PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

MAIO 2018 • NÚMERO 76 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Atenção Plena no Trabalho

Atenção Plena nas nossas Finanças

O Caminho da Atenção Plena na Espiritualidade

Mitologia do Amor: O papel da Atenção Plena nos Relacionamentos

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Tâmara Castelo

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

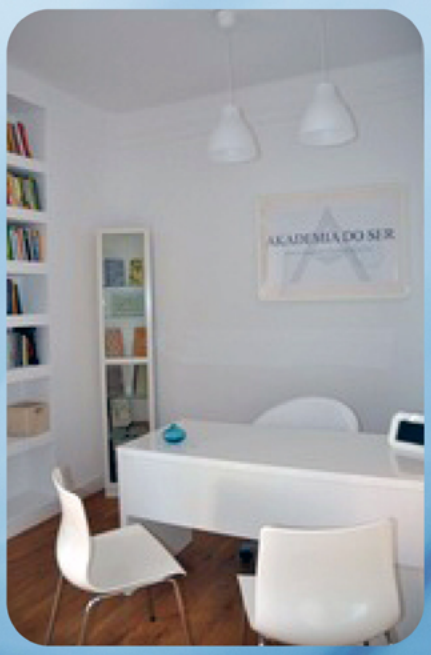
CONSULTAS

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 76 | Maio 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
Ana Teresa Silva, Carla Xavier, Margarida Campos Monarca, Pedro Midões, Artur Gomes Silva, Suzana Mendes, Yolanda Castillo, Artur Silva, Vânia Montinho

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.

Atenção Plena

Caros amigos,

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

Quantos de nós chegam ao fim do dia… Ao fim de um mês, de um ano ou até de grande parte das nossas vidas sem saber muito bem o que aconteceu. O que comeste a semana passada? O que fizeste? O que vestiste? O que cheiraste? Que sabores sentiste? Que sentimentos experimentaste?

A Atenção Plena treina-se e enriquece o nosso Ser pois, com Atenção Plena, a vida deixa de passar por nós e passamos a vive-la de uma forma mais intensa, rica e integrada em nós, em memórias, aprendizagens, experiências...

Que tal experimentarmos e treinarmos a Atenção Plena? Aos momentos de cada dia, às tarefas que executamos, aos pensamentos que temos, às palavras que emitimos, à Vida que Vivemos…

"A atenção é a mais importante de todas as faculdades para o desenvolvimento da inteligência humana." Charles Darwin

"A energia flui para onde vai a atenção." The Secret

"Mesmo os mais perfeitos espíritos terão necessidade de dispor de muito tempo e atenção." René Descartes

"As feridas da alma são curadas com carinho, atenção e paz." Roberto Shinyashiki

Boas leituras!

Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 76

www.revistaprogredir.com
subscrever@revistaprogredir.com

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

8 Crónicas do Editor
Um espaço para o fazer refletir.

10 Filosofia de Vida
A Ginástica da Atenção
Por **Ana Teresa Silva**

14 Saúde
Como vive o seu momento presente?
Por **Carla Xavier**

19 Relacionamentos
Mitologia do Amor:
O papel da Atenção Plena nos relacionamentos
Por **Margarida Campos Monarca**

24 Entrevista
Curar sem Medicamentos
Entrevista com **Tâmara Castelo,**
Texto Por **Revista Progredir**

28 Finanças
Atenção Plena nas nossas Finanças
Por **Pedro Midões**

32 Vida Profissional
Atenção Plena no Trabalho
Por **Artur Gomes Silva**

36 Lifestyle
Atenção Plena ao Autoconhecimento!
Por **Suzana Mendes**

40 Espiritualidade
O caminho consciente da tua espiritualidade
Por **Yolanda Castillo**

46 Philosofias
Atenção Plena
Por **Artur Silva**

54 Mudança Tranquila
Haja paciência para te encontrar!
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.

63 Biografia
Descubra quem foi Guida Maria

65 Glossário
Ferramentas para Progredir: Ashtanga Yoga

Atenção Plena

6ª Semana do Empreendedorismo de Lisboa

A Semana do Empreende-dorismo de Lisboa é a clara demonstração da energia e vitalidade de uma das cidades mais empreendedoras e criativas da Europa. Terá lugar de 2 a 7 de Maio e contará com mais de 40 eventos de entrada gratuita, cerca de 70 parceiros envolvidos e a participação de cerca de 5000 pessoas nos diversos eventos em mais de 30 locais e espaços espalhados por toda cidade.

Mais informação veja aqui

Sessão de Yoga do Riso *"Coração Sorridente"* Akademia do Ser, Paço de Arcos

Neste mês de Maio faça o seu coração sorrir participando desta sessão que será realizada no dia 5 de Maio na Akademia do Ser em Paço de Arcos. Apareça com a sua gargalhada e ria incondicionalmente!

Mais informação veja aqui

Jornadas para o Desenvolvimento da Consciência Cósmica – Queluz

Neste reencontro consciente com a Fonte que se realizará no dia 5 de Maio em Queluz trabalhe a libertação dos seus bloqueios e percepções que limitam o seu Desenvolvimento Individual enquanto Ser Multidimensional. O tempo é de unidade e requer que todos nos libertemos das limitações das diferenças religiosas, étnicas, raciais, culturais que são apenas a expressão da multiplicidade e diversidade da vida no Cosmos.

Mais informação veja aqui

Dia Mundial do Riso 2018 – Lisboa

O Dia Mundial do Yoga do Riso é celebrado em 2018 no dia 6 de Maio. Será realizada em Lisboa uma mega sessão de riso gratuita e aberta a todos os públicos. Ria, festeje em família e amigos!

Mais informação veja aqui

Veggie Fest – Porto

Este festival dedicado à alimentação vegetariana pretende dar a conhecer um pouco deste estilo de vida e suas motivações, opções gastronómicas, desde opções saudáveis e biológicas, ao fast food. Vai realizar-se nos dias 5 e 6 de Maio no Porto e destina-se a todos os tipos de público desde famílias a profissionais da restauração.

Mais informação veja aqui

Green Weekend Paredes de Coura 2018

O Município de Paredes de Coura, em conjunto com a Associação Quinta das Águias, está a organizar pelo terceiro ano consecutivo o Green Weekend, uma vez mais repleto de sugestões para um modo de vida consciente e sustentável que se realizará no fim-de-semana de 19 e 20 de Maio.

Mais informação veja aqui

Workshop de Iniciação à Meditação Akademia do Ser, Paço de Arcos

Se procura reduzir o stress e viver a vida com mais tranquilidade, poderá participar no dia 24 de Maio neste Workshop de Iniciação à Meditação na Akademia do Ser em Paço de Arcos. Aprender como meditar é essencial para a prática diária da meditação e assim usufruir de todos os seus benefícios e vantagens.

Mais informação veja aqui

1ª Conferência de Osteopatia – Silves

A Conferência vai realizar-se no dia 26 de Maio com a presença de especialistas de renome internacional. Destinada a Osteopatas, estudantes de Osteopatia, profissionais de Saúde e público em geral interessado em conhecer a abordagem desta terapia no tratamento da dor crónica.

Mais informação veja aqui

Um pouco mais de Atenção

É difícil nos dias de hoje andarmos atentos com tantas distrações. São as novas tecnologias, um número infindável de solicitações a que temos que dar resposta, o corre corre do dia a dia. Saltamos da rotina da semana para a rotina do fim de semana e das férias.

Vivemos virados para fora e isso traz-nos a sensação de desconexão com aquilo que é o mais sagrado, nós mesmos. Perdemos o hábito de parar e contemplar. Deixamos de saber escutar e simplesmente estar. Trocamos o Ser pelo fazer e o ter.

Vemos as pessoas cada vez mais ansiosas, distraída e em stress. Com dificuldades de concentração e de gerir emocionalmente tudo aquilo que as rodeia. Somos a geração com mais possibilidades e no entanto parece que cada vez mais usufruímos menos de estar vivos. Perdemos a liberdade de Ser. Trocámos a nossa essência pelo rebuliço de um mundo exterior caótico e desordenado, que apenas reflete o nosso interior.

Desaprendemos a capacidade de parar e de escutar. Ouvir o sussurro do que se passa dentro de nós. O bater do coração, a nossa voz interior. O instinto que nos protege, a essência do individuo que somos.

Viver atento, é agarrar a vida com toda a nossa essência. Viver atento é assumir aquilo que sou e as responsabilidades das escolhas que faço. É dizer sim à minha verdade e dizer não ao que não faz parte de mim.

Viver atento é lembrar-me que sou humano e que a vida é mais do que sucessão de tarefas e concretizações. É sentir na minha essência a vontade da minha alma e expressa-la através daquele que escolho Ser a cada dia, durante o resto da minha 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:

Curar Sem Medicamentos

Os remédios naturais mais eficazes para tratar as doenças mais comuns

de *Tâmara Castelo*

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 Abril:

Carla Monteiro partilhou a imagem e criou a frase: "Saber resistir às adversidades da vida, traz confiança e fé que a única solução é perseverar e nunca desistir. Isto é progredir, é evoluir internamente.", e ganhou o livro: "Master Your Life, Um guia prático para ser mestre nas 7 dimensões da vida" de Rita Sambado e Rodrigo Maia de Loureiro.

A Ginástica da Atenção

Os estudos dizem que, em 50% do tempo, as pessoas vivem em piloto automático. Para fortalecer a sua capacidade de estar presente, precisa praticar a atenção plena. Saiba um pouco mais sobre esta ginástica da atenção. **Por Ana Teresa Silva**

"A qualidade da nossa atenção determina a qualidade dos nossos resultados"
Otto Scharmer

Diga-me uma coisa. Em casa de manhã, desde o levantar até sair, no carro ou nos transportes públicos, no trabalho de manhã, de tarde, a ir buscar os filhos à escola, em casa à noite até se deitar, onde anda você, a sua mente? O quanto está realmente presente?

Pesquisadores da Universidade de Harvard estudaram 2.250 pessoas e concluíram que o estado habitual de distração ocupa aproximadamente 50% do nosso tempo. Ou seja, 50% do seu tempo pode andar em piloto automático, com a sua mente ocupada, não no momento presente, mas a pensar nalguma tarefa futura, lembrança do passado, ou mesmo perdida no mundo do imaginário. Acha que é o seu caso?

