PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

FEVEREIRO 2018 • NÚMERO 73 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Julgar

Julgamento, um Pedido de Ajuda

Julgar e Perder

Julgue o Seu Relacionamento, mas não Julgue a Pessoa com quem se Relaciona

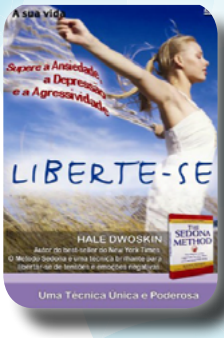
Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

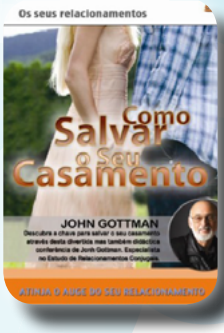
Entrevista com Élia Gonçalves

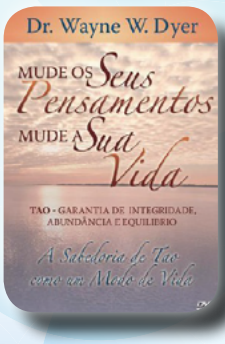
Novidade!

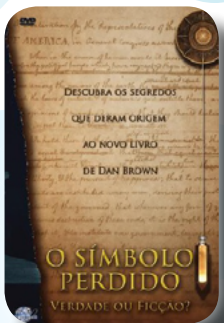
Loja Online

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 73 | Fevereiro 2018 | 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
Joana Costa Meira, Joana Tomás Pereira, Cristina M. Cunha, Emídio Ferra, Diana Fonseca, Yolanda Castillo, Marta Pacheco, Bárbara Ruano Guimarães, Rita Martins

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.

Julgar

Caros amigos,

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

Sou daquelas pessoas que dificilmente acha "bem" ou "mal", de forma liminar e radical, o que quer que seja pois, considero, que a vida tem uma palete de cores interminável que em muito ultrapassa o "simples" branco ou preto… procuro sim… colocar a tolerância e a compreensão pelo(s) outro(s), e pelas circunstâncias, acima de qualquer julgamento e opinião fácil… Pois… será que nas mesmas circunstâncias não faria o mesmo? Ou… Será que já não fiz algo semelhante no passado? Normalmente quando me faço essas perguntas de forma séria normalmente a empatia surge muito mais facilmente…

"Quem és tu que queres julgar,
com vista que só alcança um palmo,
coisas que estão a mil milhas?" Dante Alighieri

"Deveríamos olhar demoradamente para nós próprios antes de pensarmos em julgar os outros." Molière

"Estamos habituados a julgar os outros por nós próprios, e se os absolvemos complacentemente dos nossos defeitos, condenamo-los com severidade por não terem as nossas qualidades."
Honoré de Balzac

Boas leituras!

Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 73

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**
Julgamos que Aceitamos mas,
Não Aceitamos que Julgamos
Por **Joana Costa Meira**

15 **Saúde**
A Arte de Julgar
Por **Joana Tomás Pereira**

18 **Relacionamentos**
Julgue o Seu Relacionamento, mas não Julgue a Pessoa com quem se Relaciona
Por **Cristina M. Cunha**

22 **Entrevista**
O Mistério da Vida
Entrevista com **Élia Gonç alves,**
Texto Por **Revista Progredir**

30 **Finanças**
O Financiamento Social e a Responsabilidade Económica
Por **Emídio Ferra**

34 **Vida Profissional**
Julgar e Perder
Por **Diana Fonseca**

38 **Lifestyle**
A Magia de uma vida sem Julgamentos
Por **Yolanda Castillo**

42 **Espiritualidade**
Julgar
Por **Marta Pacheco**

48 **Philosofias**
Julgamento, um Pedido de Ajuda
Por **Bárbara Ruano Guimarães**

54 **Mudança Tranquila**
Outra vez...?
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.

66 **Biografia**
Descubra quem foi Zé Pedro

68 **Glossário**
Ferramentas para Progredir: Yoga na Gravidez e para o Nascimento

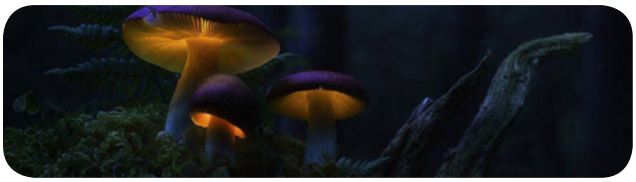
Julgar

Campanha Corações de Amanhã

A campanha Corações de Amanhã é uma iniciativa da Associação Portuguesa de Intervenção Cardio-vascular. Uma associação sem fins lucrativos fundada em 2008. Tem como objetivos: promover o conhecimento sobre a estenose aórtica e sintomas; esclarecer como se efetua o diagnóstico; explicar o tratamento, benefícios e riscos. Sobretudo melhorar o acesso dos doentes ao tratamento da doença.

Mais informação veja aqui

IMBOLC: Festa das Luzes - Sintra



IMBOLC, a festa das luzes e do fogo purificador vai realizar-se no dia 3 de Fevereiro num percurso que parte do Convento dos Capuchos de Sintra, por trilhos sagrados e ancestrais, até ao Bosque dos Druidas onde se irá celebrar o Início da Primavera Celta com um ritual de luz e convívio.

Mais informação veja aqui

Stock-off Solidário - Leiria

A Cáritas Diocesana de Leiria abrirá as portas da sua loja solidária para um stock-off solidário no dia 3 de Fevereiro. Neste evento poderá encontrar roupa, artigos para a casa, entre outros produtos, a preços até 5 euros.

Mais informação veja aqui

3º Congresso de Medicina Natural do Algarve

O 3º Congresso de Medicina Natural do Algarve vai realizar-se nos dias

3 e 4 de Fevereiro no Centro Cultural em Lagos. Neste ano os grandes temas em foco são: os diabetes e as doenças metabólicas.

Mais informação veja aqui

Estorilart Market, Carnaval - Estoril

Estorilart Market, Mercado de Artesanato e Artes Decorativas, decorre no 2º Sábado de Cada Mês na Praça da Carreira em S. João do Estoril. Dia 10 de Fevereiro será a edição especial de carnaval com artesanato, workshops entre outras atividades para toda a família.

Mais informação veja aqui

Concerto Meditativo - Pombal

As frequências harmónicas dos Gongos e das Taças Tibetanas além de terapêuticas são também muito relaxantes e auxiliam na meditação,

levando a pessoa por uma meditação pelo seu interior. Este concerto meditativo vai realizar-se no dia 10 de Fevereiro em Pombal.

Mais informação veja aqui

Festival Terras sem Sombra - Alentejo

O Festival Terras sem Sombra reúne música, património e biodiversidade com o objectivo de partilhar o legado cultural e natural do Alentejo. O foco está na descentralização cultural, na formação de novos públicos e na irradiação do Alentejo. A 14ª edição decorre de Fevereiro a Julho com inicio em Vila de Frades.

Mais informação veja aqui

O Medo e o Julgamento

"Deveríamos olhar demoradamente para nós próprios antes de pensarmos em julgar os outros" diz Moliére. Parece automático esta capacidade do Ser Humano em julgar o outro, situações ou coisas.

Mas que parte nossa verdadeiramente julga?

Acredito que quem julga é a mente e não a alma. Acredito que é o medo da mente, que nos faz entrar neste processo automático de tudo julgar.

Na alma não existe espaço para a critica ou para o medo, na alma apenas o amor permanece.

A forma como vemos o outro é provavelmente a forma como nos vemos a nós, logo quando vemos algo de diferente, o medo surge disfarçado de julgamento. Talvez na tentativa de julgar o outro estejamos apenas a querer chegar ao mais puro do que sentimos, em relação aquilo que o outro nos mostra. Algo que também é nosso e que nos pode incomodar, por isso julgamos.

A importância de olhar para nós antes de olharmos o outro, trás nos a presença em nós antes de estarmos presentes no outro. Se aceitar aquilo que apenas a mim me pertence, mais facilmente irei aceitar o que é do outro.

Julgar, afasta-me mais de mim do que do outro, por isso quando julgo, crio a ilusão de que me protejo do que o outro representa. Mas no fim ao julgar, alimento o medo entre o meu Ser e a minha alma.

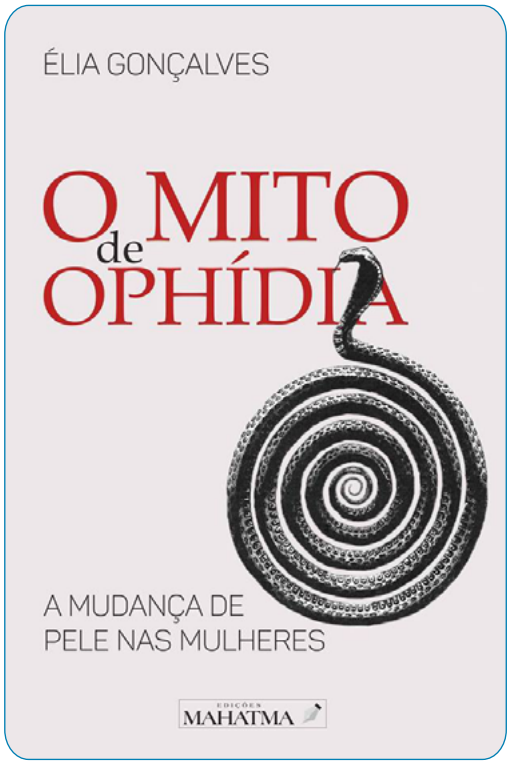
MARIA MELO
LIFE COACH
PROFESSORA DE MEDITAÇÃO
www.revistaprogredir.com
mariamelo@revistaprogredir.com
editor@revistaprogredir.com

Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

O Mito de Ophidia

de *Élia Gonçalves*



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 Janeiro:

Fátima Figueiredo partilhou a imagem e criou a frase: "Progredir não é mais do que ser capaz de com mais consciência viver e maior tranquilidade sentir.", e ganhou o livro "Os Sete Poderes para se tornar o seu próprio Mestre" de Karina M. Kimmig.

Julgamos que Aceitamos mas, Não Aceitamos que Julgamos

Parecemos peritos em julgamentos e quase que condenados a julgar, mas haverá outra escolha? O que ganhamos ao ir por este caminho?
Aceitar o julgamento é uma escolha. Continuar a julgar é uma opção. Quando a consciência se instala e se ganha perceção, a magia acontece. Aceita o julgamento. Confia. **Por Joana Costa Meira**

Julgamo-nos, julgamos os outros, julgamos o mundo!

Julgamos que sabemos, julgamos que queremos, julgamos que conhecemos, pedimos que não nos julguem e, até assim, estamos a julgar!

A vida do dia-a-dia corre cheia de pressa e, pelos intervalos, lá vamos nós julgando, aqui e acolá, este ou o outro.

O que nos faz perder o nosso precioso tempo (que parece cada vez mais escasso!!) nesta tendência que nos envolve e absorve de querermos controlar tudo e todos, de querermos colocar o nosso mundo 'à força' em mundos que, muitas vezes, nem são os nossos?

Engraçado, não é? Queixamo-nos do tempo, mais precisamente da falta dele, do pouco tempo que temos, mas, nem assim, paramos de tentar opinar em relação a este nosso mundo e até outros que podem ou não existir!

Olhamos para a pessoa e já não vemos a pessoa, vemos o comportamento que julgamos!

Olhamos para um desafio e não fazemos por procurar uma solução, julgamos e opinamos com o nosso melhor vocabulário acerca do que foi ou podia ter sido (normalmente entre o mau e o péssimo).

Estamos com alguém e, já não criamos empatia, já não sentimos o que ela sente, julgamos o que ela sente e descrevemos sim, como se 'deveria' sentir.

