PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

DEZEMBRO 2016 • NÚMERO 59 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

A Fé move montanhas

Descobre a magia da fé

Fé no Amor

Ter Fé é confiar na sabedoria da Vida

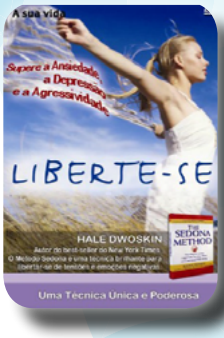
Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

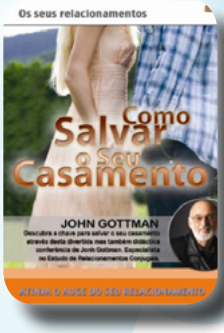
Entrevista com Fernando Mesquita

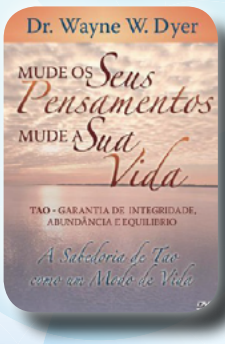
Novidade!

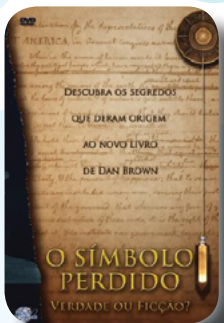
Loja Online

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 59 | Dezembro 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
Rafael Oliveira, Carla Damil, Joana Fernandes, Ana Sousa, Paulo Marques, Carmen Krystal, Yolanda Castillo, Mafalda Sousa, Dino Rubio

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.

Fé

Caros amigos,

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

Por vezes não temos certezas, temos muitas dúvidas, não sabemos bem que fazer e que caminho tomar. Outras vezes parece que o mundo desabou sobre nós, que tudo corre mal, e nos vemos envolvidos num tornado de acontecimentos que consideramos negativos.

Nestes e noutros momentos uma das forças que nos pode guiar é a Força da Fé! Fé que não tem que ser uma Fé religiosa (embora possa também ser) mas Fé em nós, na nossa intuição, nas nossas escolhas, no nosso trabalho, na nossa capacidade e, se nos ajudar, Fé numa força superior, seja ela qual for.

A Força da Fé ajuda-nos a ativar a ação, é difícil (ou mesmo impossível) prevermos tudo o que pode acontecer no nosso caminho. Mas a força da Fé, de acreditarmos que tudo irá correr bem, de confiarmos nas nossas escolhas, na nossa Força, ajuda-nos a darmos o primeiro passo. E há sempre aquele primeiro passo que, depois de dado, nos pode levar pelo caminho da superação, do desenvolvimento, da felicidade. Mas… só depois de darmos o primeiro passo, de acreditarmos, de termos Fé em nós, nas nossas escolhas e no nosso Futuro…

"A fé não é algo para se entender, é um estado para se transformar." Mahatma Gandhi

Boas leituras!

Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 59

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
A Fé move montanhas
Por **Rafael Oliveira**

14 Saúde
Viver a Fé na doença
Por **Carla Damil**

19 Relacionamentos
Fé no Amor
Por **Joana Fernandes**

22 Entrevista
Aprender a AMAR
Entrevista com **Fernando Mesquita**
Texto Por **Revista Progredir**

28 Finanças
Ter Fé é Acreditar
Por **Ana Sousa**

33 Vida Profissional
A fé no Vazio
Por **Paulo Marques**

36 Lifestyle
Ter Fé é confiar na sabedoria da Vida
Por **Carmen Krystal**

41 Espiritualidade
Descobre a magia da fé
Por **Yolanda Castillo**

48 Philosofias
Como a Fé pode fazê-lo mais feliz
Por **Mafalda Sousa**

54 Mudança Tranquila
Sabes que por vezes me sinto à deriva?
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

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

58 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

59 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

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

64 Biografia
Descubra quem foi Jesus Cristo

66 Glossário
Ferramentas para Progredir: Eletromagnetismo

Fé

Street Fest, Mercado de Natal - Martim Moniz, Lisboa

O *Street Fest* está de volta à Praça do Martim Moniz, em Lisboa, com um mercado especial de Natal. Dias 3 e 4 de Dezembro está garantida muita farra e espírito natalício. E porque o Natal está à porta, descubra o Mercado de Natal com prendas para todos os gostos e para todos os bolsos! A entrada é gratuita.

Mais informação veja aqui

Natalis – Feira Internacional de Lisboa

Está de volta a Natalis, na FIL em Lisboa de 7 a 11 de Dezembro. O evento inclui um mercado de natal, mercado de chocolate, artigos e marcas a preços de fábrica, iniciativas de solidariedade e diversão para toda a família. Experiencie um conjunto de atividades alusivas à época, divirta-se enquanto escolhe as prendas para toda a família.

Mais informação veja aqui

Vila de Sonhos - Parque dos Monges, Alcobaça

De 8 a 31 de Dezembro viva a magia do Natal na Vila de Sonhos no Parque dos Monges em Alcobaça. Participe nas atividades (contos de natal, slide, escalada, tiro com arco, passeios…), visite a aldeia do Pai Natal, o presépio vivo entre muitas outras surpresas preparadas com o brilhantismo da época e com neve artificial a acompanhar.

Mais informação veja aqui

Alquimias: Faça as Pazes com as suas Emoções - Akademia do Ser, Paço de Arcos

Dia 10 de Dezembro, 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

"O Novo Palácio do Nicolau", espetáculo *vídeo mapping* - Terreiro do Paço, Lisboa

O *video mapping* está de volta para animar o Terreiro do Paço em Lisboa. O espetáculo de histórias projetadas no Arco da Rua Augusta, com o nome "O Novo Palácio do Nicolau", terá como objetivo a reflexão sobre os efeitos das alterações climáticas. A iniciativa é gratuita e vai estar em exibição às 19 h, 19:45h e 20:30h de 14 a 23 de Dezembro.

Mais informação veja aqui

Projeto "Há musica no Coração" - Exploratório de Coimbra

Dia 17 de Dezembro, no Exploratório de Coimbra, em parceria com a Academia de Música de Coimbra "Há musica no Coração". Um projeto que aproxima a ciência da música através de um conjunto de sessões de

conversas com cientistas sobre o corpo humano, dinamizadas por investigadores e acompanhadas por músicos. Descubra o Cérebro "Ao som das novas tecnologias!" nesta que será a última sessão desta edição do projeto.

Mais informação veja aqui

Curso de Desenvolvimento da Consciência Emocional - Akademia do Ser, Paço de Arcos

A capacidade de alcançar a liberdade emocional só é possível através da consciência das emoções. Apenas através da liberdade emocional, tornamo-nos capazes de cultivar emoções positivas e de testemunhar compassivamente as negativas, podendo assim transformá-las. Desenvolva a sua consciência emocional com este curso, facilitado por Maria Melo, dias 14 e 21 de Janeiro na Akademia do Ser em Paço de Arcos.

Mais informação veja aqui

Fé, para além do que a vista alcança

Falamos de Fé e na maioria das vezes, associamos esta palavra, à Igreja, aos cultos religiosos. A Fé, a compaixão, o amor, conceitos pouco explorados e muitas vezes pouco sentidos no nosso dia a dia, fazem-nos muitas vezes acreditar, que conceitos como a Fé são algo abstrato que relegamos para segundo plano, porque não se enquadram na nossa existência diária.

Conceitos como a Fé, permitem-nos explorar um lado que de material tem muito pouco, mas que nos abre a porta para uma dimensão, maior do muitas vezes podemos ter noção. No fim somos apenas um grão de areia num vastíssimo universo.

Agarramo-nos à Fé, quando algo corre mal. Pensamos neste conceito como algo fora de nós, e, no entanto, a Fé não podia estar mais dentro de cada um. Nesse lugar a dúvida não assola e mesmo que a vida não nos mostre, continuamos a acreditar, continuamos a ter Fé.

A Fé vai para lá do que a vista e a razão alcança. É um acreditar sem provas, sem prazo de garantia. É acreditar simplesmente porque sim. Não sei se a Fé se aprende, mas acredito que quando sentida, vem de um lugar, onde o silencio permitiu a presença do amor, logo o medo não tem espaço para existir.

"Que a minha coragem seja maior que o meu medo e que a minha força seja tão grande quanto a minha fé."

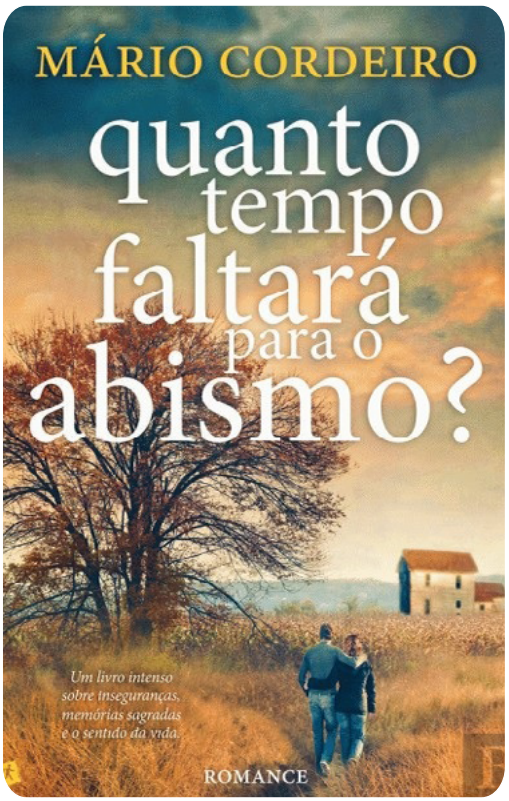
MARIA MELO
LIFE COACH
PROFESSORA DE MEDITAÇÃO
www.revistaprogredir.com
mariamelo@revistaprogredir.com
editor@revistaprogredir.com

Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

Quanto Tempo Faltará para o Abismo?

de *Mário Cordeiro*



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 Novembro:

Aida Pinheiro partilhou a imagem e criou a frase: "Estabelecer e alcançar objetivos são coisas essenciais para que se consiga progredir em todas as áreas da vida.", e ganhou o Livro "As Leis Fundamentais da Vida", de Joana Soares Santos.

A Fé move montanhas

A sabedoria popular costuma afirmar que a Fé move montanhas! Nesse contexto, muitos encontram na Fé o sustento para o seu desenvolvimento pessoal e o principal pilar da sua filosofia de vida.

Por Rafael Oliveira

Fé é acreditar em algo de forma incondicional, sem colocar em causa a sua hipótese ou existência. Nem sempre algo em que acreditamos, cremos ou depositamos confiança representa necessariamente ter Fé. No entanto, a Fé alimenta a crença, sustenta a confiança e renova a Esperança do Ser Humano numa força sobrenatural, no meio que o envolve, na natureza e no próprio planeta. A Fé nasce de uma necessidade intrínseca de validar sem questionar, de uma certeza absoluta sem contestação. A Fé não permite dúvida! Todavia, podemos e devemos colocar a questão: qual a influência da Fé como motor, modelo e filosofia de vida e de que forma essa mesma Fé permite-nos Ser quem somos?

