PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

ABRIL 2017 • NÚMERO 63 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

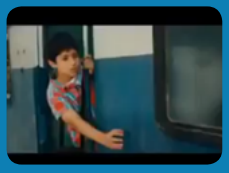
REVISTA DIGITAL GRATUITA

Tenha compaixão!

Serei Compaixão?

Ser Positivo com Compaixão

Propósito de Vida com Compaixão



Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Manuel Pelágio

BEING ONE

16 BESTSELLERS PELA PRIMEIRA VEZ REUNIDOS NO MAIOR EVENTO DE CRESCIMENTO PESSOAL

DE 12 A 14 DE MAIO EM MADRID
SAIBA MAIS EM WWW.BEINGONE.RECONECTAR.PT

Robin S. Sharma

Neale Donald Walsch

Gregg Braden

Mabel Katz

Joe Vitale

Mooji

Jeff Foster

Anita Moorjani

Emmánuel Dagher

D. Miguel Ruíz

D. Miguel Ruíz Jr.

D. José Ruiz

Dra. Sonia Fdez-Vidal

Alex Rovira

Sergi Torres

Alicia Sánchez

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 63 | Abril 2017 | 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
Bruno Braz, Maria Veiga, Andreia Barreira, João Carlos Marques, Liliana Patrício, Maria Bar tolomeu, Elisabete Rodrigues, Nuno Zoio, Elsa Santos, Jorge Boim

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.

Compaixão

Caros amigos,

Caros amigos,

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

A compaixão é um profundo desejo de ver os outros aliviados do sofrimento.

Será um dos sentimentos mais humanos que poderemos ter. O de, perante sofrimento alheio, fazermos o que estiver ao nosso alcance para minorar esse pesar. Aqui a palavra-chave será fazer, o passarmos de pensamentos à ação e, com as nossas ações contribuirmos para um mundo melhor e mais feliz.

Convido-o a ler esta edição da Revista Progredir, que sabe não encontrará ainda mais motivos para a prática da compaixão.

"A compaixão tem pouco valor se permanece uma ideia; ela deve tornar-se nossa atitude em relação aos outros, refletida em todos os nossos pensamentos e ações."
Dalai Lama

"Ser motivado pela compaixão e amor, respeitando os direitos dos outros - essa é a verdadeira prática da religião."
Dalai Lama

"Tenha compaixão, ajude os seus companheiros em qualquer oportunidade. Se a oportunidade não surge, saia do seu caminho para encontrá-la."
Código Samurai

Boas leituras!

Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 63

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
Ser Positivo com Compaixão
Por **Bruno Braz**

14 Saúde
Compaixão e Auto Compaixão,
um profundo sentido de consciência
Por **Maria Veiga**

20 Relacionamentos
Tenha compaixão!
Por **Andreia Barreira**

24 Entrevista
"Revolução para um mundo melhor"
Entrevista com **Manuel Pelágio,**
Texto Por **Revista Progredir**

30 Finanças
Compaixão nas finanças, uma realidade possível
Por **João Carlos Marques**

34 Vida Profissional
Propósito de Vida com Compaixão
Por **Liliana Patrício**

38 Lifestyle
Serei Compaixão?
Por **Maria Bartolomeu**

41 Espiritualidade
O Ser na Compaixão e Auto Compaixão
Por **Elisabete Rodrigues**

48 Philosofias
A Compaixão É o Futuro da Humanidade
Por **Nuno Zoio e Elsa Santos**

56 Mudança Tranquila
Consideramos os outros objetos ou... Pessoas?
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

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

60 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

61 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

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

66 Biografia
Descubra quem foi Nick Vujicic

68 Glossário
Ferramentas para Progredir: Mental Coaching
para Atletas, A importância do Treino Mental

Compaixão

Feira do Desporto, Saúde & Bem-Estar- Anadia

A Feira do Desporto, Saúde & Bem-Estar - Anadia 2017 vai animar, nos dias 1 e 2 de Abril, o Pavilhão de Desportos do Complexo Desportivo de Anadia. O evento visa reforçar a ação da autarquia na promoção de estilos de vida saudável para a sua adoção pela comunidade. Assim, as Medicinas Preventivas, a Educação para o Desporto, o Desporto como meio de Educação, e a Inclusão pelo Desporto serão matérias em destaque.

Mais informação veja aqui

Mercadinho Alternativo – Algés

O objetivo do Mercadinho Alternativo na Fábrica de Alternativas, em Algés, é "despachar o que não nos faz falta". Assim, o evento que se realizará no dia 2 de Abril, irá ter várias bancas com peças em segunda mão, artesanato e ainda petiscos.

Mais informação veja aqui

Workshop: "A Auto-Estima Veste Bem" na Akademia do Ser - Paço de Arcos

Liderança pessoal, auto-confiança e auto-estima são as palavras que definem este workshop que se realizará no dia 8 de Abril na Akademia do Ser em Paço de Arcos. Descubra como a imagem que faz de si, condiciona o seu comportamento perante os que o rodeiam. Aprenderá técnicas que poderá aplicar diariamente, a mudança está em si. As técnicas apresentadas são transversais a outras áreas da sua vida, são técnicas baseadas no método Louise Hay, Coaching e PNL. Assuma o comando da sua vida com a ajuda deste workshop.

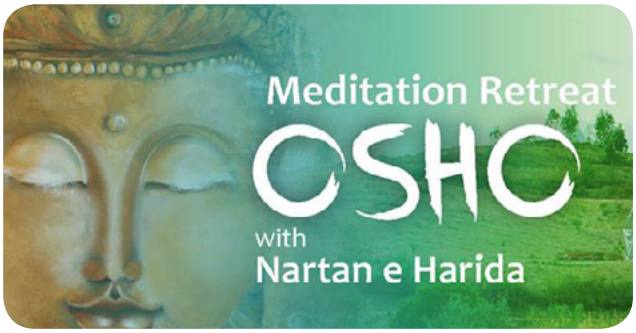
Mais informação veja aqui

Visita à Mesquita de Lisboa e Jantar tradicional

A 21 de Abril propomos-lhe uma visita guiada à Mesquita de Lisboa com a condução do Sheikh Munir - representante máximo deste local de culto da religião Islâmica. Conheça a história e os bastidores da Mesquita. Após a visita e uma oração, para todos os que queiram participar, será possível terminar a experiência com um jantar tipicamente muçulmano.

Mais informação veja aqui

Retiro de Meditação OSHO - Monchique



De 28 de Abril a 1 de Maio em Desperta, Terra Velha, Monchique, terá lugar o Retiro de Meditação OSHO. Rodeado pelo silêncio e pela natureza poderá experimentar diferentes meditações ativas de Osho, encontrar a sua verdade, paz e silêncio interior. O objetivo será deixar de lado todo o stresse do dia-a-dia para que possa sentir em si a beleza e o amor.

Mais informação veja aqui

Being One Forum 2017 - Madrid

Being One é um fórum de diálogo aberto e pluralista sobre quem somos e sobre a nossa relação com o Universo. Dias 12, 13 e 14 Maio de 2017, no Pavilhão Multiusos Madrid Arena, terá lugar a primeira edição, uma experiência única na Europa, com dezenas de conferências e workshops com 16 autores de best-sellers. Esta é uma oportunidade de conhecer outras pessoas com interesses comuns e experienciar um fim-de-semana diferente. Todo o evento terá tradução simultânea em Português por Elsa Santos.

Mais informação veja aqui

Compaixão por aquilo que não somos

Comercializa-se a ilusão do amor e esquecemo-nos da nossa capacidade de Ser Compaixão.

O poder do amor é o poder do desapego, de que quem tudo perde tudo ganha, porque nada na vida é permanente.

Ser compaixão é simplesmente ter a capacidade de abertura em compartilhar um sentimento com o outro e para isso é preciso termos a coragem de nos desidentificar-mos e ficarmos apenas presentes no poder da generosidade.

Esta atitude mental em relação a todos os seres assenta nos pilares onde o amor surge como o principio da reconciliação, através de uma aceitação completa e total.

Mas porque não nos desapegamos? Mas porque não nos desidentificamos?

Apenas na transcendência da dor podemos dar espaço para que o amor e a verdadeira compaixão possam surgir. Apegamo-nos a um falso eu para evitarmos sentir a dor. Identificamo-nos com esse falso eu, porque temos mais medo da nossa luz do que da nossa própria escuridão.

Temos medo de viver a realidade e assim de vivermos em verdade connosco e com o mundo. Iludimo-nos acreditando que somos apenas aquilo que parecemos Ser. Temos medo de sofrer e que a onda do sofrimento não tenha fim. Esquecemo-nos que na raiz de tudo existe o Amor e com ele a capacidade de lidarmos com essa dor e assim Ser Compaixão.

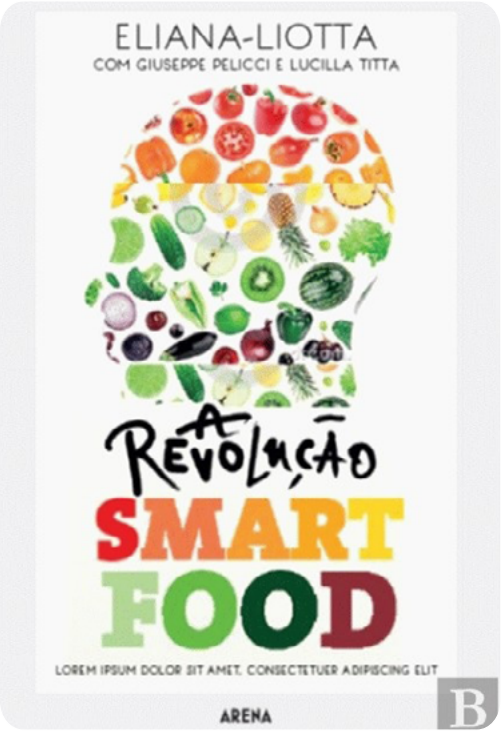
MARIA MELO
LIFE COACH
PROFESSORA DE MEDITAÇÃO
www.revistaprogredir.com
mariamelo@revistaprogredir.com
editor@revistaprogredir.com

Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

A Revolução Smartfood

de *Eliana Liotta*



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 Março:

Sandra Damas partilhou a imagem e criou a frase: "Progredir um dia após o outro...Rumo a 365 dias de mudança positiva!", e ganhou o Livro "365 Dias com Saúde" de Cátia Antunes.

Ser Positivo com Compaixão

A importância da compaixão na nossa vida, é promotora de bem-estar psicológico, em sentimentos de proximidade, segurança e ligação ao outro, bem como em comportamentos de ajuda em relação ao sofrimento deste. **Por Bruno Braz**

"Sensibilidade ao próprio sofrimento e ao sofrimento dos outros, com um profundo compromisso de tentar aliviá-lo". Dalai-Lama

Tendo em conta os princípios budistas, definiu-se a compaixão como a capacidade em possuir uma sensibilidade emocional em relação ao sofrimento do outro, de forma a que desperte em nós uma consciência equilibrada acerca do mesmo em detrimento de uma postura e /ou

atitude de desligamento, indiferença, tal como a motivação/desejo em aliviar e amenizar o sofrimento no outro. Esta definição engloba componentes como: (a) bondade, isto é, a capacidade de ser amável e compreensivo para com o sofrimento do outro, (b) humanidade comum, que significa entender que as próprias experiências fazem parte de uma experiência humana partilhada; e (c) mindfulness, ou seja, a consciência equilibrada, aceitação e abertura em relação ao sofrimento do outro.

