PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

OUTUBRO 2016 • NÚMERO 57 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Fortalecer a Saúde

O bem-estar fortalece

Simplicidade Fortalecida

Fortalecer: vamos ao ginásio?

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Ricardo Fonseca

AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

Promoção Especial de Aniversário

5º Aniversário !

Dia 5 de Outubro, venha experimentar...

Reiki
12,50€ / 30 min. ou 20€ / 60 min.

Tarot
12,50€ / 30 min.

Tarot e Numerologia
20€ / 60 min.

Mesa Radiónica Rede Cristalina
20€ / 60 min.

Massagem de Relaxamento
12,50€ / 30 min. ou 20€ / 60 min.

Reflexologia
12,50€ / 30 min. ou 20€ / 60 min.

* Sessões sujeitas a marcação prévia, contacte-nos!

Estamos todos de parabéns, venha comemorar connosco !

Mais informações em www.akademiadoser.com

Rua Lino de Assunção Nº 24, Paço de Arcos | geral@akademiadoser.com |21 443 83 05 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49

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 57 | Outubro 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
Susana Milheiro Silva, Diana Pinheiro, Marinélia Leal Facote, Andresa Salgueiro, Carmen Krystal, Sílvia Coelho, Sofia Frazoa, Ana Galhardo Simões, Cristina Marreiros da Cunha

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.

Fortalecer

Caros amigos,

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

Fortalecer dá trabalho! Obriga a que tenhamos força de vontade, que contrariemos a inércia e o laxismo. Mas habitualmente os resultados enchem-nos a alma, a autoestima e em última análise enchem-nos de… Felicidade!

Ao ouvirmos a palavra fortalecer facilmente nos lembramos de fortalecer o corpo físico, de correr, de ir ao ginásio e mantermos a forma. Mas mais campos temos para fortalecer, para treinar habitualmente como muitas vezes treinamos o corpo.

Importante ler… aprender… alimentarmos e fortalecermos o nosso intelecto.

Importante meditar… pensar… sentir… alimentarmos a nossa alma e crescermos como Seres Humanos.

Importante Amar… partilhar, comunicar e… tornarmos cada obstáculo, cada dificuldade, numa oportunidade de fortalecermos as nossas relações e alimentarmos os nossos corações.

Cada área da nossa vida é passível de ser fortalecida… trabalhada… e, cuidando de forma integrada deste nosso jardim, desta nossa Vida, as portas para uma vida completa e Feliz abrem-se de par em par…

"O amor em que todas as dificuldades se encarrega de fortalecer. O tempo se encarregará de eternizar."
Pedro Felipe B. Silva

Boas leituras!

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

sumário

número 57

www.revistaprogredir.com
subscrever@revistaprogredir.com

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

10 Crónicas do Editor
Um espaço para o fazer refletir.

12 Filosofia de Vida
Fortalecer: vamos ao ginásio?
Por **Susana Milheiro S ilva**

17 Saúde
Fortalecer a Saúde
Por **Diana Pinheiro**

23 Relacionamentos
Relações fortalecidas
Por **Marinélia Leal Facote**

28 Entrevista
Sementes de Emoção
Entrevista com **Ricardo Fonseca**
Texto Por **Revista Progredir**

34 Finanças
Simplicidade Fortalecida
Por **Andresa Salgueiro**

38 Vida Profissional
Quanto mais cativar, mais fortalece!
Por **Carmen Krystal**

44 Lifestyle
O bem-estar fortalece
Por **Sílvia Coelho**

48 Espiritualidade
Fortalecer com a prática espiritual
Por **Sofia Frazoa**

54 Philosofias
Sentir Para Fortalecer
Por **Ana Galhardo Simões**

60 Mudança Tranquila
Roubamos energia aos outros?
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

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

64 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

65 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

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

70 Biografia
Descubra quem foi Franklin Roosevelt

72 Glossário
Ferramentas para Progredir: Terapia Sexual

Fortalecer

Workshop: Alquimias – O poder das Transformações Emocionais Positivas - Akademia do Ser, Paço de Arcos

Dia 1 de Outubro, na Akademia do Ser em Paço de Arcos, não perca este workshop criado por Inês Gonçalves, com a intenção de lhe fornecer as ferramentas, o conhecimento e as orientações necessárias para que redescubra a sua verdadeira liberdade emocional e poder pessoal. Aprenda a identificar os seus bloqueios negativos conscientes e inconscientes e a dissolvê-los, ao mesmo tempo que se liberta de stress físico e emocional.

Mais informação veja aqui

Curso Liberação Miofascial de Tensões em Ombros, Pescoço e Lombalgia - Akademia do Ser, Paço de Arcos

Este curso pretende trazer luz à compreensão e meios de como aliviar a dor e tratar disfunções, relacionadas com as áreas músculo-esqueléticas e articulares do pescoço, ombros e lombar. Neste curso vão ser usadas ferramentas da Fasciaterapia e manobras suaves de Osteopatia. Será um curso essencialmente prático, facilitado por Bruno Gonçalves, nos dias 22 e 23 de Outubro na Akademia do Ser em Paço de Arcos.

Mais informação veja aqui

Curso: Desenvolva a sua Consciência Emocional - Akademia do Ser, Paço de Arcos

Somos uma palete emoções, a sua integração é primordial para uma vida saudável e feliz.A capacidade de alcançar a liberdade emocional só é possível através da consciência das emoções. Apenas através da liberdade emocional, nos tornamos capazes de cultivar emoções positivas e de testemunhar compassivamente as negativas, podendo assim transforma-las. Desenvolva a sua consciência emocional com este curso facilitado por Maria Melo, com inicio no dia 27 de Outubro na Akademia do Ser em Paço de Arcos e descubra o segredo para a serenidade.

Mais informação veja aqui

Promoção Especial 5º Aniversário da Akademia do Ser

A Akademia do Ser completa em Outubro 5 anos de existência! 5 anos a oferecer-lhe os seus melhores serviços e profissionais. Para assinalar este feito, preparou para todos os seus clientes uma promoção especial. Dia 5 de Outubro, poderá experimentar várias terapias a preços muito convidativos, entre as quais: Reiki, Tarot, Numerologia, Mesa Radiónica Rede Cristalina, Massagem de Relaxamento e Reflexologia. É necessária marcação prévia, aproveite!

Mais informação veja aqui

Greenfest 2016 - Centro de Congressos do Estoril

De 6 a 9 de Outubro não perca a 9ª edição do Greenfest no Centro de Congressos do Estoril. Trata-se do maior evento de sustentabilidade do país e celebra anualmente o que de melhor se faz ao nível da sustentabilidade nas suas 3 vertentes: ambiental, social e económica. A Revista Progredir vai estar presente dias 8 e 9 de Outubro, com várias palestras disponibilizadas por alguns dos nossos parceiros. Poderá contar com temas e ideias pertinentes relacionadas com o Desenvolvimento Pessoal.

Mais informação veja aqui

Expo Saúde e IV Congresso Naturales Medicinae - Porto

Dias 22 e 23 de Outubro de 2016 no Seminário de Vilar, Porto, terá lugar a Expo Saúde e IV Congresso Naturales Medicinae. A Naturales Medicinae® é responsável pela organização de eventos científicos e culturais centrados na medicina tradicional e complementar e nas terapêuticas não convencionais. Este evento tem como missão contribuir para a partilha de conhecimentos, de práticas terapêuticas e do uso de produtos nestas especialidades, entre profissionais de Saúde, a par com a divulgação de informação junto do público.

Mais informação veja aqui

GREENFEST ESTORIL 2016

RE_START

TODOS TEMOS ESTE PODER

GREENFEST
EMPOWERING PEOPLE

6-9 OUTUBRO

CENTRO DE CONGRESSOS DO ESTORIL

SUÉCIA, PAÍS CONVIDADO DA 9ª EDIÇÃO GREENFEST

WWW.GREENFEST.PT

ORGANIZAÇÃO

PATROCINADORES

PARCEIROS ESTRATÉGICOS

PARCEIROS DE MEDIA

REVISTA DIGITAL GRATUITA

PROGREDIR

www.revistaprogredir.com

Greenfest 2016

A Revista Progredir vai estar no Greenfest 2016 !

Nos dias 6, 7, 8 e 9 de Outubro de 2016 no Centro de Congressos do Estoril, em parceria com o Greenfest, a REVISTA PROGREDIR estará presente no GREENFEST 2016, onde irão decorrer palestras durante o evento.

O maior evento de sustentabilidade do país celebra anualmente o que de melhor se faz ao nível da sustentabilidade nas suas 3 vertentes: ambiental, social e económica.

Durante os dias 8 e 9 de Outubro cerca de 20 oradores vão partilhar as suas ideias de forma dinâmica e sintética em palestras que terão a duração de cerca de 60 minutos cada uma. Consulte o programa completo da Sala "PROGREDIR" em www.revistaprogredir.com/greenfest-2016.html

GREENFEST

www.greenfest.pt

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

Fortalecer o Interior

Vamos ao ginásio, fazemos desportos radicais, caminhadas à beira mar, fortalecemos o corpo. Aprendemos meditação, fazemos yoga, frequentamos cursos de desenvolvimento pessoal, fortalecemos o espirito e a mente.

Numa sociedade onde temos todos muito pouco tempo para parar, acreditamos cada vez mais que ter tempo é um luxo. Tempo para fazer o que se gosta, tempo para não fazer nada, tempo simplesmente para estar presente nesse momento do tempo.

Estar sempre em movimento parece a ação de ordem. Perdemos o conceito de que estar parado é também sinónimo de fortalecimento. Um fortalecimento mais interior, aquele que nos permite aceder a partes de nós que revelam o que de mais essencial temos, quem somos, o que desejamos e para onde vamos.

Um encontro connosco que nos permite fortalecer o encontro com os outros, porque o caminho mesmo que individual, não tem que ser solitário.

A tendência é a de olhar mais para fora. Fortalecemos o exterior e esquecemo-nos de que nada serve viver numa bonita casa, bem decorada, se os alicerces estiverem implantados em solo pouco resistente. O mesmo se passa connosco, se o nosso interior não estiver fortalecido, ao primeiro vento mais forte, o castelo de cartas vai se desmoronar.

Como diz Paulo Coelho "Lembre-se que é preciso muita ousadia para chegar às alturas e, ao mesmo tempo, muita profundidade para se agarrar ao chão".

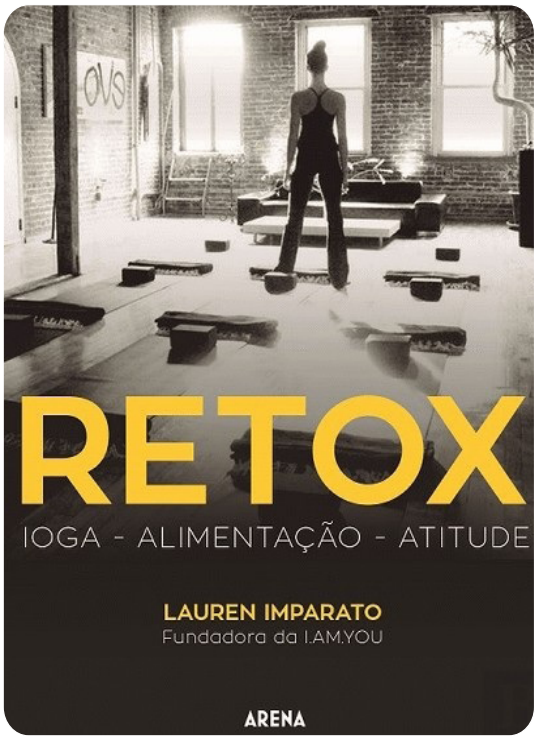
MARIA MELO
LIFE COACH
PROFESSORA DE MEDITAÇÃO
www.revistaprogredir.com
mariamelo@revistaprogredir.com
editor@revistaprogredir.com

Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

Retox, Ioga - Alimentação - Atitude

de *Lauren Imparato*



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 Setembro:

Rute Vieira partilhou a imagem e criou a frase: "A vida é um constante Progredir, estando prontos a recebê-lo...", e ganhou o Livro "Dieta: um Modo de Vida", de Ana Bravo e Luís de Matos.

