PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

NOVEMBRO 2017 • NÚMERO 70 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Praticar o Desapego

Meditar no Desapego

Relacionamentos e Desapego

O Desapego Financeiro para Ser

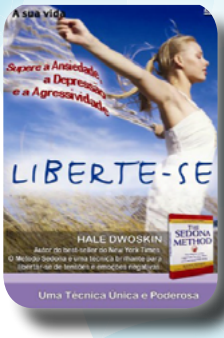
Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

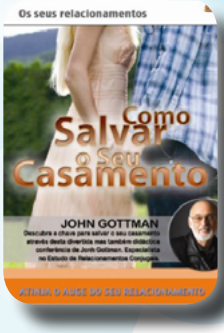
Entrevista com Daniela Ricardo

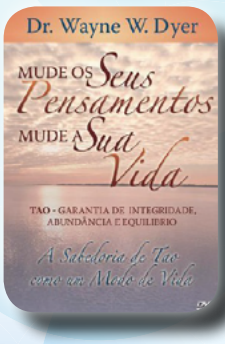
Novidade!

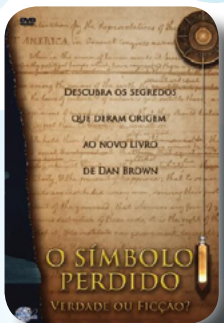
Loja Online

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 70 | Novembro 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
Sofia Pérez, Ricardo Fonseca, Patrícia Rosa-Mendes, Rui Galhós, Jorge Boim, Artur Gomes Silva, Paulo Hayes, Susana Dâmaso, Carlos Monteiro

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.

Desapego

Caros amigos,

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

Desapego… O que é o desapego no mundo do desenvolvimento pessoal?

Podemos descrever o desapego como a capacidade de aceitar que as coisas e as pessoas não são nossa propriedade. Podemos descrever desapego como desprendimento diante do superficial em detrimento do essencial e do que faz sentido à vida.

Trabalhar o desapego é trabalhar a nossa paz interior e a nossa saúde física e mental uma vez que o apego é muitas vezes sinónimo de ansiedade, fobia, depressão, doença e medo de perda.

Trabalhar o desapego é trabalhar a tranquilidade e a harmonia interior. É conhecermos a nossa verdadeira essência e sabermos que a possibilidade de perdermos alguma "posse" ou de nos distanciarmos de alguém não vai mudar a nossa verdadeira natureza.

Importante diferenciar o apego do Amor. Amor é entrega. Apego é possessividade. Amor liberta. Apego possui, cativa e aprisiona o outro retirando-lhe liberdade e felicidade.

"Depois de praticar o desapego ganhamos energia para praticar ainda mais a felicidade!" Dri Cassimiro

"Acordar para quem você é requer desapego de quem você imagina ser." Alan Watts

Boas leituras!

Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 70

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
Praticar o Desapego
Por **Sofia Pérez**

15 Saúde
Pratique o desapego pela sua Saúde!
Por **Ricardo Fonseca**

20 Relacionamentos
Mão aberta ou mão fechada: Relacionamentos e Desapego
Por **Patrícia Rosa-Mendes**

24 Entrevista
"Comer é um ato de Amor"
Entrevista com **Daniela Ricardo,**
Texto Por **Revista Progredir**

30 Finanças
O Desapego Financeiro para Ser
Por **Rui Galhós**

34 Vida Profissional
Apego
Por **Jorge Boim**

37 Lifestyle
Desapego
Por **Artur Gomes Silva**

42 Espiritualidade
Meditar no Desapego
Por **Paulo Hayes**

48 Philosofias
Liberte o seu roupeiro
Por **Susana Dâmaso**

54 Mudança Tranquila
A relação íntima é a resposta para todos os males?
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!

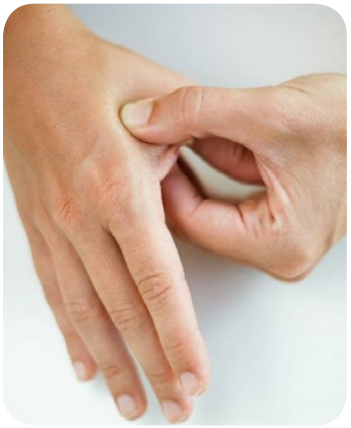
60 Fontes de Saber
Um momento para descontrair, refletir e meditar.

64 Biografia
Descubra quem foi Ken Wilber

66 Glossário
Ferramentas para Progredir:
Técnica Alexander

Desapego

Workshop Acupressão, com Ana Sofia Rodrigues Akademia do Ser, Paço de Arcos



Com este workshop poderá aprender técnicas simples, de sabedoria milenar, para aliviar sintomas como indigestão, insónia, ansiedade, dor de cabeça, dor de dentes entre outros. Um Workshop Teórico-Prático que se irá realizar no dia 18 de Novembro na Akademia do Ser em Paço de Arcos.

Mais informação veja aqui

IV Festival de Fotografia de Paisagem: IMAGINATURE 2017 - Manteigas

A Câmara Municipal de Manteigas organiza nos dias 18 e 19 de Novembro o IV Festival de Fotografia de Paisagem: IMAGINATURE 2017 destinado a todos os apaixonados pela fotografia e pela paisagem. Ao promover e valorizar o património paisagístico, a iniciativa atrai os amantes da fotografia de paisagem e conta com a presença de oradores de referência.

Mais informação veja aqui

XX Congresso Nacional de Medicina e XI Congresso Nacional do Médico Interno, Coimbra

A Ordem dos Médicos realiza a 18 e 19 de Novembro em Coimbra o XX Congresso Nacional de Medicina e XI Congresso Nacional do Médico Interno, que este ano terá como tema "A Relação Médico - Doente: Património do ser Humano".

Mais informação veja aqui

VIII Festival de Músicas do Mundo, Aveiro

O Festival Sons em Trânsito está de regresso para a sua VIII edição dias 23, 24 e 25 de Novembro e volta a colocar o centro do mundo em Aveiro. O evento apresenta serões de aventura musical servidos em doses generosas de cosmopolitismo, contemporaneidade,

diversidade e o selo de qualidade da programação e produção da Sons em Trânsito, em parceria com o Teatro Aveirense e a Câmara Municipal de Aveiro.

Mais informação veja aqui

Lisbon Yoga Festival 2017

Lisbon Yoga Festival está de volta com a sua 5ª edição, dias 25 e 26 de Novembro, para acolher práticas e palestras das diversas tendências e escolas de Yoga, além de atividades como meditação, dança, música entre outras, com o objetivo de facilitar o encontro da comunidade de yogis e yoginis interessados em praticar, partilhar saberes e aprendizagens.

Mais informação veja aqui

Mercado Get Zen - Especial Natal, Palácio Pimenta, Lisboa

No Mercado Get Zen especial de Natal poderá encontrar um mercado de artigos novos (artesanato, produtos regionais, produtos gourmet, produtos biológicos, produtos reciclados...) Oficinas, atividades e tertúlias. Realiza-se no último fim-de-semana de Novembro no Palácio Pimenta em Lisboa.

Mais informação veja aqui

Curso de Desenvolvimento da Consciência Emocional, com Maria Melo Akademia do Ser, Paço de Arcos

A capacidade de alcançar a liberdade emocional só é possível através da consciência das emoções. Desenvolva a sua Consciência Emocional com esta formação prática e vivencial com inicio a 29 de Novembro e durante 12 semanas às quartas-feiras na Akademia do Ser em Paço de Arcos e descubra o segredo para a serenidade.

Mais informação veja aqui

Vazio no Desapego

Temos por hábito nos apegar, ás coisas, ás pessoas e aos pensamentos e crenças que vamos colecionando ao longo da vida.

Os anos passam, os corpos mudam, as modas mudam, mas mantemos as mesmas peças penduradas no roupeiro mesmo que já não nos sirvam. Mantemos as mesmas fotografias nas molduras, os mesmos livros nas mesmas estantes.

Gostamos de ter a sensação de que muito ou quase nada muda na nossa vida. Apegamo-nos à dor como nos apegamos à alegria.

Deveríamos ser mais como o Bambu, vazio por dentro. Esse vazio que lhe permite ser leve ao mesmo tempo que é solido. Esse vazio que lhe permite ser flexível e ao mesmo tempo resistente.

Devíamos deixar o vazio entrar dentro de nós. Desapegarmo-nos de pensamentos, emoções, expetativas, e ficar apenas no vazio. É no vazio do desapego que chega a força da criatividade, da solução, da boa nova, da esperança em forma de fé.

Só quando nos desapegamos de algo que já não nos serve, criamos espaço para algo que possa vir finalmente preencher o espaço pretendido.

Sejamos mais vazio. Sejamos mais desapego e como dizia Fernando Pessoa "Afinal, se coisas se vão é para que coisas melhores possam vir. Esqueça o passado, desapego é o segredo".

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:

Cozinhar com Amor

O caminho para uma alimentação e estilo de vida mais naturais de *Daniela Ricardo*

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 Outubro:

Carla Monteiro partilhou a imagem e criou a frase: "O Controlo traz sofrimento para a alma, o caminho é desapegar e confiar. Traz paz, alegria e permite-nos Progredir emocionalmente e espiritualmente.", e ganhou o livro "A Verdade do Amor - O Culminar da Trilogia Ama-te" de Gustavo Santos.

Praticar o Desapego

O apego é o principal obstáculo ao desenvolvimento da nossa espiritualidade e é o grande causador de sofrimento. Então como praticar o desapego?

Por Sofia Pérez

O apego começa no útero. Recolhemos, desde aí, impressões, sensações e experiências que ficam agarradas a nós. O apego é uma tendência natural do ser humano que existe também no reino animal. A grande diferença é que a natureza sábia e poderosa sabe o momento certo para deixar ir a cria, enquanto que nós, seres humanos, cultivamos esse apego aprisionador comummente chamado amor e postergamos esse momento de deixar ir.

Então agarramo-nos, a tudo ao que está dentro e fora de nós, e a lista é infinita: sensações, imagens, cheiros, impressões, acontecimentos passados, a sonhos falsos, a príncipes falsos, a relações líquidas e fúteis que não acrescentam valor, e passamos a ser escravos. Uma escravatura diferente, sem dúvida. Em tempos idos escravos eram aqueles que nada mais tinham além do seu corpo. Libertámo-nos, mas vivemos numa outra forma de prisão: o apego.

Mas porque somos humanos, o apego é parte de nós, é visceral e instintivo e serve um propósito fundamental, a sobrevivência como meta biológica e a segurança como meta psicológica. É um vínculo, sem dúvida, mas não é necessariamente sinónimo de amor ou afeto. É algo enraizado em nós, esta tendência de nos apegarmos e, quando desenvolvemos um apego que não é saudável, passa a ser o principal obstáculo ao desenvolvimento da nossa espiritualidade e o grande causador de sofrimento.