> Que o julgamento a partir de hoje, a partir de agora, seja aceite e que dele consigamos tirar o melhor fruto e sabor

Baloiçamos entre provas e provações, entre julgamentos e opiniões que nos desgastam e colocam um filtro tão pesado nestas nossas vidas.

O que estamos a ganhar com estes comportamentos?

O que ganhamos quando nos cobramos, quando nos impomos, quando tiramos partido, quando aplaudimos e somos a 'pancadinha nas costas'?

Quando condenamos e desvalorizamos o que por nós passa, o que a nós chega?

Vivemos numa sociedade em que

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

tudo temos e nada nos satisfaz, numa sociedade em que as pessoas têm tecnologia, acessibilidade a tanta informação e, no meio de todas estas distrações, perdemo-nos do mais importante: Da aceitação. De nós.

O mundo que nos acolheu leva-nos hoje para longe de 'nós' e, talvez seja por este motivo, por nos encontrarmos perdidos (embora ocupadíssimos!!!) nesta viagem que é a vida que, quando temos oportunidade, numa situação ou relação que nos envolve, libertamos aquilo que, tantas vezes não conhecemos conscientemente.

Parece que, aproveitamos esses mesmos momentos para nos mostrarmos ao mundo e deixar sair aquilo que vamos acumulando e empurrando para baixo, o que vamos calando e preferimos não conhecer, não vá atrapalhar na rotina do dia-a-dia.

No fundo, estes julgamentos, talvez sejam o escape da nossa consciência, o nosso grito de alma a querer dar-se a conhecer, a querer mostrar-nos quão desalinhados andamos com a nossa essência, com o que nos move!

Talvez pudéssemos escutar e agradecer em vez de contrariar e julgar o que de nós vem, o que de nós, nos chega.

Todos os dias acontecem situações e momentos que preferíamos que fossem diferentes ao julgar? Ao puxar pela minha veia do mal e colocar-me naquele estado *inseguro-desconfiado-inflamável* o que ganho com isso?

Julgamos os outros, o mundo lá fora e esquecemo-nos de como todo esse mundo, tudo aquilo que temos e vemos diante de nós, não é mais que o nosso reflexo.

Perdemo-nos nas críticas, quando nos poderíamos encontrar nesses mesmos critérios que tanto nos incomodam e fazem saltar a tampa!

Criamos estádios de frustração, alteramos comportamentos, torna-mo-nos sisudos, tristonhos e inflamáveis, quando somos nós, quando é a nossa essência que se expressa em cada diálogo, em cada gesto, em cada relação.

Temos receio de não ser suficientemente bons, de não sermos suficientemente competentes, ca-rinhosos e valiosos e, é esse medo que nos leva a reagir. É esse medo que nos leva a reagir!

A vida acontece, as situações mudam, os desafios transformam-se e nós reagimos.

Já ninguém responde, já ninguém se

ouve. Só se reage.

Vivemos num piloto automático em que as escolhas já não parecem opção, em que tudo parecem ser deveres, preconceitos e suposições.

As nossas escolhas e as nossas decisões são quem nos guia, quem nos coloca no caminho.

Todos os dias escolhemos, em todos os momentos de cada dia tomamos decisões, mais ou menos conscientes, com mais ou menos interferência no nosso dia-a-dia, na nossa vida.

É num 'sim' ou 'não' que fazemos a

diferença. É num 'vou' ou 'não quero' que entramos no barco ou saltamos fora.

Parece ser algo demasiado decisivo e importante para que deixemos de parte, para que votemos em branco e nos ponhamos em jeito de seguir numa viagem que não é a nossa.

Fluir é deixar ir. Que seja essa a tua escolha, deixar ir, que seja escolha ir ou não ir.

É ao ouvirmo-nos, ao seguirmo-nos, ao respeitar o que em nós grita que fazemos a verdadeira escolha, a escolha que acalma o coração.

Quando paramos e tomamos consciência de nós, quando nos conhecemos e nos respeitamos, será isso que vamos refletir em cada gesto, em cada sorriso, em cada momento.

Quando nos permitimos ser nós, sem condenações e julgamentos, damos espaço à aceitação e amor. Acolhemo-nos e temos compaixão por nós, como de se de outra pessoa se tratasse. Somos amor e transbordamos amor. Quando assim é, o julgamento dá lugar à aceitação, ao abraço.

Julgar é uma estratégia. Julgar é uma ferramenta. É espelho de nós, reflexo no mundo.

Julgar pode até ser inevitável, mas, que depois de hoje, jamais deixe de ser consciente. Que julgar seja, depois de hoje, passo no caminho da aceitação, que seja lição que virou bênção.

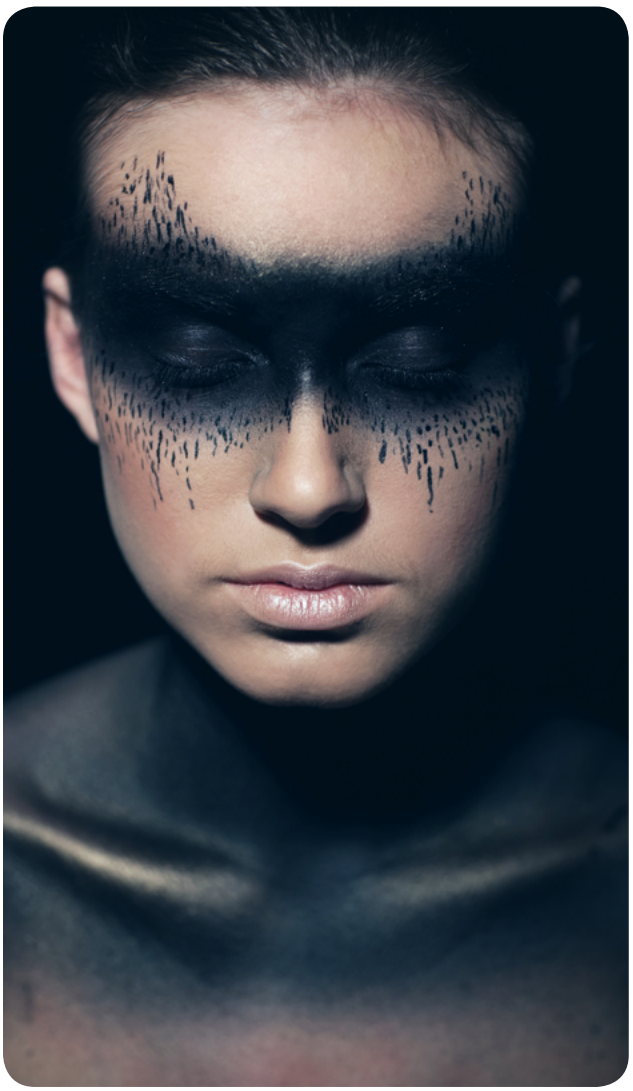
Que o julgamento a partir de hoje, a partir de agora, seja aceite e que dele consigamos tirar o melhor fruto e sabor. Que, dessas sementes nasça a planta mais forte e vivaz, nasça a árvore que se verga quando precisa de mergulhar no rio para dele se beber e, que a mesma árvore seja capaz de se erguer e se abrir aos céus para se aquecer quando o Sol parecer não chegar a terra firme.

JOANA COSTA MEIRA
ENFERMEIRA, LIFECOACH, PRACTIONER DE PROGRAMAÇÃO NEUROLÍNGUISTICA E CRIADORA DA MISSÃO PICK A DREAM
www.pickadream.pt
www.instagram.com/pickadream.joanameira

A Arte de Julgar

A arte de julgar reflete negativamente na nossa qualidade de vida. Apontar o dedo de uma forma desconstrutiva acaba por nos retirar energia, que deveria ser canalizada para ações mais produtivas.

Por Joana Tomás Pereira



Tão fácil julgar, tão fácil apontar o dedo, tão fácil ter uma opinião do que o outro faz, tão fácil observar o exterior, vive-se "em crítica" a tudo que está vivo. Assim se constrói uma vida, em constante espelho com o demais.

Que este reflexo pudesse ser mais produtivo na avaliação daquilo que constitui a personalidade humana. Desta forma, Seres mais equilibrados, solidários, harmoniosos, humildes, compassivos e ternurentos formariam as sociedades, produzindo menos doença, mais saúde, menos guerra, mais paz.

Manter o Corpo a Mente e o Espírito a trabalhar numa sintonia perfeita, pela abençoada oportunidade e capacidade de observação do que o exterior reflecte o que em cada um vive, será a chave para a conquista de um Universo que se tornará perfeito, através da aparente imperfeição daquilo que o define.

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

Um ato de vandalismo, uma conduta de stress na condução de um veículo, uma traição, um roubo, a tudo isto e muito mais uma resposta automática vem do interior humano apontando o dedo a quem assim se comporta, trazendo desconforto pela falta de paciência e de entendimento do porquê que terá levado o outro a tais atos. Aqui nasce a oportunidade de resgatar, não só o Amor por nós mas também pelo próximo, constatando que qualquer ação menos saudável emergiu de um conjunto de experiências menos positivas que marcas deixaram e que são libertadas através de comportamentos/ações menos próprias. E na humildade e transparência devemos assumir que todos nós já agimos de forma menos correta em diversas situações.

Quanto mais abertura e aceitação de que cada qual vive a sua experiência e que vai atraindo para si aquilo que precisa para crescer como um Ser mais completo, mais harmonia e paz vai crescendo no coração dos Homens.

Ao observarmos a nossa resposta, aos comportamentos alheios, baseada em crenças enraizadas que povoam a mente humana, temos a oportunidade para nos conhecermos melhor. Esta atitude de introspeção faz de nós seres sábios, em profundo

crescimento, contribuindo assim para um futuro social mais saudável.

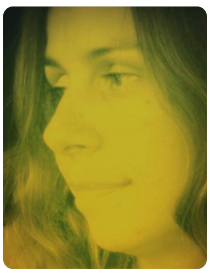
Este crescimento irá fazer com que um conhecimento genuíno de quem somos possa refletir-se em diversos setores da sociedade. Até o acto de eleger um líder governamental passa a ser mais assertivo, no sentido de termos uma opinião mais neutra, contribuindo para um voto mais consciencioso de quem terá mais capacidade para governar um país com mais maturidade, focando-se nos pontos mais problemáticos que desfavorecem a qualidade de vida de muitos.

Falar da vida alheia, ter uma atitude constante de crítica e cobrança, ocupa as nossas mentes com matéria pobre que poderá ser vista como uma defesa para fugirmos de nós próprios. Aparentemente, de uma forma inconsciente é bem mais fácil ter esta postura do que a coragem de vermos que aquilo que defendemos como sendo o correcto nem sempre é o que fazemos com a nossa Existência.

Uma parte da magia da vida é ter presente que através da constante observação dos nossos julgamentos estamos a fotocopiar-nos e se analisarmos minuciosamente essa imagem, encontramos o botão que nos proporcionará a transformação. Esta atitude, que não irá contribuir para a mudança no outro, mas sim para a nossa própria estabilidade, irá reflectir-se em mais espaço vazio para usufruirmos da arte de viver em leveza e simplicidade. Mais saúde mental será conquistada, usufruindo de uma vida mais saudável, os nossos órgãos agradecem e responderão com uma performance mais eficaz no combate a doenças.

Ao viajar pela vida com esta consciência, chegaremos ao fim desta veste com o coração cheio, pois fizemos o que estava ao nosso alcance para proporcionar, primeiro a nós e depois a quem nos rodeia, uma Existência serena, de bem com o Todo.

JOANA TOMÁS PEREIRA
ADVERTISING ACCOUNT EXECUTIVE
www.cronicasdeumaalmadespida.wordpress.com
joana.tomas.pereira@gmail.com



Julgue o Seu Relacionamento, mas não Julgue a Pessoa com quem se Relaciona

Julgar é inevitável e fundamental. Julgar intenções é, quase sempre, ser injusto. Criticar continuamente é desgastar. Tente construir um espaço "Nós" com mais intimidade, fruição e menos julgamento.