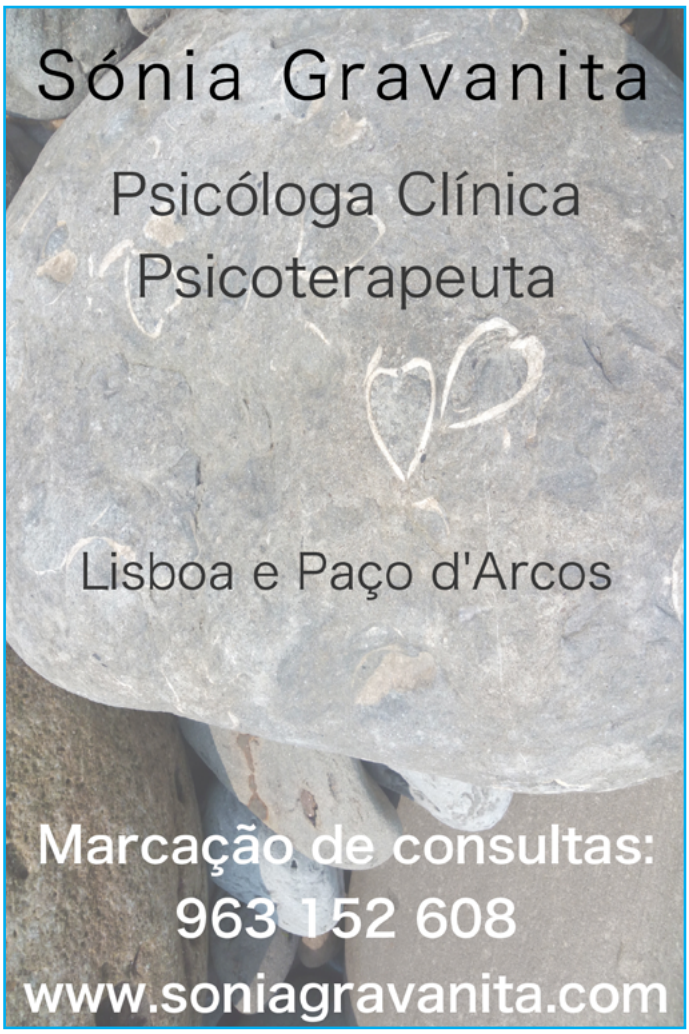
Fortalecer: vamos ao ginásio?

As salas de meditação são cada vez mais uma tendência. São espaços de eleição para quem quer fortalecer a mente e com isso adquirir competências de vida saudável. **Por Susana Milheiro Silva**

A *reentré* pós-férias traz-nos a vontade para adquirir um novo corpo, mente e espírito! Se fortalecemos os músculos do corpo, será que podemos fortalecer os músculos da alma de modo a adquirirmos maior capacidade para lidar com o quotidiano?

Esta época do ano é propícia a reformulações e mudanças. Depois das férias de Verão estamos todos com mais energia para alterar atitudes que consideramos geradoras de stress ou

angústia. Damos a nós mesmos uma nova oportunidade para fazer da nossa Vida uma história melhor. Com a chegada do Outono tudo à nossa volta pede introspeção, o ritmo muda, e mesmo que a atividade não abrande, é-nos pedido uma nova consciência. Para adquirir um corpo perfeito, treinamos até à exaustão. Os ginásios, ou os espaços verdes estão cada vez mais ocupados por mulheres e homens corajosos cujo principal objetivo é fortalecer os músculos para adquirirem mais tenacidade e um aspeto mais saudável. Hoje em dia um corpo trabalhado é sinónimo de saúde e bem estar.



Quem treina o corpo reconhece o bem estar mental e emocional que o exercício lhe traz. De facto, está provado que o exercício físico ativa processos bioquímicos desencadeadores de felicidade. Mas somos mais do que o corpo que temos.

A pergunta que se coloca é: Será que podemos treinar e fortalecer a nossa mente de modo a vivermos uma vida mais realizada e equilibrada?

Sim, podemos e devemos treinar a mente.

Parece-nos importante revelar que, e provavelmente iremos chocar os mais racionais, nós não somos só a nossa mente nem o que dela é revelado. A mente é condicionada pelo que já vivemos, assistimos ou nos ensinaram.

A nossa mente é produto do passado! Assim, quando nos deparamos com determinada experiência no presente, automaticamente vamos enquadrá-

la no que mais semelhante vivemos. Fazêmo-lo de modo a encontrarmos referências para nos sentirmos mais seguros. Como podemos entender, há uma vantajosa compensação neste nosso comportamento inconsciente.

Estamos numa tentativa de erradicar o medo e afirmar para nós mesmos que controlamos a Vida. Mas estamos também a fortalecer a repetição constante de padrões, grande parte das vezes de sofrimento, a perder a capacidade de criar novas possibilidades que nos levariam a viver novas experiências, e uma Vida com mais significado. Por isso podemos afirmar que a Mente, mente! Ela mostra-nos apenas parte da Verdade e da realidade.

Ao reconhecermos tudo isto, torna-mo-nos observadores da nossa mente. Como um espectador, estamos a visualizar o filme da nossa Vida. Desta forma, escolhemos o modo de nos relacionarmos com o que observamos, ou seja, com o que vivemos. Passamos a ter a possibilidade de escolher ligarmo-nos ao lado saudável da Vida e não à dor. Tornamo-nos conscientes dos nossos padrões de modo a interrompermos esse ciclo e a criarmos novas possibilidades.

Treinar e fortalecer a mente é sinónimo de saúde. Falar em saúde é falar em bem-estar e em harmonia do ponto de vista físico, mental e emocional. Como um todo a Vida flui na ausência de conflito.

Uma mente fortalecida é uma mente que se adequa à realidade. É uma mente que é utilizada de modo a

favorecer a nossa Verdade interna, a nossa intuição. É uma mente que está no Aqui e no Agora, é uma mente de principiante. Desta forma o treino a que nos referimos afasta a ideia de rigidez ou inflexibilidade.

Assim fortalecer a mente é treiná-la para a desligar ou ligar ao nosso comando, para focarmo-nos num único estímulo sem nos perdermos e desconcentrar, para ler um livro e não pensarmos no jantar ou na preparação da reunião do dia seguinte.

Quantos de nós nos queixamos que a nossa mente não pára, nem descansa?

E como o podemos fazer?

Em consciência plena temos que saber PARAR. Ouvir o SILÊNCIO.

NÃO LUTAR contra a nossa mente. Visto que alimentar o conflito mental, produz sofrimento.

ACEITAR que a mente produz pensamentos.

Despendermos de 5/10 minutos por dia nesta prática, focados no respirar, ou no sentir. Darmos conta quando os pensamentos nos interromperem.

> A pergunta que se coloca é: Será que podemos treinar e fortalecer a nossa mente de modo a vivermos uma vida mais realizada e equilibrada?

Aumentar o tempo de prática quando sentirmos que o nosso corpo o pede. Tal como acontece quando fortalecemos um músculo, a vontade de desistir poderá surgir!

Insistir na prática é a sugestão.

Os benefícios aparecem e o nosso corpo como um todo revela-o.

SUSANA MILHEIRO SILVA
PSICÓLOGA CLÍNICA, VIA | APRENDIZAGEM INTEGRATIVA DA VIDA
CONSULTORA MINDFULNESS PELA EEDT. MEMBRO FUNDADOR DO CLUBE UNESCO-KIRON
www.susanamilheirosilva.com
www.facebook.com/pages/FormasdoSER/435792566450434

Improving People Performance
JD communication

Certificação Internacional

PRACTITIONER
PNL&COACHING

Novembro 2016 a Março 2017

Centro de Empresas Maquijig - PALMELA

16 dias, 7 fins-de-semana, em 5 meses

122 horas presenciais
+ exame + demonstração
+ apresentação
+ relatório
+ 10 h de coaching pós-programa

Prático e transformador
Inicie uma actividade
Melhore a performance

INCLUI
Manual de 180 pg + livro de coaching
Coffee breaks
3 workshops extra c/ oradores externos
mindfulness, micro-expressões, relações interpessoais
Selo a ouro de certificação

Associação de Coaching e Comunicação
ACC
Ética - Autonomia
Competência
International Standards

Usufrua do Voucher 50% para 4 inscrições

IBCM
INSTITUTO BRASILEIRO DE COACHING E MENTORING

A **ACC** e o **IBCM** são as entidades certificadoras
vincadas aos standards da ABNLP American Board of Neuro Linguistic Programming
www.acoachingc.com / www.ibcm.com.br

Fortalecer a Saúde

Tal como uma cana de bambu cuja flexibilidade, força e robustez são sinónimos de fortalecimento e de saúde, também no Ser Humano existem sinais e sintomas que traduzem vitalidade, plenitude e saúde, ou falta dos mesmos. Venha descobrir quais são, e o que que fazer para fortalecer a sua saúde.

Por Diana Pinheiro

Etimologicamente "fortalecer", vem do Latim *FORTIS*, "forte, fortificar, revigorar, robustecer, tonificar.

A "Organização Mundial de Saúde" (OMS) define a saúde como "Um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afeções e enfermidades".

No Oriente, associa-se o fortalecimento ou o vigor à vitalidade, física, psíquica, mental e social (do ambiente e nas relações humanas), sendo a Saúde constituída assim, por várias dimensões.

Podemos olhar o fortalecimento da saúde de uma forma abrangente, integrada e holística.

Assim neste artigo, deixamos-lhe um conjunto de sinais e sintomas, que o ajudarão a identificar que dimensão da sua saúde precisa de ser fortalecida, seguidos de várias sugestões simples e práticas que certamente muito contribuirão para o fortalecimento da mesma

.

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

Está com a sua saúde fortalecida quando:

- Sente vitalidade e energia física
- Entusiasmo e alegria de viver (independentemente do contexto de vida que esteja a viver)
- Auto-motivação
- Vontade de pensar, criar e executar
- Bem-estar geral
- Pensamento e discurso positivos
- Sentimento de felicidade presente
- Sorri com frequência
- Bom sentido de humor
- Na maior parte do tempo, olha para o passado com agradecimento,

para o futuro com esperança, e vive com alegria no presente
- Rosto luminoso e levemente rosado
- Genericamente falando, tem relações satisfatórias e com bom ambiente
- Em casa, consegue encontrar facilmente objetos, roupas, utensílios
- Quando entra em casa, o aroma é a limpo, leve e fresco

Fortalecimento Físico

A Saúde física deverá tanto quanto possível ser acompanhada e dependendo de cada caso, por uma equipa multidisciplinar de profissionais de saúde e mediante o diagnóstico realizado, receber os cuidados de saúde que de forma mais dirigida contribua para o fortalecimento da mesma.

Em simultâneo, fazer prevenção é sempre possível e desejável, através de uma escuta atenta e ativa do seu corpo.

Existem alguns sinais que podem indiciar necessidade de fortalecimento

> Fazer prevenção é sempre possível através de uma escuta atenta e ativa do corpo, das emoções e das reações nas relações humanas

do seu corpo físico, ainda antes de estar instalado um quadro patológico, de doença grave.