Então como desapegar daquilo que conhecemos e que nos dá conforto, mas nos faz sofrer, ou mesmo da ilusão de um conforto extremamente desconfortável? A mudança mete medo e o medo atrai o que tememos.

> O nosso cérebro tem a capacidade de adaptar-se, de expandir-se e de criar novos padrões, e estas são as boas notícias: é uma questão de opção. Então, assim como criamos padrões, de apego também podemos criar padrões de desapego

A resposta está em nós. Os comportamentos de apego e emoções humanas são adaptáveis, nós somos adaptáveis, juraram-nos que somos isto e aquilo, que somos assim e nós acreditámos. Mas não, não somos apenas uma partícula, ou retalhos de outras versões, temos um universo

Astrologia:

Visão
Compreensão
Propósito
Oportunidade
Timing

São Luz

Astrologia
Reiki
Tarot

Marque a sua consulta.

Tm. 93 933 00 33 saoluz@gmail.com www.podeestrelas.pt

de possibilidades e de opções. Enquanto seres humanos evoluímos e, essa evolução teve e terá sempre como consequência a seleção de comportamentos sociais que tornam a sobrevivência do indivíduo ou do grupo mais provável. Então podemos também optar por desapegar recriando a nossa realidade.

Apegamo-nos às sensações más e também às boas e não exercemos o controlo daquilo a que nos apegamos. Por exemplo: sentimos um cheiro de uma comida que nos faz lembrar a nossa infância. O modo como reagimos a esse cheiro está diretamente ligado à impressão que ficou gravada em nós quando comíamos à mesa com a nossa família. Se a sensação for agradável, abrimo-nos completamente a ela, mas se as memórias que vierem associadas a esse cheiro forem negativas, vamos contrair-nos e provocar um bloqueio, ou seja, rejeitamos então outras possibilidades num dado cenário da nossa existência, impedindo a sua ressignificação. Nada flui. Não há luz. Não há energia.

Estas sensações de experiências passadas que ficam guardadas no nosso inconsciente e que influenciam as nossas respostas futuras e o nosso comportamento são chamadas de Samskaras, que uma vez adquiridos e acumulados, formam uma espécie de lentes multicores através das quais a perceção das nossas experiências emergem, e, como tal, reagimos através de uma lente do passado e não como a experiência realmente é sem filtros. Ficamos lá, presos a essa experiência do passado, apegados e provocamos um bloqueio.

E um bloqueio, gera um padrão que acaba por dominar a nossa vida. E um padrão existe como um degrau, os padrões não se quebram, temos que repetir a experiência, esvaziá-la de emoção, para que ela passe através de nós, libertando-nos, e assim criamos uma nova ligação neuronal dando um novo significado à experiência. O nosso cérebro tem a capacidade de adaptar-se, de expandir-se e de criar novos padrões, e estas são as boas notícias: é uma questão de opção. Então, assim como criamos padrões, de apego também podemos criar padrões de desapego.

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

Desapegarmo-nos do que é mau para nós, mas também do que é bom: "Não quero que ele(a) se vá embora, estou tão feliz. Eu preciso dele(a) e quero continuar a reviver este momento muitas vezes..." sabermos que nada é constante e imutável e que nós não conseguimos controlar a nossa realidade permite o desapego, o que não é sinónimo de deixar de amar, muito pelo contrário vai permitir viver o amor em pleno, em liberdade.

Quando apegamos provocamos o bloqueio através da tentativa ou de afastar as energias que nos incomodam ou tentando manter próximas as que nos agradam. Qual é a alternativa? Gozar a vida estando dispostos a vive-la como uma dádiva em vez de a combater, pois tal como na natureza sábia e poderosa, tudo tem um princípio, um meio e um fim, tudo está em constante transformação e nada é eterno. Se estivermos dispostos a viver assim, todos os instantes nos mudarão e abrirão um campo de infinitas possibilidades onde descobrimos que somos tudo

aquilo que ainda não sabemos que somos e que afinal temos escolha, que podemos escolher não viver em sofrimento e desapegarmo-nos do que nos faz mal. Desapegar dói? Pois dói, mas a dor cumpre uma função e é inevitável. Já o sofrimento é uma opção. E quando dói não dói a vida toda, e a seguir passa. A dor não é mais do que um alerta, uma força poderosa que impulsiona à mudança.

Viver no desapego é a existência de um fluxo contínuo em que existem duas partes: a parte assustada que se fecha para a vida, e a outra, que se dedica a proteger a parte que está assustada. Se não existirem partes de nós, então não existirá nenhuma parte que não queiramos ver e, ao abraçar a nossa luz e a sombra, poderemos tornar consciente o nosso inconsciente. E na dança da psique estaremos nós, enquanto observadores mais sábios e conscientes, a fazermos acontecer a nossa vida. E este é o verdadeiro crescimento espiritual, a existência de uma única entidade dentro de nós. Não desperdicemos esta oportunidade.

SOFIA PÉREZ
COACH HOLÍSTICO
www.coachsofiaperez.com
coachsofiaperez@gmail.com

Pratique o desapego pela sua Saúde!

A prática do desapego quando vivida, em consciência, beneficia a nossa saúde holisticamente, promovendo o nosso bem-estar, potenciando a nossa Felicidade, pois quando nos desapegamos de algo, de alguém, estamos a permitir que fluam os ciclos da Vida e que a Vida flua em nós. **Por Ricardo Fonseca**

O apego tem muitos significados e são lhe atribuídos muitos sentidos, consoante as áreas e contextos da Vida, estando intimamente relacionado com a dificuldade em deixar ir, a insistência em impedir algo/alguém de partir, o sentimento de controlo e posse em relação a algo/alguém, entre outros, estando de igual modo, intimamente relacionado com inúmeros processos de doenças psicológicas, mentais, emocionais.

Por outro lado, é o que nos transmite o sentimento de pertença a algo, de ligação íntima a alguém, com grandes benefícios sociais, humanos, relacionais, emocionais, entre outros.

O desapego por seu lado, não é propriamente o oposto do apego, pois não indica que tenhamos que deixar o apego totalmente de lado da nossa vida, ou encarar o mesmo com algo unicamente negativo. Desapegar significa deixar ir, em consciência, encarando as perdas e despedidas da nossa Vida como ciclos naturais das relações humanas; proporciona uma gestão mais saudável das nossas emoções, impedindo que fiquemos agarrados ao passado e possamos viver o nosso dia-a-dia de um modo holístico mais saudável e por isso, pela sua saúde pratique o desapego.

Escrever sobre o desapego, tendo como unidade temática a saúde, poderá levar a que se pense que apenas se escreverá sobre os seus efeitos/consequências no campo emocional e/ou psicológico, porém neste artigo o desapego é transversal a todas as áreas da nossa vida, com grandes benefícios para a nossa saúde holisticamente, para o nosso bem-estar, qualidade de vida ou seja, o desapego ocupa um papel primordial, na nossa saúde.

> Quando o ser humano se permite viver "controlado" pela doença, sentindo-se incapaz de reconhecer a vida além da mesma, cria uma relação de apego com a mesma

O que impede, afinal, a prática o desapego? Porque se vive o apego de um modo tão forte e quase, tão intrínseco? Porque o ser humano precisa de se agarrar a algo, de se sentir parte de algo, de se conectar com alguém intimamente, mesmo que se perca tantas vezes nessa relação e, o desapego, em muitos casos, vem colocar à prova o ser humano, sobre a sua capacidade de soltar, deixar ir, permitir o fluir da vida, sem que seja necessariamente sinal de que não se pertence a algo, de que não gostamos de alguém e vice-versa.

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

Uma das áreas, da nossa saúde, mais afetada pelo apego e desapego, é a área emocional que se encontra interligada com as áreas psicológica e mental, onde as nossas emoções, pensamentos, sentimentos e razões entram em discórdia, quando a mente diz, por exemplo, para deixar algo/alguém partir e o coração diz para não deixar, para lutar uma vez mais, para prender. São inúmeros os exemplos que podem ser referidos neste artigo, sobre a luta interna do ser humano entre o apego e o desapego, luta essa que interfere com a sua saúde, que pode conduzir a processos de doença mental e psicológica complexas, se o desapego não for vivido de forma consciente e saudável.

Algumas doenças do foro mental/psicológico, como a depressão e a ansiedade, estão intimamente relacionadas com a dificuldade do ser humano, em praticar o desapego de muitas situações que viveu ou vive, cuja carga emocional é muito intensa e que impede uma gestão saudável das suas emoções. Uma das expressões de maior dificuldade do ser humano, na prática do desapego, é a forma como lida com os seus lutos e com a sua grande dificuldade em aceitar a partida de um ente querido, uma separação, entre outras situações, pois em vez de encarar como partidas e/ou despedidas, o seu ênfase e foco é, tão-somente, na questão da perda.

Sim, a sensação de perda é uma das sensações vivenciadas pelo ser humano que causa maior sofrimento e dor, sejam essas perdas em que contextos forem, mas com maior enfase nas perdas por falecimento,

apesar de muitas separações, evidenciarem as mesmas emoções e sentimentos. Perdemos algo, quando somos donos de algo (o que por si só pode ser muito subjetivo), não podemos perder alguém, pois não somos donos de ninguém e desapegar, na questão da despedida de alguém, é assentir conscientemente que esse alguém não nos pertence, apenas fez parte da nossa caminhada de Vida e cumpriu a sua função ou o ser humano cumpriu a sua missão na vida desse alguém. Claro está, que significa que desapegar de alguém não significa esquecer, deixar de amar, mas sim viver a sua despedida/partida o seu luto de um modo consciente e saudável.

Nos últimos tempos, tenho assistido há dificuldade da prática do desapego na área da saúde física, o que pode causar alguma estranheza ao leitor, por parecer que há alguma insinuação que o ser humano se apega à sua doença, aos sintomas que a mesma apresenta, porém o que a minha expressão quer indicar é que há uma vivência intensa do processo de doença, onde começa a diminuir

Desapegar significa deixar ir, em consciência, encarando as perdas e despedidas da nossa Vida como ciclos naturais

a capacidade de o ser humano se abstrair, de encontrar soluções, como se houvesse uma rendição à doença, o que pode ser uma manifestação da dificuldade do desapego.

Quando o ser humano se permite viver "controlado" pela doença, sentindo-se incapaz de reconhecer a vida além da mesma, cria uma relação de apego com a mesma e o primeiro passo para a prática do desapego nestes casos é permitir o fluir da vida, vivenciando as suas emoções, assumindo que não é a doença que o controla e que, acima de tudo, não é o dono da doença, não tem uma doença, mas que convive com uma doença.

Esta pequena alteração na forma de sentir e vivenciar um processo de doença pode ser um passo primordial

para o desapego em questões de saúde física.

