PROGREDIR

AGOSTO 2017 • NÚMERO 67 • MENSAL www.revistaprogredir.com O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE



Viver pelo Prazer de Viver

Prazer, um aliado da Saúde

O Prazer no mundo contemporâneo O Prazer da Espiritualidade



Descontraia e Reflita através do vídeo do mês Entrevista com Sandra Oliveira

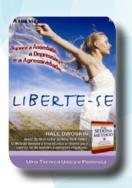




DVDS Desenvolvimento Pessoal



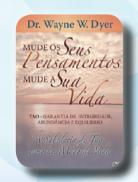














Para criar, basta libertar o seu coração, e deixar que as ideias tomem forma através dos seus sentidos!

Cada DVD por apenas 9.90€



RUA LINO ASSUNÇÃO N.º 24 | 2770-109 PAÇO DE ARCOS 21 443 83 05 | 96 277 73 21 NIF 509 992 978

DIRETOR GERAL

PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES



www.revistaprogredir.com N.º 67 | Agosto 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

Subscricões

subscrever@revistaprogredir.com

Colaboradores desta Edição

Rui Galhós, Cristina Marreiros da Cunha, Carmen Krystal, Júlio Barroco, Ana Infante, Carolina Gomes, Rute Calhau, Carine do Espirito Santo Barreto, Jorge Boim

Periodicidade

Mensal

Propriedade

Ideias e Harmonia - Publicações, Marketing e Eventos, Lda

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 co dos artigos não expressa necessariamente a opinião da Revista Progredir e sua Direção.

Prazer

Caros amigos,

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

Podemos definir prazer como um sentimento agradável que nos invade a alma, com maior ou menor intensidade, e que pode ser atingido de várias maneiras. Podemos atingir prazer através de pensamentos, meditação, comendo, praticando exercícios físicos, ouvindo música, lendo, conversando, trabalhando... existem múltiplas ações que se podem traduzir em nós como um sentimento de prazer.

A nossa felicidade resulta em grande parte de momentos de prazer que vamos colecionando ao longo da vida. Talvez importe apenas irmos aprendendo a distinguir os momentos de prazer que nos são benéficos, não apenas no momento em que os experimentamos e sentimos... mas também nos seguintes, de outros momentos de prazer que até são ótimos no momento em que os experimentamos mas que a médio e longo prazo se traduzem em dor para nós ou para outros.

Com sabedoria saberemos condimentar uma vida feliz com muitos e variados momentos de prazer para nós... e para os outros.

Sejam Felizes!

"O homem feliz é aquele que ao despertar se reencontra com prazer e se reconhece como aquele que gosta de ser." Paul Valéry

Boas leituras!

Um excelente mês para si! Beijos & Abraços

Ledro Sciaccaluga Fernandes

www.revistaprogredir.com subscrever@revistaprogredir.com

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

8 Crónicas do Editor
Um espaço para o fazer refletir.

10 Filosofia de Vida Viver pelo prazer de Viver Por Rui Galhós

15 Saúde Prazer, um aliado da saúde Por Cristina Marreiros da Cunha

20 Relacionamentos
Prazer a dois
Por Carmen Krystal

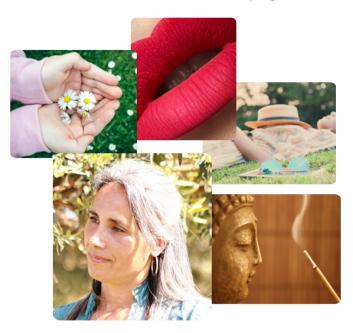
24 Entrevista
Nascer Saudável
Entrevista com Sandra Oliveira,
Texto Por Revista Progredir

30 Finanças As Finanças do Prazer Por Júlio Barroco

34 Vida Profissional
O prazer de ser ninguém especial
Por Ana Infante

40 Lifestyle
Princípio do prazer vs princípio da realidade
Por Carolina Gomes

43 Espiritualidade 0 Prazer da Espiritualidade Por Rute Calhau



48 Philosofias
O prazer no mundo contemporâneo
Por Carine do Espirito Santo Barreto

54 Mudança Tranquila Uma combinação maravilhosa de sofrimento e bem-estar...
Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

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

58 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

79 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

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

64 Biografia
Descubra quem foi Marilyn Monroe

66 Glossário
Ferramentas para Progredir: A Hipnoterapia como
Processo de Desenvolvimento Pessoal



Festival ZIMP 2017 - Serra da Estrela



Zimp é a escolha ideal para umas férias na natureza, um festival em que é criado espaço para se estar em harmonia, onde se respira ar puro e alegria. Em 2017 o Zimp regressa a 31 de Julho até 6 de Agosto na Quinta do Crestelo na Serra da Estrela, e será apadrinhado pelo comediante António Raminhos. Uma semana de aprendizagem, descoberta e convívio a não perder.

Mais informação veja aqui

Festival Andanças - Castelo de Vide

Durante quatro dias, de 8 a 11 de Agosto, a vila de Castelo de Vide acolhe e será um dos cenários de mais uma edição do Festival Andanças, num formato que continuará a ter por base a dança, música, voluntariado, comunidade e sustentabilidade. Esta edição pretende manter a qualidade, a diversidade na



programação e perpetuar o conceito do festival como laboratório de ideias, experiências e criações como génese de sonhos e momento de sinergias.

Mais informação veja aqui

AURA Festival - Sintra

Festival
A U R A

é a Festa da

Arte da Luz



em Sintra, a 3ª edição realiza-se de 10 a 13 de Agosto. Um evento noturno, de entrada livre, dedicado à experimentação da noite e da memória através das artes da luz e de cartografias emocionais do território. Descubra Sintra através das várias instalações e performances num percurso pedonal do Museu MU.SA à Quinta da Regaleira e deixe-se envolver pela magia da luz.

Mais informação veja aqui

Agosto 2017

The Spot Market - Comporta

o fimde-semana de 12 e 13 de Agosto



a Comporta (Alcácer do Sal) vai receber o The Spot Market - Comporta. Um mercado de verão, de entrada livre, com mais de 40 marcas de vestuário, acessórios, joalharia, artigos e atividades para crianças e jovens, lifestyle, musica, street food e um sunset como só a Comporta lhe poderá oferecer.

Mais informação veja aqui

IFAC, International Festival of Art and Construction - Torres Vedras

Associação Live With Earth promove este ano o IFAC, International Festival of Art and Construction pela primeira vez em Portugal. Uma iniciativa originalmente nascida na Espanha há cinco anos, que desde então se desenvolve em diferentes lugares. Todos os anos, artistas arquitetos, designers, criadores, artesãos, pesquisadores e estudantes de todo o mundo, reúnem-se para explorar

a contemporaneidade em ambientes rurais. O IFAC 2017 entre 17 e 27 de Agosto promete inundar as ruas de



arte, música, construção e conhecimento na Aldeia da Cadriceira, Turcifal, e na Serra do Socorro, em parceria com o Município de Torres Vedras, considerado a Primeira Capital de Economia Verde da Europa.

Mais informação veja aqui

VI Maratona Fotográfica de Elvas

A VI Maratona
Fotográfica
de Elvas realizase a 19 de Agosto

MARATONA FOTOGRÁFICA DE ELVAS

e convida profissionais e amadores a fotografar o Forte de Santa Luzia em Elvas. Esta fortificação seiscentista construída no séc. XVII vai ser o alvo das atenções dos participantes a partir das 10 horas, a maratona terminará pelas 17 horas. A participação é livre e sem limite de idade. Serão entregues diplomas a todos os participantes e três primeiros prémios.

Mais informação veja aqui

Consciência do Prazer

Falamos de prazer e logo surge um pensamento castrador de que o prazer é algo de punitivo. Crescemos a acreditar que tudo o que dá prazer traz de alguma forma uma consequência negativa, ou preço a ser pago.

Será o prazer algo assim tão nefasto? Ou é o desejo de o sentir que nos leva a consciência para a punição, como diz a frase "Conhece a paz quem esqueceu o desejo de sentir prazer.", do Bhagavad Gita.

Conheço alguém que costuma dizer que "com prazer é mais caro", mais uma vez surge associado ao prazer o pagamento de um preço mais elevado. Mas afinal existe? ou qual o preço do prazer?

Acredito que é a nossa crença em relação ao prazer que nos leva a vive-lo de uma forma punitiva, como se não fossemos merecedores de algo que é bom simplesmente porque sim. Acredito que o desejo nos condiciona a vivencia do prazer em situações que são conquistadas



e merecidas. Acredito que uma sociedade que condena o prazer, mas ao mesmo tempo o incentiva através de estímulos visuais e auditivos, contribui para a construção de uma mesma sociedade dissonante e confusa no sentido daquilo que é merecimento e punição por esse mesmo merecimento.

Prefiro olhar para o prazer como a frase de Guilherme Massien "O desejo é uma árvore com folhas; a esperança, uma árvore com flores; o prazer uma árvore com frutos". Que o prazer seja a cereja em cima do topo do bolo. Que só por si a sua existência seja fugaz, mas que na totalidade se torne um complemento que acrescenta e faça a diferença, mas que não exista desejo de o viver, apenas o prazer de o desfrutar.

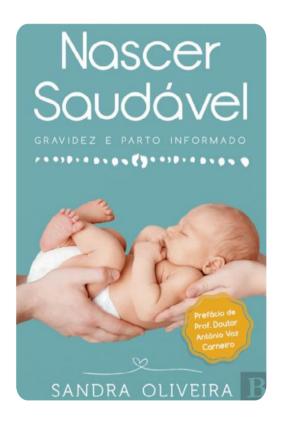
MARIA MELO
LIFE COACH
PROFESSORA DE MEDITAÇÃO
www.revistaprogredir.com
mariamelo@revistaprogredir.com
editor@revistaprogredir.com



Ganhe no facebook da Revista Progredir!



Este mês habilite-se a ganhar o Livro: Nascer Saudável, Gravidez e Parto Informado de Sandra Oliveira



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 Julho:

Orquidea Pires partilhou a imagem e criou a frase:

"A vida é uma constante montanha russa onde
precisamos progredir para poder estar mais vezes em
cima!", e ganhou o livro "O Poder do Quando"
de Michael Breus

Filosofia de Vida

Viver pelo prazer de Viver

Muitos de nós vivemos em função do prazer sem nos apercebermos. No dia a dia, inconscientemente, fazemos uma série de coisas, desde hábitos e rotinas, para nos proporcionarmos pequenos momentos de prazer. Outras vezes, fazemos o oposto.

Por Rui Galhós



hegamos mesmo a desviarmonos dessas mesmas rotinas,
porque acharmos que elas são a
fonte do descontentamento que
sentimos. E na grande maioria das
vezes, quando atingimos todos esses
momentos, o prazer que esperávamos
obter (como se fosse possível "ele"
vir de fora de nós) parece não ser o
mesmo que imaginamos. Ficamos
quase sempre com uma sensação de
insatisfação, de insuficiência, aquela

mesma sensação de quando éramos pequenos e nos vinham chamar mesmo naquele momento que a brincadeira estava no auge, ou como naqueles dias em que nos diziam que não havia mais fichas para as viagens de carrossel - Já, só isto! Mas ainda agora começou.