Apesar desta capacidade de operarmos em piloto automático ser uma vantagem evolucionária, o problema é que viver em demasia nesse estado traz muitos prejuízos. No mesmo estudo concluíram que somos mais infelizes quando estamos distraídos, para além de que somos menos eficientes na execução de tarefas, vivemos mais ansiosos (pensamentos sobre o futuro) com tudo o que isso implica para a saúde e temos mais tendência para a depressão (pensamentos sobre o passado).

Ora, é neste reconhecimento que a mente humana é uma mente dispersa, e uma mente dispersa é uma mente infeliz, que deparamos com a importância de exercitar a atenção plena, ou seja, de viver conscientemente o aqui e agora de forma plena e intencional. Por outras palavras já usuais, é essencial aprender a viver numa atitude *mindful*. Só que para diminuir aqueles 50% habituais de distração a que a sua mente está habituada, e fortalecer a sua capacidade de estar presente, consciente de si mesmo e do seu impacto sobre os outros, sensível às suas reações e situações de stress, é necessário praticar essa

> Seja criativo nas práticas diárias de atenção plena, pois quando transformarmos a nossa forma de perceber o que nos rodeia, melhoramos a nossa qualidade de vida

atenção plena um pouco todos os dias. E olhe que esta ginástica da atenção, chamemos-lhe assim, não é diferente de aprender um novo desporto, uma nova língua ou tocar um instrumento musical: exige disciplina, regularidade e tempo de prática.

Está preparado?

Como diz Eckhart Tolle: "Estar identificado com a mente é estar preso ao tempo. É a compulsão para vivermos quase exclusivamente através da memória ou da antecipação". Ao pensar repetidamente no passado e ao criar constantes preocupações sobre o futuro, não permite que o presente seja o principal foco do seu pensamento.O grande desafio e convite das práticas de Atenção Plena é o conseguirmos trazer para as nossas relações e atividades do dia a dia, que geralmente executamos de forma automática e inconsciente, as qualidades de presença, abertura e atenção àquilo que se passa dentro e fora de nós.

Comece logo ao acordar. Em vez de levantar-se num impulso, permita-se despertar de forma gradual e com atenção na sua respiração, no seu corpo. Esteja presente ao lavar os dentes. No trânsito. A comer, saboreando cada garfada. Pode até usar sons habituais, como seja o toque do seu telemóvel, para, sempre que tocar,aproveitar para voltar ao momento presente, se lá não estiver,e fazer check-in do seu corpo, dos seus pensamentos e emoções. Durante uma semana, pode tentar reparar nos sons que todos os dias ignora, noutra semana, pode reparar nos cheiros à

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

sua volta, noutra, pode reparar no rosto de toda a gente com quem fala.

Seja criativo nas práticas diárias de atenção plena, pois quando transformarmos a nossa forma de perceber o que nos rodeia, melhoramos a nossa qualidade de vida; ficamos mais tranquilos, melhoramos o nosso relacionamento com os filhos, que também serenam, baixamos níveis de stress, ansiedade, reforçamos o sistema imunitário, aumentamos a capacidade de concentração, melhoramos a memória, a capacidade de solucionar problemas e há até quem consiga perder peso, visto que potenciamos uma atitude consciente face à alimentação.

Por fim, um outro elemento essencial da atenção plena é a "emoção plena". Em inglês, *mindfulness* (*mind* – mente) e *heartfulness* (*heart* – coração). Há mesmo quem diga que a atenção plena e a emoção plena são como as duas asas de um pássaro, pois é aqui que ampliamos - pela maior empatia, escuta ativa e compreensão -a nossa capacidade de nos relacionarmos com os outros harmoniosamente e de nos conhecermos melhor. Experimente. Comece já hoje a surpreender-se com tudo o que lhe traz o aqui e agora em verdadeira presença. Vai valer a pena.

ANA TERESA SILVA
LIFECOACH, PRACTITIONER DE PNL
E PSYCH-K®
www.about.me/anateresasilva
www.anateresasilva.com/life-coach
coaching@anateresasilva.com

Como vive o seu momento presente?

Frequentemente o nosso pensamento se dispersa, confluindo memórias do passado, (pre)ocupações do presente e antecipações face ao futuro, sem que o presente possa ser experienciado de uma forma mais focada, com atenção plena.

Por Carla Xavier

Atenção plena significa a consciência que atingimos quando conseguimos centrarmo-nos plenamente sobre o momento presente e sem julgamento. A atenção plena é pois a capacidade de observação do que nos rodeia, mas acima de tudo, do que emerge na nossa mente, sem crítica. Trata-se de nos compreendermos e aceitarmo-nos tal como somos sem censura.

A atenção plena permite-nos então compreender os nossos padrões de pensamento negativos antes destes se projetarem como uma espiral negativa, progressivamente nefasta para a nossa saúde psicossomática (equilíbrio mente-corpo).

Os padrões de pensamento são muitas vezes vividos como se fossem o único espelho de nós mesmos, uma realidade inquestionável, um mito pessoal, constituído pelas crenças que construímos ao longo da nossa história de vida sobre nós próprios.

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 ser humano tende a acreditar de uma forma mais ou menos inquestionável no seu próprio pensamento, mas importa compreender que não somos o que pensamos.

Por vezes, estamos tão focados nos pensamentos negativos que não damos conta do impacto desfavorável que estes têm na nossa vida, no estado de "cegueira" mental em que nos mantêm e no quanto estes podem constituir um obstáculo na realização das nossas potencialidades e objetivos de vida.

Quantos de nós não damos conta de nos encontrarmos presos ao passado, ruminando em experiências já vividas, culpabilizando-nos do que não fizemos, esquecendo e desvalorizando as metas que alcançámos?! Ou, fixos em inquietações antecipadas? Numa espécie de vaivém, que nos faz oscilar entre passado e futuro, quase anulando o presente!

Quando o pensamento está preenchido por boas memórias, motivação, expetativa, seguir o pensamento poderá tornar-se em

algo construtivo, no entanto, quando o pensamento encontra-se dominado por medos, angústias, ansiedade e conflitos internos demasiado inquietantes e invasores, e tendemos a aceitar as nossas fantasias como a única versão da realidade, quase ou sem questionamento, o potencial para a ação e realização poderá ficar suspenso no espaço e no tempo, bloqueado ou cercado de insegurança.

Atenção plena ou consciência plena reenvia também para um método de treino mental, comumente conhecido e traduzido por Mindfulness, que se baseia em técnicas de meditação, que se podem desenvolver, quer de forma informal, quer de forma formal.

A prática de Mindfulness centra-se na autorregulação da atenção para a experiência presente, mantendo-se uma atitude de abertura, aceitação, tolerância e curiosidade face aos fenómenos que caraterizam a mente consciente, a sua ação e o corpo.

O conceito de atenção plena (meditação) remonta à tradição

O ser humano tende a acreditar de uma forma mais ou menos inquestionável no seu próprio pensamento, mas importa compreender que não somos o que pensamos

Budista Religiosa, tendo evoluído para uma perspetiva médico-psicoterapêutica já pelo menos desde o séc. VIII, mas somente no séc. XX, concretamente nos anos 60, esta ganhou força e divulgação novamente.

Nos últimos anos, muitos autores e investigadores têm procurado um referencial teórico-científico sólido para a meditação, destacando-se o trabalho do médico americano Jon Kabat-Zinn (fundador e diretor da "Clínica de Redução de Stress" e do "Centro de Atenção Plena", da

Universidade de Massachusetts), possibilitando assim a aplicação terapêutica da meditação a um público mais diversificado e vasto.

Com a aplicação terapêutica da meditação, inicialmente verificaram-se resultados satisfatórios em casos de dor crónica, sintomas ansiosos, depressivos e comportamento suicida recorrente, sendo que atualmente a aplicação da meditação se estendeu à generalidade dos quadros clínicos, desde fobias, bulimia, adição às drogas até à esquizofrenia.

Alguns autores da linha do modelo de Terapia Cognitivo-Comportamental, com destaque para Mark Williams (professor de psicologia em Oxford), com a evidência das vantagens da meditação na mente, criaram a Terapia Cognitiva baseada em Mindfulness (MBCT), a qual procura, entre vários aspetos de intervenção, que as pessoas em estados depressivos profundos (como depressão major) tomem consciência, aceitem os seus pensamentos e sentimentos como algo que faz parte da experiência do ser humano, aprendendo através

da observação aberta, a serem mais recetivos e menos reativos aos mesmos.

Desse modo, pretende-se interromper os processos automáticos que envolvem culpa, julgamento, questionamento, ruminação e que mantêm as pessoas vulneráveis a novos episódios depressivos.

Atualmente, para além da Terapia Cognitiva, são cada vez mais os modelos da psicologia clínica que aplicam as técnicas de Mundfullness numa lógica integrativa e como um complemento à autocompreensão pelo paciente.

Para além da aplicabilidade clínica da meditação, esta está ao alcance de todos nós no dia-a-dia, seja durante uma refeição, no trabalho, ou nos transportes públicos, através do foco nas atividades exercidas a cada momento e da respiração consciente.

O processo de respiração permite-nos focar no aqui e agora, constituindo uma âncora para a atenção.

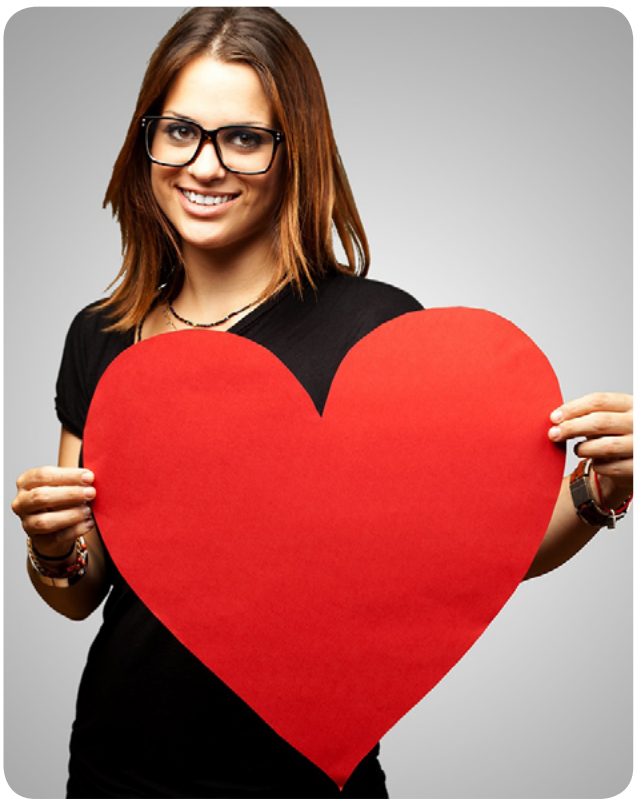
Fica a proposta de nos focarmos no momento presente através da atenção plena/*Mindfulness*, procurando aceitarmo-nos tal como somos, não para perpetuar padrões disfuncionais de ser e atuar, mas para nos compreendermos em profundidade e mudar formas de pensar e agir.