Esta dificuldade em o ser humano se desapegar da doença com que convive, manifesta-se também pela íntima influência das associações, ligas, instituições, entre outras entidades, que começam a tratar o ser humano pelo nome da doença, passando a ser o diabético, o oncológico, o fibromiálgico, o deficiente, levando o ser humano a apegar-se a essa denominação, a considerar-se "dono" da sua doença e a perder a sua entidade pessoal.

É necessário, que o ser humano se desapegue das definições e nomeações que lhe são atribuídas, sentindo a sua individualidade intacta, para que possa viver o processo de doença de um modo mais consciente, sereno e fortalecido.

A saúde espiritual também é deveras importante, para o ser humano, onde urge a necessidade de praticar o desapego de algumas crenças e convicções, impedindo o crescimento e enraizamento da sensação de donos da verdade, donos do conhecimento, como se não existissem outras verdades, outras crenças, outras religiões, outras formas de conhecimento. Desapegar na área espiritual, significa criar reciprocidade às diversas e diferentes expressões de fé, de crenças, de valores, deixando cair por terra a sensação de omnisciência, que pode conduzir, em alguns casos já fundamentados, de convicções fanáticas, o que se relaciona intimamente com a saúde mental e emocional do ser humano.

A prática do desapego é deveras importante para a saúde e bem-estar do ser humano, de um modo holístico, permitindo-lhe viver consciente e saudavelmente as suas emoções relacionadas com todas as situações, vivências, experiências do seu Viver e permitindo o seu crescimento mais saudável e por isso, pela sua saúde, caro leitor, pratique o desapego.

RICARDO FONSECA
ENFERMEIRO
ESCRITOR
TERAPEUTA
www.facebook.com/ricardofonsecaescritor

Mão aberta ou mão fechada: Relacionamentos e Desapego

Se há área de vida onde a questão do desapego vs. apego pode criar mais mal-entendidos, essa área será a dos relacionamentos.
Será que amar é sempre ter apego? A verdade é que não temos de escolher um lado, porque amor e desapego também podem andar de mãos dadas.

Por Patrícia Rosa-Mendes

Quando abordamos a área do Relacionamentos, falamos da área mais rica e mais complexa da esfera de ação humana. Na verdade, tudo na vida se resume ao relacionamento que temos com alguém ou com alguma coisa: família, amigos, animais de estimação, comida, corpo, vida, morte. Tudo é uma questão de relacionamento.

E quando começamos a trilhar um caminho de desenvolvimento pessoal, é frequente começarmos a ouvir a palavra "desapego" lado a lado com o tema dos relacionamentos. Lemos os textos antigos, os mestres mais influentes, as interpretações deste ou daquele autor, e logo chegamos à conclusão de que estamos apegados a muita coisa e a muitas pessoas. Pode ser uma conclusão verdadeira, em muitos casos, mas também pode ser campo de confusão. O apego implica um sentimento de posse relativamente ao outro, sentimento esse que pode levar a comportamentos disfuncionais nos relacionamentos.

Se somos aquele tipo de pessoa que quer melhorar, evoluir, deixar para trás os condicionamentos ou padrões que sente já não lhe servirem, o mais natural é sentirmos um desejo interno de deixar de ter apegos. Compreendemos perfeitamente quanto sofrimento o apego nos pode trazer, e talvez até possamos ver, com clareza, o que já causou nas nossas vidas. O desapego surge assim, como a chave para nos libertarmos de muitas das grilhetas emocionais que nos condicionam.

Se somos capazes de amar o outro nutrindo e dando-lhe espaço para ser quem é, então já temos um desapego

Quantas vezes ficamos presos a relacionamentos que nos intoxicam? Quantas vezes ficamos com aquela pessoa porque alguma norma parece sobrepor-se à voz do nosso coração? E quantas vezes recordamos, uma e outra vez, o que o outro nos disse, aquilo que nos fez, ou aquilo que esperávamos que tivesse feito e não fez? Quantas vezes nos deixamos apegar a expetativas, ao passado, a ideias? Muitas, talvez demasiadas vezes.

De facto, o apego a alguém ou alguma coisa demonstra essa carência afetiva interna que tentamos suprir pela presença constante ou pela atenção que damos - e queremos ver retribuída - a determinado ser. Sentimos que precisamos daquela pessoa na nossa vida, e a ameaça da sua eventual

"perda" deixa-nos amedrontados. A maior parte dos apegos que temos nos relacionamentos, embora surjam como expressões mais ou menos egoístas de afeto, elucidam-nos também sobre os nossos medos e as nossas necessidades: medos de perda, de abandono, que interiormente podem significar uma verdadeira morte emocional.

O apego àquilo que gostaríamos que fosse implica também uma não aceitação daquilo que é. A verdade é que costumamos, tantas vezes inconscientemente, criar uma imagem mental de como gostaríamos que alguém fosse e, caso não corresponda à realidade, isso traz-nos grande sofrimento. De alguma forma, o nosso bem-estar fica ligado a essa imagem, o que nos leva a resistir tremendamente a tudo o que parecer diferente.

Com milhares de anos de reflexão, as tradições orientais compreenderam há muito que o desapego é uma aprendizagem básica de vida. No ocidente (recém-chegado à filosofia oriental e, muito focado na cultura do bem-estar e da facilidade), o desapego parece-nos ser um bom caminho para evitar sofrimentos. Eis que surge uma primeira armadilha: a ideia de que há comportamentos que, se levados a cabo, nos garantem imunidade a determinadas dores, para além de simbolizarem uma suposta elevação de consciência. Como se algo em nós nos quisesse convencer de que a sabedoria e a evolução de consciência passam por abdicar da mais humana condição: o vínculo afetivo que criámos com os que nos são queridos.

O apego implica um sentimento de posse relativamente ao outro, sentimento esse que pode levar a comportamentos disfuncionais nos relacionamentos

Se, por um lado, o desapego é uma atitude a cultivar, por outro lado exige discernimento, raiz da verdadeira sabedoria. Pede-nos uma profunda confiança em nós, na Vida e no Amor. Esse Amor que já somos, e que é

profundamente livre. A questão de qual é a fronteira entre o amor e o apego, torna-se então pertinente. O apego tem medo de soltar, medo de deixar ir o que já conhece e de ficar no desconhecido. Mas, o impulso natural da vida é a mudança, o crescimento, a expansão, que para acontecerem, nos trazem a mudança e a transformação.

Se o nosso propósito é cultivar o desapego apenas para fazer uma finta ao sofrimento ou para nos convencermos de que já somos seres sábios e evoluídos e, contudo, não somos capazes de uma auto-observação lúcida, então estamos a contrariar a força de vida que pulsa em nós. Mas, se somos capazes de amar o outro nutrindo e dando-lhe espaço para ser quem é, então já temos um desapego. Como diz a estória, há uma medida certa de desapego, tal como a mão que recolhe a água de uma fonte para saciar a sede não pode estar nem totalmente aberta, nem completamente fechada.

PATRÍCIA ROSA-MENDES
TERAPEUTA TRANSPESSOAL
patricia.mendes@escolatranspessoal.com

"Comer é um ato de Amor"

Daniela Ricardo, apaixonada pela comida e pela alimentação, fala aos leitores da *Revista Progredir*, sobre o seu ultimo livro "Cozinhar com Amor", e como na sua visão todo o ato de comer é uma forma de amor para connosco.

Texto Por Revista Progredir

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

Daniela Ricardo: Essa é sempre uma questão difícil de responder, pois nós não somos definidos pelo fazemos, nem pelo que temos. Somos muito mais que isso. Mas posso dizer que sou uma pessoa curiosa pela vida, que adora viajar conhecer outros povos, outras culturas, que tem sempre presente as questões ambientais e de sustentabilidade para o planeta e para o nosso corpo. Sou alguém que acredita que a alimentação tem um papel importantíssimo na nossa vida e que condiciona a nossa vida, a nossa saúde.

Uma outra forma de saberem um pouco quem é a Daniela Ricardo é saberem um pouco do meu percurso. O que fiz e o que faço. Fui enfermeira no IPO do Porto durante 20 anos, em transplantação de Medula Óssea. A meio do meu percurso senti necessidade de fazer mais pelos meus clientes e comecei a estudar outras áreas como o shiatsu e depois a alimentação, ao qual me dedico já há 15 anos. Sou uma apaixonada por este tema e pelo efeito que a alimentação pode ter em nós próprios.

> Podemos e devemos desapegar de hábitos menos saudáveis na nossa alimentação diária

Progredir: Como se inicia a sua paixão pela comida e pela cozinha?

Daniela Ricardo: A paixão pela comida e pela cozinha surgiu a partir do momento em que um amigo meu me falou da macrobiótica e percebi que comer é muito mais do que fornecer combustível ao nosso organismo. Comer é um ato de amor connosco mesmo. Através do que ingerimos vamos alimentar, nutrir, construir o nosso corpo. O pai da medicina, Hipócrates, já dizia que o teu remédio seja o teu alimento e que o teu alimento seja o teu remédio. Os alimentos encerram em sim mesmo um poder curativo ou destrutivo, depende sempre da forma como os usamos. Ao perceber isto mesmo a paixão pela cozinha

mais consciente e natural cresceu e passou a fazer parte da minha vida.

Progredir: Fale-nos do projeto aBiofamily?

Daniela Ricardo: A aBiofamily surgiu em parceria com a Zen Family, a empresa de viagens e eventos com alma do meu marido, o Luís Baião, um pouco pela minha necessidade de consciencializar pessoas a adotarem um estilo de vida mais orgânico, mais natural e com isso ganharem saúde. A aBiofamily pretende estar em harmonia com o meio e proporcionar uma "Macro Vida" a todos. Workshops, aulas, cursos, retiros, convívios, palestras, viagens pelo mundo e consultas de orientação alimentar, são apenas algumas das atividades em que conciliamos a aprendizagem com aventura e o prazer de viajar e conhecer novos locais.

A aBiofamily é um projeto de consciência alimentar. É um despertador de consciências.

Progredir: O que vão encontrar os nossos leitores no seu ultimo livro "Cozinhar com Amor"?

Daniela Ricardo: "Cozinhar Com Amor" é um livro de partilha e também um manual de iniciação a uma alimentação mais consciente e natural, assim como a um estilo de vida saudável. Encontram histórias e receitas partilhadas pelos amigos convidados deste livro, que pretendem mostrar que é exequível fazer uma alimentação saudável, orgânica e que contribua para a nossa saúde, se percebermos que comer e cozinhar são um ato de amor. Mostra-nos que a alimentação não é apenas uma dieta, mas sim um estilo de vida.

Os amigos que convidei para participarem neste livro foram a Fátima Lopes porque é notório na sua vida

a preocupação com a alimentação e hábitos de vida saudáveis, pretendendo que esta seja sempre a mais natural e equilibrada possível mesmo tendo uma vida super agitada como acontece no mundo da televisão.

