PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

OUTUBRO 2017 • NÚMERO 69 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Controlo: O Inimigo da Fluidez

(A ilusão do) Controlo

Um Lobo em Pele de Cordeiro: O Controlador

Liberta-te das barreiras do controlo sobre a tua saúde

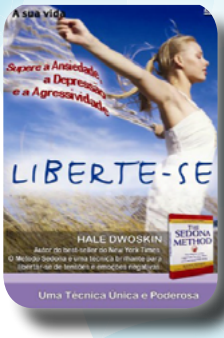
Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

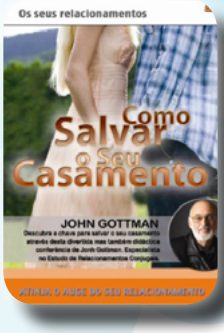
Entrevista com Esther Liska

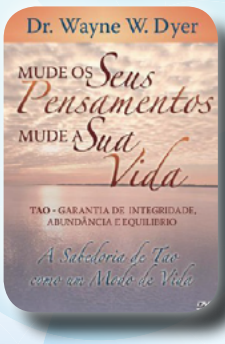
Novidade!

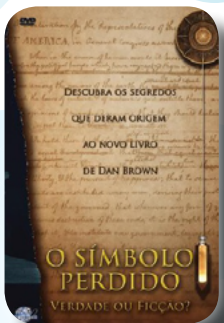
Loja Online

DVDs
Desenvolvimento Pessoal









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

Cada DVD por apenas 9.90€

Encomende Já!

RUA LINO ASSUNÇÃO N.º24, 2770-109 PAÇO DE ARCOS
www.revistaprogredir.com | 214 438 305 | 964 992 423

IDEIAS E HARMONIA
PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

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

DIRETOR GERAL
PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES

PROGREDIR
O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

www.revistaprogredir.com
N.º 69 | Outubro 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

Colaboradores desta Edição
Sara Martins, Yolanda Castillo, Pedro Melo, Pedro Midões, Rita Vieira, Liliana Patrício, Carmen Krystal, Susana Milheiro Silva, Ana Moreno

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.

Controlar

Caros amigos,

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

Por vezes temos tendência de tentar controlar tudo o que podemos. De forma, mais ou menos consciente, tentamos controlar o que nos é externo… sejam pessoas, resultados ou acontecimentos.

Por vezes sem nos apercebermos disso tentamos controlar quem nos é mais próximo, seja através de ações ou de palavras. Podemos com este tipo de comportamento estar a condicionar a liberdade de quem permita esta influência, tornando a vida de ambos mais cinzenta.

Podemos tentar controlar os desfechos de um acontecimento aumentando a nossa ansiedade sem grande necessidade…

Talvez coloquemos menos energia no que poderá valer a pena controlar… Nós próprios. No controlo e domínio da nossa mente, das nossas ações, da nossa vida, das nossas escolhas e opções. Aqui poderá valer a pena um trabalho interno pois, com o resultado, arriscamo-nos a ser mais felizes, mais conscientes e dessa forma tornar o mundo um pouco melhor…

"Conhecer os outros é inteligência, conhecer-se a si próprio é verdadeira sabedoria. Controlar os outros é força, controlar-se a si próprio é verdadeiro poder." Lao-Tsé

Boas leituras!

Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 69

www.revistaprogredir.com
subscrever@revistaprogredir.com

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

8 **Crónicas do Editor**
Um espaço para o fazer refletir.

10 **Filosofia de Vida**
(A ilusão do) Controlo
Por **Sara Martins**

15 **Saúde**
Liberta-te das barreiras do controlo sobre a tua saúde
Por **Yolanda Castillo**

20 **Relacionamentos**
Controlar:
Ser ou Estar numa relação?
Por **Pedro Melo**

24 **Entrevista**
Brilhar no seu Potencial
Entrevista com **Esther Liska,**
Texto Por **Revista Progredir**

30 **Finanças**
Controlar as nossas Finanças
Por **Pedro Midões**

34 **Vida Profissional**
Controlar as emoções no trabalho
Por **Rita Vieira**

37 **Lifestyle**
A difícil escolha de viver em liberdade ou a Controlar
Por **Liliana Patrício**

42 **Espiritualidade**
Controlo: o Inimigo da Fluidez
Por **Carmen Krystal**

48 **Philosofias**
Um lobo em pele de cordeiro: O Controlador
Por **Susana Milheiro Silva**

54 **Mudança Tranquila**
Um pássaro numa gaiola???
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

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

58 **Vouchers**
Aproveite e desfrute das promoções.

59 **Reflexões**
Frases que nos deixam a pensar!

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

64 **Biografia**
Descubra quem foi Liliane Bettencourt

66 **Glossário**
Ferramentas para Progredir:
Constelações Familiares

Controlar

10ª Edição Greenfest - Estoril

O Greenfest, assinala o que de melhor se faz no âmbito da sustentabilidade, nas suas vertentes social, económica e ambiental. Junta empresas, autarquias, escolas e cidadãos, com o objetivo de mostrar e sensibilizar para as questões da sustentabilidade. A edição deste ano realiza-se no Centro de Congressos do Estoril de 28 de Setembro a 01 de Outubro.

Mais informação veja aqui

IV Simpósio Terapias Holísticas Integradas, Leiria

A Associação Portuguesa Terapeutas Holísticos Integrativos (APTHI) tem vindo a organizar anualmente o Simpósio Terapias Holísticas Integradas, por todo o país com o objetivo de divulgar as várias Terapias Holísticas que estão disponíveis para promover a saúde e o bem-estar de todos. Este ano realiza-se no feriado de 5 de Outubro em Leiria. Os participantes vão poder assistir, ao longo do dia, a exposições de qualidade, argumentadas cientificamente, com partilha de experiências e demonstração de estudos e casos verídicos.

Mais informação veja aqui

Feira de Saúde e VI Congresso de Medicinas Naturais - Porto

Os congressos *Naturales Medicinae* centram-se nas denominadas Medicinas Naturais, Tradicionais, Complementares, e Alternativas. São eventos com entrada gratuita ao público, tendo como objectivo disseminar as abordagens e as boas práticas disponibilizadas por essas terapias físicas e mentais. O evento contará também com uma Feira de Saúde e realizar-se-á nos dias 7 e 8 de Outubro, no Porto.

Mais informação veja aqui

Workshop Vivencial Sentir, Desejar, Fazer Akademia do Ser, Paço de Arcos

Dirigido a quem pretende investigar as próprias emoções, definir objetivos e agir em consonância com as vivências experienciadas, neste workshop facilitado por Miguel Alves, os participantes serão convidados a identificar, reconhecer e aceitar os efeitos

das emoções, deixar que essas emoções os afetem para que as necessidades internas se tornem mais claras. Dias 14 e 15 de Outubro, na Akademia do Ser em Paço de Arcos.

Mais informação veja aqui

Conferência Bless Woman - Terra dos Sonhos, Lisboa

A conferência *Bless Woman* vai realizar-se nos dias 14 e 15 de Outubro, Sábado e Domingo, em Lisboa na Terra dos Sonhos. Nasce com a intenção de encorajar Mulheres através da partilha de histórias num ambiente de conexão e proximidade. O objetivo é criar-se um espaço de conversa, para mulheres que as empodere na sua diversidade e expressão feminina, "Celebrando a Diversidade na Arte de Ser Mulher".

Mais informação veja aqui

Workshop Trazer a Mente ao Corpo Akademia do Ser - Paço de Arcos

O workshop Trazer a Mente ao Corpo, com Sónia Gravanita pretende ser um espaço de reflexão, respiração consciente

e observação. Com o objetivo de que os participantes se experimentem através dos vários exercícios propostos e se dêem conta de como a respiração nos liga ao corpo e ao momento presente. Realiza-se no dia 21 de Outubro, na Akademia do Ser em Paço de Arcos.

Mais informação veja aqui

Conferência Humanos, Onde começa a nossa Natureza - Cascais

Um evento direcionado para grávidas, mães e pais, cuidadores, educadores de infância, profissionais de saúde e todas as pessoas que se interessem pela criação de infância. O momento para falar sobre nascimento, criação e apego com diversos oradores especializados nessas áreas, irá acontecer na Casa das Histórias de Paula Rego no dia 28 de Outubro, com o apoio da Câmara Municipal de Cascais e Fundação D. Luís I.

Mais informação veja aqui

Ser senhor de Si

Acreditamos que conseguimos controlar tudo o que se passa à nova volta. Vivemos rodeados de agendas, post-it, listas de tarefas, seguros de saúde, de casas com grades nas janelas, de porteiros à entrada do prédio. Acreditamos que se tudo estiver controlado a nossa vida será mais fácil e assim seremos mais felizes.

A verdade é que basta o bater das asas de uma borboleta no outro lado do Oceano, para que de um momento para o outro tudo mude. E como crianças indefensas apesar de todas as barreiras de proteção e de possível controlo que achamos que construímos à nossa volta, tudo pode parecer desmoronar em segundos.

Queremos acreditar que tudo pode permanecer sempre igual, esquecemo-nos que uma das leis da vida, é a impermanência. Então tudo muda. Nós mudamos, as outras pessoas mudam, a vida lá fora muda.

O que pode permanecer imutável é a força do coração, alimentada por uma mente controlada cheia de bons pensamentos.

Podemos apenas controlar o que pensamos em relação ao que se passa. Podemos apenas aprender a controlar o que sentimos em relação ao que se passa e devemos aprender a agir em conformidade com o que sentimos e pensamos.

Só assim estaremos presentes um controlo saudável e verdadeiro.

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 Verdade do Amor

O Culminar da Trilogia Ama-te

de *Gustavo Santos*

É fácil e grátis

Esteja atento à página do Facebook da Revista Progredir. Será publicada uma imagem sobre o concurso. Partilhe essa imagem e escreva como comentário uma frase que inclua a palavra Progredir. O Autor da frase mais original ganhará o livro. Leia informações detalhadas sobre o concurso clique aqui

Vencedor Setembro:

Carla Monteiro partilhou a imagem e criou a frase: "O desejo de progredir traz-nos motivação e sabedoria para superar os desafios da vida com alguma serenidade.", e ganhou o livro "Canja de Galinha para a Alma: Mensagens do Céu" de Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Amy Newmark

(A ilusão do) Controlo

O segredo de uma Vida Feliz nem sempre passa pelo Controlo. Por vezes, vale a pena correr o risco de saltar para o desconhecido e deixar que a Vida tome conta de si! **Por Sara Martins**

Nascemos, crescemos e, muito frequentemente, vivemos na ânsia de ter controlo sobre todas as facetas da vida.

Enquanto seres humanos, pais, filhos, profissionais dedicados, seres sociais, procuramos depender o menos possível do exterior para conquistar as metas que vamos criando para nós mesmos.

Mas será esta sensação de controlo e de domínio realizável, ou uma ilusão?

