PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

ABRIL 2018 • NÚMERO 75 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Resistir à tempestade

O Combate Espiritual: Uma Forma de Resistência

Porque Resistem as pessoas aos relacionamentos?

Resistir à Desmotivação também é promover a Saúde

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Rita Sambado e Rodrigo Maia de Loureiro

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

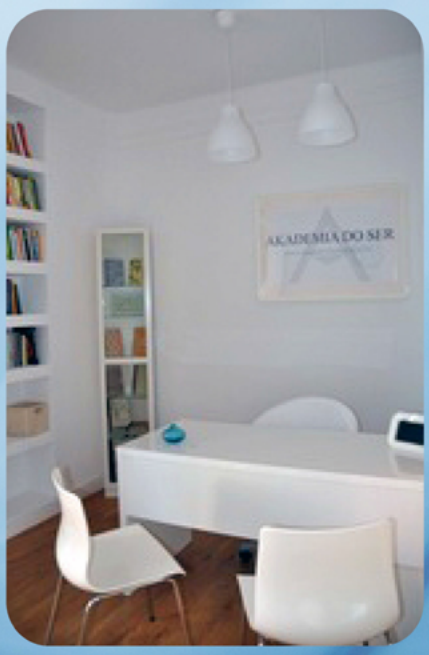
CONSULTAS

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 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49
www.akademiadoser.com | geral@akademiadoser.com

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 75 | Abril 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
Lígia Silva, Lara Nayr, Rui Galhós, Paulo Marques, Sofia Pérez, Ana Galhardo Simões, Paulo Hayes, José Manuel Rodeia Rocha Parreira, Iris Light (Kirpal Indra Kaur)

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.

Resistir

Caros amigos,

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

Resistir, como muitas outras coisas pode ser benéfico… Ou não… Alturas há em que resistir é a melhor solução mas… Vale a pena resistir ao Sol? Expondo-nos horas a fio sem proteção aos seus raios? Ou por vezes será melhor usarmos protetor solar ou a sombra de uma árvore? Para "resistirmos"… sim, mas de uma forma talvez mais inteligente?

Será que existem situações em que a melhor solução não será resistir mas transformarmo-nos a nós, ou à nossa perceção da situação, para que a "força" perante a qual achamos que devemos resistir desvaneça?

Resistir… Sim… Quando beneficia a Vida e o bem geral e individual…

"Quando um ataque acontece, a melhor defesa não é resistir, mas mover-se com o fluxo do ataque, e, usar essa energia em benefício de si próprio." Pensamento das Artes Marciais

"É preciso ser flexível para resistir aos ventos fortes da vida… Permanece em pé apenas aquele que é capaz de se curvar."
Branca Quinol

"Admiro os resistentes, os que fizeram do verbo "resistir" carne, suor, sangue, e demonstraram sem espaventos que é possível viver, mas viver de pé, mesmo nos piores momentos."
Luís Sepúlveda

"Aquilo a que você resiste, persiste."
Carl Jung

Boas leituras!
Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços
Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 75

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**
Qual é o seu porquê?
Por **Lígia Silva**

15 **Saúde**
Resistir à Desmotivação
também é promover a Saúde
Por **Lara Nayr**

19 **Relacionamentos**
Porque Resistem as pessoas aos relacionamentos?
Por **Rui Galhós**

23 **Entrevista**
Da união nasce o Sonho
Entrevista com **Rita Sambado**
e **Rodrigo Maia de Loureiro,**
Texto Por **Revista Progredir**

30 **Finanças**
Vamos falir a Resistência
Por **Paulo Marques**

33 **Vida Profissional**
Pelo direito de não Resistir
Por **Sofia Pérez**

37 **Lifestyle**
Resistir à tempestade
Por **Ana Galhardo Simões**

41 **Espiritualidade**
O Combate Espiritual: Uma Forma de Resistência
Por **Paulo Hayes**

46 **Philosofias**
Do Resistir ao Suster
Por **José Manuel Rodeia Rocha Parreira**

54 **Mudança Tranquila**
Eu sei… mas ele vai mudar...
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 Thomas Berry Brazelton

66 **Glossário**
Ferramentas para Progredir: Kundalini Yoga, O Yoga da Realeza

Resistir

8º Congresso Nacional de Reiki Maia, Porto

O 8º Congresso Nacional de Reiki vai realizar-se no dia 7 de Abril de 2018 no Hotel Premium na Maia. Neste evento vão ser debatidos os últimos anos e desenvolvimento obtido pela associação e escolas recomendadas. O evento conta com a presença de diversos oradores que irão falar da ligação e da compatibilidade energética entre diversas terapias e o Reiki.

Mais informação veja aqui

Workshop de Meditação Pais e Filhos, com Maria Melo – Akademia do Ser

Neste workshop, pretende-se criar uma interação entre pais e filhos tendo a meditação como elemento chave de ligação, e de exploração do mundo interior de cada um. O workshop vai realizar-se no dia 14 de Abril às 10:00h na Akademia do Ser em Paço de Arcos.

Mais informação veja aqui

Conferência TEDx – Porto

O TEDxPorto é uma conferência TEDx organizada anualmente por uma equipa local e de forma independente, e que reúne pessoas numa partilha de conceitos, ideias e experiências entusiasmantes. Nesta edição que se irá realizar a 14 de Abril na Casa da Música no porto pretende fazer-se compreender que o que é natural é complexo, e que algo artificial não é necessariamente mau.

Mais informação veja aqui

Dia mundial da Biodanza

O dia mundial da Biodanza foi instituído a 19 de Abril, por ser o dia de nascimento de Rolando Toro, fundador do sistema Biodanza. Em

Portugal será celebrado a 22 de Abril. Um dia especial no qual Portugal inteiro vai dançar em várias cidades à mesma hora (Aveiro, Lisboa, Barcelos, Guimarães, Algarve, Setúbal).

Mais informação veja aqui

Visita ao Mosteiro Budista de Sumedhãrãma - Ericeira

A 21 de Abril o Mosteiro Budista de Sumedhãrãma, na Ericeira, está disponível para uma visita guiada por um dos monges residentes. Uma oportunidade única de tomar contato com o dia-a-dia desta comunidade e conhecer a sua filosofia de vida. No final poderá participar numa sessão de meditação.

Mais informação veja aqui

VeggieWorld – Lisboa

28 e 29 de Abril Lisboa terá o seu primeiro evento VeggieWorld, um evento que promove o estilo de vida vegan. Dedicado a profissionais e ao

público vegan, é o maior evento mundial de produtos de origem vegetal. O Pátio de Galé, localizado na Praça do Comércio, em pleno coração da cidade, foi o espaço escolhido para o evento e que aguarda desde já pela sua visita.

Mais informação veja aqui

II Mercadinho Verde – Leiria

O Mercado de Sant'Ana - Centro Cultural Leiria acolhe o II Mercadinho Verde nos dias 28 e 29 de Abril, com diversas bancas de frutas, legumes, flores, ervas, doçarias, entre outros artigos. Haverá animação infantil, exercício físico, workshops e palestras, entre outras atividades. É uma oportunidade para efetuar rastreios gratuitos e obter informação sobre hábitos de vida saudáveis.

Mais informação veja aqui

Libertar a Resistência

"O que resiste persiste", disse Carl Yung, efetivamente na nossa vida àquilo que muitas vezes resistimos, parece nunca mais ter fim.
Resistimos à mudança como uma lapa que se agarra à rocha e que não larga. Resistimos muitas vezes a coisas que até podem bem levar-nos para onde queremos ir, mas resistimos na mesma.

Resistimos tanto à felicidade como ao medo, resistimos e pronto.

Um dia largamos, um dia não aguentamos mais e deixamo-nos cair nas asas da vida e na maioria das vezes até que tudo corre bem… como diz o ditado… há males que vem por bem.
Mas afinal porque resistimos?

Resistimos porque temos medo do desconhecido. Resistimos até ao momento em que a vontade é maior que o medo. Resistimos porque na maioria das vezes não acreditamos na magia da vida. Resistimos porque muitas vezes acreditamos que a vida é madrasta e por isso se a mudança está a surgir é porque algo de mau vai chegar. E então não acendemos a luz e continuamos a imaginar que no escuro mil papões estão presentes.

Mas nem tudo é mau na resistência. Muitas vezes é ela que nos faz parar e pensar, agir em vez de reagir. No fundo existe um lado positivo para o semáforo amarelo que nos faz estar alerta antes de avançarmos. Só não nos podemos deixar paralisar por ele e não continuar o caminho. Mesmo nos dias de nevoeiro ou escuridão que não vemos o resto do caminho, é importante confiar na magia da vida.

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:

Master Your Life

Um guia prático para ser mestre nas 7 dimensões da vida

de *Rita Sambado e Rodrigo Maia de Loureiro*

É fácil e grátis

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

Vencedor Março:

Fátima Figueiredo partilhou a imagem e criou a frase: "Se nos preocupamos em fazer a nossa saúde progredir, com este livro vai ficar mais fácil saber o que devemos consumir.", e ganhou o livro: "O Que Faz Bem e o Que Faz Mal" de Magda Roma.

Qual é o seu porquê?

Quando estamos perante momentos de mudança é importante ter clareza do nosso porquê. Este porquê pode muitas vezes ser o nosso farol, que nos guia e que nos ajuda a superar as dificuldades, os medos e as dúvidas. **Por Lígia Silva**

"Ele estava prestes a entrar em palco, sabia que aquela era uma oportunidade única, mas o medo não lhe permitia usufruir dessa experiência. Sentia o coração a bater muito depressa, a boa seca e as mãos a tremer. Se aquele era o momento para ele sentir coragem, ele não o estava a conseguir. Até que naquele instante se recordou do porquê. O porquê de ter escolhido dar esse passo, o seu filho. Ele sabia dentro dele que independentemente do que acontecesse pelo menos mais

tarde ele poderia dizer ao filho para ultrapassar os seus maiores medos, pois ele também o tinha feito. "

Não sei se já aconteceu consigo, mas ao longo da minha vida defini objetivos, comportamentos ou ações em que no inicio estava cheia de força para implementar, mas depois por alguma razão "lógica" não o fiz, ou não consegui dar o passo ou não consegui manter. Em tantos momentos, sabia que tinha que cuidar mais de mim, da minha autoestima e do meu amor próprio e não o fiz. Em tanto momentos sabia que tinha de começar a ter comportamentos diferentes para atingir aquilo que queria, mas não o fiz.

Acredito que em muitos momentos da nossa vida, estamos no meio de uma ponte. Num lado temos o mesmo comportamento, caminho, pensamento ou ação de sempre, em que já sabemos qual é o resultado que obtemos, ao escolher esse caminho, por vezes este caminho leva-nos para o não enfrentar dos nossos medos. Nessa mesma ponte, existe um outro lado, um caminho novo,

Um porquê emocionalmente forte é a gasolina que o nosso carro necessita para se manter em movimento, rumo ao destino que eu quero

um comportamento novo, uma ação nova. Mas ao avançar nessa direção não sabemos qual é o resultado. Existe nevoeiro e não sabemos o que pode acontecer, sentimos medo ou então uma enorme resistência em experimentar.

O que nos faz avançar por esse caminho que não conseguimos ver com clareza?

Um PORQUÊ emocionalmente forte!

Cada um de nós tem o seu porquê. O porquê é aquilo que nos impulsiona avançar mesmo sentindo medo. É aquilo que nos ajuda avançar

pelo meio do nevoeiro, pelo caminho que não conhecemos e a manter a consistência de novos comportamentos, de novas ações, de novos pensamentos.

O grande desafio é que normalmente não o utilizamos como uma ferramenta para alavancar os nossos resultados, ou simplesmente para nos ajudar a enfrentar aquilo que nos deixa mais desconfortável.

