os meus talentos e capacidades estão a ser usados de forma construtiva e criativa e para uma boa causa, então haverá preenchimento na minha vida

Progredir: Qual a filosofia por detrás da Brahma Kumaris?

Sister Jayanti: A Brahma Kumaris tem a visão de um mundo melhor, e como tal, vemos este período de

tempo como uma preparação para esse mundo melhor. Para entender isto, são essenciais três conceitos básicos:

Primeiro, como ser humano, eu não sou o corpo, o humano, mas o ser, a alma, uma energia radiante não física, que trás consigo as faculdades do conhecimento, consciência e sabedoria e ainda a habilidade de perceber o que é certo e errado, personalidade e memória. A identidade do ser humano está, na verdade, dentro deste ser, a alma.

Segundo, na meditação, ligamo-nos ao Supremo, o ser mais elevado, o divino e vemos Deus como um ser de luz, a fonte de todos os atributos positivos. Quando na meditação conectamos os nossos pensamentos, a mente, com Deus, somos capazes de sentir este relacionamento com o divino e experimentamos yoga, união, com o Supremo, é este poder que permite não só a nossa transformação mas também trazer ao de cima o mais alto potencial que existe dentro do próprio ser.

Terceiro, percebemos a importância do karma ao saber que cada pensamento é uma semente, e que cada pensamento trás um retorno, mas também que cada pensamento é a semente da ação e que a ação por sua vez, é a semente

através da qual criamos o bem e o mal nas nossas vidas. Então tudo o que vemos acontecer nas nossas vidas e no mundo que nos rodeia, é consequência direta da ação humana e hoje olhamos para trás e vemos o que fizemos, mas não é questão de lamentos ou arrependimentos, apenas compreender o que devemos então fazer para o futuro.

Progredir: Academia Para Um Mundo Melhor, como seria para si um mundo melhor?

Sister Jayanti: Em primeiro lugar e acima de tudo, um mundo melhor é para mim um mundo de igualdade, igualdade entre géneros, raças, e pessoas de todas as proveniências e tradições religiosas, de modo a formar uma verdadeira família humana. Um mundo melhor é aquele em que cada um tem direito à dignidade e ao respeito e é capaz de tratar os outros com o mesmo respeito, um mundo onde há uma boa relação não só com as outras pessoas, mas também com todas as formas de vida, com a natureza e com os próprios elementos da natureza. Num mundo melhor, vejo como a natureza coopera com os seres humanos, que a não-violência é um modo de vida, todos os seres humanos seguem princípios de pureza, honestidade e transparência, é um lugar com uma boa governação, preenchida de sabedoria, espirito de serviço e humildade. Um lugar em que cada um vive a vida no máximo do seu potencial, que tem liberdade de se expressar e que permite que os outros também se expressem. É um mundo de felicidade, amor, sorrisos, alegria e harmonia.

> Cada ser humano é importante, todo o ser humano tem um papel importante na terra

Progredir: Identificam-na como a mensageira de esperança e paz, como vive essa missão?

Sister Jayanti: A paz vem ao conhecermos o ser interior que somos, porque no estado original do ser, eu sou paz, esse é o meu estado natural, por isso dizemos 'om shanti'. Om, eu sou esse ser interior, Shanti, paz. Eu tento viver a minha vida na consciência de ser um ser espiritual não material, e ver

os outros também nessa consciência de serem seres espirituais, ao manter-me nesse estado de paz, as minhas ações irão ser um reflexo disso também. Para mim, a esperança vem da fé. Fé em que há um Ser Benevolente, que é Deus, fé, de que, o que quer que esteja a acontecer neste mundo, que parece ser um mundo de escuridão, será no futuro um mundo de claridade, de luz, e esta fé é o impulso que me permite continuar a viver e fazer o que estou a fazer. O meu foco é que a minha vida deveria estar profundamente centrada em Deus, conectada com Deus, de modo a poder seguir as Suas instruções na minha vida, e a minha esperança é de que as outras pessoas comecem a perceber que quando há fé em Deus, a vida pode ser cheia de muita alegria e amor.

Progredir: O tema deste mês da Revista Progredir é "Viver", como podemos, na sua opinião, Viver de uma forma mais plena a nossa vida?

Sister Jayanti: Se sinto que o meu tempo está a ser usado da melhor maneira, se sinto que os meus talentos e capacidades estão a ser usados

de forma construtiva e criativa e para uma boa causa, então haverá preenchimento na minha vida. Se vivo a vida mais a um nível superficial e materialista, não há essa sensação de preenchimento, ao contrário, há uma sensação de vazio interior. Se vivo numa consciência espiritual e as minhas ações estão preenchidas de verdade, são construtivas e criativas, de forma a contribuir positivamente para o mundo que me rodeia e ajudar os outros a atingir a sua realização e verdade, então a vida torna-se compensadora e sinto-me completamente preenchida.

Começar o dia com uns minutos de silêncio e preparar-me para o dia que tenho pela frente, é uma boa forma de começar, no final do dia, posso verificar o que foi bom no dia de hoje e agradecer a Deus a oportunidade de fazer alguma coisa boa, se não foi tao bom e se nesse momento sou capaz de entender a lição que tenha que aprender, peço perdão, e com consciência e honestidade posso prosseguir, de modo que o amanha traga algo de melhor, desta forma posso continuar a avançar e cada dia será preenchido de muitos outros tesouros e terei uma vida plena.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Sister Jayanti: Houve um tempo em que os seres humanos tinham uma relação amorosa com a natureza e a natureza tem apoiado a vida humana durante milhares de anos, a terra cuidou de nós com toda a sua abundancia. Contudo, há cerca de cem anos atrás, quando começámos a tornarmo-nos mais materialistas, passámos a ver a natureza não como sagrada, mas como um recurso que podia ser explorado e desde então tem sido explorada de forma cada vez mais agressiva, em vez de apreciar a beleza das florestas, dos bosques, das árvores e do fantástico papel que desempenham no suporte da vida e no subministro de oxigénio para todos nós, passámos a ver as arvores como dinheiro, e começamos a sua destruição indiscriminada para a exploração da madeira, isto é apenas um pequeno exemplo.

Neste momento percebemos que levámos a natureza para lá dos seus limites, pensámos que era inesgotável em termos de recursos, crescimento e energia, uma energia não renovável, e agora que quase esgotámos todos os recursos deste planeta, começamos a preguntar-nos: o que está a acontecer? O estado interno de caos e a negatividade dos seres humanos, foram os causadores do estado de desequilíbrio da natureza, mas os padrões do clima são já tão impactantes, que o câmbio climático se tornou algo dramático, todo o sistema ecológico perdeu o equilíbrio, devido às coisas que o ser humano tem feito, neste momento precisamos de mudar a nossa atitude relativamente á natureza e aprender a ter respeito por ela, de uma perspetiva espiritual, quando me

respeito como um ser espiritual, olho para a natureza com sentimentos de respeito também e, nessa consciência, começo a viver segundo as leis da natureza, em vez de agredir as leis da natureza, quando respeitarmos a natureza e vivermos a nossa vida com simplicidade, em vez de nos limitarmos a tirar da natureza, então podemos começar a restaurar, de alguma forma, o equilíbrio e a harmonia entre os humanos e a natureza, e o mundo pode começar a endireitar-se. Penso que com respeito por nós próprios, pela vida, por todas as formas de vida e pela natureza, a harmonia neste planeta pode ser restaurada uma vez mais.

A minha mensagem, é que cada ser humano é importante, todo o ser humano tem um papel importante na terra, e quando reconheço o valor da alma humana, do espirito humano, e aprendo a cuidar de mim próprio, reservando algum tempo para manter a minha serenidade e paz, de modo a alimentar a mente com bons pensamentos, pensamentos que possam reforçar a minha bondade interna, então, à medida que continuo a fazer esforços neste sentido, com

apenas uns minutos de silencio e o estudo espiritual de ideias que possam ser uma fonte de inspiração, cada dia será preenchido com muita verdade e beleza, a minha esperança é de que aqueles que me escutam possam ser levados a fazer as mudanças necessárias na sua vida para continuar a avançar e a receber o amor de Ser Supremo (do Criador) e dividir esse amor com todos os que os rodeiam. Om Shanti.