Sempre que traça um novo objetivo, está a testar os limites da sua zona de conforto. Aquela sensação de segurança vacila e depara-se com uma decisão a tomar; arrisca ou não?

É perfeitamente natural e até expetável que pare para avaliar os riscos do novo desafio a que se propôs:

"Já fiz isto antes?"

"Quero mesmo fazer isto?"

"O que me vai custar se eu arriscar e perder?"

"O que vou ganhar se conquistar este objetivo"?

Por norma, destacam-se duas posições opostas nos momentos de decisão:

Arrisca porque o que poderá ganhar é importante para si, ou retira-se da corrida porque o que pode perder é mais importante ainda.

Se quer criar laços, comunicar e conhecer o Mundo do Outro, terá obrigatoriamente de abrir mão de algum controlo e fazer cedências, para assim enriquecer o seu leque de experiências e encontrar outras Vidas para cruzar com a sua

Aquilo que lhe ocorre é sentir que não controla esta situação nova, e poderá perfeitamente não obter o resultado que tanto ambiciona.

Dá por si a perguntar-se se não seria melhor manter-se protegido dentro da sua zona de conforto?

Ou será que parte imediatamente para a novidade e arrisca?

Um dos Pressupostos básicos da Programação Neurolinguística (PNL) diz-nos que "o mapa não é o território". Este conceito, introduzido pelo filósofo e cientista Alfred Korzibski em 1934 (conhecido pelo desenvolvimento da teoria da Semântica Geral), foi acolhido pela PNL que lhe deu uma aplicação mais prática: atribuiu o seu significado ao facto de cada Ser Humano captar e recriar a realidade mediante os seus sentidos e os seus filtros pessoais e intransmissíveis (nomeadamente ao nível das crenças e valores, vivências e memórias).

Na prática, a Realidade de cada um será sempre diferente da Realidade do "outro", porque cada um de nós tem apenas verdadeiramente acesso à sua interpretação da Realidade, e não à "Realidade" em si. E isso afeta todas as decisões que tomamos!

Se a sua interpretação da Realidade passa pela sua auto-preservação, tenderá sempre a tentar garantir a manutenção da sua Zona de Conforto, e a maximizar o Controlo que exerce sobre o que o rodeia.

Contudo, se a sua interpretação da Realidade se inserir numa visão mais flexível do Mundo que tem à sua disposição, terá mais facilidade em aceitar que existe muito para além daquilo que a vista alcança e saltar para o desconhecido, de forma a expandir a sua Zona de Conforto sempre que possível.

Quanto mais tenta exercer Controlo sobre a sua vida, mais limitações impõe sobre si mesmo. A questão que se coloca então é, será mais feliz dentro

ou fora da sua Zona de Conforto?

Considerando que o Ser Humano é por natureza um animal social e que nenhum de nós vive propriamente isolado de outras presenças semelhantes, cada interação com o exterior vem sempre carregada da sua dose de risco.

Mas se quer criar laços, comunicar e conhecer o Mundo do Outro, terá obrigatoriamente de abrir mão de algum controlo e fazer cedências, para assim enriquecer o seu leque de experiências e encontrar outras Vidas para cruzar com a sua.

Até mesmo na comunicação com o Outro torna-se essencial permitir alguma flexibilidade de forma a que se encontrem no meio-termo onde a diplomacia é possível.

Caso contrário, se se limita a fazer, dizer e pensar aquilo que acha acertado, quanto poderá com isso aprender e evoluir? E quem se quererá aproximar?

Enquanto seres fascinantes e mutáveis que somos, a beleza da nossa Humanidade está, muitas vezes, entrelaçada com a dádiva do Amor pela novidade.

E só no desconhecido poderá descobrir mais sobre si mesmo. Mesmo que não controle o que acontece a seguir, a decisão de seguir em frente ou voltar para trás será sempre sua!

Sinta-se EsPsial
Espaço de Psicologia para Adultos
www.espsial.com
www.facebook.com/espsial

Psicoterapia
Terapia de Casal
Sexologia
Psicogerontologia
Cristina Marreiros da Cunha
Psicóloga Clínica e da Saúde – Psicoterapeuta
Paço de Arcos, Parede, Cascais
MARCAÇÕES: Tm 96 460 1174
cristmcunha@gmail.com

SARA MARTINS
FORMADORA E MASTER COACH DE PNL
www.facebook.com/saramartins.coach
coach.saramartins@gmail.com

Centro de Congressos do Estoril

28 Setembro a 1 Outubro 2017

Greenfest

Descarrega a nossa app Greenfest e acompanha as novidades

App Store | Google play

Sharing a better world

People. Profit. Planet.

www.greenfest.pt

IMPRESSO POR RICOH
Imagine. Change.

ORGANIZAÇÃO

PARCEIROS PRINCIPAIS

PARCEIROS MEDIA

Liberta-te das barreiras do controlo sobre a tua saúde

De forma inconsciente vivemos a vida submetidos ao controlo, a necessidade de controlar tudo na nossa vida. Mas porque? E qual é o impacto que o controlo sobre as nossas emoções e nosso organismo?

Por Yolanda Castillo

No nosso interior existe um sentimento que na maioria das vezes desconhecemos ou simplesmente não somos conscientes dele: a insegurança.

Subtilmente e sob a forma de sentimentos ou ações negativas, a insegurança domina e condiciona diversos aspetos da nossa vida, incluindo a nossa saúde.

Mas que sentimentos negativos desenvolvemos? Medo, ansiedade, resistência e que ações estão associadas? A necessidade de controlar.

O que entendemos por controlo? Em que influencia na nossa vida?

Podemos afirmar que o controlo é uma manifestação de insegurança, mas também uma barreira. Uma barreira consciente ou inconsciente que se torna uma muralha. Uma muralha que utilizamos para nos escondermos porque acreditamos que tudo podemos controlar e que a muralha nos vai proteger das adversidades e dos danos que outras pessoas nos possam causar. Acreditamos que a muralha de controlo nos pode proteger até de nós mesmos. Sem nos darmos conta o controlo danifica a nossa saúde.

Então paremos para pensar um momento, analisemos quantas vezes por dia tentamos tudo controlar. Quais os resultados?

A sensação de controlo é apenas uma ilusão que a nossa mente cria para que nos sintamos seguros. É esta sensação que nos faz pensar que tudo está a correr com normalidade, que tudo está bem, mas é precisamente o contrário.

Aqueles sentimentos e emoções que nos fazem voar, sonhar e nos fazem sentir felizes, lembram-se deles?

Esta ilusão criada pela necessidade de controlar que se manifesta de forma subtil carateriza uma grande desorganização, medo e resistência à mudança que se transforma em bloqueios que afetam diretamente o nosso corpo físico e emocional.

Este emaranhado de sentimentos manifesta que não estamos emocionalmente bem.

Mas que entendemos por saúde?

Para a grande maioria da população, saúde é sinonimo de ausência de doença ou sintomas físicos, essencialmente ausência de dor e mal-estar. Perante isso, acreditamos

facilmente que tudo está bem, que tudo está controlado.

No entanto, esta sensação de bem-estar, de autocontrolo, somente nos desconeta do nosso corpo físico. Esquecemo-nos de o ouvir, de o sentir e de compreender as suas necessidades. Se nos desconetamos do nosso corpo, desconetamo-nos também de nós mesmos. O nosso corpo deixa de estar em equilíbrio. E mesmo que pensemos que não o estamos a controlar, enganamo-nos.

Abre-se uma nova caixa de pandora: o subconsciente e o nosso campo emocional que em silêncio tecem juntos um novo estado de saúde. Esta é a caixa que cada um de nós pensamos estar a controlar, mas que na realidade só estamos a alimentar com sentimentos negativos de ansiedade e solidão que nos fazem vivenciar um ciclo vicioso fazendo-nos sentir cada vez mais a necessidade de controlar tudo na vida, em todos os seus aspetos para que tenhamos a certeza de que o estamos a fazer bem.

Este binómio de controlo-negatividade está a alimentar as nossas células do corpo que pouco a pouco se vão debilitando, cansando e tornando os órgãos doentes.

Mas como decidimos viver desde o controlo, controlando o mundo exterior e todos os pontos essenciais que acreditamos precisar para uma vida perfeita. Este comportamento desconeta-nos de nós mesmo evitando que nos escutemos e quando estes sintomas de bloqueio aparecem no nosso corpo vêm acompanhados de dor e sofrimento, devido ao medo e à resistência que temos em ver e encarar de frente as feridas emocionais que fizeram com que criássemos essas ditas muralhas de controlo.

Em grande parte, pensamos que estar saudável é ter a capacidade de controlar todos os fatores externos que nos rodeiam e que acreditamos serem aqueles que nos fazem felizes. No entanto, para estar saudáveis de corpo e mente devemos alimentar-nos de sentimentos positivos, que nutrem e fortalecem as nossas células. Aqueles sentimentos e emoções que nos fazem voar, sonhar e nos fazem

sentir felizes, lembram-se deles?

Conseguimos recuperá-los se ouvirmos as nossas necessidades físicas, mas também as nossas necessidades emocionais. Cuidando e apreciando o nosso corpo e a nossa mente. A forma como nós nutrirmos emocionalmente a nossa vida faz com que nela encontremos boas surpresas dia após dia. Quando vivemos no controlo total da vida, esta torna-se um stress e um sacrifício.

O que me dizem ao desafio que vos proponho? Viver e deixar fluir a vida, deixar de lado a ilusão de tudo controlar? Têm noção dos benefícios para a nossa saúde?

O controlo bloqueia-nos, provoca dores musculares, problemas gástricos, ficamos de forma geral doentes, desequilibrados e com a nossa energia desgastada. O controlo é uma muralha que cria cada vez mais muralhas que nos impedem de renovar, inovar, afundando-nos e isolando-nos.

A fluidez gera uma energia de

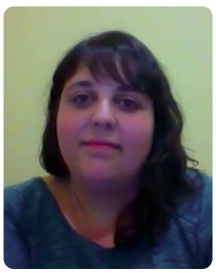
O que entendemos por controlo? Em que influencia na nossa vida?

movimento que nos permite ser e estar sem medo nem barreiras, porque nos permite amar e aceitar incondicionalmente, nutrimo-nos com amor e bem-estar. Não necessitamos viver detrás de uma muralha, sabemos que a única pessoa que pode magoar-nos somos nós mesmos e as expectativas que criamos.

Temos de compreender que a fluidez nos permite estar em equilíbrio físico, mental e emocional, conseguindo gozar a vida de forma saudável e enérgica.

Libertem-se das barreiras de controlo autocriadas pela nossa mente, abram as asas à vida, sintam a vida sem medo, permitam-se viver intensamente e deixem a vida fluir.

