# PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

NOVEMBRO 2018 • NÚMERO 82 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

## A Procrastinação como sintoma

## Como superar o hábito de adiar?

## Cinco dicas contra a Procrastinação

## Quando saber esperar não é uma virtude

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

## Entrevista com Lourdes Monteiro

# 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

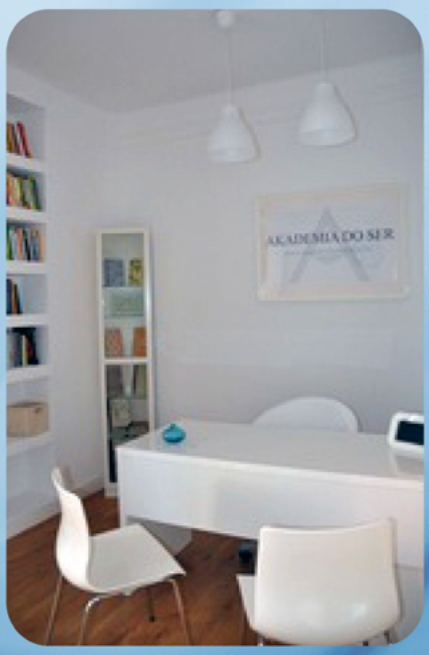
## CONSULTAS

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 82 | Novembro 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**
Patrícia Pessoa, Filipa Ribeiro, Vanessa Yan, Carlos Lourenço Fernandes, Ana Rita Costa, Daniela Santos, Maria Gorjão Henriques, Fernanda Wolff da Silva, Nuno Sousa e Costa

**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.

# Procrastinação

Caros amigos,

Para a presente edição da Revista Progredir escolhemos o tema "procrastinação" como fio condutor da mesma.
Podemos definir a "Procrastinação" como o ato de adiar alguma coisa ou prolongar uma situação para ser resolvida depois.
A procrastinação pode fazer com que "passemos" pela vida em vez de vivermos a Vida. Habitualmente procrastinamos ou fazendo tarefas menos importantes, e com pouco impacto real nas nossas vidas, como arrumar qualquer coisa só para não fazer o que sabemos que é mais importante ou por considerarmos que as tarefas terão tal impacto nas nossas vidas ou que são tão difíceis de realizar que temos medo de falhar ou até medo das consequências em caso de sucesso. E assim adiamos… adiamos… adiamos…
Soluções podem passar por dividir "a" tarefa em "mini tarefas" ou criarmos uma lista de tarefas calendarizadas no tempo, podemos até criar mini prémios pessoais sempre que vamos concluindo uma tarefa. Mas importante é, independentemente da estratégia que sigamos que consigamos fazer acontecer… Porque a nossa vida merece… Porque nós merecemos…
Por isso… Vamos fazer acontecer !!!

*"Procrastinar é o mau hábito que um indivíduo cria com a tendência em adiar tarefas importantes, quer seja fazendo outra coisa menos urgente ou simplesmente não fazendo nada." T.N.S.Closs*

*"Procrastinar traz alívio imediato e fracasso a longo prazote não fazendo nada." Josevan Oliveira*

*"Pare de procrastinar, os seus sonhos não merecem isso." Josevan Oliveira*

Boas leituras!
Um excelente mês para si!

Beijos & Abraços

*Pedro Sciaccaluga Fernandes*

# sumário

número 82

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**
Procrastinação e a busca de um sentido
Por **Patrícia Pessoa**

**13 Saúde**
A Procrastinação como sintoma
Por **Filipa Ribeiro**

**16 Relacionamentos**
Quando saber esperar não é uma virtude
Por **Vanessa Yan**

**21 Entrevista**
"Quero, Posso e Mudo"
Entrevista com **Lourdes Monteiro,**
Texto Por **Revista Progredir**

**28 Finanças**
Proscrastinação & Fiscalidade
Por **Carlos Lourenço Fernandes**

**30 Vida Profissional**
Como superar o hábito de adiar
Por **Ana Rita Costa**

**34 Lifestyle**
Cinco dicas contra a Procrastinação
Por **Daniela Santos**

**38 Espiritualidade**
Procrastinação? Transformar as rotinas em rituais
Por **Maria Gorjão Henriques**

**44 Philosofias**
Procrastinação, o famoso amanhã eu faço!
Por **Fernanda Wolff da Silva**

**50 Mudança Tranquila**
Tentei sair da zona de conforto!
Sabes o que aconteceu?
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

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

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

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

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

**60 Biografia**
Descubra quem foi Kofi Annan

**62 Glossário**
Ferramentas para Progredir: A Quantum Terapia

# Procrastinação

## Curso de Auto-Coaching Supra Consciente™ (SSC), com Erika László Akademia do Ser Paço de Arcos

SSC é primeiro sistema de coaching intuitivo, registado e criado por Erika László. Ensina um sistema simples que é baseado em amor e nos últimos resultados científicos para mais consciência sobre sentimentos, pensamentos e crenças. Integra a física quântica e a ciência ocidental com a antiga sabedoria oriental. O curso intensivo vai realizar-se de 8 a 11 de Novembro na Akademia do Ser em Paço de Arcos e contará com a presença de Erika László.

Mais informação veja aqui

## Jiya Festival – Lisboa

Jiya é um festival que serve como plataforma de pro-moção da cultura da Índia nas áreas de dança, música, artes marciais, poesia e literatura. "Jiya", que em sânscrito significa essência da vida, espírito, alma, amor, reporta o que é a origem da arte clássica indiana. O Festival vai realizar-se de 9 a 11 de Novembro em vários locais de Lisboa.

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 15 de Novembro 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

## Lisbon Yoga Festival - Indian Experience

O Lisbon Yoga Festival regressa nos dias 17 e 18 de Novembro contando com os melhores mestres e professores da área. A 6ª edição deste festival marca a diferença dos anos anteriores com uma homenagem ao país onde nasceu o Yoga: a Índia.

Mais informação veja aqui

## III Encontro Internacional de Saúde Mental Lisboa

A Fundação Romão de Sousa, em colaboração com o Instituto de Filosofia NOVA (IFILNOVA), apresenta o III Encontro Internacional de Saúde Mental da Fundação Romão de Sousa no dia 24 de Novembro, com o tema "Diálogo Aberto e Processos Reflexivos em Saúde Mental: trabalhando com famílias, comunidades e redes". Eventos associados: de 19 a 21 de Novembro "LLE - estar experiência de aprendizagem"; 23 de Novembro Workshops.

Mais informação veja aqui

## Palestra "Como Transformar Emoções Negativas em Sabedoria", por Tulku Lobsang – Braga

As emoções negativas são consideradas a causa de todas as doenças, precisamos superá-las para alcançar a felicidade. Descubra "Como Transformar Emoções Negativas em Sabedoria"na palestra a realizar-se em Braga no dia 21 de Novembro e que contará com a presença do professor Tulku Lobsang.

Mais informação veja aqui

# Em frente é que é o caminho

Dizem que a Procrastinação faz parte do Ser Humano. Que corremos sempre atrás do prazer e não do prejuizo. Talvez sim, talvez não.

Mas como a preguiça que tem no descanso o recuperar das forças, talvez adiar um pouco não seja algo assim tão prejudicial, se nesse adiar tivermos a coragem de olhar para o verdadeiro motivo que nos faz parar e não continuar.

Claro que existem coisas e coisas; tarefas e tarefas; decisões e decisões.

Mas um dia de não fazer nada, nunca fez mal a ninguém, se não nos prejudicar a nós e aos outros.

Existem sempre coisas que gostamos menos, faz parte da vida. Talvez a coragem de as executar primeiro, nos traga a libertação e a paz de espirito, para depois podermos desfrutar.

Dizem que primeiro estranha-se e depois entranha-se. Talvez o sair da nossa zona de conforto seja o segredo de reduzir a Procrastinação na nossa vida. "Quando era pequena não gostava de peixe cozido, por isso o dito ficava sempre para o fim depois das batatas, do ovo, da cenoura ou do feijão verde. Um dia decidi fazer ao contrário. Comecei pelo peixe e lembro me da satisfação que ficou presente e me acompanhou o resto da refeição. Hoje gosto muito de um bom peixe cozido."