> A compaixão manifesta-se através do toque, calor e confiança, permitindo a redução da resposta autonómica de stress relacionado com a atividade da amígdala

Por sua vez a psicologia ocidental concetualizou a compaixão como uma combinação de motivos, emoções, pensamentos e comportamentos que nos abre ao sofrimento dos outros, levando-nos a compreender o sofrimento duma forma não avaliativa, bem como a atuar tendo em vista o seu alívio. É através da Psicologia Positiva que focando-se na componente positiva das experiências subjetivas e dos traços individuais, preocupando-se em fomentar a criação de qualidades positivas, contribuiu para que este conceito ganhasse força, afastando-se da visão de saúde mental e de doença mental.

É o nosso auto-criticismo, esta relação interna hostil-dominante que desencadeia (ativa) o nosso sistema de processamento defesa-ameaça, que é ativado quando sentimos que falhámos em tarefas importantes, ou as coisas correram mal. Uma resposta alternativa ao fracasso pode ser o auto-suporte ou a Auto-Compaixão.

Para conseguirmos alcançar a auto-compaixão, será necessário preparar-nos para estabelecer o contexto e

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

introduzir este modelo através do treino da mente compassiva, que deverá ser realizado a partir da nossa análise sobre as evidências que apoiam ou invalidam as razões para sermos hipercríticos. Explorarmos o impacto de se desenvolver a compreensão, o afeto e a compaixão por nós mesmos e pelos outros, avaliando as crenças que poderão dificultar este trabalho, não caindo no erro de considerarmos a compaixão num sinal de fraqueza, que não ajuda a resolver nada ou até considerar que não merecemos ter compaixão por nós mesmos e pelos outros.

Necessitamos sim de analisar as qualidades que tem, a capacidade para nos preocupar e cuidar do bem estar próprio e do outro, o aumento da tolerância para com o sofrimento, a empatia, simpatia e o calor/afeto.

Consequentemente é necessário desenvolver a compreensão empática, gerando uma empatia com o nosso sofrimento e preocupação com o nosso bem estar e dos outros, especialmente com a parte que se sente subordinada, derrotada ou deprimida, envolvendo neste processo o reconhecimento das dificuldades da situação.

A compreensão empática ajuda-nos no processo de aceitação de que "posso sentir-me desanimado/a de vez em quando". É nesta sequência de processos teremos de gerar alternativas compassivas, que envolve alargar a atenção (além do foco na ameaça), não só para obtermos evidência contra a crítica, mas com uma atenção compassiva, reavaliando e retribuindo.

Em síntese, a compaixão manifesta-se através do toque, calor e confiança, permitindo a redução da resposta autonómica de stress relacionado com a atividade da amígdala, actuando como um agente de proteção contra várias condições psicológicas negativas, e dada a sua natureza afiliativa pode também ser associada à melhoria das relações sociais.

Para terminar deixo-vos um desafio: Após um breve período de relaxamento, foque-se nas qualidades da compaixão e a gerar uma imagem de compaixão. Estas imagens estão frequentemente associadas a sensações de se ser segurado ou de calor. Quanto mais rica sensorialmente for a imagem mais fácil será a sua recordação quando necessária. A imagem deve ser única e especial para si.

Peço-lhe que crie na sua mente um lugar seguro (imagem de compaixão), e que a descreva/pense onde é esse lugar e qual é a sensação associada a esse lugar seguro.

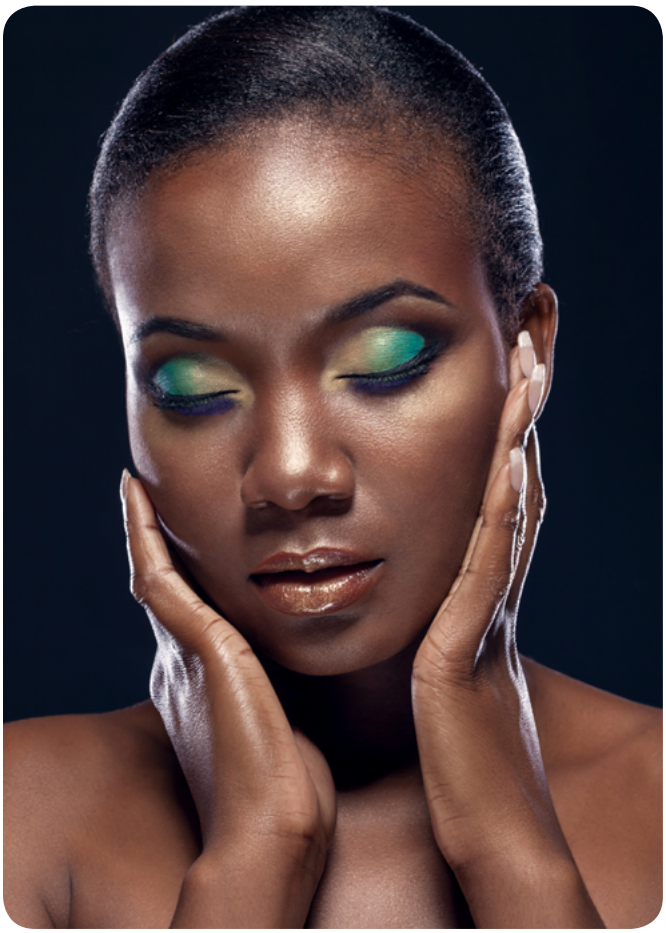
Esse será o seu lugar onde a vergonha, a autocritica não faz sentido e podem ser vocês mesmos.

Essa imagem de compaixão pode estar consigo quando você precisar dela.

BRUNO BRAZ
PSICÓLOGO, TERAPEUTA FAMILIAR, LIDER DE GRUPOS DE PAIS E DOUTORANDO
www.brunobraz.webnode.pt
www.akademiadoser.com/brunobraz
brunobraz06@gmail.com

Compaixão e Auto Compaixão, um profundo sentido de consciência

Compaixão será muito mais que um simples conceito. Não deverá ser entendida meramente pela superfície, quando se associa a um sentimento de "pena". A Compaixão perde-se na sua própria profundidade, num encontro com o outro. **Por Maria Veiga**



Talvez esta não seja uma palavra que ande "na boca do mundo". Talvez tenha um significado "desconhecido", um pouco complexo, não entendido ou que fique meramente pela superfície, quando se associa a um sentimento de "pena". Esta, é talvez a definição mais comum de "compaixão". Uma definição simples e que não se pode considerar completa, tendo em conta a dimensão do seu conceito.

Nasce para lá do tempo e é uma concepção basilar das tradições orientais. Quando retomamos até ao Ocidente, constatamos que estamos longe de utilizar o verdadeiro sentido desta palavra, que tem sido um pouco esquecido pela Psicologia Ocidental.

Só muito recentemente, este conceito foi introduzido na literatura da Psicologia. Na área da intervenção clínica, por exemplo, tendo como objetivo conduzir os pacientes, fomentando-lhes esse sentido de "compaixão", para com o outro e consigo próprios: Falamos de "auto compaixão" (Gilbert & Procter 2006). Também se tenta que seja associado a uma característica dos psicoterapeutas, conduzindo, entre outros objetivos, a uma realização pessoal (Figley, 2002; Radey & Figley, 2007).

Mas afinal, o que entendemos por Compaixão?

De uma forma simples e, em diversos dicionários, encontramos definições como sendo um "sentimento típico dos seres humanos e que se carateriza pela piedade e empatia em relação à tristeza alheia" ou, "vontade de ajudar o próximo a superar os seus problemas, consolando e dando suporte emocional."

> A auto compaixão fortalece a sua inteligência emocional, ajudando-o a regular melhor as suas emoções. Sublinha a sua resiliência, a sua capacidade de análise e de superação de obstáculos

De facto, o caminho será por aqui. A Compaixão perde-se na sua própria profundidade para se encontrar com o outro. É uma atitude de consciencialização do sofrimento do outro (também por empatia), mas que ao mesmo tempo procura de forma ativa o alívio desse sofrimento, tendo sempre em conta um princípio que jamais deverá ser esquecido: Somos um todo e fazemos parte da humanidade. – Essa consciencialização

Sónia Gravanita

Psicóloga Clínica / Psicoterapeuta

Tlm: 963 152 608

Email: soniagravanita@gmail.com

www.soniagravanita.com

será o caminho mais direto para o verdadeiro sentido do conceito. (Dalai Lama, 2001a; Goetz, 2009a, 2009b).

A Psicologia, hoje em dia, aborda temas como a compaixão (pelo outro) e a auto compaixão (pelo próprio, tendo por base, cuidar e ser compassivo perante as dificuldades e as próprias falhas com que nos deparamos.) Quer a compaixão quer a auto compaixão são entendidas como um conjunto de componentes, como habilidades e atributos. Envolve pois, um conjunto de diversas variáveis quer emocionais quer cognitivas, que podem ser inumeradas:

O interesse pelo bem-estar do outro (a necessidade de querer aliviar a dor, o sofrimento daquele que está próximo); a simpatia (ligação emocional que une os seres humanos); a empatia (a extraordinária capacidade de nos colocarmos no lugar do outro, de ver com os olhos do outro, de (tentar) sentir da mesma forma que o coração que está à nossa frente, sente); a sensibilidade (a percepção daquilo que nos rodeia); a tolerância ao stress (resistindo a todas as emoções, em situações menos confortáveis e que tendem a originar um afastamento) e o não julgamento (adoção de uma postura "anticrítica" e de não condenação).

Conceitos como a bondade, a caridade, ternura, solidariedade e altruísmo, estão também, estreitamente associados.

E que bom que seria a vida assim! Poderíamos imaginar um mundo perfeito e cor-de-rosa. Poderíamos

desenhar nos nossos sonhos, todos estes conceitos e com eles construir a mais alegre e feliz das realidades. Mas sabemos que a vida não é só feliz. Sabemos que o Ser Humano tem caminhos muitas vezes mais cinzentos e, que com eles, transforma essa mesma vida em estradas difíceis de subir.

Mas se por um lado, sabemos que a realidade assim se nos depara, por outro lado a prática clínica e a literatura ajudam-nos a acreditar num mundo melhor. Vários estudos já revelam que a compaixão atenua a dor e o sofrimento. Que atua como agente protetor de diversas condições psicológicas negativas, que atua num combate feroz à depressão. Revelam que melhora as relações sociais. Que fortalece laços. Incentiva o bem-estar. Diminui a solidão e a ansiedade. A literatura também nos diz que a existência de compaixão está associada a uma menor reatividade ao stress. Que equilibra os estados de humor. Que fomenta a auto-estima, e sublinha o ajustamento sócio emocional. Impulsiona a satisfação profissional, os objetivos de realização e o sucesso. Os benefícios a longo prazo fazem parte das conclusões. – E estas são notícias felizes!

Mas como é possível ter noção do sentido de auto compaixão?

A maioria dos Seres Humanos consegue, no seu dia-a-dia e no percurso da sua vida, ter um sentido crítico perante tudo, perante todos e perante si próprio. E essa autocrítica muitas vezes, não parecendo, torna-se demasiadamente cruel, de tão exigente que se apresenta.

De facto a autocrítica (negativa) anda de costas voltadas com a auto compaixão. Quando alguém se torna excessivamente autocrítico, o receio de falhar aumenta, a insegurança torna-se mais evidente, o que necessariamente tenderá a minimizar o desempenho e a comprometer as reais competências. Sendo assim, sugere-se: Seja mais "brando" consigo próprio. Diminua a culpa. Minimize.

Pratique a capacidade de silenciar e o hábito de ouvir-se a si próprio. (Será primordial). Questione-se. Faça

perguntas de si para si. Procure a sua verdade. Quando se confrontar com realidades mais sombrias, fracassos, desilusões, tente ir ao encontro dessa constante autocrítica, que o atormenta e o culpabiliza. Pegue-a ao colo e transforme-a em auto compaixão. Altere o registo e substitua o pensamento. Em vez de: "Se eu soubesse o que sei hoje" ou, "Se eu pudesse andar com a vida para trás" Não. Em vez disso, assuma: "Eu fui e sou responsável pelos maus atos. Tomei esta atitude. Escolhi deste modo. Tive as consequências dessas opções. Não correu bem. Então, aprendi com isso. Cresci! Como posso a partir de agora alterar? Como posso fazer de forma diferente?