Sónia Gravanita

Psicóloga Clínica / Psicoterapeuta

Tlm: 963 152 608

Email: soniagravanita@gmail.com

www.soniagravanita.com

A Fé é a bússola que tem conduzido o Ser Humano a não se desviar, muitas vezes, de uma rota de Esperança e Crença numa força superior, entidade elevada ou em algo transcendente; outras tantas, dando o seu contributo para validar a adesão a ideologias e/ou filosofias de vida, ou ainda na própria capacidade de ação, raciocínio e confiança do próprio indivíduo.

A Fé quando inabalável tranquiliza, aquieta e fortalece aquele que a manifesta, torna-o num verdadeiro agente do optimismo, da vontade de abraçar e ultrapassar os desafios e, desta forma, progredir, evoluir, crescer em todos os aspectos da sua Vida e em todos os níveis da sua Existência! Na verdade, a Fé serve como parte da identificação e assunção do «Eu Sou».

Quando movido por esta força abstrata, o Ser Humano não se deixa paralisar pela contestação, pela

dúvida e pela crítica alheia, pois basta-se a si mesmo na sua confiança inquebrável; serve ainda, de modelo para o fortalecimento coletivo da crença como último reduto para a salvação da espécie.

Pode-se considerar, desta forma, que a fé individual influencia, inevitavelmente, a fé do coletivo pelo seu contributo para a cultura e valores de determinado agregado humano e, por conseguinte, permite ainda distinguir as diferenças e apurar as semelhanças entre uns e outros.

No entanto, a Fé não será limitadora na aceitação dessas mesmas diferenças? Até que ponto não interfere na paz e no bem-estar social? De que maneira pode a Fé conduzir a um agudizar das relações interpessoais?

Neste âmbito, entramos no domínio da Fé cega, daquela que não permite o seu agente aceitar a condição, o modo de vida e a própria Fé do outro e que interfere nas relações interpessoais porque cria muros ao invés de construir pontes. A Fé quando desviada da sua função aglutinadora, separa e não contribui para a verdadeira Fé no Homem, na sua capacidade de transformação e evolução, no seu papel de construtor da fraternidade, igualdade e liberdade.

Todavia, como filosofia de vida, muitos encontram na Fé o sustento para o seu desenvolvimento pessoal, a fortaleza suficiente para confiarem com determinação em Si mesmos, no seu potencial criador e no seu talento inato para transformar-se e transformar outras vidas. Sustentando-se pela Fé,

nada impede o Homem de almejar os seus sonhos, porque acredita e confia verdadeiramente que nada é impossível de alcançar!

A Fé torna o Ser mais audaz, valente e corajoso para desbravar caminhos, serve como impulso para ir mais além, superando o véu do desconhecimento e abrindo-se-lhe as portas do conhecimento; aumenta o seu poder, reforça a sua segurança porque alicerça o Ser Humano na confiança, determinação e coragem para exercer o seu papel enquanto ser individual e social.

Confiar, acreditar e ter Fé auxilia o Ser Humano a Progredir! Também assim defendia Martin Luther King: *Suba o primeiro degrau com fé. Não é necessário que você veja toda a escada. Apenas dê o primeiro passo.*

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

Viver a Fé na doença

A vivência da fé, em contexto de doença, procura satisfazer as necessidades do indivíduo, com o intuito deste encontrar o sentido, o significado na própria vida.

Por Carla Damil

A sociedade tem assistido a inúmeros avanços científicos e tecnológicos que proporcionam melhoria das condições de vida. Porém, o aumento de quantidade de vida nem sempre significa qualidade, sendo muitas vezes negligenciada a humanização do cuidar.

A Organização Mundial de Saúde define saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não meramente a ausência de doença, predizendo que o termo representa uma existência humana positiva, implicando práticas e hábitos que harmonizem e equilibrem entre si as várias dimensões humanas (física, mental, social, cultural, económica, politica, religiosa e espiritual).

A espiritualidade, como parte integrante do conceito de saúde, é algo que dá sentido à vida, que nos satisfaz e encoraja no dia-a-dia a encarar as vicissitudes terrenas. É a alusão a um poder superior, a uma força que se torna numa fonte de ajuda, proporcionando resiliência, que na presença de situações adversas, ultrapassa a experiência de imediato e restabelece a esperança, podendo ser reconhecida como um propósito de vida, uma forma de autoconhecimento.

É intrínseca à condição humana, sendo única e incomparável para cada indivíduo, estando influenciada pelas suas experiências e descobertas. Concretiza-se através de práticas religiosas para uns, para outros através do contato com a natureza, com a arte, com as relações humanas… sintetizando-se na fé.

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

Perante a doença, a pessoa não pode ser encarada apenas como um organismo em mau funcionamento, mas sim como um todo, em que todas as dimensões estão afetadas. Torna-se, então, benéfico salientar a importância da fé na vivência da doença. Não será a cura exclusiva, mas participará na melhoria da qualidade de vida e na recuperação da dimensão psicológica.

E não são raros os relatos de pessoas, em quem a fé influenciou positivamente a vivência da doença, nomeadamente na diminuição dos sintomas físicos e mentais, como a tristeza, o isolamento, a agitação interna, na célere recuperação, na sensação de controlo e na criação de sistemas de apoio.

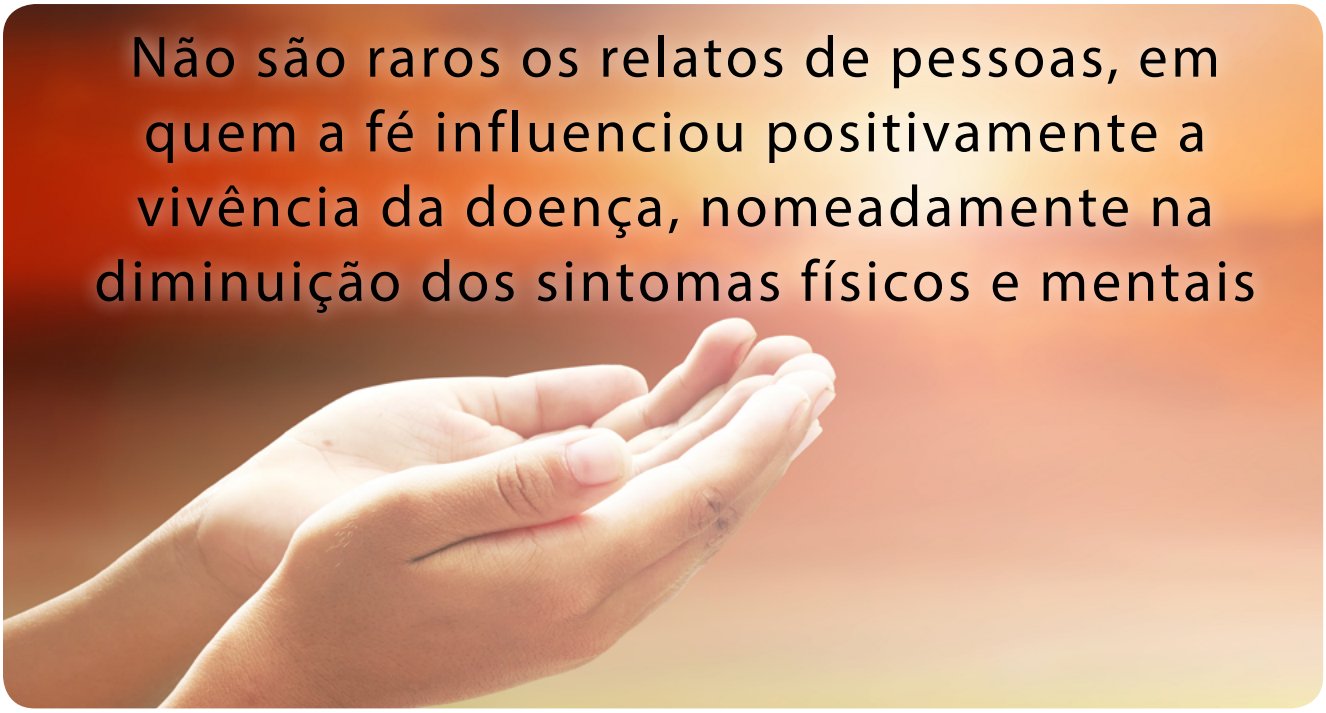
Cuidar, seja em contexto profissional, de família ou individualmente, apela à visão holística do ser humano, que deve estar sempre presente, não subvalorizando a dimensão da fé.

A vivência da fé, em contexto de doença, procura satisfazer as necessidades do indivíduo, com o intuito deste encontrar o sentido, o significado na própria vida. A doença desperta a consciência para uma profunda revisão da vida, do que foi o seu passado, o presente e o que lhe reserva o futuro, despoletando diversas perguntas, tais como: porque estou doente? Que sentido tem a minha doença? Que sentido tem a dor e o sofrimento que tenho de viver? Quem sou eu? Qual foi o meu papel na vida? Não teremos nós as respostas a estas questões, e na realidade não se espera respostas, e se as damos, seguramente não as escutam.

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

Talvez não haja respostas objetivas. Talvez só o sentido de esperança e transcendência colmatarão essas necessidades e interrogações, aprofundando a vivência da fé, que se expressa em rituais religiosos de procura do perdão e da luz, ou em outro modo de busca do sentido da vida, através da interação com a natureza, das relações com os outros ou mesmo através da arte.

A dor, que acompanha o desenvolvimento de muitas doenças, nomeadamente oncológicas, é também conceptualizada como sendo uma dor total, por assentar em quatro dimensões do sofrimento cruciais, que se designam: dimensão física (dor e outros sintomas funcionais), dimensão psicológica (ansiedade, medo, depressão, negação, impotência), dimensão social (isolamento social, dependência, apoios, família) e dimensão espiritual (propósitos e significados, relação com Deus e transcendência, reconciliação). E tal como refere um autor, "os corpos não sofrem, só as pessoas como seres totais sofrem".



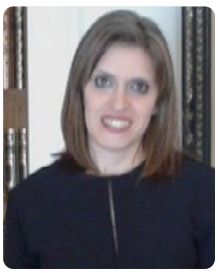
Após percebermos que existe uma relação positiva entre a saúde e a vivência da fé, podemos depreender que esta funciona como um mecanismo de *coping* que ajuda a pessoa a lidar com a doença.

O *coping* religioso traduz-se no modo como o indivíduo utiliza a sua fé para lidar, gerir e adaptar-se a situações de stress.

Tendencialmente deve-se orientar a pessoa a empregar um *coping* religioso positivo, que se consagra na procura de amor, de proteção, de perdoar e ser perdoado, de reajustar alguns problemas com Deus, de modo a tornar situações de stress em benefício. Ao invés, do *coping* negativo que promove sentimentos negativos e prejudiciais, em que os problemas são encarados como um castigo divino, o que não facilita a adaptação do individuo à condição de doença.

A doença é um desafio, ao qual deveremos responder de modo a transformar a tragédia em triunfo, pois o que destrói a pessoa não é o sofrimento, mas sim o sofrimento sem sentido.