Por Cristina M. Cunha

Enquanto seres inteligentes, todos nós fazemos diariamente centenas de julgamentos. É inevitável, faz parte da nossa forma de avaliar tudo o que nos rodeia e é fundamental para a nossa sobrevivência e para as escolhas que fazemos, umas mais conscientes outras menos, tal como os julgamentos. Julgar é por isso, neste sentido, uma ferramenta essencial para a tomada de decisões.

Então porque tem a frase "julgar os outros" ou "está sempre a julgar" uma conotação tão negativa?

Pois, que se não somos juízes, e não estamos numa posição de ter de julgar o comportamento de outros para que se faça justiça, o facto de fazermos sistematicamente juízos de valor sobre outros, sem estarmos na posse de todos os dados, de todas as circunstâncias, dos seus sentimentos e raciocínios, (ou como se costuma dizer, sem estarmos "na sua pele") pode levar a interpretações e julgamentos injustos. Tanto mais que haverá tendência a fazer julgamentos tendo em conta o nosso próprio sistema de crenças e valores, como se estes devessem e tivessem que ser partilhados por todos os que nos rodeiam. Para além disso, julgar os outros faz-nos desviar a atenção do que se passa connosco, distraindo-nos, ou negando as nossas próprias emoções e pensamentos, quando, afinal, é por nós, que nos devemos responsabilizar em primeiro lugar.

Quando no título se lê "Julgue o seu relacionamento", o que se pretende é que sinta que é natural avaliar o que

Lembre-se, o sujeito da ação deverá ser sempre você, porque você não controla o comportamento do outro

se passa na sua relação, sobretudo quando sente que ela não está a contribuir para o seu bem-estar. Não cabe ao outro, fazê-la/lo a si, feliz, mas cabe a si perceber como construir esse relacionamento de forma a que seja satisfatório e contribua para a sua realização pessoal. Se ambos gostam um do outro, é natural que ambos queiram construir um ambiente de satisfação mútua, mas essa tarefa nem sempre é fácil. Há algumas perguntas que pode colocar sobre o seu relacionamento quando este está a atravessar uma fase difícil.

É gratificante para mim? O que sinto que funciona entre nós? O que vejo que não funciona? Estou a conseguir comunicar da melhor forma o que sinto? Sinto-me eu própria e à vontade nesta relação? Que mudanças posso introduzir para me sentir melhor? Estou a exigir o que não dou, ou à espera que me deem o que

eu não sei dar a mim própria/o? Tenho vontade de (re)construir um caminho a dois? Desejo que seja esta pessoa a acompanhar-me nesta jornada? Penso que é possível? O que está ao meu alcance fazer para alterar a situação?

Ao tentar encontrar respostas a estas questões, irá necessariamente fazer julgamentos, que deverão ser, tanto quanto possível, objetivos, pois eles serão fundamentais para lhe permitir avaliar a relação, o seu papel nela, e para introduzir as modificações necessárias. Se vive constantemente a questionar-se, é já um sinal de que não está a fruir, não está em paz, e que está provavelmente na altura de julgar o que se está a passar para poder tomar decisões.

Mas então quais os julgamentos que podem prejudicar a sua relação?

Aqueles em que mais do que avaliar o comportamento do outro, o critica continuamente e julga as suas intenções, como se lhe lesse a mente, fazendo-o na maior parte das vezes, baseado na sua própria vivência, nas suas próprias emoções, ou seja, na sua subjetividade, e não na do outro. Este julgamento contínuo do outro, não só, algumas vezes, é extremamente injusto, como leva sempre a que surjam defesas e respostas de maior zanga, por se sentir injustamente acusado, ou, tão simplesmente, incompreendido, aumentando o grau de insatisfação com a relação e gerando comportamentos que o/a irão magoar a si.

Julgar é por isso, neste sentido, uma ferramenta essencial para a tomada de decisões

Ficaremos assim perante um ciclo, que terá tendência a escalar, seja num modo quente, de maior conflito aberto, seja num modo frio, de maior distanciamento. Dependendo dos traços de personalidade de cada um, é possível, até, ter da parte de um dos membros mais reações "quentes" e do outro membro, mais reações "frias", mas, de uma forma, ou de outra, se nada for feito, e o ciclo não for interrompido, a escalada irá continuar conduzindo ao desgaste e eventualmente à rutura.

Nestas alturas, torna-se claramente necessário julgar/avaliar a relação e o papel que você desempenha nela, focando-se nas suas próprias necessidades e anseios, sem ceder à tentação de explicar tudo o que está a acontecer com um "porque ele/ela". Lembre-se, o sujeito da ação deverá ser sempre você, porque você não controla o comportamento do outro, logo não pode esperar, e ainda menos exigir, que ele/ela o altere em função de si, tudo o que pode é clarificar perante si as suas necessidades, aprender a comunicá-las e perceber até que ponto a outra pessoa deseja/quer/consegue, ou não, vir ao seu encontro.

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

Não se esqueça que o outro também não lê a sua mente (ou fá-lo com a subjetividade que lhe é própria, enganando-se e cometendo injustiças para consigo). Torna-se, por isso, necessário conversar calmamente sem julgamentos "à priori", sem reservas sobre sentimentos e vulnerabilidades, num registo de verdadeira intimidade. Aumenta assim, a probabilidade de se poder construir uma relação saudável a dois, em que há espaço para a individualidade, em que cada um se sente livre e autónomo e em que há espaço comum de construção, partilha e apoio mútuo, gerando um "Nós" consistente, sem prejuízo dos "Eus" que compõem a relação, num espaço em que a vivência e fruição estão mais presentes do que o julgamento e a condenação.

CRISTINA M. CUNHA
PSICÓLOGA E PSICOTERAPEUTA
www.espsial.com
cristmcunha@gmail.com

O Mistério da Vida

Élia Gonçalves, Coordenadora Pedagógica da Escola de Desenvolvimento Transpessoal e autora do livro "O Mito de Ophídia", fala aos leitores da *Revista Progredir* sobre o mundo feminino, os seus poderes e desafios.

Texto Por Revista Progredir

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

Élia Gonçalves: Não sei se me sei definir. Sou apaixonada pela Vida, pelas pessoas, pelas suas estórias e pelos processos das suas escolhas. Sou alguém que escolheu percorrer um caminho de busca interior, de observação e busca de verdade interna, de vivência de sagrado na vida. E que encontra essa sacralidade no que é simples, no mundano, nas circunstâncias da vida e na vulnerabilidade da humanidade. O perfeito e o ideal não me encantam, e descubro muitas vezes a beleza, o sentido e a magia na partilha, nas gargalhadas, na dança. Nas coisas que são autênticas e reais no dia a dia, nas relações entre as pessoas e nos afetos.

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso de vida.

Élia Gonçalves: Sou algarvia e praticamente cresci na praia de Faro, onde os meus avós tinham casa. Esta minha curiosidade pelo profundo, pelo que está "mais além" do aparente já vem daí. Nas noites em que me deitava na areia com os meus pais, na praia, a ver as estrelas e o meu pai me falava da possibilidade de outros mundos, de sermos tão pequeninos neste universo e do sentido da vida. Recordo-me desses momentos como as primeiras vezes em que lidei com o sagrado, sem lhe saber dar nome. Essa sensação de que sou ínfima, da qual surge uma profunda reverência pelo Mistério que é a vida.

> As mulheres sentem muita culpa, julgam-se a elas mesmas. Do que fazem, do que não fazem, do que deveriam estar a fazer

Talvez por isso, e por me encontrar tantas vezes nas estórias dos outros e nas suas emoções, seguir psicologia foi somente natural. Nunca me vi a fazer outra coisa a não ser, talvez, escrever, que é para mim essencial, terapêutico, alimento para o âmago. Ao longo do meu curso senti também que precisava de aprofundar aquilo que aprendia de uma outra forma, que precisava

de encontrar mais alma numa ciência que se ocupa dela. Por isso procurei, estudando e aprendendo variadíssimas coisas, como astrologia, método Louise Hay, reiki, coaching, e tantas outras coisas que foram surgindo. Mas também enriquecendo o meu trabalho com muitos autores que me abriram os horizontes. Conheci muitas pessoas no caminho que me enriqueceram a vida e os recursos com a sua sabedoria, com a beleza do seu trabalho e que me ensinaram muito. Sinto que aprendi com pessoas cheias de qualidade e um equilíbrio extraordinário entre o espírito e a matéria, uma espiritualidade verdadeiramente enraizada. Nesse sentido considero-me uma mulher muito abençoada e muito grata.

O meu trabalho com a psicologia iniciou-se com a intervenção comunitária, com crianças, jovens e adultos e curiosamente foi neste âmbito que facilitei o primeiro circulo de feminino, entre jovens adolescentes. O grupo de raparigas, como lhe chamávamos, deu-me a primeira perspetiva do que é a partilha e o elo entre as mulheres, algo que permanece e não quebra, quando é real.

Em 2005, ao mesmo tempo que me iniciei na prática clínica privada, comecei também a trabalhar com grupos, e este é o espaço onde me expando, no qual me sinto a mover em Amor. É algo que faço com o coração e de forma absolutamente entregue. E, como dou tanto, recebo muito.

Em 2013 atravessei um processo de doença, um cancro de mama, que me levou até às minhas próprias profundezas, ao meu submundo e um processo de rendição e vulnerabilidade. Aprendi na prática o que era dar-me a mão na escuridão, acompanhar a minha

criança perdida e assustada e descobrir uma mulher adulta que coabita com essa criança e é capaz de suster-se a si mesma. Aprendi a honrar o Mistério com menos necessidade de controlar o que há. E aceitar que às vezes, isso também não é possível. A vida é cíclica. O meu trabalho com o feminino, a minha prática clínica e mesmo a minha presença na EDT comportam essa dimensão, nos dias de hoje. De enraizamento, de suster o que há o tempo suficiente para que o renascimento se dê. De contemplar a humanidade com todas as suas dimensões e ser capaz de lhe dar a mão. Não me faz sentido de outra forma.

Progredir: Está ligada à Escola de Desenvolvimento Tranpessoal, como nasce este encontro?

Élia Gonçalves: A EDT aparece com um convite da Vanessa Oliveira para fazer o curso de Terapia Transpessoal. Com um percurso já longo na área do Desenvolvimento Pessoal, hesitei por um breve momento a embarcar nesta aventura. Numa feliz sincronicidade, o José Maria Dória, fundador da Escola, veio a Lisboa dar uma palestra e escutá-lo fez-me decidir.

Foi em 2010, o ano em que a Escola iniciou em Portugal o seu trabalho. O curso de terapia transpessoal mudou efetivamente a minha forma de estar no mundo. Tal como a maioria dos alunos que entra em terapia transpessoal, eu trazia um percurso feito e as temáticas não me eram desconhecidas. Porém, a forma como estavam estruturadas, como se encadeavam, como se conectavam com a humanidade, com as circunstâncias, com o comum e com o coração levaram-me a um outro ponto. Ao mesmo tempo, o acompanhamento de outro alguém que nos escuta e acompanha num processo de transformação profunda é uma vivência extraordinária. Para mim foi.

Enquanto tirava o curso escutava a Vanessa, nessa altura minha tutora, e os seus sonhos para a Escola, o seu respeito profundo pelo outro, tudo aquilo que ela acreditava que poderia construir em Portugal. Esse espaço de aprendizagem não só de teorias, mas do acompanhamento a nós mesmos, do enraizamento, do vivenciar e acolher o Mistério da Vida e trazê-lo para o dia a dia. E eu sentia que queria fazer parte dessa estória, que esses sonhos

ressoavam de alguma forma com os meus. Por isso, quando o convite para me tornar tutora chegou, eu não hesitei. E tem sido extraordinário.