Afinal a concretização de algo desconfortável tráz nos sempre o orgulho da conquista e a ativação do herói em nós. Que tenhamos a coragem de viver mais esse herói.

**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:

***Carlota e o Gato Pinky***

*A História dos Gatos*

*de Carolina Sousa*

## É fácil e grátis

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

**Vencedor Outubro:**

Marisa Lopes Rocha partilhou a imagem e criou a frase: "Só o título já me faz querer progredir, deixar de lado as coisas supérfluas e começar a gostar mais de mim, olhar por mim, tratar de mim, para chegar onde eu realmente quero.", e ganhou o livro: "Chega Aonde Quiseres - 9 Atitudes para criares a vida que desejas" de Sónia Ribeiro.

# Procrastinação e a busca de um sentido

A procrastinação pode ser considerada um problema quando afeta a nossa vida pessoal e profissional. Neste caso, é fundamental compreendermos a raiz do nosso comportamento.

**Por Patrícia Pessoa**

Procrastinação quer dizer adiamento, delonga. Significa transferir a realização de alguma coisa para outro momento. Em outras palavras, é a lacuna entre a intenção de agir e a ação.

Todos nós procrastinamos. Adiamos tarefas, importantes ou não. Deixamos para outro dia obrigações aborrecidas. Empurramos com a barriga situações com prazo determinado e outras que não têm prazo, mas precisam de solução.

Por si só, a procrastinação não tem nada de anormal. Mesmo aqueles que amam o que fazem, por vezes preferem deixar o trabalho para depois.

Mas o que torna a procrastinação um problema?

Consideramos um problema, uma atitude, comportamento, pensamento ou sentimento que gera sofrimento ou conflito. Protelar a realização de uma tarefa que precisa de ser concluída pode trazer ansiedade e frustração. O tempo passa e a pessoa sente-se culpada e angustiada, muitas vezes sem compreender o que a leva a tal procedimento.

As causas deste comportamento podem ser as mais diversas, desde distrações mais interessantes, como passar o tempo na internet, por exemplo, até situações complexas, como medo de falhar, insatisfação com a vida, depressão. E é nestes casos que a terapia mostra-se fundamental, pois o sintoma sempre tem algo a nos dizer.

De um modo geral, o primeiro passo para a solução de um problema é tomar consciência dele, ou seja, reconhecê-lo como problema. Adiar atividades corriqueiras ou complexas que poderíamos resolver em algumas horas, protelar compromissos inevitáveis, são atitudes que, se transformadas em hábitos, podem provocar muito sofrimento para nós e para os que convivem connosco.

**Todos nós procrastinamos**

"Só aquilo que somos realmente tem o poder de nos curar." Jung

Algumas sugestões para amenizar a procrastinação:

- dividir uma tarefa grande em partes pequenas, de modo a criar a sensação de que a realizamos em menos tempo;

- definir metas realistas. Não adianta criar expetativas que não serão cumpridas;

- descobrir em que momento do dia pode ser mais fácil realizar as tarefas.

Não devemos esquecer, porém, de tratar do essencial, que o alvo fundamental é dar sentido profundo ao que fazemos e, ao que somos.

Apenas o autoconhecimento traz o encontro com nossa alma e, por extensão, a verdadeira alegria de viver.

**PATRÍCIA PESSOA**
PSICÓLOGA
www.akademiadoser.com/patriciapessoa
patriciapssa@gmail.com

# A Procrastinação como sintoma

A procrastinação é muitas vezes vista como preguiça, mas mais do que um traço de personalidade, a medicina tradicional chinesa interpreta-a como um possível sinal de desequilíbrio. **Por Filipa Ribeiro**

A procrastinação na área da saúde revela-se muitas vezes na desvalorização de sintomas ocasionais, quer pela esperança de que se resolvam por si só, quer pelo receio de descobrir algum problema mais grave com o qual a pessoa não se sente preparada para lidar no momento.

O corpo fala através de sintomas, que começam muitas vezes como pequenas bandeiras vermelhas que assinalam desequilíbrios que precisam de atenção - como uma dor que aparece de vez em quando ou

uma insónia ocasional. Mas são muitas vezes ignorados precisamente por não terem ainda grande expressão.

E apesar de haver casos em que efetivamente a dor desaparece sem precisar de tratamento ou em que a insónia estava apenas relacionada com uma preocupação pontual, também há outros em que são apenas o primeiro aviso do organismo, que se não for ouvido, vai começar a falar cada vez mais alto até lhe ser dada a devida atenção.

O que acontece ao procrastinar e esperar que passem só com o tempo, é que se dá margem aos sintomas para que se agravem, o que torna a recuperação mais trabalhosa, mais demorada ou até mesmo irreversível.

Usando uma tendinite como exemplo, a dor começa por ser relativamente fraca, esporádica e localizada, mas se não for tratada, com a continuação dos movimentos básicos, mas repetitivos do dia-a-dia vai-se tornando cada vez mais forte, frequente e vai apanhando uma área cada vez maior. Na tentativa de resolver o problema, muitas pessoas aplicam gelo e cremes anti-inflamatórios, mas esta solução nem sempre é suficiente e acaba por adiar mais uma vez o tratamento adequado. Só quando a dor já limita significativamente a qualidade de vida e interfere com a capacidade de trabalho é que se procura ajuda profissional. E aí a tendinite já chegou a um estado avançado em que requer mais tempo e mais sessões para a recuperação total.

Ao adiar o tratamento dos sintomas também se dá espaço para que os desequilíbrios afetem outras áreas, dando origem a novos problemas que aparentemente nada têm a ver com o original.

Isto porque o organismo não funciona como um conjunto de peças separadas, mas como um todo e, tal como numa fila de peças de dominó, quando uma peça cai todas as outras caem, a menos que se consiga interromper o processo.

E é precisamente isso que a medicina tradicional chinesa faz - interrompe a evolução do desequilíbrio que

provoca a doença e trabalha para que o organismo volte a estar saudável e em harmonia (ou com todas as peças de dominó alinhadas novamente).

A procrastinação é muitas vezes vista como preguiça, mas mais do que um traço de personalidade, a medicina tradicional chinesa interpreta-a como um possível sinal de desequilíbrio.

O adiamento constante de tarefas pode estar relacionado com a falta de energia, de força de vontade ou de coragem, agitação, dificuldade de concentração, tristeza profunda ou mesmo depressão. E cada um destes sinais são indicativos de um ou mais padrões de desarmonia que precisam de ser tratados.

Para tal, é necessário um diagnóstico que ligue todos os sinais e sintomas com o objetivo de perceber quais são os desequilíbrios e definir o melhor plano de tratamento, de acordo com cada caso individual.

Ao mesmo tempo é fundamental parar e olhar para todas as tarefas e perceber se a procrastinação está relacionada com algo que possa ser alterado, delegado ou mesmo eliminado, como excesso de trabalho, demasiada disponibilidade para os outros (e consequente falta de tempo e disponibilidade mental para si mesmo) ou com um desinteresse genuíno por alguma coisa.

**FILIPA RIBEIRO**
ESPECIALISTA EM MEDICINA TRADICIONAL CHINESA
www.filiparibeiro.com
info@filiparibeiro.com

**FOTOGRAFIA POR:**
MARISA MARTINS FOTOGRAFIA

# Quando saber esperar não é uma virtude

## Como a procrastinação pode afetar o relacionamento com os outros e o que fazer para quebrar o hábito de adiar e encontrar estratégias para mudar.

**Por Vanessa Yan**

### O que é procrastinar?

A procrastinação é uma forma de fracasso autorregulatório no qual adiamos voluntariamente um curso de ação apesar de esperarmos um resultado pior devido a esse mesmo adiamento (Steel, 2007). Ou seja, é adiar o que temos de fazer, mesmo sabendo que vamos sofrer consequências negativas. Entre 20 e 25% dos adultos normais nos EUA e noutros países foram classificados como "procrastinadores

crónicos", ou seja, indivíduos que adiam desnecessariamente tarefas importantes em diversas áreas da vida: saúde, trabalho, escola e relacionamentos (Ferrari, Barnes e Steel, 2009).