CARLA DAMIL
ENFERMEIRA
carla.damil.enf@gmail.com



Fé no Amor

Muitos são aqueles que perderam a fé no amor por já terem tido vários relacionamentos mal sucedidos, desilusões amorosas e não terem ainda encontrado alguém com quem consigam ser felizes. Como voltar a acreditar no amor? **Por Joana Fernandes**

Quando a fé é maior do que o medo, coisas boas acontecem

Acreditar no amor e que uma relação amorosa possa dar certo está cada vez mais difícil nos dias de hoje. As estatísticas também não ajudam: um em cada dois casamentos terminam em divórcio. No entanto, ainda assim, salvo raras exceções, todos desejam ter alguém ao lado com quem possa partilhar a sua vida, ter uma relação saudável e feliz. No entanto, o medo de investir numa nova relação e de vir a sofrer novamente, faz com que as pessoas não se sintam com coragem para procurar um novo amor.

É necessário libertar-se do passado, aceitando o que aconteceu, aprendendo com a experiência e seguir em frente.

Muitas relações falham porque as pessoas não se conhecem verdadeiramente; não se dão tempo nem espaço para se conhecerem a si mesmas e ao outro; tentam ser algo que não são para os outros porque acham que só assim serão amados e aceites; querem que o outro seja aquilo que não é; criam expectativas e ilusões. Amar implica autoconhecimento e autoaceitação, só assim é possível aceitar o outro como ele é, ou seja, só é possível amar genuinamente alguém quando se ama a si próprio.

As relações com os outros são ótimas oportunidades que a vida dá para haver evolução interior. Ninguém aparece na vida de alguém por acaso. É necessário viver o amor, sempre que ele exista. As relações vão sempre começar e vão sempre terminar. Não existe a "pessoa certa". Há companheiros de viagem, que acompanham durante o percurso de evolução, para que ambos possam ter a oportunidade de fazer aprendizagens e, findo o tempo da aprendizagem, possam permanecer ou partir para outras experiências.

A vida é feita de "encontros", encontrar a pessoa de que precisa neste momento da sua vida. Essa será a pessoa certa. A pessoa certa para o(a) ajudar, enquanto ser em evolução, a evoluir. Isto significa que o outro não será responsável pela sua felicidade, poderá acompanhá-lo(a) nessa mesma felicidade e dar, com as experiências que vão vivendo,

oportunidade de olhar para dentro de si, como que funcionando em espelho, aprendendo, evoluindo. A vida não oferece garantias de que aquela vai ser a pessoa com quem vai envelhecer. Que dê certo enquanto dure. E que dure o tempo que tiver de durar, para que ambos evoluam o quanto necessitam ou se comprometeram a evoluir. A vida dá exatamente aquilo de que necessita a cada instante para evoluir.

Tudo tem o seu tempo. É preciso deixar que a vida se revele aos poucos, ter paciência, confiar e aceitar de que nem tudo é como se quer, que os outros têm "*timings*" diferentes mas perfeitamente certos, de que a vida não se abre logo até ao fim, vai se revelando ao longo do caminho. Isto traz serenidade, traz surpresa, traz aquilo que é invisível aos olhos.

É preciso acabar com a crença de que primeiro tem de se ver para depois acreditar, porque acontece precisamente o contrário. Primeiro tem que se acreditar, dar força aos pensamentos, para que eles se materializam. Crer para ver.

A vida sabe o que faz. É preciso deixar o tempo dizer. Tudo na vida é uma questão de paciência, coragem e fé. Acreditar e confiar que entre o que vem e o que vai, a vida conspira sempre a favor. Sem medo de deixar entrar o que a vida tiver para dar. Quando a fé é maior do que o medo, coisas boas acontecem.

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

Aprender a AMAR

Fernando Mesquita psicólogo de formação, especialista em sexologia, fala aos leitores da *Revista Progredir*, sobre a receita para um relacionamento mais feliz.

Texto Por Revista Progredir

Progredir: Se tivesse que elaborar um *pitch*, o que diria sobre si?

Fernando Mesquita: Sou uma pessoa que gosta de aproveitar cada momento da vida. Que adora o que faz profissionalmente e que acredita que o conhecimento é a maior fonte de energia. Penso que a necessidade de conhecimento é o que nos leva a querer ser melhores. A necessidade de conhecermos o que está dentro e fora de nós. Quando acreditamos que já sabemos tudo, ou que somos "especialistas" de alguma coisa, caímos na ignorância. Por isso mesmo, aproveito cada dia para descobrir algo de novo … no mundo que me rodeia e em mim mesmo. Tento, a cada momento, viver o momento presente. Apreciar o que está a acontecer no aqui e agora.

Progredir: Agora a sério, fale-nos um pouco de si, quem é Fernando Mesquita?

Fernando Mesquita: Nasci em Nova Lisboa (Angola) em 1973 e vim para Portugal em 1974. Após a licenciatura em Psicologia Clinica fiz o estágio no Núcleo de Saúde Infantil e Juvenil do Hospital de Santa Maria mas, apesar de ter adorado trabalhar com crianças, optei por enveredar pelo trabalho com adultos. Por isso tirei o Mestrado em Sexologia, seguindo-se uma pós-graduação como Sexologista, pela American Board of Sexology, e uma formação para o grau de Terapeuta Sexual, pela Sociedade Portuguesa de Sexologia Clínica (SPSC). Além disso, tenho complementado os meus conhecimentos com várias formações destacando-se uma pós-graduação em Psicoterapia Cognitivo Comportamental e Psicoterapia EMDR.

> Não investimos suficientemente nas coisas, nas relações, nas pessoas, ou em nós mesmos!

Tenho colaborado em várias formações e workshops, e participado em diversas rubricas de revistas e de programas de TV, como psicólogo/sexólogo, destacando-se a "Mesa de especialistas sobre Mitos & Verdades do Corpo Humano", no programa "Você na TV", da TVI.

Em 2015 fui co-autor do livro "SOS Manipuladores", pela Esfera dos Livros.

Progredir: Porquê seguir a área da sexualidade?

Fernando Mesquita: Penso que é uma área pouco abordada em qualquer formação superior. É impressionante como a maioria dos cursos de psicologia relega a sexualidade para segundo plano, apesar da inegável importância que a mesma tem para o bem-estar físico e psicológico de todos nós.

Progredir: Ainda é tabu falar de sexualidade em Portugal?

Fernando Mesquita: Penso que ainda subsistem muitos mitos e tabus que dificultam a capacidade dos portugueses viverem a sexualidade de uma forma saudável. Acredito que apesar de muitas pessoas já procurarem ajuda por problemas sexuais, muitas ainda ficam em casa por vergonha ou tabu em falarem sobre o assunto com um profissional. Infelizmente, muitas destas pessoas permitem que um problema, que poderia ser facilmente ultrapassado, as acompanhe para toda a vida e tenha um impacto, muitas vezes, destrutivo para as próprias e os companheiros.

Progredir: Fale-nos do seu ultimo livro "Aprender a A.M.A.R"?

Fernando Mesquita: Aprender a A.M.A.R." é o resultado de vários anos da minha experiência clínica enquanto terapeuta sexual e conjugal. Nele revelo alguns casos reais de pessoas que procuraram ajuda, devido a algum problema na relação (com os outros ou com elas mesmas), e algumas ferramentas usadas por terapeutas para ajudar nestes casos. Por isso mesmo, a primeira parte do livro tem o nome

"Aprender a AMAR-SE", pois acredito que só podemos amar alguém plenamente quando nos amamos a nós mesmos. Nesse sentido são apresentados alguns exercícios de autodescoberta e *mindfulness*, usados em terapia, para que as pessoas consigam identificar os obstáculos à capacidade de autoaceitação e potenciar um maior desenvolvimento pessoal. A segunda parte dedica-se a "Aprender a A.M.A.R.", numa perspetiva virada para o outro.

Progredir: Qual na sua opinião a receita eficaz para uma relação mais saudável e feliz?

Fernando Mesquita: Em primeiro lugar é importante reconhecer que um casal feliz não tem obrigatoriamente de andar a rir a toda a hora! Até os amantes mais felizes, tal como todos os outros casais, passam por momentos difíceis. No entanto, os casais felizes são aqueles que têm a capacidade de ver as dificuldades como desafios e não como obstáculos inultrapassáveis.

Em termos genéricos podemos dizer que os casais felizes são aqueles que têm capacidade para manter equilibrados os 4 pilares de uma relação amorosa: Agir, Motivar, Aceitar e Respeitar, ou seja aqueles que sabem A.M.A.R., onde:

Agir - corresponde à capacidade de investir na relação, ou seja de não ficar de braços cruzados à espera que a solução dos seus problemas (e da relação) caia do céu!

Motivar - é a capacidade de observar, reforçar e acentuar as qualidades mútuas, ao invés dos parceiros se tornarem detetives dos defeitos um do outro!

Aceitar - implica a capacidade de aceitar o parceiro na sua essência e não ficar preso a uma projeção que se criou dele (geralmente formada na fase da paixão)

Respeitar - é a capacidade de lidar com as diferenças! Uma relação onde não existe respeito é uma relação sem amor. O respeito é o aspeto fundamental de qualquer relação!

Progredir: O tema deste mês da Revista Progredir é "Fé". Será a fé um fator importante para a nossa

capacidade de amar?

Fernando Mesquita: Se considerarmos "Fé" como um sentimento de confiança em algo ou alguém, sem dúvida que é um fator muito importante no amor. O Respeitar (um dos 4 pilares fundamentais das relações amorosas saudáveis/felizes, apresentado no livro "Aprender a A.M.A.R.") tem por base a Confiança, a Sinceridade, a Fidelidade e a Lealdade. Porém, é importante não confundir "Fé" com "Dependência" ou "Submissão". Muitas pessoas tornam-se dependentes ou submissas dos parceiros por terem "fé" que este, mais tarde ou mais cedo, vai mudar e assim permitem ser mal-amadas e/ou mal tratadas ao longo de vários anos, ou até toda a vida. Isso pode ser tudo mas, certamente, não é amor!

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Fernando Mesquita: "Vivemos numa época que privilegia o prazer imediato, instantâneo e descartável. Andamos iludidos com a crença de "não há tempo a perder", ou que "tempo é dinheiro". Parecemos o coelho branco do conto da Alice no País das Maravilhas, sempre apressados, não se sabe bem para quê!

Não investimos suficientemente nas coisas, nas relações, nas pessoas, ou em nós mesmos!

É impressionante como existem tantas pessoas que sabem como funcionam os carros, os computadores, a internet e uma imensidão de outras coisas, mas que sabem tão pouco, ou quase nada, sobre elas mesmas! Conhecem apenas o seu próprio casulo, que é o aspeto físico, mas desconhecem o que está no seu interior."

Espero que este livro ajude todos os leitores a acreditarem no amor! (No amor próprio e nos outros).