Será o prazer mais outra busca incessante como a felicidade, mais outra busca sem fim que nos consome antes mesmo de lá chegarmos? Será que alguma vez lá chegaremos? Onde fica o lá? Parece que há algo que temos de fazer ou um lugar onde temos de ir para experienciar o prazer, parece uma coisa de fora para dentro, e sempre condicional!

Tantas perguntas sem respostas, tantas metáforas para tentar descrever um sentimento, ou será uma emoção, talvez uma sensação.

Mas o que é na realidade o prazer e porque é que é tão importante para nós?

Imaginemos um Mundo onde todos nós, sem excepção, de uma forma

Poder ter prazer em tudo é o apogeu da liberdade, sem qualquer condicionamento

inata, temos acesso a todo um leque de emoções e sensações, um infinito potencial de possibilidades. Nesse Mundo feito de uma inteligência perfeita, também nós somos perfeitos e completos, sem qualquer lacuna, problema, limitação ou incapacidade.

Infelizmente a maioria de nós não parece ter acesso a este Mundo, e procuram compensar e de certa forma mascarar, todas essas imperfeições com as quais se identificam. É aqui, que ingenuamente, nos tornamos "escravos" de algo exterior a nós e passamos a acreditar que temos de fazer algo para podermos trazer essa sensação de volta para dentro de nós, para nos sentirmos completos e realizados.

É este o ciclo do prazer, uma experiência



Astrologia:

Visão Compreensão Propósito Oportunidade Timing

São Luz

Astrologia Reiki Tarot

Marque a sua consulta.

Tm. 93 933 00 33 <u>saoluz@gmail.com</u> <u>www.podeestrelas.pt</u>

subjetiva e pessoal, que começa bem cedo, logo nos primeiros meses de vida, e vai se tornando cada vez mais complexa e enraizada, ao ponto de não nos permitirmos usufruir do que estamos a experienciar no presente enquanto não adquirirmos isto ou fizermos aquilo. O prazer, é assim, segundo esta perspetiva, condicional e condicionante.

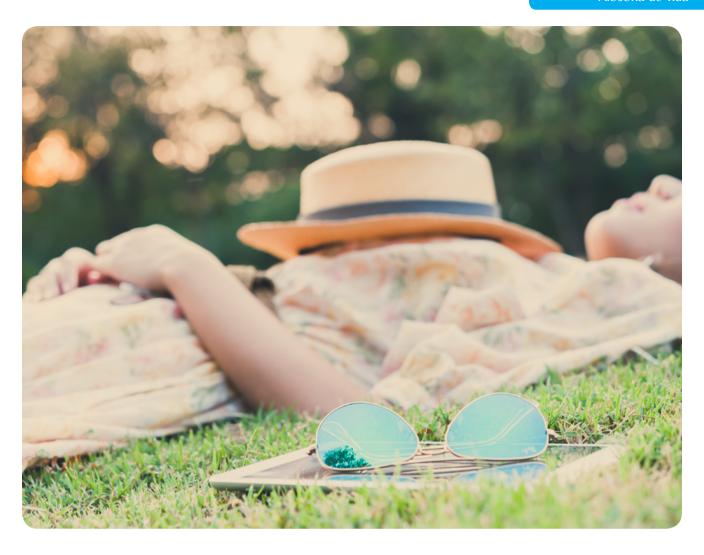
Um novo paradigma sobre a experiência humana tem vindo a tomar forma e a transformar a vida de muitas pessoas. Esse novo paradigma

aponta numa nova direção, numa direção de dentro para fora onde todos os Homens pensam e criam a sua realidade através do poder do Pensamento. Isto significa que tudo aquilo que sentimos, desde emoções, sensações, sentimentos, são sempre antecedidos por um pensamento. A realidade nua e crua nunca pode ser percepcionada tal como ela é, mas sempre filtrada pela mente humana, pela subjectividade de cada um de nós e sempre de dentro para fora.

Onde se enquadra então o prazer neste novo paradigma e como afeta as nossas experiências?

Nesse novo paradigma, o prazer é algo que acedemos com naturalidade sem termos que fazer nada. O prazer é apenas mais uma das infinitas possibilidades de experienciar o momento presente. Ao termos a noção de quem somos e de como experienciamos a realidade que nos rodeia, passamos a ser guiados por uma intuição natural e inata em todos os momentos das nossas vidas.

O prazer deixa de ser condicional e



condicionante para ser abundante e livre. O prazer está sempre presente, assim como o Sol, e não vai e vem como as nuvens, apesar de por vezes parecer que é esse o caso.

O nosso estado de espírito, observável através da qualidade dos nossos pensamentos, é a única coisa que nos pode impedir de viver nesse estado "conectado". Sentir prazer é sentirmos o Mundo, sentir que fazemos parte de algo incrível e infinito que se manifesta em tudo o que nos rodeia, sem excepção.

Poder ter prazer em tudo é o apogeu da liberdade, sem qualquer condicionamento. Viver em pura liberdade talvez seja impossível para um ser humano adulto, devido aos valores e crenças criados ao longo dos anos, mas caminhar nesta direção deve ser uma viagem muito prazerosa.

RUI GALHÓSCOACH
www.facebook.com/UnfoldYou
rgahoz@gmail.com





Saúde

Prazer, um aliado da saúde

É importante que cada um descubra o que lhe dá prazer. Para além de comida e sexo existe o mais importante:

O prazer das pequenas coisas. A ansiedade e a culpa impedem o usufruto pleno do prazer. Memorizar momentos de prazer aumenta a nossa sensação de saúde e bem-estar. Por Cristina Marreiros da Cunha



"Estou a escrever este texto na varanda acompanhada por um copo de sumo de toranja com gelo. Neste momento muitos dirão: toranja? bahh que horror, como é possível?"

Pois, o prazer tem destas coisas. O que apraz a uns não apraz a outros; e por isso é tão importante que cada um descubra o que lhe dá prazer e que dê a liberdade aos outros de o fazer também.

Iniciei, dando este exemplo, pois, para mim, é um prazer poder estar, num dia quente, a usufruir de alguma brisa em jeito de carícia fresca, acompanhada de uma bebida do meu agrado, ao mesmo tempo que reflito e procuro palavras para transmitir caminho(s) do(s) meu(s) o(s)pensamento(s). Ao ter consciência disso, (e, para mim, escrever não é um prazer, mas consigo, assim, que de alguma forma o esteja a ser) posso memorizar este momento de prazer aumentando a minha sensação de bem-estar. E, como se calcula, a sensação subjetiva de bem-estar faz bem à saúde.

Saúde e prazer parece que nem sempre combinam. Há alturas em que nos deixamos levar inteiramente

O prazer das pequenas coisas, que, por norma, são extremamente saudáveis, não envolvendo consumos, nem excessos

Sónia Gravanita

Psicóloga Clínica / Psicoterapeuta

Tlm: 963 152 608

Email: soniagravanita@gmail.com

www.soniagravanita.com

pela compulsão de aumentar os níveis de prazer, numa busca constante e ansiosa de mais e melhor, esquecendo que, o que algumas vezes se passa, é que estamos com uma incapacidade de tirar partido do momento presente, na maior parte das vezes por problemas passados, que nos projetam sempre e sempre antecipações futuras roubam o prazer de simplesmente presente. Α ansiedade constante arruina a fruição do prazer. E, não conseguir desfrutar do prazer, dificulta também a vivência da dor



duma forma adaptativa.

Seria quase impossível falar de prazer não abordando dois dos maiores prazeres: O prazer da mesa e o prazer da cama, ou, dito de outra forma, o prazer da comida e o prazer do sexo.

O prazer que os sabores de que mais gostamos nos dá, pode ser, dependendo do gosto de cada um, a nossa perdição. Quando sonhamos enchidos e açordas, com com ensopados e feijoadas, com gelados e doces conventuais e com tudo o mais que regala o olho e o palato, seja doce, salgado ou picante, mas muito calórico, demasiado gordo, etc, é natural que tenhamos alguma dificuldade em usufruir deste prazer sem consequências drásticas para a saúde, porém, isto jamais poderá significar que prazer e saúde são incompatíveis, ou que ter prazer é inimigo da saúde, ou, que para se ser saudável há que renunciar ao prazer.

Nada poderia estar mais errado. Para se ter saúde tem de se evitar excessos, mas nunca o prazer. O que podemos é educar o prazer. Como? Precisamente saboreando melhor e mais lentamente degustando e não, comendo sofregamente. Também será importante ir encontrando prazer na descoberta de muitos e variados alimentos bebidas saudáveis, tentando que a ingestão do que é tido como "fazendo mal em excesso". seja feita com menos frequência e em menores quantidades, mas sempre sem culpa. A culpa impede o usufruto pleno do prazer! Quem tem prazer em correr, caminhar ou praticar desporto,



consegue reequilibrar alguns excessos de mesa e ainda melhorar a saúde.

No prazer do sexo, a culpa está também muitas vezes presente, e, mais uma vez, onde há culpa não há possibilidade de usufruto pleno de prazer.

A sexualidade bem vivida é, das melhores e maiores fontes de prazer e bem-estar, e um excelente exercício físico, mas tal como noutros campos, a ansiedade e a incapacidade de viver o momento

com a vulnerabilidade e intimidade necessárias, podem levar, ou ao não-prazer, ou à necessidade de procurar intensificar o prazer de modos menos saudáveis (por exemplo recorrendo ao uso de substâncias tóxicas duma forma sistemática, ou quase).

Esta estratégia surge numa tentativa de abrilhantar sensações que se vão sentindo como mais pálidas e a escoar por entre os dedos, por vezes porque se procura no sexo o que ele não pode dar só por si, falo de verdadeiro envolvimento afetivo com os outros e

com a vida. Embora nalguns casos o sexo possa ser uma ótima ajuda para uma maior aproximação, motivação e gratificação, uma vez que gera prazer, noutros casos, onde ele tenta substituir outras necessidades, pode criar um vazio ainda maior.

Mas, há muitíssimos prazeres além de comida e sexo. para Temos tendência a esquecer importante: prazer mais Ο das pequenas coisas, que, por norma, são extremamente saudáveis. envolvendo consumos, não nem excessos.

Aquele prazer que temos em dar, em partilhar, em descobrir, em observar, em cheirar, em escutar, em acariciar, em conviver, em sorrir, em abraçar, em partir, em chegar, em relacionar, em planear, em fazer (construir, esculpir, cozinhar, dançar, cantar, tocar, pintar, bordar, ler, escrever, etc), ou seja em toda uma série de atividades que estão, ou podem estar, presentes no nosso dia-a-dia, mas que tantas vezes deixamos escapar sem notar, sem permitir que os nossos olhos "retinem", que os nossos sentidos absorvam, sem



permitir que a memória os retenha e lhes de significado.

É conseguindo saborear esses pequenos prazeres da vida, que podemos aumentar a nossa coleção de momentos de felicidade que nos proporcionam uma incrível sensação de bem-estar.





Relacionamentos

Prazer a dois

O prazer a dois só é alcançado se houver uma entrega total de ambos na conquista desse estado. Dê o melhor de si, escute e sinta o outro e verá que a fluidez do prazer acontecerá naturalmente.

Por Carmen Krystal



prazer é um estado de satisfação com o qual nos sentimos plenos, seja numa atividade realizada, seja num sentimento que manifestamos, seja a nível físico ou psicológico, ou a nível particular ou relacional. Podemos sentir prazer com a satisfação das nossas necessidades básicas e particulares, com algo que proporcionamos a alguém, ou com o que outros nos proporcionam a nós.