Sinais e sintomas:

- Cansaço físico geral (quanto mais frequente, maior a necessidade de fortalecimento e de acompanhamento)
- Suores espontâneo (sem que tenha efetuado esforço que justifique)
- Fezes moles
- Esgotamento pelo esforço
- Alterações evidentes da memória
- Alterações evidentes da Visão
- Diminuição da acuidade visual à noite
- Debilidade ou fraqueza nas pernas
- Sensação de frio frequente
- Lentidão
- Presença frequente de olheiras
- Cara pálida e pele baça

Sugestões práticas:

Cada caso é um caso e deverá ter o seu devido acompanhamento de forma personalizada. No entanto deixamos algumas sugestões que contribuem para o fortalecimento geral do seu corpo físico.

- Evite ficar muitas horas seguidas sem comer.
- Aposte nas frutas e legumes da época e se forem da região em que se encontra, melhor.
- Modere alimentos crus e frios à noite, especialmente quando o tempo está frio.
- Sempre que possível termine as refeições com um chá (verde, príncipe, erva-doce, cidreira, tília), vão ajudar a sua digestão e a otimização das funções dos seus órgãos.
- Modere alimentos fritos, pegajosos e demasiado doces.
- Escolha uma atividade físico-terapêutica do seu agrado: caminhadas, corrida, natação, Tai Chi ou Chi Kung Terapêuticos, Yoga, Pilates. Saia de casa e experimente. Pratique no mínimo duas vezes por semana.

Fortalecimento emocional e mental

Sinais e sintomas:

- Alterações de humor frequentes
- Agitação, raiva, preocupação, tristeza, medo, exacerbados e frequentes
- Cansaço mental
- Dificuldade em tomar decisões
- Dificuldade em adormecer e/ou acordar muitas vezes durante a noite
- Confusão mental
- Falta de força de vontade, desmotivação
- Tendência para pensar negativo

- Tendência para falar mais dos outros dos que dos seus sonhos, objectivos e metas
- Passa mais tempo mental no passado e no futuro que no presente a realizar o necessário, importante e prioritário
- Rigidez mental
- Tensão frequente nos ombros

Sugestões práticas:

- Transforme raiva em criatividade, invista no que gosta de fazer; agitação em alegria, faça uma coisa de cada vez; preocupação em bom senso, medite sobre prós e contras de dada situação; tristeza em oportunidade para definir do que pretende fazer daqui para a frente; medo em atenção realista.
- Celebre os bons momentos e as oportunidades que vão surgindo.
- Pense positivo
- Invista tempo e energia nos seus projetos de vida

Fortalecimento Social e Relacional

- Presença de conflitos frequentes, seja em ambiente laboral ou familiar
- Presença de mais compromissos sociais e familiares, do que dias da semana, ou tempo útil para conseguir corresponder.
- Diz quase sempre "sim" quando queria dizer "não"
- Tem muitos assuntos ou coisas pendentes para resolver e fazer
- Demora mais tempo do que o que seria desejável a encontrar o que precisa em casa, seja roupa, objetos, utensílios ...
- Sente odores desagradáveis em casa, tais como humidade e mofo

Sugestões práticas:

<<<>>> WORKSHOPS OUT/NOV <<<>>>

* Cura pelo Desenho - Relacionamentos

* Encontro com o Ser de Luz

* Meditação Guiada Cura com o Arcanjo Rafael

* Aprender a Meditar - Serenar a Mente, Ouvir o Coração

* Cura pelo Desenho - Dinheiro e Sucesso

* Retiro Amor e Gratidão

Sofia Maldonado
Desenvolvimento Pessoal, Arte e Meditação

sofiamaldonadosim.wordpress.com/

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

- Evite ficar com coisas por dizer, durante muito tempo. Encontre um momento tranquilo para calmamente, de forma assertiva e objetiva expressar o que têm em mente, sugerindo soluções.
- Sempre que não esteja com vontade de aceitar determinado convite ou sugestão, agradeça e escolha uma altura mais oportuna para ambas as partes,
- Estabeleça prioridades identifique o que é em simultâneo urgente e importante.
- Organize a casa, dê o que já lhe serviu e que não tem mais utilidade no seu contexto presente. Vai ser útil a outra pessoa e abre-lhe espaço para que o novo entre na sua vida.

Saúde é vida, possamos celebrá-la diariamente!

DIANA PINHEIRO
ESPECIALISTA DE MEDICINA TRADICIONAL – ACUPUNCTORA
dianapinheiro.saude@gmail.com

Relações fortalecidas

No útero da nossa mãe criamos os nossos primeiros padrões de relacionamentos.

Por Marinélia Leal Facote

Todos nós viemos de uma relação. Desde o encontro do óvulo com o espermatozóide existe uma relação. O propósito da manifestação humana é criar e fortalecer elos, ligações, relacionamentos.

Por isto, desde sempre procuramos fortalecer as relações, e a vida proporciona o tempo todo, este encontro. Quando olhamos para a nossa vida percebemos que nos relacionamos com tudo à nossa volta. A relação é inerente ao ser humano é o caminho mais rápido para a perceção de quem se é.

A primeira relação que tivemos, foi com a nossa mãe ainda na vida intra uterina. Criamos uma comunicação só nossa. Passamos meses a relacionar-nos com alguém que nunca vimos os olhos, de quem nunca recebemos um pequeno sorriso, um olhar de aceitação, e procurámos a todo custo fortalecer esta relação, como forma de nos mantermos vivos. Começamos a prender com ela o que é ter uma relação. Como é se relacionar. A nossa mãe foi a nossa primeira parceria e com ela aprendemos o que é um relacionamento.

Se esta relação foi plena, amorosa, forte, se havia cumplicidade e amor incondicional estamos nas "sete quintas". Nos sentimos o Ser mais forte, amado e realizado. Experimentamos a ideia de sermos amados por existirmos, sem nenhuma necessidade de funcionar no fazer. Iremos começar a acreditar que as relações são possíveis, fortes e amorosas. Acreditamos que podemos ser amados plenamente pelo que somos. Isto seria uma mais-valia para todos os seres e criaríamos

adultos mais disponíveis para viver em pleno uma relação.

Mas infelizmente, não é sempre isto que acontece…

Nem todos tiveram a possibilidade de uma relação intra uterina tão amorosa, forte e saudável. Este distanciamento, consciente ou inconsciente, da mãe com o feto cria um padrão de relação deficiente, vazio e às vezes assustador para o novo Ser. Este relacionamento alimenta a crença de que relacionamento é tudo, menos seguro, acolhedor e forte. Na vida adulta esta pessoa poderá ter dificuldade em fortalecer relações. Muitas vezes, inconscientemente, esta pessoa vivência relações distantes, frias e indisponíveis, podendo criar forma de se relacionar pelo fazer, e não pelo Ser. Pode acreditar que nunca será amada incondicionalmente. Que precisará fazer algo para ganhar amor.

Estes condicionamentos são criados pelas memórias celulares da vida intrauterina e se manifestarão no dia a dia, como se houvesse um "chip" com

toda estas informações vividas acerca do que foi o primeiro relacionamento.

Neste caso, torna-se muito difícil fortalecer as relações com o mundo, pois aprendemos que as memórias celulares negativas e ou positivas irão conduzir as relações.

Poderíamos dizer simplesmente: Conte-me como foi a gravidez da sua mãe que posso imaginar os tipos de relacionamentos que constrói!

Outro fator não menos relevante, são os relacionamentos na sua família, os seus pais e os seus avós, principalmente. Nós observamos a vivência relacional dos membros das famílias desde muito pequenos.

Somos seres de experiências e espelhamentos, e dentro da nossa família assistimos "cenas" de relacionamentos como se estivéssemos a assistir a um filme, às vezes até a uma novela mexicana.

Com eles aprendemos como nos relacionarmos, vemos as relações familiares em ecrã gigante e vamos aprendendo. Independente de gostarmos ou não do que estamos a ver, vamos aprendendo o que se vai espelhando à nossa frente.

Famílias harmoniosas, com boas relações criam padrões amorosos fortes e positivos. Famílias mais conflituosas com relações disfuncionais, criam padrões disfuncionais, frágeis e inseguros nas relações das gerações futuras.

Principalmente o relacionamento dos nossos pais, ensina-nos diretamente

o que são relacionamentos e nos condiciona para toda a vida. Não só o relacionamento entre os dois cônjuges como também o relacionamento deles com os filhos cria e determina padrões de relações futuras nos filhos.

Para construirmos e mantermos relações sagradas precisamos investigar a nossa história natal, a gravidez da nossa mãe, e as relações da nossa família, para identificarmos o que aprendemos com estes factos e situações.

Somente para depois percebermos se estamos projetando na nossa vida atual, alguns destes tipos de relacionamentos e assim identificarmos o nosso padrão de relacionamento.

Caso o padrão seja positivo podemos intensificá-lo para melhorar e fortalecer os nossos relacionamentos.

Caso contrário escolhemos e procuramos forma de nos desvincular destes padrões, para depois podermos construir, manter e fortalecer relações sagradas.

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

Se desejar criar um relacionamento forte, amoroso e saudável, investigue o passado para manifestar o que deseja aqui e agora.

Somos resultados do que vivemos e vemos!

MARINÉLIA LEAL FACOTE
TERAPEUTA HOLÍSTICA ,ESPECIALISTA EM REBIRTHING E PRÉ-ESCOLA UTERINA
ATENDIMENTOS:
ADULTOS, CRIANÇAS, FAMÍLIAS E GRÁVIDAS - PRESENCIAL E ON LINE
www.marinelialeal.wixsite.com/terapeutaholistica
www.facebook.com/sejamvocesmesmoica.marinelia (Skype)
marinelialeal@hotmail.com

Sementes de Emoção

Ricardo Fonseca, enfermeiro, escritor e facilitador de workshops de escrita terapêutica, fala aos leitores da *Revista Progredir*, sobre a sua missão como agente de amor e de esperança, através das palavras e semeando emoções.

Texto Por Revista Progredir

Progredir: Ricardo, para quem não o conhece, como se apresenta?

Ricardo Fonseca: Por mais curioso que pareça, em especial para mim que escrevo tanto sobre o meu viver, torna-se por vezes difícil fazer uma apresentação, pois haveria tanto para dizer sobre quem e como sou. Posso apresentar-me como o Ricardo, lamecense de gema, e assumir-me como um lutador, alguém que acredita no Amor e no seu poder universal e intemporal, considerando-me um agente de amor e de esperança, um cuidador nato e um semeador de emoções. Posso também apresentar-me como um eterno caminhante da vida, calcorreando os seus percursos, abraçando as suas oportunidades, aceitando os seus desafios, podendo assim apresentar-me como um enamorado pela Vida.

Progredir: E o seu percurso de vida?

Ricardo Fonseca: No que diz respeito ao meu percurso de vida, posso afirmar com felicidade e orgulho que até hoje, tenho calcorreado um percurso recheado de experiências e vivências, que me foram aperfeiçoando e tornando um melhor, mais consciente e completo ser humano. Profissionalmente, formei-me como enfermeiro (apesar de sentir que é uma vocação e que estava destinado tornar-me enfermeiro), fui-me tornando um escritor, ao expressar as minhas emoções e vivências, iniciando esta caminhada aos 10 anos de idade, altura em que comecei a escrever e posteriormente, tornei-me terapeuta emocional, utilizando a terapia escrita terapêutica, atividade que tenho desenvolvido desde 2011. Tem sido um percurso com altos e baixos, com momentos de felicidade, alguns de angústia e então, desde o diagnóstico de uma doença crónica reumática, tem sido um percurso repleto de momentos de motivação, de esperança, tornando este acontecimento em algo maior que eu, em algo que possa partilhar com o Outro e dessa forma, poder cuidar mais e melhor.