A Geninha Varatojo, que mudou os seus hábitos há muitos anos atrás, fazendo disso o seu modo de vida e até de subsistência. Criou 4 filhos com hábitos conscientes e naturais tendo por base a filosofia macrobiótica e é fundadora do Instituto Macrobiótico de Portugal com o marido – o Francisco Varatojo – onde inspira tantas pessoas a terem uma alimentação mais cuidada, como me inspirou a mim.

A Rute Caldeira que já tinha percebido que existem várias formas de nos alimentarmos e que consegui autênticos milagres através da sua "Dieta Espiritual" e que consolidou e conseguiu os resultados que faltavam associando a alimentação após ter feito uma consulta comigo.

O Luís Baião, que é meu marido, por ter assimilado os conhecimentos que adquiriu através da Macrobiótica para se curar de uma doença oncológica e o conseguir integrar no seu dia-a-dia mesmo quando está em viagem.

O Pedro Norton de Matos que depois de uma vida empresarial intensa teve uma epifania, como ele mesmo descreve, e mudou os seus hábitos.

O Alexandre Gama, um querido amigo especialista na área do Feng Shui que nos mostrará que esta disciplina não se aplica apenas à casa, mas que se pode aplicar a todas as áreas da nossa vida, incluindo à da alimentação.

Todos estas pessoas têm uma visão do mundo mais ecológica, mais sustentável, mais orgânica e mudaram a forma de se alimentar por perceberem que a alimentação é um factor importante da vida.

Além disto, ao desfolhar este livro podem também aprender os princípios de uma alimentação consciente e natural, como nos nutrir de acordo com as estações do ano, como fazer compras, como organizar a cozinha para facilitar os afazeres diários, receitas e mezinhas que funcionam como a primeira

farmácia lá de casa, além de inúmeras receitas da minha autoria, muitas delas inspiradas nas viagens que faço pelo mundo, através da Zen Family. Neste livro estão mais de 100 receitas.

Progredir: Qual o seu lema para um estilo de vida saudável e consciente?

Daniela Ricardo: O meu lema é que seja qual for o estilo de vida por qual se opta, seja qual for o regime alimentar pelo qual se que opta, é importante que ele seja sustentável, que promova a biodiversidade tanto animal como vegetal e que contribua para melhorar continuamente a nossa condição física, psicológica e emocional. Isso é viver e comer com consciência, de que estamos a contribuir para um todo. O todo é bem mais do que o mundo que conhecemos.

Progredir: Como podemos através de uma alimentação mais consciente contribuir para o equilíbrio e sustentabilidade do planeta?

Daniela Ricardo: Quando optamos por uma alimentação e estilo de vida mais conscientes, vamos também fazer escolhas mais conscientes. Vamos dar preferência a produtos de origem vegetal, sazonais e biológicos. Assim preferir frutos e produtos hortícolas da época, produzidos localmente e de preferência biológico, evitamos o consumo de energia e recursos necessários para os produzir de forma intensiva, a degradação dos solos e o transporte de longas distâncias.

Ao ter uma alimentação equilibrada, preferencialmente vegetal, consumindo alimentos de níveis mais baixos da cadeia alimentar, como cereais e vegetais, estaremos a contribuir para a redução do uso de recursos naturais

na produção alimentar. Comer menos produto animal, como a carne ajuda imenso a sustentabilidade do planeta. A sua produção consome muito mais recursos e tem maior impacto ambiental do que a produção de produtos alimentares de origem vegetal.

Progredir: O tema deste mês da Revista Progredir é o "Desapego". Na sua opinião como podemos nos desapegar de hábitos menos saudável na nossa alimentação diária?

Daniela Ricardo: Podemos e devemos desapegar de hábitos menos saudáveis na nossa alimentação diária. Não existe uma formula mágica que resulte para todos da mesma forma, mas existem algumas coisas em comum. Primeiro temos que identificar o que é menos saudável na nossa alimentação. Esta tarefa é das mais simples. Comecemos por retirar tudo o que seja processado da nossa alimentação. Tudo o que seja embalado e tem uma duração longa nas prateleiras do supermercado. Depois é reduzir a quantidade de comida que se come e incrementar a qualidade da comida que se ingere. Preferir alimentos que sejam orgânicos, sazonais e preferencialmente de origem vegetal. Assegurar que diariamente recebemos os nutrientes necessários, pelo que a nossa alimentação deve ser bastante variada. O livro "Cozinhar com Amor" explica isso mesmo e dá dicas de como começar.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Daniela Ricardo: Comer é um ato de amor connosco. Eu acredito que cozinhar, e tudo o que envolve a alimentação é provido de uma grande dose de amor. Acredito que comer é um gesto de amor-próprio importantíssimo, que mostra ao universo e a nós próprios o quanto nos amamos. O ato de comer é mais do que ingerir macro nutrientes, é também ingerir energias subtis e transformar as nossas vidas e a de todos os que nos rodeiam através das escolhas que fazemos. Alimentem-se de uma forma consciente e natural. Nutram-se com Amor.

ENTREVISTA POR
REVISTA PROGREDIR A:

DANIELA RICARDO
www.abiofamily.pt

O Desapego Financeiro para Ser

A pratica do desapego em relação ao dinheiro permite que libertemos a nossa mente de preocupações, e usemos esse "espaço" livre para criar novas oportunidades, não porque precisamos, mas porque queremos.

Por Rui Galhós

Desde muito cedo, criamos uma relação com o dinheiro. Essa relação, subjetiva, depende de toda uma educação e conjunto de experiências com que nos deparamos no decorrer das nossas vidas.

O dinheiro em si, é apenas um meio para facilitar a troca de bens e serviços, mas com o evoluir das sociedades, passou a estar no centro das nossas vidas. Já Shakespeare procurava acordar a sociedade com a sua famosa pergunta *Ser ou não Ser eis a questão*,

mas a resposta foi um caminhar noutra direção, para uma realidade cada vez mais focada no Ter e daí a questão passou a ser, Ter ou não Ter eis a questão.

Mas o apego propriamente dito surge de uma forma inconsciente em nós. Para uns, a escassez de dinheiro pode implicar uma relação de maior apego (a ideia de ter mais) causado pelos sentimentos de privação, enquanto que para outros, vem de uma relação doentia causada por pensamentos inseguros, sempre com uma sensação de nunca se ter dinheiro suficiente.

Por outro lado, com a informação na ponta da mão, veio também a invasão da privacidade, o que nos tornou alvos fáceis a toda uma série de interesses económicos e financeiros. Rodeados de tanta informação, criamos inocentemente novas representações do que é afinal necessário para se ser feliz, bem sucedido, realizado. Um bom trabalho, um bom carro, uma boa casa, um bom computador, um bom telefone, é este sem fim de boas "coisas" que no final vai fazer-nos sentir mais preenchidos, menos "vazios". Será?

Isto não significa que o dinheiro não tenha a sua importância, mas ao praticar o desapego, libertamos a nossa mente de preocupações, e usamos esse "espaço" livre para criar novas oportunidades, não porque precisamos, mas porque queremos

Do Oriente chegam-nos orientações muito diferentes, que apontam para um desapego dos bens materiais, um desapego financeiro. Esse mesmo desapego parece estar em ascensão nalgumas sociedades Ocidentais, principalmente em jovens adultos que de certa forma já alcançaram muitas das metas referidas acima e que vêm no dinheiro uma prisão mental.

Voltando à reeditada dúvida *Shakespeariana*, o que será mais importante, Ser ou Ter? E qual o

papel do desapego nesta questão existencial?

Importa primeiro desconstruir o paradigma para simplificar o que por vezes parece complicado.

O desapego é antes de mais nada uma ação, um movimento. Contrariamente ao apego, o desapego move-se e pratica-se numa direção oposta. O desapego pode implicar um afastar, um deixar ir. Esse deixar ir pode ser parcial e/ou temporário como pode ser permanente.

O Ter por sua vez é um movimento inconsciente assente num impulso de uma pessoa se vir a tornar melhor adquirindo bens. Ainda não o é, mas essa nova aquisição irá definitivamente torná-la melhor. O Ter tem tudo a ver com dinheiro e o Apego financeiro.
O Ser é aqui a única constante, permanente e estável, que não implica nada senão apenas o existir. O Ser é algo inato e não precisa ser alimentado, cultivado ou valorizado.

Penso que a maior parte da humanidade se encontra na fase do Ter sobreposto ao Ser, e como o Ter, é um movimento inconsciente e infinito, o resultado conduz o Homem a um precipício, a um conflito interior sem fim. A introdução de um movimento contrário torna-se imprescindível para ajudar o Homem a encontrar uma saída: Ser + Ter + Desapego = ?

Esse movimento contrário, O Desapego, assume um papel fundamental, que desperta uma nova consciência, necessária à evolução do Homem. A equação toma então a forma: Ser + Ter + Desapego = Ser

A resposta ao paradigma da Vida aponta para uma inteligência inata, que em determinados momentos de inconsciência (fase do Ter onde ocorre um afastamento, uma desconexão do Ser), permite o Homem regressar a "casa", à sua própria essência, livre de conflito. Essa inteligência autónoma, sempre presente, é como um GPS interno, dando instruções constantes e escolhendo o movimento adequado a cada situação. O dinheiro e o apego financeiro são apenas uma distração ao movimento natural do Ser. Isto não significa que o dinheiro não tenha a

sua importância, mas é no desapego que vamos naturalmente encontrar a tranquilidade, a clareza, ingredientes necessários para uma mente sem preocupações. Ficamos assim mais livres, livres para Ser.

Um exemplo disso é a história que se segue:

"Oferecem-lhe um trabalho num casino e a fim de encorajar outras pessoas a jogar, recebe 500 Euros por noite para apostar com o dinheiro da casa. Você receberá 50,000 Euros em fichas no início da noite e no final só vai sair com 500 Euros no bolso. Como se sentiria?

As possibilidades são, se pudesses quadruplicar o teu dinheiro, ficarias entusiasmado no momento, mas no final da noite depois de devolver as fichas, esquecerias tudo. Da mesma forma, se perdesses tudo, provavelmente ficarias desapontado, até que te lembrasses de que era apenas um jogo e a recompensa real já estava no teu bolso. Agora, dá um passo adiante e imagina como seria jogar o jogo do dinheiro sabendo que tudo o que realmente conta - o bem-

O desapego é antes de mais nada uma ação, um movimento. Contrariamente ao apego, o desapego move-se e pratica-se numa direção oposta

estar, felicidade, amor e auto-estima - já são teus? Afinal, nascemos com eles, e o único que os pode tirar de ti mesmo é apenas um pensamento. Não há nada verdadeiro e duradouro que possas obter no jogo do dinheiro que já não tinhas antes de começar a jogar e que não continuará teu depois do fim do jogo.

Estamos todos sempre a jogar com o "dinheiro da casa", não há nada de real em jogo e consequentemente, podemos jogar sem medo e com uma sensação de facilidade e diversão."