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

FERNANDO MESQUITA
www.fernandomesquita.net

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

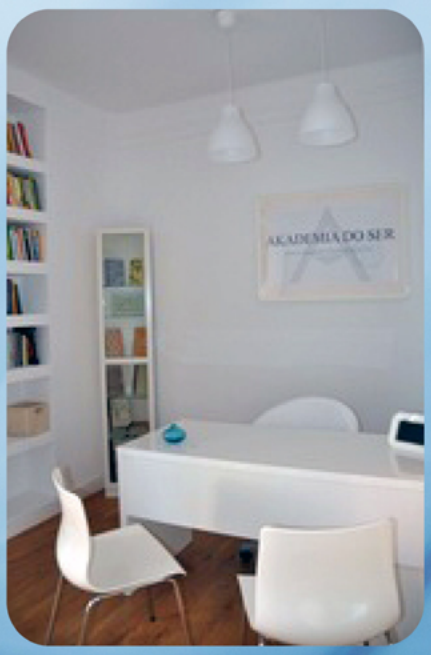
CONSULTAS

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

Ter Fé é Acreditar

Conhecer-se a si próprio, aumentar a consciência de quem é e daquilo em que acredita sobre si, sobre os outros e sobre o mundo pode influenciar a sua vida financeira.

Por Ana Sousa

Ter Fé é Acreditar; acreditar profunda e absolutamente. Para além da fé religiosa que cada pessoa possa ou não ter, todos temos um conjunto de crenças (fé)sobre nós próprios, os outros e o mundo, que fomos construindo e adquirindo ao longo da vida.

As crenças podem impulsionar e motivar para agir e para conseguir o que se deseja ou, pelo contrário, impedir ou limitar os resultados que se obtêm nas várias áreas da vida.

Frequentemente não são percecionadas como tal porque atuam a nível inconsciente, "em piloto automático", condicionando as escolhas, comportamentos, atitudes e decisões dos seus "detentores" como se fosse algo natural, inalterável e inquestionável.

Podem ser facilmente confundidas com a Identidade, com o Ser, principalmente as relativas à autoestima e ao autoconceito, formadas desde a infância e adolescência.

É importante ter a noção de que você tem crenças, não é as suas crenças. Estas são construídas a partir das experiências da vida, da perceção e do significado que lhes são atribuídos por quem as vive, das emoções que lhes ficam associadas e que, inconscientemente se tentará repetir, se agradáveis, ou evitar, se desconfortáveis ou dolorosas.

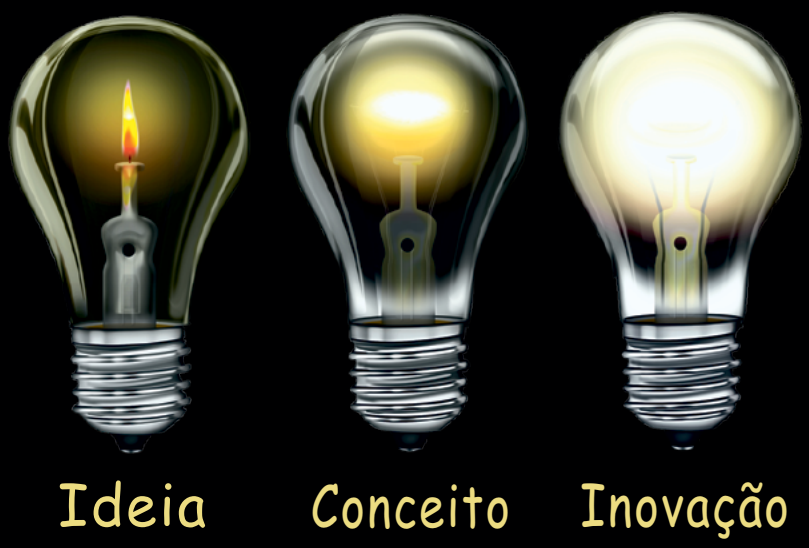
Crenças potenciadoras alargam a visão; crenças limitadoras "afunilam" a visão. Face a uma mesma situação, uma pessoa com crenças potenciadoras tenderá a vislumbrar mais escolhas e possibilidades.

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

The International Humanistic Coaching Society



A única associação que certifica Coaches com a MORE Humanistic Methodology, a metodologia de vanguarda no trabalho com o ser humano.

IHCOS: www.ihcos.org | E-mail: office@ihcos.org
IHCOS-Ambassador® Lisboa: www.daretobegreat.pt | daretobegreat@daretobegreat.pt

Sendo as crenças algo que se tem, é possível decidir reforçá-las, deixá-las partir, alterá-las ou criar e adquirir novas.

De que forma é que as crenças podem influenciar a vida financeira? Estas tornam-se muitas vezes profecias autorrealizáveis. Se uma pessoa tiver confiança em si e acreditar que é capaz, tenderá a desenvolverá uma atividade de forma diferente de outra que não acredite na sua capacidade e se veja a si própria como insegura. Para além de diferentes níveis de energia e entusiamo, é muito provável que a primeira sinta mais liberdade de ação para experimentar, persistir e procurar novas alternativas até obter o resultado que deseja. Os resultados que cada uma obtém confirmarão assim aquilo em que já acreditava, reforçando a crença num circuito fechado e contínuo.

Conhece as suas crenças mais profundas sobre si e sobre o dinheiro? Uma vez que as crenças podem ativar e potenciar ou limitar o acesso aos seus recursos internos, possibilidades e competências, pode ser útil refletir e aprofundar sobre

o que acredita realmente e qual a intensidade da sua fé.

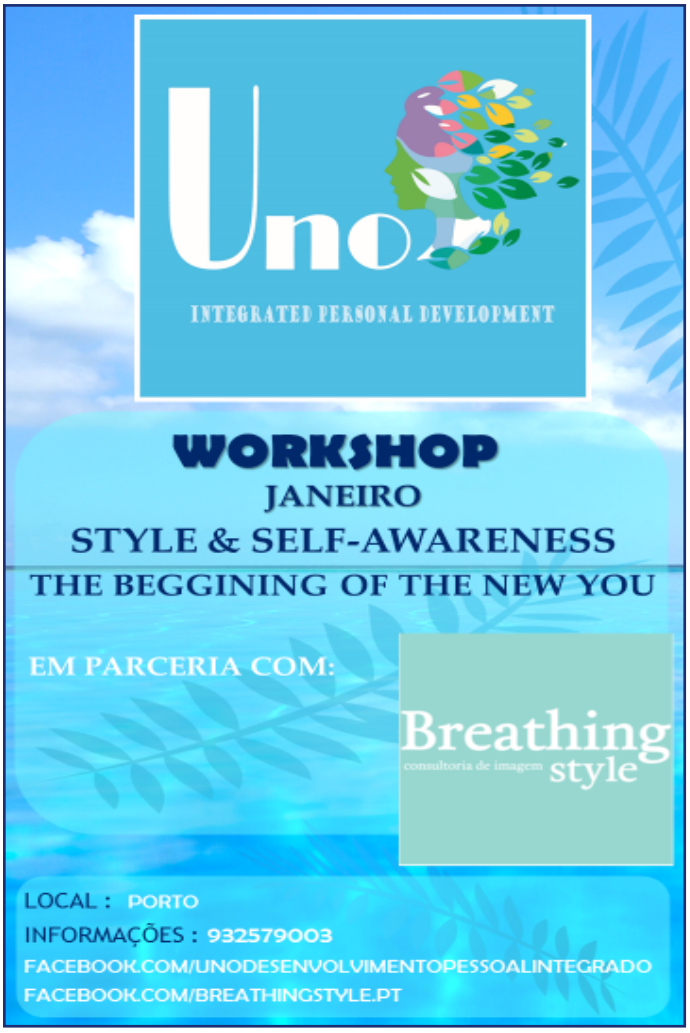
Qual a sua relação com o dinheiro? O que representa para si o dinheiro? O que lhe permite ou permitiria se tivesse mais? Quanto gostaria de ter? Tem alguma consideração negativa relativamente ao dinheiro? E em relação às pessoas que têm muito dinheiro?

Muitas vezes, a resposta imediata é que gostaria de ter mais dinheiro, que lhe permitiria fazer e ter mais coisas, dar mais às pessoas que lhe são queridas. Mas este pensamento intelectual e consciente é frequentemente acompanhado por pensamentos e sentimentos contraditórios e inconscientes. Quantas vezes se ouvem expressões como: não chega para todos; para uns terem muito, outros não têm nada; não é para mim. Algumas pessoas podem considerar que dinheiro e espiritualidade não condizem, ou que serão julgadas pelos outros, ou que não honrariam os antepassados que viveram muitos sacrifícios, ou que nada se consegue sem muito esforço…nestes casos, podem sentir que não vale a pena tentar, ou que não devem ou que não merecem.

As atitudes, ações e comportamentos são condicionados por aquilo em que se acredita. Se, por exemplo, quer ter mais dinheiro, mas acredita que vivemos num mundo de escassez, que nunca poderá ter o que gostaria, ou exerce julgamentos ou tem ressentimentos sobre quem tem mais, pode estar a afastar o que deseja conscientemente. Entre o desejo consciente e a emoção intensa, será esta que terá mais força.

Sabe que os estudos indicam que temos 20 000 a 70 000 pensamentos ao longo de um dia? Destes, apenas temos consciência de uma pequena parte. Uma vez que as crenças atuam num nível não consciente e se refletem nos pensamentos e sentimentos, é importante prestar atenção e observar o ruído interno, porque muitas vezes são verdadeiros auto-sabotadores que passam incólumes e invisíveis pela consciência.

Tem fé em si? Acredita em si próprio, no seu valor e merecimento? Tem



confiança em si? No trabalho dá o seu melhor, acredita na mais-valia do que faz, aceita desafios com entusiasmo? Quando pensa no seu trabalho sente energia? Valoriza o seu trabalho? Sente que contribui com o seu trabalho para a sociedade, para os outros, para si?

Naturalmente que as crenças não são tudo o que condiciona os resultados, quer na vida em geral quer na financeira em particular, mas são um bom começo.

Se as crenças podem ser potenciadoras ou limitadoras; se podem ser criadas e alteradas, porque não escolher o que é melhor para si? Se quer alterar uma crença, comece por duvidar dela, questione-a. Depois tente substituí-la por outra que o satisfaça mais.

Como dizia Henry Ford: "Quer penses que podes ou que não podes, tens razão".

Crie uma energia de abertura e permissão a mais possibilidades, colocando questões abertas. Ao invés de se fechar em certezas, convido-o a colocar perguntas sem procurar a resposta, mantendo a curiosidade do que poderá acontecer, e abra-se à possibilidade de ser e ter mais? O que mais posso fazer? O que mais posso saber e aprender? Como posso contribuir mais?

Tenha fé em si. Acredite em si próprio. Goste de si. Respeite-se a si e aos outros.

ANA SOUSA
COACH, MASTER PRACTITIONER EM PNL,
PRACTITIONER ACCESS BARS E
ACCESS BODY
anacsousa.coach@gmail.com

A Fé no Vazio

A Fé é algo que não se explica, não se quantifica, nem sequer tem uma qualificação definida. Não é algo palpável, psicológico, ou emocional. Mas também não é uma ilusão da mente. **Por Paulo Marques**

A Fé é algo que vem de dentro, muito para além do simples acreditar.