Acredito que esta é a variável determinante, que nos pode ajudar a fazer as mudanças que queremos e acima de tudo a manter a sua consistência. O nosso porquê tem que estar presente quando recebemos um não, ou quando a nossa expetativa não se concretiza. O nosso porquê tem que estar presente quando a dúvida se instala.

Um porquê emocionalmente forte é a gasolina que o nosso carro necessita para se manter em movimento, rumo ao destino que eu quero.

Por isso se está num momento da sua vida em que está no meio da ponte, identifique o seu porquê, e usa esse porquê no seu dia-a-dia, sempre que sentir medo, sempre que sentir dúvida.

Para descobrir o seu porquê, coloque a si próprio as seguintes questões:

Porque é tão importante para mim fazer esta mudança?

Porque é tão importante para mim avançar por este caminho que não conheço?

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

REVISTA DIGITAL GRATUITA
PROGREDIR
www.revistaprogredir.com

Quer ser nosso parceiro?

Contacte-nos e descubra condições especiais e vantagens exclusivas!

Aproveite a nossa campanha promocional de parceria e divulgue a sua empresa, serviços e eventos na Revista Progredir a preços únicos.

Seja nosso parceiro, Junte-se a nós!

Para informações contacte-nos:
www.revistaprogredir.com | comercial@revistaprogredir.com
Rua Lino de Assunção Nº 24, Paço de Arcos | 21 443 83 05 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49

Porque é tão importante para mim começar a cuidar de mim?

Qual é o exemplo que estou a dar se fizer esta mudança?

Quem posso influenciar com esta mudança ou com este novo caminho, comportamento?

Com quem poderia partilhar mais tarde esta experiência?

Após responder a estas questões, perceba o que ressoa mais em si, nesse instante está bastante próximo do seu porquê!

Espero que este artigo o ajude no seu dia-a-dia.

Um beijo enorme e até já!

LÍGIA SILVA
LIFE COACH E TERAPEUTA
www.ligiasilva.com

Dia mundial da Biodanza®

VAMOS CELEBRAR O DIA MUNDIAL DA BIODANZA, A 22 DE ABRIL - 16H, COM AULAS ABERTAS POR TODO O PAÍS

Aveiro, Barcelos, Faro, Guimarães, Lisboa, Porto e Setúbal

ENTRADA 5€ | SAIBA COMO INSCREVER-SE EM WWW.APFBIODANZA.PT

O dia mundial da Biodanza foi instituído a 19 de Abril, por ser o dia de nascimento de Rolando Toro, fundador do sistema Biodanza. Em Portugal vai ser celebrado a 22 de Abril, às 16h, com aulas abertas em vários pontos do país, a dançar à mesma hora em Aveiro, Barcelos, Faro, Guimarães, Lisboa, Porto e Setúbal.

SOBRE A BIODANZA

A Biodanza é um sistema fundado pelo chileno Rolando Toro, que favorece a integração afetiva, renovação e bem-estar orgânico, e reaprendizagem da conexão profunda com a vida, através da música, do movimento e do encontro em grupo. Permite desenvolver os potenciais humanos de vitalidade, prazer, criatividade, afetividade e transcendência. É uma proposta a encontrar pautas internas para viver, desenvolvendo o máximo das suas competências pessoais.

JUNTE-SE A NÓS!

Aberto a todos os membros da família e não é preciso saber dançar!

Resistir à Desmotivação também é promover a Saúde

A desmotivação que nos afasta dos nossos maiores desejos é muitas vezes um desafio. É possível adotar técnicas que nos ajudam a resistir à desmotivação e atingir os nossos objetivos.

Por Lara Nayr

Entrámos no quarto mês de 2018. No início do ano, ao bater das doze badaladas, a maioria de nós faz promessas e pede desejos, muitos deles relacionados com a ambição de uma vida saudável em todos os sentidos: Algumas pessoas querem recuperar o peso com o qual se sentem bem, atingir vitalidade e níveis de energia elevados, diminuir o stress ao qual são expostas diariamente, entre muitos outros objetivos.

Apesar de iniciarmos o ano com imensa força e motivação, essa atitude vai sofrendo uma quebra ao longo das semanas, o que faz com que, por volta desta altura do ano, a maioria de nós já tenha desistido de atingir o que, a principio, nos fazia tanto sentido. A pergunta que se coloca neste caso é, Qual será a razão para esta resistência à mudança na nossa vida?

A mudança implica uma saída da nossa zona de conforto. A desmotivação surge quando se encontram as primeiras dificuldades e somos obrigados a explorar o desconhecido e adaptarmo-nos a uma nova realidade. A partir daí, a maioria de nós tende a esquecer aquilo a que se propôs, dizendo para si próprio que o irá fazer noutra altura, quando se reunirem as condições propícias, ou seja, exteriorizando pequenas desculpas que validem a sua atitude.

Como podemos, então, resistir a esta desmotivação que nos demove dos nossos mais importantes objetivos?

- Escrever uma lista onde conste o que é que querem mudar e que benefícios isso irá trazer à vossa vida. - Este exercício pode ser extenso, uma vez que o importante é a exteriorização de tudo o que sentem em relação a essa mudança e aos resultados que isso pode trazer.

- Visualizar os resultados que a mudança irá trazer às vossas vidas. - Se o vosso desejo é aprender a lidar e a diminuir o stress diário, imaginem-se calmos e em segurança. Sintam como é

O Trabalho do Processo - Process Work pela primeira vez en Portugal

Conferência de apresentação de Process Work gratuita

Sexta-feira, 20 Abril às 21h

Necessário confirmar presença com Georgina Mendes 962 212 482

Atelier de introdução prática
Sábado 21 Abril - 10h /18h
Domingo, 22 Abril - 10h /13h
Valor: 130€

Local: Figueira Mansa
R Braamcamp 88-4ºD
LISBOA

Contato Georgina Mendes 962 212 482
http://www.transformaciondelconflicto.es/portugal/

O Process Work tem como objectivo trazer uma maior consciência, ensinar a facilitar e colaborar com o conflito, trabalhar com a diversidade, trazer mudanças duradouras, conseguir uma maior integração na nossa identidade, liderar a partir da nossa essência, transformar-nos e a transformar o que nos cerca.

Sylvie Duran é facilitadora de Process Work,
formada pelo Centro de Transformação do Conflito Humano de Madrid
Licenciada em Psicologia, Morpho Psicologia e Technica EMF Balancing Technique.

gratificante atingir esse resultado.

- Entender como é que podem tornar essa mudança em algo que implementam no dia a dia para significar uma transformação no estilo de vida. - Se o vosso foco está em elevar os níveis de energia, comecem por perceber de que forma podem ir descansar mais cedo e fazer refeições que vos ajude nesse sentido.

- Colocar em prática tudo o que listaram, relembrando o que sentem quando se visualizam a atingir os objetivos a que se propuseram.

- Todos os dias escrever o que fizeram para chegar ao objetivo que desejam, como se sentem e quanto tempo demoraram.

Para que seja possível resistir à desmotivação provocada pelo receio de sair da zona de conforto, é importante refletir sobre o facto de se sentirem como a maior prioridade para vocês próprios. É necessário que todas as atitudes tomadas sejam no sentido de promover o amor e não o desagrado, o pessimismo e o descontentamento, como por exemplo: Queremos atingir um determinado peso porque queremos sentir-nos ágeis e saudáveis e não porque não gostamos de algum aspeto do nosso corpo.

Como reconheço a dificuldade que existe no levantamento de hábitos que podem significar total melhoria a nível da saúde e bem-estar, deixo-vos alguns que podem implementar já a partir de hoje:

- Iniciar o dia com algum ritual que vos faça sentir bem, que leve o vosso corpo e mente a despertar de forma feliz. O ideal é fazerem algo que vos acorde como por exemplo alguns alongamentos, para o caso de terem apenas cinco minutos disponíveis, yoga, uma corrida, caminhada, entre outros.

- Beber água morna com sumo de meio limão em jejum para ajudar na hidratação e fortalecer o sistema imunitário;

- Fazer refeições que vos façam brilhar de dentro para fora, sem sensação de culpa;

- Ter uma rotina noturna que envolva desligar a mente. Podem recorrer a um chá calmante, queimar óleo essencial de lavanda, ou ler um livro.

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

O meu desafio para este mês de abril é que voltem novamente a relembrar os objetivos aos quais se propuseram no início do ano e que resistam a toda a desmotivação que pode implicar torná-los uma realidade na vossa vida.

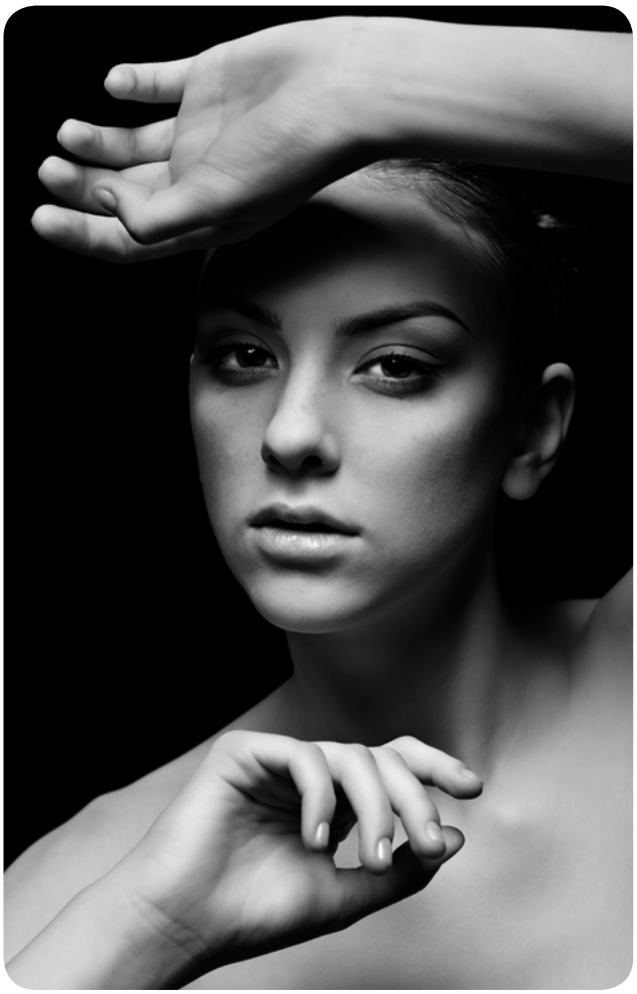
Posso contar com a vossa determinação?

LARA NAYR
FUNDADORA DO PROJETO:
"EUQUILIBRIO"
www.facebook.com/euquilibriobylara
euquilibrioblog@gmail.com

Porque Resistem as pessoas aos relacionamentos?

Parece que são indispensáveis nas nossas vidas, mas por outro lado parecem ser tão complicados e consumirem tanta energia. O que está por detrás dos relacionamentos e o que nos faz resistir a eles?

Por Rui Galhós



A melhor forma de responder a essas questões é procurar perceber o verdadeiro significado das palavras. A palavra resistir, como quase todas as palavras da língua portuguesa, pode ter vários significados como o de defender, lutar contra, não ceder a tentações, aguentar, etc. A sua origem, no entanto, vem da junção da palavra opor e da palavra parar, que juntos querem dizer negar-se a não fazer nada, ou seja, esta pessoa não vai deixar-se levar naturalmente, mas vai sim, contrariar aquilo que está a acontecer.

Por sua vez, a palavra relacionamento (interpessoal) subentende uma interação entre duas ou mais pessoas num contexto social, podendo este ser do foro amoroso, profissional, amizade e/ou familiar por um período determinado de tempo.