ENTREVISTA POR
REVISTA PROGREDIR A:

SISTER JAYANTI
www.brahmakumaris.pt

Sobre-viver às finanças

Tratando-se de um recurso absolutamente determinante, o dinheiro precipita-nos paradoxal e irremediavelmente num *modus vivendi* de *sobre-vivência* em detrimento da qualidade de vida. **Por Emídio Ferra**

Encontramos no domínio das "finanças comportamentais" a preocupação de compreender as atitudes que conduzem a comportamentos de risco, baseados em ilusões cognitivas e em fatores comportamentais e psicológicos que conduzem sistematicamente a erros de avaliação, a probabilidades e riscos.

Esses comportamentos traduzem-se num desfasamento entre uma gestão eficaz da compreensão das necessidades básicas e superiores dos seres e os desejos gerados por

impulsos externos, na sua maioria fruto da manipulação da "máquina" social, que cria a ilusão de vontades e de desejos íntimos intransponíveis nas pessoas em prol de um consumismo desenfreado e insensato.

Na sua origem, o dinheiro assumiu o papel de um recurso necessário que procurou suprir as dificuldades existentes nas as trocas e na definição do "justo valor" dos bens e serviços gerados. Este processo, com o tempo e modernamente, atinge um formato revolucionário e propulsor da globalização, estabelecendo as condições para a eclosão de uma nova consciência e de uma linguagem de aproximação entre raças, civilizações e mercados.

Não poderemos negar que o dinheiro tenha cumprido a sua missão, mas em algum ponto do seu caminho perdeu a sua maior virtude, a de unir gentes, povos e a de suprir as suas necessidades básicas (e até satisfazer algumas veleidades!). Perdendo a sua natureza mediadora e transformando-se num objeto fruto de ganância e acumulação desmedida, gerador de injustiça social e instigador do pior que cada ser humano tem em si.

> As consequências desta era do *homo financeirus*, propiciou, às novas gerações, a criação de ilusões que se materializaram socialmente em sérios e graves problemas

Mais recentemente, essencialmente nos últimos 40 anos, voltou a assistir-se a uma nova revolução no mundo das finanças: a consumação da desmaterialização do dinheiro e a sua submersão e de outros meios financeiros nas fantásticas virtudes e potencialidades do mundo virtual. O dinheiro assumiu uma linguagem binária permitindo que 0 e 1 criassem virtualmente todos os recursos (dinheiro) que a imaginação (ou regulação) permitisse.

Nos anos oitenta, com a desregulação do mercado bancário e financeiro (regras que mediavam a relação entre o valor do dinheiro real que as instituições financeiras possuíam, através dos depósitos dos clientes e entregas dos

acionistas, e o valor do financiamento concedido), as fronteiras que até então obrigaram a banca a viver em equidade com a economia real (depósitos) e o motor e estímulo do desenvolvimento económico (financiamento), ganhou uma vida própria e autónoma, a que podemos designar por sistemas e mercados financeiros.

Este sistema não reconhece a razoabilidade nos seus fins e os limites naturais da vida e do planeta. Apenas o lucro e a sua maximização são reconhecidos e legalmente suportados.

As consequências desta era do *homo financeirus*, propiciou, às novas gerações, a criação de ilusões que se materializaram socialmente em sérios e graves problemas, como o das bolhas financeira que se desencadearam, nas crises globais financeiras e económicas, exatamente pela inexistência da re-lação entre o mundo virtual e o real, a economia crescente sem fim, o consumismo desenfreado sem sentido, a exploração desumana de meios e dos recursos, enfim…, a perda do sentido da própria vida como ela se apresenta e um afluxo irreal de fantasias, alimentado pela realidade virtual financeira.

Esta é, na verdade, uma ficção criada e gerida pelos oligarcas banqueiros, que se resumem a poucas dúzias de famílias, mas que detêm mais da metade da riqueza gerada no planeta.

É absurdo como esta recente história, se expressa numa esvaziada forma de massificação humana, tornando o ideal de *homo economicus* (*oikos-nomos*), um conceito que merece decerto abrangência na sua significação e uma aceção integrada da relação que o

homem estabelece consigo e a gestão da sua casa/ sociedade, num agente cego, servidor de valores distantes da origem da comunidade humana. Vivemos numa sociedade economicamente em estado de sobrevivência que sobrepõe, naturalmente, o *ter ao ser* e a aparência ao próprio e verdadeiro sentido humano da vida.

Neste século XXI, temos podido assistir à oportunidade de ver o ruir do império financeiro e o ressurgimento tímido de valores advindos das catacumbas da história social que irão determinar as regras do jogo nas novas gerações.

Aristóteles dizia: *Nummus non parit nummos* (o dinheiro não faz filhos) e na verdade pode-se constatar que o regresso ao futuro nos leva para projetos como: a Banca Ética, o Financiamento Social, as Moedas Locais, os Circuitos Financeiros Locais, as *Social Bonds*, o *Crowdfunding*, entre tantas outras soluções feitas à medida pelas necessidades das comunidades locais e globais. Estas soluções financeiras estão assentes em valores de partilha, inclusão, desenvolvimento, sustentabilidade, verdade, equidade, ética e emergência social. À primeira vista poderá parecer assustador como o dinheiro se pode relacionar com estes valores. Inacreditável! Mas recuperando a memória humana, um dos mais basilares sentidos da vida é esse, o verdadeiro significado do dinheiro: não multiplicar proles infindas e iguais a si mesmo, mas dar sentido à vida como gerador de trocas, de justiça social, desenvolvimento económico e sustentabilidade ambiental.

Viver a verdadeira vida num profundo sentido de humanidade e ter a humildade de gerir os recursos disponíveis em consonância com o ser, comungando alegria, felicidade e compaixão.

Viver sobre as finanças e não ao contrário – sobreviver - é saber utilizar de forma amorosa e auspiciosa o dinheiro e seus derivados, no nosso dia-a-dia.

EMÍDIO FERRA
CONSULTOR EM EMPREENDEDORISMO
www.empowertolive.pt
geral@empowertolive.pt

Viver em CONSISTÊNCIA - da profissão à realização

A exigência de uma escolha de profissão marcada pela previsibilidade de sucesso tem levado a uma desvalorização da realização profissional, onde a consistência com a essência é descurada. **Por Liliana Patrício**

A sociedade continua a ser conduzida, maioritariamente, pelo futurismo. Começa em tenra idade pelas crianças, que entre as suas brincadeiras e uma derradeira necessidade de exploração do mundo, são levadas a responder a questões como: O que queres ser quando fores grande? Independentemente da sua resposta é-lhes transmitida a ideia de que o futuro é algo com o qual se têm que pré-ocupar a cada momento das suas vidas. Uma das áreas à qual é exigida maior pré-ocupação é a vida profissional.

Esta sociedade futurista criou padrões que devem ser seguidos para uma vida profissional de sucesso. Ou seja, é suposto que estas crianças se tornem alunos exemplares nas áreas tradicionais de estudo como a matemática, economia ou línguas, tirem um curso superior, comecem a trabalhar numa empresa de prestígio e sejam adultos suficientemente bem-sucedidos para que pelo menos duas semanas por ano possam quebrar as suas rotinas e usufruir de todo o seu esforço, num qualquer destino relaxante.

Reconstruir a vida profissional pode não ser simples, no entanto, uma vez que profissionais mais realizados são também mais produtivos este processo, por si só, devolve um sentimento enorme de bem-estar e confiança em si mesmo, o que acaba por ter uma repercussão muito positiva noutras áreas da vida

Entre os elementos da sociedade existem também os conhecidos "seres com sorte" ou "seres iluminados" que mais do que acreditarem nos seus sonhos, confiam em si e no merecimento que têm de ter uma vida marcada pelo bem-estar e realização. Estes "seres com sorte" desenvolvem uma atividade profissional que lhes permite cumprir o seu propósito de vida, num contexto e dinâmica de rotinas consistente com os seus valores pessoais e essência.

A grande diferença entre os elementos desta sociedade é o seu foco. Enquanto os "futuristas" se pré-ocupam com a forma como é possível viver da vida profissional, os "seres com sorte" estão determinados a sentirem-se realizados, a cada momento, com a sua vida profissional. O fator que sustenta esta diferença é a consistência.