Embora todos nós já tenhamos adiado algo, nem todos somos procrastinadores. Adiar e procrastinar não são a mesma coisa. O adiar desnecessário, irracional ou até nocivo de tarefas importantes para o próprio bem-estar, é o que distingue a procrastinação do "adiar estratégico" (Klingsieck, 2013), onde as eventuais consequências negativas serão mais tarde ultrapassadas pelas positivas. Por exemplo, quando mantemos um relacionamento momentaneamente difícil, esperando que melhore assim que algumas situações sejam ultrapassadas, como a morte de um familiar ou o nascimento de um filho.

Os procrastinadores crónicos costumam ter uma baixa conscienciosidade, persistência e autoestima, o que os pode levar a autossabotarem as suas próprias ações por medo de falharem (Ferrari e Díaz-Morales, 2007). Parece um contrassenso mas, se eu nem tentar fazer algo, como poderei falhar?

**É fundamental encontrar em si mesmo a razão de mudar e os benefícios para a sua vida e a dos outros**

**Como procrastinar pode prejudicar os relacionamentos**

A procrastinação pode ter um impacto significativo em todas as áreas da vida, incluindo nas relações afetivas, que se podem tornar tensas e conflituosas, sobretudo com os familiares e amigos mais chegados (Ferrari, Harriott e Zimmerman, 1998). Por exemplo, pode frustrar e/ou enfurecer um parceiro porque as tarefas que têm de ser realizadas (como as domésticas) são frequentemente adiadas. Num estudo publicado em 2013, a psicóloga Katrin B. Klingsieck desenha o retrato do típico procrastinador:

1. Os homens tendem a procrastinar mais do que as mulheres; uma evidência

é o facto de a maioria deixar a escola mais cedo.

2. Com a idade, vamos procrastinando menos;

3. Os procrastinadores tendem a investir menos num relacionamento estável, mantendo-se solteiros. Para além de adiar o início das relações, também tendem a adiar o fim de um relacionamento infeliz.

O arrependimento está muito ligado à procrastinação, sobretudo devido àquilo que não se fez. Está provado que as pessoas arrependem-se mais do que não fizeram do que do que fizeram. Com passar do tempo, o arrependimento pelo que fizemos menos bem esbate-se enquanto que em relação ao que nem chegámos a fazer intensifica-se (Ferrari, Barnes e Steel, 2009). Tendo em conta as suas frequentes inações e indecisões, é de esperar que os procrastinadores sofram com arrependimentos, sobretudo numa fase mais avançada da vida.

**O que pode fazer para vencer a procrastinação?**

O primeiro passo é tomar consciência. Há que sair do chamado estádio de contemplação, onde existe resistência à mudança e a crença de que não há motivo para mudar. É fundamental encontrar em si mesmo a razão de mudar e os benefícios para a sua vida e a dos outros (e também os riscos de não o fazer). Só depois pode avançar para os outros estádios da mudança:

preparação, ação e manutenção (Miller e Rollnick, 2012).

O segundo passo é perceber quais os motivos que levam a procrastinar e que tipo de modelos mentais limitadores estão por detrás. Alguns exemplos:

1. *"Não sei por onde começar tudo o que tenho de fazer."*

- Faça um pouco cada dia, em vez de acumular até chegar a proporções demasiado difíceis de lidar (seja arrumar a casa ou escrever a tese). Se houver um prazo, não deixe para o último minuto. Muitos procrastinadores pensam que funcionam melhor sob pressão, mas isso equivale a dizer que não têm controlo sobre as circunstâncias. Estabeleça um plano para cada um dos passos e respeite-o.

2. *"Não sei como fazer."*

- Muitas vezes, temos muito mais do que pensamos. Seja o apoio de alguém ou a memória do que já conseguimos alcançar. Encontre também formas de conseguir as ferramentas ou competências que ainda lhe faltam tirando um curso, lendo livros e, sobretudo, praticando. Tenha paciência com o processo de aprendizagem. Quanto mais praticar, melhor vai consegui fazer.

3. *"Tem de ser perfeito, senão não vale a pena!"*

- O medo da crítica e da rejeição advêm de uma tentativa de preservar a autoestima. A procura da perfeição, inalcançável, remete-nos para um futuro incerto e leva-nos a adiar por medo de falhar. Foque-se no momento, no que está a fazer agora, mais do que no resultado. Desfrute do processo,

faça para si e não para os outros. Seja compassivo para consigo, estabeleça padrões razoáveis e não se compare aos outros; ao dar-se permissão para não ser o melhor, cria as condições para que as suas qualidades únicas transpareçam.

Finalmente, mantenha-se no caminho, mesmo quando ocorrerem retrocessos. Estes são normais e fazem parte do processo. Na mudança, a fase da manutenção implica a renovação diária do nosso compromisso para com a ação, para com o nosso bem-estar. Só assim poderá quebrar o hábito de procrastinar e reencontrar uma nova forma de viver melhor consigo e com os outros.

**Os procrastinadores tendem a investir menos num relacionamento estável, mantendo-se solteiros. Para além de adiar o início das relações, também tendem a adiar o fim de um relacionamento infeliz**


**Referências bibliográficas:**

Ferrari, J. R., Barnes, K. L., & Steel, P. (2009). Life Regrets by Avoidant and Arousal Procrastinators: Why Put Off Today What You Will Regret Tomorrow? Journal of Individual Differences, Vol. 30(3):163–168.

Ferrari, J. R., Harriott, J. S., & Zimmerman, M. (1999). The social support networks of procrastinators: Friends or family in times of trouble? Personality and Individual Differences 26, 321-331.

Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When Good Things Don't Come to Those Who Wait. European Psychologist 2013; Vol. 18(1):24–34.

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2012). Entrevista Motivacional, Preparando as Pessoas para a Mudança (3ª Edição). Climepsi Editores.

Psychology of Procrastination: Why People Put Off Important Tasks Until the Last Minute. (2010). Five questions for Joseph Ferrari, PhD. American Psychological Association (www.APA.org).

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133, 65–94.

Steel, P., & Ferrari, J. R. (2012). Sex, Education and Procrastination: An Epidemiological Study of Procrastinators' Characteristics from a Global Sample. European Journal of Personality, Eur. J. Pers.



**VANESSA YAN**
PSICÓLOGA ORGANIZACIONAL, CERTIFICADA EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E COACHING PSICOLÓGICO
www.linkedin.com/in/vanessa-yan
psic.coach.vanessa.yan@gmail.com

# "Quero, Posso e Mudo"

**Lourdes Monteiro** autora do livro "Quero, Posso e Mudo de Carreira" em coautoria com Alexandra Quadros, fala aos leitores da *Revista Progredir*, sobre a importância de uma vida profissional satisfatório e dos desafios para se conseguir alcançar esse objetivo.

**Texto Por** Revista Progredir

**Progredir: Lourdes, para os leitores que não a conhecem, quatro palavras que a definem como pessoa?**

**Lourdes Monteiro:** Em vez de quatro palavras que me definam, opto por partilhar quatro "qualidades" que tiveram o seu espaço no desenvolvimento deste livro: criatividade, sensibilidade, curiosidade e disciplina.

Construir este livro partindo de uma folha em branco, foi claramente um desafio de criatividade, o qual abracei com muito entusiasmo e prazer.

Foi necessário tato e sensibilidade para abordar os temas sobre os quais decidi escrever na medida em que estes têm impacto nos leitores, nomeadamente no que se refere à desconstrução de paradigmas, muitos deles, provenientes do mindset do século XX.

A curiosidade que nutro pelos temas aliada à necessidade de realizar pontes que possam ser úteis aos leitores, foram os ingredientes essenciais para produzir a cola que uniu a diversidade de conteúdos integrados no livro.

> Ao dia de hoje, o lema que conduz a minha vida é ter presente que as mudanças de dentro para fora têm tantas ou mais repercussões que as mudanças que acontecem de fora para dentro

A disciplina foi essencial para conseguir escrever o livro ao longo de um ano e meio, ao mesmo tempo que mantinha outros papeis profissionais e a minha vida pessoal.