YOLANDA CASTILLO
TERAPEUTA HOLÍSTICA,
NATUROPATA E DOULA
www.facebook.com/CentroMedicina
Holistica.M.NaturaleAlternativa
centro.medicina.holistica2013@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

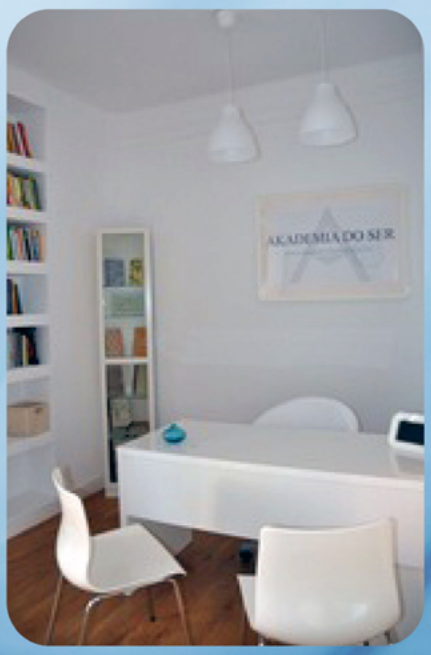
CONSULTAS

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

Controlar: Ser ou Estar numa relação?

Uma relação implica a construção de um projeto sob dois olhares. Quando a verdade de cada um difere a partir da realidade, o controlo pode ser tóxico ou potenciador da relação. O controlo é por isso um bom indicador se cada membro do casal conjuga o seu projeto relacional com o verbo Ser ou com o verbo Estar. **Por Pedro Melo**

Um relacionamento é uma ponte em que duas pessoas caminham em convergência. Cada uma, do seu extremo da ponte caminha em direção ao centro, o ponto de encontro de duas histórias diferentes que dão as mãos para uma história comum.

Quando se atravessa essa ponte, cada passo em direção à outra pessoa representa o ceder de si mesmo para aceitar o outro em si mesmo.

Por isso o controlo emerge neste sentido como a capacidade de regular em si mesmo as dimensões que cedem e as dimensões que ficam, para manter a sua identidade e a identidade de uma nova entidade que se abraça: o casal.

O Controlo e o ciclo de vida do casal

Vários autores descrevem que o casal tem um ciclo de vida. Na minha prática clínica como Enfermeiro de Família, aplicava particularmente uma adaptação da teoria de Campbell (1994) e de Sattler (2000), considerando que o casal começa numa etapa que designo por "Eu e Tu enamorados".

Nesta primeira etapa, em que cada um dos membros do casal se apaixona pelo outro, é natural que a perceção que cada um tem do outro seja uma verdade distante da realidade, pois a Paixão, enquanto emoção que nos faz "correr atrás" de alguém que é "perfeito", leva cada um dos membros a perder o controlo de si mesmos quando do seu extremo da ponte olham o outro.

Nesta etapa, o relacionamento ainda se conjuga no verbo Estar, pois um relacionamento assente numa emoção corre o risco de ser temporário se a mudança de circunstâncias levar a emoção a "extinguir-se".

> É a partir do controlo de si mesmos e do controlo do casal que este se constitui como uma entidade diferente de cada um dos seus membros individualmente

É comum, na etapa do "Eu e Tu enamorados" as pessoas confundirem a emoção Paixão, com o sentimento Amor. Quantas vezes não se utiliza a palavra "Amo-te", quando na verdade se está apaixonado. Por isso, nesta etapa de desenvolvimento do casal, pela perda de controlo de si mesmo, pode surgir uma necessidade de controlo do outro, se por ventura se começam a identificar indícios de que a "perfeição" que nos apaixonou não existe.

Pela perda de controlo de si mesmo, pode surgir uma necessidade de controlo do outro

Neste caso, o controlo alicerça-se no ciúme e torna-se tóxico podendo levar ambas as pessoas apaixonadas a perder as reações positivas que alimentam a paixão. O controlo associado a uma relação conjugada no verbo Estar jamais é positivo para a manter.

A segunda etapa de desenvolvimento do casal é aquela que designo por "Eu e Tu indissociados". É a fase em que o casal passa a sobrepor-se, como entidade, aos membros como entidades individuais. Cada uma das pessoas que constitui o casal não se vislumbra separada. É o casal a sua identidade e por isso o quotidiano é vivido em função do casal.

Nesta etapa, não havendo um processo de reflexão sobre o equilíbrio dos valores, crenças e motivações de cada um dos membros com os do casal, perde-se o controlo de ambos e corre-se o risco de anulação de cada um dos indivíduos em detrimento de um projeto, mais uma vez conjugado no verbo estar, pela volatilidade que a perda da identidade e autocontrolo condicionam.

Nesta etapa, contudo, o fortalecimento da entidade casal é um passo importante para a consolidação deste com cada um dos membros e é por isso uma etapa importante para caminhar para um relacionamento conjugado no verbo Ser, assente não numa emoção, mas num sentimento: o Amor.

É a partir do controlo de si mesmos e do controlo do casal que este se constitui como uma entidade diferente de cada um dos seus membros individualmente. Deste modo o casal caminha para a última etapa de desenvolvimento enquanto casal, a etapa que designo por "Eu, Tu e Nós equilibrados".

Nesta etapa o casal estará já no meio da ponte e definiu limites entre o que cada um é individualmente e o que ambos são enquanto casal. Para chegar a este ponto é preciso todo um

processo de reflexão, conhecimento mútuo e auto controlo para entender que o controlo é agora uma forma de fortalecer o casal. Controlo no sentido de uma gestão eficaz da felicidade de cada um e do casal. Controlo no sentido de uma reflexão profunda de como os valores individuais se conciliam com os valores de casal. Controlo no sentido em que se mobilizam diferentes emoções (positivas como a paixão e a alegria e negativas como a raiva e a tristeza) numa profunda reflexão sobre o projeto de vida a dois. Este controlo, numa relação conjugada no verbo Ser, é sempre potenciador da relação.

A partir desta análise, de como o controlo se torna mutável ao longo do ciclo de vida do casal, compreendemos como um relacionamento é potenciado ou destruído pela forma como o controlo se associa às características e tarefas de desenvolvimento que o casal tem de assumir enquanto cada membro percorre a ponte do relacionamento, um em direção ao outro.

Assim, cada pessoa que percorre pontes de relacionamento com outras pessoas, deve primeiro assumir um controlo de si mesmas (conhecendo-se a si, definindo os seus valores centrais de vida e os seus objetivos de existência), para depois assumir um controlo positivo do casal que constitui (conhecendo a entidade casal e identificando-se com ela e alicerçando esse projeto de casal no Amor).

Controlar, dependendo da forma como se conjuga o verbo da relação no Estar (temporário) ou no Ser (refletido e eternizado), é então um processo ora de toxicidade do relacionamento, ora de potenciação do relacionamento.

Para que um relacionamento conjugal seja saudável, talvez o melhor seja percorrer a ponte, assumindo um controlo assente no verbo Ser. Este processo exige conhecer-se bem e ser Feliz consigo para depois poder refletir e ceder em equilíbrio para ser feliz com o outro.

PEDRO MELO
PROFESSOR NA UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA (ICS – PORTO); ESCRITOR
www.facebook.com/escritorpedromello

Brilhar no seu Potencial

Esther Liska fundadora da *Glow Academy*, fala aos leitores da *Revista Progredir* sobre o Potencial Feminino e como uma sociedade laboral mais autoconfiante torna mulheres e homens mais felizes.

Texto Por Revista Progredir

Progredir: Esther Liska, para os leitores que não a conhecem, o que diria que a define como pessoa?

Esther Liska: É interessante esta pergunta porque considero que o conceito GLOW, reflete o que eu sou como pessoa, que no fundo reflete o meu percurso de vida e os desafios que tive, e que acabaram por se tornarem em oportunidades de desenvolvimento pessoal e profissional.

Começou na minha adolescência quando tive os meus primeiros desafios causados por falta de autoconfiança. Desde não ter coragem para iniciar uma conversa até não me sentir bem com o meu corpo. Isso criou em mim o desejo de algum dia poder criar uma academia para meninas e jovens que as dotasse de ferramentas para se tornarem autoconfiantes.

Nasceu assim a Glow Academy, com programas de formação que visam fomentar o crescimento da mulher enquanto líder em todas as áreas da sua vida (trabalho, família, comunidade e como indivíduo) tornando-se num agente de mudança para uma vida mais próspera e feliz, e ainda da jovem futura líder para quem são desenvolvidos cursos no âmbito da Glow Academy for Girls (13 aos 17 anos).

> A chave para nos tornar-mos mais confiantes resume-se simplesmente a estar mais em sintonia connosco, o que significa, estar "atenta" (aware) no momento de fazer uma escolha

No início da minha carreira profissional trabalhei em Inglaterra numa multi-nacional onde não me identificava com o trabalho que fazia e foi aí que decidi vir para Portugal, para perto da minha família, para redefinir o meu caminho. Esse momento de "crise" foi a oportunidade para descobrir a minha paixão pelas pessoas e pelo seu desenvolvimento. Aliei a área do Coaching à minha influência

Venezuelana que se traduz no gosto pelo universo feminino, pela beleza, e criei o conceito da Glow Branding You.

A imagem, o que projetamos para o exterior, é também o que temos por dentro. E se algo não está em equilíbrio, o resto também não pode estar. Pretendo que as pessoas se sintam bem tanto por dentro como por fora. Juntei a esta filosofia o meu conceito de marca pessoal: trabalhar o nosso interior, mas também o exterior, a forma como transmitimos aquilo que somos, da melhor forma possível e pude então constatar que as pessoas que me procuravam, eram mulheres com um determinado perfil. Mulheres profissionais, com cargos e posições de liderança e que também são líderes em casa e em todas as áreas da sua vida.

Desde muito cedo estive ligada a organizações de networking e até cheguei a trabalhar muitos anos com Câmaras de Comércio onde organizávamos os eventos para os associados, mas notava que a participação era sempre maioritariamente masculina. Foi então que me apercebi da falta de um evento de networking que fosse mais apelativo para as mulheres e que fosse na hora do almoço (que faz parte do horário de trabalho) e não no final do dia (momento mais impeditivo para grande parte das mulheres). Nasceu assim o Glow Lunch.

Progredir: Fale-nos do projeto Glow Woman Club?

Esther Liska: O Glow Woman Club é uma organização que promove a liderança no feminino alicerçado em três pilares fundamentais: o networking organizado, o treino de competências e a partilha de experiências. Precisamente as iniciativas que organiza visam criar meios e oportunidades para facilitar o caminho no avanço da sua vida profissional e transformar-se num agente de mudança para uma vida mais próspera e feliz. Nomeadamente eventos de networking à hora do almoço, para não interferir com o horário familiar; o treino de competências através de formações específicas de liderança para jovens adolescentes que são a geração de relevo; assim como a formação para as mulheres adultas e oportunidade de partilhar experiências e de criar uma rede de suporte através dos Peer Groups (grupos de pares).