A consistência está relacionada com o facto da vida profissional de cada um destes elementos da sociedade se encontrar ou não em equilíbrio com a sua essência, ou seja, lhes permitir utilizar as suas maiores forças e responder aos seus valores. Assim, tanto os "futuristas" quanto os "seres com sorte" podem viver em consistência com a sua vida profissional, ainda que tenham focos tão diferentes. No entanto, o que se verifica é que a maioria dos "futuristas" não se sente realizada por não estar em equilíbrio com a sua essência. Passaram grande parte das suas vidas ocupados com o seu futuro e acabam por não ter tempo para refletir no que é a sua essência; desconhecem as suas forças e fraquezas, paixões e talentos; não se questionam sobre os valores que regem as suas vidas; acreditam que a realização profissional é apenas para os "seres com sorte" e que o trabalho tem que ser algo penoso feito com um enorme esforço diário que lhes consome não só toda a energia vital, mas também praticamente todo o tempo útil do dia.

A boa notícia é que, até mesmo os "futuristas", têm a possibilidade de reconstruir as suas vidas, alterando o seu foco em consistência com a sua verdadeira essência. Para isto, basta pararem por uns momentos

as suas rotinas profissionais pouco realizadoras e se dedicarem a um percurso transformador de descoberta interna em 3 passos:

1. Identificar as principais paixões de vida.

As paixões estão relacionadas com atividades que ao serem realizadas têm o poder de induzir um estado de fluxo, onde o tempo deixa de ter relevância e deixa de haver uma dissociação entre a tarefa e quem a esta a realizar. Uma atividade apaixonante permite um estado de envolvimento tão profundo que até as necessidades básicas podem ficar em segundo plano por largas horas.

2. Definir caraterísticas positivas, pontos fortes e valores.

Tanto os "futuristas" como os "seres com sorte" têm em si aspetos dos quais se orgulham e outros que prefeririam simplesmente não ter. Por este motivo emerge a necessidade de rentabilizar os pontos fortes, utilizando-os a seu favor com base nos valores que regem a sua vida.

3. Descrever a vida de sonho.

Quando as crianças que entre as suas brincadeiras e uma derradeira necessidade de exploração do mundo são questionadas sobre o que querem ser quando forem grandes, elas criam uma resposta mental genuína, mesmo que não a verbalizem. Resgatá-la mesmo depois de se ter construído uma vida profissional "futurista" pode ser fundamental para alterar o seu foco em consistência com a sua verdadeira essência.

Reconstruir a vida profissional pode não ser simples, no entanto, uma vez que profissionais mais realizados são também mais produtivos este processo, por si só, devolve um sentimento enorme de bem-estar e confiança em si mesmo, o que acaba por ter uma repercussão muito positiva noutras áreas da vida. Vale a pena (re)construir uma vida profissional em consistência com a sua essência.

LILIANA PATRÍCIO
POSITIVE PSYCHOLOGY COACH
www.positiveamente.com
lilianapatricio@positiveamente.com

Será Viver de forma saudável uma utopia?

O ser humano é um ser mortal, e sobre a morte se questiona desde sempre, no entanto, as questões filosóficas que se revelam agora importantes, neste mundo atual prático em que a existência é uma luta diária contra o desequilíbrio total dos sistemas que gerem a vida, são diferentes: Será viver de forma saudável uma utopia? **Por Joana Machado**

Os produtos alimentares saudáveis e éticos estão na moda!

Uma investigação recente acerca das causas de morte existentes concluiu que em mais de 42 000 autópsias, não houve um único centenário que tenha morrido de idade. Todas as causas de morte registadas estão relacionadas com uma doença específica sendo a doença do coração a que tem maior frequência. O Dr. Michael Greyer, médico nutricionista e autor de sucesso providencia esta e toda a informacao no website Nutritionfacts.org, que e um servico publico informativo nao-lucrativo que reune informacao recente e cientifica acerca de nutrição. De acordo com a experiência do Dr. Greyer, a dieta é a principal causa de morte e de deficiências. Devido a este facto, o médico reconhecido internacionalmente pergunta-se porque não é a nutrição a principal disciplina a ser estudada na escola de medicina. Um estudo realizado pelos investigadores da Universidade de Oxford, que seguiu mais de 60 000 pessoas, durante 12 anos, constatou que indivíduos cuja alimentação é baseada em plantas, têm menos probabilidade de desenvolver qualquer forma de cancro, principalmente cancro de sangue. Conclui-se, portanto, que é evidente a relação direta entre o consumo ou nao-consumo de animais e a saúde do sangue e do organismo em geral. Será a escolha individual da alimentação o factor que define a qualidade de vida? Poderão estes resultados sugerir que não existe tal coisa como morrer de idade? "A morte é uma escolha de estilo de vida" diz o Dr. Greyer.

A esperança média de vida do ser humano continua a aumentar há medida que há disponível cada vez maior variedade de produtos de origem vegetal para consumo diário, e também há medida que aumenta a consciência dos efeitos do consumo de animais na alimentação tradicional. Estará sendo descoberto, nesta era da informação, tecnologia e consciência, o segredo da imortalidade, procurado, exaustivamente, ao longo da história da humanidade?

Pois se é um segredo, poderá estar agora bem a descoberto, pois quem nunca ouviu falar, leu, ou simplesmente se perguntou, sobre os benefícios de uma alimentação vegetariana, no mínimo, havendo ainda muitas outras abordagens e considerações no que toca a opções de escolha para uma alimentação que visa a saúde do corpo e da mente e, tambem, o bom funcionamento das comunidades em geral.

Não estão presentes em todos os estabelecimentos comerciais, nem acessíveis a todas as pessoas, mas a verdade é que os produtos alimentares saudáveis e éticos estão na moda! Encontram-se disponíveis, e cada vez mais a preços acessíveis, produtos vegetarianos e vegan (que não incluem nada de origem animal) e que complementam nutricionalmente estes tipos de regime alimentar; produtos bio-lógicos; produtos processados de forma natural; produtos de origem local, que evitam conservantes e radiações de controlo de transporte; produtos que certificam a boa ética do negócio e que protegem os trabalhadores agrícolas; e substitutos para os lacticínios e para produtos que contêm glúten e açúcares refinados adicionados.

É crescente a consciência geral de como nos afeta física, mental e espiritualmente aquilo que constitui a nossa alimentação e qual a origem dos alimentos, tal como é, também, cada vez mais relevante, se os mesmos foram obtidos ou não de forma cruel e indigna para os seres vivos em geral.

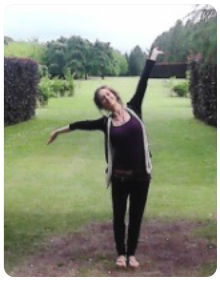
O valor nutricional na alimentação é

um fator essencial na saúde humana, e o uso de substâncias químicas tóxicas e a manipulação genética, na agricultura, encontram cada vez menos o apoio das massas.

O que é natural, local e ético é bom e há um ativismo crescente que procura garantir a protecção destes valores na economia e política mundiais.

A poluição, desflorestação e exploração desenfreada dos recursos naturais não fazem mais sentido no tempo em que vivemos, com toda a informação e tecnologia que existe disponível. Pelo bem da saúde geral atual e das próximas gerações, pelo bem da qualidade de vida e da redução máxima possível de doenças, pelo bem dos ecossistemas e do planeta Terra, pelo bem da claridade mental e da concretização pessoal, o esforço individual para mudar hábitos nocivos aumenta, progressivamente.

JOANA MACHADO
wellbeingworld_@hotmail.com



Viver é uma escolha constante

Viver é respeitar a plenitude do nosso Ser e escolher aquilo que nos faz feliz!

Por Carmen Krystal

"Quando me convidaram para escrever este artigo com o tema Viver para a área da Espiritualidade, veio-me à ideia toda a plenitude do amor incondicional e da paz e harmonia celestial, do mundo das meditações e elevações de consciência. Mas na verdade, a espiritualidade é muito mais que isso, ou melhor dizendo, é muito mais concreta do que isso e viver na, e em espiritualidade tem muito que se lhe diga."