Já sabemos que a plenitude só se alcança se estivermos inteiros connosco mesmos.

IJm relacionamento prazeroso é aquele que é equilibrado, saudável, com respeito pela individualidade de cada um e espaço para cada um se manifestar como é, mas também tem de ter aventura, ousadia coragem de fazer diferente. Prazer no relacionamento vai existir sempre que cada um souber o seu lugar, respeitarse a si mesmo, seguir o melhor de si, ao mesmo tempo que escuta o outro, sente o outro e lhe tenta proporcionar a melhor satisfação das suas necessidades e dos seus gostos, a cada oportunidade. Isto não é a mesma coisa que fazer tudo o que o outro quer. O Prazer é uma sensação de leveza, felicidade, alegria e paz. Quando há uma vontade extrema de uma das partes de ser satisfeita pela outra, ou ter uma necessidade extrema de agradar a outra, aí estamos a falar de dependências que geram controlo e cobranças. Muito diferente do prazer.

Num relacionamento, principalmente no início, a forte tendência é sentirmonos inteiros com o outro. Nada mais errado. No início funciona, porque "o tico e o teco" estão ludibriados pelo estado hormonal apaixonado e



tudo parece perfeito, mas, quando a realidade começar a mostrar que o caminho a seguir tem de ser outro, embora possa e deva ser apaixonado na mesma, às vezes, as coisas complicamse. Muitas vezes, há emoções que tomam um lugar que "não é delas" e nos controlam as ações mesmo que a nossa mente nos diga o contrário. É preciso não perder a individualidade no relacionamento para que a satisfação e o prazer imperem. É preciso escolher constantemente procurar as ações, atividades e manifestações de afeto que nos proporcionem a leveza, felicidade,

É preciso não perder a individualidade no relacionamento para que a satisfação e o prazer imperem

alegria e paz. Tudo o que for pesado, tudo o que nos deixar desconfortáveis, irritados, com uma sensação de controlo ou de ser controlados, não combina com prazer e bem-estar.

É preciso não ter medo. É preciso arriscar e entregarmo-nos também a sentir prazer com o que escolhemos e fazemos e com o que o outro nos proporciona a cada momento. Às vezes há dúvidas do que realmente queremos e gostamos na relação. Numa série de televisão portuguesa, ouvi há tempos um conselho a um rapaz, que me parece muito apropriado também para a busca do prazer: o rapaz estava com dúvidas sobre assumir ou não uma relação (a rapariga estava grávida) e uma amiga perguntou: "1 - consegues ser a melhor versão de ti próprio quando estás com ela?, 2 pode não ser o melhor mas o sexo é bom?" Ele respondeu afirmativamente

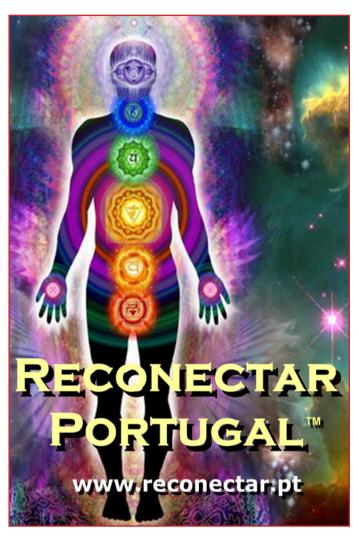
às duas questões com um sorriso de orelha a orelha... medo? Tinha muito. Um caminho aberto à felicidade dependente apenas da coragem de escolher ser feliz? Com certeza!

Escutar e sentir o outro é muito importante. Saber partilhar o que sentimos e gostamos também. A comunicação num relacionamento tem de ser clara e fluida para que o prazer seja mais facilmente alcançado. Malentendidos e situações ou emoções mal resolvidas num relacionamento são inimigos do prazer. Quando gosta dos sapatos dela, diga-lhe. Quando lhe apetece fazer algo mais ousado não sinta vergonha de o manifestar, o seu parceiro vai agradecer. O não estará sempre garantido, o sim só sabe se tentar. Se algo o/a magoou não guarde à espera do momento de se vingar. Fale sobre o que sentiu com a ação do outro e permita ao outro conhece-lo melhor na sua sensibilidade. É preciso estar sempre aberto/a ao que pode vir do seu parceiro/a. Não tenha ideias fixas de que algo tem de ser à sua maneira e, se não for, amua. Mente aberta e espírito livre são os melhores amigos dos bons momentos.

E não tenha dúvidas que o maior prazer também se sente no momento em que escolhemos proporcionar prazer ao outro. Quando escolhemos dar o nosso melhor, seja no carinho, seja na partilha e amizade, seja até no sexo, cada momento vivido como se fosse o último tem uma magia diferente.

Aplicando aos relacionamentos a questão que Marco Meireles partilhou no seu livro Esqueça Tudo O Que Sabe, e que coloca a si mesmo todos os dias ao planear o dia seguinte, acredito que muita coisa mudará na forma como planeia o dia-a-dia da sua relação.

A questão é: "Se amanhã for o meu último dia de vida, quero mesmo fazer o que estou a agendar?" Pois bem, quando pensa em bons momentos com o seu/sua parceiro/a são mesmo essas ideias que quer realizar? Se a resposta for sim, ouse, aventure-se. Se a resposta for não, então repense e mude alguma coisa, até a si mesmo/a se necessário. Pode ir mais além? Pode ser/fazer diferente? A vida são dois dias e um já passou e foi o mau, portanto aproveite que o melhor ainda estará para vir.



Aquela velha frase "muda e o mundo muda contigo" aplica-se a tudo, portanto não se iniba de mudar o que for preciso para alcançar o prazer em cada momento do dia-a-dia na sua relação, procurando sempre combinação do melhor dos dois para o atingir.

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



Entrevista

Nascer Saudável



Sandra Oliveira, Fundadora do *BioNascimento* desde 2005, Doula certificada pela *DONA International*, fala aos leitores da *Revista Progredir* sobre a importância de Nascer Saudável.

Texto Por Revista Progredir

Progredir: Para quem não conhece a Sandra Oliveira como gosta de se apresentar?

Sandra Oliveira: Tenho 44 anos, sou Mãe de dois filhos, a Rita com 16 e o Tiago com 8. Sou uma ativista do parto e do nascimento. Há 12 anos que me dedico em exclusivo para que se nasça melhor em Portugal.

Progredir: Como foi para si o momento de ser mãe?

Sandra Oliveira: Foi por um lado tal e qual eu quis, por outro foi muito além. O parto, o momento da minha filha nascer foi de tal ordem exigente e intenso de prazer que ainda hoje é nele que penso quando preciso de ultrapassar obstáculos na minha vida. O pós-parto foi igualmente muito bom, e hoje sei que posso agradecer às hormonas do parto. Foi tal e qual eu tinha imaginado, mas surpreendeu-me exatamente pelas sensações maravilhosas que senti.

Progredir: Como a maternidade catapultou uma mudança na sua vida profissional?

Nascer Saudável
não é um livro de
opinião pessoal,
é acima de tudo
um livro de
fundamentos, que
são cruzados com
vivências com
as famílias que
acompanho

Sandra Oliveira: O gosto pelo momento da maternidade está em mim desde tenra idade. Era adolescente, tinha 13 anos quando nasceu a minha irmã mais velha, a minha mana Sofia, como gosto de lhe chamar. Por pouco assistia ao parto dessa irmã, mas consegui, por razões especiais inerentes nascimento dela, que apesar de menor, mas com uma aparência muito matura, que assim que ela nasceu me deixassem vê-la, pegar-lhe e estar com ela. Isto há 31 anos atrás, altura em que os bebés ainda iam para os berçários. Um ano mais tarde a minha mana mais velha, a Elsa, é mãe pela primeira vez, e eu fui a Doula do meu cunhado, que ficou na sala de espera. Sempre quis estar nestes



momentos que já me fascinavam. Quando surge a minha gravidez, foi quando contactei pela primeira vez com a palavra doula, numa monografia que andava perdida no Centro de Saúde onde tive a preparação para o parto. Portanto há mais de 16 anos. Após uma reestruturação na empresa em que trabalhava, de uma forma muito intuitiva e até incerta eu senti que tinha que sair. Nessa altura, percebi que tinha chegado o momento de saber afinal o que era isto de se ser doula, e agarrei a oportunidade que a vida me estava a dar, para ir ao encontro do que hoje sei ser a minha vocação e missão de vida. Costumo dizer que agradeço à minha filha Rita o facto de ser uma privilegiada, que desde os 33 anos de

idade faço o que amo. São poucas as pessoas que se cruzam na vida com este privilégio.

Progredir: Porquê fundar o Bionascimento? Qual a filosofia por de trás deste conceito?

Sandra Oliveira: Não foram precisas muitas horas, para perceber que Portugal levava um acentuado atraso no que dizia respeito às práticas recomendadas na obstetrícia. As necessidades foram identificadas. Era preciso informar.

O nome Bionascimento surge inspirado no livro do Dr. Michel Odent, The Farmer and the Obstetrician (O agricultor e o

obstetra). Neste livro Michel Odent faz de uma forma muito bem fundamentada a analogia entre o que tem acontecido na evolução da agricultura, em busca de alimentos mais saudáveis e o que se passa com a Obstetrícia. Um livro que me marcou muito. Na altura ainda foi uma possibilidade o nome ser Bioparto, mas não me fazia sentido. O meu foco nas boas práticas atinge acima de tudo os bebés. Assim nasceu o nome e a marca Bionascimento, que alguns já consideram um conceito tal como temos em tantas outras coisas "Bio" na sociedade moderna. O "Bio" procura acima de tudo que se perceba que é um aproximar do que é mais natural e biológico, e logo mais saudável, isto é, em oposição ao que tem químicos e é muito manipulado/industrializado, e que cada vez mais sabemos que tem por base impactos tão negativos na nossa saúde. O parto e nascimento não é diferente. Estou convicta que seremos ainda muito surpreendidos com o tanto que se faz e que não se sabe os efeitos a médio e longo prazo. Suspeitas já há muitas. Mas continua-se a "assobiar para o lado". O Bionascimento quis gerar consciência, reflexão e conseguiu, não só com o site, mas com todas as

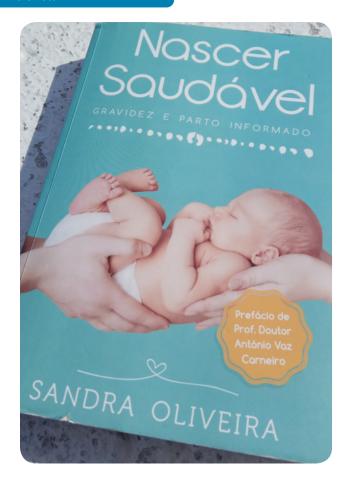
Cuidar bem das gravidezes e do parto deveria ser um investimento na saúde pública

atividades que debaixo deste nome tem desenvolvido seja junto dos casais, seja junto dos profissionais.

Progredir: Fale-nos do seu livro "Nascer Saudável".

Sandra Oliveira: O livro é um projeto que as mulheres que fui apoiando como doula ao longo destes 12 anos me foram pedindo. Em 2015 fiquei sem como adiar, pois, surge a "encomenda" da Editora Chá das Cinco.