As relações no meu ver, são uma aproximação que ocorre naturalmente entre pessoas, uma interação fluída e orgânica com um movimento próprio. No mundo das relações não deviam haver regras, apenas liberdade, guiada por uma intuição individual, existente em cada um de nós.

O que faz então as pessoas terem a perceção que as relações dão muito trabalho? Será por essa razão que resistem às relações? O que as faz contrariar aquilo que está acontecer naturalmente? Do que temos medo afinal? De nos aproximarmos tanto dos outros que deixamos de saber quem somos? Teremos medo de perder a nossa individualidade?

As relações são talvez a melhor forma de autoconhecimento, são como um espelho daquilo que vai dentro das nossas mentes, da nossa essência e do nosso verdadeiro potencial. No início, todas a relações parecem ter uma vida própria alimentadas por um otimismo incrivelmente prazeroso, do qual retiramos imensa energia e satisfação.

Para resolvermos ou melhorarmos qualquer outra relação na nossa vida temos primeiro de perceber essa relação interior

Com o passar do tempo as coisas mudam, os sentimentos alteram-se, e inocentemente, olhamos para fora á procura de soluções com o intuito de melhorar as nossas relações, basicamente queremos outros sentimentos, melhores que os atuais, e é aqui que as pessoas se perdem, ficam confusas. A parte racional toma conta e a realidade do dia-a-dia passa a ser vista como uma ameaça ao bem-estar e á segurança do individuo. A partilha e a dedicação ao outro entram em conflito com os interesses e objetivos individuais, dando início à resistência.

No entanto, aparentemente, essa resistência surge não como que um ato de egoísmo visível, mas sim como uma tentativa de o individuo preservar a sua autoestima e personalidade, pelo menos assim sugere a sociedade.
Parece-me haver aqui outra relação, mais íntima e oculta, que passa despercebida pela maioria de nós, e no entanto, está por detrás de tudo o que fazemos, afetando todas as nossas relações. Não é uma relação entre pessoas, mas sim entre aquilo que acontece verdadeiramente e aquilo que pensamos que acontece.

Para resolvermos ou melhorarmos qualquer outra relação na nossa vida temos primeiro de perceber essa relação interior.

É essa relação que vai determinar a forma como olhamos para tudo o resto, é algo implícito e permanente que nos acompanha desde que nascemos ate que morremos.

A forma como nos vemos acaba por influenciar como construímos as nossas realidades, a partir de um centro que pensamos ser a nossa identidade e tudo o resto se relaciona com ele. Se é inseguro e instável, é fácil perceber que vamos procurar no mundo e nas nossas relações formas de o melhoramos, de o tornarmos mais seguro, mais estável, mais feliz. O problema aqui é que este centro é tudo menos sólido e estável. Está assente numa estrutura mental tão complexa e sensível que está sempre em contante mudança, sempre a procura de algo para se entreter, sempre a analisar aquilo que é e como poderia ser bem melhor. A maioria de nós fica preso nesta estrutura e identifica-se 100% com tudo o que é criado aqui, todas as histórias, todas as perceções daquilo que se passa lá fora. Eu chamo a esta estrutura de mente, a mente humana.

A relação com a nossa mente é crucial para não vivermos como vítimas das circunstâncias. É a nossa mente que cria a resistência com base em análises e comparações que faz e não começa por ser uma resistência aos outros, mas sim uma resistência ao não deixarmos de cuidar do nosso Eu, de nos preocuparmos com ele, tudo tem de ser a volta dele.

Como referi acima, uma relação assenta em princípios completamente opostos ao do que o Eu precisa. Se uma pessoa não se permite explorar como a sua mente cria a noção de um Eu e como o mantém em primeiro plano todo o tempo, não tem qualquer hipótese numa relação duradoura, seja ela de foro amoroso ou qualquer outro tipo. Mais cedo ou mais tarde o Eu vai tomar conta do "Jogo", impor as suas regras e aí vamos começar a ver sinais de resistência, porque o Eu não quer deixar de ser o protagonista e vai jogar com todas as cartas, criando obstáculos que parecem vir de fora, das outras pessoas, puras distrações para nos afastar daquilo que esteve e estará sempre lá, a verdadeira conexão entre seres humanos

Penso que a dificuldade das relações é exatamente essa, a relação primária que temos com a nossa mente e a capacidade de pensar, que nos iludem alimentando o medo de perdermos a nossa suposta individualidade, de resistir à mudança, de nos deixarmos ir ao sabor de uma nova aventura, de largarmos o controlo, de sermos levados por quem quiser assumir o comando, de simplesmente ser livre.

Não tem de ser assim, porque se as falsas perceções não forem alimentadas, deixa de haver necessidade de resistir e os relacionamentos podem simplesmente fluir.

Porquê resistir ao irresistível…

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

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

Da união nasce o Sonho

Rita Sambado e **Rodrigo Maia de Loureiro**, autores do livro "Master Your Life", falam aos leitores da *Revista Progredir* sobre o seu percurso de vida e como todos temos um génio dentro de nós que nos ajuda a sermos felizes.

Texto Por Revista Progredir

Progredir: Rita e Rodrigo, para os leitores que não vos conhecem, o que diriam que vos define a cada um como pessoa?

Rita Sambado: A mim claramente a paixão pela vida e pelo potencial humano. Sou fascinada pelo tesouro que cada um tem dentro de nós e pela exploração que disso vai fazendo ao longo da vida.

Rodrigo Maia de Loureiro: Acredito que cada um de nós é uma centelha divina e que temos um enorme caminho de evolução para nosso maior potencial. Foi isso que me levou a ir mais fundo no meu desenvolvimento pessoal e é isso que me motiva na vida - ajudar as pessoas a encontrarem a sua centelha divina e assim serem felizes.

Progredir: Falem-nos um pouco do vosso percurso de vida?

Rita Sambado: Eu comecei a minha vida profissional como consultora, tendo depois enveredado pelo Marketing e pelas marcas. Há cerca de 10 anos atrás e fruto de uma enorme sede de exploração de mais de mim, comecei a praticar yoga e a explorar outros talentos até então silenciados. Um deles a cozinha e outro a medicina natural que me levou mais tarde a tirar o curso de homeopatia.

> Segue a tua paixão. Nela estão todas as pistas para o teu caminho

Tudo isto me fascinava, mas começava a ser incomportável em termos de tempo e espaço. Difícil de comportar com os 4 filhos que tinha na altura e a responsabilidade profissional que assumia. E foi então que, fruto desta necessidade de clareza acerca do rumo a tomar, comecei a desenhar ferramentas de desenvolvimento pessoal, que me ajudassem a mim própria a clarificar o meu caminho. Comecei a sistematizar conhecimento e a desenvolver técnicas indutoras de profundidade e significado. E desde aí nunca mais larguei.

Há cerca de dois anos atrás, resolvi então dar o passo no sentido destas

duas áreas (a homeopatia e o desenvolvimento pessoal) ocuparem um espaço maior na minha vida. Com o Rodrigo montei o EUS School of Being, projeto que hoje abraço e que tem como principal missão ajudar as pessoas a descobrirem e a explorarem em pleno o seu potencial.

Rodrigo Maia de Loureiro: Desde muito novo comecei o meu caminho de busca interior através da meditação. Na altura não se falava em desenvolvimento pessoal, mas esta era a forma que encontrei para ir mais fundo dentro dos temas que me faziam questionar mais sobre mim e sobre os outros, e sobre o que me rodeava.

Quando nasci o meu pai estava numa carreira de sucesso na música. Isso afetou positivamente e de uma forma natural o meu gosto e a minha predisposição para a música.

Comecei a trabalhar desde muito cedo na área comercial. Apercebi-me que era um vendedor de paixões. Tudo o que acreditava poderia trazer algo de melhor para as pessoas, vendia desmedidamente.

Mais tarde a tocar Didgeridoo apercebi-me que o poder da música conseguia mover as pessoas para um patamar que nem elas sabiam que existia. Consegui entender a música como forma de cura e de ascensão. Queria perceber mais sobre os efeitos do som. Por isso fiz uma formação nos EUA em "Sound Healing". Desde então tenho feito concertos em festivais internacionais e até com monges tibetanos.

Quando conheci a Rita juntámos as nossas forças e paixões para desenvolver o Projeto do EUS School of Being. Isso foi uma extensão do que já fazia com a música - levar as pessoas a conhecerem e desenvolverem o seu maior potencial.

Progredir: Rita há cerca de 10 anos atrás, decidiu mudar a sua vida, qual o principal motivo?

Rita Sambado: Há cerca de 10 anos atrás comecei a perceber que, apesar de ter uma carreira de sucesso, havia uma necessidade enorme em mim de conhecer mais da vida, mais de mim. Queria explorar o yoga, a cozinha, a homeopatia. Queria viajar, conhecer mais do mundo. E assim foi.

Comecei a praticar yoga e depressa este começou a ocupar um espaço muito importante na minha vida. Iniciei pouco tempo os estudos em homeopatia e aquilo que seria apenas um engrandecimento tornou-se num enorme fascínio e numa enorme paixão. Nunca mais pude ficar indiferente ao poder de cura e transformação desta medicina.

Pelo caminho explorei mais o talento da cozinha que sempre tinha estado em mim. Fui desafiada pela minha filha mais velha (Leonor) para lançarmos um livro de cozinha. Ela tirava as fotografias, eu escrevia as receitas. E assim aconteceu – lançámos o livro "Cozinhar com o Coração".

O engraçado é que quando iniciei tudo isto não tinha de todo em mente uma mudança de vida. Apenas uma necessidade de conhecer mais de mim. Claro que isso levou-me, de verdade em verdade, ao caminho onde estou hoje.

Progredir: Rita, como surge a ideia de criar o Dream Planner?

Rita Sambado: O Dream Planner, tal como o nome indica é uma ferramenta que nos ajuda a colocar os nossos sonhos na agenda do nosso dia a dia. Era o que eu precisava na altura. Com tantas paixões, precisava de duas coisas – a primeira de nunca perder de vista os meus sonhos; e a segunda de os conseguir depois trazer para a realidade – percebê-los, planeá-los, colocá-los num timeline. E foi exatamente assim que nasceu o Dream Planner.

Progredir: Rodrigo, o interesse pelo conhecimento interior sempre esteve presente na sua vida?

Rodrigo Maia de Loureiro: A busca interior começou por uma natural

apetência que tinha de me auto analisar e tentar perceber mais a fundo todas as situações positivas e menos positivas da vida.

O meu avô tinha muito conhecimento sobre espiritualidade que passava naturalmente aos netos. Eu ficava horas a ouvir as suas longas conversas e a sentir cada palavra, que levava como trabalho de casa para pensar, nas minhas horas de (re)união com o meu ser.

Um outro grande passo foi quando a minha mãe me inscreveu, muito novo, num curso de meditação, porque dizia que eu era elétrico (O hiperativo da altura). Esta era a minha grande fraqueza e a minha força. (Os polos tocam-se).

Este foi grande começo, digamos que mais consciente.

Progredir: Rodrigo, a musica é uma forma de ligação com o nosso interior?

Rodrigo Maia de Loureiro: Sim completamente, as pessoas são constantemente afetadas não só pela

música como também por ritmos e frequências do exterior, que afetam as pessoas no seu mais profundo estado interior.

Esta é a forma que eu mais gosto de utilizar o Sound Healing, tocando as pessoas de dentro para fora.

Há uma técnica que utilizo muito nos meus pacientes e que resulta muito, que é encontrar a nota da alma ou nota base da pessoa. Começar a tocar a música a partir dessa nota, pode ser comparado a uma orquestra que quando tocada em uníssono numa nota base, como por exemplo Dó maior, faz com que tudo entre numa paz harmonia e fluidez, conseguindo-se assim formas de cura inacreditáveis.