A Espiritualidade carrega em si o conceito primordial da nossa existência e para que o entendamos temos sempre de começar por colocar uma simples pergunta: Quem somos nós?

O filme *What the bleep do we know?* revela realidades inimagináveis para a maior parte de nós. O mundo da física quântica torna a espiritualidade muito mais palpável e concreta, ao mesmo tempo que nos faz perceber que aquilo que consideramos ser concreto e palpável, afinal pode não o ser assim tanto. Tudo porque a verdadeira base da vida, e neste caso da vida física, daquilo a que chamamos matéria, está em algo que na sua plenitude, é vazio: o átomo. No fundo, a matéria, é energia pura.

> Viver, seja no fluir da vida, seja na planificação estratégica, tem de ser algo sempre prazeroso, apaixonado e que nos devolva a maior satisfação possível

Por outro lado, pegando na perspetiva divina, como afirmou Teilhard de Chardin, *"não somos seres humanos vivendo uma experiência espiritual, somos seres espirituais vivendo uma experiência humana"*. Logo, tem de haver uma consciência conjunta de energia e de sabedoria para a vivência da experiência terrena, que será limitada no tempo, para que possamos construir da melhor forma aquilo a que chamamos Vida.

Para o comum dos mortais esta é uma questão que raramente se

coloca de uma forma substancial e concreta. Apenas quando se passa por uma perda, quando a vida nos tira o tapete ou quando surgem desconfortos emocionais de origem incompreendida parece surgir a necessidade que respostas a questões existenciais. Mas a verdade é que se desde cedo a noção de finitude estiver presente em nós, poupa-nos muitas desilusões e ajuda-nos a focar naquilo que é realmente importante: Viver!

Marco Meireles, no seu livro *Esqueça Tudo o que Sabe*, revela que *"ter a noção da minha mortalidade sempre me ajudou a tomar decisões e a agir com maior propósito e desprendimento."*

Se tivermos a noção real de que o tempo de presença na Terra é limitado, vamo-nos centrar de forma mais consciente naquilo que é efetivamente importante para o caminho que queremos percorrer e, indo mais além, para aquilo que de bom queremos deixar feito nesta nossa passagem pelo planeta.

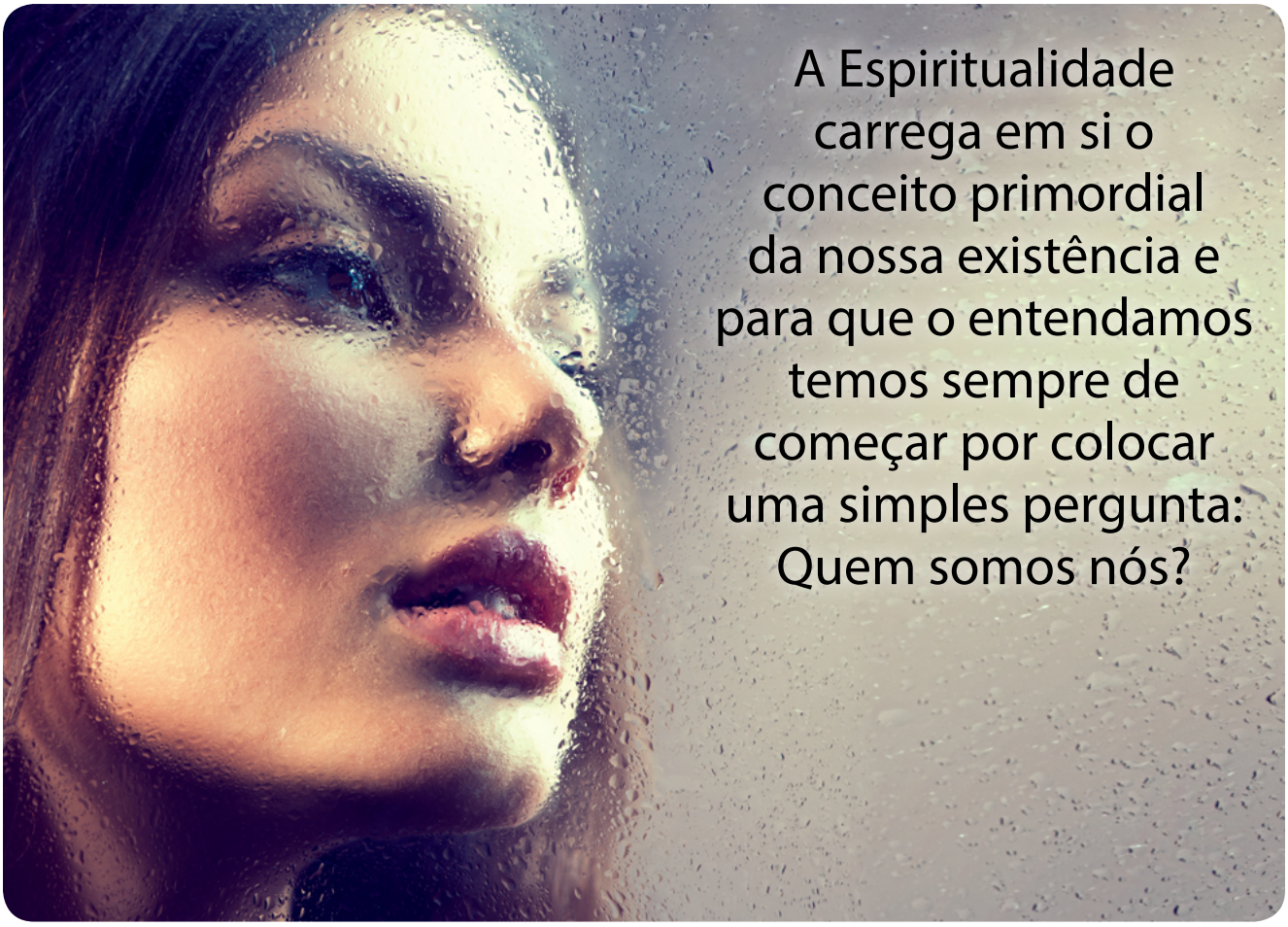
"Eu própria a partir dos 33 anos, tendo tido uma vida sempre agitada, preenchida e de alguma forma instável, até aí, comecei a questionar-me: se eu morrer aos 80 anos, tenho cerca de mais 50 anos pela frente… quererei eu continuar a viver cheia de pressa como se o mundo fosse acabar amanhã?

Ou será melhor abrandar, fazer um balanço deste primeiro terço de vida, analisar o que fiz e não devia ter feito, o que não fiz e queria ter feito, e reformular a minha forma de olhar para a vida e até para mim própria?

Acreditem que muita coisa mudou, significativamente."

Já Buda tinha explicado com a sua célebre resposta à pergunta "O que mais te surpreende na Humanidade? Ao que ele respondeu: "Os homens ... Porque perdem a saúde para juntar dinheiro, depois perdem dinheiro para recuperar a saúde. E por pensarem ansiosamente no futuro, esquecem do presente de tal forma que acabam por não viver nem o presente nem o futuro. E vivem como se nunca fossem morrer... e morrem como se nunca tivessem vivido."

Apesar do podermos querer ter uma vida longa, costuma dizer-se que nunca sabemos o dia de amanhã. E apesar de termos de deixar margem de manobra para o fluir da vida, há planos e projetos que têm de ser pensados e planeados, porque antes que qualquer coisa ser posta em prática antes foi uma ideia... e viver, seja no fluir da vida, seja na planificação estratégica, tem de ser algo sempre prazeroso, apaixonado e que nos devolva a maior satisfação possível. Porque ser espiritual é isto mesmo: viver em plenitude com a totalidade do nosso Ser.



Para isso temos de ter em mente e em consciência sempre aquilo que nos faz feliz.

Deixo-vos com a pergunta que Marco Meireles faz todos os dias ao planear o seu dia: "se amanhã for o meu último dia de vida, quero mesmo fazer o que estou a agendar?".

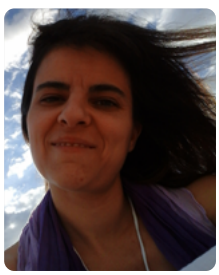
Se a resposta for *sim*, tranquilo, avancem.