Neste momento tenho uma função de coordenação pedagógica e o meu trabalho já não abarca somente a sacralidade de um acompanhamento a outra pessoa, com todo o respeito, expansão do coração e conexão que o mesmo trás. Lido com a supervisão, lido com a humanidade e "pedras no caminho", como diria Fernando Pessoa. Mas afinal o Mistério do que é ser-se humano também é isso. Ser-se quem se é implica viver o todo que somos. Não faria sentido de outra forma. Há que recordar somente essa conexão ao coração, à Alma.

Progredir: Como nasce o interesse pelo Feminino?

Élia Gonçalves: Não sei bem se nasce em algum ponto, ou se nasceu comigo. Tenho uma infância cheia de memórias de mulheres. Casas cheias de tias, avós, vizinhas que se juntavam para fazer bolos, que lanchavam juntas, com a criançada a correr pela casa e a fazer barulho. Com estas mulheres aprendi o que, mais tarde percebi ser uma parte esquecida – até mesmo por elas – da sabedoria feminina. É um mundo extraordinário, o das mulheres. Engloba os cozinhados, as tecelagens e o crochet, as mezinhas e as rezas, ao mesmo tempo que o mudar as fraldas de uma criança, tratar das tarefas rotineiras e rir de coisas que pouco sentido fazem a quem não faz parte desse mundo.

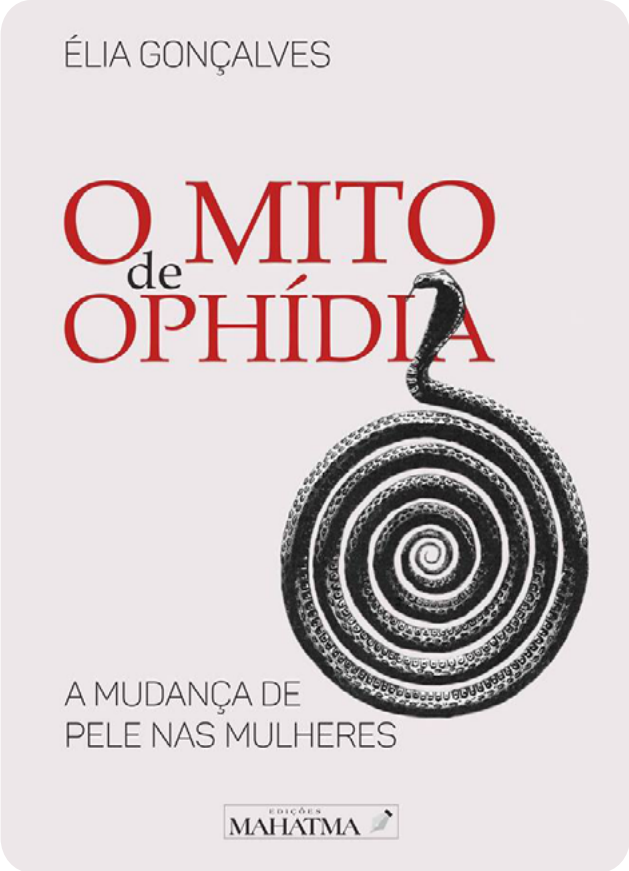
E há a ciclicidade do corpo e da Terra. Talvez seja por isso que as mulheres têm esta capacidade de suster praticamente tudo. Elas sabem no corpo que a vida é cíclica. Elas conhecem o valor da tempestade com a mesma força dos dias de sol. Ainda que se queixem da tempestade. Sabem que as dores de parto geram vidas. Elas intuem instintivamente que "isto também passará".

Comecei a ler sobre o feminino em adolescente, fechada no meu quarto em noites de luar. Com a psicologia, passei a estudar os mitos e os arquétipos femininos e toda uma dimensão da simbologia feminina se

tornou um objeto de estudo e pesquisa.

Olho para trás e vejo que o meu trabalho pessoal com o feminino e os meus círculos de mulheres foram-se transformando com a minha própria maturação.

Nesta fase gosto de mulheres reais, das suas estórias e das estórias que contamos a nós mesmas. Cativa-me a mitologia, os arquétipos que vivemos, muitas vezes sem nos dar conta, e as pistas simbólicas para o caminho. Interessa-me viver a dimensão do feminino sagrado no dia a dia, trabalhar com mulheres que têm trabalhos e filhos e circunstâncias comuns. E que possam trazer o silêncio, a escuta interna, a quietude para dentro destas circunstâncias. Que saibam que a sua humanidade e o mundano são tão sagrados como tudo o resto. Que possam permanecer na sua vida, dando atenção à sua dimensão feminina. Sem se sentirem menos mulheres por não poderem estar na floresta, não poderem ser mães a tempo inteiro, ou tantas outras coisas que acreditamos "ser o caminho". A dimensão feminina também está dentro e saber estar connosco mesmas e tirar tempo quando



o corpo pede, manter um diário ou lembrarmo-nos de acender uma vela quando chegamos a casa, despertando também o fogo interno faz parte desta dimensão mítica que é ser mulher.

Progredir: Do que nos fala o seu livro "O Mito de Ophídia"?

Élia Gonçalves: O mito de Ophídia fala de uma "mudança de pele". Fala do espaço duríssimo que se vive quando a velha pele desaparece e a nova ainda não nasceu. Esse não espaço e não tempo que arquetipicamente intitulamos submundo. Todas as mulheres mudam de pele, muitas e muitas vezes.

O livro é o resultado da minha viagem ao submundo, resultante da doença. É uma viagem de morte e renascimento, mas também de rendição, de simplicidade e vulnerabilidade.

Com ele, tentei chegar às mulheres que passam por crises de vida, por momentos de aridez e por perda de sentido. Através de uma dimensão mais mítica – ligada a mitos de morte e renascimento – e de tarefas arquetípicas com o pano de fundo da minha própria estória.

Nessa dimensão "entre peles", muitas das coisas que acreditamos e que nos dão uma sensação de segurança deixam de existir. Os velhos caminhos já não fazem sentido. Aquilo que antes nos dava alento perde o seu valor. O que nos resta? Aparentemente nada, até que esse ajoelhar à terra nos leva ao encontro da própria Alma. Ophídia é arquetipicamente essa mulher, que não tem outro remédio que não se recolher na gruta para esperar "que passe", e que acaba por se encontrar com uma dimensão do feminino que, não sendo "politicamente bela", é capaz de acolher tudo. Para mim, isso é a Alma.

Progredir: Acredita que todas as mulheres têm a oportunidade de honrar a sacralidade da vida e o seu lado feminino?

Élia Gonçalves: Sem dúvida que sim. As mulheres têm esta extraordinária capacidade de carregar vida dentro delas. Haverá maior dimensão de sagrado que essa? Elas vivem a espiritualidade no corpo e, por isso, o sagrado está-lhes nos passos.

Clique aqui e leia a entrevista na íntegra no site da **PROGREDIR**!

ENTREVISTA POR
REVISTA PROGREDIR A:

ÉLIA GONÇALVES
www.escolatranspessoal.com

CORAÇÕES
DE AMANHÃ

HÁ UM NOVO DIA *para viver*

Sabia que o cansaço, a dor no peito e os desmaios podem ser sintomas de estenose aórtica?

Saiba mais em www.coracoesdeamanha.pt

uma iniciativa

apic
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE INTERVENÇÃO CARDIOVASCULAR
sociedade portuguesa de cardiologia

A ESTENOSE AÓRTICA TEM TRATAMENTO

com apoio

VÁLVULA PARA A VIDA
Uma iniciativa EAPCI

O Financiamento Social e a Responsabilidade Económica

Numa década em que o mundo financeiro foi o grande responsável pelo colapso social, económico e de valores, julga-se ter encontrado alternativas, mas não identificado os responsáveis. **Por Emídio Ferra**

A nova era social, que que se instala timidamente em nossas casas, empregos e ecrãs digitais, advém de uma década já superada (assim se espera) de profunda crise financeira, económica, social e de valores.

Esta recente realidade, como bandeira dianteira, tem uma grande promessa: o financiamento social e a responsabilidade económica.

É conveniente, antes de sugerirmos definições ou um enquadramento para estes conceitos, procurar entender as causas e as consequências que trouxeram à luz esta realidade.

Nos últimos dez anos, as sociedades globais atravessaram as profundezas dos calabouços. Nesse negro percurso, as estruturas sociais que se tinham, até então, sustentado em sistemas virtuais e bolhas especulativas, permitiram-nos questionar: O que está errado? Quem são os culpados? O que é verdadeiramente real? Como mudar?

Passo a passo, floresceu, coletivamente, a busca pelo retorno à vida baseada na proximidade, no sustento da terra e dos seus recursos naturais, no afeto, no respeito pelos ciclos naturais e pela humanização dos ecossistemas.

Em primeira instância, o que se julgava ser o culpado desses negros tempos, o Dinheiro e as Finanças, foi excluído, de facto, pelos inspirados mentores destes movimentos de transição. A finalidade era a prática, em si, de exemplos vivos de novos modos de vida: a fundação de comunidades baseadas na partilha, ecologia, permacultura, economia da dádiva e na troca, educação livre, sustentabilidade ambiental e social.

O financiamento social coloca o recurso financeiro ao serviço da sociedade, da economia real e das necessidades das pessoas

Não foi necessário muito tempo para se entender que não se podia simplesmente voltar as costas a uma construção social globalizada que em menos de um século de percurso atingira um crescimento impensável ao longo de toda a sua história. E a recusa em incluir o sistema financeiro, o dinheiro, na nova sociedade era ainda mais irreal e perigoso que os efeitos causados nas grandes crises económicas e financeiras.

Enfim, a realidade tem demonstrado que a mudança não pode acontecer sem os valores vivos e verdadeiros da

inclusão, da compaixão, da humildade, do amor próprio e do respeito ao próximo, mas também não se pode menosprezar o passado.

Então, daí surge este movimento: o financiamento social e a responsabilidade económica.

Ainda que, no meu parecer, não se possa já considerar este processo inteligível por um conceito, pode-se, no entanto, encontrar nele os traços de um movimento transitório concertado em busca de soluções credíveis e sustentáveis, construídas no terreno, no dia a dia, e com os dissabores e alegrias, próprias de qualquer outro projeto humanizado e inclusivo.

O financiamento social coloca o recurso financeiro ao serviço da sociedade, da economia real e das necessidades das pessoas. A proteção das características nefastas deste recurso, a sua imaterialidade e possibilidade de crescimento infindável terá de ser controlada pela sua necessária relação direta com a economia real. E gradualmente estender os seus produtos financeiros e virtuais a projetos de elevado valor social, ambiental, educacional e económico e, em paridade, com o desenvolvimento desses projetos, criar-se igual valor financeiro.

O financiamento social, além do dinheiro, incluirá, nesta nova era,

recursos técnicos e naturais como as habilidades, talentos, saberes e o ânimo dos empreendedores. Portanto, os agentes ativos da economia são todos os seres vivos sem quaisquer exclusões, ou seja, a humanidade, os animais, a natureza, o planeta e todos os ecossistemas existentes e as suas inter-relações.

É neste momento que a responsabilidade económica entra e comunga com o financiamento social.

O paradigma do crescimento económico-financeiro exclusivo, como solução para qualquer sociedade, nada mais é do que arremessar o bem comum, a harmonia e a saúde do ponto de vista holístico, para o abismo da competição desenfreada, da solidão e da crise, não no sentido da oportunidade, mas da desolação humana.