Há uma frase de Pitágoras que fala muito sobre esta pergunta. "O maior objetivo da música é o de tocar a nossa alma e não apenas entretenimento."

Progredir: Como nasce a EUS School of Being?

Rita Sambado & Rodrigo Maia de Loureiro: A EUS School of Being nasce como um desejo enorme dos dois de ajudar as pessoas a explorarem verdadeiramente o seu potencial, alinharem-se com a sua essência e trabalharem a partir das suas paixões. É nisto que nós acreditamos, é disso que fala a nossa história, é isto que passamos aos nossos filhos.

Progredir: Lançaram recentemente o livro "Master Your Life", o que pretendem dar ao publico com esta obra?

Rita Sambado & Rodrigo Maia de Loureiro: Com este livro pretendemos desafiar as pessoas a assumirem uma maior responsabilidade perante as suas vidas. Vivemos tempos em que as exigências do exterior nos levam a viver a vida de forma automática, em modo de delegação total. Tornamo-nos especialista naturais numa ou noutra área, por exemplo trabalho, e descuramos as restantes, delegando-as a "quem saiba".

Não é isto que defendemos. Se temos determinadas áreas na nossa vida é porque dentro delas existem competências que nos vão fazer crescer como um todo. Não precisamos de ser mestres em todas, mas apenas de as trazer para um maior equilíbrio.

Nós acreditamos que da direção vem foco e uma enorme confiança. Sabermos o que queremos para cada área da nossa vida, devolve-nos a confiança original de abraçarmos a nossa vida e fazermos dela a nossa melhor obra. Desenhada à nossa medida e à medida das nossas ambições.

Progredir: Qual o vosso Lema de Vida?

Rita Sambado & Rodrigo Maia de Loureiro: Segue a tua paixão. Nela estão todas as pistas para o teu caminho.

Progredir: O tema deste mês da

Revista Progredir é "Resistir". Na vossa opinião existirá um propósito maior para resistirmos tantas vezes ás mudanças?

Rita Sambado & Rodrigo Maia de Loureiro: Não diria um propósito maior, diria um mecanismo automático de resistência. Faz parte do ser humano querer ficar sempre no conhecido. E este impulso é de tal maneira forte que as pessoas acabam por sacrificar o seu próprio crescimento, a sua própria evolução a favor de um compromisso mórbido de estabilidade. Vemos isso em inúmeros casamentos, em inúmeras amizades, em inúmeros empregos chamados "para a vida".

A mudança traz agitação. A agitação natural que precede uma adaptação. E isso é natural e saudável. Mas se com honestidade olharmos para trás vemos que sem esses momentos não teríamos dado o passo que demos e não estaríamos onde estamos hoje. A vida não existe apenas para passarmos anos, ou apagarmos mais uma vela a cada ano que passa. Acho que temos que honrar verdadeiramente o facto de estarmos vivos e de termos em mãos

a oportunidade de trabalhar a nossa evolução. Nossa e da humanidade. O mundo precisa disso, e nós também.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Rita Sambado & Rodrigo Maia de Loureiro: Acreditem que há um génio em cada um de vós. Acreditem que é possível trabalhar a partir da nossa mais pura essência. Só assim a vida se alinha, só assim somos felizes.

ENTREVISTA POR
REVISTA PROGREDIR A:

RITA SAMBADO &
RODRIGO MAIA DE LOUREIRO
www.eus-school.com

Vamos falir a Resistência

Dinheiro. Podemos considerá-lo uma tentação, uma perdição, algo valioso para a nossa vida, ou apenas um objeto/um meio que nos permite levar a um fim?

Por Paulo Marques

O dinheiro tal como o conhecemos surgiu no século VII a.c, com as primeiras moedas feitas de forma manual na região da Turquia. Contudo, já bem antes dessa altura, os Homens sentiram necessidade de efetuar trocas de bens, pois havia alguém que tinha em sua posse algo que outro desejava adquirir e vice-versa. Deixamos a troca simples de produtos, para passarmos a trocar dinheiro por produtos.

Como pudeste ler, servia para TROCA! O dinheiro não foi criado para ser uma forma de vida, uma dependência, um drama, uma forma de poder, etc.. As moedas serviam apenas como troca, em que, de forma livre, se davam para receber bens de consumo e afins. Ao longo do tempo, o humano foi dando mais valor ao dinheiro do que na realidade ele tem. As pedras podiam ser uma "moeda de troca", para quê dar tanto valor a metal ou papel? Se as pedras tivessem valor comercial como tem as notas do euro, iriamos querer ter serras e pedreiras, ao invés de contas milionárias num qualquer banco. Não?

Para que serve trabalhar? Não, não serve para receber dinheiro em troca, essa é apenas uma consequência dos contratos assinados. Primeiro, trabalhar deveria ser uma forma de realização pessoal, de bem-estar, pois era suposto que o trabalho fosse uma tarefa de que gostamos e nos faz sorrir. Eu sei, a maioria de nós não faz o que gosta, até entendo.

Apesar de que, por norma há medo de mudar, de arriscar, de lutar pelos sonhos loucos que nos fazem sentir vivos. E assim, preferimos sobreviver dia a dia, desmotivados, tristes, por vezes chateados. Para quê? Para ter dinheiro, para tentar ter cada vez mais, ou pelo menos, o suficiente para sobreviver. Bem, já paraste para pensar nisso, trabalhas para ter o suficiente para viver /sobreviver. Em vez de trabalhares para te sentires bem e realizado(a), recebendo um vencimento que podes usar para viver, te divertires, te cuidares, te mimares, para amar, para te apaixonares, para conhecer, passear, no fundo, aprender, para crescer mais como ser humano… não, é quase o oposto! Vale a pena?

Acredita, não precisas ser rico(a) para viver pequenas coisas, momentos inigualáveis a sós ou com as pessoas de quem gostas

Temos medo, fazemos de tudo para fugir desse medo, mas na prática, estamos totalmente presos a ele. E assim, resistes, aguentas com todas as tuas forças, sendo que a cada dia o desgaste é maior.

AKADEMIA DO SER
www.akademiadoser.com
Um Espaço de Desenvolvimento Pessoal
Venha conhecer-nos...
ALUGUER DE SALAS PARA REUNIÕES
É Profissional Independente?
Contabilista? Designer? Consultor? ...
Necessita de um espaço adequado para reunir ocasionalmente com os seus clientes/colegas?
Se SIM, a Akademia do Ser em Paço de Arcos, pode ser a sua solução!
Promovemos o aluguer de salas para reuniões à hora a Profissionais Independentes de diversas áreas.
Aposte em Si e na sua Carreira! Para informações ou reservas contacte-nos:
Rua Lino de Assunção Nº 24, Paço de Arcos | 21 443 83 05 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49
www.akademiadoser.com | geral@akademiadoser.com

A resistência vai se esgotando, a vida vai passando e aos poucos, dás conta de que como pouca coisa valeu a pena, em como podias ter vivido mais, aproveitado mais, sentido mais a ti e aos outros.

Acredita, não precisas ser rico(a) para viver pequenas coisas, momentos inigualáveis a sós ou com as pessoas de quem gostas. Basta para isso deixar o medo de lado, ou melhor, assumi-lo e decidir enfrentá-lo! Deixar todas as resistências de tantos e tantos padrões emocionais e mentais que foram criados pela sociedade e por nós para ser livre, seres tu. Permitir ao teu olhar brilhar, à tua alma sentir, a quem és viver… será que não mereces isso? Nascemos para sermos livres e felizes, resiste à tendência depressiva da prisão pelo medo mas não resistas à paz interior, à entrega, à vida, ao amor!

PAULO MARQUES
MILITAR, AUTOR E FACILITADOR
www.facebook.com/amoteemmim
www.facebook.com/autor.paulomarques

Pelo direito de não Resistir

A Resistência encerra um medo. Romper com esse medo é diretamente proporcional ao sofrimento. Esta equação dará a força motriz para a mudança.

Por Sofia Pérez

Todos já sentimos aquela força interior que nos impele rumo aos nossos sonhos, e uma outra força que nos imobiliza, que nos torna escravos, uma Resistência que teima em permanecer em nós. Uma Resistência que nos faz permanecer em situações que nos trazem sofrimento, ignorando todos os gritos mudos do nosso corpo e indo até ao limite do absurdo, para nos agarrarmos a algo que muitas vezes nem sabemos definir muito bem, o porquê.

Há um medo entranhado em nós que nos paralisa, principalmente no que toca às grandes decisões, entre as quais a nossa vida profissional.

Resistir num emprego ou numa profissão de que não se gosta está muito assente no medo do desconhecido. Romper com esse medo é diretamente proporcional ao sofrimento vivido diariamente pela pessoa no desenvolvimento da sua atividade profissional. Esta equação dará, a essa mesma pessoa, a força motriz para a mudança, ou não.

A identidade cultural também tem influência nesta Resistência. Observemos o povo latino português: as expressões "vai-se andando" e o "tem de ser" são sobejamente utilizadas.

Combater a Resistência a essa Felicidade, é imprescindível e vale todas as nossas tentativas. Desistir não é de todo, uma opção

O sonhar com o fim-de-semana e sentir, em cada domingo à noite, a ansiedade e a melancolia da segunda que está para chegar, para começar tudo outra vez, está muito imbuído na nossa forma de estar, tida como normal. Mas será mesmo? Também nos está "no sangue" este arrastar, esta tristeza latente que o nosso Fado expressa tão bem. Repetimos os padrões de gerações anteriores. Nunca nos questionamos se a vida profissional que, para a esmagadora maioria de nós, ocupa a maior parte do dia, tem de estar associada a sofrimento. Resistimos e vamos "andando", às vezes já meio atordoados, numa espécie de "anestesia padronizada" e entranhada, autoadministrada.

E neste processo de Resistir, muitas vezes somos forçados a paragens intermitentes, e a outras definitivas. A mente por vezes cede a essa Resistência, e o corpo, que tudo somatiza, um dia, finalmente, ganha voz.

Não, não é nada fácil conciliarmos os nossos sonhos com a preocupação diária e real, a que damos o nome de sobrevivência. Quer queiramos

quer não, o dinheiro faz falta. Mas estamos agarrados à ideia de que, para sobrevivermos, devemos dedicar todo o nosso tempo e a nossa energia a tarefas árduas e desagradáveis. E continuamos a Resistir. Não tem de ser assim, é imprescindível que revisitemos estas crenças que limitam e condenam muitas vidas a apenas um vislumbre do que poderiam ser.

A Resistência não se centra apenas na questão: mudar ou não mudar de emprego ou de profissão. Antes de uma eventual rutura, deverão ser analisados outros fatores, nomeadamente: se as nossas competências profissionais estão de acordo com aquilo que desejamos obter na nossa profissão ou no nosso emprego; observar a forma como comunicamos as nossas ideias e projetos, e aferir se é coerente com a "linguagem" utilizada pelo nosso chefe e com todo o ambiente profissional. Por outro lado, também é muito importante averiguarmos se as nossas queixas constantes dos colegas e das chefias não são também apenas outras formas de Resistência. Qual é o nosso grau de Resistência, quando se trata de fazermos esta autoanálise?