Este será um registo que o ajudará. A auto compaixão fortalece a sua inteligência emocional, ajudando-o a regular melhor as suas emoções. Sublinha a sua resiliência, a sua capacidade de análise e de superação de obstáculos.

A compaixão atenua a dor e o sofrimento

A auto compaixão poderá tornar-se numa grande aliada, e se conseguir encontrar esse equilíbrio, poderá andar consigo, de mão dada, pela vida fora!

Fontes:

- http://www.psicologiamsn.com/2015/12/o-que-e-a-terapia-da-compaixao-paul-gilbert.html
- http://www.clinicapsicologialisboa.pt/ansiedade/auto-compaixao/
- https://www.significados.com.br/compaixao/
- http://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/20809/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20de%20Mestrado%20Lu%C3%ADsa.pdf
- http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/2178/1/22382_ulfp034954_tm.pdf

MARIA VEIGA
PSICÓLOGA CLÍNICA
www.mariaveigaclinica.wixsite.com/mariaveigapsicologia
mariaveiga.clinica@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

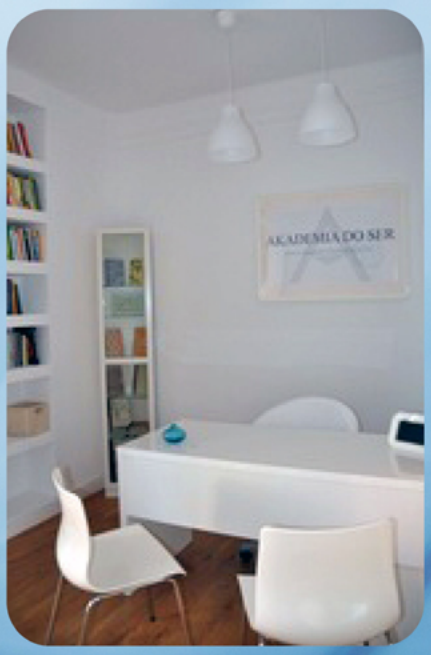
CONSULTAS

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

Tenha compaixão!

A compaixão está presente no nosso olhar acolhedor para o outro, na escuta atenta, no sorriso verdadeiro, no pensamento de bondade, nos braços que acolhem e que desejam felicidades.

Por Andreia Barreira

Dalai Lama afirma que "a principal razão da existência humana é a felicidade e que a compaixão é a caraterística mais marcante do ser humano".

É de grande importância refletir sobre o altruísmo universal e o nosso grau de responsabilidade pelo bem comum. É essa noção de universalidade que promove o desejo de ajudar as pessoas a superar seus problemas e a satisfação íntima de ter cumprido com o nosso dever como humanos.

A compaixão é uma virtude que nos torna mais humanos, capazes de construir bons relacionamentos e tranquilidade.

A compaixão é considerada uma emoção social e não se confina aos seres humanos, podendo ser encontrada à nossa volta; basta olharmos para os chimpanzés, os golfinhos, os leões, os lobos ou os cães e gatos.

Quando se tem compaixão por outro ser, nota o seu sofrimento e deseja ajudar. Quer que o sofrimento pare, por isso, faz o que pode, ajuda, cuida, conversa com amor e com ternura.

Por exemplo, imagine uma criança a brincar feliz e por um descuido, ela cai e magoa-se. O sofrimento dela por se ter magoado vai despertar o sentimento de compaixão, porque passa a sofrer com ela. Talvez se aproxime para ver se está tudo bem. Talvez não. Mas pelo seu sentimento de compaixão, vai querer que ela melhore e volte a correr e a brincar feliz.

No entanto, o poder da compaixão representa muito mais, representa essencialmente a vontade de ser útil, ou seja, que o foco é a solução. Por isso, quem tem compaixão é capaz de transformar situações nocivas em benéficas, mas não basta apenas saber o quão benéfico é a compaixão; é essencial desenvolvê-la através de um esforço concentrado.

> Para o psicólogo americano Marshall B Rosenberg: "Quando nos concentramos em esclarecer o que está sendo observado, sentido, e necessário ao invés de diagnosticar e julgar descobrimos a profundidade de nossa própria compaixão".

Vale a pena considerar algumas dicas:

1.Descubra

Inicie um processo de observar mais as pessoas da sua convivência,

tente entender a forma como elas reagem diante das situações que se apresentam.

Use os eventos diários para transformar sentimentos, ações e comportamentos em oportunidades de desenvolver a força interior que proporcionará maior sensibilidade em relação aos que nos rodeiam.

Pequenos atos de dádiva proporcionam tanta satisfação que vai sentir motivação para fazê-los cada vez mais.

2. Olhe ao redor

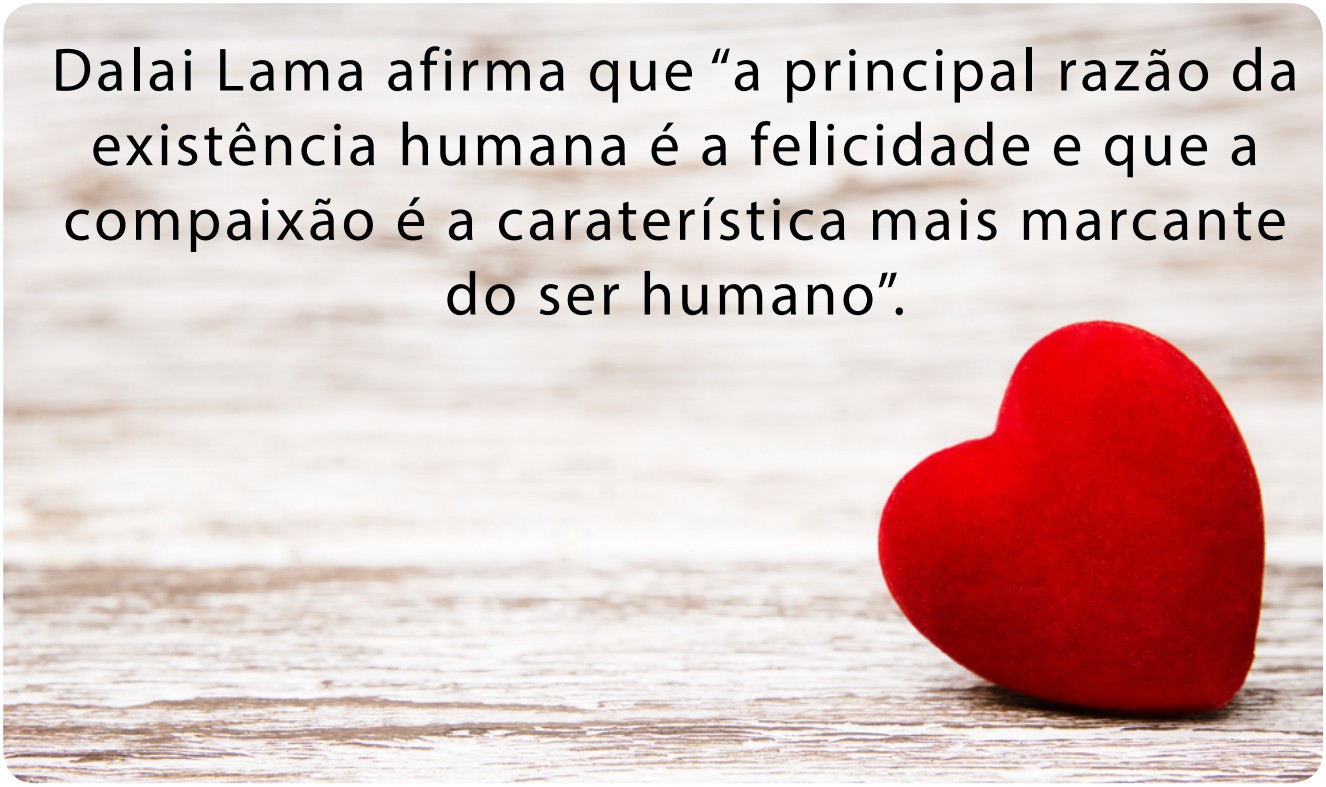
Todas as pessoas têm a sua própria cota-parte de dor e dificuldades mas seguindo a dica número um concluirá que, nem de longe, é a única pessoa a precisar de atenção. Ninguém é vítima, todos desejam aprimorar escolhas e encontrar a felicidade, mesmo que, aparentemente, não saibam como fazê-lo. Pensar assim fará com que sinta maior disponibilidade em ser útil e ajudar.

3. Não julgue

Procure entender as pessoas sob a ótica delas, o que elas sentem a partir das conceções e valores que têm. Não antecipe conclusões baseadas no seu contexto de vida. Não faça julgamentos inúteis e concentre-se no que pode fazer. Compreendendo a situação da forma como o outro vê, assim verá melhor o que pode fazer para ser útil.

4.Seja tolerante e paciente

Tenha boa vontade com as pessoas ao seu redor, observe suas necessidades e coloque-se à disposição o máximo que puder. A prática da tolerância é fundamental, porque sentir compaixão



por quem é recetivo e grato é fácil, no entanto poderá ser um desafio desenvolvê-la em relação às pessoas difíceis e ingratas, mas isso é o que nos conduzirá a um real amadurecimento e satisfação íntima.

5. Reconheça seus semelhantes

Compaixão essencialmente é reconhecer que somos todos seres humanos, com aspirações e necessidades. Precisamos uns dos outros para evoluir, motivar e superar as nossas dificuldades. Reconhecendo essa verdade facilitará a empatia e os relacionamentos.

Para o psicólogo americano Marshall B Rosenberg: "Quando nos concentramos em esclarecer o que está sendo observado, sentido, e necessário ao invés de diagnosticar e julgar descobrimos a profundidade de nossa própria compaixão".

Uma mente comprometida com a compaixão é uma semente que cultiva o bem na própria vida, fazendo grande diferença no mundo.

ANDREIA BARREIRA
LIFE COACH
www.andreiabarreiracoach.com
andreiabarreiracoach@gmail.com

"Revolução para um mundo melhor"

Manuel Pelágio, fundador da *Revolutions for a Better World*, Coach e Humanista, fala aos leitores da *Revista Progredir* da importância de uma liderança sustentada e do sonho de desenvolver o potencial de cada pessoa.

Texto Por Revista Progredir

Progredir: Para quem está a ouvir falar de si pela primeira vez, como é que se apresenta?

Manuel Pelágio: Olá. Considero-me um humanista, alguém verdadeiramente interessado em ajudar as pessoas a viver e a trabalhar melhor. Depois de 25 anos em funções executivas, hoje sou Coach nas áreas executivas e pessoais, Formador e Orador nas áreas da liderança, gestão de equipas e comunicação autêntica.

Tudo começou com 18 anos de idade quando deixei Portugal rumo ao Brasil. Foi o início do meu processo global de aprendizagem e de contacto com a multiculturalidade. Trabalhando e estudando em simultâneo, formei-me em Gestão de Empresas pela Pontifícia Universidade Católica no Brasil, seguido de um EMBA na Universidade Nova de Lisboa. Posteriormente pós-graduei-me em Marketing pelo Instituto Superior de Economia e Gestão, culminando com um programa avançado para executivos na Harvard Business School em Boston, USA.

Depois de Harvard tudo mudou, decidi dedicar a minha vida às pessoas. A apoiá-las no seu crescimento e desenvolvimento. Os caminhos da vida podem ser muito difíceis sem ninguém por perto.

Progredir: Porquê seguir o caminho da liderança como motor do desenvolvimento pessoal e profissional?