> utilizo a escrita como uma ferramenta terapêutica para facilitar a gestão das nossas emoções

Progredir: Como nasce o gosto pela escrita?

Ricardo Fonseca: Como referi anteriormente, comecei a escrever aos 10 anos na forma de poesia, escrevendo sobre o meu dia-a-dia, sobre as minhas emoções ainda pouco compreendidas, sobre os meus sonhos, as minhas questões e desde essa altura, a escrita tornou-se a minha melhor amiga, a minha confidente, a minha terapia e terapeuta, sendo que com o passar dos anos comecei a escrever cada vez mais sobre o que sentia e vivia, como forma de diário, de desabafo, para me conhecer melhor e assim compreender o meu viver. Mais que um gosto, passou a ser um Amor, podendo afirmar conscientemente que a escrita faz parte de mim e de quem sou, tal como faz parte o respirar, o palpitar do coração, sendo indissociável de mim, tal como eu dela.

Progredir: Lançou tres livros, "A Chave do Labirinto" e "Calcorreando Percursos" e "Reflexo", como foi esse processo?

Ricardo Fonseca: O lançamento de cada um dos livros foi para mim um dos melhores momentos da minha Vida, por poder partilhar as minhas palavras e de um modo muito coerente, o meu Viver e assim apresentar-me ao mundo tal como sou e como sinto, sem filtros e barreiras. Inicialmente

iniciei o processo com uma editora, mas posteriormente assumi lançar os meus livros através do formato de edição de autor e de print-on-demand, tornando-me o responsável pela elaboração e revisão do livro, a sua venda, a sua publicidade em lançamentos ou outros eventos. Confesso que é algo que faço com muito gosto e prazer, tendo um contacto mais directo com os leitores, com todos aqueles que têm interesse em saber um pouco mais de mim e de igual modo, se identificam com as minhas experiências, como se eu escrevesse as suas experiências.

Progredir: Onde entra a enfermagem, neste percurso?

Ricardo Fonseca: Estava destinado tornar-me enfermeiro e em especial, enfermeiro na área da pediatria, pois a vida foi me direcionando para estas áreas sem eu as querer conhecer ou escolher conscientemente, mas fui abraçando a enfermagem e a reconhecendo como vocação e parte da minha missão de vida como cuidador e a área da pediatria, mais do que um desafio para mim, tornou-se parte de mim, onde tenho vivido ao longo destes 10 anos como enfermeiro, as mais enriquecedoras experiências de vida, sendo grato por me ser permitido cuidar das crianças que cuido, que são os meus pequenos heróis. Assim, a enfermagem tal como a escrita, tornou-se parte de mim de quem sou, definindo-me como ser humano, como profissional e dá um brilho especial a cada dia deste meu Viver.

Progredir: Conciliar a escrita com a enfermagem foi mais do que um desafio?

Ricardo Fonseca: Inicialmente foi um desafio perceber como o poderia fazer, indagando se seria capaz de o fazer em simultâneo sem menosprezar nenhuma destas áreas, mas após uma longa reflexão, tornou-se uma certeza, ou seja, a sua união era inevitável para mim e só assim pode ser, pois por um lado a escrita permite-me lidar com as emoções e as experiências de cada dia como enfermeiro e a enfermagem dia-a-dia é uma fonte de inspiração para escrever, para me compreender e assim, poder aperfeiçoar o meu cuidar e viver do melhor modo possível, a minha missão como cuidador.

Progredir: Depois deste percurso, o contato com o publico através de workshops de escrita terapêutica era inevitável? Como sentes esse projeto?

Ricardo Fonseca: De facto, tornou-se inevitável ao receber feedbacks tão positivos das pessoas em relação aos textos que publicava e publico diariamente na minha página do Facebook, pois não podia ficar apenas pelo mundo virtual, era preciso fazer mais, encontrar uma forma de contactar com as pessoas, para poder inspirar, apoiar e cuidar. Assim, surgiu a terapia Escrita Terapêutica, onde utilizo a escrita como uma ferramenta terapêutica para facilitar a gestão das nossas emoções e surgiram os workshops, as palestras, as participações em diversos eventos, onde podia contemplar a reação do publico, onde podia conversar com essas pessoas e perceber os efeitos do que eu fazia nas suas vidas. Este projeto, esta terapia, tornou-se algo muito importante para mim, ao perceber e reconhecer o efeito que tem nas pessoas que a utilizam e participam nos meus eventos, pois sinto que estou a cuidar delas e a potenciar o seu autocuidado emocional e assim, a ajudar com que se sintam mais felizes apesar das vicissitudes do seu viver. Este projeto define-me como pessoa, como cuidador.

Progredir: O tema deste mês da Revista Progredir é "Fortalecer", acredita que através das adversidades temos a oportunidade de nos fortalecermos?

Ricardo Fonseca: Sorrio com esta pergunta, pois é o tema da vossa revista e podia ser um lema para o meu Viver, pois fortaleci em cada passo que dei, em cada adversidade que enfrentei de braços abertos, com muitos medos e dúvidas é claro, mas acreditando sempre que haveria uma lição para ser aprendida, um crescimento para ser vivido e, reconheci em cada adversidade a reconhecer, aceitar e identificar as as minhas forças e tornei-me mais forte. Cada adversidade, apesar de no momento em que ocorre só ser observada e vivida como tal, é um estímulo para o nosso fortalecimento, para reconhecermos que existe em cada um de nós, uma força muito maior do que aquela que julgamos ter e nesses momentos, nessas adversidades, encontramos a fonte dessa força, pois iremos precisar da mesma na sua plenitude para lutamos, vencermos e assim, enaltecermos o nosso Viver.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Ricardo Fonseca: Se me permitem irei dirigir-me diretamente aos vossos leitores, Caros leitores da Revista Progredir, quero deixar-vos uma mensagem de esperança e ao mesmo tempo lançar-vos um desafio! Gostava de vos dizer que a Vida é algo esplendoroso com inúmeras oportunidades para abraçarmos, para sermos felizes, sendo preciso estarmos atentos para escutarmos os seus sinais e percebermos as suas valiosas lições e para isso, lanço assim o desafio, que escrevam uma carta à Vida, enaltecendo cada momento positivo, agradecendo cada situação seja ela menos ou mais positiva, reconhecendo a vossa força, as vossas aprendizagens e, acredito genuinamente, que no final poderão saborear sensações de felicidade, de gratidão e esperança! Escrevam muito e sejam Felizes!

ENTREVISTA POR
REVISTA PROGREDIR A:

RICARDO FONSECA
www.facebook.com/RicardoJSFonseca
www.youtube.com/c/ricardofonsecaescritor
percursosdevida@gmail.com

Simplicidade Fortalecida

A vida financeira é muito mais do que reduzir, economizar, privar. A vida financeira é um olhar consciente para uma vida mais plena, mais simples num amanhã mais promissor.

Por Andresa Salgueiro

Quando pensamos em finanças pensamos a maior parte das vezes em Reduzir, Poupar, Economizar, Diminuir, Limitar, Privar, entre outros termos, a maior parte deles com uma conotação de cariz negativa, ou pelo menos, na nossa cabeça de cariz menos abundante do que estamos habituados. Na verdade, gerir as finanças na nossa vida muitas vezes é associado a um ato de malabarismo, tentando que no final de cada mês sobre dinheiro, e não mês ao dinheiro.

Gerir a vida financeira é na maior parte das vezes, não comprar mais um par de sapatos só porque combina com uma saia, poupar umas moedas num mealheiro para ir jantar fora ao restaurante novo e dispendioso que abriu há pouco tempo, reduzir os gastos da luz ou da água, diminuir a conta do telefone, entre outras coisas.

O que nos esquecemos a maior parte das vezes é que gerir a nossa vida financeira é também fortalecermo-nos ou fortalecermos os outros com as nossas escolhas. A maior parte das vezes as nossas escolhas, com um cariz mais consciente fortalecem-nos em alturas vindouras, mesmo que a prazo imediato nos faça gastar mais algum dinheiro.

> O ato de comprar mostra-se pois, como um ato de contribuição para um fortalecimento de nós próprios, de quem nos rodeia e do nosso país

Caso disso é por exemplo, a nossa alimentação. Se escolhermos uma alimentação predominantemente biológica, com certificação aprovada poderemos ver certamente (esperemos que num futuro próximo tal se inverta) um aumento de gastos financeiros no final do mês. Contudo, a médio-longo prazo a nossa saúde é fortalecida resultando numa poupança em médicos, medicamentos e hospitais. Mudando as nossas escolhas nos nossos gastos alimentares, com escolhas mais conscientes e mais equilibradas para com o ambiente, sem dúvida criaremos condições a nós próprios e às nossas famílias de serem mais fortes, duradouros e saudáveis.

Ao apoiarmos pequenos agricultores, na compra de um cabaz biológico semanal, fortaleceremos também a vida da nossa comunidade, o comércio local e a maior escala a economia nacional. Comprando sobretudo produtos nacionais, quer sejam alimentares ou outros, fortaleceremos a nossa economia, os nossos vizinhos comerciantes, a nossa comunidade e o nosso país.

O ato de comprar mostra-se pois, como um ato de contribuição para um fortalecimento de nós próprios, de quem nos rodeia e do nosso país. Escolhas conscientes, focadas com um olhar num amanhã diferente servem para nos fortalecerem nas escolhas do hoje. Pode ser que em alguns casos o poupar não seja a tónica do mês, mas certamente que estas escolhas proporcionarão um melhor e novo futuro.

Outro caso, é o não poupar por exemplo, na compra de uma peça de vestuário ou calçado, ao nível da qualidade com que é fabricado, e mais uma vez, na escolha de um produto nacional. Quantas vezes compramos uma peça de roupa só porque é a moda naquela estação, mas sabemos cá dentro de nós, se não estivesse na moda, nunca a compraríamos?! É aqui que se escolhe de forma consciente. Que interessa ter uns sapatos baratos e com fraca qualidade que só duram alguns meses, em vez de ter apenas um par de sapatos de boa qualidade, confortáveis e que duram uma vida? A isto se chama também fazer escolhas fortalecidas num dia-a-dia mais consciente e sábio.

Atualmente ouvimos muitas vezes falar em dicas para diminuir o consumo da

água, da eletricidade, do gasóleo, do gás não como uma forma de fortalecer o nosso ambiente e planeta, mas com a finalidade de pouparmos uns trocos ao final do mês, trocos esses que serão gastos por exemplo, no telemóvel topo de gama que é só topo de gama porque tem mais espaço para colocarmos *selfies* que nunca mais iremos rever. A importância da poupança em cada uma destas temáticas não deveria ter como finalidade a economia de uns trocos para novas compras, mas sim, a economia de um planeta finito de recursos, necessários para a nossa sobrevivência. Poupar no gasto de água, de eletricidade ou gasóleo não mais é do que fortalecer o nosso planeta e dar-lhe a possibilidade de gastar menos ao contrário dos atos egoístas que temos.