RUI GALHÓS
COACH
www.akademiadoser.com/ruigalhos
www.facebook.com/UnfoldYou
rgahoz@gmail.com

Apego

O apego na vida profissional impede-nos de evoluir, de atingir a felicidade, da mesma forma que o apego às pessoas. Libertar essas amarras e Ser Livre de escolher. Descubra aqui como e porquê.

Por Jorge Boim

"Escolhe um trabalho que gostes e não terá que trabalhar nem um dia na tua vida." Confúcio

Quando falamos em apego, ou desapego, pensamos quase de imediato em pessoas e relações, já que o mais comum é sermos apegados às pessoas, às relações que temos. No entanto, o apego a situações profissionais também existe, e é tão importante e limitador quanto o apego a outras pessoas.

O apego profissional – à falta de melhor expressão – é semelhante

ao emocional. No fundo, estamos agarrados a algo que nos limita o desenvolvimento e o crescimento. É fácil ficarmos presos numa situação confortável em que, apesar de tudo, podemos não ser felizes. Quantas são as pessoas que, em prol de uma "boa" situação financeira, de uma estabilidade profissional que julgam ter, vivem infelizes e presas num casulo de insatisfação constante?

Apesar da insatisfação e infelicidade reinantes em muitos casos, não arriscamos em procurar a nossa felicidade porque, quase sempre, estamos conformados com o facto de recebermos 10 e não queremos passar a receber 5. Afinal, passar a receber 5 em vez de 10, impede-nos de ir jantar fora 2 vezes por mês, impede-nos de comprar aquela camisola, de ir de férias para fora, de ir ao cinema, impede-nos de… tanta coisa.

Embrulhados numa rotina que nos vai deixando andar, pensamos na casa, no carro, e em todos os outros bens que pensamos nos vão fazer falta. Sim, porque isto de nos apegarmos à nossa vida profissional tem influência

O despego permite-lhe isto: Liberdade para escolher

no resto, no que essa mesma parte da nossa vida nos permite ter. E aqui é que está o cerne: Ter. Porque este apego permite-nos ter muita coisa, mas impede-nos, em muitos casos, de Ser. Felizes, Realizados.

O apego tem sempre associado um medo. O medo da perda. Seja de perder uma pessoa, uma relação ou, como aqui se pretende abordar, uma profissão, um estatuto social. E com este medo da perda vem, também, aquele vazio que nos faz sentir que falta algo. Esse vazio até pode fazer com que vá à procura de algo que traga a realização profissional… só que, aquele apego está lá a minar, de dentro para fora, a impedir de dar aquele passo, tomar aquela decisão de mudar de vida – ou apenas mudar de emprego.

Como diz a frase que dá título a este texto, se fizer algo que gosta, não terá que trabalhar nem mais um dia na vida. Só que, para lá chegar, para dar esse passo, é preciso retirar medo e

apego desta equação. Como, então? Trabalha-se o apego e o medo na vida profissional da mesma forma que na vida pessoal, relacional. Estes 2 exercícios pretendem ajudar a desapegar-se e viver sem medo… se, depois, a sua decisão for mudar, mude. Se for ficar, fique.

Apego

Sente-se confortavelmente e feche os olhos. Imagine à sua volta tudo o que está relacionado com a sua vida profissional. Empresa, colegas, ordenado, etc.

Imagine que, de si até à imagem correspondente a cada uma das coisas que tem à sua volta, se encontra um cordão/corda/ligação – o que melhor servir e aparecer. A largura/grossura poderá variar de acordo com o "grau" de apego a cada uma das coisas.
Em seguida, corte cada uma dessas ligações. Poderá ser mais ou menos difícil, de acordo o apego que sente. No entanto, corte essa ligação.

Repita tantas vezes quantas as necessárias, até essas ligações desaparecerem ou as conseguir cortar facilmente.

Medo

Pode fazer este exercício logo a seguir ao anterior. Visualize, à sua frente, uma bifurcação. Para um lado, fica tal como está agora, nada muda. Para o outro, tem a possibilidade de mudar (não é uma obrigatoriedade, claro). Agora, repita para si: Seja qual for o desfecho, tudo será perfeito.

Quando sentir em si que esta frase está enraizada, escolha um caminho e percorra-o, limpando e ultrapassando todos os obstáculos que possam existir.

Repita o exercício até não precisar dizer a frase e o caminho escolhido não apresentar qualquer dificuldade.

Quando o medo e o apego desaparecerem, a oportunidade aparece e, aí, poderá decidir tranquilamente e de acordo com o que entende ser melhor para si. O despego permite-lhe isto: Liberdade para escolher.

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

Desapego

O foco no externo não é essencial para a sobrevivência. Quem consegue praticar o desapego, não vive preso no passado nem ansioso com medo do futuro. Vive no presente. Está no presente e é o presente. **Por Artur Gomes Silva**

O que vem à sua cabeça quando pensa em desapego?

Segundo o dicionário de língua portuguesa, desapego significa facilidade em deixar aquilo a que se tinha apego, afeto. Para entender melhor a palavra desapego, precisamos também ver o seu oposto, ou seja, apego.

Desde o berço que o ser humano tem a tendência natural de se apegar. No começo das nossas vidas, fazemo-lo por pura necessidade de sobrevivência fisiológica. Por exemplo, o apego à mãe garante-nos comida, calor, afeto. Durante o crescimento apegamo-nos a ideias, desejos, emoções, e esse apego mantém-nos seguros para crescermos.

Se pensarmos nos desejos, até num estado muito precoce da nossa existência isso é demais evidente. Quantas vezes nos agarramos a objetos que não queremos abrir mão porque têm um valor sentimental muito grande, como por exemplo, o ursinho de peluche que nos acompanhava quando éramos crianças ao dormir.

Se nos apegarmos a todas as situações, como podemos então mudar e crescer? Hoje, quantos hábitos nocivos podem estar "presos a nós" e que teimamos em não abrir mão inconscientemente? E já pensou que por vezes também nos apegamos a pensamentos e emoções negativas, como o medo? A prática do desapego pode tanto ser feita no nível material como no plano emocional.

Quando pensamos em desapego, torna-se evidente o quão difícil pode ser praticar isso, tantas são as coisas, pessoas e emoções a que podemos ter que nos desapegar

Esta necessidade de apego pode também ser vista à luz da Teoria de Maslow. Segundo Abraham Maslow, psicólogo norte americano do início do séc. XX., o ser humano necessita de satisfazer as suas necessidades de acordo com uma hierarquia de importância. Para o nosso desenvolvimento biológico e emocional, passamos de satisfações simples como comer e dormir, para níveis diferentes de conquistas que nos vão dando segurança durante a nossa evolução.

Ou seja, existe dentro de nós, o sentimento, completamente errado,

que esta segurança terá que vir de fora – objetos, pessoas, trabalho, situações, etc. e que tudo deve permanecer igual ao que sempre foi criando uma zona de conforto da qual temos muita dificuldade em sair. Se nada fora de nós mudar, então também não temos que mudar nada internamente, e essa é a ligação chave. Apegamo-nos à ideia de conforto e não procuramos a mudança fazendo um grande esforço para mantermos tudo tal como conhecemos, perdendo a liberdade de descobrir o novo.

Por exemplo, em diversas situações de vida, alguns de nós escolhem entre ver o copo meio cheio ou meio vazio.

Quando se vê o copo meio vazio, é natural que exista um apego a algo que já se conhece e a sensação seja de perda. Mas quando optamos por ver o copo meio cheio, isso significa que ainda não está cheio, logo ainda existe espaço para encher, ou seja existe espaço para novas conquistas. E a liberdade que ganhamos é a mais valiosa das conquistas neste processo, através de uma tomada de consciência.

Quando pensamos em desapego, torna-se evidente o quão difícil pode ser praticar isso, tantas são as coisas, pessoas e emoções a que podemos ter que nos desapegar. Mas desapegar não significa necessariamente perder, muito pelo contrário. Quando nos desapegamos conquistamos a liberdade suprema de viver o presente.

Quando acreditamos que o foco no nosso desejo é essencial para a nossa sobrevivência, estamos a jogar fora qualquer possibilidade de crescimento espiritual, essencial ao nosso desenvolvimento.

Existe um conto budista* sobre um mestre e seu discípulo em que estavam os dois a caminho da aldeia vizinha quando chegaram a um rio agitado e viram na margem uma bela mulher tentando atravessar o rio. O mestre zen ofereceu-lhe ajuda e, erguendo-a nos braços, levou-a até a outra margem. E depois cada qual seguiu seu caminho. Mas o discípulo ficou bastante perturbado, pois o mestre sempre lhe ensinara que um monge nunca se deve aproximar de uma mulher, nunca deve tocar uma mulher.

O discípulo pensou e repensou o assunto e sem encontrar a resposta, quando estavam a voltar ao templo, decidiu por fim perguntar ao Mestre — Mestre, o senhor ensina-me dia após dia a nunca tocar uma mulher e, apesar disso, o senhor pegou aquela bela mulher nos braços e atravessou o rio com ela. Tonto – respondeu o mestre – Eu deixei a mulher na outra margem do rio. Tu é que ainda a carregas.

Lembre-se que desapego não é desinteresse, indiferença ou fuga. Não devemos por isso, ao praticar o desapego, tornar-nos indiferentes aos problemas da vida. "O desapego, como sabemos, não é uma rejeição, mas uma liberdade que prevalece quando deixamos de nos atar às causas do sofrimento." Matthieu Ricard

Desapego significa não ter traumas passados nem medos futuros. Ou seja, aquele/a que consegue praticar o desapego, não vive preso no passado nem com medo do futuro. Vive no presente. Está no presente é o presente.

Perguntas:

1. Olhando para a sua vida, onde está o maior apego de que gostaria de se libertar?
2. Se não fizer absolutamente nada, qual o custo de ficar como está?
3. O que de melhor na sua vida poderia acontecer se se libertasse desse objeto, pessoa, medo, emoção?

**Contos Budistas recontados por Sherab Chödzin e Alexandra Kohn - trad. Monica Stahel - Martins Fontes*

ARTUR GOMES SILVA
MASTER COACH E TRAINER NO ICL – INSTITUTO DE COACHING E LINGUISTICA
www.criscarvalho.com
artur@criscarvalho.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

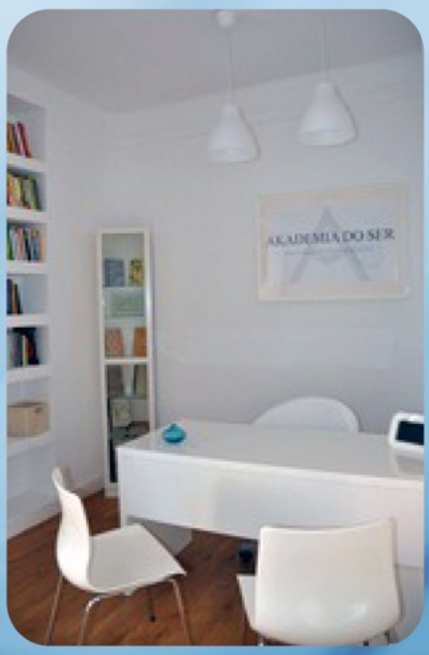
CONSULTAS

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

Meditar no Desapego

Merecemos uma vida próspera e feliz. Criar espaços mentais de desapego está ao alcance de todos. Veja como o fazer, de forma simples.