Manuel Pelágio: O motor da liderança pessoal, ou executiva, é a verdadeira compreensão da nossa condição humana. Quatro vértices de desenvolvimento são fundamentais ao líder existente em cada um: o autoconhecimento, o autocontrolo, a empatia e os relacionamentos.

A liderança é, e sempre foi, uma competência social e moral e nunca uma competência técnica.

Não é possível aprender a aptidão de liderar pelos livros, o método está ultrapassado. Um verdadeiro líder vive profundamente em si, os valores da sua humanidade. A falta de liderança nas pessoas é um reflexo direto do seu estado interno de desumanidade.

A liderança faz-se sem títulos, sustentada nos valores maiores da humanidade. Por isso só vejo um sentido para o ensino da liderança que é o ensino dos comportamentos que representam a verdadeira humanidade, isto é, o ser humano. Quer seja nas práticas pessoais ou executivas.

Progredir: Qual a filosofia por de trás da Revolutions for a Better Word?

Manuel Pelágio: Sonho com a ideia de poder desenvolver em cada pessoa os seus melhores potenciais e talentos, reabilitando em cada um a alegria de viver e existir. E por isso em 2014, criei a empresa *REVOLUTIONS for a Better World SL* com sede em Barcelona e escritório em Lisboa, onde me dedico a desenvolver novas metodologias de aprendizagem e a criar novos projetos formativos nas áreas comportamentais e da liderança.

Progredir: O que é a QUADRILOGIA 2017?

Manuel Pelágio: Tenho o privilégio de trabalhar com o melhor da vida: as pessoas. Como diria Zygmunt Bauman, as pessoas são uma bênção e uma maldição, mas uma constante presença na aprendizagem da vida e fonte de sabedoria de tantos mestres; Pedagogos, Antropólogos, Filósofos, Psicólogos, Sociólogos, Poetas, Escritores, Ensaístas, Artistas e tantos outros homens e mulheres que têm o talento de expressar a vida de uma forma intensificada, eternizando a natureza humana na imensidão dos seus gestos, palavras e ações.

No meu caminhar pelas empresas e fora delas, senti como muitos outros, a necessidade de uma "revolução" humana na forma como vivemos em sociedade. A Modernidade não pode ser a antítese da Humanidade. Por isso,

considerei ser a hora de avançar com uma formação inovadora sustentada em novas metodologias-pedagógicas aplicadas ao desenvolvimento das pessoas.

O evento Quadrilogia 2017 é uma proposta de **formação - transformação – ação**, em quatro momentos, durante cerca de um ano, desenvolvendo 28 tipos de SER em cada um dos participantes.

Aprender a Aprender (Maio)
Aprender a Ser (Junho)
Aprender a Viver (Setembro)
Aprender a Fazer (Novembro)

Conhece-te. Depois **Sê** tudo, como diria o poeta. Aprende a **Viver** contigo e com os outros e por fim, **Cria** a vida que desejas!

De há muito que pedagogos como Edgar Morin nos alertam para a necessidade de ensinar a condição humana e falam da cegueira do conhecimento (o erro e a ilusão), como forma de ajudar as pessoas a viverem melhor. Também mais recentemente em 1996, a UNESCO publicou o relatório *Educação um Tesouro a Descobrir*, da Comissão Internacional para a Educação no Século XXI, alertando para a necessidade de compreender a condição humana e de conhecer o outro como forma de aprender a viver melhor.

> Só através da compaixão pelos outros é possível nos perdoarmos a nós mesmos criando espaço para o aparecimento do amor

Como diria Morin, a *Utopia da Humanidade como destino planetário* é um sonho que vem sendo adiado, mas que pode começar neste momento em cada um de nós.

É esta a proposta da Quadrilogia 2017, a "revolução" pessoal em cada um de nós.

Progredir: Na sua opinião qual o melhor talento para se desenvolver?

Manuel Pelágio: Na minha opinião os talentos estruturais do ser humano

são a curiosidade, a compaixão e a inocência.

A curiosidade é a energia e chama de toda uma vida. Uma pessoa curiosa é uma alma irrequieta na procura da sua completude, em qualquer estádio da vida, seja na juventude seja na velhice. Ontem ouvi a história de um "curioso", com 92 anos que quer ainda se doutorar investigando a forma como os bebés aprendem na barriga da mãe. Uma pessoa curiosa tem na alma o vírus da vida eterna.

A compaixão é outro dos talentos fundamentais à criação da Humanidade. Só através da compaixão pelos outros é possível nos perdoarmos a nós mesmos criando espaço para o aparecimento do amor. A compaixão interna que deve habitar em cada pessoa, é o único espaço da "humanidade" de onde poderá nascer a compreensão na condição humana. A paz no mundo.

E a inocência. Um olhar inocente é um olhar que não julga, que aceita o que observa ainda que não compreenda. Parece um pequeno detalhe, mas não é. A inocência é o sinónimo maior do amor.

Progredir: Qual a sua maior paixão?

Manuel Pelágio: A minha grande Paixão sempre foram as Pessoas, tendo por fundo a utopia da Humanidade. O estudo da condição humana e da liderança pessoal, é hoje o chão de todos os meus passos.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Manuel Pelágio: Faço uma proposta, uma pergunta e uma mensagem. A si que está a ler este artigo proponho-lhe que pare um pouco. Apenas um minuto ou dois, para que em silêncio se possa ouvir quando responder à pergunta que agora lhe faço: Sente-se feliz e a viver a vida com que sonha?

Se ouviu um não, a minha mensagem é, "peça ajuda a alguém hoje". A viagem não tem de ser solitária.

ENTREVISTA POR
REVISTA PROGREDIR A:

MANUEL PELÁGIO
www.manuelpelagio-coach.blogspot.pt
manuel.pelagio@gmail.com

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)

Compaixão nas finanças, uma realidade possível

Quando se fala em finanças compaixão é uma palavra que raramente é utilizada. Será possível existir compaixão quando se trata de finanças? **Por João Carlos Marques**

O primeiro pensamento é que temos receitas e despesas, tratando-se meramente de transações de dinheiro, pelo que não há lugar a qualquer tipo de sentimentos de caráter humanitário, como a compaixão.

Mas será mesmo assim? Afinal, para que serve o dinheiro?

Temos dinheiro e pagamos a renda, a água, a luz, compramos roupas, gastamos no supermercado, entre outras coisas. E porque é que o fazemos? A resposta é simples, embora muitas vezes não esteja clara na nossa mente: queremos satisfazer as nossas necessidades.

Muitos de nós pensamos simplesmente que precisamos de dinheiro, mas o dinheiro é apenas uma ferramenta utilizada para satisfazer as nossas necessidades ou interesses, e é essa é uma perspetiva que pode fazer toda a diferença, pois quando falamos de necessidades já estamos a falar de algo muito mais do que material, e, portanto, um campo no qual já pode surgir compaixão.

Sim, é verdade que a maior parte de nós tem dinheiro limitado e, portanto, existem muitas necessidades e interesses que não são satisfeitos, mas isso já é uma questão de prioridades, e é sempre algo que pode ser melhorado, pois podemos trabalhar para ter mais recursos disponíveis.

Primeiramente falo de auto compaixão.

Sim, é ótimo ter uma conta bancária gigante e ter muito dinheiro guardado, mas se não o for utilizar para que é que ele serve, não passa de papel num "buraco". E sim, também concordo que o facto de termos algum dinheiro guardado dá-nos conforto e segurança para fazer face a uma emergência, mas temos que manter o equilíbrio. Se tem dinheiro e não o aproveita, será mesmo feliz? A felicidade trata-se por cuidar de nós mesmos, por isso não perca a sua própria pessoa só para ter mais umas notas na carteira. Mime-se! Você merece! (somente não abuse!).

Agora falando de compaixão para com os outros. Hoje em dia, e devido a uma cultura pelo individualismo, as pessoas sentem-se desconectadas umas das outras, mas a verdade é que o ser humano é um ser social e que vive em comunidade. Pensar nos nossos atos de forma a não só obter benefícios para nós, mas também de não prejudicar ninguém é o começo de uma compaixão para com os outros. No entanto, podemos não ficar por aqui…

Muitas vezes pensamos que temos de escolher entre nós e os outros. A realidade é que podemos ter uma visão coletiva sem nos prejudicarmos a nós, afinal também nós pertencemos ao coletivo.

Adam Smith, considerado por muitos o "pai" da economia moderna, disse que os melhores resultados para um grupo surgem quando cada um faz o melhor para si, e daí advém a procura pelo individualismo.

Contudo, John Nash contrapôs que os melhores resultados para um grupo surgem quando cada um faz o melhor para si e para o grupo, promovendo

assim a cooperação, uma visão coletiva.

Nesta perspetiva, ter compaixão para com os outros pode efetivamente ser o melhor para nós, a nível imediato, e especialmente a nível de médio-longo prazo. Aliás, é do senso comum de uma sociedade capitalista que esta é mais rica quanto o maior número de trocas comerciais existirem entre os seus membros, logo, quantas mais pessoas mais tiverem mais rico cada um é, pelo que eu também me devo preocupar com o outro, e não só comigo.

Por fim, e agora só para alguns, a nível espiritual, existe uma correlação entre o dar e o receber. Aquilo que damos ao universo ele retribui, nem sempre da mesma maneira, nem sempre quando queremos ou da forma que esperamos, mas certamente da forma e no momento que precisamos.

Portanto, se à primeira vista as finanças nada têm haver com compaixão, a forma como escolhemos fazer uso das finanças tem tudo haver com compaixão.

JOÃO CARLOS MARQUES
MEDIADOR FAMILIAR E DE CONFLITOS
joaomarques.mediacoes@gmail.com

Propósito de Vida com Compaixão

Viver uma vida com propósito é muito mais do que ter um trabalho de sonho, é viver com compaixão, ser útil e mais do que "sofrer com" é promover a identificação de soluções.

Por Liliana Patrício

A felicidade tem nos últimos tempos recebido uma relevância significativamente maior no campo das ciências, deixando assim de ser apenas algo de senso comum. Esta situação tem toda a relevância, porque apesar de, cada vez mais, um numero maior de pessoas estar desperto para o mundo que a ciência não explica, algo que é comprovado cientificamente continua a ser mais credível.

Isto é o que acontece com a felicidade e com a Psicologia Positiva que se tem focado no estudo do funcionamento ótimo das pessoas, grupos e/ou instituições. Martin Seligman, considerado o pai da Psicologia Positiva, começou por desenvolver a teoria da Felicidade Autêntica na qual destacou três elementos chave que contribuem para a felicidade:

- Emoções Positivas (consideradas como o elemento chave para a uma vida agradável, como por exemplo, sentimentos de prazer, conforto e/ou êxtase);

- Envolvimento (relacionado com o fluxo que se manifesta através da perda de noção de si próprio e do tempo de duração de uma atividade absorvente);

- Significado (sentimento de pertença e finalidade na vida).

É neste último construto da felicidade – o significado - que surge a questão do propósito de vida, ou seja, que coisas fazemos regularmente que dão sentido e significado à nossa vida e qual o impacto que isso tem no mundo.