Há um livro bastante interessante intitulado "Simplicidade Voluntária" de Duane Elgin, que nos explica que viver de forma simples é bastante diferente de vivermos de forma pobre. A simplicidade é voluntária, consciente, deliberada e intencional sustentando uma qualidade de vida superior. Contudo, cada um de nós tem a oportunidade de viver de forma simples, consoante a sua forma de vida, os seus gostos, a sua missão de vida e as suas necessidades. Se para mim é essencial ter um carro para a minha vida profissional, então tal atitude é um ato simples, desde que o meu carro seja escolhido de forma equilibrada para as minhas necessidades. Posso escolher um carro com menos cilindrada, que polui pouco, que é partilhado com os meus vizinhos ou que dá boleias diárias aos meus familiares. O que interessa é a minha escolha deliberada consoante aquilo que eu penso que é a simplicidade para mim. Também é assim que se deve fazer a gestão financeira de um lar, adequando às necessidades da família, o que é consciente, voluntário, deliberado e intencional como sendo uma vida fortalecida, robusta na construção de um amanhã melhor.

ANDRESA SALGUEIRO
PSICOPEDAGOGA E CONSULTORA PSICOPEDAGÓGICA
MENTORA DO PROJETO BELIEVE IN PORTUGAL
www. andresasalgueiro.weebly.com
www.facebook.com/blogtrocasandresa
www.vivoatroca.blogspot.pt
believeinportugal@gmail.com

Quanto mais cativar, mais fortalece!

Encontrar uma profissão que nos cativa é uma fonte de motivação, e estando motivados, mais facilmente nos fortalecemos. É estar permanentemente apaixonado!

Por Carmen Krystal

A escolha da carreira profissional é um grande desafio. Quantas vezes chegamos à idade em que é suposto escolher o caminho a seguir e ainda nem descobrimos o que realmente gostamos. É preciso encontrar aquilo que nos motiva a levantar da cama com força de vontade para dar o nosso melhor todos os dias. É semelhante a estar apaixonado!

Como afirma Steve Jobs: "Você tem de encontrar o que ama. A única maneira de fazer um excelente trabalho é amar o que faz".

O que tem isto a ver com Fortalecer? Tudo!

Numa história bem conhecida, uma rosa foi cuidada ilimitadamente por quem a admirava porque era bonita e diferente e por isso se tornou importante. Embora também tivesse causado desilusões, não deixava de ser bonita, diferente e importante. Por momentos, a desilusão sentida teve mais força que o amor e a rosa foi abandonada. Mas ao conhecer uma nova realidade, ao conhecer novos conceitos de amizade, ao compreender

> O seu horário de trabalho será sempre o mesmo, a diferença está na forma como o encara e se, escolhe preenchê-lo com o melhor de si ou não

a importância de cativar alguém e ser cativado e da responsabilidade que se têm por quem se cativa, o Principezinho percebeu, que afinal havia algo muito mais especial em tudo o que ele havia feito por aquela rosa, do que aquilo que ele próprio alguma vez imaginara.

"Foi o tempo que dedicastes à tua rosa que fez tua rosa tão importante" disse-lhe a Raposa. E aí o Principezinho percebeu que a sua rosa era mais importante que as outras rosas, não por sê-lo na realidade apesar de ser diferente, mas porque era mais importante para ele: "porque foi ela que eu reguei. Porque foi ela que eu pus debaixo de uma redoma. Porque foi ela que eu abriguei com o biombo. Porque foi a ela que eu matei as lagartas (menos duas ou três, por causa das borboletas). Porque foi a

ela que eu ouvi queixar-se, gabar-se e até, às vezes, calar-se. Porque ela é a minha rosa."

E assim deve ser com o nosso emprego, com as nossas tarefas, com a escolha do que queremos fazer, com a construção da nossa vida e carreira profissional. Por muito que às vezes estejamos desanimados e/ou desiludidos, mesmo que às vezes tenhamos de suportar umas "lagartas", o nosso trabalho tem de ser o mais importante porque é o nosso. Descobrir o que se ama, não torna tudo mais fácil, mas torna tudo mais motivador. Lembre-se que uma hora a fazer o que não se gosta parece um dia, mas um dia a fazer o que se gosta parece uma hora.

Assim como uma flor tem de ser regada, nutrida e protegida para crescer e ser forte, também a vida profissional precisa de dedicação, atenção, respeito, partilha, empenho e muita paixão para se fortalecer. Mas, este fortalecimento da vida profissional estará diretamente ligado ao nosso fortalecimento pessoal. Quanto mais comprometidos estamos na vida, abertos à aprendizagem e à evolução, quanto mais cimentarmos valores positivos, éticos, de respeito por nós e pelo outro, alimentando a nossa humildade e integridade, melhores e mais fortalecidos profissionais seremos.

Pode começar por se questionar numa escala de 0 a 10 onde está o grau de felicidade que sente com o seu trabalho/profissão. Depois, numa mesma escala, pode questionar-se sobre o grau de dedicação, incluindo, tempo e motivação e, grau de realização em cada tarefa.

Um exemplo para avaliar qualitativamente a sua dedicação: Questione-se sobre qual é a parte de si que está ali? A que entra às 9h e só pensa nas 18h para sair, ou a que está inteira em cada minuto, em cada vírgula do projeto que está a delinear ou do relatório que está a escrever?
O seu horário de trabalho será sempre o mesmo, a diferença está na forma como o encara e se, escolhe preenchê-lo com o melhor de si ou não.

Isto está intimamente ligado à capacidade de viver o presente. De estarmos inteiros em cada momento da vida, neste caso do trabalho, para que possamos viver cada desafio como uma oportunidade para algo que só vai acontecer se estivermos lá. E isto fortalece-nos. Dá trabalho? Muito! Mas o grau de satisfação sentido quando o resultado obtido não poderia ter sido melhor por toda a dedicação que tivemos, vale a pena! É muito gratificante e compensador.

Outro fator de fortalecimento da vida profissional é a aprendizagem que se tira do erro. Analisando as causas

e consequências do erro, apenas e sempre numa perspetiva crescimento e evolução e não de julgamento e culpa, tiramos sempre conclusões do que não queremos repetir e do que há a melhorar. Quando conseguimos fazer isso connosco na vida pessoal, melhor o faremos na vida profissional, pois será um reflexo da nossa própria forma de estar na vida .

E terminamos com um desafio para quem possa estar a pensar que isto é bonito quando se ama o que se faz, mas e quando não se encontra essa possibilidade?

É sempre possível encontrar uma forma de colocar amor no que se faz, é tudo uma questão de foco. Pode apaixonar-se por ser melhor consigo mesmo, pode apaixonar-se por sorrir todos os dias, pode apaixonar-se pelo brilho no olhar de quem irá receber o contributo da sua tarefa ou função profissional.

Há sempre uma forma de fortalecer o nosso empenho profissional definindo novos objetivos, novas estratégias, novos propósitos. É assim que as organizações evoluem, é assim que a Humanidade evolui.

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

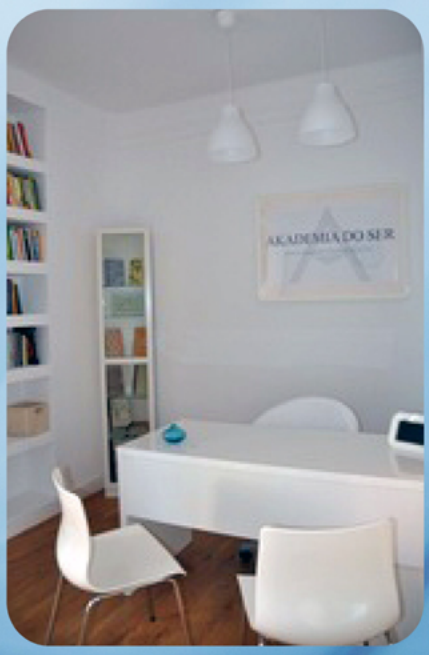
CONSULTAS

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

O bem-estar fortalece

Apesar de existirem dias densos em que nos faltam as forças, existem estratégias simples, ao nosso alcance, que promovem o bem-estar e fortalecem todas as dimensões do nosso "Eu".

Por Sílvia Coelho

Existem momentos na vida em que parece que nos faltam as forças. Apetece desistir ou desaparecer para onde ninguém nos encontre. Todos nós já passamos por situações dessas. Onde parece que a exaustão e o desalento levam a melhor. Onde as lágrimas salgam as almofadas e os espelhos refletem olheiras. Existem dias que são francamente cinzentos independentemente do tempo que faz cá fora.

Estes são os dias que nos devem preocupar. Quando tudo corre sobre rodas, a vida vai fluindo naturalmente sem sobressaltos. O problema é quando estes dias difíceis teimam em permanecer. Parece que a densidade da vida circula à volta da nossa cabeça sem se encontrar uma saída para tornar mais leve o que parece ser pesado. Em vez de nos sentirmos como bailarinos a dançar nas nuvens, sentimo-nos como elefantes em lojas de porcelana. No entanto, não temos varinhas mágicas que nos permitam resolver de uma só vez os problemas que nos afligem, nem pós de perlimpimpim que nos mudem vida de um momento para o outro. As varinhas mágicas só existem nas histórias de encantar. Apesar disso, a realidade permite-nos fazer algumas coisas que ajudam vida a ganhar encanto.

Todos temos os recursos mínimos para transformar o nosso dia-a-dia. Existem estratégias que nos ajudam a fortalecer. Esta força de vida que nos dá a alegria de viver é exclusivamente nossa, interna, por muito incrível que isto possa parecer. A força está

Tudo o que nos faz sentir bem, fortalece-nos

dentro, independentemente das circunstâncias exteriores. Isto parece um estado tão difícil de alcançar que na maior parte das vezes nem perdemos um bocadinho de tempo a pensar sobre o assunto. Sobre o que cada um pode fazer por si próprio, de acordo com a sua individualidade e com as suas circunstâncias. Não existem receitas. Apenas sugestões de como fortalecer todas as dimensões pessoais (corpo, mente e espírito), que se interligam, de uma forma adaptada às nossas especificidades.

O primeiro passo para se transformar o nosso elefante grande e pesado em qualquer coisa mais pequena e leve é afastarmo-nos um bocadinho dele. Se tivermos colados à sua pele, não conseguimos ver outra coisa. É enorme, cinzento e pesadíssimo. E sentimo-nos uns franganotes frágeis à beira de tão imponente animal. O mesmo acontece com os problemas na nossa vida. Se tivermos imersos no tal problema, com o nariz coladinho

no seu âmago, este parece-nos imenso e não conseguimos vislumbrar mais nada à volta. E sentimo-nos fracos perante o que estamos a ver. Se nos afastarmos para aí uns 50 m já conseguimos ver o elefante e o ambiente que o rodeia. Afinal, já não parece tão grande. Afinal, embora seja cinzento, existe um mundo colorido à sua volta.

Afastando-nos do problema já conseguimos ver qual é o contexto em que está inserido e podemos não lhe sentir a labareda. Já não queima. Conseguimos ter uma perceção mais fria e lúcida da sua verdadeira dimensão. Este será, como se referiu, o primeiro passo para analisarmos o que nos deixa pesados. Alguma distância permite-nos colocar as coisas no seu lugar. E perceber que uma unha encravada é só uma unha encravada apesar de nos aborrecer o corpo todo e de nos maçar a cabeça. Mas é apenas uma unha encravada que podemos tratar. As unhas encravadas não são lá muito boas para se conseguir dançar nas nuvens.

É preciso resolverem-se os assuntos que podemos resolver. Esta distinção é muito importante para atingirmos o equilíbrio e para nos sentirmos fortes e peitudos para o dia-a-dia. Resolver o que depende de nós e aceitar o que não depende de nós para ser resolvido. Não adianta focalizar naquilo que não está nas nossas mãos. Gasta-nos muita energia e enfraquece-nos.