O Nascer Saudável é um livro que procura comunicar a informação essencial que as mulheres devem deter para protegerem o melhor que conseguirem os filhos que vão fazer nascer. É um livro que foi pensado para fomentar a autonomia, determinação e isenção na procura da informação. Um dos objetivos do Nascer Saudável foi dar a conhecer a Biblioteca Cochrane, a mais isenta e conceituada biblioteca médica. Acessível e gratuita,



esta importante fonte de informação é muito pouco conhecida e usada em Portugal.

O prefácio do Nascer Saudável foi escrito pelo Professor Doutor Vaz Carneiro, coordenador desta biblioteca em Portugal, e que dirige outros projetos de relevo no que diz respeito à medicina baseada em fundamentos científicos. Portanto, o Nascer Saudável não é um livro de opinião pessoal, é acima de tudo um livro de fundamentos, que são cruzados com vivências com as famílias que acompanho.

Progredir: Na sua opinião o que tem

de mais transformador, o momento mágico do nascimento?

Sandra Oliveira: É um momento que sem aviso crescemos em verdadeiramente. Atingimos um nível de responsabilidade que mais nada na vida nos proporciona. Apesar que já é assim na gravidez, é no nascimento que o olhar nos olhos no invade e nos diz "dependo de ti". Costumo dizer que foi com o nascimento da minha primeira filha que me senti verdadeiramente crescida e adulta.

Progredir: O tema deste mês da Revista Progredir é o "Prazer". Na sua opinião o que fazer para tirar o maior prazer de toda a experiência da natalidade?

Sandra Oliveira: Esta é uma pergunta que receio que a minha resposta possa não ser compreendida, mas a leitura do Nascer Saudável irá ajudar-me.

Para se tirar verdadeiramente prazer de algo, temos que muitas vezes deixar que os sentidos sejam devidamente usados. A experiência da natalidade começa na gravidez. Desfrutar do tempo que uma

gestação nos proporciona para usar e abusar do sentir um filho que cresce dentro de nós, eu diria que é essencial para a forma como vamos desfrutar a maternidade.

O parto tem igualmente um papel importante. A experiência de parto, fica na memória da mulher para o resto da vida. No filho, consciente ou inconscientemente também. Cada vez mais, vamos tendo sinais de alerta do quanto as hormonas do parto, várias delas segregadas no hipotálamo (a zona do cérebro que comanda várias ações essenciais à nossa sobrevivência) podem influenciar a forma como ficamos marcados na nossa experiência de maternidade. O nascer de um filho, sempre que a natureza assim o permita, foi concebido por esta para nos gerar prazer. Mas isto apesar de hoje ser bem mais fácil de explicar, com base no conhecimento das hormonas, é omitido.

O prazer da experiência de ter um filho, começa na gravidez e tem um ponto chave que é o parto, e que deverá durar o resto da vida. Mas para isso há que ter a preocupação que se vivam gravidezes e partos felizes. Cuidar bem

das gravidezes e do parto deveria ser um investimento na saúde pública.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Sandra Oliveira: Pegando no título desta revista on-line, gostava que conseguíssemos todos PROGREDIR no sentido de confiarmos no que a natureza concebeu para o momento mágico do encontro Mãe-Bebé e Pai, e procurem o melhor que conseguirem que as intervenções nesse momento único, se limitem às efetivamente necessárias.

Desfrutem com a maior simplicidade possível, com o mínimo de "sofisticação", e estarão a proporcionar um Nascer o mais Saudável que se pode ter. No fundo, a humanidade chegou a esse ponto de equilíbrio, temos por norma o que precisamos para corrigir o que a Natureza nos exige, e temos também o conhecimento que nos deverá impor o respeito pelo que a Natureza sábia nos proporciona.

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

SANDRA OLIVEIRA

www.bionascimento.com

Finanças

As Finanças do Prazer

A chave da expansão sustentável do prazer que vale a pena explorar é a sua verdade pessoal: Reflita sobre as bases em que usa as suas finanças para a cumprir.

Por Júlio Barroco



alvez a pergunta mais imediata que se impõe quando queremos conjugar as ideias de prazer e dinheiro seja:

De que formas podemos maximizar o prazer que o dinheiro nos traz?

A Wikipédia diz que o prazer é "uma classe ampla de estados mentais que os humanos e outros animais experienciam como positiva, agradável ou que valem a pena procurar". E realça que "a experiência de prazer é subjetiva e

diferentes indivíduos irão experienciar diferentes tipos e montantes de prazer na mesma situação" (tradução livre de "Pleasure"). Ou seja: cada pessoa tem a sua própria experiência de prazer, que é um dos sinais mais inequívocos da sua expressão única e autêntica. O que nos aponta para outras duas questões:

O que é que nos dá, a nós em concreto, prazer?

Como é que o dinheiro nos permite ou ajuda a obter essas fontes de prazer?

Podemos seguir diferentes caminhos para encontrar as nossas respostas. Numa perspetiva de desenvolvimento humano, tendemos a estar interessados em criar e sustentar o prazer e o bemestar de forma holística. Isso não quer dizer que sejamos obrigados a excluir esta ou aquela fonte de prazer, mas sim que procuramos que as fontes de prazer tenham mais consequências positivas e duradouras no nosso bemestar como um todo do que o contrário, sejam elas quais forem: procuramos que essas fontes nos dêem mais e melhor daquilo que procuramos para sermos quem somos.

Independentemente das escolhas de cada um, e do maior ou menor nível de abundância e fluxos financeiros de que disponham, a chave é e será sempre a adesão das decisões financeiras à sua verdade pessoal

A este nível, as mesmas perguntas fundamentais que nos servem há milénios continuam a servir-nos de orientação aqui:

Quem sou eu? No que me quero tornar? O que quero alcançar?

Vamos imaginar, muito resumidamente, duas identidades (fictícias) nesta base, a da Joana e a do Pedro, diferentes mas equivalentes na dimensão de verdade pessoal enquanto chave de expansão sustentável do prazer que estamos a explorar.

A Joana, com 22 anos, vê-se como

séria, uma iovem inteligente determinada. No seguimento trabalho de auto conhecimento que tem vindo a aprofundar percebeu que tem mesmo a alma de professora que a levou à licenciatura em Pedagogia, mas que não se identifica com o sistema de ensino tradicional, pelo que irá dedicar-se a criar soluções alternativas na área da aprendizagem desenvolvimento para iovens: quer servir a nova vaga de educação holística em franca expansão deixando uma marca sem fronteiras. Ter dívidas de longa duração é algo fora das suas intenções, pois considera que lhe retiram liberdade de movimentos. Para ela, o sonho deve mesmo comandar a sua vida: tudo deve contribuir para ou ajustar-se a ele.

Já o Pedro (com a mesma idade) sabe que sempre gostou de viver descontraído e com bom humor, com uma boa dose de conforto. E assim quer continuar, pelo menos enquanto não lhe ocorrer nada melhor. Terminou o 12º ano e resolveu dedicar-se à atividade comercial, pois adora criar relações e fá-lo muito bem. Para si o trabalho é algo que deve oferecer o

Cada pessoa tem
a sua própria
experiência de
prazer, que é um
dos sinais mais
inequívocos da sua
expressão única e
autêntica

suporte de tudo o resto que vida tem para nos oferecer. Assim que puder, quer ter "o seu castelo", e tenciona pedir um empréstimo à habitação a 30 anos para o conseguir assim que for viver com a futura esposa. Para ele o mais importante é ter condições para desfrutar de lazer com a família e os amigos, e ser o facilitador de união entre todos de que muito se orgulha.

Com base nestes dois "bonecos", podemos equacionar respostas financeiras bastante distintas para a geração de prazer. O Pedro reserva uma fatia significativa do dinheiro que já ganha no trabalho que faz para circunstâncias como jantares, fins de semana ou viagens, sem se esquecer de pôr de parte uma quantia fixa para dar de entrada para a futura casa, e sente que vale a pena. Para ajudar o grupo, e também controlar melhor as despesas das saídas, procura ser ele a marcar os eventos dos seus grupos, e fá-lo com semanas ou meses de antecedência.

Já a Joana é uma consumidora ávida de livros, formações e tudo o que a faça sentir que se aproxima cada vez mais da confiança e dos resultados que precisa para cumprir o seu projeto. Ainda vive com os pais e não pretende comprar casa num futuro próximo, preferindo pensar em arrendar. Ela reflete sobre os passos que deve dar para orquestrar o leque de competências e saberes que quer ter, e tem estratégias e métodos para o fazer, como as listas de compras e investimentos desejados que usa para alimentar o seu orçamento mensal, que por sua vez relaciona com o percurso de aprendizagem que está a trilhar.

Independentemente das escolhas de cada um, e do maior ou menor nível de abundância e fluxos financeiros de que disponham, a chave é e será sempre a adesão das decisões financeiras à sua verdade pessoal, da forma como a vejam melhor em cada momento e com a firmeza



flexível de ser fiel ao que isso implica.

É por isto mesmo que o principal desafio financeiro de cada um é o mesmo, para eles, para mim e para si: usar o que se tem e quer ter ao serviço do que se é e quer ser, fazendo os ajustes necessários ao caminho e dispensando os guiões alheios ou prédefinidos. Prazer pode e deve ser o que cada um quiser! Que seja pelo melhor.

JÚLIO BARROCO

DREAMER & CHANGER
EVENTOS, FORMAÇÃO,
COACHING, CONSULTORIA
dreamsandchanges@gmail.com
"Sonhar Sem Agir É Como Amar Sem Cuidar."



Vida Profissional

O prazer de ser ninguém especial

Vivemos em nós memórias de gerações que nos dizem que o prazer é sinónimo de pecado. Que temos que estudar e trabalhar muito para podermos pertencer e ter algo. Recheamos o currículo. A nossa marca: Vende-se! Será que não demonstramos apenas a nossa carência de nós mesmos?

Por Ana Infante



Prazer. Deleite. Delicia. Satisfação. Alegria. Jubilo. Exultação.

As palavras têm uma força colossal. Têm um impacto muito grande em nós. O que sentem ao ouvir a palavra prazer? O que sentem ao ouvir a palavra prazer entrelaçada com a vossa vida profissional?

Vivemos em nós memórias de gerações que nos dizem que o prazer é sinónimo de pecado. Transgressão. Crime. Comer um gelado, comer um bolo, fruir da cama depois de acordar, dar um longo beijo na rua, dar um demorado e dilatado abraço, tirar os sapatos no jardim e andar descalço, não usar relógio, tomar um longo banho de imersão, tirar férias.

Habitamos memórias que nos dizem que temos que estudar muito, trabalhar ainda mais, para podermos pertencer e ter algo. Fortunas. Bens. Posses. Relações. Esforço é a palavra de ordem. Exigência é requisito para a subida de escalão. Imposição para a necessidade de Ser.

Perseguimos e recheamos o currículo. Títulos. Rótulos. Somos embalagens de supermercado com códigos de barra. Quantos mais melhor. A nossa marca: Vende-se! Quem nos quer comprar? Será que não demonstramos apenas a nossa extrema carência e ausência de nós mesmos? A necessidade que temos em sermos vistos? Reconhecidos? Aceites? Mas por quem? Não será isto antes uma penhora de nós próprios?