Socialmente estamos a atravessar um processo de crise, onde tudo é posto em causa. O trabalho, as famílias, os amigos, nós mesmos. Nada é certo, tudo é uma flutuação energética constante sem saber por vezes o rumo, muito menos o destino final. Há quem chame a isto a transição para a "Nova Era", mas é mais uma etapa existencial. Neste momento, é proposto a perda de controlo, da ilusória segurança. Devemos colocar em causa quem somos, o que sempre acreditamos e até a nossa forma de agir. Para tal, quando é difícil fazê-lo por nós mesmos, o universo age a nosso favor e retira algo do caminho para que possamos sentir bem no fundo de nós esse processo libertador. Sejam pessoas, bens materiais, ou a nossa profissão desde que estamos acomodados ou "amarrados", isso é retirado.

Houve alturas em que o trabalho era para toda a vida. As pessoas viviam calmamente, quase como que estagnadas, já que não precisavam de

grandes mudanças no seu quotidiano. Agora é o oposto. Tudo é testado, o que agora temos, amanhã nos é retirado. Isso tem imensas coisas boas, como por exemplo, o reinventar diário das nossas capacidades.

Todos os dias temos que estar mais focados, mais centrados, ser mais inovadores e criativos. Temos que fazer por merecer, tal como em tudo na vida. Reparem, o universo, aos poucos, está a mostrar isso. Não podemos apenas falar

e defender uma teoria, temos que agir e comprovar pelo sentir.

No meio de tudo isto, vêm aqueles momentos difíceis de dor, de vazio, quando nada parece fazer sentido, quando o cansaço emocional quase nos esgota.

Aqueles dias em que parece que estamos sozinhos e nada vai correr bem. É nesses instantes onde tudo está em causa, até a nossa própria vida, que surge a fé.

Quando aparentemente atingimos "o fundo do poço", sentimos algo que nos dá força, sentimos o que nunca havíamos sentido. Não sabemos de onde vem, mas está lá. Pode parecer que vem de uma crença em alguém, numa determinada entidade de uma qualquer religião, mas não. É apenas a vossa força, a energia da vossa alma, o amor que vibra em vós de forma mais, ou menos latente, que desperta e vos faz acreditar que é possível e que tudo vai correr da melhor forma. Atenção, correr da melhor forma nem sempre é a que queremos e gostávamos, mas é sempre a melhor para nós, daí a fé, o acreditar, o entregar, o deixar fluir…

É na escuridão que se consegue ver a luz, é na perda profissional que damos importância ao que temos e nos é permitido renascer vezes sem conta. É na dor que temos a perceção da grandeza do amor.

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

Ter Fé é confiar na sabedoria da Vida

"Fé é acreditar que vai acontecer o melhor para nós e não aquilo que queremos que aconteça."
(Anónimo)

Por Carmen Krystal

Normalmente associamos a Fé à Religião, como se, acreditar em Deus ou em algo maior que nós, estivesse obrigatoriamente sujeito a regras e dogmas. Contudo, a Fé ultrapassa, em muito, o conceito religioso da vida. Basta pensar que Deus não existe por existirem as religiões, mas sim o contrário, ou seja, são as religiões que existem por existir Deus, por ter havido a necessidade de formatar rituais e crenças, no sentido de normalizar e equalizar a forma como as pessoas se relacionavam com a Divindade e manifestavam a sua fé, principalmente depois da existência de Jesus na Terra.

Há pessoas não religiosas com imensa Fé e há outras extremamente religiosas que, na verdade, não têm fé nenhuma, pois vivem condicionadas a fatores de medo e restrição que em nada as deixa confiar na vida e na sabedoria (Divina) do Universo.

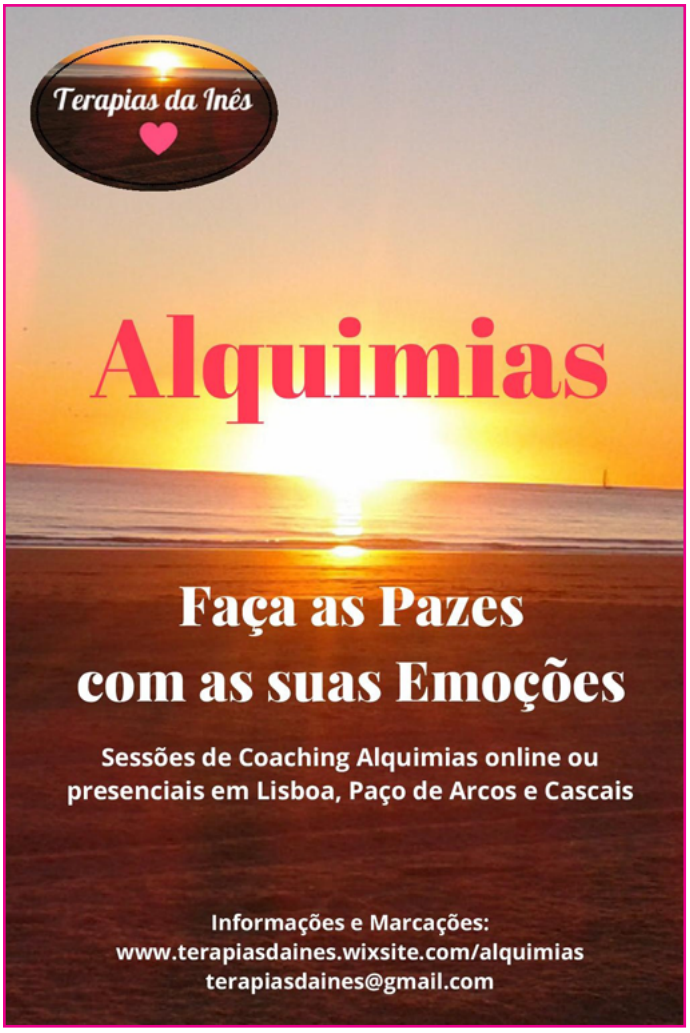
Ter Fé é acreditar em algo, intrinsecamente. É confiar sem ver, é o que nos move para além do racional e lógico, inerente à vontade de irmos sempre mais longe, procurando

Um estilo de vida em que a Fé é um fator presente, será um estilo de vida muito mais conectado com o propósito da Alma

sempre o melhor de nós. É a fé que promove em nós a entrega à Vida, a entrega do que não podemos controlar e a aceitação do que não podemos mudar.

É uma postura de fé que nos ajuda a deixar fluir a vida e a fluirmos nós nas ondas e marés que a vida apresenta.

É uma postura de fé que nos ajuda a estar abertos às infinitas possibilidades que a Vida apresenta sempre em cada experiência, situação ou desafio. E isso é viver em aceitação com as emoções e aprendizagens que surgem do que a vida proporciona. Como sabemos, podemos ser visitados por emoções fantasticamente boas, assim como, tremendamente avassaladoras. Como reação natural do Ser Humano, temos uma negação e repulsa às experiências e emoções



menos boas e uma total aceitação às experiências e emoções positivas. Mas ambas fazem parte da vida, e ter uma postura de fé é também acreditar que nada ocorre por acaso e tudo serve de aprendizagem e evolução, mesmo que no momento nos pareça despropositado, ou possa ser mesmo doloroso.

A Vida é um fluir de energia, logo manifesta-se de acordo com a energia que emanamos. Assim sendo, o segredo está sempre em aceitar de igual forma o positivo e negativo, o bom e o mau, o bonito e o feio, pois todos os opostos são apenas dois pólos de uma mesma energia, e confiar que a vida nos dá, sempre, aquilo que efetivamente precisamos em cada momento.

Adotar um estilo de vida sustentado na fé e na entrega à vida é abrir portas a uma maravilhosa e autêntica forma de estar na vida. É viver a acreditar na intuição, acreditar no que sentimos e agir em conformidade com isso, é estar aberto a explorar toda a conexão com o Universo, seja na perspetiva da energia sábia e iluminada que nos circunda, seja na perspetiva Divina/ Religiosa propiamente dita. Porque o Universo / Deus está lá "em cima" para nos ajudar, mas Ele não faz o trabalho sozinho, quem tem de escolher o caminho somos nós. Por isso ter fé também é arriscar.

Um desafio pode representar a oportunidade da sua vida ou o maior desastre, mas na realidade só vai saber se arriscar. O Universo pode ajudar na forma como o caminho se apresenta, mas isso acontece sempre depois de ter havido uma escolha de

avançar. E como poderemos avançar bem? Arriscar bem?

Lidando com os desafios/problemas e as diversas possibilidades como um jogo de cartas, por exemplo, questionando-se e "colocando as cartas na mesa": confronte-se com todas as hipóteses do desafio se desenrolar, com as consequências de cada uma (lembrando que quando há medo de escolher, há medo das consequências da escolha) e lide com aceitação com cada emoção que sentir ao imaginar cada situação (é a emoção que sentimos que gera todo o pensamento e ação que podemos ter) e acredite que a escolha que fizer em conformidade com as suas conclusões vai ser a melhor. E entregue.

Fez o seu trabalho interior, ponderou, pesquisou, escolheu em conformidade com o sentir mais intrínseco? Ouviu a intuição? Agora deixe que seja a vida a mostrar os efeitos da sua escolha.

Nem sempre o que queremos é o melhor para nós, mas quem sabe disso é a Alma, não o Ego. E quando

escolhemos em conformidade com a Alma, podemos ter temos grandes surpresas.

Na mensagem 199 do Livro da Luz de Alexandra Solnado, Jesus diz "A Fé abre o canal." Abre o canal de comunicação com o Universo, com a intuição, com a sabedoria e consciência superior, com a Alma. Portanto, um estilo de vida em que a Fé é um fator presente, será um estilo de vida muito mais conectado com o propósito da Alma. E por isso vemos pessoas que confiam na vida a terem

vidas mais fluidas e de sucesso do que quem vive fechado nos seus medos e dúvidas. Não é uma questão de sorte ou azar, mas sim uma questão de postura e no limite, daquilo que escolhemos alimentar dentro de nós.

Há pessoas que vivem completamente conectadas com a sua consciência sem terem noção disso, porque é tão natural nelas o respeito pelo que sentem e intuem, é tão intrínseco o respeito pela Essência que são espirituais sem saberem que são. E às vezes acham que espiritualidade é outra coisa qualquer. E por isso se dizem céticos.

Mas, na verdade até os céticos acreditam nalguma coisa…

Como diz o professor e Astrólogo José Augusto: "Eu não acredito em céticos, porque acreditamos sempre em alguma coisa. No mínimo quando vamos passar um sinal verde nos semáforos, acreditamos e/ou confiamos que ninguém vai passar os vermelhos." E isso é ter fé.

CARMEN KRYSTAL
TERAPEUTA DE REFLEXOLOGIA, MASSAGEM, DRENAGEM LINFÁTICA, REIKI, LIMPEZA ESPIRITUAL E ASTROLOGIA
www.facebook.com/krystalterapiaevolutiva
krystal.terapia.evolutiva@gmail.com

Descobre a magia da fé

O que é a espiritualidade? E a fé?
Já descobriste a verdadeira fé?
Desperta, ouve-te em silêncio, permite-te sentir o teu coração e deixa nascer a fé que emana a tua essência.