Por Paulo Hayes

Desinteresse, indiferença e abandono, constam no dicionário como sinónimos de desapego. Nesta curta viagem pelas terras do "sem apego", veremos que uma das principais qualidades manifestas na vida espiritual é precisamente o desapego. Concluiremos com dicas práticas, ao alcance dos leitores, sobre como colocar em prática o desapego e gerar mais felicidade.

Do ponto de vista das tradições espirituais, do Oriente e do Ocidente, o desapego é uma ferramenta que nos permite progredir em busca do autoconhecimento.

Dentro das correntes tradicionais filosóficas e espirituais da Índia, especificamente o *yoga* e a meditação, são o nosso ponto de partida neste artigo. Estas práticas milenares contêm diversas ferramentas - físicas e mentais - que proporcionam tranquilidade e a paz aos indivíduos, durante os percursos espirituais ou religiosos.

A espiritualidade exige, ainda mais na contemporaneidade, uma atenção constante e plena dos nossos pensamentos e sentimentos. Vigiar e orar são estratégias importantes: gerar silêncios também o é. Criar esses espaços de silêncio, entre os nossos pensamentos, permite-nos não só abrandar os ritmos de vida e abrir portas para a conexão com tudo o que nos rodeia, mas também revela dimensões éticas e terapêuticas, que são fundamentais a uma vida moderna equilibrada.

Não há dúvidas que o homem de hoje vive a um ritmo alucinante. Quase tudo deve ser rápido e bem feito, quase perfeito. No entanto, a competição desenfreada, proveniente não apenas dos modelos weberianos, trouxe-nos dissabores em diversos patamares coexistentes de saúde e relacionamentos. Por sua vez, o processo de secularização, iniciado no passado, conduziu a uma separação cada vez mais galopante entre o sagrado e o profano. O sagrado foi, e continua a ser, remetido para a esfera privada (dos indivíduos). Ser espiritual ou ser religioso parece agora ser uma dimensão secreta e escondida do indivíduo, já fora de moda e do tempo presente, de tal forma que parece indubitavelmente remetida a um esquecimento inusitado.

Não é necessário retirarmo-nos do mundo para praticarmos o desapego

Com o intuito de unir, religar ou juntar, o indivíduo à própria estrutura cósmica universal ordenada, o *yoga* e a meditação assumem-se como ferramentas importantes no mundo moderno. Por um lado, estas práticas orientais não pressupõem pagamentos de dízimos nem

estruturas hierárquicas organizadas detentoras de uma verdade intemporal, nem encomendas por conta de almas tranquilas do outro lado. Por via da antropomorfização da ideia de sagrado e da conquista do pensamento autorreflexivo, os praticantes vislumbram agora a presença indizível do self - o si mesmo transcendental ou espírito. É neste cenário que as práticas contemplativas acima referidas facilitam a observação de dinâmicas de consciência, quiçá estados de existência condicionada pelo sofrimento, e são precisamente alavancadas pelo desapego.

Um dos textos mais antigos da tradição do *yoga* - *yogasūtras de Patañjali* -, aborda a temática do desapego no capítulo I, aforismos 15 e 16. Este tipo de yoga, essencialmente meditativo, designa-se por *aṣṭāṅga yoga* ou *rājayoga*. O objetivo aqui é claramente fazer cessar as flutuações da mente e desidentificar os seus produtos com relação à essência última do praticante. Dito de outra forma, o observador do campo é diferente do agente. A prova de que a nossa essência não se resume apenas

O desapego é uma ferramenta que nos permite progredir em busca do autoconhecimento

à racionalidade, esta é multiforme e transitória, é conseguida por via de um estado desapegado e ao mesmo tempo apaixonado pela vida. O binómio paixão-desapego é sempre renovado e adquire ressignificação própria em instantes diferentes da vida do espírito.

A prática do desapego remete-nos para a verificação de que a impermanência das coisas e das experiências do mundo são uma constante da vida. A única certeza é mesmo a da mudança! Libertarmo-nos das nossas grelhas mentais, porque nos limitam e condicionam a visão da realidade, é aproximarmo-nos heroicamente da nossa finalidade histórica e objetivo soteriológico. De acordo com o yoga clássico, o estado de consciência de desapego manifesta-se quando o individuo se liberta dos desejos pelos objetos que experimentou bem como os de que ouviu falar. Desapego e desejo estão, assim, interligados.

Não é necessário retirarmo-nos do mundo para praticarmos o desapego. Há que reconhecer, através do exercício da vontade, que uma coisa são caprichos pessoais e outra são necessidades elementares. Os desejos podem ser provenientes de fantasias e caprichos, entre outros, atraem a alma para o mundo da matéria e operam uma dessacralização nos indivíduos. Um povo sem princípios éticos e espirituais está, à priori, condenado a um vazio sem conexão ao divino.

Na nossa opinião o desapego, no sentido espiritual do termo, é diferente de passividade ou indiferença. Devemos mostrar interesse e trabalhar para a construção de uma sociedade mais justa e fraterna. Esse objetivo passa, também, por aceitar de que o outro e o mundo não são propriamente como nós gostaríamos que fossem.

Sente-se confortavelmente numa cadeira. Encontre um ritmo respiratório natural. Aceite quem você é, como vê o mundo e os outros. Depois coloque-se na perspetiva do

outro: como é que as outras pessoas o vêm? De que forma este exercício contribui para melhorar algo em si? Medite e realize até que ponto o ego o limita e o separa de uma existência mais feliz.

Não importa a quantidade de coisas que fazemos, mas sim a como as fazemos e a intenção que colocamos nos nossos pensamentos e ações.

PAULO HAYES
FORMADOR DE YOGA E MEDITAÇÃO
www.paulohayes.com
paulo.hayes@gmail.com

PHILOSOFIAS

Liberte o seu roupeiro

Ao longo da vida vamos adquirindo peças de roupa, acessórios e sapatos que se acumulam no nosso roupeiro, mas surge um momento em que precisamos de nos libertar daquilo que já não nos faz brilhar, que já não corresponde ao nosso estilo: Bem-vindo Desapego!

Por Susana Dâmaso

As roupas transmitem emoções e sentimentos que refletimos desde o processo de compra da peça até ao seu desfecho, seja este troca por outra peça, doação ou reciclagem.

Num mundo repleto de objetos materiais, de incentivo à compra, do poder, do vislumbre das montras, das revistas de moda, das novas tendências é muito importante centrar-se em si e conhecer-se dentro de todas as áreas da sua vida.

Antes de aprender a comprar (sim, porque comprar roupa também se aprende) tem de aprender a libertar-se, a praticar o desapego, a deixar ir!

As roupas, os acessórios têm um grande peso emocional: ou foi dado por alguém especial, ou comprou para uma ocasião especial, ou até guarda uma recordação do dia que vestiu aquela peça.

Então comece a sentir as peças que veste: O que lhe transmitem? Que memórias lhe vêm? Olhe para o seu roupeiro e sinta qual a energia que advém desse espaço?

Comece por libertar peças que já não usa há mais de 4 meses, peças que não usou na última estação, peças com borbotos, nódoas, peças que não lhe acrescentam luz e alegria à criação do seu look.

E, vá libertando o que sente, sinta o que lhe passa pelo coração e analise a sua mente.

Desapegar para que o novo possa entrar na sua vida!

O que ela lhe está a transmitir:

- "Vais deitar isso fora e depois o que vais vestir?!"
- "Vais gastar um dinheirão a comprar peças novas!"

A mente arranja sempre mecanismos de criticismo negativo e castrador!

Saber dissociar a mente do coração é o truque do desapego material!

Porque haverá de ir comprar mais roupa?! Aproveite o espaço que criou no seu roupeiro para poder conseguir ver a roupa, deste modo torna-se mais simples escolher o *outfit*.

Escolha um dia, uma manhã ou uma tarde, e tire tempo para si!

Faça algum exercício antes, quer seja ginásio ou uma caminhada: vai promover a libertação de

endorfinas, a hormona do bem-estar, fundamental nas nossas vidas!

Inicie o processo com uma breve meditação com respirações profundas. Esteja em paz consigo.

Olhe o espelho, cara e depois corpo inteiro. Veja-se sem críticas! Diga coisas simpáticas, elogie-se!

Comece então o processo de triagem da sua roupa!

Analise as peças de roupa, sapatos, acessórios, malas.

E vá fazendo algumas questões quando estiver em dúvida se deve guardar ou desapegar:

- "Se fosse hoje em dia voltaria a comprar a peça?"
- "A peça revela o meu estilo atual?"
- "O que me faz lembrar esta peça?"
- "Se a peça ficar, vou vesti-la esta semana?"
- "Com quantas peças a consigo coordenar?"

As roupas, os acessórios têm um grande peso emocional: ou foi dado por alguém especial, ou comprou para uma ocasião especial, ou até guarda uma recordação do dia que vestiu aquela peça

Um sinal de dúvida e liberte-se! Quanto mais praticar o desapego melhor para si! Peças enfadonhas, sem vida o que dizem sobre si? Que é alguém que parou no tempo e deixou de se atualizar!

O que vai levar desta caminhada de vida? Aquela mala, aqueles sapatos? As pessoas devem recordar-se de si, por quem é, não porque tinha uns sapatos bonitos! A sua imagem é um todo, é o equilíbrio!

Aos poucos sairá de si um peso, sentirá uma libertação, fluirá de forma tranquila e ficará feliz de saber que as suas peças têm um destino

melhor! Alguém saberá dar valor às suas peças e elas ficarão felizes de poderem voltar a ser usadas.

Procure espaços ou centros para doar a roupa.

O truque é fazer tudo isto num só dia e não estender o processo, porque senão voltará atrás com a decisão. Organize tudo dentro de sacos opacos e faça a separação (roupas, sapatos, acessórios).

Aproveite para limpar, arejar, arrumar o que ficou de modo visível e bonito. Arranje etiquetas e organize.

Desapegar para que o novo possa entrar na sua vida! Liberte o seu roupeiro, crie luz no espaço que tem a sua segunda pele e diz tanto sobre si!

SUSANA DÂMASO
CEO DA BE BEAUTY BY SU®, ESPECIALISTA EM CONSULTORIA DE IMAGEM
www.susanadamaso.com
www.facebook.com/BeBeautybySu
susana@susanadamaso.com

MUDANÇA TRANQUILA

A relação íntima é a resposta para todos os males?

Por vezes parece que a relação íntima é a resposta (ou solução) para todos os males.