Por exemplo, dentro do âmbito da Glow Academy e em parceria com a Porto Executive Academy (IPP), de 5 a 8 de outubro irá decorrer no Hotel Royal Douro Valley em Baião, o Women´s Executive Leadership, um programa pioneiro que oferece a oportunidade a mulheres de discutirem e ultrapassarem os desafios pessoais e profissionais e de criarem uma maior autoconsciência do seu poder único e diferenciador à medida que avançam na carreira.

> As mulheres enfrentam desafios singulares no local de trabalho, mas também acrescentam perspetiva e valor singulares

O pré-programa de avaliação de liderança e o pós-programa de planos de implementação, aumentam o impacto de um programa de imersão presencial de três dias e meio. Haverá várias sessões de formação experienciais e interativas que comprovadamente melhoram os comportamentos de liderança das mulheres. As participantes ganharão consciência das distorções inerentes à tomada de decisões, aprenderão a criar equipas com elevado desempenho,

a negociar resultados vantajosos para ambas as partes, a gerir crises e a criar uma marca pessoal forte, conciliando eficazmente a vida pessoal e profissional.

As participantes vão adquirir novas ideias, competências, confiança e novas perspetivas para acrescentar mais valor às suas empresas e transmitir os benefícios da melhoria da diversidade por toda a organização. Mais informação em www.glowwomanclub.com.

Progredir: Na sua opinião como se vêm as mulheres Portuguesas em relação ao seu potencial como ser humano?

Esther Liska: As mulheres enfrentam desafios singulares no local de trabalho, mas também acrescentam perspetiva e valor singulares. Fomentam o pensamento de grupo, melhoram a dinâmica da comunicação e revigoram as empresas de modo a torná-las mais competitivas. As pesquisas indicam que as empresas com massa crítica de diversidade de género na liderança têm um desempenho financeiro significativamente mais elevado, pelo que acredito que a mulher portuguesa está a despertar para esta consciência do seu potencial único e diferenciador.

Progredir: Qual o segredo para que as mulheres se tornem confiantes e líderes da sua própria Vida?

Esther Liska: Para mim o grande segredo é… "a tomada de consciência", aquilo que em Inglês chamam de "awareness". A partir do momento que tomamos consciência de que cada ser humano é único e de que não há escolhas certas ou erradas, mas simplesmente "escolhas", tiramos um peso enorme das nossas costas, porque na maior parte do tempo (98% para ser exatos) a mulher vive os pensamentos

e julgamentos de outras pessoas, e ela própria "escolhe" dar mais importância ao que os outros ou a sociedade diz do que ao que ela "sabe" e percebe que é melhor para ela própria.

A chave para nos tornar-mos mais confiantes resume-se simplesmente a estar mais em sintonia connosco, o que significa, estar "atenta" (aware) no momento de fazer uma escolha. Pergunte-se: Isto é verdadeiro para mim? Se seu corpo se sentir leve, avance. Se não, então é porque essa escolha não é beneficiosa para si. É assim, simples!

Progredir: O tema deste mês da Revista Progredir é "Controlar". Na sua opinião a mulher Portuguesa gosta de controlar?

Esther Liska: De certa forma, acredito que sim. A maior parte das mulheres com as quais trabalho, são mulheres com muitas responsabilidades a nível profissional e que, ao adicionar as responsabilidades familiares e sociais, tendem a sentir que está tudo sob "controlo". Não ter esta sensação transmite-lhes um sentimento de "falha" ou fracasso e voltamos ao assunto que falava anteriormente, até que ponto estamos a viver de acordo as expetativas dos outros? Será que eu preciso mesmo de controlar tudo à minha volta? Será que existem outras possibilidades de fazer as coisas, deixando os outros assumirem as responsabilidades pelo que lhes toca?

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Esther Liska: Se a palavra "controlo" mexe mesmo consigo, porque está a sentir que alguém quer controlá-la ou que você não consegue desligar da ficha de "comando", é tempo de refletir acerca das suas "escolhas":

- Como seria a sua perceção de si própria, se percebesse todo o seu SER sem julgamento?
- E se SER parecesse completamente diferente do que imaginava?
- E se deixar de tentar, em vão, de provar que é perfeita, tendo que estar certa o tempo todo?

ENTREVISTA POR
REVISTA PROGREDIR A:

ESTHER LISKA
www.glowwomanclub.com

Controlar as nossas Finanças

Controlar as nossas finanças é um processo difícil. Ainda mais nos dias de hoje, onde vivemos num mundo mais global.

Por Pedro Midões

Somos atropelados a toda a hora com incentivos ao consumo. Ora é no rádio enquanto tentamos deixar os filhos na escola ou simplesmente quando estamos a ir para o trabalho, onde entre músicas e programas ouvimos que tiveram o "apoio" da marca dos óculos X, e que, na compra de um par oferecem um segundo. É à espera do metro onde o outdoor está mesmo à nossa frente a convidar a ir comprar roupa da nova coleção. É à saída do trabalho e depois de

um dia extremamente desgastante e stressante, que existe um cartaz a convidar os amigos para sentar à mesa com umas quantas cervejas e uns quantos petiscos. É na busca de algo concreto na internet e que antes de apresentarem o que pretendemos, que aparece mesmo à nossa frente uma instituição que está a "dar tudo" para termos o último modelo de telefones. É o nosso banco que "convida" ao crédito para um computador. É a agência de viagens com promoções para os destinos fantásticos.

Esta é a dificuldade nos dias de hoje, equilibrar a emoção e a razão na arte dos estímulos. Mas difícil, não significa impossível. Acredito que mesmo que lhe dissessem que era impossível, iria tentar, iria acreditar que conseguiria. É um trabalho que depende de si, do seu esforço, dedicação e disciplina. É como querer fazer uma dieta alimentar. Às vezes custa tanto fechar a boca a um dos nossos petiscos preferidos ou ir ao ginásio, mas se pensar que amanhã o corpo e o organismo agradecem. Em relação ás nossas finanças é o mesmo, ter o objetivo definido, tomar consciência de alguns hábitos e começar a dizer que não. Isto pode ser sinónimo de começar a construir a sua poupança.

A não racionalização no momento da compra, pode ser travado pelo facto de não termos o dinheiro disponível no momento

Uma sugestão, passe todos os seus rendimentos e despesas que tem durante o mês para um "papel". O seu rendimento não é fixo, faça uma média dos últimos tempos e fixe por baixo. Agora tente organizar todos os gastos que considera indispensáveis - despesas de casa, alimentação, seguros – e todos os outros que considera "dispensáveis". Mesmo que não tenha valores concretos, não se preocupe, faça uma estimativa, irá ajudar no passo seguinte. Some todos os rendimentos e todos os gastos. O primeiro passo está dado. Já tomou consciência do que ganha e do que gasta num mês.

Avance mais um pouco, guarde todos os talões das suas compras.

Das revistas aos cafés, da roupa a prendas que comprou para oferecer. Das vezes que foi ao supermercado. Do cinema e pipocas para si e para a sua namorada. Dos copos, jantares e saídas com os amigos. Todos sem exceção.

Ao final do dia, da semana ou do mês, agrupe os talões por cada categoria e volte ao papel, ao Excel ou às aplicações nos telemóveis. Está a investir poucos minutos do seu tempo na sua saúde financeira. É hora de somar. Deixou de ter uma estimativa sobre os seus gastos e está a passar para a realidade dos seus gastos. Agora que organizou os talões, veja onde estão os excessos e onde poderá cortar mais alguns "quilos" nos próximos dias. Se for necessário, verifique novamente os talões e veja se realmente foi tudo necessário. Aposte no que é necessário e indispensável para si e para o seu bem-estar.

Os cartões de crédito são hoje uma facilidade para a maioria das pessoas. As instituições de crédito oferecem cartões com plafonds pré-aprovados. As lojas têm dias de desconto, têm cartões de fidelização com descontos acumuláveis no futuro, com campanhas de pagamentos a 3, 6, 9 meses e por aí fora, sem qualquer juro adicional.

Antes de cair na emoção, pare, pense e faça a pergunta para si mesmo - é mesmo necessário? Provavelmente não. Se mesmo assim o fizer, sabe que está a fazê-lo em consciência e com capacidade para assumir a responsabilidade que advém desse ato. Não se esqueça que nos cartões de crédito, pagamentos à vista ou faseados terá sempre que pagar essa compra. Não fazendo o esforço agora, o que está a fazer é a adiar a divida. Mas no final,

a conta terá sempre que ser liquidada. As instituições de crédito nunca são as prejudicadas. Conseguem sempre reaver o valor creditado, nem que seja através da penhora do vencimento.

Outra maneira de muitas vezes engordar a carteira, é deixar de andar com notas e moedas na carteira ou no bolso. Somos seres emocionais e como tal queremos as coisas, na grande maioria das vezes, no imediato. A não racionalização no momento da compra, pode ser travado pelo facto de não termos o dinheiro disponível no momento. Quantas vezes deu por si a querer comprar uma revista, um café ou umas meras castanhas na rua para aquecer as mãos? E nunca aconteceu dar por si a por a mão na carteira ou no bolso e lamentar-se porque afinal não vai poder ser, pois não tem dinheiro.

> Esta é a dificuldade nos dias de hoje, equilibrar a emoção e a razão na arte dos estímulos

O multibanco é a meia dúzia de metros, mas aquela vontade imediata foi travada e como tal "ficará para outra oportunidade". Ao final do mês serão uns pequenos-grandes quilos.

Planear, ajuda na persecução dos objetivos. Estipule todos os meses quanto quer poupar por mês. Não deixe para o final do mês quando a balança ainda está equilibrada. Aí, será meio caminho andado para o gastar com facilidade. Faça ao contrário, comece por colocar logo uma pequena quantia de lado e já não faça mais conta desse valor para o resto do mês. Os cortes efetuados e as poupanças criadas estão a começar a dar frutos.

Quando olhar para trás e perceber todo o caminho que percorreu, irá sentir que o mais difícil já foi feito. O tempo, esforço e dedicação foram obra sua. Orgulhe-se disso! Agora que conseguiu redefina novos objetivos.

PEDRO MIDÕES
DIRETOR FINANCEIRO E
CONTABILISTA CERTIFICADO
pedro.c.s.midoes@gmail.com

Controlar as emoções no trabalho

Conheça seis estratégias para aprender a dominar as suas emoções no trabalho. **Por Rita Vieira**

Como sabemos as emoções fazem parte da nossa vida e estão presentes em todos os momentos que vivemos, principalmente no relacionamento interpessoal. Dependendo do trabalho que escolhemos para desempenhar, temos, ou não de lidar com outras pessoas, que, não nos esqueçamos também têm emoções, hábitos e traços de personalidade que precisam ser trabalhados, tal como qualquer ser humano imperfeito.