Os atores da transição substituirão o foco financeiro do crescimento pelo desenvolvimento económico num sentido mais amplo que acompanhará a realidade humana em todas as suas vertentes e necessidades.

Portanto, para se atingir a responsabilidade económica, antes de mais é necessário julgar e apurar os responsáveis pela insustentabilidade ecossistémica.

A impunidade e passividade social e política diante dos fatores destrutivos das funções basilares da vida não permitirá que o processo de transição seja concluído.

A consciencialização destes conceitos e práticas é fundamental para a assunção dos valores associados a esta mudança.

Solidariedade, partilha, inclusão, responsabilidade, alegria, comunicação franca, harmonia e florescimento social e humano serão a nova bandeira sustentada pelas finanças sociais e pela responsabilidade económica.

EMÍDIO FERRA
CONSULTOR EM EMPREENDEDORISMO E INOVAÇÃO
www.empowertolive.pt

Julgar e Perder

Julgar é errado mas todos erramos!
Que necessidades se escondem por detrás desta atitude profissional? O que diz esta mesma atitude sobre si próprio? Como melhorar? Como Progredir?

Por Diana Fonseca

Concordará certamente que o trabalho acrescenta aspetos positivos e negativos à sua vida. Por um lado, ele é fonte de rendimento económico e permite o acesso a bens essenciais de vida. Também o faz diariamente sair de casa e conviver com os outros. Também se pode constituir como fonte de realização e crescimento pessoal, aquando da sua satisfação com aquilo que fazemos.

Porém, este caráter sócio económico e motivacional associado ao trabalho nem sempre se faz cumprir e é possível que possa sentir verdadeiras dificuldades na conexão com o conteúdo do mesmo, com o espaço, com os colegas, chefia, etc.

Vivemos numa sociedade cada vez mais crítica, onde o ato de julgar se torna cada vez mais frequente!

Já parou para pensar no que obtém para si próprio quando critica? Dizia Rousseau "Não julgue e você nunca estará errado."

Julgar é um vício! Desfoca a imparcialidade e leva-o no sentido contrário das relações saudáveis no trabalho.

Julgar significa crer, supor, sentenciar, quando no limite, muitas das vezes, não tem sequer nas suas mãos factos que sustentem tal ideia.

Julgar é um comportamento errado do ser humano (e todos nós erramos) mas que para muitas pessoas é impulsivo, não dando conta que o estão a fazer.

Pergunte...! Procure entender e não julgar

Ao julgar os outros está a descentrar a atenção dos seus próprios erros e falhas. Em momento algum as está a combater, corrigir ou resolver. Numa reflexão profunda, pelo contrário, julgar deve acrescentar-lhe a culpa, por ser um comportamento prejudicial aos outros...e a si!

Quem julga no trabalho poderá sentir frustração e foca a sua atenção nas pessoas e não nas ideias ou conteúdos do seu trabalho. Poderá também ter pouca capacidade de autoanálise e autocrítica e níveis significativos de irritabilidade. Julgar pode ser uma via alternativa para se sobressair profissionalmente, anulando o outro.

Julgar é o alimento para o seu ego!

Molière também dizia "Deveríamos olhar demoradamente para nós próprios antes de pensarmos em julgar os outros.". Esta frase mostra que o ato de julgar é enganador, no sentido em que o impede de progredir, de florescer,

não cria novas oportunidades...é um obstáculo ao seu desenvolvimento pessoal e profissional. A compreensão pelo outro torna-se difícil e a sua consciência profissional diminui. Automaticamente, desenvolve atitudes negativas no trabalho, e pode adotar comportamentos errados como a ironia ou o sarcasmo. A sua produtividade pode consequentemente estar comprometida.

Algumas dicas devem ser consideradas, no sentido de o ajudar a julgar menos, treinando em simultâneo a sua capacidade de autocontrolo:

- É obrigatório a consciência lhe dar a nossa noção de que somos seres humanos e como tal todos erramos. Para errar basta viver!

- Pense concretamente na utilidade de julgar alguém. Não ajudará a pessoa a resolver os eventuais problemas e atitudes profissionais. Nem se está a ajudar a si, mas sim a enganar.

- Pergunte...! Procure entender e não julgar.

- Boas atitudes profissionais estão diretamente relacionadas com o

espírito de equipa e interajuda. Disponha-se a ajudar, para crescerem mutuamente, ao invés de criticar, julgar, condenar.

- Para manter um ambiente de trabalho saudável é importante que entenda que é parte integrante do mesmo e que, como tal, tudo o que fizer de positivo ou negativo terá consequências. Julgar os colegas, é abrir caminho para o julgarem a si também.

- Não temos o direito de magoar os outros! Não temos o direito de ser maus colegas. Quando os mesmos se sentem atacados, poderá gerar problemas maiores para si.

- A empatia e a assertividade são competências fundamentais nos relacionamentos profissionais (e pessoais também). Conseguir transmitir um problema ou situação de uma forma respeitosa e clara contribuiu para um ambiente melhor. Permite igualmente perceber a perspetiva do outro, perceber como se sentiria no lugar da pessoa julgada. Tomar essa consciência verdadeira, ajuda a eliminar a atitude negativa.

> Ao julgar os outros está a descentrar a atenção dos seus próprios erros e falhas. Em momento algum as está a combater, corrigir ou resolver

- É importante que a nossa vida seja levada na ótica do desenvolvimento e crescimento pessoal. Não somos perfeitos! Nesse sentido, torna-se fundamental olhar para si próprio, fazendo uma análise da sua vida, tomando consciência dos seus comportamentos, sentimentos e atitudes. Devemos a partir de aí procurar progredir nessas descobertas!

DIANA FONSECA
PSICÓLOGA CLÍNICA
CENTRO CATARINA LUCAS – PSICOLOGIA E DESENVOLVIMENTO
dianafonseca.psi@gmail.com

A Magia de uma vida sem Julgamentos

Alguma vez pensaste na quantidade de vezes que emites um julgamento por dia?
Que consequências tem isso na tua vida?
Liberta-te do julgamento e permite que apareça em cena o teu Eu verdadeiro.

Por Yolanda Castillo

A vida é uma dádiva com a que cada ser humano é premiado. Temos a capacidade de escolher como desejamos vive-la. Muitos acreditam que é alguém que decide por nós como irá ser a nossa vida. É importante pensar que cada ação, decisão e atitude tornam-se sementes com as quais criamos o nosso caminho e construímos o estilo de vida que desejamos. Somos os responsáveis pela vida que co-criamos.

Tens noção da responsabilidade que tens pela tua própria vida?

Em muitas ocasiões vivemos a vida em função do que se passa fora, do julgamento que os outros fazem sobre nós e as opiniões que tem sobre a nossa forma de estar na vida. Assim, de forma inconsciente acabamos por procurar um outro responsável para não termos de olhar para nós, como diretores da orquestra que escolhemos para viver.

Pára e pensa um instante, como vives a tua vida? Como a nutres?

Nos últimos anos, está na "moda" ter um estilo de vida saudável. Cada vez mais cuidamos do corpo, da alimentação, praticamos desporto, atividades que nos libertem do stress. Isso é muito bom, porque estamos a semear para o presente, mas também para termos uma boa qualidade de vida no futuro.

A questão está em que achamos que isso é suficiente para cuidar do estilo de vida, mas na realidade, falta um ingrediente indispensável: pensar, sentir e ter atitudes que nos permitam estar na mesma frequência interior que a forma como construímos esse mundo exterior.

Viver a vida sem julgar os outros, é uma janela aberta para um estilo de vida diferente

É um desafio manter esta frequência no dia-a-dia, porque muitos têm hábitos que aprenderam de forma inconsciente, de gerações anteriores ou mesmo do que vivemos socialmente, como julgar.

Se pararmos para analisar um dia quotidiano, quantas vezes julgamos sem dar por ela, tenho a certeza que muitas, porque no nosso berço inconsciente está lá esta semente.

Julgamos grande parte das vezes sem conhecer com pormenores o porquê dessa atitude, circunstância ou acontecimento. Julgamos sem saber o que vai no íntimo dessa pessoa, ou o porque de agir daquela forma naquele momento.

Se cada um de nós é responsável pela sua vida então porque temos como impulso e hábito julgar?

Enquanto crianças, tínhamos um hábito muito importante e que nos teria facilitado a vida adulta: precisávamos de saber o porque das coisas.

Mas porque julgar os outros e inclusive a nós mesmos, se torna um hábito e em consequência um pilar, com que construímos o nosso dia-a-dia e estilo de vida?

Quando vivemos em função do julgamento, seja a julgar os outros ou a nós próprios, não estamos a conseguir levar a vida que desejamos. Embora achemos que sim, porque acreditamos de forma inconsciente que enquanto julgamos o outro, não olhamos para nós.

Julgar torna-se mais fácil, do que nos confrontarmos com milhares de espelhos que nos mostram as feridas emocionais que guardamos em nós, na nossa história e na nossa essência. Julgamos para evadir a responsabilidade que temos em que a nossa vida não seja a desejamos, ou pelo menos, não com os matizes que sempre sonhamos. É um hábito tão enraizado em nós, que grande parte das vezes, não conseguir olhar para além do julgamento, e perceber que julgar, é a maneira que arranjamos de não atender as nossas próprias necessidades.

Sim, essas necessidades que nos fazem sentir plenos e abertos ao mundo. Essas que nos permitem abrir as asas à vida e desfrutar dela, sendo conscientes e estando presentes.

Estar na energia do julgamento, faz com que vibremos em uma energia negativa, pouco saudável e que sem dúvida, pouco espaço ou nenhum nos dá, para parar e construir hábitos de vida que nos permitam ser quem gostávamos de ser na realidade e viver desfrutando dos prazeres que nos dá a vida. Porque quando algo tão sagrado como a vida nos é oferecido, nós temos a responsabilidade de cuidar dela como um grande tesouro.

Se o nosso desejo é construir um Eu

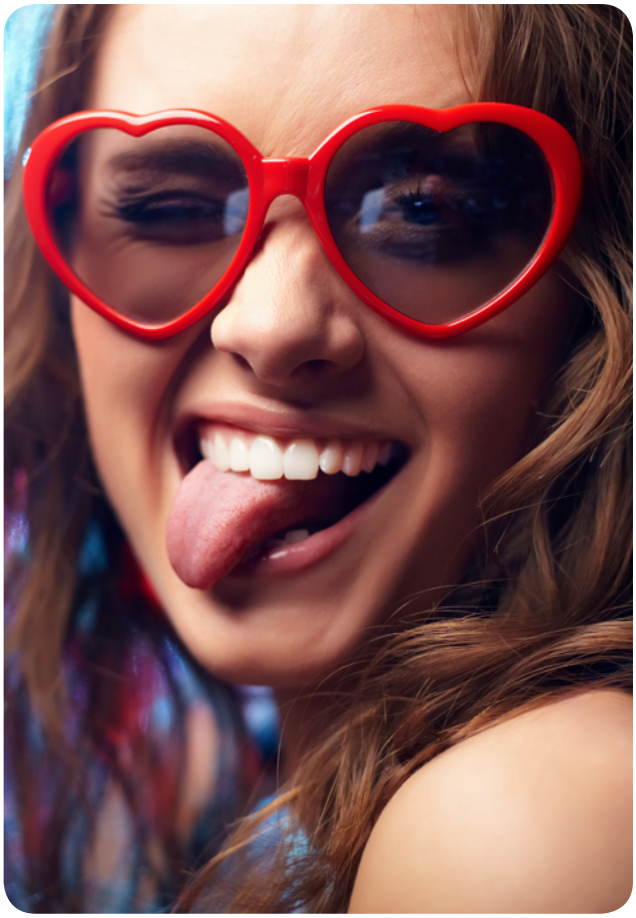
livre e uma vida com espaço para vivê-la como tal, porque substituímos o julgar, por permitir?