Se a resposta for *não* repensem o vosso dia, as vossas prioridades, as vossas escolhas, tendo em conta que todas as escolhas têm uma consequência, por mais ínfima e inconsciente que possa ser.

Porque o mais importante da vida é nós nos sentirmos bem, vivam em plenitude e, como diria o nosso querido e saudoso Raul Solnado:

"Façam o Favor de Ser Felizes!!!"

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



AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

Um Espaço de Desenvolvimento Pessoal

Venha conhecer-nos...

FORMAÇÕES

Meditação
Desenvolvimento Pessoal

MASSAGENS

Relaxamento
Terapêutica
Pré-Natal

TERAPIAS

Reiki
Reflexologia
Mesa Radiónica

ATIVIDADES

Meditação
Aulas de Yoga
Aulas de Pilates

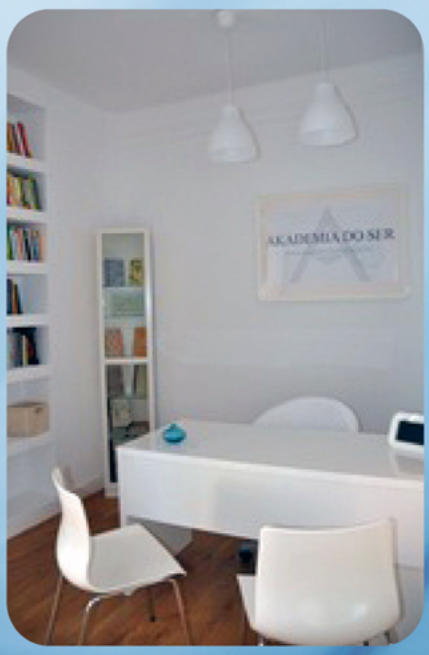
CONSULTAS

Coaching
Homeopatia
Nutrição
Psicologia

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...



Rua Lino de Assunção Nº 24, Paço de Arcos | 21 443 83 05 | 962 777 321 | 910 325 249
www.akademiadoser.com | geral@akademiadoser.com

PHILOSOFIAS

Viver e não ter a vergonha de ser feliz

"Diz-se por aí, muitas vezes, que o tempo passa por nós rápido demais. Será que é o tempo que passa por nós ou somos nós que passamos pelo tempo? Diria que depende, em grande parte, de nós. Ou então depende mesmo quase tudo. A forma como encaramos e assumimos o desafio faz toda a diferença." **Por Natália Cadilha**

A vida que vivemos por vezes traz-nos destas dúvidas, destas questões filosóficas que nos lembram de atentar e tentar perceber o que andamos por Aqui a fazer.

Se existisse uma fórmula para o sucesso nesta questão acredito que passaria sempre por um denominador comum (e ao mesmo tempo variável): nós. A maneira como cada um olha para a sua vida e a sente deveria ser sempre a mote para o próprio bem-estar, para a própria felicidade e sentido de satisfação. Ora, por alguma razão se chamará bem-estar: atentando nas duas palavras base ali juntinhas conseguiremos facilmente chegar ao seu simples, mas poderoso, significado.

(**Na dúvida aconselhemo-nos com a nossa língua portuguesa:
bem-estar substantivo masculino
1. Situação agradável do corpo e do espírito.
2. Tranquilidade.
3. Conforto.
4. Satisfação.**)

Viver também é isto, um desafio constante e complexo que nos vai estimulando a cada etapa e ao qual temos que responder à altura

Tão poderoso que por vezes nem parecemos saber dar-lhe a importância devida.

A cru poderíamos concluir facilmente que tudo isto é muito óbvio e que faria pouco sentido se tentássemos ser felizes através de bens que não sentimos ou acreditamos serem nossos. Mas a verdade é que isto acontece tantas e tão variadas vezes, e às vezes parecemos nem nos aperceber.

O meio (social) em que vivemos bombardeia-nos com tanta informação sobre o que é ou não suposto sermos, gostarmos, fazermos. Nós próprios tantas vezes adotamos como necessidade coisas sobre as quais não perdemos verdadeiramente tempo a pensar se nos fazem falta, ou porque é que fazem. E há ofertas para

todos os gostos neste marketing das emoções, do coração. É como um vale tudo do saber viver.

Como podemos, então, fugir a isto? Como sobreviver ao que nos pede o coração? Como aprender ou saber ser feliz com o que temos, e continuar a procurar a felicidade na nossa vida? Como viver?

Nunca se saberá bem ao certo, mas... Sejamos gentis. Connosco. Com aquilo que nos faz falta. Com aquilo que nos faz bem. Percamos algum tempo a olhar para dentro de nós e a perceber o que queremos, o que podemos mudar, o que nos está a faltar. Mas também, e sem menos valor, tomemos importância e consciência de tudo o que temos. Experimente-se o exercício: Há quanto tempo não nos congratulamos ou deliciamos com algo que temos? Algo simples, mas poderoso, como saúde, alguém de quem gostamos e retribui, uma refeição com a nossa família.

Parece muito básico, se não fizermos ideia do numero real de pessoas que têm alguma doença incapacitante, que por alguma razão vivem isoladas ou que não têm acesso a uma refeição completa pelo menos uma vez ao dia. É muita gente, infelizmente. Somos uns sortudos, felizmente, não necessariamente por estas, mas pelas mais variadas razões. É preciso é tomar atenção ao que nos rodeia. Acredito que muitas vezes nos salve termos noção das nossas sortes (às vezes tão simples como conseguir ler estas palavras).

Falou Aristóteles dos pequenos prazeres da vida (que de pequenos poderão ter, mesmo, só o nome), da simplicidade e do prazer das pequenas coisas, e do trunfo de saber apreciá-las na sua forma mais pura.

Viver bem pode ser isso, quase como que ter a audácia de ser um pouco ingénuo, sem medo de olhar para si e para o seu mundo, sem medo de pensar na sua própria felicidade antes de outra coisa qualquer. Ter a coragem de olhar para dentro de nós e assumir

que queremos ser precisamente isso: nós (E não aquilo que nos tentam ou tentamos, nós próprios, impor). Fazer as coisas à nossa medida e ao ritmo do nosso coração pode dar-nos um prazer incrível e um poder imensurável. Mas nem sempre é fácil.

Nem sempre é simples e nem sempre os outros o aceitam. No entanto, o primeiro passo está dado quando assumimos este compromisso: de cuidar, de ouvir, de manter. O nosso equilíbrio, a nossa felicidade. Isto não significa ignorar o mundo e toda a gente que vive nele para ceder aos nosso caprichos. Mas até para cuidarmos e interagirmos com os outros precisamos, antes de qualquer outra coisa, de cuidar de nós próprios.

Viver também é isto, um desafio constante e complexo que nos vai estimulando a cada etapa e ao qual temos que responder à altura. Pode dizer-se, que viver por vezes assusta. Por várias razões. É um desafio constante que nos testa e

O meio (social) em que vivemos bombardeia-nos com tanta informação sobre o que é ou não suposto sermos, gostarmos, fazermos

estimula e desafia. É um turbilhão de escolhas, decisões, interações. Muitas interações. Com pessoas, que têm elas próprias as suas individualidades e particularidades. No entanto o primeiro passo pode estar dado quando assumimos este compromisso com o nosso bem-estar. Porque, afinal, se soubermos ser felizes e viver bem connosco próprios é meio caminho andado para vivermos bem com os outros.

"bem-estar", in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2013, https://www.priberam.pt/DLPO/bem-estar [consultado em 14-06-2016].

NATÁLIA CADILHA
PSICÓLOGA CLÍNICA
CONSULTA PSICOLÓGICA DE EPILEPSIA
nataliacadilha@gmail.com

MUDANÇA TRANQUILA

Estás Vivo ou Morto?

Bem... se estás a ler estas linhas, se respiras e o teu coração bate estarás... vivo...