CARLA XAVIER
PSICÓLOGA CLÍNICA E DA SAÚDE
www.facebook.com/carlaxavierpsicoterapia
carlaxavier.psicoterapia@gmail.com

Mitologia do Amor: O papel da Atenção Plena nos relacionamentos

A jornada individual para uma maior consciência e qualidade de vida estende-se também à busca de relações mais plenas e sãs. É nos relacionamentos que espelhamos aquilo que se passa dentro.

Por Margarida Campos Monarca



"Em cada relação existe uma jornada emocional oculta." Daphne Rose Kingma

A necessidade de estar em relação nasce com cada ser humano. Vem algures impregnada no nosso ADN, preparando-nos para a intensa experiência emocional que é partilharmo-nos com outrem.

Estamos sempre em relação, de alguma

maneira. Seja de forma mais íntima, com quem mais amamos, seja num encontro casual numa das travessas da vida pelas quais caminhamos, tocamos outras vidas, damos e recebemos, afetando o outro.

Que apelo irresistível é este que nos impulsiona para a relação?

Desde o início dos tempos que a relação íntima é, sem sombra de dúvida, aquilo que mais nos conecta ou distancia de um estado de confiança na vida e nas suas possibilidades. Na felicidade e alegria o coração expande-se e sorri, reencontrando a fé e o milagre de acordar todos os dias, respirar e estar vivo; na tristeza contrai-se e diminui, enrolando-se na mágoa, acomodando-se num estado de insegurança, desesperança e medo.

O amor é, de facto, uma energia poderosa, uma energia de força de vida cuja presença nos engrandece, fortalece, enche de esperança, de mistério e beleza, de uma fé inabalável no impossível e inexplicável. A necessidade de amor e pertença nasceram connosco enquanto humanos, fomos concebidos para criar relações com os outros. A relação dá significado, propósito, estrutura, cor à vida; a ausência da sensação de pertença causa-nos dor e sofrimento.

> Quanto mais íntimos nos tornarmos de nós mesmos mais capazes seremos de escolher, conscientemente, as decisões certas, a cada passo do caminho

Em nome do amor reinventamo-nos, descobrindo que somos capazes de mais do que pensávamos. O amor inspira-nos coragem para ir mais além, tentar correr o risco, ousar o passo maior. Crescer.

Desilusão e vazio nos relacionamentos

"O coração é um mistério, não um enigma irresolúvel, mas um mistério na aceção religiosa: insondável,

impossível de manipular, revelando indícios do dedo de Deus em ação." Thomas Moore

Um relacionamento íntimo é um convite à evolução, dado que naturalmente nos atraímos pelas pessoas que falam às nossas necessidades emocionais inconscientes. Procuramos num parceiro aquilo de que sentimos falta: uma companhia que afaste a solidão, um olhar de desejo, a segurança financeira, apoio emocional, alguém que nos escute, nos motive, nos estruture, e tanto mais.

Projetamos na relação um sem número de expetativas, ser mais feliz, viajar mais, ter filhos, ter um amigo, desempenhar um papel social reconhecido, mas inevitavelmente deparamo-nos com o facto de não as ver concretizadas. Nenhuma união consegue assumir tantos papéis, muitos dos quais resultam de vazios internos que a nós competem olhar e preencher.

Por outro lado, o próprio caráter da relação pode, por vezes, tocar estórias de vida que nos feriram ou deixaram marcas, e com isso fazer-nos reviver

sombras do passado de que, muitas vezes, não damos conta. Sem um olhar de observador, a dor solta-se em agressividade, fúria, medo, e a comunicação deixa de ser clara e tranquila.

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

A atenção plena na intimidade

A atenção plena é, segundo Jon Kabat-Zinn, "a consciência que surge do prestar atenção, de forma direcionada, ao momento presente, na ausência de julgamento, ao serviço do autoconhecimento e da sabedoria".

Na relação íntima, este olhar atento aos nossos próprios processos internos permite-nos uma maior compreensão das nossas escolhas e motivações e, eventualmente, o quebrar do ciclo que nos aprisiona.

Quanto mais íntimos nos tornarmos de nós mesmos mais capazes seremos de escolher, conscientemente, as decisões certas, a cada passo do caminho.

O olhar da testemunha interna recorda-nos que somos capazes de suprir as nossas próprias necessidades sem as projetar no outro, melhorando significativamente a qualidade da relação connosco mesmos e, por consequência, com quem nos rodeia.

Através deste movimento interno de autonutrição e autoestima podemos descobrir que, afinal, aquilo que encontramos de diferente nos outros é profundamente interessante e pode acrescentar algo de verdadeiramente extraordinário ao nosso quotidiano!

Viver em atenção plena

Para trazer esta atenção plena aos relacionamentos podemos praticá-la de formas simples.

- estar atento à forma como discutimos e às emoções presentes, dando espaço para respirar e acalmar-nos e permitindo que a comunicação seja uma escolha e não uma reação;

- manter o foco na situação em vez da forma de ser (em vez de "tu és um(a) preguiçoso(a)", escolher "quando te comprometes a fazer algo que não cumpres sinto que não estou a ser ouvido (a)");

- debater os assuntos quando surgem, evitando a "fuga" ou o "deixar para depois";

- procurar ativamente atividades de lazer em conjunto enquanto guardamos espaço para os interesses próprios, separadamente;

- escutar a voz da alma do outro através do contacto silencioso com o olhar, que guarda muito mais para nos dizer que as palavras.

MARGARIDA CAMPOS MONARCA
FORMADORA/TUTORA NA ESCOLA DE DESENVOLVIMENTO TRANSPESSOAL (EDT), COACH EM EDUCAÇÃO TRANSPESSOAL, FACILITADORA DE EDUCAÇÃO MINDFULNESS, TERAPEUTA EDUCACIONAL
www.escolatranspessoal.com
margarida.monarca@escolatranspessoal.com

Curar sem Medicamentos

Tâmara Castelo, autora do livro "Curar sem Medicamentos", fala aos leitores da *Revista Progredir* sobre o seu livro e a importância de uma mudança direcionada para a prevenção e não para a doença.

Texto Por Revista Progredir

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

Tâmara Castelo: Determinação, acho que seria a palavra que escolheria.

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

Tâmara Castelo: Acho que o meu percurso foi bastante regular e normal até aos 18 anos, nessa altura estava perdida sobre o que queria fazer, custou-me tomar uma decisão, mas estou feliz com ela.

Viajei muito pela Ásia no âmbito dos meus estudos em Medicina Chinesa na China, trabalhei em Hospitais numa província da China com experiências muito gratificantes e enriquecedoras a todos os níveis, pessoal e profissional.

Depois com 25 anos tive a minha primeira filha a linda Flor o que me focou mais na terra e menos em viagens e aí posso dizer que a minha carreira começou de uma forma mais clara e mais focada.

Nós chegamos sempre onde somos esperados

Aumentei a minha clínica, comecei a dedicar-me mais e mais à alimentação saudável e ao seu impacto em doenças mais graves, e daí evoluiu para o que tenho hoje.

Aos 30 anos tive mais uma filha, a pequenina Noa que me veio trazer uma energia extra de foco e atitude positiva perante a vida que muito lhe agradeço e para já é isto, mas sempre em evolução.

Progredir: Porquê enveredar pelo mundo da medicina chinesa, homeopatia e alimentação saudável?

Tâmara Castelo: Essa pergunta é complicada, acho que na vida às vezes as coisas simplesmente acontecem, com 18 anos sinceramente foi uma escolha mais ligada à alimentação do que outra coisa, sou curiosa e adoro cozinhar, cozinho desde muito pequena faz me bem à cabeça.

Progredir: Como nasce o projeto

Clínica Tâmara Castelo e qual a filosofia que suporta este projeto?

Tâmara Castelo: Nasce com a minha filha Flor, acho que este meu projeto assenta dois conceitos fundamentais:

1. A alimentação funcional e mudança de hábitos mudam a nossa vida.

2. Preços acessíveis para que o equilíbrio físico e mental seja possível a todos e se calhar mais um, gosto que as pessoas se sintam em casa na minha clínica.

Progredir: A escrita já fazia parte do seu dia a dia? Qual o propósito do seu livro "Curar sem medicamentos"?

Tâmara Castelo: Gosto de escrever artigos sobre doenças e soluções, o livro acho que vem nessa sequência.

O Francisco Camacho desafiou me para este projeto (fiquei aterrorizada confesso), nunca tinha escrito para todos, as pessoas que liam os meus textos normalmente estavam dentro da área e tive de trabalhar MUITO para fazer um livro que fosse acessível a todos e o mais importante para mim, que fosse prático.

Progredir: Na sua opinião cada vez mais temos as pessoas a tomarem consciência e responsabilizarem-se pela sua saúde e bem-estar? O que está a fazer mudar a forma como as pessoas vêm estas áreas?

Tâmara Castelo: Sim claro, antigamente as pessoas procuravam-me se tinha alguma questão de saúde hoje em dia cada vez mais tenho pessoas saudáveis que querem apenas melhorar a sua condição, o que é lindo porque é essa a ideia, prevenir antes de ficar doente.

Não sei se o que estou a fazer muda alguma coisa, mas esforço-me todos os dias para que assim seja e que a inclusão de todas as medicinas seja uma realidade.

Progredir: Qual o seu Lema de Vida?

Tâmara Castelo: Esta é difícil. tenho 2 pode ser?

1. o primeiro é uma palavra que me digo muitas vezes que é: Respira.