Repare que mesmo que não faça nada com impacto direto sobre as pessoas, o facto de estar feliz, realizado, motivado e consciente da importância dessas emoções na sua vida está, inevitavelmente, a contagiar o seu ambiente

Ainda que, hoje em dia, seja cada vez maior o número de pessoas que quer descobrir qual o seu propósito de vida e qual a forma mais adequada a si e às suas vidas de o colocarem em prática, são raras as que se dão conta da influência e do impacto que têm na vida das outras pessoas. No entanto, a verdade é que todos, sem exceção, ao longo da vida, de uma forma ou de outra, acabamos por contribuir, nem que seja um bocadinho, para melhorar a vida de uma pessoa, seja lá ela quem for. Por exemplo, pense nas pessoas com quem se tem cruzado ao longo da sua vida, seleciona duas ou três e imagine o que seria, atualmente, a sua vida sem elas ou sem a passagem

delas pela sua vida. O que haveria de diferente em si e na sua vida? Muitas coisas certamente, ainda que umas mais impactantes e relevantes que outras. Então, o que acontece consigo em relação às pessoas com quem se vai cruzando é exatamente o mesmo. Repare que mesmo que não faça nada com impacto direto sobre as pessoas, o facto de estar feliz, realizado, motivado e consciente da importância dessas emoções na sua vida está, inevitavelmente, a contagiar o seu ambiente.

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

"O propósito da vida não é ser feliz. É ser útil, honrado, bom, fazer a diferença de modo a mostrar que vivemos e que vivemos bem". Ralph Waldo Emerson

Tendo isto em conta, o propósito de vida é algo que está obrigatoriamente relacionado como o impacto que quer deixar no mundo, mesmo quando já cá não estiver. Ou seja, com o nível de compaixão e responsabilidade que sente perante o que para si é a vida e a forma como pode contribuir para isso.

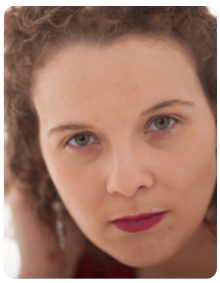
Todos temos um ou mais propósitos, em cada momento da vida, e você não é exceção, pois o propósito de vida representa aquilo que é a mensagem ou a dádiva maior que quer deixar ao mundo, colocando todo o seu potencial em ação.

No entanto, para que isto aconteça é necessário em primeiro lugar descobrir qual o seu propósito de vida e isso implica, numa fase inicial, uma enorme compaixão por si mesmo. Ter compaixão é permanecer num estado emotivo positivo, enquanto procura compreender o que se está a passar, focando-se em soluções para

resolver a situação. E depois, uma grande compaixão pelos outros. Pois, como vimos tudo o que fazemos, de uma forma ou de outra, acaba por influenciar os que nos rodeiam e até o mundo em geral. Então, neste sentido, o seu propósito de vida é muito mais do que ter um trabalho de sonho, é viver inspirado, com compaixão, ser útil e mais do que "sofrer com" (consigo mesmo ou com os outros) é promover a identificação de soluções e agir sobre elas, colocando-as em prática.

Neste processo de descoberta do seu propósito de vida vai acabar por perceber que já tem em si imensos recursos internos, competências, talentos e aprendizagens que pode utilizar, não só, colocando-os em prol da sua realização pessoal e profissional, como também, colocando-os em prol dos outros. Como? Partilhando com outras pessoas, que neste momento estão a passar por situações iguais ou semelhante às quais já passou e superou, todas as aprendizagens, conhecimentos e estratégias que adquiriu com essa situação, ajudando-as a identificar as soluções ideais para que também elas as superem. Esta é a verdadeira essência de viver o propósito de vida com compaixão.

LILIANA PATRÍCIO
POSITIVE PSYCHOLOGY COACH,
ESPECIALISTA NA RESSIGNIFICAÇÃO
DE EXPERIÊNCIAS PARA A FELICIDADE
CONFIANTE
www.positiveamente.com
www.facebook.com/lilianapatricio.
positiveamente
lilianapatricio@positiveamente.com



Serei Compaixão?

A compaixão é na realidade uma qualidade humana, está em todos nós, mas há quem adoeça por "ter compaixão" e quem se cure por SER compaixão. Serei compaixão? Como a aplico na minha vida?

Por Maria Bartolomeu

"A meio da vida, fui-me dando conta como apliquei a compaixão comigo mesma, nas minhas relações e especialmente quando me sinto magoada com alguma situação. Cheguei à conclusão que compaixão não se tem, é algo que se é, mas que é ativada perante condições específicas, viajando-se de um estado de ter para Ser."

Há quem adoeça por "ter compaixão". Mas há quem se cure por SER compaixão. "ENQUANTO você pode aliviar a dor de alguém, a vida não é em vão", escreveu Helen Keller.

"Recordo-me de um caso onde a minha cliente chegou ao consultório a sentir-se esgotada por "ter compaixão": "Sabe, eu sou bondosa demais, tenho compaixão crónica e por isso sinto-me cansada de dar e estou magoada com a vida, dou de mim no trabalho ao cuidar dos que mais precisam, dou de mim aos meus filhos, dou de mim ao meu marido e agora só me apetece desaparecer por uns tempos". Após algumas sessões, a Joana (nome fictício) sentiu que a sua bondade provinha de uma necessidade emocional, em ser vista, de se sentir querida aos olhos dos outros, aumentando superficialmente a sua auto-estima. Chegando ao ponto de compreender o "para quê" de ter escolhido a sua profissão de Assistente social."

A esta situação podemos chamar de "ter compaixão", um dar ilimitado sem se sentir suficientemente recompensada, um esvanecimento crónico do cuidado e da preocupação com os outros, devido ao uso excessivo de sentimentos de bondade na busca de uma compensação emocional.

> Ser compaixão, é ser amor, é poupar a pessoa que amamos a essa dor, é poupar o nosso corpo, mente e alma a sentimentos negativos que adoecem

Bondade e Empatia não são compaixão, o sofrimento empático vem antes da compaixão, é o seu ponto de partida. O poder da compaixão está além do sofrimento pessoal e está focado no que pode ser feito ou seja na solução para minimizar a dor do outro sem se perder de si mesmo.

Ser compaixão, é ter tomado banho nas diversas águas do sofrimento e também por isso ser tocado naturalmente pela dor do outro, é sentir um desejo de aliviar ou minimizar o seu sofrimento. É mais que compreender as razões do outro estar em dor, é sentir essa dor mas

porém voltar ao seu ponto de partida mais rapidamente e a isto chama-se resiliência.

"Vejamos o caso da Cátia (nome fictício) que foi deixada pelo namorado. Consciente de que a relação é uma via de mão dupla, procurou a terapia para assumir as suas responsabilidades e transformar a sua dor em autoaprendizagem.

Os seus olhos decorados por lágrimas que saltam, transmitem uma tristeza encantada, aquela que emana Paz, fez-se silêncio, respirou fundo e disse: "sabe que mais, às vezes penso que um dia, no leito da morte, existirá um momento final de aprendizagem através de uma viagem regressiva e nesta viagem sentiremos a dor e os sentimentos negativos que guardamos a respeito dos outros, e se assim for eu não consigo suportar a ideia de contribuir para o seu sofrimento." E a Cátia perante esta hipótese escolheu conscientemente transmutar a sua dor pela entrega confiante, uma vez que alimentar a sua dor perpetuará a dor no outro (independentemente de quem esteja moralmente errado)."

> Ser compaixão, é ter tomado banho nas diversas águas do sofrimento e também por isso ser tocado naturalmente pela dor do outro

Ser compaixão, é ser amor, é poupar a pessoa que amamos a essa dor, é poupar o nosso corpo, mente e alma a sentimentos negativos que adoecem. "Ainda estou a aprender a Ser compaixão, a incorporar sentimentos de bondade e empatia quando penso em situações e pessoas que me activam dor ou quando reconheço que a causei involuntariamente. A essas pessoas devolvo o melhor de mim, pois são elas as provedoras do meu autoconhecimento, das minhas aprendizagens conscientes, são elas que me fazem, a cada dia, amar melhor."

MARIA BARTOLOMEU
PSICOTERAPEUTA
FACILITADORA DE GRUPOS DE METAMORFOSE EMOCIONAL
FUNDADORA DAS AULAS CRIATIVAS JOYFULL PARA CRIANÇAS
PROFESSORA UNIVERSITÁRIA
www.mariabartolomeu.com
mariabartolomeutr@gmail.com

O Ser na Compaixão e Auto Compaixão

A componente da inteligência emocional que nos permite olhar para os outros e para nós próprios com a compreensão e a tolerância necessárias para uma vida mais feliz. **Por Elisabete Rodrigues**

A compaixão carateriza-se pela capacidade que o ser humano tem de ajudar a aliviar a dor e o sofrimento de quem se encontra a passar por momentos difíceis.

A compaixão é uma componente importante da inteligência emocional do ser compassivo, envolvendo a capacidade de monitorização das emoções e de orientar os pensamentos e comportamentos.

Mensagens dos Anjos

Nós e os Anjos

Histórias de pessoas comuns, fé e esperança

Ao por em prática a compaixão, outras virtudes evidenciam-se paralelamente, tendo em conta que se demonstra para com quem sofre, uma atitude paciente, compreensiva e tolerante, não se permitindo julgar ou criticar o outro pelas suas atitudes, decisões e comportamentos, nem invadir o seu espaço.

É propósito de um ser compassivo, que a sua atitude para com os outros possa de alguma forma contribuir para um mundo melhor. Ser compassivo é, assim, colocar-se incondicionalmente lado a lado de quem necessita de apoio, sem qualquer outro intuito que não seja o de propiciar o alívio das sensações de angústia, dor e infelicidade.

É normal que, quem carece de ajuda, tenha entrado numa espiral de pensamentos negativos "bloqueadores", quer ao nível das ações, quer ao nível das emoções e sensações, alimentando a falta de esperança no futuro. Aqui entra a disponibilidade e a ação do ser compassivo, que oferece o seu apoio emocional, partilha a sua boa energia, procurando a busca conjunta de uma reorientação dos pensamentos e comportamentos.

Não deixa de ser muito gratificante para o ser compassivo, ainda que não pretenda nada em troca, quando os alívios das más sensações do outro emergem. Com efeito, nada melhor para alma e para o coração que sentir o sorriso de quem já havia perdido a esperança.

"Amor, compaixão e preocupação pelos outros são verdadeiras fontes

de felicidade" – Dalai Lama.

O ser compassivo, ao prestar auxílio, sente também que se está a ajudar a si próprio, quer pelos resultados positivos da experiência vivenciada, quer pelo aumento do seu bem-estar geral, por se sentir útil e contribuir de forma marcante na vida de outro ser humano. Ao praticar uma boa acção, o ser compassivo aumenta a sua autoestima e fortalece o seu estado emocional, iluminando de uma forma positiva o seu ego, motivando-o também na manutenção das suas boas ações.

Se todo o ser humano tivesse a capacidade de sentir compaixão pelo próximo, desfrutaríamos de um mundo em Paz.

A compaixão revela-se assim, quer para quem a recebe, quer para quem a presta, uma característica bondosa e altamente gratificante para o ser humano.

Sendo a compaixão tão importante, não menos importante é a autocompaixão, devendo esta ser valorizada por nos permitir abrir a mente ao nosso "eu interior".

Se todo o ser humano tivesse a capacidade de sentir compaixão pelo próximo, desfrutaríamos de um mundo em Paz

É muito frequente o ser humano ser crítico e duro consigo próprio, recriminando-se por erros cometidos. Por vezes, e quando nos apercebemos que podíamos ter agido de forma diferente, entramos numa espécie de "luta interna" emocional. Nestes casos, a meditação pode ser um meio facilitador ao caminho do conhecimento de nós próprios, permitindo que possamos interiorizar a ideia de errar, sem críticas ou julgamentos.