Autoconfiança, foco e estratégia são a base para qualquer mudança. Quem está infeliz com o seu emprego ou com a sua profissão, e não ousar fazer diferente, continuará a colher exatamente o mesmo. A falta de autoconhecimento, autoconfiança e de automotivação, a par do medo,

colocam-nos à mercê da Resistência. É incrível como desistimos dos nossos sonhos por medo: medo de falhar, medo da rejeição, medo de não termos apoio, medo de trocar o conhecido pelo desconhecido. Convencemo-nos, até, que Resistimos, não por medo, mas porque acreditamos que não temos alternativa ou outra saída. Pode não parecer à primeira vista, mas, realizar o sonho de fazer o que nos apaixona envolve muitos tijolos e sacas de cimento. E o caminho é tortuoso, cheio de curvas duvidosas, subidas difíceis e descidas repentinas. Um caminho que põe à prova a fibra de que somos feitos e que exige de nós toda a nossa força, foco e resiliência, se queremos ser bem-sucedidos. Sortudos são os que se apercebem de que um caminho é isto mesmo e não uma autoestrada de asfalto acabada de construir!

Não deveríamos ter todos nós, a responsabilidade de procurarmos ser melhores em todos os sentidos e de nos superarmos diariamente? Lapidarmo-nos, na alegria e no prazer, na dor e na frustração? De entendermos que tudo é impermanente e que não controlamos quase nada? É a nossa bússola interior que indica o caminho para a nossa felicidade, a felicidade que nos faz sentido, a de cada um, não padronizada nem direccionada. Combater a Resistência a essa Felicidade, é imprescindível e vale todas as nossas tentativas. Desistir não é de todo, uma opção.

Resistimos e vamos "andando", às vezes já meio atordoados, numa espécie de "anestesia padronizada" e entranhada, autoadministrada

Imagina! Eu imagino-os também, os que chegaram aos dias do fim. Esfomeados de vida, arrependidos, por nem sequer terem tentado.

SOFIA PÉREZ
COACH HOLISTICO E HIPNOTERAPEUTA TRANSPESSOAL
www.coachsofiaperez.com
coachsofiaperez@gmail.com

Resistir à tempestade

Resistir à tempestade é não embarcar na loucura que são as exigências da vida moderna e criar espaços para parar, respirar e conectarmos com nós próprios no dia-a-dia agitado do século XXI. Resistir à tempestade é não desistir de ser Feliz. É criar instantes de vida que valham por si mesmos.

Por Ana Galhardo Simões

Vivemos num mundo moderno, em pleno século XXI, onde as exigências são enormes.

As mulheres com todas as suas conquistas, passaram a trabalhar fora de casa, sim porque antes também trabalhavam muito, mas dentro de casa, onde infelizmente não eram vistas nem apreciadas. Passaram a ter voz ativa, uma palavra a dizer, mas não deixaram de estar um pouco sozinhas da gestão doméstica e educação dos filhos.

Alguns homens, justiça seja feita, adaptaram-se e aprenderam não só a partilhar como a responsabilizarem-se pela dinâmica familiar, outros nem tanto.

As crianças estão mais sozinhas, com menos apoio familiar e em dinâmicas sociais vazias, num culto de imagem que torna as relações mais líquidas e quase sem vínculo.

Ensinamos desde pequenos que a vida é dificil e que a carreira se começa a desenvolver desde o nascimento, com um conjunto infindável de atividades extra-curriculares que pensamos serem úteis no seu desenvolvimento, mas que na verdade as impede de brincar e de serem simplesmente crianças.

A ansiedade e a depressão são as novas doenças do século, que avassalam todos sem dó nem piedade e cada vez mais as pessoas estão desesperadas, sem saber que caminho seguir. Na generalidade não compreendem a razão de estarem assim, mas sentem-se incapacitadas para prosseguir como antes. Não identificaram os sintomas que com certeza já iam aparecendo e quando finalmente não conseguem mais ignorar porque o mal-estar é permanente e parece comandar as suas vidas, já não podem passar sem medicação. Infelizmente isto é verdade também para crianças e jovens, que cada vez mais sofrem de distúrbios de ansiedade, que lhes retiram qualidade de vida.

Dizem que felicidade é um instante de vida que vale por si mesmo

Sofremos cada vez mais de hiperatividade mental! Sobrecarregamos o nosso pequeno computador, como se ele não se desgastasse e cansasse de tanto pensamento, tantos afazeres, tantas listas que inundam a nossa cabeça e não nos deixam dormir! Precisamos fazer tudo em tempo útil, estar em todo o lado, cumprir com as obrigações familiares e profissionais e ainda assim ter tempo para amar e ser feliz!

Parece que tem sido impossível completar essa tarefa que a vida

moderna nos impõe e o custo tem sido a tristeza das nossas crianças, a nossa tristeza e todos os distúrbios e patologias que temos vindo a desenvolver.

O mar que em tempos beneficiava de períodos de tranquilidade, hoje está repleto de ondas ininterruptas, que batem com força na areia e por vezes fazem buracos complicados de tapar ou disfarçar. O mar está claramente bravo e difícil de navegar.

"A nossa mente é como a água, quando está calma e em paz, pode refletir a beleza no mundo. Quando está agitada, pode ter o paraíso em frente e não o reflete!" David Fischman

O que é que cada um de nós pode então fazer para resitir a esta tempestade???

Diria que antes de mais precisamos todos de Respirar!

Precisamos de sair do alheamento que a hiperatividade nos confere para vivermos mais inteiros, mais conscientes, mais presentes em nós e nos outros. Precisamos criar tempo e espaço para simplesmente parar e Respirar!

Por parar não nos estamos a referir a meditações complexas logo pela manhã, quando sabemos que existe um conjunto infindável de tarefas para completar antes de podermos sair de casa. Não! Basta acordar 15 minutos antes da hora fulcral, em que tudo terá que ser feito à pressa,

para poder executar todas as tarefas com calma e de forma consciente. Se for possível, porque não tirar uns minutos para nós próprios para começar o dia respirando o seu dia, sem pensar. Praticar esse estado de presença consciente ou mindfulness, não é nada que requeira muito do seu tempo e muito menos da sua cabeça!

É um estado que possibilita a nossa autoregulação, vivendo no momento presente e aliviando esse excesso de energia na zona da cabeça, essa hiperatividade mental, preocupação e confusão que nos esgota e nos obriga a ligar o piloto automático na execução das tarefas quotidianas, anulando a possibilidade de estarmos atentos e conscientes.

Quando vivemos com o piloto automático ligado é como se vivêssemos na estratosfera! Ora viver na estratosfera é o contrário daquilo que o mundo moderno exige de nós e todas as nossas tarefas ficam dificultadas.

Precisamos de Caminhar e sentir os nossos pés no chão! Precisamos de nos enraizar na vida, no aqui e no agora, na nossa capacidade de ação e concretização. Precisamos de nos apropriar do nosso corpo e do nosso sentir. Caminhar possibilita não só a nossa autoregulação como o nosso enraizamento. Quando estamos ligados à terra estamos centrados e conetados a receber e escoar a energia do nosso corpo. Esse processo dá-nos a segurança e a base para que possamos experimentar a vida sem medo e em plenitude.

Estar vivo não é um acaso inútil ou um lanche grátis, que nem nos soube assim tão bem! Estar vivo é uma responsabilidade para connosco e para com os outros, para com a nossa felicidade e o nosso caminho! Dizem que felicidade é um instante de vida que vale por si mesmo. Vamos produzir mais instantes aos quais possamos chamar de Felicidade!

ANA GALHARDO SIMÕES
PSICOTERAPEUTA CORPORAL /
ESPECIALIZAÇÃO EM CRIANÇAS E JOVENS
www.espacocrescer.pt
anagalhardo@espacocrescer.pt

O Combate Espiritual: Uma Forma de Resistência

A vida espiritual é feita de combates interiores. É fundamental nunca desistir da prática: aquela que é melhor para si. Saiba como resistir à visão redutora do ego. **Por Paulo Hayes**

Há uma certeza na vida: tudo muda. Gerir a mudança é fundamental para nos adaptarmos a novas realidades. Nascer, crescer, envelhecer e morrer, são talvez as maiores alterações da nossa vida, enquanto estamos num corpo. Essas fases da vida são 'normais' para todos os seres humanos, pelo que é impossível resistirmos, nomeadamente à sua não ocorrência.

Podemos, isso sim, aceitar e tentar amplificar essas experiências e vivências, no sentido de nos trazerem maior autoconhecimento e felicidade.

No entanto, na doença e nos projetos, na profissão e nos objetivos, entre outros, devemos aplicar alguma resistência. Entenda-se que resistência não é, per si, negativa. Resistir é uma atitude natural na qual manifestamos um ´modus facere' ou de encarar algum assunto correspondente à melhor opção disponível, num determinado momento da vida. Resistir é, também, acreditar que, mais tarde ou mais cedo, vamos receber os frutos resultantes da nossa conduta ética e espiritual. Resistir é, enfim, uma defesa: a dos princípios individuais, sociais, espirituais, que não devem mudar com a corrente das marés e com as modas temporárias, com aquilo que os outros nos dizem ou deixam de dizer.

Na vida espiritual, de acordo com algumas tradições, fala-se em 'combate espiritual', isto é, a sublimação da natureza das paixões e desejos inferiores em características mais sublimes na vida do espírito. A noite escura referida pelos místicos, relacionada com o lado negro da alma, é uma oportunidade para o praticante resistir e dominar os seus sentidos, sublimar a visão egóica que o afasta de uma realidade perfeitamente feliz. A purificação do coração, através de orações, meditação, análise e pensamento autorreflexivo, posturas psicofísicas acompanhadas da regulação dos ritmos respiratórios ou relaxamento profundo, ações positivas em prol do bem comum, são algumas das técnicas possíveis. É verdade que todas estas práticas implicam um esforço e devem ser supervisionadas por alguém com mais experiência, a fim de contornar ou mesmo evitar alguns dos obstáculos lançados pelo ego. Esta operação é inequivocamente difícil, implica resistência e esforço, mas é a única estratégia para a

Resista à passividade, por vezes imanente, da ideia popular de que não podemos mudar o mundo

transformação interior que, por fim, desagua no esclarecimento intelectual e espiritual. A luz, referenciada em diversas tradições, é o fruto da experiência luminosa e uma recompensa do nosso esforço, alavancado pela resistência interior, da demanda no aperfeiçoamento interior.

A desistência poderá localizar-se exatamente nas antípodas da resistência. Não se desiste, jamais, da vida espiritual, como de toda a vida em geral. Resiste-se sempre, acredita-se sempre! Todas as mudanças são possíveis e as experiências passadas, como já foi referido, são uma escola da vida. Não desistir é precisamente resistir e simultaneamente persistir.

A resistência, por sua vez, implica compromisso, esforço e disciplina. Por exemplo, na meditação ou em outras técnicas espirituais, é dito que a prática deve ser firme e continuada durante um longo período.

É mais do que certo que, nas sociedades modernas, nós temos cada vez menos tempo. Melhor dizendo, temos mais tarefas e projetos para encaixar no mesmo tempo. Há que fazer uma escolha qualitativamente consciente pois a história do tempo é mais psicológica do que cronológica. Nós construímos a nossa realidade temporal e somos o resultado das nossas escolhas.

Pare um pouco e aproveite intensamente o seu tempo: o de Ser. Resista à passividade, por vezes imanente, da ideia popular de que não podemos mudar o mundo.

Mude o seu mundo interior, resista e esforce-se por algum tempo de qualidade para a sua vida, de felicidade e conhecimento interior. Isto só pode ser feito através de um compromisso com uma prática espiritual: aquela que cada um escolhe e sabe que é melhor para si próprio.

PAULO HAYES
DOUTORANDO EM HISTÓRIA E CULTURA DAS RELIGIÕES NA UNIV. LISBOA
FORMADOR DE YOGA, MEDITAÇÃO, YOGATERAPIA
www.paulohayes.com
paulo.hayes@gmail.com

PHILOSOFIAS

Do Resistir ao Suster

Do Resistir ao suster. Neste artigo encontrarás uma nova forma de encarar os desafios que se colocam no caminho para a materialização dos teus sonhos, com leveza. Além de ser apresentada uma prática concreta para desenvolveres em ti essa capacidade.