**Progredir: Falem um pouco do seu percurso de vida?**

**Lourdes Monteiro:** Tirei uma licenciatura com a qual não me identificava. Ainda assim, construí aquilo a que se chama uma 'carreira'. No entanto, o desconforto que sentia era superior ao consolo do bom salário, sempre a horas, ao final do mês. Optei por mudar de vida. Posso dizer que

renasci profissionalmente três vezes.

Desse processo fizeram parte os medos, as inseguranças e também a perda de algumas coisas importantes. Mas acima de tudo conquistei a minha realização profissional e pessoal. Olhando para trás, não tenho quaisquer dúvidas: voltaria a fazer tudo da mesma forma. O mais incrível foi o que aprendi ao longo desse percurso, como por exemplo o valor de ter o apoio certo no momento de tomar decisões, a importância de confiar nas minhas próprias capacidades e de escutar a minha própria intuição.

Essas aprendizagens foram de tal forma marcantes que hoje desenvolvo um projeto a que chamei Career Redesign®, que se dedica a apoiar pessoas que querem conquistar a sua realização profissional e com isso transformarem-se em pessoas que se sentem melhor na sua própria pele, beneficiando outras à sua volta.

**Progredir: O que a motiva na sua área de trabalho?**

**Lourdes Monteiro:** As motivações para as áreas de trabalho às quais me tenho dedicado ao longo do tempo, têm variado em função do meu próprio estado. Quando decidi fundar o Career Redesign®, eu tinha sido mãe há pouco tempo. Nessa altura eu desempenhava funções de apoio e desenvolvimento comportamental de líderes nas empresas. Por um lado, era uma atividade que me interessava, mas por outro impedia-me de exercer o meu papel de mãe, pela distância geográfica dos projectos, pela quantidade de horas de preparação que exigiam e pelo ritmo da própria actividade que se tornava violento no momento que eu vivia. Por isso criei um projeto que servisse o meu propósito profissional e os interesses pessoais.

Hoje o meu filho tem 6 anos e sou uma mãe presente com uma relação muito próxima dele. Por isso, a minha motivação para desenvolver as áreas de trabalho nas quais actuo prende-se mais com a convicção profunda que o tema da realização profissional traz ganhos significativos a todos os níveis para as pessoas, para as famílias, para a sociedade.

Tenho assistido à transformação de

vários profissionais em pessoas mais conscientes que potenciam sinergias à sua volta em todas as áreas da sua vida. E isto faz-me ter esperança em que é possível viver de uma forma diferente daquela que, nas sociedades de primeiro mundo, a maioria de nós, vive: com mais serenidade, consciência e acima de tudo impacto positivo.

**Progredir: Como nasce a parceria com a Alexandra?**

**Lourdes Monteiro:** A nossa história é muito curiosa. Eu conheci a Alexandra por recomendação de uma pessoa em comum. Na altura, eu estava a testar o conceito do projeto Career Redesign® e as coisas não estavam a correr bem. Então procurei a Alexandra para ela me ajudar a conseguir comunicar com as pessoas insatisfeitas do nosso país.

Na primeira conversa eu fiquei completamente rendida à Alexandra. Percebi logo que ela é uma pessoa muito sensível e senti que me tinha compreendido. A partir daí passei a ser sua cliente. Ela trabalha toda a minha estratégia de comunicação. À medida que nos fomos conhecendo fomos gostando cada vez mais de estar uma com a outra e hoje posso dizer que somos grandes amigas.

A Alexandra já em 2014 me incitava a escrever um livro, mas eu sentia que não era o momento para o fazer. Quando decidi avançar, imediatamente a convidei para ser co-autora e entrevistar pessoas que eu já tinha acompanhado, bem como gestores de empresas em Portugal, para saber como estavam a lidar com as mudanças no mundo do trabalho. A Alexandra aceitou logo e ficou tão ou mais entusiasmada que eu.

Assim, mergulhámos as duas nesta grande aventura, no meio de tantos outros projectos profissionais. Foi incrível o processo, o que aprendemos uma com a outra e uma sobre a outra. Hoje respeitamo-nos mais do que nunca e sentimos uma enorme satisfação com o resultado final deste nosso projeto conjunto.

**Progredir: O que podem as pessoas encontrar no "Quero, posso e mudo de carreira"?**

**Lourdes Monteiro:** Já fui dando

pistas sobre os temas abordados no livro. Complementando o que disse atrás, neste livro poderão conhecer as histórias de pessoas que já se sentiram insatisfeitas no seu contexto profissional e que hoje vivem mais satisfeitas e se sentem sobretudo mais serenas. Vão poder conhecer os pensamentos e os sentimentos de quem se encontra nessa condição. Vão compreender que o tema da realização profissional pode e deve ter a mesma importância que tem o tema do emprego, pois se este último permite sustentabilidade financeira, a satisfação no trabalho traduz-se no bem-estar geral das pessoas, das famílias, das empresas e da sociedade.

Terão também acesso de uma forma sistematizada e simplificada a uma síntese sobre as tendências do trabalho. Pretende-se com isso facilitar eventuais processos de tomada de decisão em que as pessoas se encontrem.

Acima de tudo podem encontrar ferramentas que as ajudam a refletir sobre a sua carreira de uma forma diferente e mais alargada, e que lhes traga mais clarividência e confiança. Este livro é acima de tudo um apoio e um apelo para que todos os profissionais possam realizar uma gestão de carreira consciente assumindo a sua parte da responsabilidade.

**Progredir: Qual o seu Lema de Vida?**

**Lourdes Monteiro:** Ao dia de hoje, o lema que conduz a minha vida é ter presente que as mudanças de dentro para fora têm tantas ou mais repercussões que as mudanças que acontecem de fora para dentro. Ambas têm o poder de se complementarem. Por isso, cada um de nós não só tem esse poder de escolha, como também essa responsabilidade. Ou seja, como dizia Mahatma Ghandi: "Sê a mudança que queres ver no mundo!"

Sim, eu sei que é fácil de dizer e difícil de concretizar. Por isso mesmo reflecti no livro todas as dores e todas as alegrias inerentes a um lema destes, partilhando a minha própria história sem filtros!

**Progredir: O tema deste mês da Revista Progredir é "Procrastinação". Na vossa opinião quais as principais dicas para combater a procrastinação?**

**Lourdes Monteiro:** O tema da procrastinação está muitas vezes presente nos profissionais que acompanho. Estão insatisfeitos com

a sua situação profissional, mas estão numa zona a que podemos chamar de conforto e por vezes falta a ação no momento de provocar a mudança.

Da minha experiência, as pessoas autocriticam esta atitude e verbalizam que: "eu sei que tenho de fazer, mas não sei porquê quando chega a altura não faço". O que se tem vindo a revelar em muitas destas situações é que

geralmente no pensamento destas pessoas, para além da mudança a que aspiram existem outras preocupações, como por exemplo, o receio de perder algo que embora não seja consciente as inibe de agir. Recordo-me de um gestor que se queixava de ser desorganizado e de não cumprir prazos. Ele decidiu que tinha que delegar mais nos seus colaboradores. Contudo, na hora de passar à ação entrava em piloto automático e via-se a executar e não a delegar. Chegou à conclusão que receava a avaliação da sua hierarquia se as coisas fossem diferentes. Por outro lado, a sua zona de conforto era executar e o delegar implicava na sua percepção uma perda de controlo sobre o resultado final. Assim que estas preocupações foram trabalhadas e o cliente encontrou estratégias para lhes responder, a procrastinação deu lugar à proatividade.

**Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?**

**Lourdes Monteiro:** Uma das mensagens que gostaria de deixar é que os resultados dependem do foco que as pessoas escolhem e da energia que lhe dedicam. Pela minha experiência noto que quando ao longo dos anos o foco das pessoas é a empregabilidade e a subsistência, dificilmente conseguem realizar-se no que fazem. E vou mais longe, parece que vivem ciclicamente o mesmo tipo de problemas, que atraem o mesmo tipo de relações e se sentem muitas vezes em 'défice'. É verdade que algumas pessoas aprendem a gostar do que fazem, mas por receio de não terem sustentabilidade financeira ficam na zona de conforto. Esta é uma escolha legítima, desde que vivam bem com a mesma.