Permite-te olhar para ti mesmo, nesses mil espelhos que mostram as tuas feridas mais profundas, sem medo, sem julgamento. O que pode acontecer?

Quando olhas para ti sem julgamento, aceitas o que estás a ver, navegas nesses espelhos, porque neles não vais encontrar nada de mau, só um outro tu, que precisa de amor, para deixar de se julgar, de julgar os outros, para se sentir superior ou satisfeito.

Viver a vida sem julgar os outros, é uma janela aberta para um estilo de vida diferente. Agora sim podemos dizer que saudável e prazeroso por completo. Que consegues apreciar a beleza da vida, desfrutar de ti próprio e criar novos momentos.

Quebra as barreiras do julgamento, sê tu, sem medos. Convive com os outros sendo cada um deles tal como é. Permite-te perceber que têm o seu espaço para aprender e evoluir,



e também viver um estilo de vida mais saudável.

Aprender a viver desde a aceitação e largar o julgamento, é também uma semente educativa para a família e para os mais próximos. Libertar do julgamento, permite criar uma sociedade com vidas mais agradáveis e satisfatórias.

YOLANDA CASTILLO
TERAPEUTA HOLÍSTICA,
DOULA E NATUROPATA
centromholistica5.wixsite.com/centrom-holistica
centro.medicina.holistica2013@gmail.com

Julgar

A importância da compreensão e consciencialização do ato de julgar para o nosso desenvolvimento pessoal e humano. De que forma podemos compreender e evitar essa atitude?!

Por Marta Pacheco

O ato de julgar afeta em média três pessoas ao mesmo tempo: a que julgou, a que ouviu e a que foi alvo de julgamento.

Não julgar é difícil, e ninguém está totalmente livre deste hábito, somos todos, seres errantes, em desenvolvimento, aqui nesse plano terrestre. Julgar alguém só promove

danos para quem o faz, e neste caminho de vida, que tanto queremos elevar a consciência, evoluir como pessoa e sermos a nossa melhor versão, este ato, é mesmo um comportamento questionável. Muitas vezes, quem julga o nosso caminho procura justificar a sua própria vida, desonrando assim, o outro.

Na verdade, as pessoas não nos olham como realmente nós somos, e sim como elas são. A cada instante, somos bombardeados de estímulos externos (cerca de 14 milhões de estímulos, para ser mais exata), o que faz com que seja impossível prestar atenção a tudo o que nos rodeia ao mesmo tempo. A forma que encontramos para "filtrar" todos estes estímulos é julgar o que acontece à nossa volta a partir do sistema de crenças, ou seja, um conjunto de opiniões pré-concebidas sobre as coisas que se transformam e se formam no nosso psiquismo na base da repetição e do impacto emocional. Efetivamente, o que acontece é que nós olhamos a realidade envolvente, o que acontece à nossa volta, com base no que acontece dentro de nós próprios, e isso é valido para tudo

Ninguém está errado na forma como olha o mundo

– desde criar uma opinião sobre o contexto político do país, até julgar uma pessoa como sendo simpática ou não. Saber quem somos é na verdade, e é quase a última coisa que importa, quando alguém emite uma opinião ou julgamento sobre nós, assim ajuda-nos a respirar fundo da próxima vez que alguém falar algo sobre nós.

Muitas das vezes, ou a maior parte das vezes, dizemos: "isso não me afetou", mas na realidade quando o julgamento surge, de um colega do trabalho, de um amigo ou de um familiar, sentimo-nos magoados. Nestes momentos, apenas temos de manter o foco e a calma, e perceber a intenção desse "julgamento", e de forma assertiva, manifestar esse desagrado. Na realidade, quando não manifestamos o nosso desagrado, seja qual for a situação, é muito importante não dar o nosso poder pessoal a outra pessoa. Caso contrário, estamos a entregar o nosso EU, a nossa identidade ao outro.

É muito importante que consigamos compreender que ninguém está errado na forma como olha o mundo. E isso aplica-se tanto à pessoa que está a nos julgar quanto a nós próprios. Todo as pessoas têm um motivo de ser como são e de pensar como pensam, então temos de aceitar que o nosso grande desafio nesta vida é vencer a dualidade mental de que existem os "certos" e os "errados" absolutos. O que, na prática, significa dizer que nós estamos certos e quem nos diz que estamos errados... Também. Temos assim, de investir mais tempo e energia em sermos feliz, pensando da forma como pensamos, do que tentar mudar a ideia dos outros sobre nós, como se eles estivessem errados nas suas opiniões e pontos de vista. Quem nos ama está certo em nos amar e quem nos odeia está certo em nos odiar – e nada disso nos define.

Acredito que a última coisa que devemos fazer quando recebemos um julgamento, é justamente reagir quando acontece. Vamos fazer um pequeno exercício e olhar para a nossa vida e para todas as situações em que nós somos reativos ao que nos dizem. Faz a seguinte questão: De que modo a

nossa vida mudaria se nós fossemos capazes de respirar fundo e pensar antes de abrir a boca e falar qualquer coisa?

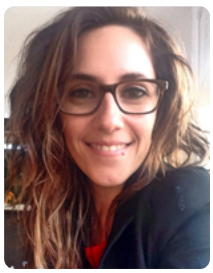
Por isso, procura praticar o mindfulness ou atenção plena, por menos alguns minutos por dia.

> Muitas vezes, quem julga o nosso caminho procura justificar a sua própria vida, desonrando assim, o outro

A prática da meditação é muito importante para o desenvolvimento de uma atitude compassiva, se tiveres dificuldade em meditar, procura algumas meditações guiadas e apenas seguir as orientações do condutor.

Lembrem-se sempre: Nós temos o direito divino de viver em paz e ser feliz.

MARTA PACHECO
MESTRE EM PSICOLOGIA CLINICA
TERAPEUTA HOLÍSTICA
PROFESSORA DE MEDITAÇÃO E REIKI
martapache@gmail.com



PHILOSOFIAS

Julgamento, um Pedido de Ajuda

Decidimos julgar quando abdicamos do nosso poder de trabalhar sobre nós e de utilizar o nosso maior poder, que é contribuir para o bem-estar nosso e das pessoas que passam por nós.

Por Bárbara Ruano Guimarães

Sabe aquela situação em que, independentemente daquilo que faz ou do que quer fazer sente que vai ser julgado pelos outros?

Ou aquela altura em que se sente fora de si, infeliz com a sua realidade e decide julgar a vida de outros em vez de se focar em si e no que a vida tem de maravilhoso para lhe oferecer a si? Este texto pode ser para si.

E digo "pode" porque este tema é delicado. É uma responsabilidade escrever sobre julgamento.

A verdade é que todos julgamos um pouco ao longo do dia. Julgamos as pessoas que conhecemos, julgamos os que estão mais próximos de nós e os que não conhecemos e principalmente, caímos na armadilha de nos julgarmos a nós próprios.

Porquê?

Porque julgar é uma bola de neve, ou antes, um boomerang, vai e volta.

Quando opta por julgar os outros, talvez esteja desalinhado consigo.

Opina em relação aos outros porque é bem mais fácil ditar a verdade dos outros do que ditar a sua própria verdade. A verdade dos outros desresponsabiliza-o. Cabe aos outros fazer alguma coisa em relação aos seus "erros", a sua vida, a sua mudança, é só da sua responsabilidade.

A leveza de perdoar não se comparar ao fardo de julgar

No fim, o boomerang volta, acaba por se culpar e julgar porque julgou os outros e acaba por se martirizar por isso. Por isso, o julgamento volta sempre a bater à porta de quem o soltou.

Ninguém é perfeito, e a verdade é que por vezes melhoramos a pessoa que somos depois de um julgamento. E nesse sentido, o julgamento pode ser "construtor". A questão é que "JULGAR" é uma palavra tão forte. E o ser humano tende a dar muita intensidade e valor às palavras.

Quando praticamos o julgamento, ou quando atribuímos uma conotação a uma situação que nos acontecesse estamos a abdicar do poder fantástico que o universo nos deu de sermos nós próprios, de lutarmos pela nossa felicidade, de sermos generosos e gratos pela pessoa que somos.

Estamos a separarmo-nos da nossa essência e do melhor que temos para dar e é preciso parar.

Estou quase certa que sente desconforto cada vez que julga, há algo em si, mesmo que muito profundo que o faz sentir desalinhado. No fim do dia pode aparecer uma sensação de culpa porque não é por isto que estamos aqui. Esta não é a nossa missão neste mundo.

No inicio do texto falei das situações em que julgamos os outros, porque estamos muito longe de querer sentir o que se passa connosco, o julgamento acaba por ser um pedido de ajuda.

Nessas situações o julgamento acaba por ser uma chamada de atenção, algo que não encontra em si e que está a encontrar no outro. No fundo, julgar é como dizer "preciso que gostem de mim."

Por alguma razão estamos desadequados e projetamos isso nos outros. Temos uma ferida que queremos que passe e que seja curada. O julgamento não é a pessoa que somos, é só uma fase em que estamos e podemos trabalhar nisso todos os dias. Controlar as fases em que decidimos julgar e perceber no momento qual a real razão para o julgamento? Será mesmo sobre o outro, ou sobre mim?

Todos queremos ser grandes pessoas neste mundo. Queremos fazer boas

ações, queremos causar impacto, queremos ter sucesso, queremos conseguir perdoar, se está a julgar está a retirar-se da sua linha está a cortar a sua ligação com o seu coração.

Em vez de julgar, pense em perdoar e continue a sua vida. A leveza de perdoar não se comparar ao fardo de julgar.

Pergunte-se: o que ganho, o que acrescento na minha vida quando me julgo, ou quando julgo outros?

Sim, pode dizer que se "auto" corrige, mas não precisa de se julgar para se perdoar e para corrigir o que quer que tenha acontecido. Escolha estar consciente da situação e "peça" para que o universo o/a ajude a ver como sair do ponto em que está.

É preciso querer deixar de julgar, isso é importante. É muito importante permitir que os "erros" aconteçam sem julgamento... e ter a calma para ver a realidade de outra forma. Confie que o universo quer o melhor para si, mas que só consegue ter nova informação quando se perdoa e esvazia o "seu copo" de todo o seu julgamento. Estamos todos no mesmo barco, cada um tem os seus problemas, a solução pode ser ver para além das "lentes" do julgamento.

Por isso, o julgamento volta sempre a bater à porta de quem o soltou

A vida é um caminho que vamos trilhando, o que queremos é que seja em paz connosco e conectados com as melhores experiências que estão aí à nossa espera. Faço votos que veja o melhor que cada ser tem para dar.

BÁRBARA RUANO GUIMARÃES
COACH, CONSULTORA DE BA ZI E FENG SHUI
www.barbaraguimaraes.com
www.bazimit.com
barbaraguimaraes@bazimit.com

MUDANÇA TRANQUILA

Outra vez...?

Há relacionamentos que parecem condenados e... intermináveis ao mesmo tempo... Ora ambos dizem que: "Nunca" irá resultar! Achas? Nós? Nãooooo! Já não o(a) posso ver à frente! Ora passado um tempo lá estão juntos de novo... pronunciando palavras ligeiramente diferentes...

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

Tem mal? Não... Sou daquelas pessoas que dificilmente acha "bem" ou "mal" pois considero que a vida tem uma palete de cores interminável que em muito ultrapassa o "simples" branco ou preto... procuro sim... colocar a tolerância e a compreensão pelo outro(s), e pelas circunstâncias, acima de qualquer julgamento e opinião fácil... Pois... será que nas mesmas circunstâncias não faria o mesmo? Ou... Será que já não fiz algo semelhante no passado? Normalmente quando me faço essas perguntas de forma séria normalmente a empatia surge muito mais facilmente...