2. o segundo é uma coisa que o meu pai me diz desde sempre que é: Nós chegamos sempre onde somos esperados.

Progredir: O tema deste mês da Revista Progredir é "Atenção Plena". Na sua opinião a prática da atenção plena pode levar a uma vida mais saudável?

Tâmara Castelo: Sim claro, o foco no momento presente é a ferramenta mais importante (alem da alimentação) no momento da história que vivemos porque nos permite estarmos connosco e não estar sempre no passado ou no futuro o que gera muita ansiedade e stress.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Tâmara Castelo: Comam Bem e sejam felizes.

ENTREVISTA POR
REVISTA PROGREDIR A:

TÂMARA CASTELO
www.clinicatamaracastelo.pt

Atenção Plena nas nossas Finanças

Viver em Atenção Plena em todas as áreas da sua vida permite-lhe usufruir de um estado de equanimidade, contribuindo para uma vida mais saudável também na sua vida financeira.

Por Pedro Midões

O tema deste mês da revista Progredir - atenção plena – está normalmente associado a áreas de psicologia, espiritualidade, saúde e bem-estar. Contudo, este deverá ser um tema extensível a outras áreas como a das Finanças Pessoais - um tema bastante difícil para a maioria das pessoas. Esta dificuldade está muitas vezes associada, não ao conhecimento técnico sobre a disciplina, mas sim com as nossas emoções e a nossa capacidade de controlar os nossos impulsos.

É do senso comum que para ter saldo positivo, o dinheiro que gastamos no mês não pode ser superior ao que ganhamos. Contudo, nem sempre isso se verifica, pois para além da dificuldade de travarmos os impulsos criados pelas nossas emoções e compensá-las de alguma maneira, há uma dificuldade associada na grande maioria das pessoas de perceber qual o benefício futuro de conseguir poupar. Até porque nos dias de hoje e mais concretamente pelos EUA e Europa fora, estamos perante uma sociedade de consumo.

Do mundo informático, passando ao do vestuário, das relojoarias, etc., todos queremos ter o último modelo, o mais atual e que mais funcionalidades tem, e isso é substituir o imediato pelo benefício que no futuro não sabemos qual é. Ter essa perceção é fundamental para inverter ou desenvolver formas diferentes de gerir o nosso dinheiro e principalmente as nossas emoções.

Assim, falar em atenção plena nas nossas finanças não é mais do que falar em perceber qual o nosso padrão de consumo, ou por outras palavras, é estar consciente de todo o conjunto de receitas e despesas que ocorrem em determinado período, de forma a que o saldo da nossa balança esteja em equilíbrio.

> Quando falamos em atenção plena sobre as nossas finanças, e apesar de ser de extrema facilidade e rápido, exige um trabalho adicional e exige principalmente disciplina da nossa parte, caso contrário estará a enviesar a própria análise e gestão das fontes de receita e despesa

Normalmente e como referido, a nossa maior atenção a este tema surge apenas em situações de maior aperto / crise financeira que somos despertados pelas notícias sobre o nosso País ou; porque percebemos que entrámos no

sinal vermelho da nossa conta bancária e temos de começar a pegar "num papel e caneta" para descrevermos todos os itens ou rúbricas onde gastámos todo o nosso dinheiro.

Nos dias de hoje já pouco se usa o "papel e caneta", ou até mesmo as ferramentas em Excel. Hoje há um conjunto de aplicações "user frindly" disponíveis para qualquer pessoa utilizar nos seus computadores ou portáteis, telemóveis touch screen e/ou tablets. Estas aplicações trazem um conjunto de funcionalidades que nos permitem fazer a soma de todos os nossos rendimentos e todas as nossas despesas (sejam despesas de casa ou mesmo inerentes a ela, bem como os jantares com amigos, viagens, cosmética e spas, cinema e museus, roupas e presentes, despesas com viaturas e bancos). Algumas das aplicações, a título de exemplo: "moneyboard, pocketguard, toshl finance, home budget", além de nos mostrarem o saldo da balança, ainda apresentam resumos e gráficos sobre os ganhos e despesas. As aplicações atrás referidas permitem, nos dias de hoje, sermos gestores das nossas finanças

Falar em atenção plena nas nossas finanças não é mais do que falar em perceber qual o nosso padrão de consumo, ou por outras palavras, é estar consciente de todo o conjunto de receitas e despesas que ocorrem em determinado período, de forma a que o saldo da nossa balança esteja em equilíbrio

de uma forma mais rápida e simples. Quando falamos em atenção plena sobre as nossas finanças, e apesar de ser de extrema facilidade e rápido, exige um trabalho adicional e exige principalmente disciplina da nossa parte, caso contrário estará a enviesar a própria análise e gestão das fontes de receita e despesa. Contudo, disponibilizarmos 5 minutos do nosso tempo, trazer-nos-á outros

benefícios associados. Como já referido, o facto de saber onde se concentram a maioria (e especialmente em pormenor) das nossas despesas, é ter a capacidade para de uma forma rápida e acertada, não só inverter o padrão de consumo que temos vindo a utilizar, bem como permitir-nos um autocontrolo sobre o que parecia "desconhecido" até então.

Ao permitir-nos e disponibilizar-nos para conhecer e inverter / reorganizar o nosso padrão de consumo e controlo sobre as nossas emoções, permite-nos criar um superavit ou saldo positivo nas nossas contas e consequentemente obter uma maior estabilidade emocional. E como não podemos dissociar uma da outra… fica o conselho.

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

Atenção Plena no Trabalho

A prática de atenção plena não significa somente sentar em posição de meditação e esperar, envolve o saber viver a vida, momento a momento, buscando a conscientização e a real importância de tudo que está à sua volta.

Por Artur Gomes Silva

Atualmente, atenção plena é mais conhecida como "mindfulness". Para se entender melhor o conceito de atenção plena vale a pena contextualizar.

Na tradição espiritual budista atenção plena é uma qualidade mental que consiste em prestar atenção ao momento presente. A prática da AP ensina a suspender temporariamente todos os conceitos, imagens, juízos de valor, interpretações, comentários

mentais e opiniões, conduzindo a mente a uma maior precisão, compreensão, equilíbrio e organização.

Numa palestra do "Centro Internacional de Desenvolvimento Executivo da Eslovênia, 1996", Peter Drucker – especialista em gestão e brilhante professor e escritor – fez uma importante reflexão: "Todos os livros de Gestão, inclusive os que eu escrevi, focam em gerir as outras pessoas. Mas não podemos gerir os outros a menos que tenhamos gerido a nós mesmos antes. O recurso mais importante que você tem como executivo e como gerente é "você mesmo". A sua organização não vai ser melhor se você não for melhor".

A atenção plena aplicada ao trabalho é de uma forma geral estar consciente de tudo o que se faz quando se está exercendo determinada ação. Com essa consciência existem benefícios implícitos ao eliminar as distrações e focar no momento presente, seja uma tarefa simples de executar ou uma tarefa mais complexa. A atenção plena ajuda por isso a revelar qualidades valiosas como conscientização, resiliência, capacidade de tomada de decisões, criatividade, foco, comunicação e liderança, além de ajudar a lidar com o stress e manter o bem-estar no trabalho.

Na era em que a felicidade no trabalho está diretamente ligada a retenção de colaboradores, atenção plena no local de trabalho é a chave!

Além das próprias tarefas de ocupação diária, o funcionário tem e-mails para responder, recebe telefonemas, tem reuniões e apresentações para preparar, etc. São vários os focos de atenção e e é muito fácil estar conectado a diversos aparelhos, aplicativos e projetos ao mesmo tempo. Mas será que está em contato consigo mesmo, intrinsecamente? Apesar de parecer um pouco contraditório "roubar" um tempo da suas tarefas e obrigações para se centrar em si mesmo, isso realmente pode reduzir as ansiedades

relativas às constantes mudanças de foco no seu dia a dia.

Estar consciente das ações e responsabilidades pode ser o primeiro passo para praticar a atenção plena no seu contexto profissional. Assim se está ciente do que está a acontecer à sua volta, a sua produtividade será necessariamente melhor.

Por exemplo, se estiver a escrever um relatório, estar em atenção plena requer que dê a sua plena atenção a essa tarefa. Cada vez que a mente se distrai para outras coisas perde o seu foco e precisa de algum tempo até voltar à tarefa planeada.

A atenção plena requer que reconheça estes pensamentos. Quando se tenta fazer duas ou mais tarefas ao mesmo tempo ou alternar entre tarefas, o cérebro passa a mudar repetidamente o foco de atenção entre uma coisa e outra, e o resultado é uma perda de energia e foco, muitas vezes perdendo alguns dados no processo, apesar de aparentemente parecer que se está a fazer mais. Mas será que está mesmo? E será que se está a fazer com a melhor qualidade possível?

A atenção plena aplicada ao trabalho é de uma forma geral estar consciente de tudo o que se faz quando se está exercendo determinada ação

Quais os principais benefícios no contexto profissional da prática diária da atenção plena?

Do ponto de vista do indivíduo profissional, a atenção plena reduz o stress, aumenta o foco mental e alivia a depressão. Do ponto de vista da organização, colaboradores mais atentos são mais produtivos, é isso é super valorizado dentro do contexto duma organização.

Na era em que a felicidade no trabalho está diretamente ligada a retenção de colaboradores, atenção plena no local de trabalho é a chave! Por isso algumas das maiores empresas do mundo como

a google promovem diferentes formas dos seus colaboradores praticarem atenção plena.

Como poderá a começar a praticar a atenção plena já amanhã?

1) Faça as coisas com a calma que elas merecem. Um dos nossos erros é realizar várias tarefas ao mesmo tempo. Desta forma não conseguimos dar a atenção devida para cada uma delas e isso consome o nosso intelecto. Concentre-se numa tarefa de cada vez!

2) Tenha consciência das suas atividades. Diga para si mesmo qual é a atividade que está a desenvolver agora… "Agora eu estou a criar um relatório para entregar até às 17h". Pode parecer um disparate, mas isso vai ajudá-lo(a) a se concentrar. Reforce no seu cérebro a importância de focar na atividade que precisa concluir. – Crie listas inteligentes de tarefas, com nunca mais de 9 tarefas por lista.

3) Conecte-se com o presente. Este é um exercício que deve ser realizado frequentemente. Sempre que os seus pensamentos o(a) levarem para outro

lugar, interrompa-os imediatamente. Recupere o seu foco refazendo o passo número 2.