Por Yolanda Castillo

Espiritualidade é um conceito que ouvimos com muita frequência nos últimos anos, alguns inclusive dizem que está na moda.

Mas na verdade é um término muito ambíguo, poderíamos dizer que é muito empregue por alguns mas completamente desconhecido na sua essência.

Religião, fanatismo, espiritismo, culto, alternativo…são definições ou associações que quase sempre vêm da mão de quem menciona a espiritualidade.

O que existe de verdade nesta definição?

O que é a espiritualidade?

A espiritualidade é uma forma de viver a vida, de sentir, de estar e de compreender o universo, sobretudo o nosso multi universo interior, a nossa essência. Conhecermo-nos verdadeiramente, retirando as capas externas que nos envolvem e despirmo-nos perante o espelho e ver aquilo que nós realmente somos.

Ter fé em ti mesmo é confiar, recuperar o poder e a virtude de nós mesmos traçarmos o caminho, colocar cada uma das pedras e dar passos firmes até ao autoconhecimento

Para seguir o caminho da espiritualidade de forma pura, sincera e com convicção, é necessário ter fé.

Aqui está outro conceito que alguns não compreendem e outros temem.

Porquê? Porque na nossa memória celular, no inconsciente coletivo da humanidade, a fé está associada ao fanatismo, a uma devoção cega ou à religião, entre outros. Desde que essa recordação está no nosso ADN, tentamos fugir da fé e das recordações que ela nos traz de submissão e sofrimento. Por isso, de forma inconsciente, em muitos casos, existe o pânico à fé.

Será que o que conhecemos como fé é realmente o que esta representa?

Se viajamos na história desta palavra, até ao momento em que foi criada pelos gregos, poderíamos compreendê-la melhor, uma vez que o seu significado original é noção de acreditar, ter confiança. Sem dúvida é um significado com muita beleza.

Então se a fé significa confiança, em quem depositamos a nossa fé? Em quem acreditamos com tanta confiança?

Ao longo dos séculos, o ser humano foi perdendo a confiança em si mesmo, porque pouco a pouco deixou de se conhecer, de saber quem é, o que deseja da vida, que caminhos e decisões deseja tomar e qual é o sentido da vida.

Então delegou a fé a seres superiores, chamando-lhe de Deus, energia cósmica, celestial, deuses, etc. Cada um com a sua crença e grau de consciência, lhe atribui um nome, dando assim um valor à fé mais supérfluo, menos palpável, menos terreno e sim mais cósmico ou superior.

A espiritualidade é uma forma de viver a vida, de sentir, de estar e de compreender o universo, sobretudo o nosso multi universo interior, a nossa essência

Em alguns casos parece que a fé é "algo" de entidades superiores aos quais nós humanos nos sujeitamos e pomos uma barreira entre a fé e nós mesmos, necessitando de um intermediário. Porque em muitas ocasiões só ouvimos falar de fé quando pedem milagres, curas, orientações ou soluções a uma energia superior.

Entregamos a responsabilidade das decisões que tomamos à vida…mas esquecemo-nos de que o universo nos devolve o que nós cocriamos segundo a fé que nós depositamos em nós mesmos.

O que é realmente a fé? Como vives tu a fé?

Quando delegamos a fé numa energia superior, esquecemo-nos de que no nosso interior, na nossa essência, existe uma divindade esplêndida, um diamante em bruto esperando que o descubramos e que recordemos que a fé nasce em nós, no nosso cardíaco, na alma.

Esse é o nosso poder inato, ter fé, confiar, acreditar no nosso ser, nas capacidades que possuímos, no amor e aprendizagem.

Fé na natureza humana, fé na vida, fé na evolução…quando damos conta que a fé reside em nós, compreendemos que a verdadeira fé, não é delegar essa confiança noutros, sentindo-nos atados a eles ou à espera duma eleição divina; mas sim que é a capacidade de acreditar em nós.

A fé não nos ata, é um vento forte que nos desperta, nos recorda quem somos e nos faz levantar voo.

Ter fé em ti mesmo é confiar, recuperar o poder e a virtude de nós mesmos traçarmos o caminho, colocar cada

uma das pedras e dar passos firmes até ao autoconhecimento.

Quantas vezes ao longo da tua vida dedicaste a tua fé aos outros? Ou esperando por uma solução mágica?

Desperta! A fé está no teu interior, é uma qualidade divina que o universo ofereceu aos seres humanos.

Dedica tempo a estar contigo mesmo, ouve em silêncio, abre o teu coração para que o teu verdadeiro eu, esse que vive escondido debaixo de capas de inseguranças, possa aparecer e abrir as suas asas ao mundo.

Escuta com atenção e verás como te recordarás que a fé está em ti e é um presente que te permite crescer com confiança.

Lembra-te de que a fé é uma chave para o teu verdadeiro eu, esse que coabita com quem tu acreditas que és e que está desejando que lhe abras a porta com fé para te ensinar o ser incrível que és e os milhares de caminhos que tens para que, com as tuas capacidades descubras o teu eu verdadeiro.

Será que o que conhecemos como fé é realmente o que esta representa?

A fé é um tesouro que te permite viver desde o Eu Sou, com presença e estando presente cada momento.

A fé manifesta-se quando a consciência se eleva e se expande ao cardíaco com amor e despertamos verdadeiramente para a vida.

Lembra-te, a fé é um tesouro, um dos mais valiosos que possuis.

Toma as rédeas da fé, cresce, conhece o mais profundo de ti e voa pelos labirintos do conhecimento interior com fé.

YOLANDA CASTILLO
TERAPEUTA HOLÍSTICA, NATUROPATA, DOULA, EDUCADORA PERINATAL E CAM
www.centro-medicina-holistica.comunidades.net
centro.medicina.holistica2013@gmail.com

PHILOSOFIAS

Como a Fé pode fazê-lo mais feliz

Quantas vezes, na sua correria diária, se esqueceu do seu lado mais espiritual? Contudo, prestar atenção à espiritualidade pode mudar a sua vida para sempre, tornando-o mais feliz. Descubra como. **Por Mafalda Sousa**

Lá fora, cidades e aldeias enchem-se de luzes. As montras, apelativas, sugerem uma imensidão de presentes. Nas salas-de-estar são montadas árvores de natal, e, nalguns casos até presépios. Trata-se da celebração do Natal cristão. Mas surgem também queixas de que o consumismo abafou o espírito do Natal (a crença em Alguém maior que nós e em valores como o amor fraterno e a bondade).

Independentemente da sua religião ou crença, pode aproveitar esta época para (re)descobrir a sua espiritualidade. Ela é de facto

acessível a qualquer um de nós e pode mudar a sua vida para sempre, tornando-o mais feliz.

Nos últimos anos a ciência tem-se debruçado sobre este tema e a verdade é que diversos estudos comprovam que as pessoas com uma vida espiritual ativa são mais felizes.

No entanto, espiritualidade não é o mesmo que religião. A primeira é uma busca interior pelo sagrado, uma tentativa de dar sentido à vida através de algo maior que nós: um Ser divino ou uma verdade suprema. Já a religião tende a ser mais concreta e ligada a uma instituição. Neste caso, a pessoa pode também fazer uma busca espiritual, mas num contexto formal, aceitando um sistema de crenças e rituais oficiais.

Tanto a espiritualidade, como a religião, podem melhorar significativamente a sua vida. Mas há que estar atento! Uma coisa é um sistema de crenças salutar, compassivo, em que se procura o melhor de si mesmo e do outro. Outra coisa é seguir uma religião por obrigação, sem a sentir verdadeiramente. Pior ainda é sujeitar-se a uma religiosidade nociva - pouco tolerante, hostil com os não crentes, mais concentrada na justiça divina do que no amor, com padrões rígidos para a conduta moral e familiar. Nestes dois últimos casos é bem mais difícil os crentes se sentirem felizes.

Mesmo pessoas sem fé no sagrado, conseguem ser felizes com uma vida mais espiritual

A verdadeira felicidade advém de uma espiritualidade assente no crescimento pessoal, no altruísmo e humanismo, na união constante com o Divino e no forte comprometimento com aquilo em que se acredita - que acaba por influenciar todas as dimensões da vida (trabalho, formação, relações...).

Mas pode estar a perguntar-se:

"Como pode afinal a espiritualidade fazer-me mais feliz?". A verdade é que a espiritualidade pode trazer-lhe uma série de benefícios que, comprovadamente, podem aumentar a sua felicidade.

Vários estudos concluíram que as pessoas espirituais lidam melhor com o stress e recuperam mais facilmente dos traumas da vida. Há por isso menos casos de ansiedade, depressão e suicídios. Sentem-se menos sós, tendo relações sociais e familiares mais satisfatórias. São mais solidárias e pensam além dos seus próprios interesses, contribuindo para um mundo melhor. Têm menos risco de cometer crimes. Consomem menos drogas, álcool ou tabaco. Tendem a ser mais saudáveis e a viver mais anos. O facto de orarem ou meditarem regularmente, estimula a atividade do hemisfério esquerdo do seu cérebro (associada à felicidade e emoções positivas). Encontram mais facilmente um sentido para a vida, o que reforça a sua auto-estima. Vivenciam com mais frequência emoções positivas, também elas potenciadoras de felicidade (amor, optimismo, gratidão, alegria e até êxtase, paz interior, esperança, sensação de que se é respeitado e útil).

Pode ainda perguntar-se: "E aquelas pessoas que não acreditam em Deus ou noutra entidade superior? Como é possível serem felizes através da espiritualidade?"

Por incrível que pareça, constatou-se que mesmo pessoas sem fé no sagrado, conseguem ser felizes com uma vida mais espiritual. Isto porque santificam coisas aparentemente comuns. Podem considerar o trabalho uma vocação, a educação dos filhos uma missão, tratar do seu corpo como se fosse sagrado, sentir admiração pelo belo, pela natureza, pela humanidade.

Talvez este seja o momento certo, para (re)descobrir a sua própria espiritualidade.

Eis 14 ações concretas que o poderão ajudar:

1. Dedique uns minutos por dia a ler sobre temas espirituais ou religiosos;

2. Conheça a vida de pessoas espirituais inspiradoras, que possam servir de modelo à sua própria vida (Jesus, Buda, Madre Teresa…);

3. Informe-se sobre outras religiões. O seu caminho espiritual pode (re) começar experimentando algo novo;

4. Escute programas de rádio ou TV com conteúdo espiritual ou religioso;

5. Conviva com pessoas que também buscam a espiritualidade. Faço-o pessoalmente, em fóruns da Internet ou numa comunidade religiosa organizada;

6. Crie um espaço sagrado na sua casa, acolhedor e silencioso, onde possa orar ou meditar, ler ou simplesmente estar em comunhão com o Divino;

7. Visite lugares sagrados. Conheça a sua história, observe a arte envolvente, a cultura, o misticismo;

8. Aumente a frequência com que assiste a cerimónias religiosas;

9. Participe em atividades organizadas por uma igreja ou grupo espiritual (cursos bíblicos, retiros espirituais, etc.);

10. Ore e/ou medite diariamente;

11. Transforme a oração numa «conversa mental» com Deus, agradecendo-lhe pelo que tem de bom, pedindo-lhe orientação para resolver problemas e ajuda para concretizar sonhos;

12. Pratique gestos de bondade: ceda o lugar a alguém que precise, doe roupas que não usa, visite um idoso que vive só, pratique voluntariado…;

13. Perdoe alguém que o magoou;

14. Sinta a divindade na sua vida quotidiana, encontrando beleza e admiração no que o rodeia (num pôr-do-sol, numa refeição reconfortante, no riso do seu filho…).