Quando a orientação é a de ter um propósito, criar impacto e fazer diferença, acontecem coisas extraordinárias e as pessoas literalmente transformam-se. O mais incrível são os benefícios colaterais adjacentes. Por isso, eu incentivo a que cada pessoa desafie os seus limites e se permita fazer vôos mais altos e aspiracionais.

---

**ENTREVISTA POR**
**REVISTA PROGREDIR A:**

**LOURDES MONTEIRO**
www.lourdesmonteiro.com

# Proscrastinação & Fiscalidade

## A Procrastinação revela-se em todas as áreas da Sociedade através da vivência do dia dia.

**Por Carlos Lourenço Fernandes**

A banalidade do bem persiste (e resiste) envolvendo-nos. Sistemas gerais amplos e complexos, rodeiam-nos, vestem-nos de bem estar.

Pela manhã, subitamente, convocamos a torneira: simplicidade banal: um banho matinal ou um lavar de face (e dentes: gostamos de morder ao longo do dia ). O abastecimento energético garante as ondas rádio, a internet, a iluminação que nos auxilia nas

# Procrastinar? Doença do infeliz egoísta

escolhas. Ah, pois, a complexidade do saneamento básico na condução dos dejetos do dia anterior (processado o labiríntico parlamento das hóstias).

Transportes, sim, pois, transportes (milhões que se mobilizam e deslocam entre pontos; o dual, casa-trabalho ou casa-escola). Sistema complexo. Sempre em exigência de melhor fiabilidade, eficiência, conforto.

Sim, já soube: foi operado: correu bem. Um espanto. Inenarrável. Que bela, a disponibilidade íntegra e inteira da prestação dos serviços de Saúde. Sim, sim, o filho do mecânico, do Zé, terminou mestrado. Ah, educação. Que felicidade aquela do rosto expressivo da avó!

Sonho.

Sim, a banalidade do bem, das democracias liberais euro-atlânticas. O bem consistente do Estado social, construção europeia, compromisso sólido entre liberais, sociais-democratas e democratas-cristão. O Estado social. A segurança no desemprego. A formação profissional. A extensão do Direito. O funcionamento de instituições democráticas.

Pois: sim, pois. O Estado, comunidade politicamente organizada. Garante da banalidade do bem. Tão banal, tão vulgar.

Sim: tudo suportado pelo contributo de cada um. Do que pode. Instrumento? Os impostos, a prática da política fiscal.

Adiar o justo pagamento de tributo, de imposto, para músculo e reforço da banalidade do bem??

Procrastinar? Doença do infeliz egoísta.

(em empobrecimento de interatividade social).

**CARLOS LOURENÇO FERNANDES**
PROFESSOR, ESCRITOR, CONFERENCISTA
clfurban@gmail.com

# Como superar o hábito de adiar

O tempo é o nosso bem mais precioso e aquele que mais menosprezamos. É preciso desligar o piloto automático, conetar com as intenções e agir em direção a uma vida mais conetada e produtiva.

**Por Ana Rita Costa**

Olha para o relógio são 16h00, o dia de trabalho está quase a terminar e não fez nada do que tinha planeado. Tinha prometido a si mesmo de que hoje seria diferente e daria início ao projeto que está a adiar há dias. Promete que no tempo que lhe resta se irá focar nesse projeto. Nesse preciso instante batem-lhe à porta, é a sua colega que lhe pede ajuda. Nesse instante predispõem-se a ajudá-la e esquece o compromisso que tinha acabado de assumir consigo.

O dia de trabalho termina e tudo aquilo que tinha previsto fazer, não acontece. De regresso a casa promete a si mesmo que a primeira coisa que irá fazer quando chegar a casa é focar no trabalho em atraso. Entra em casa, pronto para iniciar a tarefa que tinha acabado de definir, mas antes de a iniciar diz para si que precisa de descansar, por isso vai apenas 5 minutos à internet. Uma hora depois olha para o relógio e o tempo voou. Já na cama promete a si mesmo que amanhã será diferente, amanhã vai concretizar todas aquelas tarefas que tem vindo a adiar.

Quantas vezes já afirmou que amanhã será diferente? Amanhã dá início aquele projeto. Amanhã termina aquela tarefa. Amanhã começa com a nova rotina. A verdade é que para muitos de nós este amanhã nunca chega, porque a desculpa bate à porta. "Hoje não dá, tenho muita coisa para fazer", "Pode esperar mais um pouco", "Primeiro preciso de fazer…" e a mais comum "Não tenho tempo".

Independentemente da desculpa todos nós em algum momento já procrastinamos. Para a maioria de nós o ato de adiar acontece ocasionalmente, para outros é quase uma adição levando a estados de desilusão. O ato de adiar e o recurso a desculpas traz momentaneamente uma pequena sensação de prazer.

**Um pequeno passo na direção certa, pode ser o passo mais importante da sua vida**

Usando o exemplo descrito em cima, "Promete que no tempo que lhe resta se irá focar nesse projeto. Nesse preciso instante batem-lhe à porta, é a sua colega que lhe pede ajuda. Nesse instante predispõem-se a ajudá-la (...)". Será que a sua colega precisa de ajuda nesse instante? De que dor poderá estar a fugir? Importa referir que o Ser Humano movimenta-se entre dor e prazer. Fugindo da dor para viver o prazer. Alguns de nós conscientes desta dança entre dor e prazer, compreendem que uma pequena dor no momento, irá trazer prazer a longo prazo. Por exemplo, ao dizer não à sua colega, poderá sentir uma pequena dor,

mas irá dar-lhe uma maior sensação de prazer a longo prazo ao completar o que havia definido. O contrário disto traz uma sensação de prazer imediata, pois predispõe-se a ajudar de imediato, e dor a longo prazo.

Ir além da procrastinação é algo simples de compreender, no entanto para que isso aconteça é preciso mais do que compreender, necessita de uma mudança de hábitos.

Conetar com o "Porquê" Antes de iniciar qualquer tarefa é importante compreender o motivo de a completar. Pergunte-se: "Porque é que é importante completar esta tarefa?".

Conectar-se com o motivo vai ajudá-lo a compreender o propósito da tarefa e o seu papel ao concretizá-la. Vá além do "Porque a tenho de concretizar", "Porque é minha obrigação". Vá mais fundo em si e conete-se consigo. Se no trabalho a tarefa lhe foi passada, mesmo aí existe um motivo que é só seu, podendo estar ligado a um objetivo profissional. Se não tem um objetivo profissional definido, relembre o motivo de trabalhar no local onde trabalha. Porque se candidatou para trabalhar nesse local? Que talentos é que acredita que tem que são uma mais-valia para a empresa onde se encontra? Talvez nessa tarefa esteja a colocar em ação os seus talentos.

Criar objetivos e estabelecer ações. É fácil adiar se as prioridades não estiverem definidas. Resultado disso é que estará mais vezes focado em distrações, ou em tarefas menores, do que a realizar o que é importante. A solução passa por estabelecer ações que estejam relacionado com o seu objetivo. Defina objetivos específicos, relevantes, com data definida e escritos para que os possa rever. Definir o que é importante cria estrutura e potencia a criação de novos hábitos.

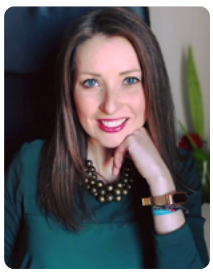
Agendar ações Quanto tempo necessita para cada ação? Em que dias? Em que horários? Pegue na agenda e crie blocos de tempo para cada ação. O ideal é criar o hábito de planear o seu dia, agendando em blocos de tempo as ações que deseja concretizar em cada dia. Em vez de começar o dia de trabalho a ler email's invista esse tempo a planear.

Seja paciente. Ao mudar hábitos e ao aplicar novas estratégias haverão altos e baixos. O importante é lembrar que nada acontece do dia para a noite e que precisa de ser paciente consigo. Saiba que um pequeno passo na direção certa, pode ser o passo mais importante da sua vida. Celebre cada pequena vitória.

Nada acontece sem ação. Encorajo-o a aplicar uma destas estratégias, porque o que faz a diferença é executar aquilo que aprende. Não deixe que a procrastinação domine a sua vida. Tudo o que necessita é superar as resistências iniciais, e se falhar de vez em quando o importante é continuar.