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

Espera-se que, numa relação íntima, o outro preencha todas as necessidades da nossa personalidade (do ego). O outro será o salvador da pátria, o nosso príncipe (ou princesa) encantado e todo-poderoso. Que de espada em riste afastará e vencerá todos os nossos fantasmas e salvará a nossa Alma. O outro será o nosso pai, irmão, amigo, confidente, companheiro, amante, cozinheiro, pai dos nossos filhos, mecânico, carpinteiro, contabilista… Ou a nossa mãe, irmã, cozinheira…

Queremos que o outro nos mime, nos dê colinho, que leia os nossos pensamentos e faça tudo o que queremos quando queremos… quando assim não é estou infeliz e claro que a culpa é… do outro…

Acreditamos que Na relação está a Solução, colocamos na mesma um peso enorme e por conseguinte na pessoa que está na relação connosco.

Quando deixamos que a personalidade defina as nossas relações, tendemos a acreditar, de forma pouco realista, que o outro vai preencher todas as nossas necessidades emocionais.

Mantendo este registo não nos tornaremos demasiado exigentes no que diz respeito ao outro? Não estamos a colocar toneladas de peso na relação e no outro? Este tipo de crença e comportamento são saudáveis para uma relação?

O mais natural é que este tipo de expectativas se traduzam em desilusão, quando percebemos que não serão preenchidas. Neste caso a desiludida (ou desiludido) queixa-se que não é amada(o) ou que o outro não a faz feliz e…

Ou termina a relação para ser realmente amado (por outra pessoa), para ser realmente feliz…

Ou o outro acaba por não aguentar o "peso" e termina a relação. Provavelmente sendo acusado(a) de nos ter abandonado, quando demos tudo por aquela relação, e dávamos tudo pelo outro… Quando na realidade… Será que dávamos? Ou será que este dar era um dar envenenado que espera receber imediatamente em troca? Um dar para receber? Ou para aprisionar?

Clique aqui e leia o artigo na íntegra no site da **PROGREDIR**!

PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES
DIRETOR DA REVISTA PROGREDIR
www.revistaprogredir.com
progredir@revistaprogredir.com

Aulas de 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

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 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

Corrida Caminhada Agradecimento ao Dador

1 de Novembro às 9:30h

Parque das Nações | Lisboa

www.werun.pt

geral@werun.pt

218228784 | 963704536

Workshop Reflexologia Infantil

Por Maria José Vidal

3, 4 e 5 de Novembro

Instituto de Reflexologia Integrada | Lisboa

www.institutoreflexologia.com

geral@institutoreflexologia.com

211912406 | 918969248

Workshop Alto Desempenho para a Excelência

Por Graça Faria

10, 11 e 12 de Novembro das 10:00h às 19:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Caminhada e sessão de Yoga em Monsanto

Por Green Trekker

12 de Novembro das 10:00h às 14:00h

Parque Florestal de Monsanto

www.greentrekker.pt

geral@greentrekker.pt

918738770

A eficiência da Terapia Prânica comprovada através da Bioletrografia

Por Monica Abad

14 de Novembro às 21:00h

Junta de Freguesia Mafamude Vilar do Paraíso

www.institutogoldenprana.com.br

goldenpranagaia@gmail.com

933792249

Workshop Acupressão - Digitopressão nas Patologias Comuns

Por Ana Sofia Rodrigues

18 de Novembro das 10:00h às 14:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Novembro 2017

Utilizar Taças de Som com Crianças

Por Sílvia Catarina Santos

18 de Novembro das 10:00h às 18:00h

Academia Peter Hess Portugal

www.silviacatarinasant.wixsite.com/terapiadesom

silvia.catarina.santos@gmail.com

917009034

Workshop Introdução à Reflexologia

Por Maria José Vidal

19 de Novembro das 10:00h às 17:00h

Instituto de Reflexologia Integrada | Beja

www.institutoreflexologia.com

geral@institutoreflexologia.com

211912406 | 918969248

IV Festival de Fotografia de Paisagem: IMAGINATURE 2017

18 e 19 de Novembro

Manteigas | Serra da Estrela

www.imaginature.cm-manteigas.pt

imaginature@cm-manteigas.pt

275980000 | 275982092

XX Congresso Nacional de Medicina XI Congresso Nacional do Médico Interno

18 e 19 de Novembro

Coimbra

www.ordemdosmedicos.pt

om@ordemdosmedicos.pt

218427100

Meditação Dinâmica

Por Maria Melo

21 de Novembro às 19:30h (3ª terça-feira de cada mês)

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

VIII Festival de Músicas do Mundo

Por Sons em Trânsito

23, 24 e 25 de Novembro

Teatro Aveirense | Aveiro

www.facebook.com/emtransito

info@sonsemtransito.com

234425610

Lisbon Yoga Festival 2017

25 e 26 de Novembro

Escola Secundária Padre António Vieira | Lisboa

www.lisbonyogafestival.com

zenevents@zenevents.pt

Mercado Get Zen - Especial NATAL

Por Get Zen

25 e 26 de Novembro

Palácio Pimenta | Lisboa

www.getzen.pt

eventos@getzen.pt

968925968

Curso de Desenvolvimento da Consciência Emocional

Por Maria Melo

Inicio a 29 de Novembro durante 12 semanas

às 4ª feiras das 19:30h às 21:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

vouchers

Novembro 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

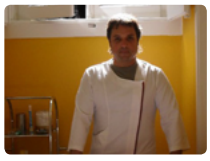
Mesa Radiónica Rede Cristalina

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!

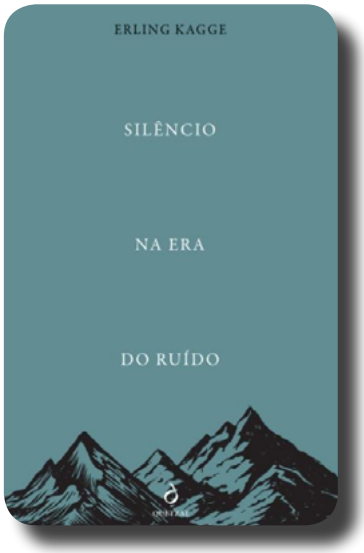
POLAROIDS & SLIDES

PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

PARTICIPE! FAÇA PARTE!

LIVROS RECOMENDADOS

Silêncio na Era do Ruído
Erling Kagge



Uma meditação sobre o poder do silêncio. Neste livro pessoal e atmosférico (e cheio de charme), entre o meditativo e o prático, Erling Kagge coloca três questões: 1) O que é o silêncio? 2) Onde pode ser encontrado? 3) Por que razão é mais importante do que nunca? O que se segue são 33 tentativas de resposta a estas perguntas. Erling Kagge aborda um tema crucial para os nossos tempos e parte das suas extraordinárias experiências de vida para seguir por uma miríade de caminhos diferentes. «Não se trata de virar as costas ao que nos rodeia», diz, «mas de ver o mundo de uma forma mais clara».

Preço: Cerca de 15,50€ por 160 páginas de sabedoria.

Editor: Quetzal Editores

Coisas Nada Aborrecidas para ser Muito Feliz
Mr. Wonderful

Mergulha nestas páginas e deixa-te surpreender pelo mundo de Mr. Wonderful, do qual irás sair transformado e com um enorme sorriso. Ler estas páginas é um banho de mar em Agosto, é ficar com dores de barriga depois de tanto rir… Tens nas tuas mãos um decálogo ilustrado sobre a felicidade explicada com quem fala com um amigo, sincero e transparente. Coisas nada aborrecidas para ser mais feliz é o livro menos livro do mundo: é uma experiência, um sorriso, é como um espelho, um presente, é um caderno e um álbum.

Este livre é simplesmente um momento de boa disposição garantido.

Preço: Cerca de 17,50€ por 148 páginas de sabedoria.

Editor: Marcador

Ser Feliz é Facil
Clemente Garcia Novella

Haverá bem mais desejado do que a felicidade? Será possível aprender a ser feliz? SIM. A FELICIDADE, não só é possível, como está ao alcance de todos e só depende de nós. Do tipo de pessoa que consigamos ser. Da nossa atitude amável para com os outros e com o mundo. Da

nossa capacidade para desfrutar dos pequenos momentos e dos prazeres simples. A FELICIDADE, mais do que um porto de chegada, é a atitude com que se navega pela vida. Tem menos importância aquilo que nos acontece na vida do que a forma como o encaramos, com negativismo ou energia positiva. O grande passo para sermos mais felizes será aceitar que somos nós os responsáveis pelo nosso próprio bem-estar, passo a passo, dia a dia.

"Quando fui para a escola, perguntaram-me o que queria ser quando fosse grande. Eu respondi: feliz. Disseram-me que talvez não tivesse compreendido bem a pergunta. Ao que respondi que talvez fossem eles que não tinham compreendido bem a vida". John Lennon
Pela mão de Clemente García Novella e de uma belíssima recolha da sabedoria da felicidade - desde Epicuro a Nietzsche, Schopenhauer e Bertrand Russell - comecemos então a pôr a felicidade em prática. Agora mesmo.

Preço: Cerca de 15,00€ por 280 páginas de sabedoria.

Editor: Arena PT

PENSAMENTO DO MOMENTO

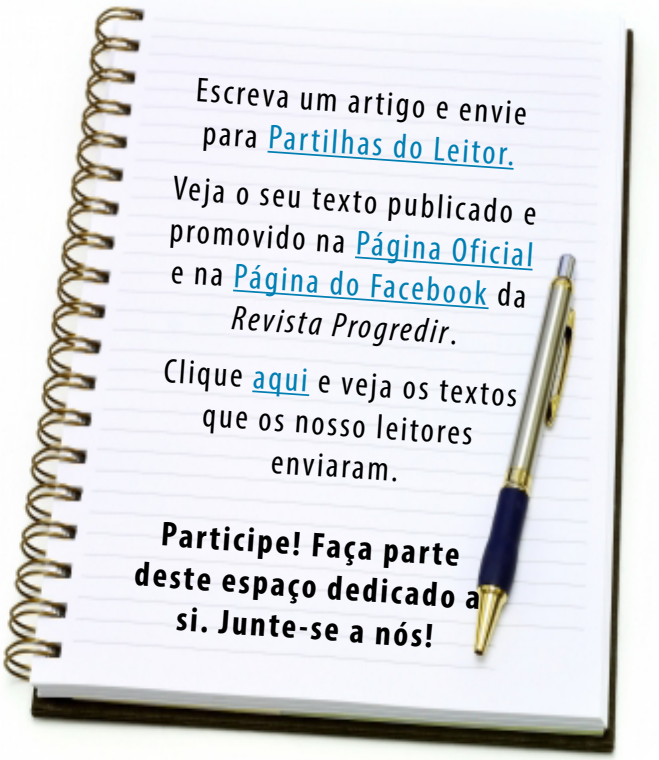
"Quanto mais me desapego dos meus desejos...mais me sinto livre para viver...sim...apenas viver... e como é bom viver!"