O que me parece que pode ser extremamente útil é existir consciência e verdade em cada circunstância...

Respondermos com honestidade a uma das perguntas que considero fundamentais para uma vida feliz e realizada. Uma pergunta que merecemos fazer-nos periodicamente e respondermos com honestidade perante o nosso Ser...

O que queremos? O que queremos realmente? No fundo do nosso Ser?

Depois de meditarmos profundamente sobre esta pergunta e sobre as suas respostas, depois de termos bem claro na nossa mente o que queremos, podemos passar a uma outra questão...

O que fazemos diariamente? O que fazemos mensalmente?... Quais as nossas ações?... Estão alinhadas com esse nosso querer da Alma?

Quando as nossas ações e o nosso querer estão alinhados muita névoa se dissipa... tudo fica mais fácil... e a nossa vida é mais feliz...

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

Fevereiro 2018

Workshop Auto-Estima: "Como desenvolver e manter uma auto-estima positiva?"

Por Sofia Rodrigues

3 de Fevereiro das 10:00h às 13:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

3º Congresso de Medicina Natural do Algarve

Por ESMET

3 e 4 de Fevereiro das 9:30h às 18:00h

Centro Cultural de Lagos

www.esmet.pt

info@esmet.pt

967017836

Imbolc – Festa das Luzes

3 Fevereiro das 18:00h às 21:00h

Convento dos Capuchos | Sintra

lynxtravel.wordpress.com

lynxtravel11@gmail.com

917940888

Momentos de Diversão - Yoga Pais & Filhos

Por Natasha Capinha - Yoga e Mindfulness

4 de Fevereiro das 11:30h às 12:30h

Academia Yoga Be One | Lisboa

natashacapinhayoga.webnode.pt

natasha.capinha.yoga@gmail.com

939103278

Da Psicologia À Educação: Diálogos Epistemológicos E Pedagógicos

Por Centro de Formação de Escolas Antonio Sergio

De 3 de Fevereiro a 19 de Maio

Lisboa

www.cfantoniosergio.edu.pt

cfantoniosergio@esddinis.pt

218310197 | 218598723

Chá com Reiki

Por Primavera Interior Sentir

6 de Fevereiro das 20:00h às 22:00h

Primavera Interior Sentir | Barcelos

www.sentireiki.com

info@sentireiki.com

929075561

Aula Aberta Yoga Grátis Adultos

Por Espaço Equilíbrio

3 de Fevereiro das 9:30h às 10:30h

Espaço Equilíbrio | Coimbra

www.facebook.com/7.Equilibrio.LombadoPau

equilibrio.lombadopau@gmail.com

964249268

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

Fevereiro 2018

Yoga para Grávidas

Por Rita Martins

2ª feira das 13:30h às 14:30h

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

Concerto Meditativo

Por Rui Brito

10 de Fevereiro das 20:00h às 21:30h

Linhas de Saber | Pombal, Leiria

sonsdejupiter.wixsite.com/ruibrito

sonsdejupiter@hotmail.com

927005935

Palestra Gratuita - "O que é a Hipnoterapia?"

Por Guilherme Garcia

17 de Fevereiro das 19:00h às 20:00h

Espaço Metamorphoses | Parede

www.espacometamorphoses.pt

centrometamorphoses@gmail.com

960122345 | 211397009

Aulas de Pilates

Por Catarina Silva

3ª e 5ª feira das 11:00h às 12:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Cura Yonica

Por Margarida Pereira e Rute Calhau

Fevereiro a Junho de 2018

Casa do SER | Lisboa

www.acasadoser.pt

curayonica@gmail.com

965022635

Meditação Dinâmica

Por Maria Melo

20 de Fevereiro às 19:30h (3ª terça-feira de cada mês)

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Café-Philo: O Prozac da filosofia com Séneca

Por José Ramos

24 de Fevereiro das 17:00h às 18:30h

Nova Acrópole | Viseu

www.nova-acropole.pt

viseu@nova-acropole.pt

Seminário Ingrid Auer em Portugal

24 e 25 de Fevereiro

Hotel Continental Inn | Lisboa

www.universodivinal.pt

laura@lpmc.pt

926962772

vouchers

Fevereiro 2018

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

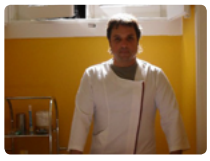
Mesa Radiónica Rede Cristalina

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.

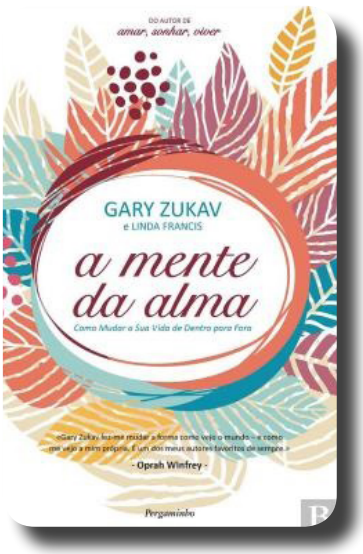
PARTICIPE! FAÇA PARTE!

LIVROS RECOMENDADOS

A Mente da Alma

Entregue-se por completo à vida

de Gary Zukav e Linda Francis



Todos nós fazemos centenas de escolhas todos os dias, e, contudo, a maioria de nós sente que não tem qualquer controlo sobre a sua vida. Em A Mente da Alma, Gary Zukav em conjunto com a sua parceira espiritual, Linda Francis, convidam a embarcar numa análise profunda e transformadora do verdadeiro poder da escolha de mudar a sua vida - de dentro para fora. Através de exercícios práticos e num estilo claro e acessível, os autores descrevem como a cada momento da vida estamos, na verdade, a enfrentar uma escolha: entre manter os nossos antigos padrões de comportamento limitados e experimentar o potencial libertador que existe em cada um de nós. Quer as suas escolhas sejam de peso (acerca da sua carreira, da sua família ou dos seus relacionamentos) ou aparentemente menores, elas têm sempre consequências pelas quais tem de assumir responsabilidade. A Mente da Alma mostra como, em cada situação, existe sempre uma escolha que é a solução ideal: aquela que permite criar harmonia, cooperação e respeito pela vida. Este livro oferece-lhe a liberdade de explorar todos os níveis da sua vida e de se mudar a si próprio, em vez de culpar os outros.

Preço: Cerca de 10,00€ por 184 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

A Arte do Poder de Thich Nhat Hanh

Escrita por um reconhecido mestre Zen, esta é uma obra que ajudará o leitor a alcançar a felicidade, através do seu poder interior.

Preço: Cerca de 14,13€ por 184 páginas de sabedoria.

Editor: Presença

A Arte de Organizar a Sua Vida

Encontre lugar para aquilo que é realmente importante

de Hideko Yamashita

A Arte de Organizar a Sua Vida, de Hideko Yamashita, encontra-se há vários anos na lista

dos livros mais vendidos no Japão. Entretanto, tornou-se um fenómeno e está a conquistar as livrarias de todo o mundo.

O método Dan-sha-ri é pioneiro na arte de ordenar as nossas coisas e a nossa vida. Mais do que a arte de arrumarmos os nossos armários e gavetas, o Dan-sha-ri ensina-nos a observar cuidadosamente a nossa relação com aquilo a que nos apegamos e a libertarmos a mente dos apegos que não nos servem.
durante anos e que ainda guardamos?

Hideko Yamashita ensina-nos a desfazermo-nos de tudo o que dispensável na nossa vida: desde a roupa que transborda dos nossos armários até ao relacionamento que arrastamos por hábito, mas que não nos preenche. O Dan-sha-ri consiste em conhecermo-nos a nós mesmos através da organização. Dito de outra forma: ao ordenarmos as tralhas da casa, arrumamos também o coração.

Preço: Cerca de 13,46€ por 244 páginas de sabedoria.

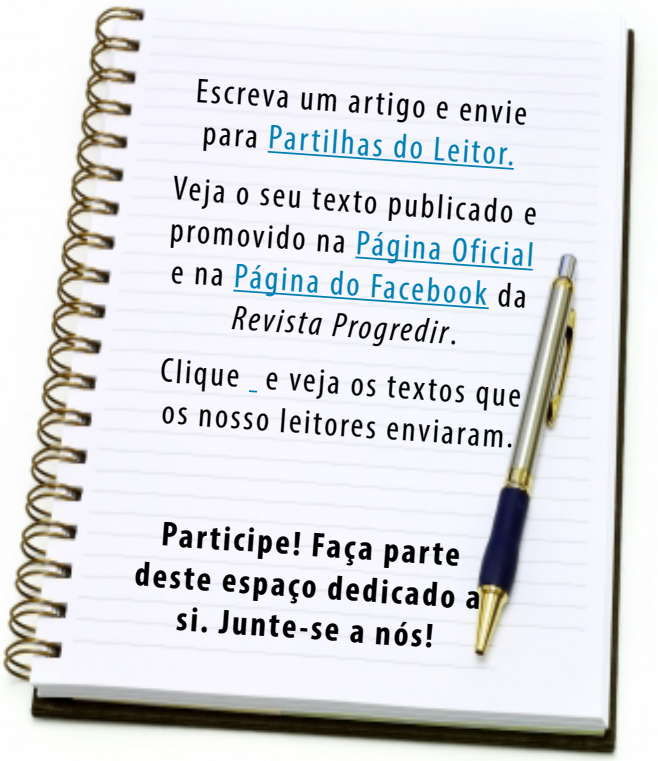
Editor: Alma dos Livros

PENSAMENTO DO MOMENTO

"Quem és tu que queres julgar,
com vista que só alcança um palmo,
coisas que estão a mil milhas?"
Dante Alighieri

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

Parábola sobre Julgamento

"Havia um velho muito pobre numa vila, mas mesmo os reis tinham inveja dele, porque ele possuía um belíssimo cavalo branco. Um cavalo como esse jamais havia sido visto antes — tal a beleza, a grandiosidade, a força. Os reis queriam o cavalo e ofereciam preços fabulosos, mas o velho dizia: "Este cavalo não é um cavalo para mim, é uma pessoa, e como posso vender uma pessoa? Ele é um amigo, não é uma propriedade. Como posso vender um amigo? Não, não é possível". O homem era pobre, a tentação era grande, mas ele nunca vendia o cavalo.

Certa manhã, ele verificou de repente que o cavalo não estava no estábulo. Toda a vila se reuniu e disse: "Seu velho tolo, nós já adivinhávamos que algum dia o cavalo iria ser roubado. E você é tão pobre — como pode proteger tal preciosidade? Teria sido melhor vendê-lo. Você poderia ter conseguido qualquer preço que pedisse, qualquer preço louco teria sido possível. Agora o cavalo se foi. E uma maldição, um azar".

O velho disse: "Não vão tão longe — digam simplesmente que o cavalo não está no estábulo. Este é o fato; todo o resto é julgamento. Se é um azar ou não, como podem saber? Como podem julgar?".

O povo contestou: "Não tente fazer nos de parvos. Podemos não ser grandes filósofos, mas nenhuma filosofia é necessária. E o simples fato de que um tesouro foi perdido é um azar".

O velho disse: "Eu me prendo ao fato de que o estábulo está vazio e que o cavalo se foi. Todo o resto eu não sei — se é um azar ou uma bênção — porque isto é apenas um fragmento. Quem sabe o que vem depois?".

O povo riu. Eles pensaram que o velho tinha ficado louco. Eles sempre souberam que ele era um pouco doido; se não o fosse, teria vendido esse cavalo e vivido com fartura. Mas ele vivia como um lenhador, estava muito velho, ainda cortando lenha, trazendo madeira da floresta, vendendo-a. Vivia da mão para a boca, na miséria e na pobreza. Agora, estava mesmo comprovado que este homem era louco.