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

No entanto nestas linhas convido-te a partires numa viagem mais além… convido-te a viajares no mundo dos teus pensamentos, das tuas memórias e quem sabe a descobrires novas respostas, novos caminhos, novas vidas…

Imagina o teu nascimento… nasces para o mundo e separas-te fisicamente da tua mãe… à medida que cresces ganhas consciência dessa separação, da tua individualidade, sentes-te Só… surge o desejo de União, de te sentires parte de algo, de transcenderes a tua Vida Individual… de sentires União…

Podemos sentir esta desejada "União" de diversas formas, por exemplo:

1) Atingindo estados de transe autoinduzido, por exemplo com o consumo excessivo de álcool ou drogas ou, de uma forma mais normal e natural, através do sexo. No entanto, embora este conjunto de possibilidades diminua a ansiedade durante algum tempo, o seu caráter transitório faz com que a ansiedade e sensação de separação voltem a aparecer, até que se repita o ritual num ciclo sem fim.

2) A União pelo Conformismo, a união com o grupo, é outra forma de nos sentirmos parte de algo, de preenchermos o "vazio". Esta forma de União é serena, ditada pela rotina e tende a ter um caráter permanente. No entanto sendo uma solução imposta pelo exterior não nos preenche na totalidade. A nossa Alma pede mais…

Esta forma de união, sendo serena e rotineira (pois é culturalmente aceite e incentivada) introduz um dos maiores riscos de "morrer em vida", de termos uma vida pré-fabricada, desenhada por "outros", com pouca profundidade.

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

Promoção Especial - Várias Terapias

2 de Julho das 10:00h às 18:00h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

Retiro de 1 dia "7 passos para uma Vida Mais Iluminada"

Por Mike George
2 de Julho das 10:00h às 16:00h
Sede Brahma Kumaris | Lisboa
www.brahmakumaris.pt
lisboa@pt.brahmakumaris.org
213619670

Workshop Cura Quântica Unificada

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

Curso Relacionamentos Felizes – Método CEO

Por Kyra Abreu
2 e 3 de Julho
Espaço Iluminart | Porto
www.ceo-curaestelardeorion.com
info@ceo-curaestelardeorion.com
911721474

Palestra "A Mitologia do AMOR"

Com Mike George
3 de Julho das 18:00h às 19:30h
Sede Brahma Kumaris | Lisboa
www.brahmakumaris.pt
lisboa@pt.brahmakumaris.org
213619670

Feira Alternativa

8 a 10 de Julho
Parque de Jogos 1º de Maio, INATEL | Lisboa
www.feiraalternativa.pt
geral@feiraalternativa.pt
913684233 | 915527970

Rituais de Passagem - O Retiro do Círculo da Vida

Por Apurva Mastinu & Equipa
8, 9 e 10 de Julho
Awake Meditation Centre | Algarve
www.apurvamastinu.eu
rossana@nativa-project.com
962510476

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

Encontro terapêutico: Desenvolver a ligação com a Natureza

Por Rute Neves
13 de Julho das 20:00h às 22:00h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

Workshop "Meditação e Mindfulness"

Por Uno - Desenvolvimento Pessoal Integrado
16 de Julho das 15:00h às 18:00h
Porto
www.facebook.com/unodesenvolvimentopessoalintegrado
unodesenvolvimentointegrado@gmail.com
932579003

Julho 2016

Alimentação e Nutrição na Ayurveda

16 de Julho das 9:00h às 14:00h
IPTO | Lisboa
www.ipto.pt
formacao@ipto.pt
918792515

Dia Aberto de Consultas de Desenvolvimento Pessoal Integrado

Por Uno - Desenvolvimento Pessoal Integrado
18 de Julho das 14:00h às 18:00h
Porto
www.facebook.com/unodesenvolvimentopessoalintegrado
unodesenvolvimentointegrado@gmail.com
932579003

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

Festival Musicas do Mundo

22 a 30 de Julho
Sines
www.fmmsines.pt
sidi@mun-sines.pt

Curso de Terapia Multidimensional

Por Paulo Nogueira
23 e 24 de Julho às 10:00h às 18:00h
Espaço Lua de Lótus | Porto
www.paulonogueiraterapias.com
marcar@paulonogueiraterapias.com
912064084

Workshop Cure a sua Visão

Por Susana Cor de Rosa
23 e 24 de Julho das 9:30h às 20:00h
Espaço Zen | Lisboa
www.susanacorderosa.com
susana@susanacorderosa.com
929015310

Curso Terapeuta CEO - Nível I

Por Kyra Abreu
23 e 24 de Julho das 10:30h às 18:30h
Espaço Anjocas | Lisboa
www.ceo-curaestelardeorion.com
info@ceo-curaestelardeorion.com
916667446

Curso de Terapia Multidimensional

Por Paulo Nogueira
30 e 31 de Julho às 10:00h às 18:00h
Espaço Paulo Nogueira Terapias | Lumiar, Lisboa
www.paulonogueiraterapias.com
marcar@paulonogueiraterapias.com
912064084

Palestra Gratuita Reconexão e Cura Reconectiva

Por Nuno Zoio e Elsa Santos
5 de Agosto às 18:30h
Biblioteca Municipal D. Dinis | Odivelas
www.reconectar.pt
reconectar.portugal@gmail.com

Palestra Gratuita Reconexão e Cura Reconectiva

Por Nuno Zoio e Elsa Santos
26 de Agosto às 21:30h
Valongo | Porto
www.reconectar.pt
reconectar.portugal@gmail.com

vouchers

Julho 2016

Divulgue os seus vouchers aqui!
Contacte-nos!

Life Coaching

Oferta da
1ª Sessão de Life Coaching
(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 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

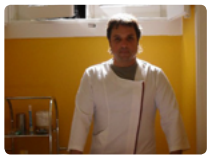
Mesa Radiónica Rede Cristalina

50% na sua 1ª Sessão de Mesa Radiónica Rede Cristalina
com Maria Melo
Em Paço de Arcos

Ligue-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
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

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 Quântico 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

Revitaliza e devolve
bem-estar !

Aproveite as
Ofertas deste Mês!

CEO® - CURA ESTELAR DE ORION

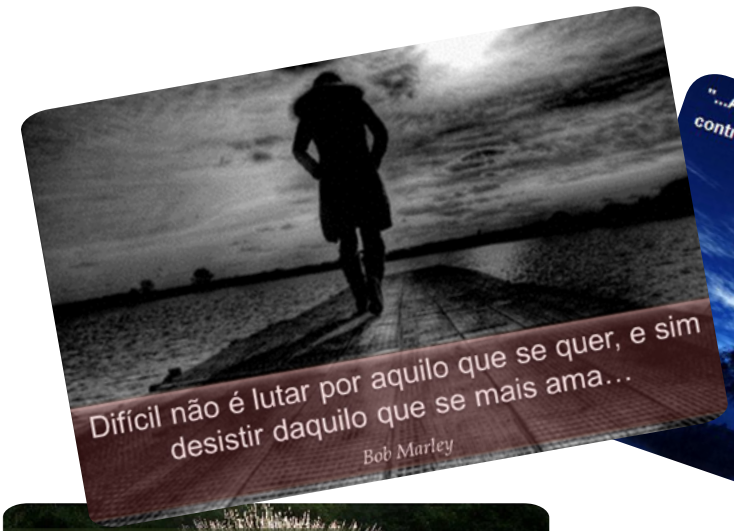
25% em consultas individuais CEO®

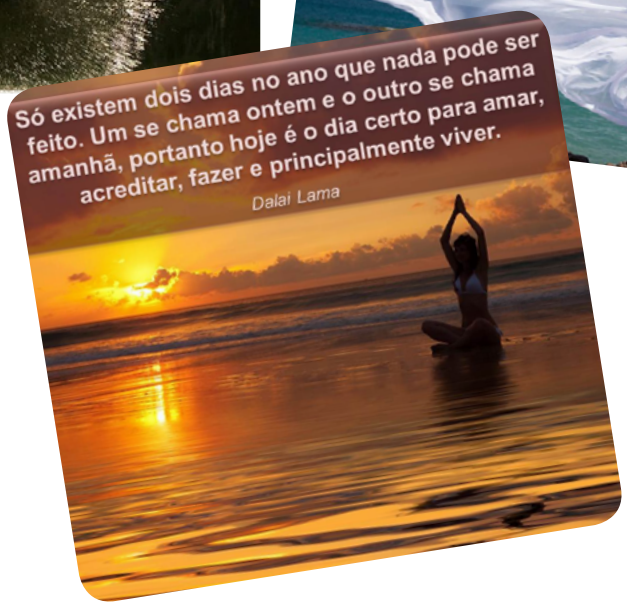
com Kyra Abreu

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

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

POLAROIDS & SLIDES



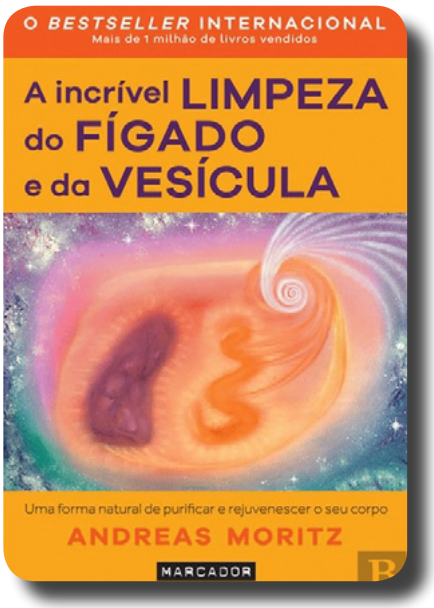


PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

PARTICIPE! FAÇA PARTE!