Por José Manuel Rodeia Rocha Parreira

O convite para escrever este artigo para a revista progredir, como tudo na vida, não podia ter chegado em melhor altura.

Especialmente quando se tem ideais elevados e sonhos grandes (acredito que todos os temos no coração), acontece encontrarmos imensos desafios e resistências. Em nós, nos outros e na vida. A vida testa a nossa confiança, determinação e coragem.

Dá nos sinais e guia nos. Não há que temer, mas observar, respirar, aceitar e compreender. Na verdade, não são pedras no caminho, são bênçãos encobertas, estão ali para nos ajudar a tornar pessoas melhores.

Mas esquecemos nos muitas vezes. Pensamos em desistir. Se é a minha missão, a minha lenda pessoal, porque será que a vida não flui sempre? Porque encontramos resistências? criticas? opiniões contrárias e não parecemos ter toda a ajuda de que necessitamos?

Não sou adepto do esforço. acredito que quando a energia é necessária, surge. Mas a verdade é que há padrões que se repetem na nossa vida. se queremos realmente progredir, temos de tomar consciência dos mesmos, resistir a nos deixarmos ficar na nossa zona de conforto (bem protegidos pelo nosso instinto de sobrevivência) e agir de forma inovadora. Arriscar, quando damos o passo o chão aparece.

A única forma dos nossos sonhos não se materializarem é se desistirmos deles

O futuro deixado a si mesmo apenas repete o passado, agora e no presente podemos fazer diferente.

Temos a liberdade de escolher, com sabedoria e coragem, o que fazer com o tempo que nos é dado.

De forma inovadora, gosto de pensar no verbo resistir com a leveza que a palavra não tende a transmitir. Gosto da palavra suster. Mais do que Resistir "à força" e com grande dor e conflito pessoal (interno e externo) a palavra suster transmite compreensão e aceitação. Desta forma, resistimos, sim. Persistimos, sustendo o presente de forma consciente e leve.

Enfrentamos a realidade da situação, mas com a luz da consciência do desafio e oportunidade de

desenvolvimento pessoal que aí se encerra.

Perante uma surpresa menos agradável com que somos confrontados, podemos escolher reagir de forma automática e inconsciente ou observar, respirar e estar presente, sustendo e escolhendo agir a partir da consciência. Pode ser decisivo não nos identificarmos com as emoções que a situação nos leva a sentir. Criando uma distância justa e não nos deixando levar pelas emoções, não abdicamos da nossa intrínseca liberdade, do nosso poder pessoal.

Não fugimos da situação, a nossa atitude pode ser decisiva, atenção ao nosso corpo e postura. Podemos permanecer no mundo sem "sermos deste mundo".

Compreender, questionar qual o nosso papel e missão em cada momento?
Como posso servir a vida, em mais esta oportunidade de crescimento e aprendizagem?
O que tenho a aprender?
Que parte de mim se pode desenvolver e evoluir, neste momento concreto?
Qual é o propósito mais elevado que

se pretende manifestar e servir? para além de mim e do meu ego?

Para além da nossa personalidade, da nossa pessoa há algo transpessoal que nos nutre, guia e orienta. como é que a situação em causa se encaixa, me pode ajudar a transformar me na pessoa que pode materializar os sonhos que tenho dentro de mim? Qual o próximo passo a dar?

Em 2003, na minha primeira viagem à Índia, contaram-me a metáfora do búfalo e do cavalo. O cavalo representa a nossa mente e o búfalo as nossas ações, o cavalo é muito mais veloz e chega mais longe, muito mais depressa (assim são os nossos pensamentos e visão), enquanto que o búfalo é mais lento, pausado e atento, desfrutando mais de cada passo dado. por maior e inalcançável que nos pareça a nossa visão e sonho. Há sempre um próximo passo simples, enraizado e concreto a dar, nessa direção.

Comecei por dizer que a escrita

O futuro deixado a si mesmo apenas repete o passado, agora e no presente podemos fazer diferente

deste artigo vinha na melhor altura pois enfrento situações desafiantes (na minha própria escala) que me impelem a dar novo salto de crescimento e enraizamento neste mundo, ao mesmo tempo que sou chamado a estar presente com tudo o que sou. com a devida coragem em ser genuíno.

Cada pessoa tem os seus próprios e únicos desafios a superar no seu caminho que é precioso para o todo. Por vezes, quando pensamos e sentimos que já não aguentamos mais, a vida trata de nos relembrar, uma e outra vez, que temos acesso a uma fonte inesgotável de energia que está sempre lá e redescobrimos, como que por magia, forças que não

sabíamos que tínhamos dentro de nós.

Mas não nos enganemos, haverá momentos e situações em que não conseguimos, perante o chamamento da vida...paralisamos, não sabemos se havemos de dizer que sim, ou que não. Protegemos nos e permitimos nos amavelmente (de preferência) continuar na mesma. ainda assim, não há drama, nem problema nenhum, se não o quisermos criar. A vida encontra um novo equilíbrio e ocorre um novo ajustamento. tudo está bem assim. temos esse direito de brincar, na nossa zona de conforto, com o que nos dá prazer. De descansarmos e nos aceitarmos totalmente.

Podemos sempre olhar no espelho, olhos nos olhos e dizer sinto muito, perdoou me, amo me e sinto me grato pelo dom da vida.

Arriscar…quando damos o passo o chão aparece

A vida é perfeita assim como a nossa vontade de a mudar. Logo, no instante seguinte podemos continuar o caminho evolutivo com o espírito de serviço que nos transcende.

Na verdade, "só" temos de mudar é nossa Forma de ver o mundo. É simples e depois de ver já não podemos dizer que não vimos se ainda não viste, oportunidades não faltarão para te relembrar do que és.

Perante os desafios que o mundo atravessa hoje, de transformações profundas ao nível individual, social e ambiental, talvez nunca como hoje a necessidade de suster foi tão grande. Ao mesmo tempo tudo isto anuncia uma nova era de consciência, um novo patamar fantástico de progressão evolutiva.

Assim, não há que temer, mas pelo contrário, compreender que é uma bênção viver e testemunhar estes tempos. Nunca na historia se materializaram tantos seres humanos a caminho de descobrirem o seu

único e precioso potencial humano e a poderem contribuir/enriquecer o todo.

Uma prática de reconecção, expansão de consciência e de autoconhecimento muito útil e importante é a meditação transpessoal. Que assenta em três pressupostos muito simples. Postura, respiração e atitude. Podemos e devemos sempre tirar uns minutos por dia para nos sentarmos em silêncio, com a coluna direita e respirarmos. Com a devida atitude mental de observação/testemunha sem Julgamentos, podemos nutrir este espaço/tempo de amor por nós.

O nosso centro.

Somos, na verdade, seres espirituais numa aventura humana.

Levantamos nos, resistimos firmes, mas de forma leve sustemos, acompanhamos, sorrimos e avançamos confiantes, um passo de cada vez na direção que materialize os nossos sonhos. O sucesso é a

realização progressiva de um Ideal elevado.

A única forma dos nossos sonhos não se materializarem é se desistirmos deles.

JOSÉ MANUEL RODEIA ROCHA PARREIRA (JP)
INSTRUTOR DE MEDITAÇÃO TRANSPESSOAL
www.jardineirodesonhos.com
www.jardineirodesonhos.com/meditaçãotranspessoal
meditadortranspessoal@gmail.com

MUDANÇA TRANQUILA

Eu sei... mas ele vai mudar...

Já ouviram alguma combinação destas palavras num qualquer desabafo perto de vocês?

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

O problema é que ele "é assim"... tem estes comportamentos... traiu-me... ou não quer casar... ou não quer ter filhos... ou só quer casar ou ter filhos daqui a 5 anos (ou 5 mil...)... ou só liga aos amigos... ou não me liga nenhuma... ou não mé dá atenção... ou não me valoriza... ou só liga ao futebol... ou só bebe... ou grita comigo... ou ele isto... ou ele aquilo...

Quando ouvimos algo semelhante ao escrito anteriormente (considerando que será uma descrição parcial e fragmentada da perceção de um "eu") podemos colocar a seguinte questão:

"Se estivesses no meu lugar, a ouvir o que me disseste, o que te dirias?"

Nessa altura podemos ouvir: O Problema é que eu gosto dele… Ele diz que vai mudar! Ele vai mudar! Temos (95% de) momentos maus mas também temos (5% de) momentos bons… e… se terminasse a relação quem me iria querer? Vou ficar sozinha? Já estamos juntos há tanto tempo… Vou ter que começar de novo? E se ainda me "calha" um pior? Pelo menos "este" já conheço… Não fui feita para estar sozinha…

Por vezes é difícil tomar decisões racionais num campo emocional. Analisar e decidir com base em factos concretos. Aceitar que será difícil o outro mudar o que quer que seja quando nós próprios temos essa dificuldade, quando nós próprios não o fazemos, quando nós próprios mantemos as nossas convicções. Por vezes é difícil tomarmos uma decisão que nos irá fazer sofrer no imediato e no curto prazo. Mas compensará sofrer aos bocadinhos? Em lume brando e a longo prazo? Evitando assim uma felicidade maior no futuro?

Não me parece razoável esperar que uma relação seja "perfeita" pois isso provavelmente significaria a satisfação dos desejos egoicos de apenas uma das partes da equação… (e o outro não é uma marioneta ao nosso dispor… tem vontade própria!). Uma relação vai-se construindo… Poderá passar por fases boas e outras menos boas… mas em todos os momentos parece-me saudável existir Amor, sintonia, carinho, vontade de ouvir o outro… de estar com o outro…

"It takes two to tango"...

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

Abril 2018

Dia Mundial da Atividade Física

6 de Abril

Parque Ponte Maria Pia – Fitness Park | Vila Nova de Gaia

www.cm-gaia.pt

atendimento_pbiologico@cm-gaia.pt

227878138 | 227878137

8º Congresso Nacional de Reiki Essencial

7 de Abril das 9:30h às 18:30h

Hotel Premium (Antigo Egatur) | Maia

www.apre.pt

info@apre.pt

229607021

Yoga para crianças em família

Por Ana Marques

8 de Abril às 11:00h

Ser + Feliz | Queluz

www.sermaisfeliz.pt

sermfeliz@gmail.com

925367555

Partilha de reiki

8 de Abril das 15:30h às 16:00h

Amor é vida | Lisboa

www.reikiamorevida.com

amor.e.vida.reiki@gmail.com

969787417

Conferência do grupo de reiki - amor é vida

8 de Abril das 16:00h às 18:00h

Amor é vida | Lisboa

www.reikiamorevida.com

amor.e.vida.reiki@gmail.com

969787417

Workshop de Meditação Pais e Filhos

Por Maria Melo

14 de Abril das 10:00h às 12:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Meditação Dinâmica & Formal

Por Maria Melo

17 de Abril às 19:30h (terceira 3ª feira de cada mês)

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

O Trabalho do Processo - Process Work 1ª vez em Portugal

Por Sylvie Duran

Conferência de apresentação gratuita: 20 de Abril às 21:00h

Atelier de introdução prática: 21 de Abril das 10h às 18h

e 22 de Abril das 10h às 13h

Figueira Mansa | Lisboa

962212482

Visita ao Mosteiro Budista Sumedhãrãma

21 de Abril das 11:30h às 14:00h

Pinhal dos Frades| Ericeira

www.greentrekker.pt

geral@greentrekker.pt

967357858 | 918738770

Abril 2018

Dia Mundial da Biodanza 2018

22 de Abril às 16h
Aveiro, Lisboa, Barcelos, Guimarães, Algarve, Setúbal
www.apfbiodanza.pt
www.facebook.com/associacaobiodanza.pt
secretariado@apfbiodanza.pt

Roda Xamânica

Por Shakteer
22 de Abril das 16:00h às 18:00h
Nobre Therapy | Feira, Aveiro
www.facebook.com/nobretherapy
geral@akademiadoser.com
916223066

Workshop Meditação: Como começar?