Como sabemos não existem pessoas perfeitas ou sempre felizes e de bem com a vida. Todos nós temos momentos de maior stress, descontrolo e desajuste emocional. Mas é necessário realçar que as emoções não são sempre as "más da fita". Elas ajudam-nos a tomar decisões de uma forma rápida e o segredo está muitas vezes na forma como as aprendemos a controlar.

Lidar com um chefe muito autoritário, com um cliente frustrado com a própria vida ou com um colega que nos incomoda são algumas das situações que encontramos facilmente no mundo do trabalho. Situações como estas, no limite podem levar muitas vezes a pessoa a atingir um estado de Burnout, que consiste num esgotamento físico e mental com graves consequências para o individuo.

Ataques de ansiedade a distúrbios do sono, são alguns dos sintomas para este estado de exaustão emocional. Para muitos autores o Burnout, é ainda encarado como uma resposta complexa ao stress profissional prolongado ou crónico.

Ataques de ansiedade a distúrbios do sono, são alguns dos sintomas para este estado de exaustão emocional

No entanto, para que não se chegue a este ponto há que estar alerta para os sinais que o nosso corpo nos vai dando e aprender a dominar e controlar os nossos estados emocionais. Para não escorregarmos nas emoções negativas e nos mantermos firmes naquilo podemos fazer concretamente por nós, ficam aqui algumas sugestões:

1. Trabalhar o autoconhecimento. Conhecer-se a si próprio, como lidamos com determinada situação é essencial para aperfeiçoar o que temos a melhorar. Só conseguimos progredir se gradualmente formos trabalhando o nosso autoconhecimento. Ao desenvolver a sua capacidade de entender as suas emoções (positivas e negativas) a pessoa consegue melhorar o seu relacionamento

interpessoal entre colegas e chefias.

2. Saber aceitar as críticas. Ninguém nasce ensinado nem a perfeição é possível em qualquer tipo de trabalho. Todos, por mais bons que sejamos, temos áreas em que não nos saímos tão bem e que por isso são alvo de críticas por parte de outros.

3. Aceitar que o trabalho nunca acaba e o que pode ser feito amanhã, pode ser feito amanhã. Muitas vezes sentimo-nos assoberbados com a quantidade de trabalho que temos e isto faz com que tenhamos uma reação mais impulsiva e desajustada com aqueles que nos rodeiam.

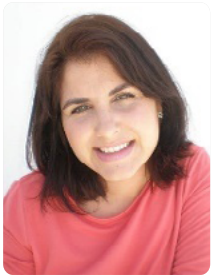
4. Ocupar o tempo livre com atividades que lhes dão prazer. Procurar uma atividade que nos dê prazer e essencialmente que nos faça não pensar em trabalho ou naquilo que temos para fazer no dia seguinte. Está comprovado que a prática de exercício físico aumenta os níveis de bem-estar e mantém-nos motivados e ativos.

5. Aprender a gerir o tempo, as prioridades e uma agenda muito solicitada. Se as tarefas e solicitações nunca acabam e sentimos que não fizemos nada ao fim de um dia de trabalho, o segredo é aprender a gerir melhor a sua agenda. Faça uma lista de tarefas para o dia seguinte ou para o próprio dia e comece pelas tarefas mais importantes ou rápidas de despachar. Delega o mais possível.

As emoções não são sempre as "más da fita"

6. Manter-se longe de mexericos e colegas tóxicos. O "diz que disse", a preocupação com o trabalho do colega ou com a atitude que o chefe teve num dia de maior stress não beneficia em nada o nosso bem-estar emocional. O falar mal e alimentar o mal dizer cria somente uma onda de negatividade no clima que vivemos no trabalho.

RITA VIEIRA
COACH DE ADULTOS, CRIANÇAS E JOVENS COM FORMAÇÃO EM PSICOLOGIA
www.coachritavieira.com
coach.rita.vieira@gmail.com



A difícil escolha de viver em liberdade ou a Controlar

Queremos tanto ter tantas coisas ao mesmo tempo, que acabamos por nos perder de nós, da nossa própria vida. Perdemos a liberdade de nos aceitarmos e simplesmente sermos, equilibrando o controlo e a liberdade.

Por Liliana Patrício

Se há algo que todos compartilhamos é o desejo de sermos, a cada dia, mais felizes. No entanto, é extremamente difícil definir com clareza o que é isto de sermos mais felizes. Então, acabamos por nos deixar guiar pelas expetativas dos que nos são próximos e significativos. E, é precisamente aqui que entramos, muitas vezes, num enorme conflito interno.

Temos tantos objetivos, uns verdadeiramente nossos, outros nem por isso, que entre tantas coisas que queremos atingir sentimo-nos obrigamos a controlar.

Controlamos a agenda e o tempo – temos horas para levantar, para ir levar os miúdos à escola, para chegar ao trabalho, para preparar a reunião, para fazer aquele telefonema extremamente importante, para sair do trabalho, para garantir que os mais pequenos têm como e com quem voltar a cada fim do dia, para ir ao ginásio ou fazer uma caminhada, para preparar o jantar, para orientar as refeições do próximo, para deitar e voltar a fazer tudo novamente no dia seguinte.

Controlamos cada decisão que tomamos. Todos os ses e mas, são altamente ponderamos e chegamos a passar horas a fio com uma mesma ideia na cabeça sem sermos capazes de decidir sobre ela. Controlamos até as próprias emoções, porque até essas nos podem atrapalhar nesta vida controlada ao milímetro, que

construímos e da qual estamos completamente dependentes.

Parece cansativo não é?! Quem vive desta forma reconhece que, na verdade, é mesmo muito cansativo, mas a esperança de um dia a vida ser melhor e mais feliz vai sustentando esta forma de estar na vida.

Para além disto, se construirmos tudo isto com base num falso sentimento de segurança e confiança em nós mesmos, mais fácil se torna escolher viver em controlo, ainda que…

"Não há qualquer segurança em ser-se hoje, a mesma pessoa que se foi ontem. Isso é apenas uma ilusão que acaba por nos destroçar o coração". Robin Sharma

Viver no controlo é o oposto de viver em liberdade, até porque ser livre, ainda que possa parecer uma coisa gira e até em voga, é algo difícil e que nos faz tremer de medo! Viver em liberdade é viver na incerteza da certeza de ter, todos os dias e a cada momento, infinitas possibilidades de escolha, onde os resultados são possíveis, mas nunca garantidos. E, isto é algo que nos cria um sentimento enorme de medo.

Medo do desconhecido.

Medo de assumir responsabilidades maiores do que as que somos capazes de cumprir.

Medo de falhar.

Medo de ter que assumir o fracasso perante os outros.

Medo de não corresponder às expectativas dos outros e às nossas próprias expectativas.

Medo de descurar as obrigações familiares.

Medo de não sermos compreendidos.

Medo de não ter apoio.

Quando nos libertamos destes medos, libertamo-nos também das pressões que nos levam ao controlo e isso exige que nos respeitemos a nós mesmos, mais do que nunca! Mas, como nos podemos amar e respeitar se, na verdade, nem sabemos bem o que amar e respeitar em nós mesmos?

Viver em liberdade é bom, mágico e perfeito porque nos permite viver o que verdadeiramente nos apaixona e faz vibrar.

O caminho de libertação do medo e transformação do controlo em liberdade não é fácil, mas é algo que vale muito a pena! O primeiro passo neste sentido é tomarmos consciência

da responsabilidade que temos sobre a própria vida, por mais que isso nos custe. Quando fazemos uma análise ou balanço da vida que temos e da forma como a estamos a viver devemos nos abrir à consciencialização de que isso (seja lá o que for, bom ou mau) é apenas o reflexo das escolhas que fizemos até então, com base na liberdade ou no controlo que nos fomos permitindo sentir.

Vive a sua vida em liberdade ou em controlo?

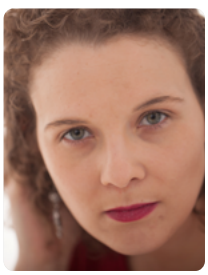
O passo seguinte é estarmos atentos ao que vem de dentro e não se vê. A tudo o que o coração transmite e a intuição alerta. A tudo o que só nós, individualmente, podemos ter acesso. E, aqui voltamos à questão de onde partimos.

O que é para si ser feliz?
O que o faria ser ainda mais feliz do que o que já é hoje em dia?
O que carateriza para si uma vida cheia de felicidade, bem-estar e realização?

Procure responder verdadeiramente a estas questões com o sentimento de liberdade de ser quem é e em total disponibilidade de aceitar e respeitar tudo o que encontre dentro de si. Não rejeite, não finja que não percebe o que está a ver, não distorça a realidade, apenas aceite! Apenas se aceite. Desta forma já estará a viver a primeira fase da liberdade, a liberdade de ser quem é.

> Viver em liberdade é viver na incerteza da certeza de ter, todos os dias e a cada momento, infinitas possibilidades de escolha, onde os resultados são possíveis, mas nunca garantidos

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



Controlo: o Inimigo da Fluidez

O Controlo é um mal necessário, pois sem ele não haveria regras e segurança para a nossa existência. No entanto, quando mal utilizado em prol da nossa satisfação e poder torna-se um grande inimigo.

Por Carmen Krystal

O controlo é uma ação que faz parte integrante de qualquer ser vivo que se queira manter em segurança e assegurar a sua sobrevivência. O problema no Ser Humano é quando ativa este mecanismo para controlar mais do que a sua própria existência.

O controlo pode ser aplicado a várias áreas, do foro pessoal ou profissional, principalmente quando queremos que as coisas corram como esperamos e de acordo com as metas traçadas.

E é importante que exista para que consigamos estar bem connosco, felizes com o que conquistamos e interagir com os outros em equilíbrio.

No entanto, é uma ação que podem gerar grandes problemas e obsessões, principalmente quando o campo emocional se descontrola e todos os medos e inseguranças crescem desmesuradamente. É impossível falar de controlo e não falar de entrega, assim como de outras emoções ligadas à emoção e postura de controlo como o apego, a culpa, o medo: medo de perder, medo de sofrer, medo de fazer sofrer, medo de falhar.

Quando a vida não está a deixar algo acontecer e nós insistimos significa que não estamos a querer abdicar do nosso controlo sobre a vida, porque não queremos sentir todos os medos e culpas que podem existir dentro de nós, na nossa memória, seja desta ou de outras vidas, de já termos: perdido, falhado, sofrido e também já ter feito sofrer. O pior é que, na verdade, não estamos a querer abdicar da ilusão que temos em querer controlar a vida,

É preciso aprender a não tomar como garantido tudo na vida

porque na verdade não controlamos nada. Há uma frase que diz "quando achas que já sabes as respostas vem a vida e muda-te as perguntas.", precisamente porque o maior desafio da vida é a entrega e a fluidez.