Agora resta-lhe dar o primeiro passo. Experimente uma ou mais destas sugestões e seja feliz!

MAFALDA SOUSA
TÉCNICA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO SOCIAL, AUTORA DO BLOG "A FELICIDADE É O CAMINHO"
www.manualdafelicidade.blogspot.pt
www.facebook.com/manualdafelicidade
www.instagram.com/mafalda_sms

MUDANÇA TRANQUILA

Sabes que por vezes me sinto à deriva?

E: Sabes que por vezes me sinto à deriva?

C: Li um dia que "não podemos controlar o vento mas que podemos ajustar as velas".

E: E se tivermos a sensação de que há velas rasgadas?

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

C: Existem tempestades e furacões, do mesmo modo que existem dias de Sol magníficos com ventos amenos.

C: Após a tempestade é tempo de reparar o que houver para reparar, refletir sobre a direção do nosso barco, ajustar a direção e... de velas ao alto, mãos firmes ao leme, corpo hirto e revigorado, cabeça levantada e sorriso no rosto dizer: É por ali que EU vou. Porque escolho, porque quero, porque Sou!

É natural que por vezes questionemos a nossa vida, algumas das nossas escolhas ou o que fazer agora… "depois de tudo o que aconteceu"...

Somos seres multidimensionais e estes momentos, de questionamento, podem despontar a partir de qualquer uma das nossas dimensões… vida profissional, relacionamentos, saúde, espiritualidade…

É natural que procuremos… por vezes sem saber muito bem o que… mas… procuramos…

Podemos aproveitar estes momentos para viajarmos para o nosso interior, para nos escutarmos, para estarmos atentos a nós, para ouvirmos o que a nossa alma nos pede da profundidade do nosso Ser.

Talvez nos sintamos perdidos no início da viagem, mas com o passar do tempo as respostas vão surgindo, as tuas respostas (não a dos outros) pois só nós podemos saber quem Somos.

Com este investimento, com estas viagens ou meditações podemos conhecer-nos cada vez mais, e sermos mais autênticos e verdadeiros com o nosso próprio Ser.

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

Mini-Curso Alquimias - Faça as Pazes com as suas Emoções

Por Inês Souto Gonçalves

Mês de Dezembro

Online, através de e-mail

www.terapiasdaines.wixsite.com/alquimias

terapiasdaines@gmail.com

914871845

Mês de Eventos Alquimias (Transformações Emocionais Positivas)

Por Inês Souto Gonçalves

Mês de Dezembro (consultar agenda)

Presenciais, em Lisboa e Linha de Cascais

www.terapiasdaines.wixsite.com/alquimias

terapiasdaines@gmail.com

914871845

Workshop: Terapia Termo-Auricular

Por Sérgio De Luiggi (Lisboa) | Rosa Silva (Porto)

1 de Dezembro das 10:00h às 17:00h | Porto

8 de Dezembro das 10:00h às 17:00h | Lisboa

www.institutoreflexologia.com

reflexintegrada@gmail.com

211912406 | 918969248

Meditação com Sons Sagrados

Por André Pereira e Cris Liotti

3 de Dezembro às 11:30h às 13:00h

Centro de Empresas Maquijig | Palmela

www.maquijig.com

ritasampaio@maquijig.com

212389110

Curso de Reiki Tradicional NÍVEL I

Por Rodrigo Belard

3 de Dezembro | Lisboa

4 de Dezembro | Aveiro

www.rodrigobelard.com

rodrigo.belard@gmail.com

926425817

Workshop Outono/Inverno

Por José Fontes

4 de Dezembro das 10:00h às 13:00h

Saraswati - Yoga e Terapias | Valongo

www.clinicajosefontes.com

geral@clinicajosefontes.com

917288102

Meditação

Por Maria Melo

6 de Dezembro às 19:30h (1ª terça-feira de cada mês)

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Meditação Com os Anjos

Por Sofia Maldonado

8 de Dezembro das 18:00h às 19:30h

SolRia | Lisboa

www.sofiamaldonadosim.wordpress.com

sofiamterapias@gmail.com

933881894

Iniciações ao Sagrado Feminino e Masculino e os 8 Portais de Luz

Por Susana Cor de Rosa

8 de Dezembro das 10:00h às 19:00h

Espaço ZEN | Lisboa

www.susanacorderosa.com

susana@susanacorderosa.com

929015310

Workshop Auto-Massagem e Meditação

Por José Fontes

10 de Dezembro das 15:00h às 16:00h

Grupo Dramático do Monte Aventino | Porto

www.clinicajosefontes.com

geral@clinicajosefontes.com

917288102

workshop Alquimias - Faça as Pazes com as suas Emoções

Por Inês Souto Gonçalves

10 de Dezembro das 15:00h às 18:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Retiro de Passagem de Ano

Com Monges Tibetanos de Gaden Shartse

29 de Dezembro a 1 de Janeiro

Casa Shanti | Mafra

www.inkarri.pt

maitreya@qorianka.info

910507011

Aulas de Pilates

Por Catarina Silva

3ª e 5ª feiras das 11:00h às 12:00h e das 12:00h às 13:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Aulas de Kundalini Yoga

Por Diana Dinu (Ishwardev Kaur)

3ª feiras das 18:00h às 19:30h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Aulas de Hatha Yoga

Por Rita Martins

2ª 4ª e 6ª feiras das 18:30h às 19:30h e das 19:30h às 20:30h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Style & Self-awareness The beggining of the new you

Por Uno-Desenvolvimento Pessoal Integrado em parceria com Breathing Style - Consultoria de Imagem

Janeiro | Porto

unodesenvolvimentointegrado@gmail.com

932579003

Palestra e Sessões de Reconexão e Cura Reconectiva

Por Nuno Zoio e Elsa Santos

6, 7 e 8 de Janeiro às 18:00h

Biblioteca Municipal D. Dinis | Odivelas

www.reconectar.pt

reconectar.portugal@gmail.com

Curso de Desenvolvimento da Consciência Emocional

Por Maria Melo

14 e 21 de Janeiro das 10:00h às 18:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Curso de Terapia Multidimensional

Por Paulo Nogueira

14 e 15 de Janeiro das 10:00h às 18:00h

Espaço Alkimia "Beleza e Equilíbrio" | Angra do Heroísmo

www.paulonogueiraterapias.com

marcar@paulonogueiraterapias.com

912064084

Palestra e Sessões de Reconexão e Cura Reconectiva

Por Nuno Zoio e Elsa Santos

20, 21 e 22 de Janeiro às 21:00h

Valongo

www.reconectar.pt

reconectar.portugal@gmail.com

vouchers

Dezembro 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!

Aulas de Kundalini Yoga

1ª Aula Grátis
com Diana Dinu
(Ishwardev Kaur)

Em Paço de Arcos

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

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

Como Não Errar

Jordan Ellenberg

Como Não Errar apresenta as revelações suscitadas por estas perguntas -e muitas outras mais -, analisando a vida através do método matemático, usando as grandes descobertas académicas, mas comunicando sempre de um modo acessível e cativante.

O autor, Jordan Ellenberg, usa a matemática para viajar no espaço e no tempo, tratando de assuntos tão quotidianos como cósmicos, permitindo-nos ver as estruturas que estão sob a confusão e o caos do mundo.

Se é verdade que a matemática que aprendemos na escola pode parecer um conjunto aborrecido de regras que não se devem questionar, este livro mostra-nos como essa visão é limitada: a matemática não está confinada a eventos que nunca acontecem na vida real; pelo contrário, está em todo o lado e toca todas as nossas vidas.

Preço: Cerca de 20,50€. Editor: Marcador

O Pequeno Buda

Sobre a importância de ensinar meditação às crianças. Guia prático com exercícios

Tomás de Mello Breyner

O exagero de informação, os iPads, as actividades extracurriculares, a sobrecarga dos TPC fazem com que as crianças de hoje não tenham tempo. Muitas vezes, sem querer, acabamos por lhes colocar pressão numa idade em que eles deviam brincar nas poças de água na rua ou a subir às arvores.

A meditação infantil tem inúmeros benefícios no bem-estar e na saúde das crianças.

Preço: Cerca de 14,90€ por 176 páginas de sabedoria.

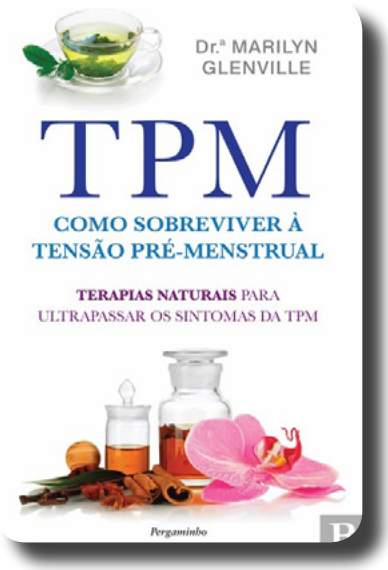
Editor: Arena PT

TPM - Como Sobreviver à Tensão Pré-Menstrual

Terapias naturais para ultrapassar os sintomas da TPM

Marylin Glenville

Métodos naturais para ultrapassar sintomas como: Alterações de humor, Sensibilidade mamária, Retenção de líquidos, Depressão e hipersensibilidade, Apetite desregulado ... entre outros. A tensão pré-menstrual afeta milhões de mulheres em todo o mundo. Desde as enxaquecas à retenção de líquidos, da irritabilidade aos problemas de apetite, da depressão à fadiga, os sintomas são incómodos e podem até ser, em casos extremos, debilitantes.



Mas existem formas de lidar com eles, respeitando o equilíbrio natural do organismo, sem recorrer à medicação química, que pode até acentuar alguns sintomas. Um guia prático e muito informativo que lhe permitirá viver confortavelmente... 30 dias por mês!