Rama Pashupati

PARTILHAS DO LEITOR

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

- "Resistir não é viver", por Rui Galhós



UMA ESTÓRIA QUE FAZ PENSAR

O verdadeiro desapego

Um cidadão fez voto de desapego e pobreza. Dispôs de todos os seus bens e propriedades, reservou para si apenas duas tangas, e saiu Índia afora em busca de todos os sábios, medindo na verdade o desapego de cada um. Levava apenas uma tanga no corpo e outra para troca, se necessário.

Estava convencido de não encontrar quem lhe ganhasse em desapego, quando soube de um velho guru, bem ao norte, aos pés do Himalaia e partiu ao seu encontro.

Quando lá chegou, tristeza e deceção! Encontrou terras bem cuidadas, um palácio faustoso, muita riqueza, muita pompa. Indignado, procura pelo guru. Um velho servo lhe diz que ele está numa ala dos magníficos jardins com os seus discípulos, estudando o desapego. Como era costume da casa, serem gentis para com os hóspedes, o servo convida o andarilho para o banho, repouso e refeição, antes de se dirigir à presença do sábio.

Achando tudo muito estranho, o desapegado aceita a sugestão. Toma um bom banho, lava a sua tanga usada, coloca-a para secar no quarto e sai em busca do guru. Completamente injuriado, queria contestar e desmascarar aquele que julgava um impostor, pois em sua conceção desapego não combinava com posses. Aproxima-se do grupo, que ouve embevecido as palavras do mestre e fica ruminando um ardil para atacar o guru, quando, correndo feito um doido, chega um dos serviçais gritando:

– Mestre, mestre, o palácio está a arder, um incêndio tomou conta de tudo. O senhor está a perder tudo! O sábio, impassível, continua sua prédica. O desapegado viajante das duas tangas dá um salto e sai em desabalada carreira, gritando:

– Minha tanga, minha tanga, o fogo está a destruir a minha tanga.

VÍDEO DO MÊS

"Súper Herói – O Homem do Lixo"

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)

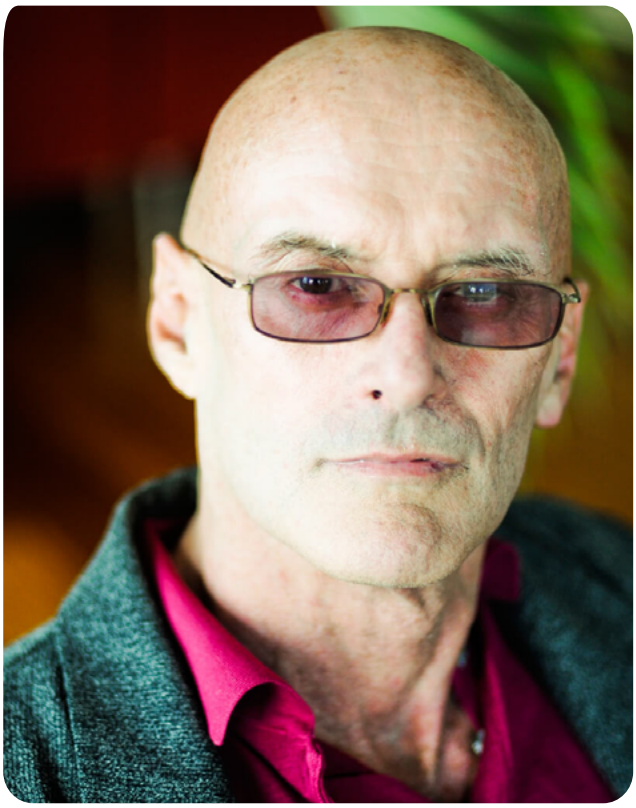
Ken Wilber

Ken Wilber nasceu a 31 de Janeiro de 1949 em Oklahoma City, nos Estados Unidos da América. É um famoso pensador, criador da Psicologia Integral, e de forma mais geral do Movimento Integral.

O seu pai trabalhava para a Força Aérea, o que fez com que durante a sua infância e juventude viesse a viver em vários lugares diferentes. Após conclusão dos seus estudos em Lincoln, Nebraska, começou a sua carreira médica na Duke University. Durante o primeiro ano na universidade começou a ler psicologia e filosofia tanto do Oriente como do Ocidente. Perdendo o interesse pela medicina, retornou a Nebraska para estudar bioquímica.

Depois de alguns anos, afastou-se do mundo académico para se dedicar totalmente ao estudo independente e à escrita.

Os seus livros sobre espiritualidade e ciência estão traduzidos em várias línguas e publicados em vários países. Wilber é um dos autores mais traduzidos dos Estados Unidos e reconhecido como um representante importante da psicologia transpessoal, corrente que surge nos finais



da década de 60 da psicologia humanista e que está fundamentalmente relacionada à inclusão da dimensão espiritual do ser humano.

Ken Wilber é apelidado por muitos como o "Einstein da Consciência". A sua obra centra-se essencialmente na integração de todas as áreas do conhecimento (ciência, arte, filosofia e espiritualidade).

O seu propósito em unir ciência e religião apoia-se na sua própria experiência e na de diversos místicos de algumas das grandes tradições de

sabedoria, tanto ocidentais quanto orientais.

O seu primeiro trabalho "O espetro da consciência" publicado em 1977, estabeleceu a sua reputação como um pensador original que busca integrar as psicologias do Oriente e do Ocidente. Em 1979, publicou "A Consciência Sem Fronteiras ", um dos seus livros mais conhecidos.

Na sua obra "Sexo, Ecologia e Espiritualidade" (1995), criticou aspetos da cultura ocidental, bem como movimentos como "Nova Era". Nada disso, na sua opinião, atinge a profundidade e a natureza detalhada da filosofia perene, o conceito de realidade subjacente ao coração das principais religiões e que constitui a base de todos os seus escritos. Este trabalho fundamental encontra-se sintetizado na sua obra "Uma Breve História de Tudo", publicada em 1996.

Mesmo sendo considerado um fundador da escola da Psicologia Transpessoal dissociou-se desta. Em 1998 Wilber fundou o Instituto Integral (Integral Institute), organização que busca integrar os vários pontos de vista encontrados nos principais campos do conhecimento e possui vários ramos, incluindo psicologia, negócios, medicina, direito, arte e espiritualidade.

Em 2007, ele co-fundou a "Integral Life", um centro de mídia social dedicado a compartilhar a visão integral com a comunidade mundial, além de documentar e catalisar o progresso do movimento integral.

Em 2012, tornou-se membro do Conselho Consultivo da Organização Internacional de Política Simultânea, que busca acabar com o impasse habitual em abordar questões globais através de uma política internacional simultânea.

"(...) Talvez a sequência evolucionária realmente seja da matéria para o corpo para a mente para a alma para o espírito, cada um transcendendo e incluindo, cada um com uma profundidade maior e com uma consciência maior e uma abrangência mais ampla. E nos alcances mais altos da evolução, talvez, apenas talvez, a consciência individual toque de fato o infinito – a abrangência total do Cosmos – uma consciência Cósmica que é o Espírito desperto para sua própria natureza." Ken Wilber, em "Uma Breve História de Tudo" (1996).

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

Técnica Alexander

A sociedade de hoje impõe-nos um modo de vida sedentário e stressante nos vários domínios das nossas vidas, e em resposta adotamos hábitos posturais desadequadas. Esses hábitos traduzem-se em tensões que nos são bem familiares: stress, ansiedade, dores de costas, dores de cabeça, problemas músculo-esquelético, para citar as mais frequentes.

Como surgiu:

Esta técnica surgiu para resolver um problema vocal e respiratório contraído por F. Matthias Alexander enquanto recitava em palco. Ele descobriu que a relação dinâmica entre a cabeça, o pescoço e a coluna vertebral eram partes fundamentais para percebermos como nos utilizamos no nosso dia a dia.

Objetivo:

A Técnica Alexander ensina-nos a controlarmos conscientemente o "uso de nós mesmos" estabelecendo uma relação equilibrada entre o mental, físico e o emocional.

Quando nascemos, o nosso corpo sabe instintivamente como se movimentar livremente respeitando a nossa "zona de conforto". A Técnica ajuda-nos a redescobrir através de uma maior consciencialização quais são os nossos hábitos e as nossas posturas, e ao deteta-los, conseguimos desfazer aqueles hábitos e posturas que são nocivos ao bom funcionamento do nosso corpo.

O objetivo é então de «reinicializar» o nosso sistema, com a finalidade de reestabelecer o equilíbrio geral do corpo.

A quem se destina:

Esta Técnica é direcionada a todos. A pratica regular permite-nos estar atentos as reações estereotipadas não desejadas, e de as impedir de controlar ou gerir as nossas vidas. Por exemplo, os artistas necessitam de um maior autocontrolo de si mesmos para uma melhor as suas atuações enquanto em palco.

Os desportistas e todas as profissões que utilizam o corpo como um instrumento de trabalho necessitam de uma maior consciencialização para atingir uma melhor performance. A Técnica direciona-se também as profissões que envolvem trabalhar no escritório de forma a reduzir ou eliminar disfuncionalidades, desconforto e lesões devido a uma pratica assíduo, stress e ansiedade.

Aos gestores que necessitam de ter um maior autocontrolo de si próprios na tomada de decisões ou na sua apresentação em reunião, assim como a uma domestica que necessita de uma boa coordenação para executar as suas tarefas diárias.

A Técnica tem um importante papel na ajuda de mulheres gravidas que se confrontam com transtornos ao nível da coluna vertebral. A falta de coordenação e equilíbrio provocam muitas das vezes dores dorsais. A Técnica pode ajudar no restabelecimento do bem-estar durante o período da gravidez.

Como e Onde a Técnica e ensinada?

A sessão tem a duração de 30 a 45 minutos. O professor guia o aluno através da voz e de movimentações simples e habituais como por exemplo sentar, levantar, ou através de movimentações mais especificas como trabalhar com o computador ou tocar um instrumento musical. Assim, as sessões são direcionadas especificamente as necessidades de cada aluno.

As sessões podem também ser dadas em grupo quando se trata de um tema destinado a um publico com um interesse especifico.

Factos e Benefícios:

O British Journal assim como muitos cientistas, pedagogos, médicos e filósofos consideram que a aprendizagem e a pratica assídua da Técnica Alexander conduz ao melhoramento do tónus muscular, a uma coordenação e equilíbrio e permite igualmente uma redução significativa de dores dorsais e um melhoramento da nossa vida no seu geral.

Referências:

A Técnica é ensinada em grandes empresas como Microsoft, HP, Google, Axa e também faz parte integrante dos ensinamentos de muitas universidades e conservatórios pelo mundo das quais a Julliard School of Performing Arts em Nova Iorque, e a Royal Academy of Music em Londres.

CARLOS MONTEIRO
PROFESSOR DA TÉCNICA ALEXANDER
www.tecnicaalexander-pt.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