Por Diana Ribeiro Rocha e Ricardo Rocha
28 de Abril das 10:00h às 13:00h
Academia 108 | Porto
www.academia108.com
academiacentoeoito@gmail.com

II Mercadinho Verde

28 e 29 de Abril
Mercado de Sant'Ana | Centro Cultural Leiria
www.pipocasdeip.pt
geral@pipocasdeip.pt
913849933

VeggieWorld

28 e 29 de Abril
Patio de Galé | Lisboa
www.veggieworld.de
pedro@veggieworld.pt
925881629

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

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 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
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

vouchers

Abril 2018

Divulgue os seus vouchers aqui!
Contacte-nos!

Crystal Dreaming

Regressão Xamânica

50% de desconto na 1ª consulta

(Valor s/desconto 90€/2h)

Sessões por *Skype* ou presenciais no Estoril
Com Dilma Morais
Resolva traumas, liberte-se de bloqueios, Lembre-se do seu propósito de vida e divindade

Sweat Your Prayers - Dança

1ª Aula Grátis

(Valor s/desconto 15€)

Em Lisboa, Campolide

Com Dilma Morais

5 Ritmos: movimento como medicina

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

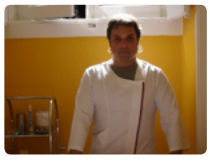
com Maria Melo
Em Paço de Arcos

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

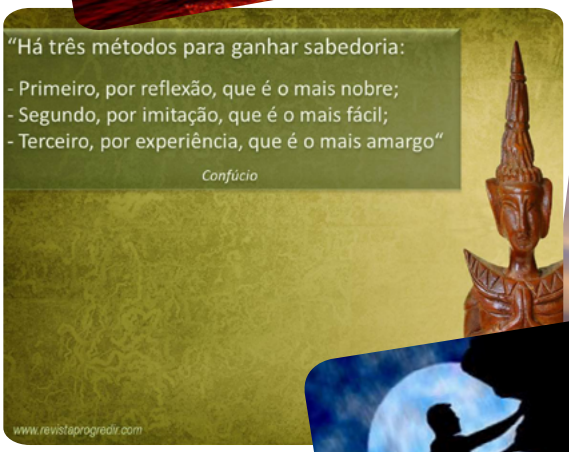
25% em consultas individuais CEO®

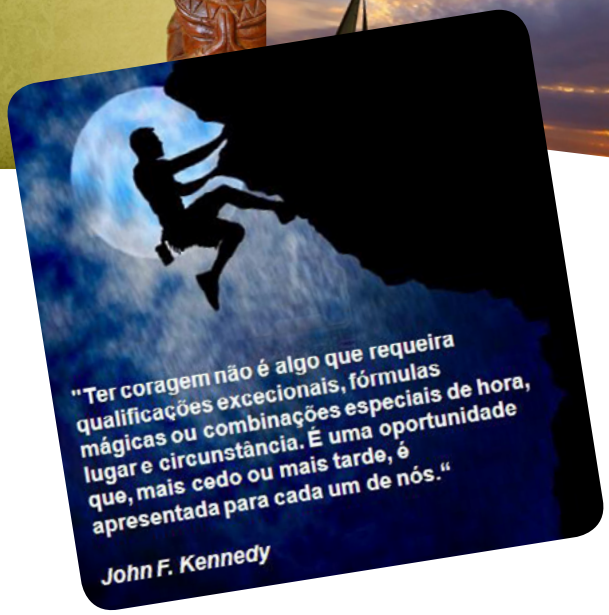
com Kyra Abreu

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

Cristais

O Guia Moderno da Cura dos Cristais

de Hardie Grant

Cristais é um guia moderno que vai fazer toda a diferença na sua vida. Descubra como escolher, usar, energizar e limpar estas pedras mágicas que podem trazer mais brilho ao seu dia a dia e à sua casa. Quer seja um membro devoto do clube de fãs dos cristais, ou um simples curioso, este guia prático fornece-lhe conhecimento e ferramentas para melhorar a sua vida diária através destas pedras. Desde a purificação de chacras à manifestação de intenções através do luar, saiba como ligar-se a 50 dos minerais mais mágicos e acessíveis, e descubra quais os que melhor se adaptam a si e à sua vida.

Preço: Cerca de 15,90€ por 144 páginas de sabedoria.

Editor: Casa das Letras

Gestão da Emoção

de Augusto Cury

A sustentabilidade é um tema inescapável dos nossos dias. Mas precisamos de ter consciência de que não só o planeta Terra tem recursos limitados, mas também o "planeta" do cérebro. Estamos a esgotar a nossa mente ao ruminar perdas e mágoas, ao sofrer pelo futuro, ao preocupar-nos muito com a opinião das outas pessoas, ao ter a necessidade neurótica de mudar os outros e cobrar demais de nós mesmos e de quem está ao nosso redor. Ao agir assim, podemos ser ótimos para a empresa em que trabalhamos, mas tornamo-nos carrascos do nosso cérebro e da nossa qualidade de vida. Em Gestão da Emoção, o psicoterapeuta e autor de best-sellers Augusto Cury ajudará o leitor a identificar o mau uso da emoção e o gasto desnecessário de energia, além de sugerir ferramentas para corrigir estes hábitos. Através de técnicas simples, mas impactantes, ensina a trabalhar melhor a emoção e a expandir as habilidades vitais da inteligência.

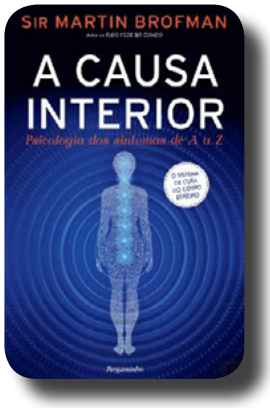
Preço: Cerca de 15,50€ por 192 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

A Causa Interior

de Martin Brofman

O nosso corpo comunica connosco; o segredo da saúde duradoura é saber escutá-lo. Martin Brofman, autor dos bestsellers internacionais Tudo Pode Ser Curado e Melhore a Sua Visão, apresenta nestas páginas uma lista de 800



sintomas, doenças maleitas e as correspondentes causas mentais e espirituais, bem como indicações para a sua terapia. O ponto de partida de qualquer processo de cura é um só: a consciência. Foi esta a descoberta feita em primeira mão por Martin Brofman quando, em 1975, sobreviveu a um tumor cancerígeno diagnosticado como incurável. Embora os médicos lhe tenham dito que a sua esperança de vida não passava de alguns meses, Martin Brofman viveu ainda 39 anos, que dedicou à partilha da sua experiência e do sistema de cura alternativo que lhe salvou a vida: O Sistema de Cura do Corpo Espelho.

A pedra basilar deste sistema é a ideia de que a relação corpo-consciência é incontornável para o equilíbrio a todos os níveis, incluindo o físico. A causa Interior explica em detalhe o mecanismo desta relação e elenca centenas de sintomas físicos e a sua correspondente causa interior. Conhecendo a manifestação a nível psíquico e energético que cada sintoma transmite, poderemos ativar o poder de cura natural que o nosso corpo possui e viver com mais harmonia, equilíbrio e paz.

Preço: Cerca de 16,60€ por 336 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

PENSAMENTO DO MOMENTO

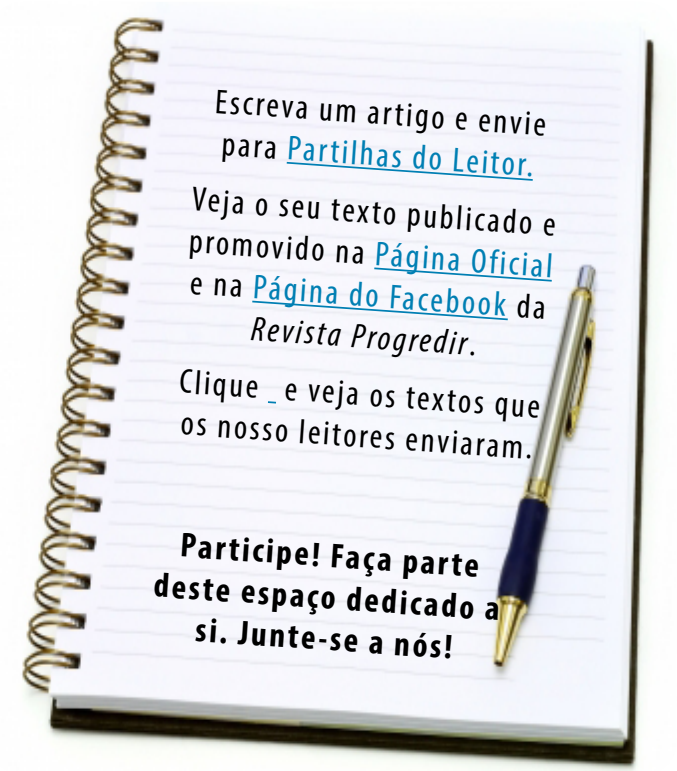
"Admiro os resistentes, os que fizeram do verbo "resistir" carne, suor, sangue, e demonstraram sem espaventos que é possível viver, mas viver de pé, mesmo nos piores momentos."

Luís Sepúlveda

PARTILHAS DO LEITOR

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

- Quem sou Eu afinal, por Rui Galhós
- Pode a Vida ser Stressante?, por Rui Galhós



UMA ESTÓRIA QUE FAZ PENSAR

Apenas duas palavras

Havia um certo Mosteiro Zen que era muito rígido. Seguindo um estrito voto de silêncio, a ninguém era permitido falar. Mas havia uma pequena exceção a esta regra: a cada 10 anos os monges tinham permissão de falar apenas duas palavras.

Após passar os seus primeiros dez anos no Mosteiro, um jovem monge foi permitido ir ao monge Superior. "Passaram-se dez anos," disse o monge Superior. "Quais são as duas palavras que gostarias de dizer?".

"Cama dura..." disse o jovem.

"Entendo..." replicou o monge Superior.

Dez anos depois, o monge retornou à sala do monge Superior. "Passaram-se mais dez anos," disse o Superior. "Quais são as duas palavras que gostarias de dizer?".

"Comida má..." disse o monge.

"Entendo..." replicou o Superior.

Mais dez anos se foram e o monge uma vez mais encontrou-se com o seu Superior, que perguntou: "Quais são as duas palavras que gostarias de dizer, após mais estes dez anos?".

"Eu desisto!" disse o monge.

"Bem, eu entendo o porquê," replicou, cáustico, o monge Superior. "Tudo o que você sempre fez foi reclamar!".

VÍDEO DO MÊS

YouTube PORTA 24

A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

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...