Se o primeiro passo para o fortalecimento é encontrar a distância certa para analisarmos os problemas, o segundo é perceber o que depende ou não de nós. Esta destrinça é

fundamental para a manutenção do nosso equilíbrio. E escusamos de sofrer demais por aquilo que não nos é possível alterar. Para além destas premissas fundamentais na forma de nos relacionarmos com o que a vida nos apresenta, há um conjunto de coisas que podemos fazer para recarregarmos as baterias e enrobustecermos o nosso bem-estar. E o bem-estar tem uma força danada! Contagia todo o nosso "Eu" bem como o ambiente à nossa volta. O bem-estar pode conquistar-se todos os dias, de forma simples. Tudo pode ser feito em conformidade com cada indivíduo.

A questão é a seguinte: "O que posso fazer que me deixe alegre, leve e bem-humorado?"

Pode começar muito devagarinho. Não é preciso ir para um SPA ou fazer um cruzeiro no Nilo. Pode começar com o que tem à porta ou mesmo por debaixo do seu nariz.

É correr na marginal? É caminhar? É ir ao ginásio? É cozinhar? É colecionar cromos? É dançar? É meditar? Jardinar? Ler? O que é que o faz sentir-se bem? O que é que lhe coloca um sorriso no rosto sem que dê muito por isso? O que é o faz ficar um bocadinho cansado mas pleno de satisfação? Descubra.

Descubra e, de forma disciplinada embora não castradora, tente fazer um bocadinho todos os dias. Tente amealhar fichas de bem-estar.

Tudo o que nos faz sentir bem, fortalece-nos. Reforça-nos as estruturas internas e, algures, no mínimo, haverá um elefante cor-de-rosa que ganha asas e sapatilhas de ballet. Isto no mínimo. Porque no máximo, o elefante já não será um elefante mas sim uma ilusão que teimava em esconder um bailarino bem estruturado, forte, alegre e a dançar nas nuvens.

SÍLVIA COELHO
PSICÓLOGA
silviafbcoelho@gmail.com

Fortalecer com a prática espiritual

A prática espiritual ajuda-nos a encontrar o equilíbrio interior e a fortalecer a nossa ligação ao divino e à própria vida. Única, individual e de revelação direta, a prática espiritual permite-nos o encontro com a nossa parte que sabe quem é e o que veio fazer a este mundo. Uma tomada de consciência que nos liberta, empodera e conduz ao sucesso. **Por Sofia Frazoa**

Num mundo em mudança, em que o poder que vem de fora já não nos satisfaz, a prática espiritual torna-se essencial para mantermos o equilíbrio interior. Independentemente da religião que tenhamos, a prática espiritual é a ligação profunda, individual e única que mantemos com o que existe para além do que os nossos cinco sentidos percecionam.

Ao tomarmos consciência de que existe algo "para além de", ganhamos outra perspetiva sobre o nosso papel neste mundo e, em consequência, fortalecemos a nossa relação com a dimensão espiritual e com a própria vida.

Uma redefinição de poder e de sucesso

Quando percebemos que o verdadeiro poder vem de dentro, ficamos livres para sermos quem, na realidade, somos. O nosso papel neste mundo e o nosso propósito de vida ganham outra dimensão e, finalmente, encaminhamo-nos para uma vida de sucesso. Um sucesso que não se mede pelas conquistas exteriores, mas por uma construção interior de poder pessoal verdadeiro. A prática espiritual ajuda-nos a fazer essa ligação, a perceber quem somos, a construir o nosso poder de dentro para fora.

Escolho uma prática e aprofundo-a

Há várias práticas espirituais que podemos escolher como a via de fortalecimento da nossa relação com o que existe "para além de". Muitas vezes experimentamos

várias até percebermos aquela com a qual mais nos identificamos. Uma vez identificada a prática que funciona melhor connosco, devemos aprofundá-la para que consigamos começar a ver os resultados nas nossas vidas. No início, pode-nos parecer difícil concentrarmo-nos, entregarmo-nos ou mantermos essa ligação. Mas, com foco e disciplina, vamos conseguindo chegar a níveis cada vez mais profundos e a sentir os seus benefícios.

Uma relação única e individual

Ao aprofundarmos a nossa prática espiritual apercebemo-nos que a experiência é diferente para cada pessoa. Cada ser vai criando uma relação única, íntima e individual a níveis que nunca imaginou poder chegar. É esse aprofundamento sem guiões e sem comparações com outras pessoas e experiências que conduz ao fortalecimento da espiritualidade, do poder pessoal e do sucesso individual.

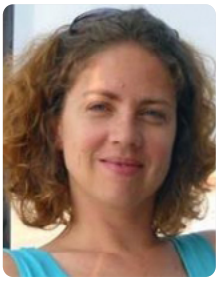
Somos cada vez mais bem sucedidos quanto mais conseguirmos ter poder verdadeiro, construído de dentro para fora. Porque, afinal, cada um de nós tem os seus dons e o seu propósito de vida. E é essa força que deve ativar.

Vejo os resultados na minha vida

Seguir uma prática espiritual e construir o poder a partir de dentro não significa perder ou livrar-me de tudo o que seja material. Significa, antes, que o meu poder não está assente nas estruturas materiais externas e que, assim sendo, não vou perder o poder se essas estruturas desaparecerem.

Por outro lado, se ponho o foco do poder e do sucesso dentro de mim e no propósito que guia a minha existência, é muito natural que o meu mundo exterior se comece a expandir e reflita essa força e abundância.

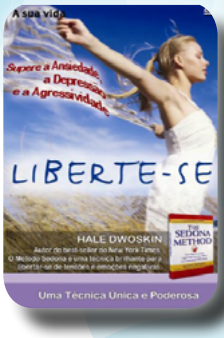
SOFIA FRAZOA
TERAPEUTA E FACILITADORA DE GRUPOS DE MULHERES E XAMANISMO
www.caminhosdaalma.com

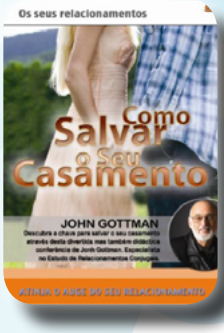


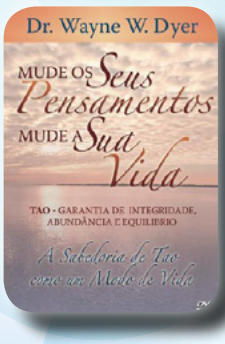
Novidade!

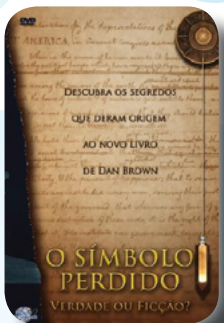
Loja Online

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

PHILOSOFIAS

Sentir Para Fortalecer

Quando inibimos a nossa capacidade de sentir, com medo da dor que os nossos sentimentos nos possam trazer, inibimos também a possibilidade de sermos inteiros, com domínio e consciência de nós, dos outros e da vida em geral.... Permitimos que o medo da vida se apodere dos nossos caminhos e limite uma vida em plenitude.

Por Ana Galhardo Simões

"Há um tempo em que é preciso abandonar as roupas usadas, que já têm a forma do nosso corpo e esquecer os velhos caminhos, que nos levam sempre aos mesmos lugares. É o tempo da travessia. Se não ousarmos fazê-la, teremos ficado, para sempre, à margem de nós mesmos."

Fernando Pessoa

"Regredir para Progredir" é uma frase frequente com quase todos os pacientes, que no ínicio da terapia se queixam de estar a piorar.... Quando investigamos o significado deste "estar a piorar" rapidamente percebemos que falam sobre estar mais em contato com os seus sentimentos, histórias, tristezas, caminhos.... Falam sobre a possibilidade de começar a navegar no seu corpo, trazendo à consciência novos dados, factos e sentimentos que estavam soterrados por diferentes mecanismos de defesa, que abafam a dor, mas também a alegria e o prazer de viver.

Mergulhar neste processo de desenvolvimento pessoal e auto-conhecimento, passa muitas vezes por inicialmente nos sentirmos mais fracos, mais vulneráveis, mais tristes, mais isolados, mas também mais conscientes, mais enraizados, mais perto da nossa verdade interna.

> É maravilhoso o quanto podemos descobrir a respeito da nossa existência, simplesmente prestando atenção e tronando-nos mais profundamente conscientes do nosso experienciar

Felizmente, ou infelizmente, tudo o que reprimimos ao longo da vida, não deixa de existir! Colocar para "trás das costas", inibindo a consciência das nossas emoções, nem sempre é a melhor solução. Este mecanismo de Repressão, deslocando pensamentos, ideias, emoções, ou desejos perturbadores da consciência para o inconsciente, não

faz com que tudo isso não continue a condicionar a nossa vida e os nossos comportamentos. Precisamos fazer pontes com o passado, para trazer à superfície tudo o que navega nesse mar infindável que é o nosso inconsciente.

Este processo de enraizamento e consciência traz dor, talvez seja verdade, mas é absolutamente necessário na caminhada em direcção a nós próprios, ao centro do nosso Ser.

A maioria das pessoas não foge conscientemente aos seus sentimentos, apenas não aprendeu a poder entrar dentro de si e olhar para as suas emoções, tal como não aprendeu a escutar a voz do corpo, que tantas vezes nos fala. É como se vivessem a planar, com medo do que o contacto com as emoções possa trazer, com medo da expressão, com medo de poder ser apanhado de surpresa e ficar submergido por uma qualquer emoção, com medo de se expor ou com vergonha de sentir.

Quando a pessoa se encontra assim, desenraizada e pouco presente, o Ego tem tendência a reagir de forma menos racional e consciente e são tantas as vezes que acabamos por não conseguir compreender porque nos comportamos de determinada maneira ou porque sentimos raiva, medo, insegurança, perante factos que quando pensamos sobre eles, até não são muito importantes... Assim vamos vivendo ao lado do nosso processo de desenvolvimento pessoal, sem capacidade de abraçar a verdade, da nossa verdade interna e ficamos aquém de nós próprios!

Ficamos enredados num processo de contração física e emocional que nos impede de viver plenamente o nosso quotidiano.

É fundamental abrirmos campo à nossa capacidade de nos tornarmos mais conscientes, mais presentes, mais enraizados, mais conscientizados… Basta decidirmos começar a desenvolver em nós a capacidade de vivermos mais "awareness", focalizando a nossa atenção em todos os pequenos detalhes do nosso quotidiano e aprendendo a respirar. Focalizar a consciência em tudo o que estamos a fazer, desde tomar banho, comer ou conduzir, acompanhando sempre com uma respiração consciente pode trazer descobertas incríveis sobre nós próprios…

É maravilhoso o quanto podemos descobrir a respeito da nossa existência, simplesmente prestando atenção e tornando-nos mais profundamente conscientes do nosso experienciar.

Não falamos de meditação, porque pode ser difícil incluir esse ritual no dia-a-dia agitado deste século XXI, mas ainda assim, podemos integrar pequenas ferramentas que nos ajudem nesta caminhada de volta a nós próprios. É profundamente apaziguador compreender o que fomos, o que somos e porque somos; compreender os nossos padrões, mecanismos de defesa e pacificar isso dentro de nós."

Vários sábios já disseram que o mundo está aqui ao nosso lado, tudo o que temos que fazer é esvaziar as nossas mentes e abrir em nós a possibilidade de recebê-lo!

Começar por aprender a Sentir é sem dúvida o primeiro grande passo para nos podermos Fortalecer.