Pode praticar atenção plena por meio da meditação formal (sentada e silenciosa) ou informal (mantendo-se focado no presente durante a realização de tarefas quotidianas, como lavar as mãos, escovar os dentes, tomar banho, correr ou comer uma refeição, entre outras possibilidades).

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

Atenção Plena ao Autoconhecimento!

O autoconhecimento leva-nos sempre ao trabalho de desenvolvimento da atenção plena sobre nós próprios.

Por Suzana Mendes

Desde tenra idade somos estimulados por fatores externos, em bebés procuramos as formas e as cores, os sons e os cheiros. Em crianças exploramos o corpo, começam as primeiras partilhas sociais e as brincadeiras, e começamos a treinar o nosso pensamento para absorver informação sobre o mundo. Na adolescência a ânsia em ser qualquer coisa, ser notado, ser independente, quem sou eu? A ânsia em fazer, experimentar coisas. O que vou fazer, o que vou estudar?

Entre o ser e o que fazer, vive-se numa busca para fora. Depois dos estudos, o trabalho, quanto mais produtivos mais valorosos, por isso estamos focamos em produzir, em subir na carreira, em ganhar dinheiro. Como seres de relações também na fase adulta procuram-se parceiros para partilhar um projecto de vida, que normalmente incluem filhos. O trabalho, as responsabilidades, o sucesso, os filhos, a gestão de tempo, agradar os outros para se sentir amado, não dormir, correr, fazer, ter, fazer... e entra-se numa rotina em que muitas vezes nos perdemos de nós próprios.

PÁRA! Quando foi a última vez que paraste para SER? O que costumas fazer diariamente para SER? Quem és? Não aquilo que fazes, ou as ideias formatadas pelo exterior ou aquilo que tens (status, canudos). Não o que acumulaste de fora, conhecimento, experiências e conquistas. Mas a tua essência. Quem és tu?

É frequente as pessoas não saberem muito bem quem são, acham que são a Maria, portuguesa, com uma licenciatura em gestão, mulher do João, mãe do Tomás e da Francisca, herdeira dos olivais do pai Andrade (nomes fictícios). Tu não és somente o que fazes e o que constróis, pois o que fazes e constróis é um resultado, uma expressão, um produto de ti, e mais uma vez, acção para fora.

Por outro lado, as pessoas tendem a procurar ajuda em tempos de crise, como se tivessem perdido o rastro de si mesmas.

A sociedade moderna exige que nos viremos para fora, treina-nos para produzir e consumir, não nos treina para trabalhar o nosso interior, a nossa casa interior, não nos ensinam a ouvir a voz interior, a termos um relacionamento amorosocom o nosso SER, fruir da nossa energia única e mágica.

Achamos que nos dar a atenção que merecemos é ir às compras, ou fazer uma viagem, ou ir a um spa, mas isso são tipos de fugas à rotina do fazer e ter, mas, mais uma vez, são atividades para fora. Também muitos acham que a fama, a bajulação, os elogios, o

poder são formas de dar atenção a si próprios, mas essa atenção, mais uma vez vem de fora e somente agrada ao ego.

Quando foi que passaste um dia sem nada fazer, ou umas horas, ou uns minutos de plena atenção interior? De contemplação, de não julgamento, de reflexão, de enamoramento, de gratidão e aceitação por seres quem és? E sabes quem és? Tens tido curiosidade de saberes quem és? Tens saudades tuas, da tua própria companhia?

É difícil arranjar esse tempo, essa disponibilidade mental e emocional, estamos condicionados, constantemente solicitados para fora, que vamos sendo por instinto e por formatação do pensamento pelas regras e crenças da racionalidade coletiva.

É um tanto assustador perdermo-nos de nós e termos que nos agarrar a paixões, vícios, objetivos materialistas ou por outro lado viver doente, com depressão, ansiedade, doenças crónicas ou falta de energia.

PÁRA! Quando foi a última vez que paraste para SER? O que costumas fazer diariamente para SER? Quem és?

A doença é um sinal do nosso corpo a indicar um desequilíbrio energético, seja físico emocional e/ou psicológico. A doença acaba por ser uma aliada, uma oportunidade para parar e cuidar de nós próprios.

Ficamos doentes quando nos alimentamos mal, adoecemos quando não estamos felizes, quando estamos frustrados, revoltados, quando não nos sentimos valorizados, amados. Mas esquecemo-nos que o principal responsável por nós, somos nós. E essa plena atenção em nós é quase nula.

A Astrologia Chinesa baseia-se nas leis da natureza, que são justas e sempre em busca do equilíbrio. Compreender a nossa essência, a nossa natureza pessoal através desta ferramenta

é um exercício muito interessante de praticar para SERMOS Plenos (e não andar a representar papéis que muitas vezes são imposições de fora).

"Da minha experiência uma melhor compreensão de nós leva-nos sempre ao trabalho de desenvolvimento da atenção plena em mim própria.

Tem sido um percurso, com dúvidas, avanços e retrocessos, um trabalho continuo, que exige disciplina e humildade, para criar novos hábitos psicológicos, emocionais e físicos, e ir construindo uma relação verdadeiramente amorosa comigo própria. A consciência da importância de estamos atentos, mais despertos, mais intuitivos, mais eficientes a usar a razão a favor do coração para uma vida mais preenchida, com maior realização e paz interior."

SUZANA MENDES
FENG SHUI, SAÚDE E BEM-ESTAR
www.suzanamendes.com

O caminho consciente da tua espiritualidade

Passamos anos a dar atenção ao externo, aquilo que nos rodeia para encontrar a felicidade, um lugar no mundo. Para isso a nossa atenção tem de estar focada: no nosso caminho interior! Descobre-te! **Por Yolanda Castillo**

Quando pensamos na existência humana, na sua fragilidade e fortaleza o mesmo tempo, devemos focar a nossa atenção plena em algo muito importante. Na realidade em algumas perguntas essenciais.

Quem és tu?
O que é que estás a fazer com a tua vida?
Onde é que tu focas a tua energia e atenção?

Quase nunca paramos para pensar relativamente a estas questões,

passam por alto sem ter um papel principal em nossa vida. Existem poucas pessoas conscientes da sua vida até ao ponto de se questionarem a eles próprias.

De uma forma simples foque a sua atenção num ponto diferente: o exterior.

Ensinam-nos a criar dinâmicas de atuação físicas segundo as nossas idades, estudos, empregos ou vivências. Eles ganham um papel indispensável para o nosso bem-estar.

Tentamos construir pilares externos para sentir segurança em nós e nas decisões que estamos a tomar. Outros suportes com os que caminhamos em sintonia com a sociedade, que construímos um caminho de vida. Então estamos a focar a nossa energia, pensamentos, atenções e ações no mundo social, no quotidiano e nos hábitos que nos auto impomos.

Porque na realidade, quem é que nos obriga a construir esta fortaleça?
Quem é que te questiona por isto senão tu próprio?
Que satisfações te traz para tua vida?
Mas desta forma atingimos a felicidade?

A verdade é que tudo isto, faz-te sentir que estás a fazer parte de alguma coisa, que existe um lugar onde tu, no meio de tanta superficialidade encaixas, e no que achas que te sentes bem, confortável e seguro.

Estas questões e toda a nossa vivência no mundo exterior, leva-nos novamente à questão inicial…quem és tu? O que procuras? E onde focas a tua atenção plena?

Somos educados num berço de preparação para viver no mundo, mas esquecem-se de nos mostrar o nosso universo interior: a nossa espiritualidade.

Esse caminho interior que descuidamos e ignoramos anos de nossa vida até que compreendemos o importante que é a espiritualidade para a vida terrena. É a espiritualidade que nos convida e ensina mais sobre nos próprios, respondendo ás

perguntas anteriores.

Quando estamos atentos e decidimos viajar ao plano espiritual e no nosso interior descobrimos que somos luz e amor, mas para além disso percebemos que nós somos a chave principal de nossa vida, de nós e de todo o que nós queremos construir.

O mundo que tentamos construir e destacar no exterior, esse que depende de nós, acabamos por o fazer de forma inconsciente, como se fosse um espelho, que reflete o interior.

Mas como até agora passamos metade da nossa vida a ignorar quem somos, os desejos de coração e desligamo-nos de nós mesmos, como podemos saber o que queremos na vida?

Atento! Escuta! Ainda estás aí dentro! Ainda está aberta essa porta, no teu chacra cardíaco que te convida a entrar no universo de luz e sombra que há no teu interior. Na tua origem e no que tu és verdadeiramente.

Tu és um ser espiritual, com sombras que precisam ser curadas, para que a tua luz possa brilhar, para que possas despertar a luz nos outros. És esse ser que tem um universo de verdades no seu interior, que formam uma personalidade que envolve a divindade que há em ti.

É a espiritualidade que nos convida e ensina mais sobre nos próprios

Na verdade, nestes momentos precisamos de voltar a aprender sobre nós mesmos, mas neste momento com plena atenção no mais importante: nós próprios; Olhar sem medo, sem crítica, sem julgamento. Só com aceitação, humildade, compaixão e bondade com nós próprios, porque nós somos o nosso melhor aliado. Somos esse amigo fiel e sincero que procuramos no outro, porque no final de contas, quem te pode compreender, sentir e amar sem julgamentos, és tu.

Se focamos plenamente a nossa atenção em olhar-nos no espelho e sentir que somos maravilhosos, vai

ser muito mais fácil aceitar a tua perfeição e iniciares um processo de reconexão e mudança.

O mais importante ena tua vida és tu, que vais conviver contigo próprio cada segundo de tua vida. Foca a tua atenção em ti, em curar as manchas de escuridão que há no teu corpo, na tua mente e na desconexão com a tua espiritualidade, que não são mais do que padrões de pensamento e emoções negativas que até agora fizeram com que tu te esqueças de quem tu és, do valioso que és. Mas também fez com que não te recordes do quanto importante tu és e da grande necessidade de conhecer esse universo interior que guardas em ti, para formar os pilares da tua vida.

Porque o que te faz sentir seguro, os pilares que procuras para ter a vida que desejas, não existem no caminho exterior. Essa confiança, esse caminho és tu, e está no teu interior.