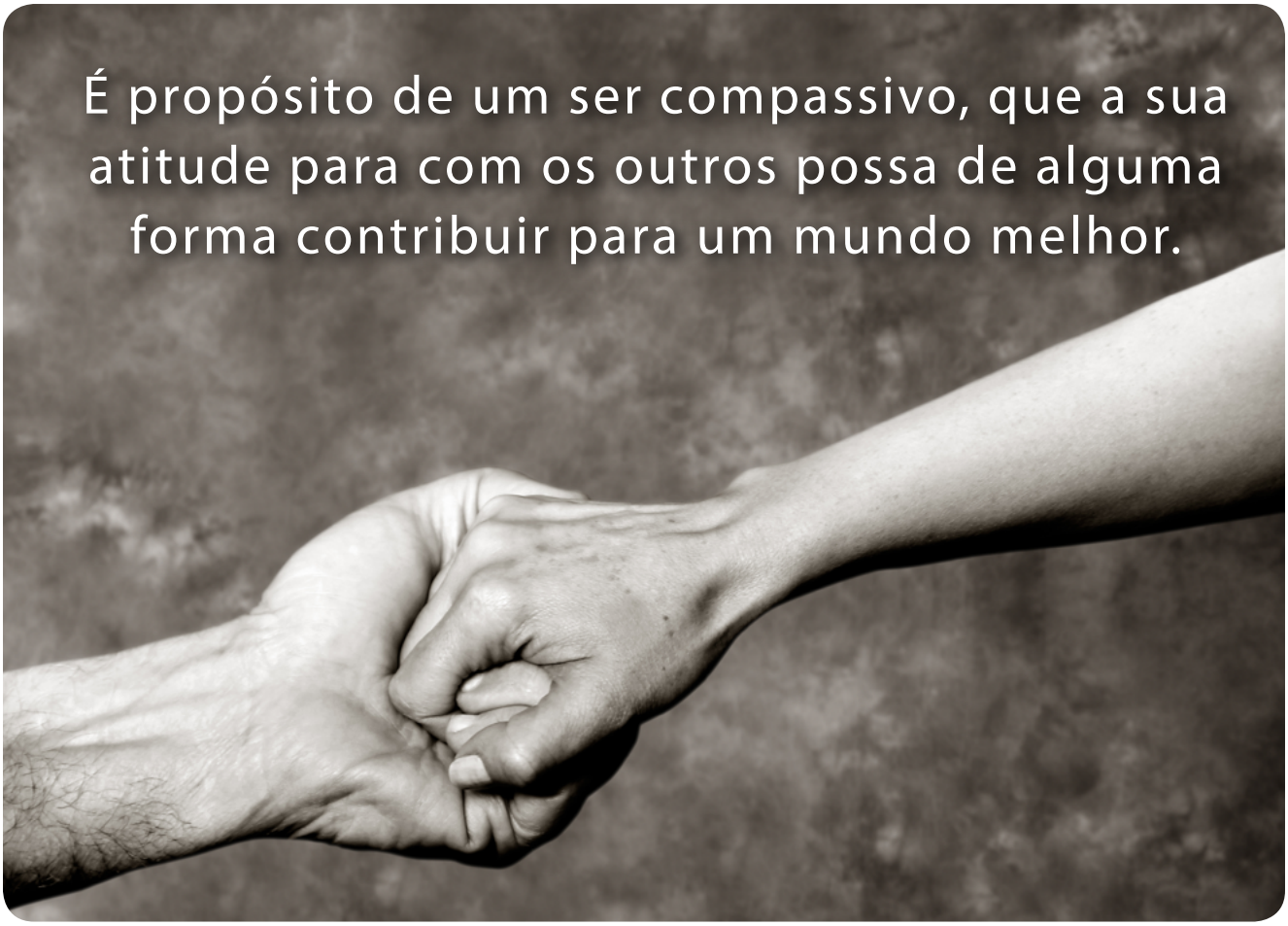
Ao possuirmos a capacidade de nos ajudar a nós próprios, teremos maior facilidade em demonstrar compaixão para com os outros.

Se as pessoas forem auto compassivas perante experiências de fracasso ou inadequação, conseguirão ter uma atitude compreensiva e tolerante, reconhecendo que ser-se imperfeito e cometer erros faz parte da experiência humana comum.

Esta capacidade de sermos capazes de analisar e encarar a nossa experiência como parte da condição humana protege-nos do egocentrismo, dos nossos problemas e experiências internas menos bem-sucedidas, permitindo-nos lidar melhor com o sofrimento e manter o sentimento de ligação e conexão com nós próprios e, consequentemente, com os outros.

Sabe-se que a personalidade dos seres adultos passa pela infância a que foram sujeitos. Crianças que foram ameaçadas, criticadas, que se sentiram inseguras, desprotegidas e mal amadas, apresentam um sistema de defesa mais estimulado, com a ativação de afeto negativo. Ora, a continuidade neste pensamento de ameaça e defesa, leva a que a vulnerabilidade aumente e dê lugar ao isolamento, rejeição, sensação de derrota e inferioridade.

Estas crianças terão poucas



probabilidades de virem a revelar-se seres humanos auto compassivos e/ou compassivos.

Assim, urge a importância de entender, em adulto, as experiências tidas na infância e caso necessário, trabalhar de uma forma terapêutica, no desenvolvimento de novos padrões de organização da mente, reestruturando os pensamentos disfuncionais negativos e encontrando novos recursos positivos.

Revela-se assim, de uma importância extrema, a inclusão na educação de uma criança, do ensinamento da partilha, da ajuda ao próximo, do reforço da autoestima e autoconfiança, da segurança, proteção e amor, uma vez que só desta forma poderá vir a ser um adulto feliz com ele próprio e ter influência ativa na felicidade de outras pessoas, ou seja, SER COMPASSIVO!

ELISABETE RODRIGUES
HIPNOTERAPEUTA
www.hipnos4u.pt
infohipnos4u@gmail.com

PHILOSOFIAS

A Compaixão É o Futuro da Humanidade

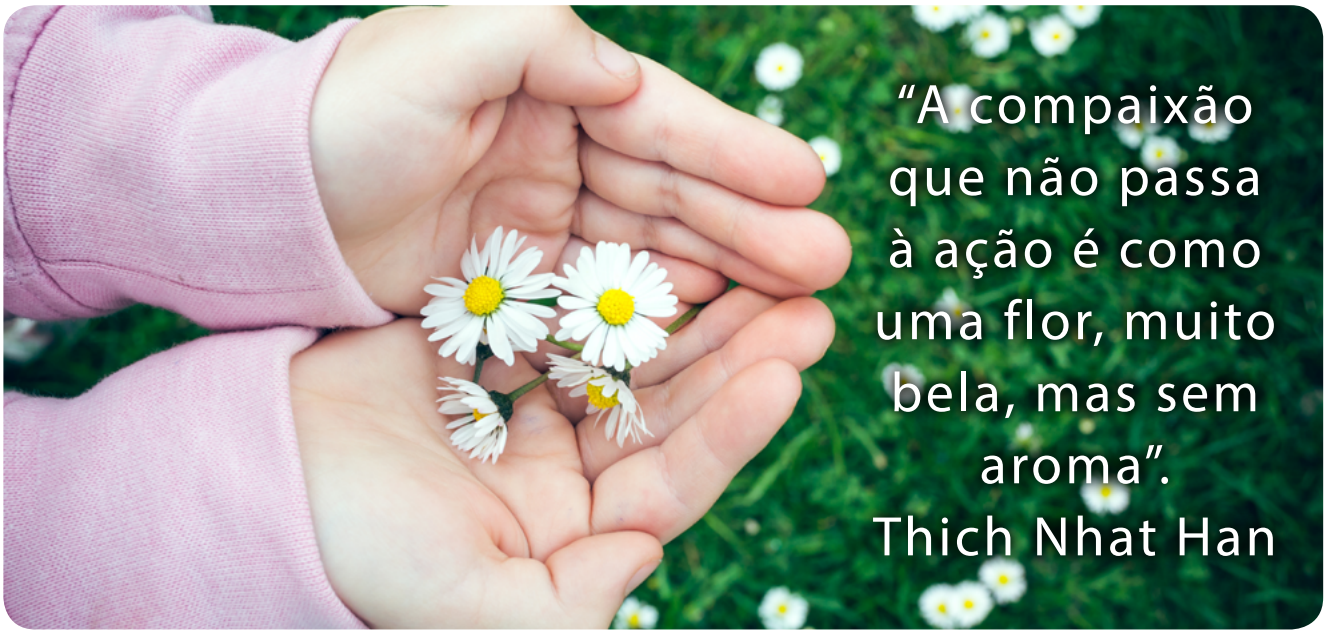
A Compaixão é a última fronteira da evolução humana, é uma flor que se abre, revelando a sabedoria espontânea do coração.

Por Nuno Zoio e Elsa Santos

O ano de 2012 – que, segundo muitos autores, mestres e canais, representou um ponto de demarcação, o fim de muitos ciclos dentro de ciclos, sendo que o mais conhecido será o ciclo de quase vinte seis mil anos correspondente à precessão dos equinócios, tal como o descreveram os Maias, Toltecas, Aztecas entre outros povos nativos de vários continentes, já era profetizado como sendo a fase de mais profunda Desconexão que a humanidade alguma vez experienciaria; em que nos esqueceríamos da nossa essência divina e em que viveríamos numa profunda consciência de separação e individualidade.

Através da sua ancestral tradição de transmissão verbal da sabedoria antiga, de geração em geração, também nos diziam que, neste preciso momento, um Novo Ciclo se iniciaria - são profecias nos falam de uma nova Era Dourada, de Renascimento e da lembrança de Quem realmente somos - o anúncio de um Despertar coletivo.

Neste novo ciclo que agora se inicia, tudo o que representa falta de integridade, egoísmo ou a não compreensão profunda de que o bem de todos é o bem de cada um, não terá sustentabilidade e gradualmente ficará para trás, juntamente com a velha Terra. Este é o momento ideal para nos questionarmos acerca de quem somos e de qual o nosso lugar no Universo, sendo que damos agora início a um novo ciclo de maior consciência e recordação de quem e



o que verdadeiramente somos: Amor e Luz, em todas as suas expressões fundamentais, sendo que talvez a melhor forma de o manifestarmos nesta tridimensionalidade em que ainda existimos, seja através da compaixão.

A própria etimologia da palavra compaixão, remete-nos para a ideia desta co-criação com o nosso semelhante, num profundo reconhecimento, ao nível da alma, de que todos em nosso redor são, tal como nós, seres sencientes e sujeitos aos desafios da condição humana - pelo que, ao nos apercebermos da dor do outro, facilmente conseguimos imaginar como nos sentiríamos se estivéssemos no seu lugar (por experiência própria concreta, de já termos passado por algo semelhante, ou por memórias celulares de vidas passadas que ficam gravadas no nosso ADN / Registo Akáshico). A compaixão faz parte do inato e do mais profundo instinto do ser humano - ninguém fica indiferente quando alguém tropeça e cai no chão à nossa frente: a nossa reacção natural imediata é correr para ajudar; ficamos condoídos com a dor do outro.

Assim, de uma forma mais abstrata, poder-se-ia dizer que toda a compaixão é sempre auto-compaixão, no sentido em que Somos Todos UM! Como tal, o sofrimento de alguém

é sempre, em última instância, o sofrimento de uma parte de nós. É nesse entendimento profundo acerca de quem e o que somos que se baseiam práticas milenares como o Ho'Oponopono, por exemplo. Em que todo o sofrimento humano é visto como o reflexo de uma parte de nós que se esqueceu da sua matriz original de perfeição divina: Que é Amor Puro, Incondicional e constante, por tudo e todos, sendo que essa é a essência da Fonte Criadora, da Suprema Inteligência Universal, de Deus, como lhe preferirem chamar.

Segundo este conhecimento e práctica ancestral dos Kahuna do Havai, todo o sofrimento é então apenas consequência do nosso processo tridimensional de Ilusão e Esquecimento acerca da nossa Essência perfeita e divina, das nossas origens, de que somos unos e de que todo os Dramas em que escolhemos investir a nossa energia decorrem apenas de uma ilusão da nossa mente racional, que percepciona o mundo

> Ser compassivo é ser um humano pleno, é viver na consciência de Deus, é trazer o Céu à Terra

em dualidade; em que nos permitimos experienciar o contraste de uma vida física em que todos aparentamos estar separados uns dos outros - em que as nossas ações, palavras, atos e intenções parecem existir separadas de todo o nosso entorno e de todos em nosso redor e nos esquecemos da nossa responsabilidade individual no tipo de realidade que estamos a co-criar, a cada instante, com os nossos semelhantes.