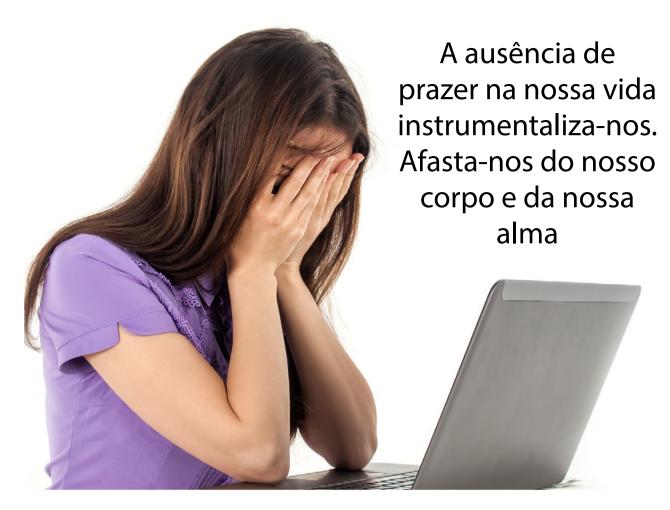
Conceda a si próprio o prazer de ser ninguém especial

De um falso Ser?

Elana Lindquist diz que sucesso significa realizar os nossos próprios sonhos, cantar a nossa própria canção, dançar a nossa própria dança, criar do nosso coração e apreciar a jornada, confiando que não importa o que aconteça, tudo ficará bem.

A ausência de prazer na nossa vida instrumentaliza-nos. Afasta-nos do nosso corpo e da nossa alma.

Prazer do corpo. Prazer da alma. Será que nos permitimos a Ser prazer? A sua inexistência transforma-nos em máquinas. Afasta-nos da nossa necessidade de sentir. Tocar e ser tocado. De sonhar. Criar. Eleva-nos a um trono solar sem raízes profundas. Títulos de egos. Profissionais. Não pessoas. Vestimos batas brancas, fardas de muros para fortalecer o ego. Proteções para não sentir. A educação, instrumento, que nos deveria ajudar a



uma melhor comunicação impede-nos de falar e de nos reconhecermos como seres humanos. Seres. Com espaço, leveza, apenas por Sermos. Num mundo robotizado deveríamos talvez inaugurar a escola do prazer! Prazer de Ser.

Será que conseguimos pensar e escrever 10 coisas que nos dão prazer? Conseguimos encaixar este prazer no nosso dia a dia?

Vivendo numa sociedade que passa a maior parte do tempo a trabalhar, será que conseguimos escrever 10 coisas que nos dão prazer no nosso trabalho? Será que conseguimos dizer que o nosso trabalho é um dos nossos grandes prazeres da vida?

Na nossa cultura é considerado normal e saudável procurar o melhor!

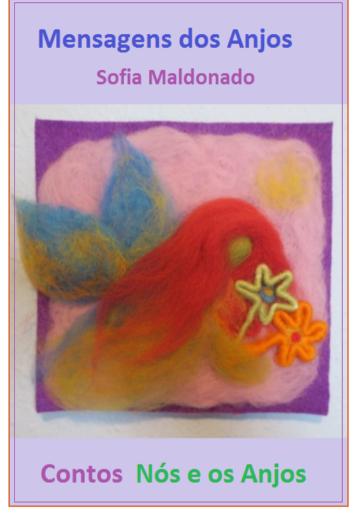
Ensinam-nos a desejar obter o máximo, a preencher as nossas necessidades e a saber manipular com sucesso os relacionamentos. Quando alguém consegue um bom partido ou um bom trabalho, ostenta um belo anel, uma bata, anuncia nas redes sociais. É elogiado e o seu estatuto eleva-se.

Quando alguém foge deste padrão sente-se inadequado.

A nossa identidade está inteiramente ligada à capacidade que temos de controlar e manipular. Imensas terapias tentam ajudar, inclusivamente, indivíduos a tornar-se mais bemsucedidos no mundo e a satisfazer os seus desejos pessoais. Temos que produzir para ter valor. Temos que controlar para dominar e manter em segurança o que conseguimos obter. Vivemos com a sensação de perigo iminente.

Como é possível sentir prazer desta forma? Porque será tão importante a forma como os outros nos vêm? Porque será tão importantes acumular rótulos? Que mochila carregamos nós? De onde vêm as nossas dores nas costas?

Henry Miller diz que o único verdadeiro milagre é sentar-se quieto. Ser o que se é agora. Neste momento. Será que termos coragem de ser quem somos agora? Reconhecendo e aceitando o que sentimos e agindo em conformidade? A prática de meditação ensina-nos a arte da aceitação. Não



controlar independentemente do que estejamos a sentir, dentro e fora do corpo. Permitimos que o mundo dos fenómenos desempenhe o seu papel. Não nos mexemos! Implica um respeito imenso pela natureza intrínseca das pessoas e acontecimentos, por um desígnio maior inerente ao universo que nos traz o nosso bem e retira aquilo que já não faz parte de nós. Quantas vezes tentamos alcançar e agarrarmo-nos àquilo que já não nos é adequado? Quantas vezes tentamos obter por todos os meios aquilo que nos é completamente errado?

Somos embalagens de supermercado com códigos de barra. Quantos mais melhor. A nossa marca: Vende-se! Quem nos quer comprar?

Quando não nos movemos entregamonos a uma sabedoria superior e
permitimos que a vida siga o seu curso
natural. Meditamos em nós no agora
como agora somos! Contemplamos o
prazer das coisas como elas são! Sem
apego. Sem aversão.

Será que estamos dispostos a largar o que já não somos e a receber-nos mais inteiros?

Será que estamos dispostos a aceitar que a vida é leve e que flui sem esforço?

Estamos dispostos a aceitar as prendas que a vida todos os dias nos dá simplesmente porque estamos vivos, respiramos e somos constituídos por milhões de células hipersensíveis cuja única função é dar-nos prazer?

Será que estamos dispostos a largar a mochila e a roupa que já não nos serve para nos vestidos de nós?

O único emprego do mundo é aquele que nos permite viver a nossa própria verdade, sem termos que nos perder de nós próprios. Sem máscaras. Sem jogos. Sem mentiras.

Da próxima vez que estiver com alguém, estiver no trabalho, retire uma máscara. A seguir retire uma peça de roupa, a farda. Observe quem se está a esforçar para ser. Deixe simplesmente ir, do mesmo modo que largamos um sapato velho. Conceda a si próprio o prazer de ser ninguém especial.

Juan Pablo II disse ao chegar a Santiago: "Vuelve a encontrarte, Se tu misma."

Bom Caminho.

Bibliografia consultada: *Zen e a arte de Amar* de Brenda Shoshanna

ANA INFANTE

ENFERMEIRA DE CUIDADOS PALIATIVOS, DOULA, TERAPEUTA DE REFLEXOLOGIA E MASSAGEM DE CONSCIÊNCIA CORPORAL E EMOCIONAL www.facebook.com/ana.infante.796 infante.sanches@gmail.com



AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

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

FORMAÇÕES

Meditação Desenvolvimento Pessoal

TERAPIAS

Reiki Reflexologia Mesa Radiónica

CONSULTAS

Coaching Homeopatia Nutrição Psicologia

MASSAGENS

Relaxamento Terapêutica Pré-Natal

ATIVIDADES

Meditação Aulas de Yoga Aulas de Pilates

ALUGUER DE SALAS

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

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











Lifestyle

Princípio do prazer vs princípio da realidade

Para Freud todos nascemos com um desejo de satisfação imediato e inconsciente. Este autor, afirma que o curso tomado pelos eventos mentais está automaticamente regulado pelo principio do prazer. Associa o prazer e o desprazer à quantidade de excitação "desvinculada" presente na mente, onde o desprazer corresponde ao aumento da quantidade de excitação, e o prazer a uma diminuição.

Por Carolina Gomes



Percebemos a existência destas forças poderosas quando cedemos a desejos irresistíveis, pois só assim podemos calar a excitação do desejo.

Ou quando a realidade nos anseia e precisamos encontrar paz.

Se, por um lado, existe esse movimento interno, por outro, movemo-nos no plano do real: nem todos os desejos podem ser satisfeitos, nem todas as ânsias prontamente acalmadas.

A realidade adia a gratificação e por isso, viver apenas no plano do real pode ser doloroso e levar ao adoecer.

A zanga contida, o sonho falhado, o ressentimento com pouca consciência e a depressão falhada são alguns dos fatores que podem desencadear perturbações psicossomáticas, que levam ao adoecer físico.

Reconhecer emoções torna-nos mais saudáveis porque nos aproxima de nós. Estarmos próximos de nós aproxima-nos do prazer.

O principio do prazer é regido pelo funcionamento do id, estrutura intra psíquica guiada por impulsos inconscientes, onde não existem inibições ou censuras, cuja principal função é reduzir os níveis de tensão presentes no aparelho psíquico. Por outro lado, o superego, moldado ao longo da vida pelas castrações e



frustrações vivenciadas, lembra-nos das obrigações sociais, onde todas as inibições e censuras se encontram erguidas.

Assim, questionemos, qual o lugar que o prazer ocupa (ou não) nas nossas vidas?

As exigências das sociedades modernas, a competitividade, a alienação no mundo virtual, as rotinas aprisionantes e os horários de trabalho cada vez mais longos

vão deixando pouco lugar para a experiência do prazer. A publicidade, exemplo, é engenhosa mostrar-nos que existe uma certa felicidade no ter. Contudo, para ter é necessário poder económico e para ter poder económico temos de dar do nosso tempo. Recordo as palavras de José Mujica, Presidente da Republica do Uruguai entre 2010 e 2015, quando afirma que quando compramos algo não o compramos com dinheiro, mas com o -preciosotempo das nossas vidas. E tempo, é tudo o que verdadeiramente temos. Não ter essa consciência obriga-nos a pagar faturas demasiado elevadas.

De que forma podemos preencher esse tempo?

Com sentido(s). Com coisas significantes. Mas também com o prazer do brincar. Com o prazer do criar, com o prazer do estar em relação.

Qual o lugar que o prazer ocupa (ou não) nas nossas vidas? A realidade adia a gratificação e por isso, viver apenas no plano do real pode ser doloroso e levar ao adoecer

Com o prazer da descoberta e sem medo do estranho. Porque o estranho traz-nos sempre algo de novo.

Sabemos que é difícil abandonar o conforto da rotina e a segurança da previsibilidade. Mas é isso que também nos aprisiona e amarra.

E, novamente, o duelo entre o id, senhor das forças do prazer, e o superego, o grande regedor do principio da realidade. Entre eles, um ego que os medeia, gerindo conflitos internos e externos, tentando reduzir ambivalências. A força do ego é constantemente posta à prova.

CAROLINA GOMES

PSICÓLOGA CLÍNICA
PSICOTERAPEUTA EM FORMAÇÃO
NA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE PSICANÁLISE E PSICOTERAPIA
PSICANALÍTICA
carolinagomes.psi@gmail.com



Espiritualidade

O Prazer da Espiritualidade

A espiritualidade nasce com cada um de nós.

Todos somos Seres Espirituais. Errado seria pensar que o contrário fosse. Simplesmente cada pessoa é uma pessoa e o seu grau de espiritualidade vai diferenciar de acordo com as suas práticas. Ou seja, quanto mais integrares em ti os conhecimentos que tens vindo a adquirir ao longo da tua vida, maior é tua conexão espiritual.