Olha para ti com atenção e não te assustes, porque as tuas histórias, os medos passados, as inseguranças, tem a capacidade de te guiar na procura interior. Ao te encontrares contigo próprio e a te valorizares pelo que tu és.

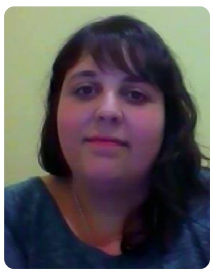
Se olhares o teu universo interior, vais ter a oportunidade de traçar esse caminho interior que se une com um fio de luz muito subtil ao que tu queres atingir no caminho de vida.

Atreve-te e permite-te com atenção plena olhar para ti e o teu mundo interior, que é a tua verdadeira espiritualidade, para construir o que desejas para esta vida.

Porque ser espiritual, não é ser guru, é ser consciente da nós na nossa vida, é permitirmos curar a sombra e permitir que a nossa estrela interior manifeste a sua luz.

Tu és luz, tu és consciência, tu és o universo que tanto desejas conhecer.

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



PHILOSOFIAS

Atenção Plena

Ao longo da nossa vida são vários os parâmetros em que colocamos. A atenção plena e consciente que se faz sobre a caminhada que trilhamos internamente. A projeção de todos os fragmentos, o subjetivo do ser sobre as adversidades do grande rio que nos move, a vida em essência.

Por Artur Silva

Como um grande rio que se movimenta à nossa frente, águas turvas, agitadas, em constância de movimento, movimento, mas a superfície é apenas um aspeto. A serenidade se faz em seu centro interior, a ventania acima se torna apenas um quadro etéreo de visão, revelado por sua vez este enraizamento de sua estrutura perene , a superfície não é por assim seu verdadeiro estado, mas sua

camada superficial em estado ativo e consciente sobre o fluxo, nuances de tons e cores se fazem,uma plena atenção em estado latente sobre o movimento constante do rio, o desaguar em plena fragmentação.

A vela se acende em plena concentração sobre seus próprios domínios. Uma busca para desapegar dos condicionamentos herdados, o reconhecimento do sofrimento e de seus próprios estados naturais, como vou estar no jardim, sem atravessar com atenção plena os pântanos da vida? Uma nova proposta de interação a qualquer problema que aconteça na caminhada da vida, no sobe e desce das emoções, uma verdade para lidar com as formas que a vida nos apresenta, graciosa ou não, aceitando as margens do rio como elas são, suas formas e seus preceitos. Focando a atenção, aceitando as condições que são naturais da vida, criando habilidades de responder a esses impulsos de uma forma mais centrada, um esvaziamento maior de dispersão, um arremesso atemporal para dentro do nosso próprio centro inteligente de consciência.

Sem entender a dimensão interna de onde viemos, é difícil organizar uma atenção mental satisfatória, são tempos atuais em que vivemos uma intensa aglomeração de opiniões nos cercando o tempo todo, é um circulo de hiper-informação global. A atenção plena deve converter em nossa respiração consciente dos fatos em nossa volta, o sentir desse enquadramento terrestre em que estamos fixados. É como uma longa viagem ecoando de algum lugar do passado para o presente, para o agora. As vezes falta isso em nosso presente pois vivemos impregnados pela ansiedade, um padrão tão modificante que esquecemos de olhar a nos mesmos nesse grande espelho acoplado ao nosso próprio reflexo, e não sentimos cada emoção natural decorrente do nosso singular caminho. E estrada a percorrer é onde você se encontra, então aprecie

as formas peculiares desse caminho, não se perca em estradas marcadas por outros pés que não sejam os seus.

Estar presente, absolutamente consciente é uma chave reluzente que tenho que dar em cada lugar que eu passar, sentir que não estou ali por estar, mas estar ali para me sentir presente comigo mesmo, o tempo todo devemos estar connosco, pois somos uma base tão extensa e complexa, uma fronteira coexistêncial que não tem limite, infinitos de percepções, um reflexo cristalizado das minhas potencialidades, mas mesmo assim o ser humano se perde em sua natureza hostil e insaciável, uma jornada inadequada por prazeres efémeros, placentas emocionais abortadas por suas sombras autodestrutivas num ataque somático desastroso ao seu corpo que ainda sobrevive calado no limite do silêncio, porém cada dia mais consciente, é preciso o aprofundamento do ser.

Há momentos que não podemos mais deixar a vida nos transcorrer, precisamos respirar, e voltar ao nosso centro de comando como um chamado urgente da nossa expansão maior de concentração, somos mínimos ao grande universo, porém essências, o que pensamos nos afeta ou desinfeta, e isso já virou uma filosofia

na nossa cultura contemporânea progressista pensante, é um processo consciencional que se adentra na capacidade divina, o aparato de compreender aspetos em sua integração do mundo interior.

Cada um é a totalidade manifesta e assim sendo temos que eclodir nossa atenção para o agora, para essa faixa existencial, Buda já nos passava a sabedoria de viver sabiamente no presente, decodificando esta importância, a mente pode salvar seu futuro mas isso dependera da visão da mesma sobre a camada profunda da consciência.

A manifestação se faz presente, nesta vivência humana em que esta sua alma neste estado do aqui e agora, poderíamos estar em qualquer outra forma de vida, mas as causas e condições nos levaram a esta, então será mesmo que eu até chegar nesse estado não me aprimorei para tal? Somos formados por células e as celular são condensadas pelos átomos, os átomos criam esse universo físico

Sem entender a dimensão interna de onde viemos, é difícil organizar uma atenção mental satisfatória

por assim dizer, é uma engrenagem complexa, são parâmetros que estão por ai para estimular nossa mente, pensamentos vão e vem, a raiva pode se instalar e logo passar, mas você é o passageiro que sente cada sensação dentro desse comboio que se movimenta constantemente, trabalhar estados desconfortáveis é trabalhar a concentração consciente, a ansiedade é inquietude que se acelera sobre o tempo sobre devaneio de suas ações e pensamentos.

A linguagem no universo é o pensamento, expressado pela fala e em outras esferas emanados telepaticamente, a vida é movimento sobreposto sobre a concentração de si mesmo, o mundo búdico é o pé

no chão, são sim de grande valia as praticas meditativas ou qualquer estado de concentração em que você se coloque ao recolhimento da mente, já que estamos tão fragmentados por frequências, situações, emoções ou qualquer tipo de sentimentos que nos vire em estados de suprema inquietude.

Não há dentro nem fora a apenas o todo, e eu faço parte desperta dessa conexão paradoxal, então cada dia entende-se como um oportunidade de estar aqui presente no entrelaces da minha própria vida, em respiração consciente de quem eu sou, em plena atenção de mim mesmo e das minhas falhas emocionais, numa concentração diária pela minha saúde e por mim mesmo sabendo que minhas escolhas resultarão no desenrolar do grande rio que cerca minha vida, eu sabendo que eu sou o cocriador da minha realidade eu saberei por suposto entrar na minha perspetiva humanizada, e assim alterar meus estados de atenção, sabendo pois, que a consciência é um aspeto intocável e pertencente a esferas mentais mais elevadas, inalterável sobre o tempo que me foge a esferas mais elevadas do meu ser, que ninguém poderá tirar de mim o conhecimento, pois esta é uma bagagem expandida a minha verdadeira essência, situações agora se fazem apenas ao meu redor, eu não preciso mais me identifica-las eu sou apenas um observador que segue andando ao lado desse grande rio chamado vida, andando e sentindo o chão tocar meus pés, em atenção plena de quem eu sou agora. Atenção plena desse instante, da minha respiração, do meu eu sobre todas situações tomadas por mim mesmo até esse exato momento de interatividade, até mesmo com esse texto, estou em puro estado consciente de integração com minha vida!

ARTUR SILVA
ESPIRITUALISTA, REIKIANO, TARÓLOGO,
FUTURO ESCRITOR EM FORMAÇÃO
Instagram - @gravoboi

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)

MUDANÇA TRANQUILA

Haja paciência para te encontrar!

Em determinados momentos das nossas vidas podemos passar por um período em que parece que nada é como queremos que seja. Podemos querer ter um filho e ainda nem namorado temos. Podemos querer ser amados e parece que não há ninguém no planeta com essa disponibilidade. Podemos ter alguns pretendentes mas não nos conseguimos apaixonar. Podemos estar com alguém mas sentirmos que não é bem essa relação que queremos viver...

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

Por vezes a vida testa a nossa paciência, talvez para ver se queremos verdadeiramente o que dizemos que queremos, talvez para testar a nossa determinação, ou talvez por nenhuma razão em especial.

O que fazer quando somos invadidos por uma inquietude, por uma vontade maior que as coisas aconteçam?

Podemos começar por ter Fé. Acreditarmos que tudo está certo, que o que queremos para nós se irá manifestar no tempo oportuno.

Fazendo-o poderemos ser invadidos por uma dose de tranquilidade, certeza e paz.

Esse estado de espírito fará com que nos centremos mais, que procuremos menos no exterior e mais no interior. Estimula a que sejamos melhores, mais atentos, mais completos, menos dependentes…

Podemos perceber nessa altura várias coisas… que não estamos preparados para o que queremos… que ainda temos que crescer em determinados campos…

Podemos perceber que na realidade ainda queremos estar "sós", connosco próprios, a conhecermo-nos, a vivermos as amizades e a família. Embora possamos, de vez em quando, sentir alguma falta do carinho que uma relação nos aporta.

Podemos perceber que tipo de relação nos preencherá verdadeiramente, sermos honestos no que queremos e no que estaremos dispostos a dar.