A consistência é a chave da mudança. Dê pequenos passos todos os dias. Celebre. E viva cada dia de forma conetada e produtiva.

**ANA RITA COSTA**
MINDSET COACH
www.anaritacosta.pt
coach@anaritacosta.pt



# Cinco dicas contra a Procrastinação

Procrastinar poderá ser um hábito comum, mas também devemos saber se não será um problema. Contudo são cinco dicas que irão ajudar a combater a procrastinação.

**Por Daniela Santos**

Procrastinação deveria ser o nome do meio, principalmente naqueles dias de maior stress. Começamos por adiar tudo para a hora seguinte até que chegamos ao final do dia com tantas coisas por fazer. A palavra procrastinar provém procrastinatus: pro- (à frente) e crastinus (de amanhã). Parecendo que não, é das melhores coisas que sabemos fazer.

Procrastinar é o ato de adiar as tarefas, deixar de ser produtivo e pior que tudo é ter aquela sensação de culpa. Torna-se bastante difícil nos dias mais aborrecidos colocar o pavio a arder, principalmente agora com a chegada do frio sabe tão bem ficar a ver séries. Mas será apenas uma falha do comum mortal ou poderá ser mais do que isso? Por vezes poderá estar associado à saúde mental, como ao perfeccionismo, também pode estar relacionado com a baixa auto-estima e ansiedade, porque sejamos sinceros quando temos um dia completamente produtivo ficamos extasiados com nós mesmos.

A única coisa que devemos adiar é mesmo a procrastinação, não podemos deixar para amanhã aquilo que conseguimos fazer hoje sem problemas nenhuns. Se porventura for difícil é tentar até conseguir. Não há nada melhor do que aquela satisfação de realização, de que conseguimos completar algo antes do tempo e sem demoras.

Para o ajudar a ser mais produtivo no dia-a-dia:

A procrastinação pode fazer parte da natureza humana ou igualmente considerada um problema e não se deve deixar de falar sobre o assunto

**Agendar o dia:** Agendar o dia seguinte acaba por ser muito mais fácil e ficamos com uma ideia das coisas que são necessárias fazer. Colocar em primeiro lugar as mais importantes ou com urgência, de seguida aquelas que deixamos por alguma razão do dia anterior. Por fim aquelas mais básicas e simples.

Agendar o dia ao pormenor, como por exemplo fazer um horário para cada coisa acaba por ser também bastante benéfico e positivo. Um grande conselho é utilizar o Bullet Journal, um método de organização que ajudará.

**Eliminar o ruído:** Eliminar o ruído não se baseia estar tudo silencioso, mas sim tudo que nos façam perder o fio à meada. Por exemplo se o problema é

o telemóvel o melhor é desligá-lo ou colocar num sítio onde não chegamos. A televisão acaba por ser o mesmo problema que o telemóvel, por isso nada melhor do que ter apagada ou simplesmente atrás de nós.

**Escolher o local perfeito:** O nosso lar também acabará por ser uma grande distração, por isso mudar de ares faz bem. Escolher um café sossegado, uma biblioteca ou simplesmente um jardim ajuda a relaxar por ser um ambiente diferente. Assim teremos mais interesse pelo que estamos a fazer no momento.

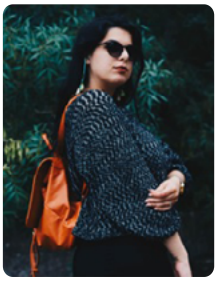
**Evitar fazer vários trabalhos ao mesmo tempo:** Concentrar apenas num projeto de cada vez acaba por ser mais produtivo do que vários ao mesmo tempo. É certo que existe um hábito enorme de fazer várias coisas ao mesmo tempo para sentir que somos produtivos, mas muito pelo contrário. Manter foco apenas num!

**Ouvir música:** Ouvir música ajuda a relaxar e a descomprimir, principalmente quando estamos no tom certo. Música mais calma ou apenas o instrumental é das melhores para essas alturas.

Além das pequenas listas ou objectivos, o mais importante é ter confiança no que se faz, porque sem confiança não vamos a lado nenhum. O importante é acreditar em nós e que somos capazes de focar e completar o que traçamos, que conseguimos e vamos concluir os nossos objectivos. Outra coisa para além da confiança é estar motivado e focado no assunto. Ambos são igualmente importantes no dia-a-dia e faz de nós pessoas melhores.

A procrastinação pode fazer parte da natureza humana ou igualmente considerada um problema e não se deve deixar de falar sobre o assunto. Acima de tudo acreditar no nosso potencial ajuda a reduzir esta amiga má (a procrastinação).

**DANIELA SANTOS**
BLOGGER
www.bydezassete.pt
geral@bydezassete.pt



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)

# Procrastinação? Transformar as rotinas em rituais

O nosso desenvolvimento espiritual depende da nossa atenção e presença no agora. Adiar rituais e propósitos não serve para a nossa vida. É preferível mergulhar no dia-a-dia, na vivência das pequenas coisas do quotidiano para reconhecer o carácter sagrado, mágico e divino que está presente em tudo o que está a nossa volta. **Por Maria Gorjão Henriques**

A palavra procrastinar significa adiar, deixar alguma coisa para depois. Transferir a realização de alguma coisa para outro momento.

Procrastinamos quando achamos que o nosso desenvolvimento espiritual depende dos cursos, dos livros que lemos, das terapias, dos terapeutas ou que depende de fazermos alguma coisa que seja exterior a nós.

O reconhecimento da nossa dimensão e experiência divina como seres espirituais com uma curta experiência terrena só depende de nós.

Acreditar que amanhã é que vai ser! Só acontece porque uma parte da nossa mente vive de forma infantil e cria a ilusão de que o amanhã vai resolver a minha sensação de incompletude e criar novos ideais de vida.

A ideia de depender de alguma coisa exterior já é por si só um grande acto de procrastinação. Porque nós não controlamos os outros nem o princípio da realidade. Não controlamos o tempo dos outros e as suas disponibilidades. Não controlamos nada a não ser a escolha da nossa atitude a cada momento e mesmo assim, para essa proeza, é preciso estarmos disponíveis e atentos ao que sentimos, caso contrário seremos dominados pelo nosso inconsciente e estaremos a viver por reação a estímulos em vez de viver por ação consciente e presença viva.

Na verdade o nosso desenvolvimento espiritual depende da nossa atenção e presença no agora. Adiar rituais e propósitos não serve para a nossa vida. É preferível mergulhar no dia-a-dia na vivência das pequenas coisas do quotidiano para reconhecer o carácter sagrado, mágico e divino que está presente em tudo o que está a nossa volta.

A Vida acontece se for vivida e para a vivermos precisamos de ter a experiência ao nível da moldura do corpo. A experiência das pequenas

coisas da vida é que são essenciais.

O Ser Humano tem ganho ao longo dos tempos a tendência para um movimento para fora dele próprio e esse é o maior ato de procrastinação espiritual ao nível do nosso inconsciente pessoal e mesmo do inconsciente coletivo. As coisas que queremos fazer e que sonhamos fazer tiram-nos e arrancam-nos da simplicidade do sentir a vida a brotar momento a momento dentro de nós.

Os feitos intelectuais que procuramos alcançar retiram-nos da realidade da vida humana, do sentir através das portas dos sentidos, do estarmos vivos e permitirmo-nos sentir o impacto da realidade física da matéria dentro do nosso corpo físico, emocional, mental e espiritual.

**Na verdade o nosso desenvolvimento espiritual depende da nossa atenção e presença no agora**

Ir ao supermercado que é uma rotina necessária para a maioria das pessoas pode ser uma experiencia extraordinária a vários níveis como por exemplo ouvir as nossas necessidades biológicas – quando perguntamos ao nosso corpo o que ele precisa neste momento para se sentir bem – iremos dirigir-nos para os alimentos que neste momento mais precisamos para equilibrar e dar ao nosso corpo o que ele está a precisar. Observar as pessoas à nossa volta e sentir a nossa disponibilidade interna para as olhar e ver. Todas estas experiências fazem a diferença em relação à forma como vivemos a vida e como nos procrastinamos.