Depois de quinze dias, subitamente numa noite o cavalo voltou. Ele não havia sido roubado, mas fugido para a floresta. E não só havia voltado, como trazido com ele uma dúzia de cavalos

selvagens. Novamente o povo se reuniu e disse: "Velho, você estava certo e nós errados. Não foi um azar, ficou provado ter sido uma bênção. Pedimos desculpas pela nossa insistência".

O velho respondeu: "Mais uma vez vocês estão indo longe demais. Digam apenas que o cavalo voltou e digam que doze cavalos vieram com ele — mas não julguem. Quem sabe se isto é uma bênção ou não? Trata-se apenas de um fragmento. A menos que vocês saibam toda a estória, como podem julgar? Vocês leem uma página de um livro, como podem julgar o livro todo? Vocês leem uma frase numa página — como podem julgar a página inteira? Vocês leem uma única palavra em uma frase — como podem julgar a frase toda? E mesmo uma só palavra não é tudo — a vida é tão vasta —, um fragmento de uma palavra e vocês julgaram o todo! Não digam que isto é uma bênção, ninguém sabe. E estou feliz no meu não-julgamento; não me perturbem".

Desta vez o povo não pôde falar muito; talvez o homem estivesse certo outra vez. Por isso ficaram quietos, mas, no fundo, sabiam muito bem que ele estava errado. Doze cavalos lindos tinham vindo com o cavalo. Com um pouco de adestramento, poderiam ser todos vendidos e renderiam muito dinheiro.

O velho tinha um filho jovem, um único filho. O jovem começou a adestrar os cavalos selvagens; uma semana depois, ele caiu de um dos cavalos

selvagens e partiu as pernas. O povo reuniu se de novo — povo é povo em todo lugar, assim como você é você onde estiver— e julgaram outra vez. O julgamento vem tão depressa! E disseram: "Você estava certo, novamente provou que estava certo. Não era uma bênção, era outra vez uma maldição. O seu único filho perdeu as pernas e, na sua velhice, ele era seu único apoio. Agora você está mais pobre do que nunca".

O velho disse: "Vocês estão obcecados pelo julgamento. Não vão tão longe. Digam apenas que o filho partiu as pernas. Quem sabe se é uma maldição ou uma bênção? — ninguém sabe. Novamente um fragmento e nada mais lhes é dado. A vida vem em fragmentos, e o julgamento é sobre o total".

Aconteceu que depois de algumas semanas, o país entrou em guerra com um país vizinho, e todos os jovens da vila foram forçados a se alistar no exército. Apenas o filho do velho foi dispensado, porque estava aleijado. O povo reuniu, gritando e chorando, porque de todas as casas os jovens foram tirados à força. E não havia possibilidade de eles voltarem, pois, o país que havia atacado era um país grande e a luta era perdida. Eles não iriam voltar.

Toda a vila estava gritando e chorando; foram ter com o velho e disseram: "Você estava certo, velho! Deus sabe, você estava certo; — isto provou ser uma bênção. O seu filho pode estar aleijado, mas ainda está consigo. Os nossos filhos se foram para sempre. Pelo menos ele está vivo e consigo, e aos poucos ele vai começar a andar. Talvez ainda fique um pouco manco, mas estará bem".

O velho disse outra vez: "É impossível falar convosco, vocês continuam sempre e sempre — vocês continuam julgando. Ninguém sabe! Digam apenas isto: que os seus filhos foram obrigados a entrar no exército, no serviço militar, e o meu filho não foi obrigado. Mas ninguém sabe se é uma bênção ou um azar. Ninguém jamais será capaz de saber. Só Deus sabe".

VÍDEO DO MÊS

"A história do Ernani"

Veja mais vídeos aqui

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

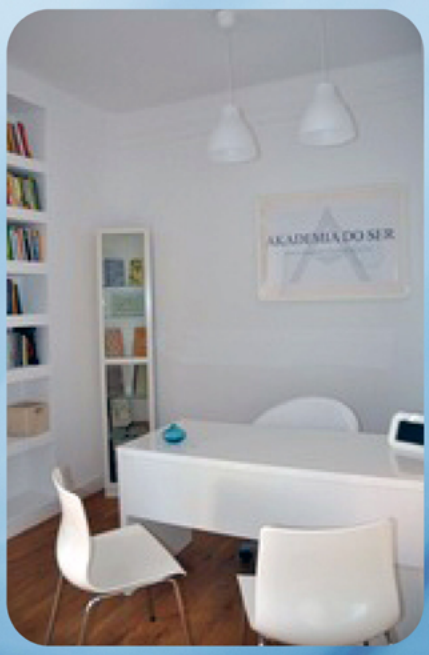
CONSULTAS

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

Zé Pedro

José Pedro Amaro dos Santos Reis, conhecido por Zé Pedro, foi um músico português, guitarrista e fundador da banda de rock portuguesa Xutos & Pontapés. Compositor de alguns dos clássicos da banda como "Submissão" (onde participa como vocalista) e "Não Sou o Único", é considerado uma referência do rock português. Um dos mais carismáticos, conhecidos e acarinhados guitarristas da música portuguesa.

Nasceu em Lisboa a 14 de Setembro de 1956 numa família de sete irmãos. Filho de um militar, partiu ainda muito novo para Timor-Leste, onde o pai estava destacado. A relação com a música vem desde novo, por influência do pai.

Aos seis anos, regressou a Lisboa. Cresceu no bairro dos Olivais onde mais tarde, aos 22 anos, fundaria a banda Xutos & Pontapés.

Nos anos 70, escreveu crónicas de música no suplemento "Mosca", do *Diário de Lisboa*, e gastou o primeiro ordenado num aparelho de rádio. No verão de 1977, numa viagem de comboio pela Europa foi a um festival punk no sul de França, que terá sido decisivo para a formação pessoal e para o que iria fazer de futuro.

A banda Xutos & Pontapés nasce após colocar um anúncio no jornal: "Baterista e baixista precisam-se para grupo punk". O primeiro concerto realizou-se em 13 de Janeiro de 1979, nos Alunos de Apolo, em Lisboa.

Para além da banda Xutos & Pontapés participou em outros projetos musicais. Em meados dos anos

90, durante uma pausa do grupo, participou em conjunto com o colega, Kalú, na banda de Jorge Palma: "Palma's Gang".

Colaborou com a Antena 3, onde apresentou com Henrique Amaro o programa "Música Avariada".

Em 2004, participou no filme "Sorte Nula", de Fernando Fragata, interpretando um recluso evadido. O filme contou também com a participação da banda Xutos & Pontapés na trilha sonora do filme

Foi também DJ e teve uma rubrica na rádio *Radar*.

Em 2004, quando os Xutos & Pontapés celebraram 25 anos de carreira, os cinco elementos foram condecorados pelo então presidente da República, Jorge Sampaio, com o grau de comendador da Ordem de Mérito, por "serviços meritórios" prestados ao país.

Em 2007, a sua irmã Helena Reis, lança o livro "Não Sou o Único", biografia do guitarrista.

Em 2011, formou o grupo Ladrões do Tempo, banda que surgiu com o tema "Mora Na Filosofia" no álbum "Convidado: Zé Pedro", editado em 2011.

O músico era conhecido pela sua enorme alegria dentro e fora do palco.

Na biografia "Não Sou o Único", o amigo e baterista Kalú, descreve Zé Pedro como "um excelente ser humano". Aos olhos de Kalú, Zé Pedro "sempre funcionou como um elemento magnético" entre os membros da banda. "Ele fez das suas fraquezas pontos fortes, mostrando-nos, pelo menos a mim, que é possível ultrapassar tudo se acreditarmos".

Chegou a ser consumidor de drogas. Assumia abertamente esse facto e orgulhava-se de estar completamente recuperado. Foi diagnosticado com hepatite C em 2001, doença que o obrigou a um transplante de fígado em 2011.

A 19 de Janeiro de 2013, casou com Cristina Avides Moreira.

Faleceu no dia 30 de Novembro de 2017, aos 61 anos de idade, em sua casa, vítima de doença prolongada de caráter hepático.

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

Yoga na Gravidez e para o Nascimento

O yoga sendo um sistema de auto-ajuda ancestral, que promove equilíbrio e bem-estar físico e mental, torna-se vital durante os períodos de transição e de incerteza, como por exemplo na gravidez. A experiência de estar grávida levará a grandes mudanças, quer ao nível físico quer ao nível emocional, e saber como usar e adaptar técnicas de yoga para respirar, mover-se e relaxar durante este período, irá ajudar a estabelecer fundações profundas ao longo de décadas de maternidade.

As aulas de yoga pré-natal são baseadas nos princípios fundamentais do yoga, em que através dos asanas, ou seja, das posturas, desenvolvemos e aperfeiçoamos a consciência corporal como um todo, ou seja, com atitude física, mental e espiritual. Conforme o yoga sutra 2.46, sthira sukha asanam, a postura deverá ser estável e confortável. Manter a estabilidade e a facilidade ao sentar, ao estar de pé, ao estar em 4 ou estar deitado, bem como mover-se e transitar para esses planos com facilidade e sem tensão constituem os fundamentos do yoga pré-natal.

Aplicar este principio irá ajudar as mulheres a manterem o equilíbrio postural e a facilidade no movimento no dia-a-dia durante a gravidez, no parto, no nascimento e também na recuperação pós-natal; através do pranayama, que consiste na ciência da respiração, no qual através de diversas técnicas conseguimos ter um controlo da respiração e da energia, sendo especialmente benéfico na gravidez porque ajuda a reduzir os níveis de ansiedade e stress, aumenta a quantidade de oxigénio disponível através das trocas gasosas no sangue da

mãe, melhorando o funcionamento de todas as células do corpo, massaja os órgãos digestivos, e cria uma ligação consciente com os bebés que estão na barriga, reforçando de forma regular os sentimentos de amor, de reconhecimento e de aceitação. Estes momentos têm efeitos positivos no sistema nervoso e no bem-estar emocional quer da mãe, quer do filho, sendo um bom apoio de transição para a parentalidade.

A construção de uma memoria corporal e de uma interiorização das técnicas e da prática de yoga fazem-se de uma forma progressiva no decorrer das semanas, para assim ser utilizado sem dificuldade no dia-a-dia e instintivamente durante o trabalho de parto e depois.

A prática de yoga correcto durante a gravidez ajuda as mulheres a gerirem e a reduzirem os níveis de stress e com uma prática regular potencia uma transformação na resposta corporal e mental ao stress. As hormonas do stress podem ter efeitos negativos na saúde das mães e dos bebés e no bem-estar durante a gravidez, se o sistema nervoso não tiver a oportunidade de se reequilibrar. Elas direcionam o fluir do sangue para os membros em vez do sangue circular nos órgãos, como o útero, o que faz com que o stress esteja ligado com os nascimentos de baixo peso, ou seja, o bebé não é bem alimentado. Outros efeitos de períodos prolongados de stress consistem na inibição do sistema imunitário, num aumento da probabilidade de má digestão e obstipação.

> Aplicar este principio irá ajudar as mulheres a manterem o equilíbrio postural e a facilidade no movimento no dia-a-dia durante a gravidez

Sendo o relaxamento uma parte integral do yoga, é fundamental que esteja sempre presente na prática de yoga. As grávidas ao entrarem num estado de relaxamento profundo, vão permitir ter acesso a uma paz interior e a um acalmar instintivo da agitação do dia.

Essa paz interior vai promover nas grávidas, uma confiança e segurança, fundamental para que a experiência do parto seja positiva, tais como no período pós-natal e na maternidade.

RITA MARTINS
PROFESSORA DE HATHA YOGA,
YOGA PARA CRIANÇAS,
YOGA PRÉ-NATAL E PÓS-NATAL
www.akademiadoser.com/rita-martins
martins.rita@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