Na impaciência, na ansia por alguém, poderemos deixar entrar nas nossas vidas pessoas que não serão o ideal para nós. O preço dessa precipitação pode ser não estarmos disponíveis para que a pessoa "certa" possa entrar nas nossas vidas…

Mas… se tivermos paciência, se estivermos centrados, com atenção plena e disponíveis…

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

Maio 2018

Retiro de silêncio para aprofundar relações entre mães e filhos

Por metta.pt

4 a 6 de Maio

Centro de Retiros Paula Frassinetti | Vila Nova de Gaia

www.metta.pt

ola@metta.pt

911510005

Yoga Dinâmico - Aula Aberta Gratuita

Por Rosaura Ruiz

7 de Maio das 11:00h às 12:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Jornadas para o Desenvolvimento da Consciência Cósmica

5 de Maio das 9:30h às 17:30h

Ser + Feliz | Queluz

www.jornadascosmicas.blogspot.pt

jornadascosmicas@gmail.com

Meditação Dinâmica & Formal

Por Maria Melo

15 de Maio às 19:30h (terceira 3ª feira de cada mês)

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Sessão de Yoga do Riso: Coração Sorridente

Por Alda Leal

5 de Maio das 10:30h às 12:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Seminário: Introdução ao Mindfulness

Por Florbela Silva

19 de Maio das 10:00h às 19:00h

Instituto Português de Naturologia | Porto

www.ipnaturologia.com

geral@ipnaturologia.com

917032615

Dia Mundial do Riso 2018

Por Sabrina Tacconi

6 de Maio das 15:00h às 18:00h

Fórum Lisboa

www.terapiadoriso.pt

info@terapiadoriso.pt

914997826

Green Weekend Paredes de Coura 2018

Por Município de Paredes de Coura e Associação Quinta das Águias

19 e 20 de Maio das 10:00h às 18:00h

Paredes de Coura

www.paredesdecoura.pt

info@quintadasaguias.org

Maio 2018

Yoga para Crianças - Gratuito

Por Vera Cardoso

20 de Maio das 11:00h às 12:00h

Parque das Taipas | Guimarães

www.sementemagica.pt

sementemagicaterapias@gmail.com

Workshop de Iniciação à Meditação

Por Maria Melo

24 de Maio das 19:00h às 21:30h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

RETIRO Yoga & Natureza - Serra de Mafra

Por Lina Afonso

De 25 de Maio às 19:30h a 27 de Maio às 16:00h

Casa Shanti – Penedo do Lexim | Serra de Mafra

www.yogadecorpoealma.jimdo.com

decorpoealma.yoga@hotmail.com

969994141

1ª Conferência de Osteopatia: Abordagem da Osteopatia na Dor Crónica

26 de Maio das 9:00h às 18:00h

Instituto Piaget de Silves

www.ipiaget.org

info@silves.ipiaget.pt

282440170

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

Maio 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!

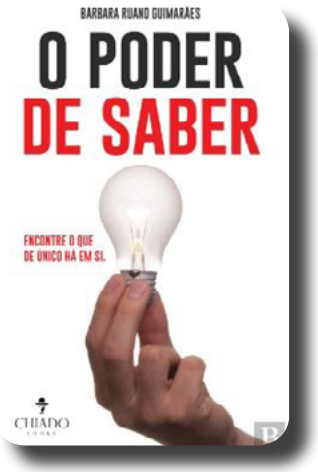
POLAROIDS & SLIDES

PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

PARTICIPE! FAÇA PARTE!

LIVROS RECOMENDADOS

O Poder de Saber
de Bárbara Ruano Guimarães



Se quer fazer diferente, este livro é para si. O Poder de Saber constitui uma mais valia a tudo o que já conheceu e já fez por si. Dá-lhe a sabedoria e confiança necessários para desenvolver o autoconhecimento e atingir o sucesso que quer a todos os níveis. Baseia-se num sistema milenar com provas dadas por todo o mundo.

Este livro fala num sistema eficaz e pratico que o irá inspirar a investir numa melhor forma de viver, tanto a nível pessoal como profissional.
É sobre conseguir, é sobre Como, sobre Quando... O sucesso também depende da sorte. A sorte é criada por nós e há uma pequena parte que nos é atribuída... Saiba aqui com o que pode contar.

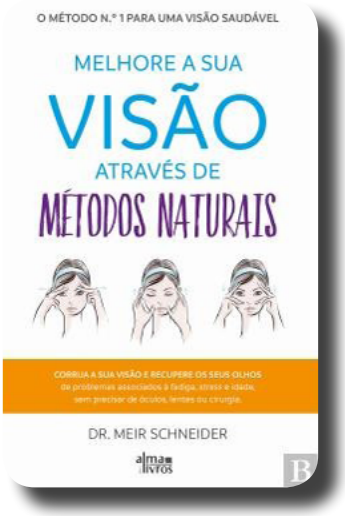
Preço: Cerca de 13,00€ por 272 páginas de sabedoria.

Editor: Chiado Books

Melhore a sua Visão Através de Métodos Naturais

Corrija a sua visão e recupere os seus olhos

de Meir Schneider



Descubra o método natural para uma visão saudável que está a ajudar milhares de pessoas em todo o mundo e consiga uma visão perfeita, para toda a vida! Nascido cego e filho de pais surdos, em criança, o Dr. Schneider foi sujeito a uma série de operações dolorosas e ficou com o cristalino dos olhos coberto em noventa e nove por cento do tecido cicatricial, tendo sido declarado incuravelmente cego. Aos dezassete anos, descobriu como melhorar sua visão - passando de menos de um por cento para cinquenta e cinco por cento da visão normal - com os exercícios oculares apresentados neste livro.

Em Melhore a sua Visão através de Métodos Naturais, o Dr. Schneider partilha quarenta anos

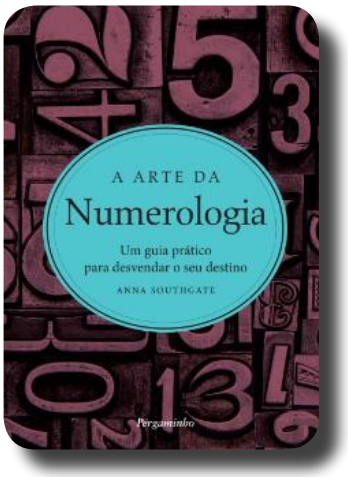
de descobertas feitas durante a sua jornada pessoal e profissional. A abordagem pioneira de Meir Schneider ajudou milhares de pessoas a tratar com sucesso uma série de problemas oculares, incluindo miopia, hipermetropia, astigmatismo, estrabismo, visão dupla, glaucoma, cataratas, degeneração macular, descolamento da retina, retinite pigmentosa e nistagmo, entre outros.

Preço: Cerca de 17,45€ por 304 páginas de sabedoria.

Editor: Alma dos Livros

A Arte da Numerologia de Anna Southgate

Uma introdução detalhada à numerologia, desvendando a sua história, a sua técnica e as suas aplicações, A Arte da Numerologia ensina a calcular os Números de Nascimento, de Nome Completo e de Nome Próprio, que revelam os perfis psicológicos e os traços de personalidade, para que possa descobrir mais sobre si mesmo e a sua compatibilidade com quem o rodeia.



Preço: Cerca de 15,50€ por 144 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

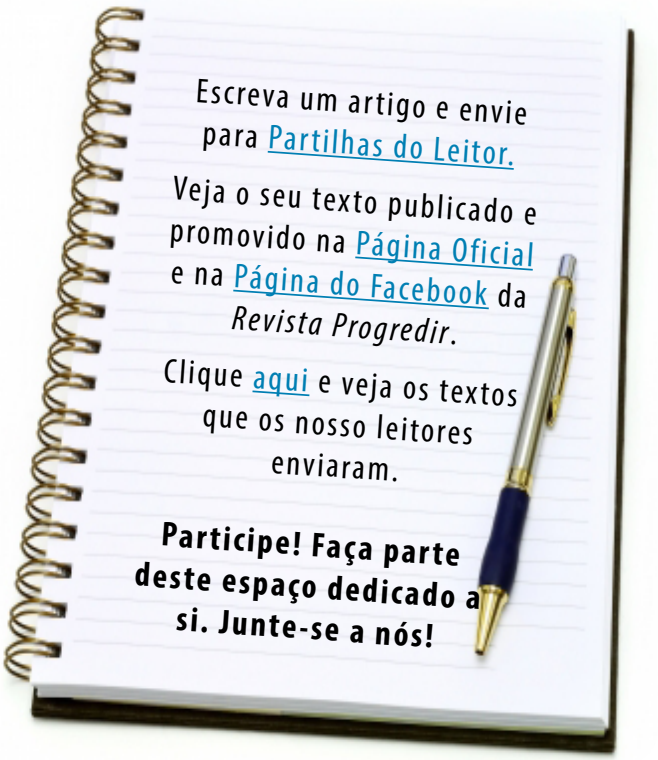
PENSAMENTO DO MOMENTO

"A atenção é a mais importante de todas as faculdades para o desenvolvimento da inteligência humana."

Charles Darwin

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

Plena Atenção

Após dez anos de aprendizagem, Tenno atingiu o título de mestre Zen.

Num dia chuvoso, ele foi visitar o famoso mestre Nan-In. Quando ele entrou no mosteiro, o mestre recebeu-o com uma questão:

"Você deixou os seus tamancos e o seu guarda-chuva no alpendre?"

"Sim", Tenno replicou.

"Diga-me então," o mestre continuou, "você colocou o seu guarda-chuva à esquerda do seu calçado, ou à direita?"

Tenno não soube como responder ao koan, percebendo afinal que ele ainda não tinha alcançado a plena atenção.

Então ele tornou-se aprendiz de Nan-In e estudou sob a sua orientação por mais dez anos.

VÍDEO DO MÊS

YouTube PORTA 24

A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

Veja mais vídeos aqui

Guida Maria

Guida Maria foi uma atriz portuguesa de cinema, televisão, mas sobretudo teatro. Participou em cerca de 40 peças, entre as quais "A mãe", "Auto da geração humana", "A casa de Bernarda Alba" e, possivelmente uma das mais conhecidas da sua carreira: "Os monólogos da vagina".

Filha do ator Luís Cerqueira, nasceu em Lisboa a 23 de Janeiro de 1950.

Estreou-se com apenas sete anos, na peça "Fogo de Vista", de Amílcar Ramada Curto. Fez a sua formação teatral na Escola de Teatro do Conservatório Nacional e na *American Academy of Dramatic Arts* de Nova Iorque.

O seu primeiro sucesso aconteceu com a peça "O Milagre de Anne Sullivan" em 1962, encenada por Luís de Sttau Monteiro.

Guida Maria foi sempre uma mulher ousada, ainda antes do 25 de Abril de 1974, a atriz entrou em "A Promessa", uma adaptação de António de Macedo de uma peça de Bernardo Santareno, na qual protagonizou o primeiro nu integral do cinema português. O filme de 1973 foi exibido em vários festivais, nomeadamente em Cannes.