O simples facto de entrarmos nesta proposta transforma uma simples ida ao supermercado (que poderia ser encarada como uma perda de tempo ou de energia roubada a alguma coisa importante que gostaríamos de fazer como por exemplo descansar, fazer meditação ou tomar um chá numa esplanada) numa experiência de presença e comunhão com o que de mais íntimo existe em nós que é a nossa presença e o nosso testemunho de sentir a vida a cada momento.

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

Transformar as rotinas em rituais é a melhor forma de não nos procrastinarmos por inteiro. Cada coisa que precisamos desenvolver ou fazer na vida tem um carácter sagrado.

Guiar o carro por exemplo pode ser extremamente revelador da forma como vivemos a vida. Sendo o nosso carro o nosso corpo, a forma como o guiamos, respeitamos os limites do carro e os outros, os ajustes que precisamos fazer permanentemente na condução falam muito sobre nós.

Estarmos atentos a esse momento é também receber uma informação preciosa do nosso inconsciente sobre caraterísticas e impulsos que nem sempre estão visíveis na superfície sobre nós e a relação connosco.

Bem haja à Vida!

**MARIA GORJÃO HENRIQUES**
PSICÓLOGA, ASTRÓLOGA
E FACILITADORA DE CONSTELAÇÕES FAMILIARES
FUNDADORA DO ESPAÇO AMAR
www.espacoamar.com
maria@espacoamar.com

# PHILOSOFIAS

# Procrastinação, o famoso amanhã eu faço!

O ato de procrastinar pode afetar a sua saúde física e/ou mental, além dos diversos obstáculos criados que podem impedir uma evolução para o seu futuro.

**Por Fernanda Wolff da Silva**

A procrastinação trata-se do ato de adiar o que deve ser feito, como por exemplo um trabalho seja ele do âmbito escolar, ou no que diz respeito ao seu ofício, um hábito que está presente na vida de muitas pessoas no mundo, e essa caraterística pode acarretar na diminuição de sua produtividade e afetar a qualidade do que deveria ser feito, pois as pessoas que mantém este comportamento acabam deixando para fazer as tarefas no último momento, como diz o ditado brasileiro "aos 45 minutos

do segundo tempo", que trata-se de uma analogia entre o futebol e o fato de deixar para a última hora.

Embora o fato de adiar as atividades possa ser de certo modo satisfatório no momento que o indivíduo o faz, procrastinar pode resultar em diversos sentimentos como: culpa, remorso, sensação de derrota, entre outros sentimentos angustiantes. Sentimentos esses que podem agravar cada vez mais a situação, pois esse comportamento pode levar ao aumento de stress, que por sua vez pode acarretar numa diminuição da imunidade, abrindo assim as portas do corpo para diversas doenças físicas, e até mesmo para as psíquicas como a possibilidade de desenvolver transtornos de ansiedade.

O que se costuma adiar? Adia-se aquelas atividades que não é de nosso interesse realizar, e/ou que se considera muito difícil no determinado momento. Contudo na

atualidade esse não é o único motivo para delongar o objetivo. Temos as redes sociais que ocupam muito do nosso tempo de produtividade , fazendo com que percamos tempo para realizar o projeto com excelência e dentro do prazo solicitado.

As pessoas costumam alegar que estão muito ocupadas, quando é necessário realizar uma atividade

que não lhes agrada. Quando na verdade elas apenas estão ocupadas com atividades que não precisam realmente realizar, mas que são mais agradáveis naquele instante.

Os procrastinadores têm como tema "se eu posso fazer amanhã, por que eu vou realizar hoje? ", mas parece que não tem consciência que o amanhã vai chegar. E quando o amanhã chega as atividades ainda estarão lá para serem feitas, e muitas vezes ainda em maior quantidade, pois irá acumular as de ontem, as de hoje e as de amanhã, criando um hábito de bola de neve de atividades realizadas com pouco ou nenhum sucesso, levando a uma sensação de fracasso. Essa atitude é realizada no presente, mas pode estragar o futuro.

Há alguns métodos para tornar a sua vida mais fácil e produtiva, o primeiro e imprescindível ato a fazer é desligar-se das possíveis interrupções (telemóvel, redes sociais) que podem atrapalhar o desenvolvimento do seu trabalho. Elaborar um plano de rotina detalhado, onde você separa o tempo para cada uma de suas atividades, optando por realizar a tarefa mais desagradável primeiro, estabelecendo assim uma meta.

Depois de realiza-la, conseguirá fazer as outras atividades com maior facilidade.

É possível também estabelecer um sistema de recompensas, onde educará de certa forma o seu comportamento para entender que essa atividade é imediatamente compensadora.

Logo sem interrupções, com os horários divididos, e com a meta estabelecida, você terá maior facilidade em alcançar o seu objetivo, que seria o de realizar a tarefa com tempo e de forma a trazer um resultado favorável e recompensador, de modo a evitar os sentimentos angustiantes como: culpa, remorso, e as sensações de fracasso.

O próprio resultado favorável das suas atividades realizadas com maior tempo e dedicação, já será um recompensador para a sua mudança de comportamento, tornando a sua vida mais feliz, pois ira inibir as preocupações que ficam presente quando não realizamos a atividade. Preocupações que consomem, energia e tempo, e o deixam mentalmente cansado.

**Embora o fato de adiar as atividades possa ser de certo modo satisfatório no momento que o indivíduo o faz, procrastinar pode resultar em diversos sentimentos como: culpa, remorso, sensação de derrota, entre outros sentimentos angustiantes**

**FERNANDA WOLFF DA SILVA**
BACHAREL EM LOGÍSTICA (UNIVALI – UNIVERSIDADE DO VALE DO ITAJAÍ),
GRADUADA DE PSICOLOGIA (AVANTIS)
fernandawolff30@hotmail.com

# MUDANÇA TRANQUILA

# Tentei sair da zona de conforto! Sabes o que aconteceu?

O que significa "zona de conforto"? Estamos na nossa chamada "zona de conforto" quando repetimos uma série de ações, pensamentos e/ou comportamentos que nos são familiares e que não nos causam nenhum tipo de medo, ansiedade ou risco. Nessa condição repetimos padrões comportamentais com resultados "constantes" ou "semelhantes", eventualmente sem crescimento e desenvolvimento mas… que nos "garantem" uma sensação de segurança.

**Por Pedro Sciaccaluga Fernandes**

Com tanta coisa "boa" na zona de conforto não é de estranhar a resistência (e procrastinação) que colocamos para sair dela… ora se na zona de conforto não existe medo, ansiedade nem risco e temos ainda uma sensação de segurança porque tentar sair dela?

Bem… foi precisamente isto que eu pensei quando os meus caros amigos, Paulo Martins e Mané Rato, me fizeram o convite para ser um dos oradores num evento que estavam a organizar.

Para quem me conhece um pouco melhor sabe que, para mim, grupos formados por mais de 4 pessoas são uma multidão. Tenho uma natureza mais introvertida e reservada e a minha zona de conforto passa mais por navegar em pensamentos próprios, escrever ou agir (fazer acontecer) do que por verbalizar ou socializar. Logo ser orador não será (seguramente) a minha tendência natural.

Pelas razões descritas andei dias e semanas a pensar se aceitava ou não o convite feito. Então pensei: "Bem… tu defendes que se saia da zona de conforto, acreditas que o melhor que podemos fazer por nós e pelos outros é desenvolvermo-nos pessoalmente, crescermos como pessoas… então o mínimo que podes fazer é seres congruente com o que acreditas, e se te estão a dar a oportunidade de saires fora da zona de conforto, dizeres que sim! E como se costuma dizer em inglês "Walk the Talk" ou seja fazeres aquilo que dizes e aquilo em que acreditas".

Bom… decidi então dizer que sim, peguei no telefone, liguei ao Paulo, transmiti a minha vontade e agradeci a oportunidade.

Tomada a decisão veio a… preparação. Porque acredito que, lá por nos irmos aventurar a sair fora da zona de conforto, não significa que não nos podemos… ou que não devemos… planear, organizar, trabalhar, aprender e crescer para tal da melhor forma possível. Criei, estudei e trabalhei numa apresentação (não vou dizer quantos "slides" fiz no total para falar meia hora)...