Nós temos dentro de nós um sistema molecular que está em constante mudança: células a reproduzirem-se diariamente, nutrientes a entrarem nas células e resíduos e toxinas a saírem, músculos e órgãos que trabalham sem que nós conscientemente comandemos, porque são comandados por um Sistema chamado precisamente de Sistema Nervoso Autónomo, e insistimos em acreditar que temos poder e controlo sobre tudo à nossa volta. Não é assim que a vida funciona. Pelo menos não como o poder ilusório do Ego. Nós temos poder e controlo sobre nós mesmo, sobre a forma como escolher agir e/ou reagir às situações, porque a única coisa que podemos de facto controlar

é a nossa própria ação sobre o uso do Livre Arbítrio. Mais nada.

E aqui podemos ter controlo, mas um controlo consciente de que, uma determinada ação ou reação vais ter uma determinada consequência e é sobre isso que temos de controlar a nossa ação. Conforme as nossas escolhas, assim a vida se vai apresentar. Não podemos controlar a consequência, apenas a forma como vamos lidar com ela. Então, o controlo tem de estar em nós, mas de uma forma centrada e regrada, de acordo com aquilo que efetivamente depende de nós para a fluidez da vida acontecer. Aquilo que não depende de nós, nós não podemos mesmo controlar.

É preciso estarmos sempre a pôr-nos em causa. É preciso aprender a não tomar como garantido tudo na vida. Aquilo que hoje é certo amanhã pode não ser e se ativamos o medo de perder, a insegurança da mudança e do mergulho no desconhecido, ativamos controlo de certeza. Primeiramente o controlo das nossas emoções, depois por não querermos sentir o medo e o desconforto queremos controlar a situações e por conseguinte as pessoas inerentes às situações. E aqui cometemos grandes erros. Quando começamos a, consciente ou inconscientemente, querer controlar os outros, as ações dos outros, a querer que os outros sejam o que nós queremos ou esperamos deles e exigimos que assim seja, para que estejamos nós confortáveis, entramos no descalabro das relações. E muitas relações, sejam de amizade ou amorosas, sejam profissionais ou pessoas, acabem ou são problemáticas precisamente por este pequenino pormenor chamado controlo.

> O controlo pode ser aplicado a várias áreas, do foro pessoal ou profissional, principalmente quando queremos que as coisas corram como esperamos e de acordo com as metas traçadas

"Se fosses um grão de areia, para onde

te levaria o vento?" Esta pergunta é a primeira frase da mensagem 69 do Livro da Luz de Alexandra Solnado, precisamente com o título Controlo. Já pensou alguma vez nisto? Se fosse um grão de areia, para onde voaria? "Os grãos de areia só se deixam levar pelo vento porque não têm «querer»." E de facto é mesmo o querer que muitas vezes nos atrapalha. O nosso "querer" pode ser o nosso pior inimigo quando vem comandado pelo Ego, aquela vozinha na nossa cabeça que nos diz sempre "não vás por aí que é perigoso! Vai por ali que é mais seguro"... em vez de ser comandado pela Alma e pela Essência, a vozinha no coração que salta e vibra sempre que algo toca na nossa energia e nos chama.

Nem sempre tudo o que é para nós vem embrulhado em facilidade. Muitas vezes os desafios são pesados e dolorosos, mas tudo depende da forma como olhamos para eles e como aceitamos superá-los. Há quem diga que "se fosse fácil não tinha piada". Noutra mensagem sobre o "Querer", Alexandra descreve que o Ego é o mecanismo criado para suster

o controlo, que por sua vez sustenta o medo, que por sua vez ativa o "eu quero" que nos faz fugir da dor. Se pararmos o querer fugir da dor, se aceitarmos os desafios da vida como eles são e como eles vêm, desativamos o medo, ativamos a coragem e ao avançar na vida a fluidez acontece.

E esse é o milagre da entrega!

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

PHILOSOFIAS

Um lobo em pele de cordeiro: O Controlador

Nos relacionamentos íntimos, a arte de controlar e condicionar é confundida com amor verdadeiro. Quando o controlo é levado ao limite as consequências são incomensuráveis!
A isto chamamos Amor Zero!

Por Susana Milheiro Silva

Bem-vindo à realidade, embora pensemos que este cenário só acontece em filmes e livros, é bem mais comum do que poderíamos alguma vez imaginar. É uma perversa realidade que diz respeito à Vida de muitas mulheres e homens. Pessoas que todos os dias dormem e se relacionam de uma forma íntima com alguém que os controla sem limite. Ao abordarmos o tema CONTROLAR por este prisma pretendemos retratar a realidade de forma a desmistificar os relacionamentos nas suas diversas formas, como diz Robert Hare (psicólogo e especialista em Psicologia criminal e em psicopatia):

"Os psicopatas não são só os frios assassinos dos filmes. Estão em todo o lado, vivem junto de nós e têm formas muito mais subtis de fazer mal do que as meramente físicas. A sociedade não os vê, ou não quer vê-los, e consente.". A nossa intenção é acima de tudo possibilitar às vítimas de relações controladoras, recursos para renascer para uma Vida digna, onde exista de novo a esperança e a possibilidade para acreditar em si e no Amor.

Na realidade as pessoas não são todas iguais! Até aqui nada de novo, todos sabemos isso! Acontece que há pessoas que acreditam que todos somos seres bondosos, com coração, capazes de sentir os mais altos valores sociais e humanos. A verdade é que existem pessoas com ausência total de empatia, remorso e amor! A estas a Psicologia denomina de psicopatas. Assim, os psicopatas são pessoas vazias, com um corpo, mas sem nada lá dentro, seres sem alma, como afirma Iñaki Piñuel, no seu último livro, Amor Zero. Estes indíviduos escolhem as suas vítimas, pessoas bondosas, generosas, sempre dispostas a perdoar, esquecer e recomeçar. Como diz o ditado: os opostos atraem-se! Infelizmente para a vítima, que com este relacionamento fica perante um grave problema. Tão sério ao ponto de estarem relacionados com esta problemática inúmeros casos de depressão e até suícidio. Do mesmo modo que o louva-a-deus e certas espécies de aranhas devoram os seus parceiros depois de copular, estes controladores natos causam desgaste e destrõem paulatinamente aqueles que decidiram explorar a seu favor.

Como reconhecer um companheiro/a controlador? Um caso real (com nomes fictícios):

"Rita, 27 anos. Sonha constituir família e ser mãe antes dos 30. Após vários relacionamentos, conhece João, 31 anos, por quem se apaixona como nunca. Conheceram-se através de amigos. João, amigo próximo de uma grande amiga de Rita, desde cedo mostrou ser um homem diferente dos que Rita conhecera. Culto, bonito,

sensível e com uma história de vida cheia de dificuldades, mostrava ser especial. Rita sempre se atraíu por histórias difíceis. Queria mudar o mundo! Na noite em que se conheceram, João estabeleceu contacto via Facebook. A partir daí, sms's e telefonemas conduziram a um café, e em breve passaram a ser companheiros ideais. Os mesmos gostos, muitas afinidades. João assegurava que seriam almas gémeas. De início, Rita mostrou-se apreensiva. Na verdade, tinha medo de se entregar a alguém por inteiro, principalmente depois de tantos relacionamentos falhados. Mas com o passar do tempo, e com toda a dedicação de João, Rita deixou-se envolver. Sentia-se completa, bonita, divertida, e principalmente, amada! Mas este sonho durou pouco, e num ápice passou a inferno! Ainda hoje Rita sofre por tudo o que viveu. Na verdade sente que a sua Alma foi roubada."

A maioria dos relacionamentos com um psicopata inicia-se assim. O contexto pode variar mas os comportamentos são semelhantes. Segundo Piñuel (2017), um parceiro psicopata emite 20 sinais considerados de alerta para a sua identificação:

1. Simpatia e encanto

2. Rapidamente, passam a ser almas gémeas

3. Magnetismo emocional e sexual envolvente

4. No início, bombardeamento de amor

5. Culpabiliza os outros, e principalmente o/a parceiro/a, de tudo e ignora qualquer culpabilidade pessoal. Ausência de remorsos ou sentimento de culpa (nunca se desculpa de nada)

6. Mentiras permanentes e buracos negros naquilo que contam

7. Domínio através do olhar

8. Rapidamente vai viver com a vítima

9. Simula ser vítima. Faz-se de vítima das suas vítimas (autopiedade ou vitimização)

10. Dupla personalidade

11. Frieza e falta de emoções

12. Olhar frio, vazio, sem alma

13. Arrogância, orgulho, domina-ção (raiva, ira e agressividade se não leva a melhor)

Susana Milheiro Silva
Psicóloga Clínica

VIA® | Aprendizagem Integrativa da Vida

Consultora Mindfulness pela EEDT
Membro fundador/psicóloga residente
do Clube Unesco-Kiron
Membro equipa terapêutica da Ephesus Therapeutikum

Quinta do cavalo-Kiron, Fontanelas| Lisboa
smspsicologia@gmail.com | 919 747 811
www.susanamilheirosilva.com

14. Abandona-o/a, como se fosse um objecto, fria e desalmadamente (fase de desprezo e de rejeição)

15. Aborrece-se facilmente (não se mantém nos trabalhos, nas tarefas, nas relações)

16. Elevados níveis de testosterona (especialmente relevante em mulheres psicopatas)

17. Estilo de vida parasitário (vive às custas do esforço, trabalho, dinheiro dos outros)

18. Lágrimas de crocodilo, grandes cenas teatrais de choraminguice sem conteúdo emocional efectivo

19. Total incapacidade para compreender como funcionam as suas emoções ou como se sente (ausência total de empatia)

20. Habilidade para manipular os outros.

Que não tínhamos dúvida, um psicopata não ama. Não nasce com esta capacidade! A vítima foi iludida desde o princípio e estar consciente desta realidade é fundamental para sua proteção. A relação de controlo estabelecida pelo psicopata é para seu próprio uso, assim como um carro – mera utilização. Este tipo de controlador só libertará a vítima quando a substituir por outra. Esta tem aqui a oportunidade para a sua cura. Depois de um relacionamento assim, a recuperação é dificil mas possível!

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

MUDANÇA TRANQUILA

Um pássaro numa gaiola???

Um pássaro nasceu num jardim zoológico. Vivia numa grande gaiola, com árvores, uma pequena lagoa e um belo jardim… os pais ensinaram-lhe como e até onde podia voar, falavam-lhe da sorte de viverem num sítio bonito, seguro e com comida em abundância. Conheceu desde cedo uma companheira com a qual passou anos felizes. No entanto, ocasionalmente, uma inquietude invadia-lhe a alma, um fogo ardia dentro de si, uma vontade de ver mais, de conhecer, de se aventurar, de ser "livre"… **Por Pedro Sciaccaluga Fernandes**

Pois… a gaiola, apesar de grande e linda, era… uma gaiola...