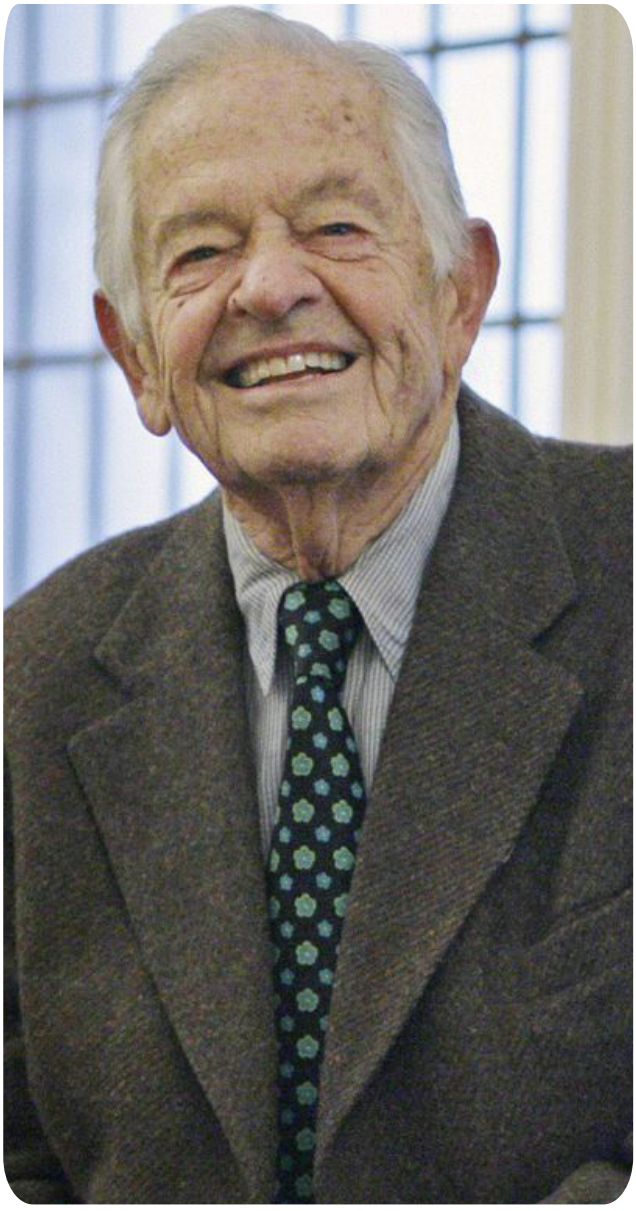
APOSTE NA SUA
FELICIDADE, HARMONIA,
EQUILIBRIO E SUCESSO...

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)

Thomas Berry Brazelton



Thomas Berry Brazelton, psiquiatra, pediatra e professor norte-americano, é reconhecido pelo seu trabalho científico pioneiro, pela prática pediátrica e famoso pelos seus livros sobre desenvolvimento infantil e familiar.

Nasceu a 10 de Maio de 1919. Formou-se em 1943 na Universidade de Columbia, nos Estados Unidos, e foi médico interno da Escola de Medicina em Nova Iorque. Em 1945,mudou-se para Boston e trabalhou no Hospital de Massachusetts, antes de se especializar em Pediatria no Hospital de Crianças.

O seu interesse no desenvolvimento da criança levou-o a enveredar pela psiquiatria infantil no Hospital de Massachusetts e no Centro para Crianças James Jackson Putnam.

Trabalhou mais tarde com o professor Jerome Bruner no Centro de Estudos Cognitivos, na Universidade de Harvard. Ali, o processo de integração teve essencialmente dois interesses: os cuidados primários em pediatria e a psiquiatria infantil, que culminou em 1972, quando iniciou funções na Unidade de Desenvolvimento Infantil do Hospital de Crianças de Boston.

Brazelton foi presidente da Sociedade de Investigação de Desenvolvimento Infantil de 1987 a 1989 e do Centro Nacional para Programas

Clínicos Infantis de 1988 a 1991.

Um dos maiores feitos de Brazelton em pediatria é a sua sistematização da Escala Neonatal de Avaliação Comportamental, publicada em 1973 e revista em 1984 e 1995. Conhecida como "Escala de Brazelton", esta ferramenta de avaliação é usada em todo o Mundo, em clínica e em investigação, como forma de se aceder não só às respostas físicas e neurológicas dos recém-nascidos, como aos seus comportamentos emocionais e às suas diferenças individuais. Esta escala tem sido utilizada como forma de intervenção para ajudar os pais a compreenderem e a relacionarem-se melhor com os seus bebés.

Brazelton foi desde 1988 professor emérito de Pedagogia na Universidade de Harvard e conduziu investigações nesta matéria. Foi ainda professor de Psiquiatria e Desenvolvimento Humano na Universidade de Brown.

Em 1995, o Departamento de Pediatria do Hospital de Crianças de Boston, filiado da Escola Médica de Harvard, criou a Instituição Brazelton dedicada a promover o desenvolvimento saudável de crianças, através da investigação e de programas de formação a pais e cuidadores.

Brazelton esteve ainda ativamente envolvido com a sua organização "The Brazelton Touchpoints", uma organização preventiva com programas de treino de profissionais para melhor servir as famílias das crianças.

Publicou inúmeros artigos científicos e livros, entre os quais "Infants and Mothers", o seu livro mais famoso.

O seu interesse pelas crianças e famílias levou-o ao Congresso dos Estados Unidos, onde defendeu a importância do Ato de Licença Familiar e Médica e do auxílio financeiro, além da necessidade de creches para crianças cujos pais trabalham. Em 1989 o congresso indicou-o para a Comissão Nacional sobre Crianças.

Brazelton participou várias vezes em programas de televisão como o *The Oprah Winfrey Show* e *Ellen DeGeneres Show*.

Faleceu a 13 de Março de 2018 aos 99 anos.

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

Kundalini Yoga
O Yoga da Realeza

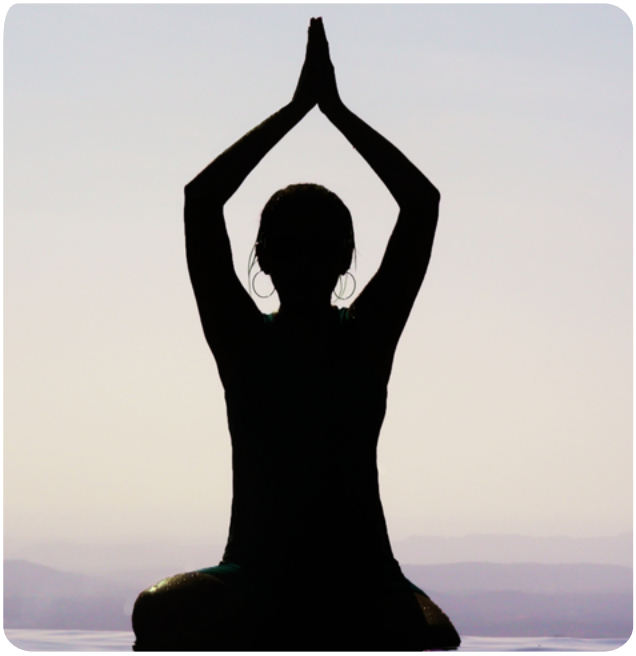
O Kundalini Yoga é uma tecnologia poderosa que suporta e direciona a consciência individual a unir-se com a consciência suprema, o despertar da alma para um relacionamento profundo com o infinito. Por dar esta experiência de expansão e conexão também é conhecido por Yoga da Consciência.

Quais os Benefícios Físicos?

Fisicamente fortifica o sistema nervoso e o sistema imunitário, desintoxica o sistema linfático e glandular, contribui grandemente para uma boa circulação sanguínea, relaxa e dissolve bloqueios. É coadjuvante em inúmeras situações patológicas, nomeadamente na sua reabilitação.

Qual a sua História?

Trazida por Yogi Bhajan para os Estados Unidos no final da década de 60, o Kundalini Yoga foi ensinado abertamente como legado à humanidade. Por ser um Raja Yoga (Yoga da Realeza), durante milhares de anos o seu ensino era reservado apenas a uma elite de praticantes avançados e sob muito secretismo. As escrituras antigas dizem que é o meio mais rápido de



transformação e elevação dentro do Yoga.

Porque o Kundalini Yoga é Único?

O que faz do Kundalini Yoga verdadeiramente especial e único é o poder e rapidez com que trabalha a transformação e elevação do ser humano. Quando um praticante começa a sua jornada com disciplina, as mudanças de vida, o alinhamento com a sua verdade, o desenvolvimento das virtudes como a nobreza e a coragem são visíveis de forma rápida. A questão da rapidez é vital, sobretudo neste momento em que as pessoas têm tão pouco tempo livre para dedicar a um caminho espiritual.

O Yoga das Famílias

Outra caraterística importante é que não preconiza o celibato, nem implica uma vida de desapego do mundo. "É um Yoga para o chefe de família que quer ser um santo e um soldado, e ao mesmo tempo, próspero e bem-sucedido, tomando conta de tudo." - Yogi Bhajan. Esta é a razão por que ele é perfeito para pais e mães, que têm uma vida familiar com todas as tarefas que isso implica, empregos, negócios, vida social e matrimonial. Por tudo isto ele é ideal para os tempos modernos que a humanidade enfrenta, servindo como uma âncora que nos segura e em simultâneo como um impulsionador que nos eleva.

Kundalini Yoga para Grupos Específicos

Existem milhares de Kriyas que podem ser realizados nas aulas, cada um com o seu próprio objetivo, dando oportunidade do professor criar programas particulares para um grupo específico. Desta forma podem haver aulas especialmente designadas para a depressão; para a gravidez ou na recuperação do parto; para vícios; para a superação de traumas; para o stress; etc.

Como é uma Aula de Kundalini Yoga?

Uma aula de Kundalini Yoga é algo verdadeiramente dinâmico e cheio de energia, graça e movimento. A estrutura de uma aula é como um percurso para a consciência: possui todas as fases e em cada uma toca num aspeto do ser rumo ao infinito. Cada aula se inicia com a Sintonização à Corrente Dourada (linhagem de Mestres do Kundalini Yoga); Aquecimento; Kriya (sequência completa de exercícios); Relaxamento Profundo (integração de toda a energia criada e movimentada); Meditação (concentração e purificação do subconsciente e inconsciente) e no final a Bênção. Há aulas simples, suaves, graciosas, com respirações lentas e profundas e há aulas intensas, com exercícios físicos vigorosos e respirações de fogo. Cada aula é em simultâneo uma surpresa, um desafio e uma dádiva.

Sadhana: antes do Sol nascer

São realizados também Sadhanas (prática espiritual), antes do Sol nascer. Os Sadhanas são uma disciplina importante para o Yogi, especificamente entre as 4h e as 7h, as chamadas 'Horas Ambrosiais', momento em que a energia prânica está no seu auge, a frequência da luz está na cor violeta, associada aos centros subtis superiores e o ângulo do sol em relação à terra é propício à prática meditativa.

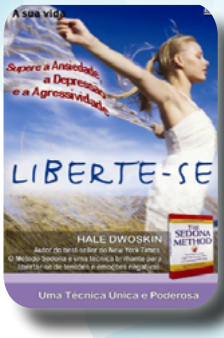
IRIS LIGHT
(KIRPAL INDRA KAUR)
PROFESSORA DE KUNDALINI YOGA
AUTORA, PALESTRANTE, FORMADORA,
PSICOTERAPEUTA TRANSPESSOAL
CEO IRIS LIGHT PROJECT
CO-FOUNDER DO SEVA&SIMRAN
KUNDALINI YOGA STUDIO
www.irislight.org
irislight.geral@hotmail.com

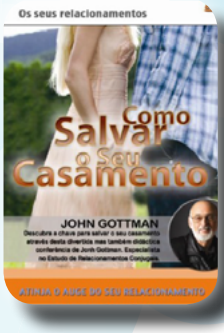
Novidade!

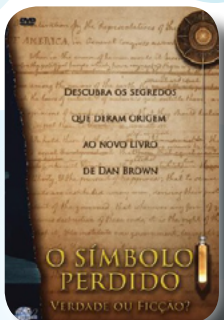
Loja Online

DVDs

Desenvolvimento Pessoal







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

Cada DVD por apenas 9.90€

Encomende Já!

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

IDEIAS E HARMONIA

PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

Lançamos as raízes para o seu Futuro!

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