LIVROS RECOMENDADOS

A Incrível Limpeza do Fígado e da Vesícula
Andreas Moritz



A Incrível Limpeza do Fígado e da Vesícula melhorou significativamente a saúde e o bem-estar de milhões de pessoas, que ofereceram a si próprias um fígado limpo, forte e cheio de vigor. Andreas Moritz, uma autoridade internacionalmente reconhecida no campo da medicina integrativa, escreveu 15 livros pioneiros sobre saúde natural.

Preço: Cerca de 19,50€ por 448 páginas de sabedoria.

Editor: Marcador

Os Jardins de Luz
Amin Maalouf

«Vim do país de Babel», dizia ele, «para fazer ecoar um grito através do mundo.» Durante muitos anos, o seu grito foi ouvido. No Egito, chamavam-lhe o Apóstolo de Jesus; na China, cognominavam-no o Buda de Luz; a sua esperança florescia à beira dos três oceanos.

Porém, rapidamente surgiu o ódio, surgiu o encarniçamento. Os príncipes deste mundo amaldiçoaram-nos; tornou-se para eles o «demónio mentiroso», o «recipiente repleto de mal» e, no seu humor cáustico, o «maníaco»; a voz dele, «um pérfido encantamento»; a sua mensagem, «a ignóbil superstição», «a pestilencial heresia». Depois, as fogueiras cumpriram a sua missão, consumindo num mesmo fogo tenebroso os seus escritos, os mais perfeitos dos seus discípulos, e essas mulheres altivas que se recusavam a cuspir sobre o seu nome.

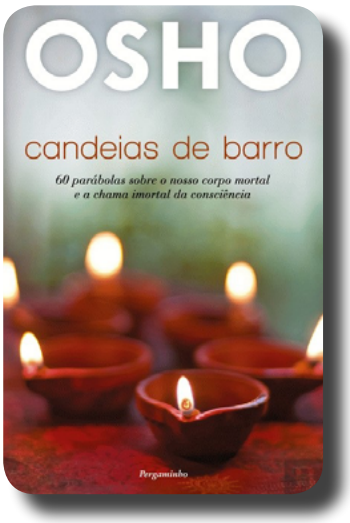
Preço: Cerca de 18,50€ por 256 páginas de sabedoria.

Editor: Marcador

Candeias de Barro

Osho

60 Parábolas sobre o nosso corpo mortal e a chama imortal da consciência- «Uma parábola é uma forma de dizer as coisas de uma maneira indireta. A verdade não pode ser afirmada diretamente. Isso seria demasiado violento, demasiado agressivo, demasiado masculino. A verdade só pode ser dita de uma maneira muito indireta. Pode ser dada a entender, apontada. Uma pessoa não pode ser convencida da verdade, pode apenas ser persuadida. E o mestre é aquele que não o vai convencer da verdade mas, antes, seduzi-lo até à verdade. As parábolas são muito sedutoras. Até mesmo aqueles que não procuram verdade alguma poderão ser subitamente atingidos por uma parábola - algo poderá ficar de repente ao seu alcance. As pessoas gostam de histórias. E as histórias têm a tendência de perdurarem na consciência. É difícil esquecermo-nos delas; é muito fácil relembrá-las. As histórias têm a capacidade de alcançar o mais profundo do seu ser.»



Preço: Cerca de 15,50€ por 200 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

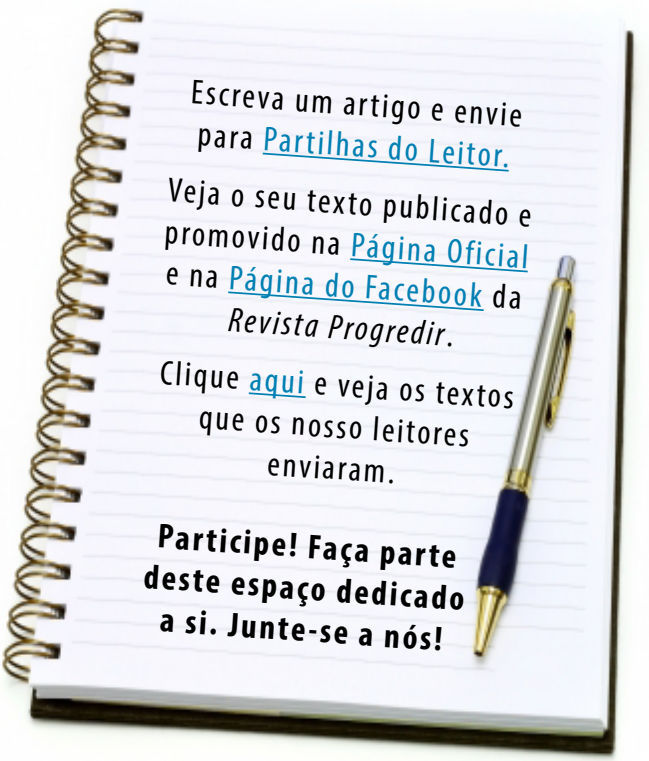
PENSAMENTO DO MOMENTO

"Só existem dois dias no ano que nada pode ser feito. Um se chama ontem e o outro se chama amanhã, portanto hoje é o dia certo para amar, acreditar, fazer e principalmente viver." ***Dalai Lama***

PARTILHAS DO LEITOR

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

- Motivo para a Ação – Motivação Pessoal, por Liliana Patrício
- Parentalidade consciente vs insucesso escolar, por Sílvia Cerico



UMA ESTÓRIA QUE FAZ PENSAR

A Águia e o Falcão
(...e a Arte de se viver junto)

Conta uma lenda dos índios Sioux que, certa vez, Touro Bravo e Nuvem Azul chegaram de mãos dadas à tenda do velho feiticeiro da tribo e pediram:

– Nós nos amamos e vamos nos casar. Mas nos amamos tanto que queremos um conselho que nos garanta ficar sempre juntos, que nos assegure estar um ao lado do outro até a morte. Há algo que possamos fazer?

E o velho, emocionado ao vê-los tão jovens, tão apaixonados e tão ansiosos por uma palavra, disse-lhes:

– Há o que possa ser feito, ainda que sejam tarefas muito difíceis. Tu, Nuvem Azul, deves escalar o monte ao norte da aldeia apenas com uma rede, caçar o falcão mais vigoroso e trazê-lo aqui, com vida, até o terceiro dia depois da lua cheia. E tu, Touro Bravo, deves escalar a montanha do trono; lá em cima, encontrarás a mais brava de todas as águias. Somente com uma rede deverás apanhá-la, trazendo-a para mim viva!

Os jovens se abraçaram com ternura e logo partiram para cumprir a missão.

No dia estabelecido, na frente da tenda do feiticeiro, os dois esperavam com as aves. O velho tirou-as dos sacos e constatou que eram verdadeiramente formosos exemplares dos animais que ele tinha pedido.

– E agora, o que faremos? - os jovens perguntaram.

– Peguem as aves e amarrem uma à outra pelos pés com essas fitas de couro. Quando estiverem amarradas, soltem-nas para que voem livres.