Certo dia viu que a porta estava aberta e a vontade de ir foi superior ao medo e à segurança do conhecido…

Voou… voou e voou… voou até bem alto até tocar as nuvens, respirou o ar fresco e sentiu o vento a bater nas suas asas. Sorria e sentia a liberdade percorrer-lhe o corpo todo…

Conheceu novos lugares, novas espécies de pássaros, passou bons momentos e outros francamente maus. Percebeu que o "mundo real" não era como aquele que conhecia dentro da jaula e que podia ser uma selva cheia de perigos, de más intenções, predadores e escassez. Percebeu que existem sítios maravilhosos, aprendeu coisas novas, fez coisas extraordinárias, partilhou paixões e amizades intensas… Riu, chorou… maltratou e foi maltratado, abraçou e foi abraçado…

Mas à medida que ia satisfazendo as suas paixões, ia-se fartando das suas aventuras e, com isso, foram desaparecendo a ansiedade, a raiva, o ciúme, a vaidade, a cobiça, o medo… cresceu então uma vontade interior de transcender a condição animal… de questionar tudo… de ir mais fundo dentro de si…

Conheceu a Meditação, a Sabedoria, a Paz… Percebeu quem era e o que queria… Soube agradecer e dar valor a tudo o que teve no início da sua vida e a tudo o que passou fora da gaiola. Estava, agora, pronto para o resto da sua vida…

Nota do Autor: Por vezes de pouco serve sabermos o que "devemos" fazer… por vezes temos mesmo que experimentar, voar e cair… cair e voar…

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

Greenfest 2017

28 de Setembro a 1 de Outubro
Centro de Congressos do Estoril
www.greenfest.pt
info@greenfest.pt

Aulas de Kundalini Yoga

Por Martine (Sach Inder Kaur)
3ª feira das 18:00h às 19:30h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

Aulas de Pilates

Por Catarina Silva
3ª e 5ª feira das 11:00h às 12:00h e das 12:00h às 13:00h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

Aulas de Hatha Yoga

Por Rita Martins
Manhã: 2ª e 4ª feira das 10:00h às 11:00h
Tarde: 2ª, 4ª e 6ª feira das 19:00h às 20:00h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

IV Simpósio Terapias Holísticas Integradas

5 de Outubro das 9:00h às 18:30h
Estádio Municipal de Leiria
www.apthi.pt
apthi.geral@gmail.com
969045061

Feira de Saúde e VI Congresso Medicinas Naturais

6 a 8 de Outubro
Seminário de Vilar | Porto
www.naturales-medicinae.com
geral@naturales-medicinae.com
918762222

Curso Reflexologia Integrada

Por Carmen Farias
Inicio a 7 de Outubro das 10:00h às 18:00h
(2 Sábados por mês, durante 10 meses)
Sapienta | Setúbal
www.institutoreflexologia.com
setubal@institutoreflexologia.com
962298486

Jornadas Científicas de Terapia Manual e Osteopatia – EOM

7 e 8 de Outubro
Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa
www.clizone.pt
portugal@escuelaosteopatiamadrid.com
962318318

Meditação Guiada com Terapia Integrada

Por Rute Calhau
12 de Outubro das 19:30h às 21:00h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

Conferência Bless Woman

14 e 15 de Outubro
Terra dos Sonhos | Lisboa
www.blesswoman.com/conferencia
beablesswoman@gmail.com

Outubro 2017

III Fórum Movimento Fisio

Por Fórum Movimento Fisio

14 de Outubro

Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa

www.facebook.com/forummovimentofisio

forummovimento3@gmail.com

Workshop Vivencial Sentir, Desejar, Fazer

Por Miguel Alves

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

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Veganário Fest 2017

14 e 15 de Outubro

Anjos | Lisboa

www.facebook.com/VeganarioFest

veganariofest@gmail.com

Meditação Dinâmica

Por Maria Melo

17 de Outubro às 19:30h (3ª terça-feira de cada mês)

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Workshop Trazer a Mente ao Corpo

Por Sónia Gravanita

21 de Outubro das 10:00h às 13:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Curso de Reiki Nível 1

Por São Luz

21 de Outubro das 10:00h às 17:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.podeestrelas.pt

saoluz@gmail.com

939330033

Processos Criativos com Design Thinking

Por Rute Novais

21 de Outubro das 10:00h às 17:30h

Parque das Nações

www.awachoice.com

geral@awachoice.com

968332121 | 914268088

Curso de Mediação Comunitária

Por Teresa Barreira Silva e Miguel Pereira Leite

27 de Outubro a 26 de Janeiro de 2018

6ªfeira das 18:30h às 21:30h e Sábados das 10:00h às 18:00h

Lisboa

www.awachoice.com

susana.almeida@dianova.pt

261101367 | 968719619

Conferência Humanos - Onde começa a nossa Natureza

Por Mimami by Doula Cristina Cardigo

28 de Outubro das 8:45h às 19:00h

Casa das Histórias Paula Rego

www.mimami.org

hello@mimami.org

Festival Bang!

Por Edições Saída de Emergência

28 de Outubro

Lisboa

www.saidadeemergencia.com

vouchers

Outubro 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!

Susana Milheiro Silva

20% desconto na 1ªconsulta
(ver no site valor consulta)

Em Quinta do cavalo-Kiron,
Fontanelas e em Lisboa

Reaprenda a Viver,
invista em si!

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!

Aulas de Hatha Yoga

1ª Aula Grátis
com Rita Martins

Em Paço de Arcos,
na Akademia do Ser

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

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

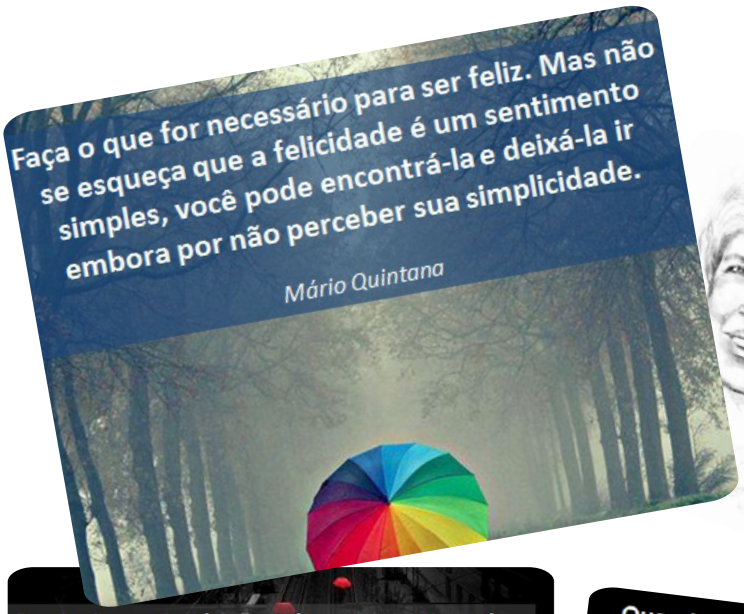
25% em consultas individuais CEO®

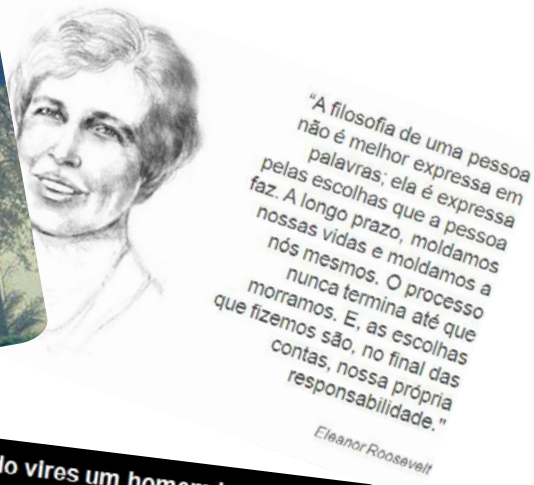
com Kyra Abreu

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

Amor Zero

Como sobreviver a uma relação com um psicopata emocional

Iñaki Piñuel

Os psicopatas não têm de ser assassinos, mas estão entre nós e podem matar a nossa autoestima. Conheça os sinais de alerta para não cair no poço sem fundo do amor zero. O amor transforma-se num inferno quando o homem ou a mulher por quem nos apaixonámos deixa cair a máscara e revela-se um psicopata - com zero remorsos, zero empatia, zero compaixão, zero lealdade.

Uma pessoa desprovida das qualidades mais importantes numa relação saudável. Alguém que, depois de nos ter levado a acreditar no amor e enredado no seu poder de sedução, contamina a nossa vida com insegurança, angústia, frustração, incerteza, ansiedade.

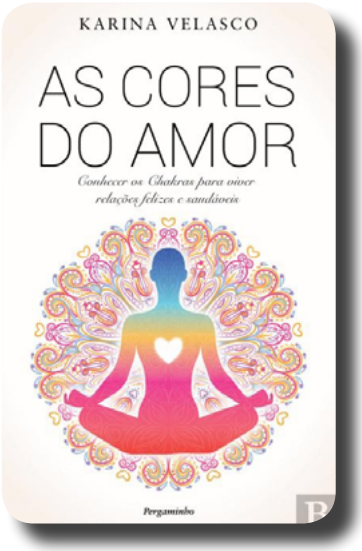
Preço: Cerca de 17,90€ por 256 páginas de sabedoria.

Editor: A Esfera dos Livros

As Cores do Amor

Conhecer os Chakras para viver relações felizes e saudáveis

Karina Velasco



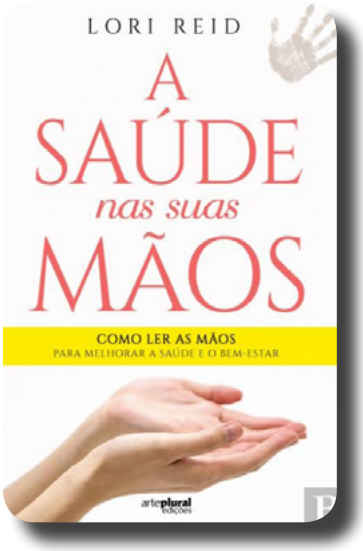
O amor, tal como a luz, possui diversas combinações cromáticas que nos permitem vivê-lo sem limites, que nos abrem o coração e ampliam a capacidade de amar. Estas variações cromáticas estão ligadas aos chakras. Se conhecermos estes centros de energia e os métodos corretos para os harmonizar, teremos as ferramentas essenciais para criar relações sãs e conscientes - de diferentes níveis e intensidades.

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

Editor: Pergaminho

A Saúde nas Suas Mãos

Lori Reid



As mãos são um reflexo da sua personalidade, dos seus pensamentos e do seu comportamento, mas também revelam como se sente num determinado momento - o seu estado de saúde e a predisposição que pode ter para determinados problemas. Este guia ilustrado vai ajudá-lo a interpretar as linhas, os padrões e os altos das mãos para monitorizar o seu estado de saúde e promover o seu bem-estar a nível diário. Ensina-lhe tudo em grande detalhe, desde os aspetos básicos da leitura de mãos até à sua interpretação aplicada aos indicadores de saúde. Descreve ainda uma variedade de terapias complementares para cada problema indicado, permitindo-lhe ter a sua saúde em mãos - literalmente!