Foi, a partir de 1978 e até 1998, atriz da Companhia Residente do Teatro Nacional D. Maria II.

Começou a fazer televisão com a série "Uma Cidade Como a Nossa" em 1981. Participou no especial da série brasileira "O Bem Amado", gravada em Lisboa, produzida pela Rede Globo e exibida entre 1980 e 1984.

Participou nas películas "O Barão de Altamira" (1986), de Artur Semedo, "O Vestido Cor de Fogo" (1986), de Lauro António, "Os Emissários de Khalom" (1988), "Serenidade" (1989) de Rosa Coutinho Cabral.

Na televisão participou em séries e novelas como "Cobardias" (1987), "Passerelle" (1988), "A Grande Mentira" (1990), "Quem Manda Sou Eu" (1991) e ainda a aclamada telenovela "Na Paz dos Anjos" (1994).

Participou no filme "No Dia dos Meus Anos" (1992), de João Botelho.

Salienta-se ainda a sua criação a solo na peça "Shirley Valentine", exibida na Sala Estúdio do Teatro Nacional D. Maria II, em Janeiro de 1996. Na televisão, participou em "Nico D'Obra" (1993), "Nós os Ricos" (1996), "Filhos do Vento" (1996) e "Esquadra de Polícia" (1998).

Estreia "Os Monólogos da Vagina", de Eve Ensler, no Teatro Auditório do Casino Estoril, em 20 de Outubro de 2000. Considerado o maior sucesso da sua carreira, com vários meses em cena e reposições onde ousou falar de sexo no feminino de uma forma até aí pouco comum em Portugal.

Ficou conhecida por outros monólogos como "Andy & Melissa" (2001), "Zelda" (2004), "Stôra Margarida" (2006) e "Sexo? Sim, mas com orgasmo" (2010).

Participou em várias séries na RTP.

Mãe de Pedro e da atriz Julie Sargeant (filha da relação com o músico Mike Sargeant), não escondeu as dificuldades de ser mãe aos 17 e aos 20 anos.

Escolheu sempre aproveitar a vida ao máximo.
Em 2009 foi editada a biografia "Guida Maria - Uma vida".

Faleceu a 2 de Janeiro de 2018, no Hospital de São Francisco Xavier, em Lisboa, onde se encontrava internada, vítima de cancro no pâncreas.

Reagindo ao falecimento da atriz numa mensagem na página da Presidência da República, o presidente Marcelo Rebelo de Sousa lamentou a perda e recordou a sua frontalidade e carisma.

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

Ashtanga Yoga

O Ashtanga Vinyasa é uma corrente do Yoga baseada em 8 passos, oito partes que é o significado de Ashtanga que constam nos Yoga Sutras de Patanjali e a coordenação entre a respiração e o movimento ou Vinyasa.

Esses oito passos são os Yama que são códigos de conduta social, ou a forma como nos devemos relacionar com o mundo à nossa volta, do qual fazemos parte, os Niyama ou códigos de conduta pessoal, que é a forma como devemos agir perante nós próprios, Asana ou as posturas psico-físicas do Yoga, Pranayama, ou as técnicas de captação e retenção do prana ou bioenergia através de técnicas de respiração, Pratyahara ou o controlo e recolhimento dos sentidos, Dharana ou estado de concentração, Dhyana ou meditação e Samadhi em que se atinge o estado de presença absoluta de união e contemplação, que deve ser o objetivo de toda e qualquer prática de Yoga.

Outra das caraterísticas do Ashtanga Vinyasa Yoga é o fato de dar muita importância à coordenação entre a respiração e o movimento, ou vinyasa e ao foco do olhar em determinado ponto, ou drishti e também à ação dos bandhas, que são contrações em determinadas zonas do corpo, que agem como válvulas de retenção do prana.

Os bandhas ajudam também a estabilizar enquanto em permanência nas posturas.

Esta corrente de Yoga foi revelada por Vamana Rishi num texto antigo escrito em sânscrito sobre Yoga, o Yoga Korunta e passado a Tirumalai Krishnamacharya, um dos Yoguis mais conceituados do século XX. Mais tarde T. Krishnamacharya, passa estes ensinamentos aos seus discípulos, nomeadamente a Iyengar, que cria o seu próprio método e K. Pattabhi Jois, que seguiu as pegadas do seu mestre e difundiu os seus conhecimentos não só pela Índia mas também pela Europa e América. Hoje em dia este método de Yoga é um dos mais conhecidos e

praticados em todo o mundo.

Nesta linha específica de Yoga, ao contrário de outras linhas, existe um conjunto de séries, seis no total, que são esquemas pré-definidos de posturas físicas que devem ser seguidas pelos praticantes, cada uma delas com o seu propósito. É comum os praticantes passarem anos em cada uma das séries, aperfeiçoando as várias técnicas.

A primeira série é conhecida como Yoga Chikitsa que significa Yoga terapia, pois é um processo de limpeza e tonificação do corpo e da mente.

Como é uma prática algo exigente a nível físico, o corpo tem tendência a aquecer e a transpirar, ajudando no processo de eliminação de toxinas. Além do mais, grande parte das posturas é de flexão e torção o que de certa forma ajuda a estimular os órgãos internos, o que vai também ajudar na eliminação de resíduos celulares e alguns fluídos corporais.

Uma coisas que sentimos a nível físico, é o corpo a ganhar tonificação muscular e flexibilidade, à medida que vamos praticando. Por vezes de uma semana para a outra conseguimos verificar uma grande diferença.
Esta evolução é também mais notória devido à repetição das posturas pois conseguimos comparar a evolução com maior facilidade o que também acaba por ser uma boa motivação para continuar a praticar, não só o facto de irmos conquistando e superando os nossos próprios limites, mas tendo mais uns quantos pela frente que nos irão desafiar. Tal como na vida.

Outro dos benefícios de haver uma sequência pré-definida, é o facto de nos levar a decorar a mesma, ajudando-nos desta forma a treinar a nossa capacidade de memorização e além disso, vamo-nos tornando cada vez mais autónomos, podendo mesmo vir a praticar sozinhos sem a necessidade de ter sempre um professor por perto ou de pensar que poderemos estar a fazer algo errado.

Aliás, esta prática fomenta mesmo a autonomia dos alunos, pois uma aula de Ashtanga Yoga, tanto pode ser guiada pelo professor, como pode ser Mysore Style, que é uma forma do aluno praticar por si só, seguindo a sequência, mas ao seu próprio ritmo.

Outra das coisas que vamos aprendendo também, é a obter um maior controlo da coordenação entre a respiração e o movimento, o chamado vinyasa.

Tanto nesta prática como em qualquer outra prática de Yoga, a respiração é algo fundamental. É algo que nos acompanha durante toda a nossa vida, sem ela não

existimos, não vivemos.

De início o Ashtanga parece uma prática muito focada na parte física e com muitos pormenores técnicos, mas mesmo não o deixando de ser, à medida que vamos interiorizando a sequência e vamos tendo um maior controlo na nossa respiração, tudo se vai tornando mais simples e vai fluindo de uma forma mais natural.

É como tudo na vida, quanto mais praticamos, mais simples se vai tornando.

Além de todos estes aspetos físicos o Ashtanga Vinyasa trabalha a níveis mais profundos.
Trabalha também o foco e a atenção, a capacidade de memorização, o aumento da capacidade pulmonar, a autoestima, o controlo do ego, a auto superação e a humildade.

Para evoluirmos nesta prática, de forma segura, temos de estar muito atentos à forma como o nosso corpo vai reagindo a cada movimento, a cada permanência, a cada respiração, respeitar os nossos limites, mas com a consciência que podemos sempre ir um pouco mais além, aceitar o ponto onde estamos em cada momento e trabalhar a partir daí, empregando aqui o princípio da verdade ou Satya, aceitando-nos tal como somos e da não-violência ou Ahimsa, que deve começar em nós, não nos forçando a nada que o nosso corpo não nos permita.

No entanto no que toca a auto superação, também defendo que devemos pelo menos permitirmo-nos sempre tentar, com total consciência de tudo o que foi referido anteriormente, mas pelo menos não nos limitarmos. Desde que a prática seja executada com estes dois princípios em mente, o praticante não correrá o risco de se lesionar e estará sempre disponível a evoluir. Como em tudo, há que haver um equilíbrio para que as coisas fluam de maneira natural.

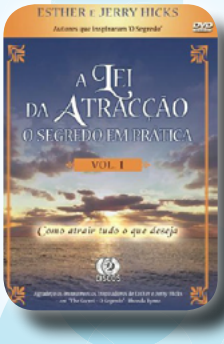
Falando na minha experiência pessoal, posso mesmo dizer que hoje em dia, quando pratico Ashtanga Yoga, é isso mesmo que sinto, um fluir natural de uma postura para a outra. Para mim, este fluir não é mais do que uma meditação em movimento. São momentos em que me sinto em total conexão comigo mesma, em que o tempo não existe, pois nem dou conta do tempo passar, de tal forma que estou imersa e focada em cada momento em cada sensação em cada respiração.

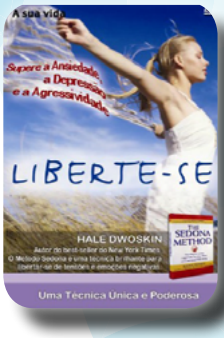
VÂNIA MONTINHO
PROFESSORA DE ASHTANGA YOGA
facebook.com/vaniayogaeterapias
vania.montinho@gmail.com

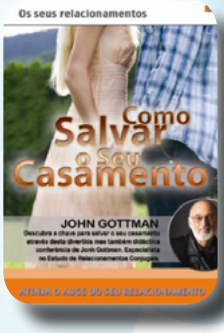
Novidade!

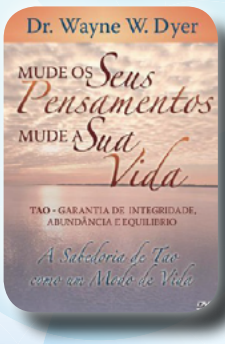
Loja Online

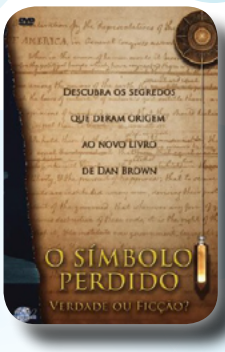
DVDs
Desenvolvimento Pessoal











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