Por Rute Calhau



No campo da espiritualidade também existe muita auto sabotagem. Devemos estar atentos e criar um bom filtro para que a nossa intuição possa então ser uma aliada e não uma deturpadora. No entanto, independentemente de estarmos mais ligados ou não, devemos sempre aceitar com sabedoria as nossas vivências e aprendizagens, pois se não fosse exatamente aquela situação em

si, aquela mesma que custou horrores a passar, não seriamos aquilo que somos hoje. Há que aceitar e respeitar o passado, presente e futuro. Porque cada coisa tem o seu tempo e devemos saber separar as "águas" (emoções).

Espiritualidade é saber gerir a conexão divina com a conexão terrena, independentemente de religiões ou crenças. É saber integrar o aprendizado no seu dia-a-dia. É agir em conformidade de pensamento. Dizer e fazer. Agir. Tomar a ação.

É aprender a estar no caminho do meio (equilíbrio).

De nada adiante tirar mil cursos (espirituais e energéticos) se não aplicarmos em nós. Há quem não tenha nenhum e seja mais conectado a nível espiritual. Uma coisa não invalida a outra.

Espiritualidade é tão simples e complexo.

O prazer da espiritualidade está exatamente nas pequenas coisas. Nas coisas simples. No simplesmente Ser.

O prazer da
espiritualidade está
mesmo é na sabedoria
de colocar em prática
no seu dia-a-dia todas
as ferramentas que se
foram adquirindo ao
longo da vida, para
nos ir auxiliando nos
nossos processos
internos

Na conexão com a tua essência.

Ao longo da nossa vida, vamos passando por várias fases. Umas mais atribuladas que outras. E isso vai-nos levando cada vez mais para longe de nós. Entrando em esquecimento aquilo que Somos.

Mas tudo faz parte de um aprendizado e tudo tem o seu tempo, pois tudo isso vai levar a um crescimento interno e a uma sabedoria que mais ninguém tem. A tua história é a tua história. E o máximo que podes fazer é partilhar com os outros, pois cada um tem o seu caminho a percorrer.

No meio de tanta peripécia terrena, grande parte das pessoas, busca algo em que possa acreditar. Uns em Deus, outros numa força Universal... seja o que for. O que é importante é perceber que é necessário criarmos união de forças para que nos traga mais esperança numa vida melhor e pacificar assim também o coração.

Na busca da espiritualidade muitos são aqueles em que se deslumbram de fanatismos. As polaridades; Os extremos; Por vezes são necessários; Como viver na Luz e na Sombra; Ambas estão interligadas.

No início, quando se busca respostas com a espiritualidade (meditações, práticas energéticas e espirituais), pode tornar-se um pouco chato todas aquelas técnicas que se aprende, no sentido em que não estamos habituados elas mesmas. entanto, não desesperem. Tudo faz sentido. Com a prática, começamos a ganhar a sabedoria de as colocar em prática de uma forma mais subtil, e isso torna-se prazeroso no nosso diaa-dia, no sentido em que estando mais conectados e com o nosso filtro

mais limpo (porque trabalhamos, fazemos um esforço para isso), as canalizações que iremos obter serão mais cristalinas, mais límpidas.

O prazer da espiritualidade está mesmo é na sabedoria de colocar em prática no seu dia-a-dia todas as ferramentas que se foram adquirindo ao longo da vida, para nos ir auxiliando nos nossos processos internos.

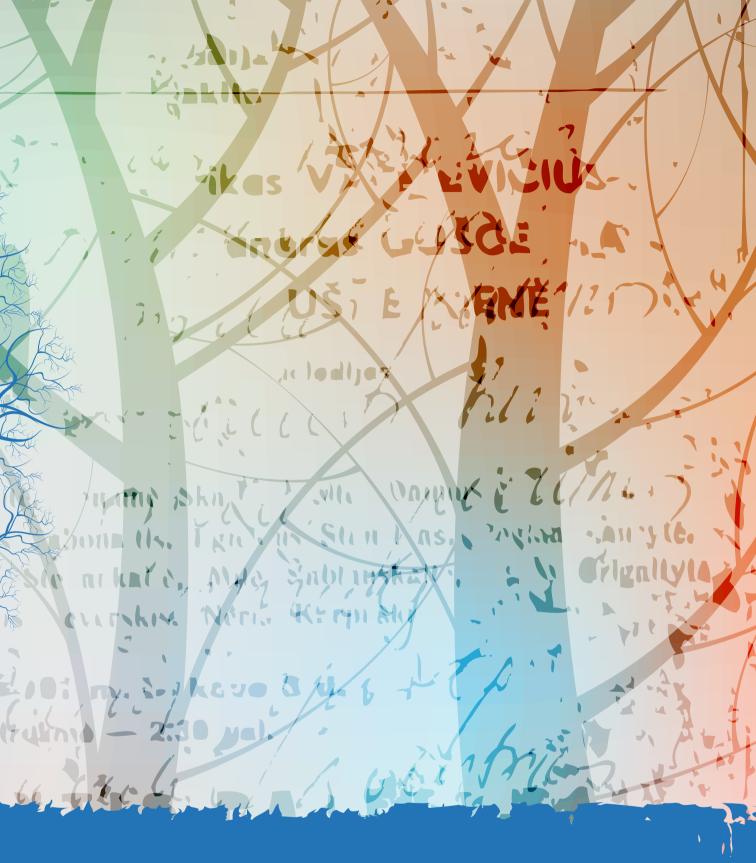
O prazer da espiritualidade está em sermos nós próprios a cada momento, aceitando-nos, amando-nos e respeitando-nos. Porque sem isso, nada nem ninguém irá fazê-lo por nós. Devemos sim buscar dentro o que não se encontra fora. O segredo está mesmo na essência de cada um. Por isso mesmo, a proposta é voltares a ti e tornares-te espiritualmente prazeroso (harmonizado/a).

RUTE CALHAU

NATUROPATA E TERAPEUTA HOLÍSTICA
LIFE COACH – PNL – HIPNOTERAPIA
MESTRE DE REIKI ESSENCIAL
MASSAGEM TERAPÊUTICA / ESSENCIAL
LIBERTAÇÃO DE CORDAS COM OS ANJOS
ORIENTAÇÃO ESPIRITUAL E EMOCIONAL
www.facebook.com/RuteCalhauTherapies
rutecalhau.therapies@gmail.com







PHILOSOFIAS

O prazer no mundo contemporâneo

Que sentido tem o prazer no mundo contemporâneo? Qual é a duração do prazer? Ter ou sentir prazer? Estes e outros questionamentos sobre o prazer físico e da satisfação pessoal, você encontra aqui.

Por Carine do Espirito Santo Barreto



a sociedade contemporânea existe o hiperativo: Tudo rápido, já, e para ontem! As pessoas estão em uma condição temporal em que é preciso estar mais presente no futuro do que sentindo as próprias sensações e experiências daquele exato momento. O sentido do prazer toma perspetivas para além do que já foi vivenciado ao longo da história humana.

O sociólogo Bauman diz que vivemos em uma sociedade em que as relações são fluidas, instáveis e desta forma a conceção do espaço e do tempo não se associam mais de forma tão óbvia. O tempo na visão atual pode estar vinculado a uma ideia de velocidade e o espaço pode ser superado pelas tecnologias que nos permitem conhecer o mundo de forma instantânea.

Assim, a velocidade passa a ser uma dominante marca que contemporaneidade. Então, o que é o prazer em um mundo que a maioria das pessoas correm desenfreadamente em busca da felicidade?! Correm, velozes, sem sentir e se deleitar sobre as belezas que a vida proporciona, sem saborear o gosto das coisas e das sensações. As pessoas hoje em dia, correm abruptamente para obter mais qualidade de vida, mais sucesso, mais dinheiro, mais reconhecimento e mais prazer. A quantidade prevalece sobre qualidade das relações e tudo isso em um espaço curtíssimo de tempo. Para quê, para quem?

O prazer está em vivenciar cada momento como se fosse único de modo a encontrar a homeostase, a paz interior

Para a visão científica, a história da humanidade associava o prazer ao mundo físico e a satisfação de uma necessidade fisiológica que, pelo olhar da biomedicina, tinha uma vertente reprodutiva para perpetuar a espécie. Estudos subsequentes associaram o sexo com processo de saúde-doença e controle da espécie humana.

Já, a partir do século XX, foi possível perceberas mudanças na interpretação sobre o que é o corpo, prazer, sexo e desejo. O historiador Michel Foucault, foi um estudioso que proporcionou grandes contribuições à sociedade, ao analisar como o prazer se associa à satisfação das necessidades quanto

philosofias

uma existência política, controle, desejo e constituição do Eu.

O prazer que estava no imaginário do corpo físico, serviu por muito tempo como uma forma de controlar as pessoas, em ditar o que pode sentir ou não, o tipo de comportamento mais adequado, o que deve ser falado e o que deve permanecer tabu. Porém, com a grande influência do sistema político/económico percebeu-se que estes poderes relacionaram o corpo como algo que pudesse ser disciplinado. Assim, a sociedade passou por momentos de grande resistência e questionamento sobre quem controla o seu próprio corpo, quem realmente tem o poder, e qual é a forma mais ideal de sentir prazer.

Constatou-se ao longo da história, inúmeras referências que marcaram a forma como lidamos com a satisfação de nossos desejos. Passamos por visões filosóficas sobre o sentir prazer ligado ao bem-estar físico e espiritual, fazer o bem, como a obtenção e constituição de caráter,

Então, o que é o prazer em um mundo que a maioria das pessoas correm desenfreadamente em busca da felicidade?!

até a visão da Igreja que determinaram por gerações quais prazeres eram sinônimos da salvação e qual prazer era considerado pecado. Nota-se que todas estas conceções procuraram definir um conceito para a função sexual (seus contextos favoráveis, sua forma de organização), em detrimento de uma perspetiva de que o indivíduo pudesse cuidar ativamente de seu corpo, buscando integrar, da melhor forma possível, suas condutas sexuais ligadas à gestão da vida e da saúde.

Hoje, na cultura da pós-modernidade, o sentido para além do prazer pode se relacionar ao consumo. É o prazer que transcende ao mundo físico e se instala no desejo de pertencer.
O consumo faz com que as pessoas
se sintam pertencentes à alguma
cultura, classe social ou status.
Queremos sempre estar à frente de
nosso tempo, consumindo roupas,
bens até o consumo de valores e
padrões.

A estudiosa Suely Rolnik nos fala que a sociedade consumista criou kits perfis-padrão e figuras prontas para usar, que significam padrões de comportamentos, estilo de vida saudável e moda que influenciam o quotidiano das pessoas sugerindo maneiras específicas para prazer. É sob este viés que podemos encontrar a mídia de modo geral como canais que tem uma forte atuação sobre a formulação de opinião das pessoas. São meios que a maioria da população tem fácil acesso, pronto para ser consumido e perpetuado. Com isso, cada vez mais o prazer se torna efémero. Na sociedade atual, as pessoas são menos tolerantes, às tendências saem rapidamente de moda, e muitos não ficam nada

satisfeitos com aquilo que acabaram de conquistar. As pessoas valorizam mais o ter e esquecem de ser.