ANA GALHARDO SIMÕES
PSICOTERAPEUTA CORPORAL
www.espacocrescer.pt
anagalhardo@espacocrescer.pt

MUDANÇA TRANQUILA

Roubamos energia aos outros?

Normalmente gostamos de nos sentir fortes… com Energia!
E onde podemos ir buscar essa energia?

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

Da mesma forma que crescemos como pessoas também as estruturas familiares e as sociedades se desenvolvem. No ponto em que nos encontramos existe uma forma muito comum, e normalmente inconsciente, de obter a energia que procuramos… fazemo-lo… extraindo-a dos outros…

Competimos sem o sabermos pela energia que flui entre as pessoas. Quando controlamos, ou dominamos alguém, sentimo-nos bem e a energia dessa pessoa flui para nós. No entanto sentimo-nos bem à custa do outro que, dominado, se sente exaurido… sem energia… derrotado. Fazemo-lo utilizando a nossa forma pessoal de controlo que pode ser mais agressiva ou mais passiva, desde a forma de "intimidador" à forma de "vítima". No entanto ambas são formas de violência ou de agressão psicológica, mesmo que inconscientes.

Esta necessidade de retirarmos energia do outro para nos sentirmos bem é consequência da nossa sensação de insegurança e de fraqueza (e necessidade de atenção). Esta forma de nos "alimentarmos", embora a curto prazo nos possa fazer sentir bem, não me parece que nos traga Paz a longo prazo.

Uma forma mais saudável de nos sentirmos fortes é autoabastecendo-nos de energia. Podemos fazê-lo meditando… apreciando a beleza de uma árvore… a beleza de uma flor… "bebendo" energia da Natureza… ligando-nos a ela… estabelecendo uma ligação com o "Todo".

Quando largamos as armas… quando nos libertamos da nossa forma de controlar os outros…

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

Mês Aberto – Demonstrações Gratuitas de FasterEFT e Access Bars

Por Terapias da Inês

Mês de Outubro (consultar agenda)

Presenciais, em Lisboa e Linha de Cascais

www.terapiasdaines.wixsite.com/alquimias/agenda

terapiasdaines@gmail.com

914871845

Mês Aberto – Demonstrações Gratuitas de FasterEFT e Sessões de Cura com os Anjos

Por Terapias da Inês

Mês de Outubro, durante a semana, das 15:00h às 19:00h

Online, via Skype ou Google Hangout

www.terapiasdaines.wixsite.com/alquimias

terapiasdaines@gmail.com

914871845

Workshop: Alquimias – O poder das Transformações Emocionais Positivas

Por Inês Souto Gonçalves

1 de Outubro das 15:00h às 18:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Curso: Técnicas dos Tons Pineais

Por Elena Sattwa

2 de Outubro das 9:00h às 18:00h

Porto

www.pineal-tones.com/pinealtones

chandrani.helena@gmail.com

Greenfest 2016

6 a 9 de Outubro

Centro de Congressos do Estoril

www.greenfest.pt

info@greenfest.pt

Palestra e Sessões de Reconexão e Cura Reconectiva

Por Nuno Zoio e Elsa Santos

8 de Outubro às 19:00h

Greenfest 2016 – Centro de Congressos do Estoril

www.reconectar.pt

reconectar.portugal@gmail.com

Curso de Terapia Multidimensional

Por Paulo Nogueira

8 e 9 de Outubro das 10:00h às 18:00h

Espaço Paulo Nogueira Terapias | Lumiar, Lisboa

www.paulonogueiraterapias.com

marcar@paulonogueiraterapias.com

912064084

Semana da sensibilização para a Mediação

8 a 14 de Outubro - Loures, Lisboa e Porto

Dia 8 no Parque da Cidade | Loures (Entrada Gratuita)

www.semanadamediacao.wixsite.com/portugal

joaomarques.mediacoes@gmail.com

Workshop Cura pelo Desenho - Relacionamentos

Por Sofia Maldonado

9 de Outubro das 10:30h às 17:45h

Rua Visconde de Santarém | Lisboa (Saldanha)

www.sofiamaldonadosim.wordpress.com

sofiamterapias@gmail.com

933881894

Workshop Quem Somos Nós

Por Susana Cor de Rosa

15 e 16 de Outubro das 9:30h às 19:30h

Espaço Zen | Lisboa

www.susanacorderosa.com

susana@susanacorderosa.com

929015310

Curso Terapeuta Inter Estelar CEO® - Nível I

Por Kyra Abreu

15 e 16 de Outubro

Lisboa

www.ceo-curaestelardeorion.com

kyracuraceo@gmail.com

966293866

Workshop Encontro com o Ser de Luz

Por Sofia Maldonado

16 de Outubro das 10:30h às 17:45h

Little Yoga Space | Lisboa

www.sofiamaldonadosim.wordpress.com

sofiamterapias@gmail.com

933881894

Curso de Terapia Multidimensional

Por Paulo Nogueira

22 e 23 de Outubro das 10:00h às 18:00h

Espaço Lua de Lótus | Porto

www.paulonogueiraterapias.com

marcar@paulonogueiraterapias.com

912064084

Curso: Liberação Miofascial de Tensões em Ombros, Pescoço e Lombalgia

Por Bruno Gonçalves

22 e 23 de Outubro

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Workshop Aprender a Meditar - Serenar a Mente, ouvir o Coração

Por Sofia Maldonado

23 de Outubro das 15:00h às 18:00h

Rua Visconde de Santarém | Lisboa (Saldanha)

www.sofiamaldonadosim.wordpress.com

sofiamterapias@gmail.com

933881894

Certificação Internacional Humanistic Coaching Competences - IHCOS® (Módulo I)

Por Lígia Neves

24 a 29 de Outubro

Hotel Solplay | Linda-a-Velha

www.daretobegreat.pt

ligia.neves@daretobegreat.pt

916472828

Curso: Desenvolva a sua Consciência Emocional

Por Maria Melo

Inicio 27 de Outubro - Durante 12 semanas,

quintas-feiras das 19:30h às 21:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Retiro Compasso Divino - Dornes

Por Kyra Abreu e Outros Convidados

29 e 30 de Outubro

Dornes

www.ceo-curaestelardeorion.com

kyracuraceo@gmail.com

966293866

Workshop Cura pelo Desenho - Dinheiro e Sucesso

Por Sofia Maldonado

6 de Novembro das 10:30h às 17:45h

Rua Visconde de Santarém | Lisboa (Saldanha)

www.sofiamaldonadosim.wordpress.com

sofiamterapias@gmail.com

933881894

vouchers

Outubro 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!

Certificação Internacional Practitioner PNL&Coaching

50% desconto para 4 inscrições
(Sobre o valor-base 1350€)
Em PALMELA
Centro de Empresas Maquijig

Melhore as suas competências !
Mude o rumo da sua vida !

Workshop: Encontro com o Ser de Luz

Desconto de 10€
Com Sofia Maldonado
Em Lisboa

Um dia de Luz, Paz e Amor

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 especialidade 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!

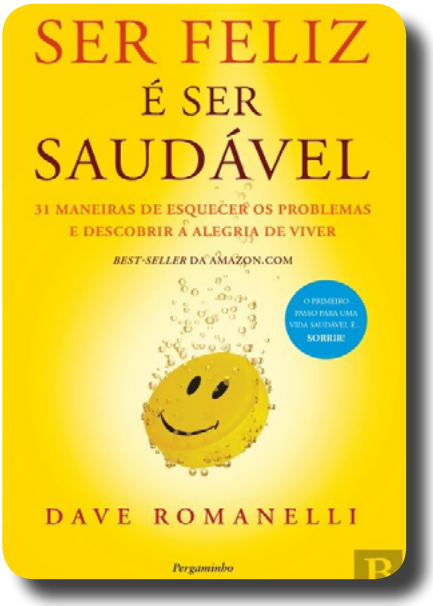
POLAROIDS & SLIDES

PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

PARTICIPE! FAÇA PARTE!

LIVROS RECOMENDADOS

Ser Feliz é Ser Saudável
Dave Romanelli



«Vou ser feliz agora!» Quando foi a última vez que se sentiu realmente bem? Sem uma preocupação, um incómodo, uma pequena dor ou maleita? O mais provável é nem se lembrar… Vivemos constantemente ocupados, a saltar de tarefa em tarefa e de distração em distração, e esquecemo-nos simplesmente de desfrutar da vida. Contudo, todos os estudos indicam que o bem-estar emocional e a felicidade são componentes essenciais do bem-estar físico, podendo até ter efeitos terapêuticos.

Neste livro, o guru de ioga Dave Romanelli ensina que a felicidade está realmente muito mais próxima de si do que imagina, oferecendo-lhe 31 dicas e exercícios simples para se sentir mais relaxado e inspirado a qualquer altura - e apesar de todo o stresse! Sim, ser feliz agora é realmente possível… basta dar o primeiro passo.

Preço: Cerca de 15,50€ por 184 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

A Luz que nos Une
Laura Lynne Jackson

Laura Lynne Jackson estava atrasada. Do outro lado da cidade, dezanove pais e mães, que tinham perdido os filhos, esperavam ansiosamente por ela. Laura estava numa pilha de nervos, não sabia como os poderia vir a consolar. Quando parou num semáforo, porém, as crianças chegaram. Laura sentiu-lhes a presença dentro do carro. Todas tinham mensagens, e queriam que a médium as transmitisse. Mais tarde, ao chegar à reunião de pais, já sabia o que lhes dizer. Os filhos tinham-

na visitado, estavam bem. E queriam apenas libertar os pais da dor de os terem perdido.

Durante anos, Laura viveu com um dom secreto. Tinha extraordinários poderes mediúnicos, e não sabia como lidar com eles. Começou a senti-los quando um dia, num ataque de pânico, previu a morte do avô. E cresceu assim, a esconder a verdade de todos, angustiada por ver o que mais ninguém via, envergonhada por conseguir ler auras, pensamentos. E, sobretudo, por ouvir as vozes de quem já cá não estava. Em adulta, e durante mais de vinte anos, viveu uma vida dupla. De dia era professora, à noite mediava a conversa entre aqueles que tinham ficado e aqueles que tinham partido. Só quando um painel de cientistas lhe certificou o dom é que começou a sentir-se em paz consigo mesma. Decidiu então contar a sua história e escrever este livro transformador.

A Luz que nos Une abre-nos as portas para o mundo que existe para além da vida e da morte.

Preço: Cerca de 15,00€ por 272 páginas de sabedoria.

Editor: Lua de Papel

Alma Gémea: O Encontro e a Busca
Dulce Regina

«O encontro entre Almas Gémeas é irreversível.

Nada nem ninguém pode impedir a comunicação entre espíritos que se amam, pois a Providência Divina encarrega-se disso.

Deus criou-nos juntos. A história de Eva ter sido formada a partir da costela de Adão é uma tentativa de ilustrar essa origem mística. Portanto, ninguém pode separar-nos desse amor de Deus com a nossa Alma Gémea. A dificuldade em não conseguir estar com a Alma Gémea não deve ser encarada como sofrimento, mas como Dádiva Divina. Os entraves são testes e, ao mesmo tempo, reforços.

O amor não se restringe a um relacionamento, mas a um estado de ser. É um completar-se interiormente que se reflete no exterior.»