Eles fizeram o que lhes foi ordenado e soltaram os pássaros. A águia e o falcão tentaram voar, mas conseguiram apenas saltar pelo terreno. Minutos depois, irritadas pela impossibilidade do voo, as aves arremessaram-se uma contra a outra, bicando-se até se ferirem.

Então, o velho disse:

– Jamais se esqueçam do que estão vendo, esse é o meu conselho. Vocês são como a águia e o falcão. Se estiverem amarrados um ao outro,

ainda que por amor, não só viverão arrastando-se, como também, cedo ou tarde, começarão a ferir-se um ao outro. Se quiserem que o amor entre vocês perdure, voem juntos, mas jamais amarrados.

Liberte a pessoa que você ama para que ela possa voar com as próprias asas. Essa é uma verdade no casamento e também nas relações familiares, de amizade e profissionais.

Respeite o direito das pessoas de voar rumo ao sonho delas. A lição principal é saber que somente livres as pessoas são capazes de amar.

VÍDEO DO MÊS

"A Janela do Hospital"

Aproveitar da melhor forma a vida enquanto cá estamos... emocionante

Veja mais vídeos aqui

Amália Rodrigues

Amália da Piedade Rodrigues foi uma das mais brilhantes cantoras do século XX, fadista e atriz portuguesa, mundialmente conhecida como a voz de Portugal.

Nasceu a 1 de Julho de 1920 embora só tenha sido registada a 23 de Julho. Era filha de Albertino de Jesus Rodrigues, um músico sapateiro que, para sustentar os quatro filhos e a mulher, Lucinda da Piedade Rebordão, tentou a sua sorte em Lisboa. Aos seus catorze meses de idade, o seu pai, não tendo arranjado trabalho, volta com a família para o Fundão, ficando Amália entregue aos avós na capital.

Começa a estudar aos 9 anos, contudo, aos 12 tem que interromper a escolaridade como era frequente na época em famílias mais pobres. Escolhe inicialmente o ofício de bordadeira. Aos 14 anos decide ir viver para junto dos pais, que, entretanto, regressam a Lisboa. Trabalha como bordadeira, engomadeira e tarefeira.

Aos 15 anos começa a vender fruta na zona do Cais da Rocha em Lisboa, e torna-se notada pelo seu timbre de voz. Integra a Marcha Popular

de Alcântara em 1936 e foi incentivada pelo ensaiador da marcha a inscrever-se no Concurso da Primavera, um concurso de descoberta de talentos em que se disputava o título de *Rainha do Fado*. Amália acabaria por não participar uma vez que todas as outras concorrentes se recusaram a competir com ela.

Conhece nessa altura o seu futuro marido, Francisco da Cruz, guitarrista amador, com o qual vem a casar em 1940. Um assistente recomenda-a para a casa de fados mais famosa de então, o

Retiro da Severa, mas Amália acaba por recusar esse convite, acabando por só via a atuar nessa casa em 1939.

Estreia-se no teatro de revista em 1940. No meio teatral encontra Frederico Valério, compositor de muitos dos seus fados.

Em 1943 divorcia-se a seu pedido, ano em que inicia a sua carreira internacional atuando no Teatro Real de Madrid a convite do Embaixador Britânico em Madrid Pedro Teotónio Pereira.

Aos 24 anos, e com um espetáculo concebido em exclusivo para ela, ficou 8 meses em cartaz no Casino Copacabana, no Brasil. Gravou discos que foram vendidos em vários países, motivando grande interesse das companhias de *Hollywood*.

Em 1947 estreia-se no cinema com o filme *Capas Negras*, o filme mais visto em Portugal até então. A canção do filme, "Coimbra", atingiu em 1952 a segunda posição da tabela *Billboard Hot 100*, da revista *Billboard* dos Estados Unidos.

Foi pioneira a cantar repertório tradicional de uma forma diferente, única e muito caraterística. Cantou os grandes poetas da língua portuguesa (Camões, Bocage) além dos poetas que escreveram para ela.

Em Setembro de 1952 a sua estreia em Nova Iorque fez-se no palco do *La Vie en Rose,* onde permaneceu 14 semanas em cartaz. Ainda nos Estados Unidos, em 1953, cantou pela primeira vez na televisão.

A 26 de Abril de 1961, casa-se no Rio de Janeiro com o seu segundo marido, o engenheiro luso-brasileiro César Henrique de Moura de Seabra Rangel.

Representou Portugal em todo o mundo propagando a cultura portuguesa, a língua portuguesa e o fado. Veio a falecer a 6 de Outubro de 1999, em sua casa com 79 anos. Está sepultada no Panteão Nacional junto de outras ilustres personalidades portuguesas.

Até à sua morte 170 álbuns haviam sido editados com o seu nome em 30 países, vendendo mais de 30 milhões de cópias em todo o mundo.

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

Mesa Radiónica Quântica – O seu uso, aplicação e efeitos

Muito se tem falado sobre Mesa Radiónica Quântica, o que é exatamente, para que serve, a que níveis atua, o que podemos realmente observar após uma sessão, é necessário dar continuidade para se sentir os efeitos?...São muitas as questões que surgem e várias as respostas possíveis para cada uma delas.

Primeiramente, desmistificando, a Mesa Radiónica Quântica é uma ferramenta de cura quântica, é uma tábua com impressões gráficas onde através de técnicas como é exemplo a Radiestesia ou Radioestesia (técnica que ajuda a detetar e medir energias subtis) são identificados aspetos, bloqueios ou energias que necessitam de uma atenção especial no momento e são enviadas frequências específicas no sentido de cura dos aspetos identificados. Tem como base a Homeostase Quântica da Essência e a Física Quântica, distanciando-se da religião.

São inúmeros os aspetos que poderão ser abordados numa sessão de Mesa Radiónica Quântica, tais como problemas emocionais, problemas profissionais, financeiros, desequilíbrios, limpeza de espaços, entre outros. Quanto mais específica a abordagem, mais visíveis os efeitos da mesma. Isto deve-se ao facto de que esta ferramenta não apela ao milagre, nem se prende a qualquer tipo de crença religiosa, filosofia ou convenção. É uma ferramenta de interação entre o operador e o cliente. A pessoa que procura este tipo de atendimento não está simplesmente a receber algo, mas sim a interagir diretamente com a sua própria essência ou Eu Superior, através do operador. O conceito de Eu Superior, ou Eu Maior, vem de várias tradições esotéricas e poderá ser entendido como a ligação à Fonte, seja Deus ou o Universo ou o supra consciente utilizado na psicologia.

Numa visão muito pessoal, não existe periodicidade obrigatória para sessões. Uma sessão pode surtir efeitos imediatos assim como dez sessões podem não surtir qualquer efeito, isto prende-se sobretudo com o facto de que esta ferramenta funciona pela interação, mas também porque o cliente mais do que querer alterar a sua realidade tem que ter consciência da mesma e de tudo o que a envolve, só através dessa consciência com o auxílio do operador é possível desbloquear aquilo que é

necessário. Ninguém poderá fazer por mim aquilo que eu não esteja disposta a fazer, mas sempre aparecerá alguém para me auxiliar no processo.

Assim como cada Ser Humano é diferente do seu par, também cada operador terá a sua forma muito específica de abordagem no uso desta ferramenta, alimentando o seu trabalho através da sua própria consciência e do seu próprio conhecimento, acrescentando e expandindo o seu uso em conformidade com o seu próprio crescimento e evolução.

A Mesa Radiónica Quântica é uma ferramenta de terapia alternativa que permite um diagnóstico e ao mesmo tempo emissão de frequências de cura, é também uma fonte de autoconhecimento e expansão de consciência, atuando ao nível energético, no campo subtil. O nosso campo vibratório regista e grava toda a informação recebida e absorvida ao longo das nossas vidas, desde o nascimento, a educação a que fomos sujeitos, a sociedade, os média, tudo isso fica gravado e registado no nosso campo vibratório e, ainda que, não de forma consciente, muita dessa informação influencia negativamente o nosso momento presente, com esta abordagem é possível identificar questões não conscientes que poderão estar na origem de um qualquer bloqueio ou estagnação do nosso processo evolutivo.

JOANA SILVA
jsb.joana@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