A fim de resgatar a essência humana, houve a necessidade de estimular o contato interior em busca da realização pessoal. O prazer está em vivenciar cada momento como se fosse único de modo a encontrar a homeostase, a paz interior.

Estudos área na da psicologia, filosofia, até a medicina oriental, comprovam que estar presente no aqui e agora ajudam a conectar o corpo e a mente, o que aumenta a capacidade de concentração equilíbrio emocional. Ter a atenção plena, expande a consciência proporciona maior clareza para satisfazer as necessidades as múltiplas formas de sentir prazer.

CARINE DO ESPIRITO SANTO BARRETO

EGRESSA DO CURSO DE PSICOLOGIA DO CENTRO UNIVERSITÁRIO AUGUSTO MOTTA E PESQUISADORA NA ÁREA DE PSICOLOGIA SOCIAL carineb1994@gmail.com



MUDANÇA TRANQUILA



Uma combinação maravilhosa de sofrimento e bem-estar...

Provavelmente gostaríamos que a vida fosse uma coletânea constante de bons momentos. Sem ruindade, sem sofrimento...

Mas... não é!

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes



A Magia da vida... A Felicidade... Os grandes momentos que salpicam a nossa existência são experimentados como tal por... comparação...

Os maus momentos dão sentido e significado aos bons.

É esta polaridade que lhes dá vida. A intensidade dos maus momentos determina, em grande parte, a força dos bons momentos.

Quando temos frio que prazer

mudança tranquila

extraordinário é sentirmos o abraço quente de alguém!

Não quer dizer que queiramos passar pela dor e sofrimento mas, se integrarmos que os momentos menos bons dão cor aos bons momentos e que com eles podemos crescer e amadurecer, não estaremos melhor preparados para passar por eles?

Não viveremos uma vida mais plena e feliz se, depois de passarmos por momentos menos bons, sentirmos gratidão e alegria no nosso coração ao experimentarmos as pérolas e as maravilhas com que a vida também nos brinda?

Integrar profundamente este princípio no nosso ser, a aceitação da dor como parte integrante do "amor", da existência, pode ajudar a eliminar a raiva que nos pode invadir a alma quando nos sentimos injustiçados pelas dores da vida.

A raiva... em relação ao que é... corrói e é desnecessária e inútil...

Não residirá um dos segredos da paz e felicidade na forma como ultrapassamos os maus momentos? Viveremos melhor manifestando ódio e raiva por tudo e todos depois de passarmos pela dor? Vivendo em ansiedade? Ou sentindo gratidão pelo que de bom nos é "oferecido" depois da tempestade? Vivendo com alegria e tranquilidade?

A vida é o que é... Os olhos com que decidimos vê-la condicionam em grande parte a qualidade desta nossa jornada...

Desta combinação maravilhosa de sofrimento e bem-estar...

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

PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES

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



Agosto 2017

Festival ZIMP

Por Instituto Macrobiótico de Portugal

31 de Julho a 6 de Agosto Quinta do Crestelo | Serra da Estrela www.zimp.pt sofia.zimp@institutomacrobiotico.com 213242290 | 916082262

Curso Reiki Nível I

Por Ludgero Maia

6 de Agosto das 9:45h às 18:00h Nirvana Spirit | Lisboa www.nirvana11spirit.pt nirvana11spirit@gmail.com 914943115

Faça as Pazes com as suas Emoções

(Mini-Curso Online Gratuito)

Por Inês Souto Gonçalves

Online www.madmimi.com/signups/324327/join terapiasdaines@gmail.com

914871845

Mês de Agosto

Festival Andanças

Por Associação PédeXumbo

8 a 11 de Agosto

Castelo de Vide | Portalegre

www.andancas.net

pedexumbogeral@pedexumbo.com

266732504

Crie a Vida dos Seus Sonhos com Alquimias:

Transformações Emocionais Positivas em 21 dias

Por Inês Souto Gonçalves

Mês de Agosto Online

www.facebook.com/groups/AlquimistasEmocionais terapiasdaines@gmail.com 914871845

Yoga no Parque

Por Marina Costa

8 de Agosto das 18:30h às 19:30h Parque Corgo | Vila Real www.facebook.com/marina.costa.543 marinavaldigem@gmail.com 916772253

OM Chanting, Meditation, Channeling & Dinner

Por Healing Circle Retreats

5 de Agosto das 15:00h às 22:00h Monchique www.healingcircleretreats.com healingcircleretreats@gmail.com 961161577

AURA Festival

10 a 13 de Agosto das 21:00h às 24:00h Sintra www.aurafestival.pt direcao.aurafestival@gmail.com 967354817

Curso "Alto Desempenho com PNL"

Por Adelino Cunha, fundador do I Have the Power

11 a 13 de Agosto Olaias Park Hotel | Lisboa www.ihavethepower.net ihavethepower@solfut.com 224053270

Agosto 2017

Yoga ao Pôr do Sol

Por Green Trekker

12 de Agosto das 18:00h às 21:00h

Lagoa de Óbidos

www.greentrekker.pt

geral@greentrekker.pt

967357858

International Festival of Art and Construction

Por Associação Live With Earth

17 a 27 de Agosto

Serra do Socorro | Torres Vedras

www.ifac.pt

info@ifac.pt

Workshop Terapia Termo-Auricular

Por Sérgio De Luiggi

12 de Agosto das 10:00h às 17:00h

Funchal

www. institutor eflex ologia. com

geral@institutoreflexologia.com

211912406 | 918969248

Workshop + Brunch Vegetariano

Por Ana Catarina Sequeira

19 de Agosto das 11:00h às 14:30h

Lisboa

www.institutoreflexologia.com

geral@institutoreflexologia.com

211912406 | 918969248

Sábados com Riso - Yoga do Riso

Por Laranja - Desenvolvimento Pessoal

12 de Agosto das 10:30h às 11:30h

Lisboa

www.coachingdoriso.pt

contacta@coachingdoriso.pt

913695597

VI Maratona Fotográfica de Elvas

Por Museu Municipal de Fotografia João

Carpinteiro

19 de Agosto das 10:00h às 17:00h

Museu Municipal de Fotografia | Elvas

www.museudafotografiaelvas.com.pt

fjcarpinteiro@iol.pt

268636470

The Spot Market - Comporta

Por The Spot Market

12 e 13 de Agosto

Comporta | Setúbal

www.facebook.com/pg/TheSpotMarket

geral@marketmakers.pt

Meditação e Viagem Sonora

Por Marina Santos (Aniram Marina Anahata)

19 de Agosto das 19:30h às 21:00h

Espaço Metamorphoses | Parede

www.espacometamorphoses.pt

centrometamorphoses@gmail.com

211397009

Barquinha Summer Fit 2017

Por Câmara Municipal de Vila Nova da Barquinha

12, 19 e 26 de Agosto, 2, 10, 16, 23 e 30 de Setembro

Vila Nova da Barquinha | Santarém

www.facebook.com/cm.vnbarquinha

geral@cm-vnbarquinha.pt

249720350

vouchers

Agosto 2017

Divulque os seus vouchers aqui! Contacte-nost

Life Coaching

Oferta da



(Valor s/desconto 50€)

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

> Venha descobrir a melhor versão de si próprio!

Cartão Naturista Internacional

15% Desconto

com Federação Portuguesa de Naturismo

Adere ao Cartão Naturista e parte à descoberta da tua liberdadel



Mensagens dos Anjos

Obtenha um desconto de 4€ em duas Mensagens dos Anjos

Com Sofia Maldonado

Realizado à distância



Os Anjos estão sempre connosco.

WONDERFEEL

60% Desconto nas atividades de grupo durante 1 mês

Em Wonderfeel - Lisboa



É necessário harmonizarmos

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



Life Coaching

50% na 1ª Consulta Coaching

com Maria Melo

Em Paco de Arcos

Find Yourself



Em Wonderfeel - Lisboa

Porque não existe Saúde sem saúde mental!

Mesa Radiónica Rede Cristalina

Corpo, Mente e Espírito

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

com Maria Melo Em Paço de Arcos



Lique-se à sua verdadeira essência!

Acupunctura & Massagem Terapêutica

1ª Consulta GRÁTIS (90min)

com Rodrigo Belard



Experimente e sinta a diferença!

Life Coaching

50% de desconto na sua 1ª consulta de Life Coaching

com Susana Rocha

Fm Lisboa



Experimente outra amplitude de vida!

CEO® - CURA ESTELAR DE ORION

10% no Curso

Terapeuta Inter Estelar CEO®

com Kyra Abreu

CEO®- Onde as barreiras e obstáculos se dissolvem, o máximo potencial acorda e os sonhos se realizam!



SER – Sistema Energético ReUno

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

Com Catarina Sierra Homem de Sá

Em Lisboa e Cascais

O salto Ouântico evolutivo no seu propósito de vida!



SER – Sistema Energético ReUno 1ª sessão de Cura Lumínica

(60min/60€)

Com Catarina Sierra Homem de Sá

Em Lisboa e Cascais

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





LIVROS RECOMENDADOS

Somos Assim

Introdução à arte e à prática de viver
Vincent Deary

Poucas coisas são mais poderosas do que o hábito; e poucas coisas são mais difíceis do que a mudança... Vivemos a maior parte das nossas vidas em «piloto



automático», encerrados em pequenos mundos e em rotinas confortáveis. Encaramos a mudança com suspeita; tudo o que seja novo ou diferente comporta riscos e, mesmo que tenha recompensas consideráveis, implica um esforço consciente - enquanto que ficar como estamos implica apenas permanecer tranquilamente na nossa rotina! Mas a vida traz-nos sempre mudanças, quer as desejemos quer não, e por muito que as tentemos evitar. Permanecer no nosso pequeno mundo confortável não é uma opção viável. É deste modo que crescemos e evoluímos: adaptandonos a circunstâncias novas.

Só assim podemos praticar realmente a arte que é viver. Sabemos tudo isto, a nível racional; então

porque nos é tão difícil implementar este facto na nossa vida? Vincent Deary, psicoterapeuta com décadas de experiência clínica e investigador na Universidade de Northumbria, apoia-se não só na sua vivência profissional, como também em fontes filosóficas, literárias e artísticas, para explicar porque Somos Assim e revelar que podemos, na verdade, ser de muitas outras formas. Um retrato fascinante da condição humana que nos desafia a transcender os limites que nos impomos.

Preço: Cerca de 16,60€ por 120 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

Perder para Ganhar

Como evitar ou ultrapassar relações emocionais tóxicas, abusivas ou destrutivas

Montse Barderi

Este livro destina-se a todos aqueles, sejam homens ou mulheres, que estão presos numa relação que não os satisfaz, que dedicam a maior parte do seu tempo e dos seus recursos emocionais



a tentar fazer com que os parceiros os amem;

fontes de saber

ou que amam alguém que não os ama. Ou seja, para todas aquelas relações cujo estatuto é... complicado! E se fosse possível canalizar todos os nossos recursos para as pessoas que realmente o merecem? Esse é o tema deste livro: criar uma vida interessante, relevante e satisfatória, a única forma de evitar naturalmente as relações insatisfatórias, tóxicas ou predatórias. Um guia completo, com exercícios, meditações e reflexões, sobre um tema que devia ser currículo escolar: a educação dos afetos.