Preço: Cerca de 14,39€ por 209 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

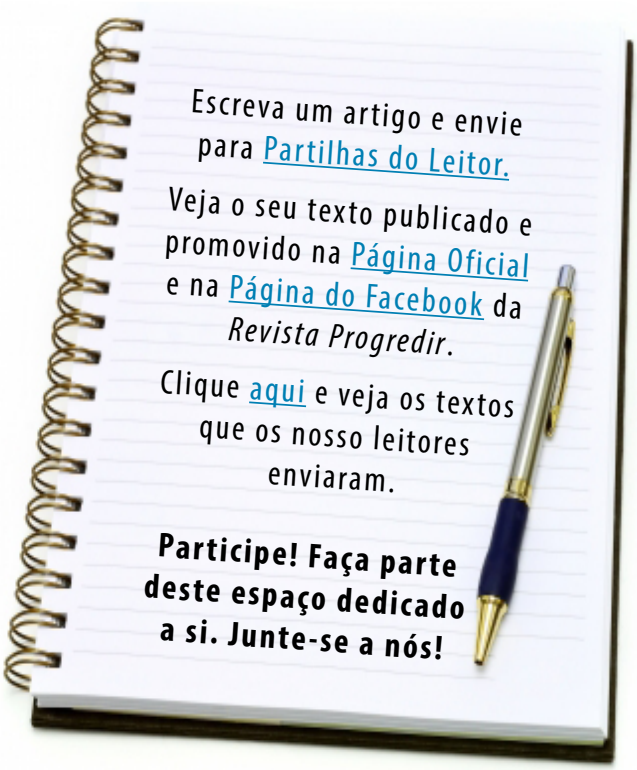
PENSAMENTO DO MOMENTO

"O amor em que todas as dificuldades se encarrega de fortalecer. O tempo se encarregará de eternizar."

Pedro Felipe B. Silva

PARTILHAS DO LEITOR

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



UMA ESTÓRIA QUE FAZ PENSAR

O empurrão

A águia empurrou gentilmente os seus filhotes para a beira do ninho.

O seu coração acelerou em conflito enquanto percebia a resistência dos filhotes aos seus gestos de insistência.

Afinal, por que a emoção de voar tem que começar com o medo de cair? - pensou ela.

O ninho estava colocado bem no alto de um pico rochoso.

Abaixo, somente o abismo e o ar para sustentar as asas dos filhotes. E se logo agora não funcionar?

Apesar do medo, a águia sabia que aquele era o momento.

A sua missão estava prestes a terminar, restava ainda uma tarefa final: o empurrão.

A águia encheu-se de coragem. Enquanto os filhotes não descobrirem as asas não haverá propósito para a sua vida.

Enquanto eles não aprenderem a voar não compreenderão o privilégio que é nascer águia.

O empurrão era o melhor presente que ela podia oferecer-lhes.

Era o seu supremo ato de amor.

Então, um a um, ela os precipitou para o abismo.

E eles voaram!

VÍDEO DO MÊS

"O dia em que um sorriso parou São Paulo"

Uma pequena diferença pode fazer toda a diferença...

Veja mais vídeos aqui

Franklin Roosevelt

Franklin Delano Roosevelt foi o 32º presidente dos Estados Unidos. Pertencente ao Partido Democrata, cumpriu quatro mandatos, vindo a falecer durante o último. Durante a sua governação enfrentou o período da Grande Depressão e da Segunda Guerra Mundial.

Nasceu a 30 de Janeiro de 1882, no Vale Hudson, cidade de HydePark, Nova Iorque. Era filho único de James Roosevelt, e Sarah, descendentes de antigas famílias abastadas de Nova Iorque, com origem holandesa, inglesa e francesa.

A sua avó paterna, Maria Rebecca Aspinwall, era prima de Elizabeth Monroe, esposa do quinto presidente dos Estados Unidos, James Monroe. O presidente Theodore Roosevelt era também seu primo distante.

Formou-se na Universidade de Harvard e na Escola de Direito da Universidade de Columbia em Nova Iorque. Casou-se em 1905 com Anna Eleanor Roosevelt, sua prima de quinto grau, com quem teve seis filhos. Iniciou a sua carreira política em 1911. Tornou-se subsecretário da Marinha de 1912 até 1920.

Contraiu poliomielite em 1921 aos 39 anos, doença que o deixou com grandes dificuldades de locomoção. Frequentemente utilizava cadeira de rodas, mas esforçava-se para esconder essa dificuldade do grande público. Aprendeu a andar com o uso de muletas e apoios de perna e voltou à política em 1924.

Foi eleito governador de Nova Iorque em 1928 e concorreu à presidência dos Estados Unidos em 1932. Prometia um novo e ousado plano de ação para resgatar a nação dos efeitos da Grande Depressão de 1929, o pior desastre económico do século XX.

Foi eleito com distinção e tomou posse em Março

de 1933, num período de desespero generalizado. Conseguiu que o Congresso aprova-se, em apenas cem dias, o seu inovador plano económico, chamado *New Deal*. O plano visava o investimento na criação de novos empregos.

Conseguiu também a aprovação da Lei Nacional de Recuperação Industrial, passando a ter o poder de controlar a economia. O ato foi alvo de pesadas críticas dos líderes de negócios e foi declarado inconstitucional em 1936.

Roosevelt continuou a propor numerosos programas económicos inovadores, muitos deles polémicos. Os seus objetivos eram impostos maiores para os mais ricos, maior controlo sobre as atividades bancárias e sobre os serviços de utilidade pública, e a diminuição do desemprego.

Em 1935, o Congresso aprovou a histórica Lei de Segurança Social, um plano de reformas com abrangência nacional, uma das heranças mais duradouras de Roosevelt.

Embora a controvérsia dos seus programas continuasse, Roosevelt ganhou a eleição de 1936 por outra vantagem esmagadora e venceu ainda o terceiro e o quarto mandatos em 1940 e 1944 respetivamente.

Era amigo e parceiro de Sir Winston Churchill, primeiro-ministro britânico. Com quem reuniu para trabalhar em conjunto se os Estados Unidos fossem forçados a entrar na guerra. Foi o responsável pela entrada dos Estados Unidos na Segunda Guerra Mundial após o ataque a Pearl Harbor em 1941.

Reuniu uma equipa de assessores que planeou o apoio maciço das indústrias no esforço de guerra chamado Arsenal da Democracia. Foi criado um formidável complexo industrial-militar quase da noite para o dia.

Quando Roosevelt faleceu, a 12 de Abril de 1945, não tinha cumprido ainda um ano do seu quarto mandato, a guerra não havia terminado, mas a vitória estava próxima.

Deixou um legado de reformas sociais e económicas que se mantêm até hoje.

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

Terapia Sexual: Porquê, Quem e Como?

A Terapia Sexual é um processo de intervenção que se destina a trabalhar problemáticas relacionadas com a vivência da sexualidade.

A Organização Mundial de Saúde estabelece a saúde sexual como um Direito e considera a satisfação sexual como sendo de grande importância para o Bem-estar geral.

Nas consultas de Terapia sexual podem ser abordadas temáticas tão variadas como a identidade de género, a orientação sexual, os inúmeros problemas relacionados com a sexualidade e as disfunções sexuais.

A sexualidade de cada um é algo que ao próprio diz respeito e, como tal, cabe a cada um zelar pela sua saúde, satisfação e bem-estar sexual. Uma vez em Interacção com outros, deve ser respeitada a saúde, a satisfação e o bem-estar dos outros.

A terapia sexual pode, portanto, ser individual e abordar as questões que cada pessoa julga serem importantes para si, e/ou para o seu bem-estar com os/as parceiros/as.

A terapia sexual pode também ser feita com os parceiros envolvidos na relação sexual, por exemplo, quando as queixas se relacionam com desacordo sobre as preferências de cada um, o número de vezes em que têm relações sexuais, o modo como estas se iniciam, se desenrolam ou terminam ou a insatisfação que daí resulta. Não se esqueça que um bom entendimento sexual torna os relacionamentos mais gratificantes.

Algumas queixas mais frequentes na consulta são:

No Homem – Ausência ou dificuldade na ereção ou na sua manutenção; ejaculação precoce.

Na Mulher - Baixo desejo sexual; dificuldade em atingir o orgasmo; dor na penetração.

- Porque se recomenda uma visita ao médico de família e, eventualmente, ao ginecologista/urologista?

Porque estas e outras queixas sexuais podem ter inúmeras causas, algumas orgânicas ou causadas pelo efeito de medicação tomada para outras patologias,

outras podem ser psicológicas, neste caso, na maior parte das vezes relacionadas com questões emocionais, crenças, factores educacionais e/ou ambientais.

Por vezes as causas são apenas de origem psicológica, outras vezes, há causas orgânicas, que por sua vez podem originar problemas psicológicos, pelo que ambas estão presentes. Recomenda-se por isso consulta médica para exclusão, ou não, de causas orgânicas.

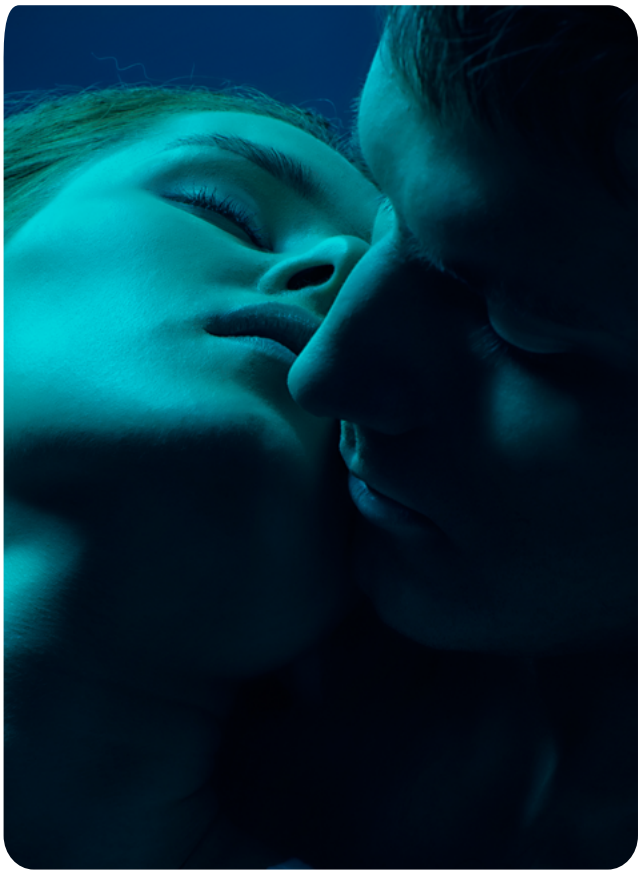
- Quem devo contactar para marcar uma consulta de Terapia Sexual?

Preferencialmente deverá contactar um Psiquiatra ou um Psicólogo Clínico que sejam especialista em Sexologia. Por vezes chamam-se Sexólogos.

- O que se passa nas consultas de Terapia Sexual?

As sessões decorrem através de conversas sobre as mais variadas questões relacionadas com a queixa, a sua história e o impacto na pessoa. Estas questões permitem avaliar e simultaneamente intervir, esclarecendo, desafiando e sugerindo tarefas que, a pessoa ou o casal fará posteriormente no seu espaço preferencial.

Poder-se-á dizer, para terminar em tom de brincadeira, que a Terapia Sexual incide sobre o maior órgão sexual



que possuímos e que se situa entre as nossas duas orelhas… Não sendo isto totalmente verdade porque, para além da cabeça, os órgãos genitais e os órgãos dos sentidos são fundamentais, necessitam de estar minimamente funcionais e de aprendizagem e treino, esta é uma boa forma de dar a perceber o quanto os nossos pensamentos influenciam o nosso bem-estar, nomeadamente o bem-estar sexual.

CRISTINA MARREIROS DA CUNHA
PSICÓLOGA CLÍNICA E DA SAÚDE
E PSICOTERAPEUTA
www.espsial.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