Preço: Cerca de 16,60€ por 144 páginas de sabedoria.

Editor: Arte Plural Edições

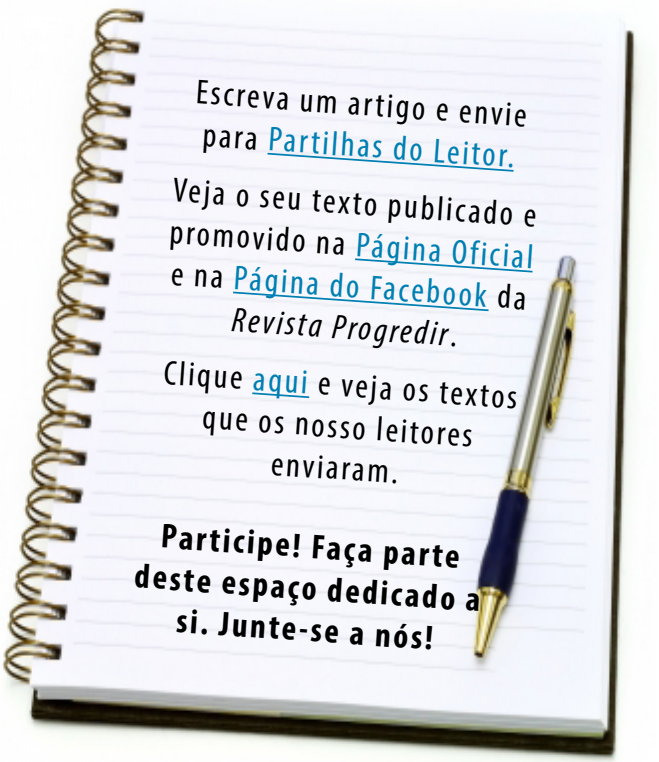
PENSAMENTO DO MOMENTO

"Conhecer os outros é inteligência, conhecer-se a si próprio é verdadeira sabedoria. Controlar os outros é força, controlar-se a si próprio é verdadeiro poder."

Lao-Tsé

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

Controlar o emocional...

Um discípulo chegou ao mestre e disse:

Vou, agora mesmo, matar um atrevido que me desrespeitou e ofendeu.

O mestre pediu-lhe que primeiro lesse e respondesse às cartas que se acumulavam e o consultasse no que fosse necessário.

O aluno, depois desse trabalho, afirmou que havia meditado e decidido dar ao atrevido, apenas uma surra exemplar.

O mentor disse-lhe que antes, porém, era urgente convocar todos os discípulos para uma reunião e dela participar.

Depois da reunião, o discípulo comentou que, afinal, era melhor não agredir fisicamente o seu inimigo, mas tão-somente devolver-lhe as agressões verbais que sofrera.

O mestre solicitou que, prioritariamente, respondesse a todos os e-mails pendentes. Depois disso, o aprendiz retornou e ponderou:

Pensando melhor, irei ter com o meu agressor e lhe darei um abraço, pois ele deve ter-se arrependido. Dessa forma, ganharei um amigo, que será grato pela minha compreensão.

O preceptor, então, respondeu:

É exatamente isso o que quis dizer-lhe desde o início, mas você não estava preparado para ouvir. Só me restou ocupar o seu tempo, para que não agisse sob efeito emocional. Foi melhor, no entanto, que tenha concluído por si próprio qual a melhor atitude a tomar.

VÍDEO DO MÊS

"Amizade..."

Veja mais vídeos aqui

AKADEMIA DO SER
www.akademiadoser.com

Saúde, Bem-Estar e
Desenvolvimento Pessoal

RELACIONE-SE

QUALIFIQUE-SE

MULTIPLIQUE-SE

PROGRIDA

EXISTA!

Akademia do Ser

O Seu espaço para Ser...

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

www.akademiadoser.com

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

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

Liliane Bettencourt

Liliane Bettencourt foi uma empresária francesa, principal acionista do grupo de cosméticos L'Oréal. Em 2015, a revista Forbes classificou-a como a 10ª pessoa mais rica do mundo, e em 2016, com uma fortuna estimada em 48,6 biliões de dólares, foi considerada a mulher mais rica do mundo.

Nasceu como Liliane Henriette Charlotte Schueller a 21 de Outubro de 1922 em Paris, França. Foi a única filha de Louise Madeleine Berthe e Eugène Schueller. O seu pai foi o fundador do grupo de cosméticos L'Oréal, uma das maiores empresas do ramo de beleza e cosméticos do mundo.

Liliane Bettencourt desenvolveu um interesse pelo mundo dos negócios desde tenra idade. Começou a ajudar o pai quando ainda era uma adolescente, tendo perdido a mãe aos 5 anos, sempre foi muito apegada ao pai e trabalhou ao lado dele na expansão dos negócios.

Liliane casou a 8 de Junho de 1950 com o político francês André Bettencourt. Juntos tiveram uma filha, Françoise Bettencourt Meyers, nascida no dia 10 de Julho de 1953. Teve dois netos: Jean-Victor Meyers (nascido em 1986) e Nicolas Meyers (nascido em 1988).

Tornou-se vice-presidente da L'Oreal durante a década de 1950, herdando a presidência do grupo após o falecimento do pai em 1957.

No início da década de 1970, temeu que a empresa se pudesse nacionalizar e trocou metade de sua participação na L'Oreal por uma participação de 3% na Nestlé.

Ambiciosa empresária, trabalhou incansavelmente para expandir o negócio e adquiriu inúmeras marcas de cosméticos, tais como a Lancôme e a empresa americana de cosméticos Helena Rubinstein entre outras, integrando-as no seu próprio negócio.

Sob a sua direção, a empresa apresentou um desempenho excelente. Tornou-se numa das maiores companhias de cosméticos do mundo e Liliane uma das mulheres mais ricas.

Bettencourt cessou as suas funções como diretora do grupo a 18 de Janeiro de 2012 por "faculdades cognitivas prejudicadas". Sucedeu-lhe o seu neto mais velho, Jean-Victor.

No ano de 2007 perdeu o marido e os anos seguintes foram marcados por dois processos judiciais, amplamente divulgados pela imprensa.

Liliane Bettencourt tornou-se o centro de uma controvérsia mediática por motivo do seu relacionamento com o fotógrafo muito mais jovem, François-Marie Banier, que conheceu pela primeira vez em 1987.

Os dois tornaram-se muito íntimos, Liliane concedeu-lhe presentes no valor de biliões de dólares e nomeou-o como seu herdeiro, o que enfureceu a sua única filha.

Françoise Bettencourt Meyers processou Banier acusando-o de explorar a falta de saúde e fraquezas psicológicas da mãe para ganhos pessoais. Após um extenso processo judicial, Bettencourt retirou Banier do seu testamento.

Esteve também implicada em um caso político-financeiro. Alegadamente financiou legalmente partidos e personalidades, mas foi suspeita de ter financiado ilegalmente a campanha presidencial de Nicolas Sarkozy.

Liliane Bettencourt, juntamente com marido e sua filha, fundou a Fundação Bettencourt Schueller em 1987. Com sede em Neuilly-sur-Seine, França. A fundação apoia a educação científica e pesquisa, projetos humanitários e sociais, a cultura e as artes.

Faleceu a 21 de Setembro de 2017, aos 94 anos de idade, vítima de Alzheimer.

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

Constelações Familiares

As constelações familiares são uma abordagem "sistémica e fenomenológica" da terapia, que foi originalmente desenvolvida pelo terapeuta alemão, Bert Hellingar. Nesta abordagem terapêutica consideramos o individuo não como uma unidade separada, mas sim como parte de um todo maior, um sistema de familia. O seu comportamento individual, os seus sentimentos e atitudes estão influenciadas por este grupo maior e em particular, pelas gerações anteriores e têm que ser entendidas no contexto deste coletivo a que pertencem. Tudo tem início na família. Este método terapêutico permite ter acesso ao conhecimento e consciência da influência do nosso passado no presente, compreensão de laços complexos estabelecidos na nossa familia, forças conflituosas que se desenvolveram ao longo de gerações, dramas , mitos e crenças familiares ocultos, assim como conflitos indefinidos e o surgimento de lealdades invisiveis e identificações inconscientes que suscitam desgosto e infelicidade.

A singularidade deste trabalho não é só para descobrir uma dinamica destrutiva da familia, mas também para mostrar as forças curativas subjacentes, de forma a tornar relacionamentos mais saudaveis entre os membros da familia.

A transgressão das "Ordens do Amor" nas interações humanas, têm origem nos conflitos ou discordâncias internas, sendo que estas poderão manifestar-se como patologias individuais, familiares, grupais ou sociais.

As Novas Constelações Familiares

A evolução das novas constelações tem sido acompanhada de um novo entendimento da nossa alma e do nosso espirito. Sobretudo de uma nova compreenção dos limites da nossa consciência. A nossa fidelidade em forma de consciência moral limita a nossa entrega á vida e à sanação e a sanação é sempre um movimento de reconciliação para além da consciência moral.

Bert Hellinger fez a distinção entre o movimento da alma e "movimento do espirito". O movimento do espirito pertence pois a algo maior, a essa Grande Consciência, o vazio criador, está no centro, e por sua vez pertence á Humanidade e a todos os sistemas humanos.

Nas novas Constelações Familiares vemos que a energia de sanação está no cliente. O constelador só põe o cliente em contato com a força de sanação. E essa

energia de sanação se despega quando a pessoa se sintoniza com a vida tal como ela é. Os representantes estão num silêncio interno absoluto, apenas sentem a emoção. Só um movimento extremamente lento as dirige, sem que possam perceber para onde vão até que esse movimento termine.

Temas que podem ser tratados com êxito pelas Constelações Familiares:

Doenças, acidentes, relacionamentos, assédio, adições, angustia, depreção, ansiedade, abuso sexual, perdas e lutos, trabalho, empresa e economia.

"Ninguem está em paz consigo se nao estiver em paz com os seus pais. Se a pessoa apresenta uma depressão, significa que existe uma rejeição em relação a uma figura parental. A depressão cura-se na reconciliacão com os seus pais."

Bert Hellinger

ANA MORENO
TERAPEUTA, FORMADA EM CONSTELAÇÕES FAMILIARES
HIPNOTERAPEUTA E COACH EM PNL
FUNDADORA DA CLÍNICA ANA MORENO
www.clinicanamoreno.com
clinica.amoreno@gmail.com

IDEIAS E HARMONIA
PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

Lançamos as raízes para o seu Futuro!

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

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

www.revistaprogredir.com

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

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

www.revistaprogredir.com