Sem estigmatizar as relações tóxicas como uma doença (pois amor é muito uma questão de sorte), este livro demonstra como transformar uma má relação em algo positivo, dirigindo a paixão para a única pessoa que nunca nos irá desiludir: nós mesmos.

Preço: Cerca de 16,60€ por 264 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

Canja de Galinha para a Alma: Mensagens do Céu Jack Canfield , Mark Victor Hansen , Amy Newmark

101 Histórias de sinais do Além, amor eterno e ligações divinas

Quando as pessoas que amamos deixam este

mundo, a nossa conexão com elas não acaba. Podem não estar connosco fisicamente mas estão em espírito, e são muitas as vezes que nos enviam sinais da sua presença, quer através de sonhos, premonições ou de estranhas coincidências.

Conheça estas 101 histórias inspiradoras, partilhadas por pessoas normais que tiveram experiências extraordinárias, e desperte para os milagres à sua volta.



Uma coleção de "Mensagens do Céu" que lhe oferecem conforto e esperança ao mesmo tempo que fortalecem a sua fé e a relação com o Divino.

Um novo título da coleção de sucesso internacional, com mais de 100 milhões de exemplares vendidos, "Canja de Galinha para a Alma".

Preço: Cerca de 16,60€ por 400 páginas de sabedoria.

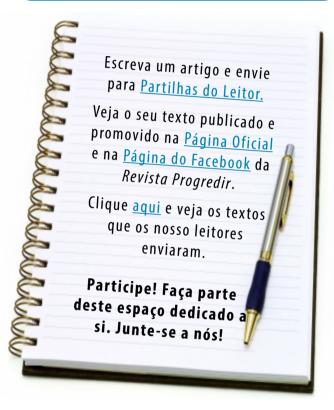
Editor: Albatroz

fontes de saber.

PENSAMENTO DO MOMENTO

"Diante da vastidão do tempo e da imensidão do universo, é um imenso prazer para mim dividir um planeta e uma época com você." **Carl Sagan**

PARTILHAS DO LEITOR



UMA ESTÓRIA QUE FAZ PENSAR

O pote rachado

Defeito ou qualidade?

Um carregador de água na Índia levava dois potes grandes, ambos pendurados em cada ponta de uma vara a qual ele carregava atravessada ao pescoço. Um dos potes estava rachado, enquanto o outro era perfeito e sempre chegava cheio de água no fim da longa jornada entre o poço e a casa do patrão. O pote rachado chegava apenas

pela metade.

Foi assim por dois anos, diariamente, o carregador entregava um pote e meio de água na casa do seu patrão. Claro, o pote perfeito estava orgulhoso das suas realizações. Porém, o pote rachado estava envergonhado da sua imperfeição, e sentindo-se miserável por ser capaz de realizar apenas a metade do que havia sido designado a fazer.

Após perceber que por dois anos havia sido uma falha amarga, um dia, o pote falou para o homem, à beira do poço:

- Estou envergonhado, quero pedir-te desculpas.
- Por quê? perguntou o homem. Do que estás envergonhado?
- Nestes dois anos eu fui capaz de entregar apenas metade da minha carga. Como estou rachado, a água vaza por todo o caminho da casa do teu patrão. Por causa do meu defeito, tu tens que fazer todo este trabalho, e não ganhar o salário completo do teu esforço, disse o pote.
- O homem ficou triste pela situação do velho pote, e falou com compaixão:
- Quando retornarmos para casa do meu patrão, quero que percebas as flores ao longo do caminho.

De fato, à medida que eles subiam a montanha, o velho pote rachado notou flores selvagens

fontes de saber



ao lado do caminho, e isto lhe deu ânimo. Mas no fim da estrada, o pote ainda se sentia mal porque tinha vazado a metade da água, e de novo pediu desculpas ao homem pela sua falha. Disse o homem ao pote:

- Notas-te que pelo caminho só havia flores no teu lado? Notas-te ainda que a cada dia, enquanto voltávamos do poço, tua as regavas? Por dois anos eu pude colher flores para enfeitar a mesa do meu patrão. Sem seres do jeito que és, ele não poderia usufruir das flores para alegrar a sua casa.

VÍDEO DO MÊS





"Momentos de partilha...

Momentos de prazer..."

Veja mais vídeos <u>aqui</u>

Marilyn Monroe

Marilyn Monroe, foi uma famosa atrize modelo norte-americana. Carismática e sensual, tornouse um dos sex symbols mais populares durante a década de 50. Apesar de uma curta carreira que terminou com a sua inesperada morte, Marilyn Monroe é até aos dias de hoje, um dos maiores ícones da cultura popular dos Estados Unidos.

Nasceu no dia 1 de Junho de 1926. A sua infância não foi fácil, nascida e criada em Los Angeles, Marilyn passou a maior parte desse período em lares adotivos e em um orfanato. Sabe-se que foi a abusada sexualmente em criança, num dos lares que a acolheu, com apenas 8 anos.

Casou pela primeira vez aos 16 anos com James Dougherty, a 19 de Junho de 1942, o que a levou a abandonar os estudos. Em 1943, o seu marido alistou-se na Marinha ficando várias temporadas longe de casa, desta forma Monroe foi morar com os seus sogros e começou a trabalhar numa fábrica que auxiliava a Segunda Guerra Mundial. Em 1944 conheceu, através do seu trabalho, o fotógrafo David Conover que fora enviado para a fábrica a pedido do exército com o intuito de fotografar imagens moralizadoras de trabalhadoras do sexo feminino.



Deixou o seu trabalho na fábrica em Janeiro de 1945 e começou a trabalhar como modelo para Conover e para os seus conhecidos. Usava ocasionalmente o nome Jean Norman. Tinha na época cabelos encaracolados e escuros, mais tarde pintou-os de loiro para atrair a atenção dos publicitários.

Os seus trabalhos enquanto modelo *pin-up* foram um sucesso, deram origem a dois contratos de filmes de curta duração com a *20th Century Fox* (1946-1947) e *Columbia Pictures* (1948). Após uma série de papéis em filmes pequenos, assinou contrato com a *Fox*. Tornou-se rapidamente uma atriz popular em papéis de diversas comédias.

Marilyn Monroe causou escândalo e controvérsia quando foi descoberto que havia posado para fotos nua antes de se tornar atriz, o que aumentou o interesse pelos seus filmes.

Em 1953, Monroe foi uma das estrelas de

Hollywood mais bem-sucedidas. Embora tenha desempenhado um papel significativo na criação e gestão de sua própria imagem pública, estava decepcionada por ter sido estereotipada e mal paga pelo estúdio.

A sua carreira foi brevemente suspensa no início de 1954 por recusar a participação num filme, o seu regresso foi um dos maiores sucessos de bilheteira da sua carreira, *The Seven Year Itch* (1955).

Devido à relutância nas mudanças propostas ao seu contrato, Marilyn fundou no mesmo ano uma empresa de produção cinematográfica, a *Marilyn Monroe Productions (MMP)*. Ainda em 1955, dedicou-se à construção da sua própria empresa e começou a estudar método de interpretação no *Actors Studio*. Logo em seguida, a *Fox* propôs um novo contrato.

Depois do seu desempenho aclamado pela crítica em *Bus Stop* (1956) e atuando na primeira produção independente de *MMP, The Prince and the Showgirl* (1957), foi premiada com o Globo de Ouro de Melhor Atriz por *Some Like It Hot* (1959). O seu último filme completo foi o drama *The Misfits* (1961).

A sua vida privada e conturbada foi bastante

mediática. Durante a sua carreira, lutou contra vícios aliados à depressão e ansiedade. Casou por mais duas vezes, com o jogador de beisebol Joe DiMaggio e com o dramaturgo Arthur Miller, ambos casamentos terminaram em divórcio. Foi amante do então presidente dos Estados Unidos, John F. Kennedy.

Morre aos 36 anos de uma overdose na sua casa, em Los Angeles, no dia 5 de agosto de 1962. Embora a sua morte seja considerada como um provável suicídio, várias teorias conspiratórias foram apresentadas nas décadas seguintes, incluindo assassinato. No entanto, nenhuma evidência de crime foi encontrada.

De acordo com o livro *The Guide to United States Popular Culture*, "(são) poucos os rivais de Marilyn Monroe em popularidade, incluindo Elvis Presley e Mickey Mouse, nenhuma outra estrela já inspirou uma vasta gama de emoções - da luxúria à piedade, da inveja ao remorso".

"Não me alimento de 'quases', não me contento com a metade! Nunca serei a sua meio amiga, ou o seu meio amor. É tudo ou nada." Marilyn Monroe

TEXTO POR REVISTA PROGREDIR

REDAÇÃO redacao@revistaprogredir.com

A Hipnoterapia como Processo de Desenvolvimento Pessoal

que faz a Hipnoterapia? A Hipnoterapia, sozinha, não faz nada. A Hipnoterapia é um processo de desenvolvimento pessoal, de evolução individual. Por isso, o Hipnoterapeuta usa a Hipnoterapia para trabalhar consigo — e não em si — para ajudar a explanar todo o seu potencial pessoal e humano.

A Hipnoterapia tem, por isso mesmo, várias aplicações. Ou melhor, pode ser usada para trabalhar consigo todas as áreas da sua Vida, do seu Ser. Desde as situações acima referidas, como compreender as razões por detrás das questões que possam impedir que dê tudo de si no trabalho, no desporto, nas relações amorosas ou até no seu crescimento espiritual.

Com recurso á Hipnoterapia, além de olharmos para trás, para os acontecimentos que originaram as dificuldades que agora sentimos, podemos olhar para a frente, potenciando o acontecimento em si.

Pense naquela entrevista de emprego, naquela reunião



de trabalho ou naquela apresentação que tem que fazer à administração da empresa. Todas são situações que podem criar stress adicional e, por conseguinte, criar ansiedade que impedem que esteja a 100% no momento em que é mais preciso. Pois bem, a Hipnoterapia pode ajudar a ultrapassar, antecipadamente, esse stress, essa

Aceda a outras ferramentas para progredir clicando aqui

Ferramentas para Progredir



ansiedade, trabalhando consigo o seu inconsciente para, no momento em que as situações acontecem, esteja melhor preparado para as ultrapassar, para explanar todo o seu potencial.

Mas a Hipnoterapia permite-lhe mais. Permite-lhe compreender o Caminho que o seu inconsciente

A Hipnoterapia tem, por isso mesmo, várias aplicações. Ou melhor, pode ser usada para trabalhar consigo todas as áreas da sua Vida, do seu Ser

pretende percorrer na Vida. De uma forma mais simplista, ajuda a trazer para o consciente o que realmente lhe traria a realização pessoal, se pudesse escolher sem medos ou barreiras. E, claro, trabalhar as razões que levam a que não o faça, neste momento.

A questão que pode colocar neste momento é: qual é o Caminho, o Processo que pretende utilizar para ajudar no seu Desenvolvimento Pessoal? Respondendo a esta pergunta, escolhendo o Processo com que mais se identifica, é só começar a trabalhar... Consigo.

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





IDEIAS E HARMONIA

PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA



DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE Para criar, basta libertar o seu coração, e deixar que as ideias tomem forma através dos seus sentidos. www.revistaprogredir.com

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

O verdadeiro sábio não é aquele que lê muito, mas sim aquele que põe em prática o que lê.

www.revistaprogredir.com