Esquecemos este profundo estado de entrelaçamento que até a Fisica Quântica hoje em dia reconhece como sendo a base de toda a nossa existência: em que todas as coisas se encontram interligadas no misterioso Campo Quântico. Talvez porque todas as coisas façam parte de uma

coisa só: O Criador - Os milhares de milhões de expressões fisicas que se encontram neste planeta, e talvez noutros, também... são Deus a conhecer-Se e a experienciar-Se a Si Próprio através dos humanos - fractais criados à imagem do Pai. É na base desta profunda ponderação de sermos, na verdade, uma expressão dessa Fonte Criadora, que é Pura Luz e Amor Incondicional, que é Pura Consciência, que surge o convite a voltarmos ao nosso estado natural de inocência, de não-julgamento, em que as ilusões como o medo, o desmerecimento, a separação, a condenação ou a auto-condenação não têm realmente existência própria a não ser que acreditemos nelas, a não ser que lhes demos a nossa energia.

O que realmente Somos é Luz Eterna, Amor Infinito, e todos Somos Um Só. Existem muito mais pontos em comum que nos aproximam uns dos outros do que aqueles que aparentemente nos dividem. Somos todos filhos do mesmo Pai, frutos da mesma árvore. Esta é consciência da compaixão e, nesta consciência, o Amor é inevitável.

Desde os ensinamentos de Cristo aos ensinamentos de Buda, a compaixão apresenta-se sempre, como um sinónimo do Amor espontâneo, fraterno, incondicional, e que se revela em gestos, palavras e atitudes. Como dizia Thich Nhat Han: "A compaixão que não passa à ação é como uma flor, muito bela, mas sem aroma".

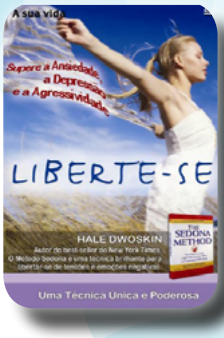
Ser compassivo é ser um humano pleno, é viver na consciência de Deus, é trazer o Céu à Terra.

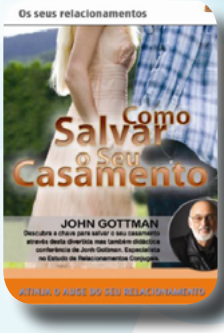
NUNO ZOIO E ELSA SANTOS
FUNDADORES DA RECONECTAR PORTUGAL®
www.RECONECTAR.pt
Reconectar.Portugal@gmail.com

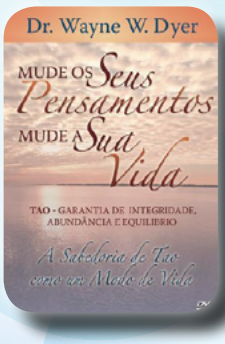
Novidade!

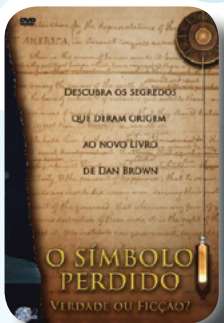
Loja Online

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

MUDANÇA TRANQUILA

Consideramos os outros objetos ou... Pessoas?

Como consideramos os outros?
Como objetos ou como pessoas?

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

Hoje em dia utilizamos muito o verbo ter… tenho um carro, tenho uma casa, tenho um telemóvel e dizemos também com alguma naturalidade e descontração que temos um(a) namorado(a)… que temos um filho…

Podemos de facto TER um namorado(a) ou um filho? Ou qualquer outra pessoa?

Como agimos perante os outros? Como se fossem um objeto ou como se fossem pessoas?

Agimos no sentido de explorar o outro? De usar o outro? Ou no sentido de o respeitar como pessoa?

Quando poderá existir Amor? Quando consideramos o outro uma pessoa, um Ser Livre e tão valioso como nós ou quando o consideramos uma "coisa"? Não estaremos a falar, neste último caso, de um relacionamento utilitário? Onde usamos o outro da mesma forma que usamos uma camisola ou um par de calças?

Quando poderemos sentir o outro? Quando o consideramos uma pessoa ou quando o consideramos uma coisa?

Teremos medo de sermos reduzidos a coisas? Porque? Andamos a tentar fazer o mesmo e não queremos que nos aconteça?

Ninguém quererá sentir-se usado… ser apenas um meio para um fim… sem valor por si mesmo… então… instala-se o medo…

Podemos fazer um exercício… recordar como tratámos algumas pessoas que se depararam no nosso caminho no último dia, dias, semanas ou anos (como quisermos…) e pensarmos…

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

Aulas de Yoga

Por Rita Martins

A partir de Abril, 2ª e 4ª feiras das 10:00h às 11:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Faça as Pazes com as suas Emoções

(Mini-Curso Online Gratuito)

Por Terapias da Inês

Mês de Abril

Online

www.madmimi.com/signups/324327/join

terapiasdaines@gmail.com

914871845

Mês de Eventos Alquimias (Transformações Emocionais Positivas)

Por Terapias da Inês

Mês de Abril (consultar agenda)

Presenciais, em Lisboa e Linha de Cascais, e Online

www.terapiasdaines.wixsite.com/alquimias/agenda

terapiasdaines@gmail.com

914871845

Des(en)cobrir a Natureza da Mente Introdução à Meditação segundo a tradição budista

Por Maurício Pereira

1, 2, 8 e 9 de Abril das 15:00h às 19:30h

Galeria Santa Clara | Coimbra

www.facebook.com/Maitreya.EstudoDharma

info@maitreya.pt

Feira Troca a Tod@s de Abril

1 de Abril das 14:30h às 18:30h

Coolabora CRL | Covilhã

www.coolabora.pt

coolabora@gmail.com

967455775

Feira do Desporto, Saúde & Bem-Estar

1 e 2 de Abril

Complexo Desportivo, Pavilhão de Desportos | Anadia

www.cm-anadia.pt

cmadesporto@mail.telepac.pt

231510320

Mercadinho Alternativo

2 de Abril das 10:00h às 18:00h

Fábrica de Alternativas | Algés

www.facebook.com/fabricadealternativas

mercadoalternativas@gmail.com

Mini Market

2 de Abril das 10:00h às 18:00h

Hotel Tryp Porto Expo

www.facebook.com/minimarket.pt

maegostotanto@gmail.com

Meditação

Por Maria Melo

4 de Abril às 19:30h (1ª terça-feira de cada mês)

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Abril 2017

Workshop de Inteligência Espiritual

Por Rita Aleluia

6 de Abril das 18:00h às 21:00h

Lisboa

www.institutoreflexologia.com

reflexintegrada@gmail.com

211912406 | 918969248

Workshop: "A Auto-Estima Veste Bem"

Por Isabel Portugal

8 de Abril das 15:00h às 18:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Workshop de Feng Shui

Por Margarida Estevam (Alquimia do ser)

8 de Abril das 15:00h às 18:00h

Espaço Renascer | Serra das Minas, Sintra

www.facebook.com/EspacoRenascer2017

alquimiadoserterapia@gmail.com

917124866

Workshop "Felicidade Confiante"

Por Liliana Patrício

8 de Abril das 15:00h às 18:00h

Espaço Bambu | Azambuja

www.positiveamente.com

espacobambu@outlook.com

961366141

Meditação de Primavera no Bosque dos Druídas

Por Marta Davies Mertens

23 de Abril das 10:00h às 13:30h

Serra de Sintra

www.greentrekker.pt

geral@greentrekker.pt

967357858 | 918738770

Retiro de Meditação OSHO

Com Nartan e Harida

28 de Abril a 1 de Maio

Awake, Terra Velha | Monchique

www.nazcamusic.com

nazca@nazcamusic.com

283098011 | 968542481

Workshop de Introdução à Reflexologia

Por Idalina Marques

29 de Abril das 10:00h às 17:00h

Leiria

www.institutoreflexologia.com

reflexintegrada@gmail.com

211912406 | 918969248

Being One 2017

Por Vários, 16 autores best-sellers internacionais

12, 14 e 15 de Maio

Madrid Arena

www.beingone.reconectar.pt

LembraTeQuemEs@gmail.com

918464730

vouchers

Abril 2017

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!

Mensagens dos Anjos

Obtenha um desconto de 4€ em duas Mensagens dos Anjos
Com Sofia Maldonado
Realizado à distância

Sofia Maldonado
Desenvolvimento Pessoal, Arte e Meditação

Os Anjos estão sempre connosco.

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!

SUSANA ROCHA
Life Coach

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.

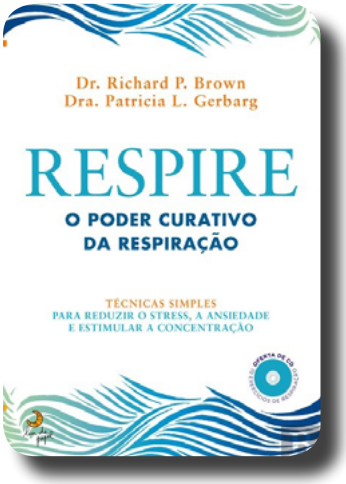
PARTICIPE! FAÇA PARTE!

LIVROS RECOMENDADOS

Respire

O Poder Curativo da Respiração

Richard P. Brown , Patricia L. Gerbarg



O que têm em comum Mahatma Gandhi, Bruce Lee, os mestres budistas, os monges cristãos, os sábios kahunas havaianos e as forças especiais russas? Todos usam a respiração para melhorar o seu bem-estar físico, mental e espiritual. Respirar é à primeira vista uma atividade natural, que dispensa aprendizagem. A verdade, porém, é que a maior parte de nós respira mal. Vidas agitadas, e a falta de atenção ao próprio corpo, fazem com que respiremos demasiado depressa, irregularmente e sem aproveitar a extraordinária capacidade dos nossos pulmões. E, ao fazê-lo, comprometemos a nossa saúde.

Cientes disso, dois médicos e professores americanos, Dr. Richard P. Brown (Universidade da Columbia) e a Drª. Patricia L. Gerbarg (Faculdade de Medicina de Nova Iorque) escreveram este livro.

Preço: Cerca de 14,00€ por 240 páginas de sabedoria.

Editor: Lua de Papel

Superalimentos

Refeições com mais vida

Mafalda Rodrigues da Almeida

Sabia que: Os mirtilos ajudam a prevenir doenças cardiovasculares? As bagas de goji retardam o avanço da doença de Alzheimer? A romã ajuda a regular a tensão arterial? As nozes melhoram a memória e os estados de humor? A beterraba previne o desenvolvimento de cancro? Superalimentos, refeições com mais vida, é o livro de receitas ideal para quem procura integrar superalimentos nas rotinas do dia-a-dia e prevenir doenças ou ter uma saúde mais equilibrada.

Neste livro, recheado de cor e vida, encontra:

- Receitas para os seus batidos, pequenos-almoços, almoços, lanches, jantares e sobremesas
- Um guia de informação nutricional
- Dicas práticas para combinar superalimentos com os alimentos na sua despensa.

Tire mais partido das suas refeições e tenha uma alimentação saudável como o seu corpo merece.

Preço: Cerca de 17,70€ por 272 páginas de sabedoria.