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

Editor: Pergaminho

PENSAMENTO DO MOMENTO

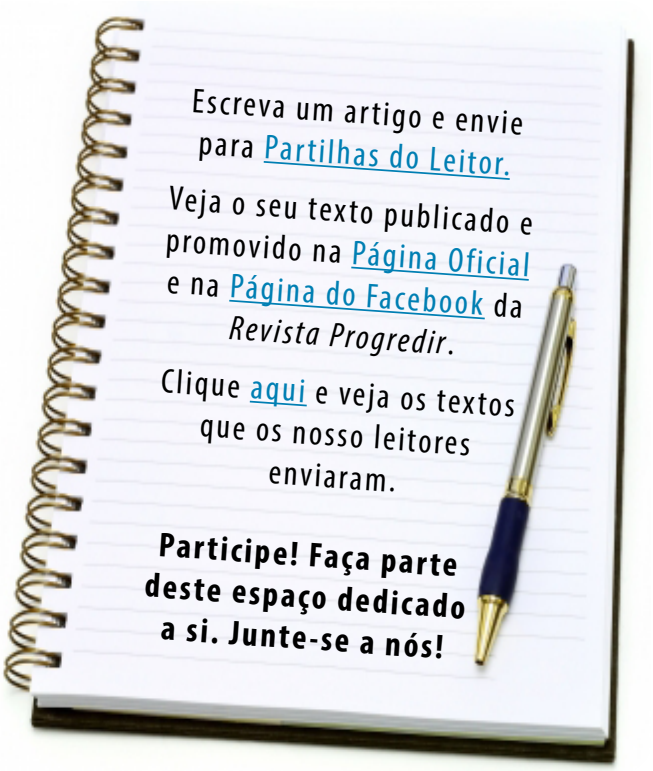
"Suba o primeiro degrau com fé.
Não é necessário querer ver toda a escada.
Apenas dê o primeiro passo."

Martin Luther King

PARTILHAS DO LEITOR

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

- "Educação para valores", Por Sílvia Cerico



UMA ESTÓRIA QUE FAZ PENSAR

Garras poderosas

Um rei recebeu como obséquio dois filhotes de aves de caça e os entregou ao mestre da "cetreria" para que os treinasse para a próxima temporada de caça, entretenimento dos nobres da época, enquanto esperavam por alguma guerra.

Passados alguns meses, o instrutor comunicou ao rei que uma das aves já estava com toda a performance de caça pronta para ser testada, mas que a outra ave não tinha se movido do seu galho desde que tinha chegado ao palácio, a tal ponto de que tinham que lhe alcançar a comida, para que não morresse de fome.

O rei, um sujeito muito hábil, mandou chamar curandeiros e até senadores para que verificassem qual o problema com a ave, mas de nada adiantou, ela não saía do lugar...

Pelas janelas dos seus aposentos o monarca podia ver o pássaro imóvel no galho, e mesmo que a sua pose fosse autêntica e seu corpo delineado, faltava-lhe a qualidade principal que era voar.

Publicou por fim um anúncio entre os seus súbditos procurando alguém que ensinasse o pássaro a voar. Na manhã seguinte, viu a ave voando agilmente pelos jardins!

– Traga-me o autor desse milagre! Quero recompensá-lo e aprender a sua técnica mágica - disse o rei.

Quando o sujeito é apresentado, o rei pergunta:
– Como conseguiste? Tu és mágico, por acaso?

E o homem respondeu:
– Não alteza, apenas observei que se cortasse o galho onde a ave se agarrava, ela iria precisar de algo mais, e isso eram as suas asas...

VÍDEO DO MÊS

"Uma Linda História de Amor"

Disfruta o caminho... Ama o final

Veja mais vídeos aqui

AKADEMIA DO SER
www.akademiadoser.com

Saúde, Bem-Estar e
Desenvolvimento Pessoal

RELACIONE-SE

QUALIFIQUE-SE

MULTIPLIQUE-SE

PROGRIDA

EXISTA!

Akademia do Ser

O Seu espaço para Ser...

APOSTE NA SUA
FELICIDADE, HARMONIA,
EQUILIBRIO E SUCESSO...

www.akademiadoser.com

214 438 305 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49

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

Jesus Cristo

Jesus Cristo, também conhecido por Jesus de Nazaré é o grande profeta e figura central do Cristianismo.

Os quatro evangelhos canónicos pertencentes ao Novo Testamento e escritos por Mateus, Marcos, Lucas e João são as principais fontes de informação sobre a vida de Jesus.

Do ponto de vista científico acredita-se que Jesus existiu, embora não haja consenso sobre a veracidade histórica dos evangelhos e de quão perto a figura bíblica está, da figura histórica.

José, o pai de Jesus, era carpinteiro, e Maria, a mãe, era uma jovem que lhe havia sido prometida em casamento. Segundo o evangelho de Lucas, o anjo Gabriel aparece a Maria, na sua casa em Nazaré, e anuncia que por obra do Espírito Santo ela daria à luz o "Filho de Deus" que viria ao mundo para salvar a humanidade. Segundo Mateus, José soube da boa-nova em sonho.

José e Maria viajaram de Nazaré para Belém para se registarem no recenseamento à época ordenado pelo imperador Augusto. Todos deveriam retornar

à cidade de origem para se registar. Jesus nasce durante a viagem numa simples manjedoura, em Belém, por volta do ano 6 a.C. A diferença entre o nascimento "real" de Jesus e o "ano zero" do calendário cristão deve-se a um erro de cálculo, quando a Igreja, através do monge Dionísio Exíguo, reformulou o calendário no século VI.

Quando Jesus nasceu, os reis magos (integrantes de uma casta de sábios da Pérsia) seguiram uma estrela que os conduziu à Belém para o adorarem.

Jesus foi levado para o Egipto para escapar à

sentença de morte anunciada por Herodes, que ao saber do nascimento do "Filho de Deus", ordena matar todas as crianças de até 2 anos, nascidos em Belém. Em seguida, vai morar para Nazaré, na Galileia, durante a sua infância e juventude.

Segundo o Evangelho de Lucas, aos 12 anos, numa visita ao Templo de Jerusalém durante a Páscoa judaica, os seus pais encontram-no discutindo teologia com os sábios nas escadarias do templo.

Há um consenso entre os historiadores, que aos 20 anos, Jesus seguia a doutrina dos essénios, grupo asceta, apocalíptico messiânico do movimento judaico antigo. Existe semelhança entre a doutrina dos essénios e a que Jesus fundaria: ambas viviam sem bens privados, em regime de pobreza voluntária e chamavam Deus de "pai".

Por volta dos 30 anos, Jesus inicia a sua vida de pregações e milagres. Aparece nas escrituras pedindo a João Batista para ser baptizado. João, também ele profeta, usava o baptismo como forma de purificar os seus seguidores. Tal como João Batista, Jesus via o mundo dividido entre forças do bem e do mal, pregava que Deus viria intervir para acabar com a maldade, o pecado e o sofrimento.

Mais tarde, Jesus rumou com os seus discípulos para o Templo de Jerusalém, para celebrar a Páscoa. Ao entrar foi aclamado como filho de Deus, os seus feitos, a sua fama e palavra propagavam-se e incomodavam os líderes religiosos judeus e os governantes romanos, que convenceram a autoridade romana, Pôncio Pilatos, a autorizar a sua execução.

Jesus, na sequência da traição de um dos seus apóstolos, Judas (traição anunciada por Jesus durante "A Última Ceia"), foi revelado às autoridades e preso no Jardim do Getsêmani, em Jerusalém.

Julgado, reafirmou a sua missão divina e foi condenado. Atravessou as ruas carregando a cruz e foi crucificado, aos 33 anos, entre dois ladrões, no Gólgota, o morro do calvário ou da caveira.

Os Evangelhos contam que ao terceiro dia, o seu sepulcro estava vazio. Jesus Apareceu a Maria e aos seus discípulos confirmando a sua ressurreição.

"Tudo é possível àquele que crê." Jesus Cristo

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

Eletromagnetismo

O que é a terapia de Eletromagnetismo?

A terapia de Eletromagnetismo consiste em, através de uma máquina desenvolvida para o efeito, re-equilibrar eletricamente as células para que estas possam funcionar melhor.

Cada uma das nossas células possui uma membrana que a envolve, servindo de proteção mas também como meio de passagem de iões, que circulam bi-direccionalmente de dentro para fora e de fora para dentro da célula. A posição, extra ou intra-celular, e concentração destes iões gera o potencial eléctrico da membrana celular, que é variável. Diversos fatores, como o avançar da idade e a doença, enfraquecem este potencial eléctrico originando, nomeadamente dores, inflamações e mutações das células.

A terapia de Eletromagnetismo tem como objetivo reverter o processo de perda de potencial eléctrico da membrana celular, procurando restaurá-lo.

Em que se baseia este método que se parece tão diferente de outros?

Pode, de facto, dizer-se ser um método pouco comum. Esta terapia, este método, baseia-se em estudos reconhecidos pela comunidade científica.

Citando alguns:

Em 1991, os cientistas Dr. Bert Sakmann e Dr. Erwin Neher ganharam o Prémio Nobel em Fisiologia ou Medicina pelas suas descobertas sobre os canais iónicos simples das células, tendo utilizado correntes elétricas na membrana celular humana para estudar o seu comportamento e a sua permeabilidade.

O cientista Dr. Robert O. Becker, defendia que toda a doença crónica e parte das doenças agudas têm origem num reduzido potencial elétrico da membrana celular. Os resultados dos seus estudos mostram quais os valores de potencial elétrico, em milivolts (mV), da membrana celular de uma célula jovem e saudável em repouso, e os valores numa fase de divisão celular. Verificou que as células que tinham fraco potencial elétrico em sua membrana não se conseguiam multiplicar corretamente.

Jeffrey S. Mannheimer afirma, num artigo que escreveu sobre o efeito das microcorrentes elétricas nas células, que estas melhoram substancialmente as funções celulares potenciando uma rápida recuperação.

Em que pode ajudar a terapia de Electro-magnetismo?

O eletromagnestimo tem diversas incidências, potencia o desempenho mental e muscular do corpo humano, auxilia na desintoxicação do corpo, por meio de eliminação de toxinas e de metais pesados, como por exemplo as/os derivados do tabaco, sendo também utilizada ao nível da dor, incluindo dores crónicas, musculares e enxaquecas, bem como em quadros do foro osteo-articular, respiratório ou motor, e ainda em quadros de depressão, ansiedade, ataques de pânico e insónias. Tem uma incidência também ao nível do sistema imunitário, fortificando-o, e no combate a vírus, fungus e bactérias. É de salientar que não são conhecidos efeitos secundários nesta procura de harmonização do corpo, como descrito, a todos os níveis.

Como podem os campos elétricos e magnéticos influenciar o corpo humano?

A Terra possui um campo magnético, gerado pelo seu interior, que a envolve e protege de radiações provenientes do Universo, mas também cria vida.

A NASA constatou que os astronautas, fora do campo magnético e gravítico, sofrem grandes desequilíbrios, tendo sido relatados casos de complicações cardíacas e circulatórias.

O corpo humano tem a sua própria corrente elétrica, na qual a água e eletrólitos têm um papel fundamental tanto na sua condutibilidade como no seu funcionamento. Esta corrente elétrica - sendo as células o seu motor - gera um campo magnético, embora muito subtil. O ser humano é constituído por milhões de células, que sofrem influência de ondas eletromagnéticas, que assim causam um efeito sobre o corpo humano, positivo ou negativo, com incidências diversas, umas patológicas, outras não. A terapia do Eletromagnetismo aproveita esta caraterística para potenciar o equilíbrio corporal.

Resumidamente e como terá dito Einstein, *tudo é Energia, vibrar na frequência que se deseja é um passo para alcançá-la.*

Bem hajam!

DINO RUBIO
TERAPEUTA
www.facebook.com/dinorubiot
www.akademiadoser.com/dinorubio.html
biofrequencia@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