Editor: Edições Chá das Cinco

O Novo Livro do Pêndulo

A resposta rápida às suas dúvidas

José Medeiros

Através da utilização de pêndulos é possível obter informações de modo a fazer opções mais corretas; o pêndulo é uma ferramenta que pode ajudar-nos a decidir com mais segurança. Este tipo de consultas permite encontrar o equilíbrio entre a razão e a emoção, os dois hemisférios do nosso cérebro, sempre em confronto.

José Medeiros apresenta nesta nova obra, um manual simples, prático, e completo, acompanhado de 65 tabelas auxiliares, com as instruções necessárias para que tenha acesso fácil a esta técnica de autoconhecimento.

Leia com atenção está obra, e utilizando um pêndulo verá que o caminho se torna mais fácil. Que as suas experiências nesta vida lhe permitam encontrar as respostas para as dúvidas que tem, a percorrer o bom caminho e a vencer o bom combate. Um manual simples, prático, com as instruções necessárias para que tenha acesso fácil a esta técnica de autoconhecimento.

Preço: Cerca de 14,50€ por 216 páginas de sabedoria.

Editor: O Castor de Papel

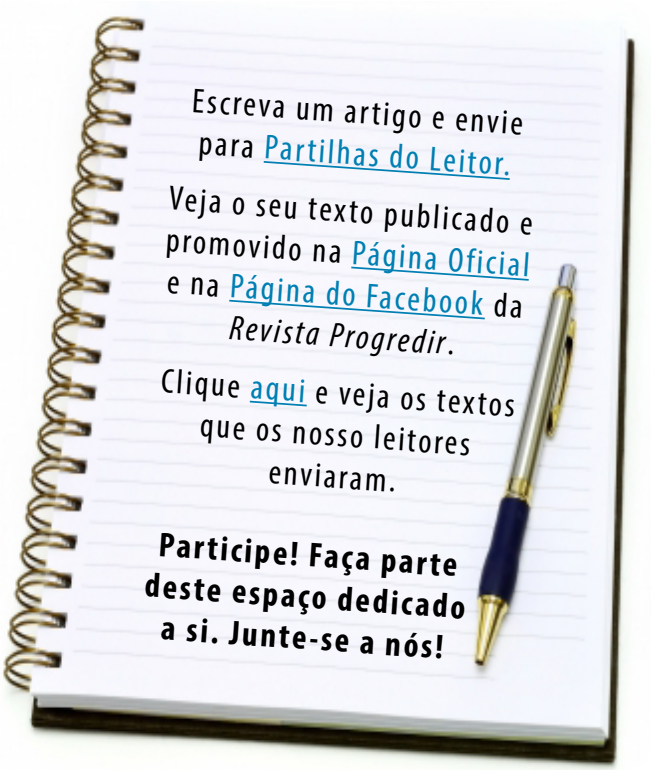
PENSAMENTO DO MOMENTO

"A compaixão tem pouco valor se permanece uma ideia; ela deve tornar-se a nossa atitude em relação aos outros, refletida em todos os nossos pensamentos e ações."

Dalai Lama

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

Auxílio Mútuo

Em uma zona montanhosa e deserta, caminhavam dois velhos amigos, ambos enfermos, cada qual a defender-se quanto possível contra os golpes do ar gelado, quando foram surpreendidos por uma criança semimorta, na estrada, ao sabor da ventania de inverno.

Um deles fixou o singular achado e clamou, irritado:

-Não perderei tempo. A hora exige cuidado comigo mesmo. Sigamos em frente.

-Amigo, salvemos o pequenino. É nosso irmão em humanidade.

-Não posso - disse o companheiro, endurecido - sinto-me cansado e doente. Esse desconhecido seria um peso insuportável. Temos frio. Precisamos chegar à aldeia mais próxima sem perder tempo.

E avançou para diante em largas passadas.

O homem de bom sentimento, contudo, inclinou-se para o menino estendido, demorou-se alguns minutos colocando-o paternalmente junto ao próprio peito e, aconchegando-o ainda mais, marchou adiante, embora menos rapidamente.

A chuva gelada caiu, metódica, pela noite a dentro, mas ele não abandonou aquele ser indefeso. Levava-o junto ao peito.

Depois de muito tempo, atingiu a hospedaria do povoado que procurava. Com enorme surpresa, porém, não encontrou aí o colega que o precedera.

Somente no dia seguinte, depois de minuciosa procura, foi o infeliz viajante encontrado, sem vida, num desvão do caminho alagado.

Seguindo depressa e só, com a ideia egoísta de preservar-se, não resistiu a onda de frio, que se fizera violenta e tombou encharcado, sem recursos para enfrentar o congelamento, enquanto o companheiro, recebendo em troca o suave calor da criança que sustentava junto ao próprio coração, superou os obstáculos da noite gelado, guardando-se de semelhante desastre.

Descobrira a sublimidade do auxílio mútuo.

Ajudando o menino abandonado, ajudara a si mesmo.

Avançando com sacrifício para ser útil a outrem, conseguira chegar, alcançando as bênçãos da salvação recíproca.

VÍDEO DO MÊS

"Gestos e exemplos..."

O que por vezes duas crianças nos podem ensinar sobre Compaixão e Amor...

Veja mais vídeos aqui

Nick Vujicic

Nicholas James Vujicic é evangelista, palestrante motivacional, escritor e diretor da organização sem fins lucrativos: *Life Without Limbs*. Nasceu com a síndrome Tetra-amelia, sem braços e sem pernas, conseguiu superar todas as dificuldades e privações e, hoje em dia, a sua história de vida e a sua capacidade de resiliência são exemplo e inspiração para milhares de pessoas.

Nasceu no seio de uma família de origem sérvia a 4 de Dezembro de 1982, em Melbourne (Austrália), com a síndrome Tetra-amelia. Esta síndrome humana de rara ocorrência carateriza-se por uma falha na formação embrionária causando a ausência dos quatro membros.

Nicholas Vujicic não tem braços nem pernas, apenas dois pés pequenos, um dos quais com dois dedos.

Na sequência da sua deficiência física, destinado a viver uma vida repleta de dificuldades e discriminação, foi proibido de frequentar o ensino regular pela lei estadual do estado de Victoria (Austrália). Durante a sua escolaridade, esta lei alterou-se, e Vujicic foi um dos primeiros estudantes deficientes físicos a ser integrado numa escola regular.

Aprendeu a escrever usando os dois dedos do pé esquerdo, e um dispositivo especial que desliza sobre um dos dedos do pé e que ele usa para agarrar. Adaptou a sua realidade e aprendeu a usar um computador, jogar ténis, natação, pentear o cabelo, escovar os dentes, atender o telefone, fazer a barba, beber água, uma série de atividades quotidianas à partida difíceis para a sua condição. No entanto, sofreu bullying, cresceu deprimido e com apenas 8 anos de idade, começou a contemplar a hipótese de suicídio.

Depois de implorar a Deus para que lhe crescessem os braços e as pernas, Nick começou a perceber que as suas realizações foram inspiradoras para muitas pessoas. Transformou a sua tristeza e revolta em gratidão por estar vivo.

Percebeu que a sua diferença e os seus problemas não eram únicos quando a sua mãe lhe mostrou um artigo num jornal sobre um homem que lidava com uma grave deficiência.

Com apenas dezassete anos começou a facilitar palestras no seu grupo de oração e fundou a sua organização sem fins lucrativos, a *Life Without Limbs*.

Concluí-o os seus estudos universitários em Contabilidade e Planeamento Financeiro aos 21 anos e começou as suas viagens como palestrante motivacional.

Vujicic promove o seu trabalho, partilha a sua história e experiências através de programas de televisão e por escrito.

Escreveu até à data vários livros entre os quais: "Uma Vida Sem Limites: Inspiração para uma vida Ridiculamente Boa", "Superação", " Amor sem limites", entre outros.

O seu DVD motivacional, um dos seus grandes objetivos de vida, está disponível no site da organização *Life Without Limbs*. Foi filmado em grande parte no ano de 2005 e trata-se de um documentário em duas partes. A primeira parte sobre o seu dia-a-dia na resolução de tarefas simples, diárias. A segunda parte, filmada na sua igreja local, em Brisbane, Austrália, é o registo de um dos seus primeiros discursos motivacionais profissionais.

Vujicic vive atualmente na Califórnia, Estados Unidos da América e continua a percorrer o mundo espalhando a sua mensagem e energia positiva de superação e gratidão pela vida.

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

Mental Coaching para Atletas, A importância do Treino Mental

Para se ter sucesso no desporto é necessário, entre outras coisas, uma boa preparação física, levar uma vida regrada e estar motivado. No entanto, sendo os atletas cada vez mais equiparados entre si, há fatores que se tornam determinantes para o sucesso: Preparação Mental, Estabilidade Emocional e Postura Corporal.

Um atleta é muito mais do que só a parte física, pelo que um bom trabalho de Mental Coaching deverá incluir as várias vertentes acima indicadas já que, todas elas, contribuem para um bom rendimento desportivo.

O trabalho de Mental Coaching é um trabalho de equilíbrios pois, como diz o ditado, tudo o que é demais faz mal. Um atleta demasiado focado no objetivo, pode desleixar a forma de o atingir e um atleta demasiado motivado, pode esforçar-se em excesso e não atingir o objetivo a que se propôs.

Quem é que pode, afinal, beneficiar de um bom trabalho de Mental Coaching? Em resumo, todos os atletas.

Independentemente das idades e níveis competitivos, todos os atletas têm algo que podem e devem trabalhar para melhorar o seu desempenho. Se uns podem necessitar de abordar um ou outra questão, outros terão mais temas a trabalhar. Assim é com todas as pessoas, já que não há duas iguais.

Das áreas indicadas no início do texto, a Linguagem Corporal é a que menos atenção desperta neste tipo de trabalho. No entanto, a expressão corporal de cada um revela muito do que se pensa e sente, além de ter,

também, influência sobre o que pensamos e sentimos em cada momento. Ter gestos de vitória, como o "vulgar" levantar de braços, antes de uma competição, ajuda a que o atleta comece essa prova já com um estado anímico positivo, e em consequência, com mais possibilidades de ter sucesso.

Também importante, embora muitas vezes descurado, é o tema da Estabilidade Emocional. Como se disse antes, o atleta é muito mais que isso, muito mais que o desporto ou a parte física do seu Ser. Um atleta é, antes de tudo, uma pessoa como qualquer outra, com os mesmos problemas e preocupações. Também contam, para o desempenho desportivo, as relações amorosas, a pressão dos pais, treinadores e clubes, os medos e fobias, a ansiedade, etc.

Há atletas que, apesar do seu enorme potencial, chegam às competições importantes e desistem ou adoecem ou, simplesmente, não conseguem ter um desempenho de acordo com o que era perspetivado. Quando a situação se repete, é importante perceber o que está na origem da mesma, já que pode estar em causa um qualquer bloqueio inconsciente que se torna indispensável resolver.

A Preparação Mental propriamente dita, o trabalho com o consciente, é aplicada mais a situações de definição pré competitiva. A definição de objetivos ou a identificação de fatores motivacionais do atleta, por exemplo. A definição de objetivos tem linhas orientadoras que é importante serem respeitadas, sob pena de se definirem objetivos completamente irrealistas, contribuindo para a frustração do atleta.

> Quem é que pode, afinal, beneficiar de um bom trabalho de Mental Coaching? Em resumo, todos os atletas.

Como se disse acima, um bom trabalho de Mental Coaching é um trabalho de equilíbrios mas é, também, um trabalho de evolução da pessoa, do Ser, que é, também, atleta. Muito importante neste tipo de trabalho, é que o Coach tenha a devida noção do que é o seu trabalho: dotar o atleta de ferramentas que o permitam evoluir, como Pessoa, como Ser e como Atleta.

JORGE BOIM
SPORTS MENTAL COACH
HIPNOTERAPEUTA
www.sportshypnocoach.pt
JorgeBoim@sportshypnocoach.pt

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