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

## Novembro 2018

### Aulas de Yoga para Grávidas (Pré-Natal)

**Por Rita Martins**

2ª feira das 13:00h às 14:00h / das 18:00h às 19:00h

4ª feira das 18:00h às 19:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

### Workshop: "Valoriza a Vida atravessando a Morte, as Perdas, o Luto"

**Por Ana Paula Ribeiro**

5, 12, 19 e 26 de Novembro das 19:30h às 23:30h

SER + FELIZ | Queluz

www.facebook.com/Terapias.transpessoais

sermfeliz@gmail.com

925367555

### Curso de Auto-Coaching SupraConsciente™

**Por Erika László**

8, 9, 10 e 11 de Novembro das 10:00h às 18:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

### Jiya - Festival da Índia

9, 10 e 11 de Novembro

Casa Goa, Museu do Oriente, Centro de Dança de Oeiras

www.jiyafestival.org

### Retiro "Auto-Estima-Te"

**Por Rute Calhau**

9 a 11 de Novembro

Quintinha Do Mar | Mafra

www.naturalmentezen.pt

contacto@naturalmentezen.pt

### Introdução ao Coaching com PNL

**Por Maria José Costa Pita**

10 e 11 de Novembro das 09:30h às 18:30h

ESMTC | Lisboa

www.esmtc.pt

esmtc@esmtc.pt

### 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 Kundalini Yoga

**Por Martine (Sach Inder Kaur)**

3ª feira das 18:30h às 19:30h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

# Novembro 2018

## Workshop de Iniciação à Meditação

**Por Maria Melo**

15 de Novembro das 19:00h às 21:30h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

## Lisbon Yoga Festival - Indian Experience

**Por Lisbon Yoga Festival**

17 e 18 de Novembro das 10:00h às 12:00h

Escola Secundária Padre António Vieira | Lisboa

www.yogalife.pt

zenevents@zenevents.pt

## III Encontro Internacional de Saúde Mental

**Por Fundação Romão de Sousa e Instituto de Filosofia NOVA (IFILNOVA)**

19 a 24 de Novembro

Lisboa

www.congress2018.fundacaords.org

congress2018@fundacaords.org

935563377

## Meditação Dinâmica & Formal

**Por Maria Melo**

20 de Novembro às 19:30h (terceira 3ª feira de cada mês)

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

## Palestra "Como Transformar Emoções Negativas em Sabedoria"

**Por Tulku Lobsang**

21 de Novembro das 19:30h às 22:30h

Espaço Daiki | Braga

www.tulkulobsang.org

natacha@tulkulobsang-organizer.org

917773803

## Manhãs Meditativas

**Por Maria Melo**

24 de Novembro das 10:00h às 12:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

## Palestra: "Otimizar o Bem-estar todo o Ano"

**Por Sofia Loureiro**

25 de Novembro das 15:00h às 16:00h

Jardim do Ser | Portimão

www.soproverde.wordpress.com

jardimdoserdouriva@gmail.com

282401025 | 925515340

## Aulas de Pilates

**Por Catarina Silva**

3ª e 5ª feira das 11:00h às 12:00h / das 12:00h às 13:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

# vouchers

Novembro 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

## Ybicoach
**50% desconto na 1ªconsulta de coaching**
Em Akademia do Ser, Paço de Arcos
Com Ana Paula Rodrigues
SER é uma questão de autodescoberta e auto-actualização, é também onde começa a verdadeira VIDA.

## 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!

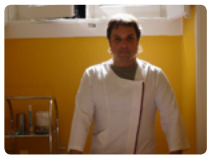
## Life Coaching
**50% na 1ª Consulta Coaching**
com Maria Melo
Em Paço de Arcos

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!**

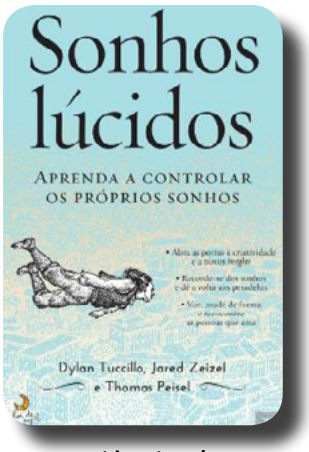
## POLAROIDS & SLIDES

**PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.**

**PARTICIPE! FAÇA PARTE!**

## LIVROS RECOMENDADOS

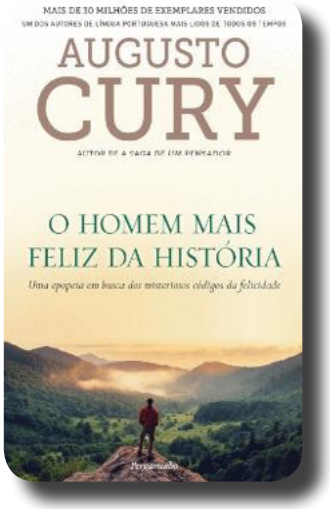
### Sonhos Lúcidos
### *Aprenda a coltrolar os próprios sonhos*
### de Dylan Tuccillo, Thomas Peisel e Jared Zeizel




Quase todos nós já tivemos, durante o sono, a consciência de que estávamos a sonhar - são os chamados sonhos lúcidos. O que muita gente não sabe, porém, é que é possível controlá-los. Podemos voar se quisermos, atravessar paredes, respirar debaixo de água, encontrar as pessoas de que gostamos. Ou até compor músicas geniais, como fez Paul McCartney com *Yesterday* e *Let it Be*. Segundo o *The New York Times*, já se pratica a arte dos sonhos lúcidos pelo menos desde 1867. Mas foi preciso passar mais de um século até a Universidade de Hull (em Inglaterra) e a de Stanford (nos Estados Unidos) provarem cientificamente a eficácia do método. Ou seja, conseguimos manter durante o sonho as faculdades que temos quando estamos acordados - memória, imaginação e até sensações físicas - e ainda assim interferir na *história*. A técnica que este livro ensina oferece fascinantes possibilidades.

**Preço: Cerca de 15,90€ por 288 páginas de sabedoria.**

**Editor: Lua de Papel**




### O Homem Mais Feliz da História
### de Augusto Cury

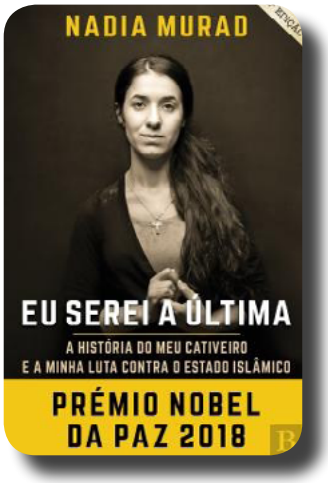
O Homem mais Feliz da História é um romance protagonizado pelo psiquiatra Marco Polo, um pensador ateu e mundialmente reconhecido que ousa estudar a complexa mente de Jesus sob o ângulo da ciência. Numa jornada surpreendente, procura desvendar os misteriosos códigos da felicidade ocultos no mais famoso discurso do Mestre dos Mestres: o Sermão da Montanha. Ao mesmo tempo que fica fascinado com as suas descobertas, Marco Polo sofre uma perseguição implacável de forças ocultas que farão de tudo para silenciar a sua voz.

Com o protagonista do Bestseller A Saga de Um Pensador e O Homem mais Inteligente da História.

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

**Editor: Pergaminho**

## Eu Serei a Última de Nadia Murad




Um testemunho íntimo de sobrevivência, uma história terrível e inspiradora.

A 15 de Agosto de 2014 a vida de Nadia Murad mudou para sempre. As tropas do Estado Islâmico invadiram a sua aldeia, onde a minoria yazidi levava uma vida tranquila, e levaram a cabo um massacre. Executaram homens e mulheres, entre eles a mãe e seis dos seus irmãos e amontoaram os corpos em valas comuns. Nadia, que tinha então 21 anos, foi sequestrada e vendida como escrava sexual. Os soldados torturaram-na e violaram-na repetidamente até que, numa noite, conseguiu fugir pelas ruas de Mossul.

Para que não se esqueça, porque quer ser a última a vivê-la, Nadia conta a sua história.

**Preço: Cerca de 20,90€ por 392 páginas de sabedoria.**

**Editor: Objectiva**

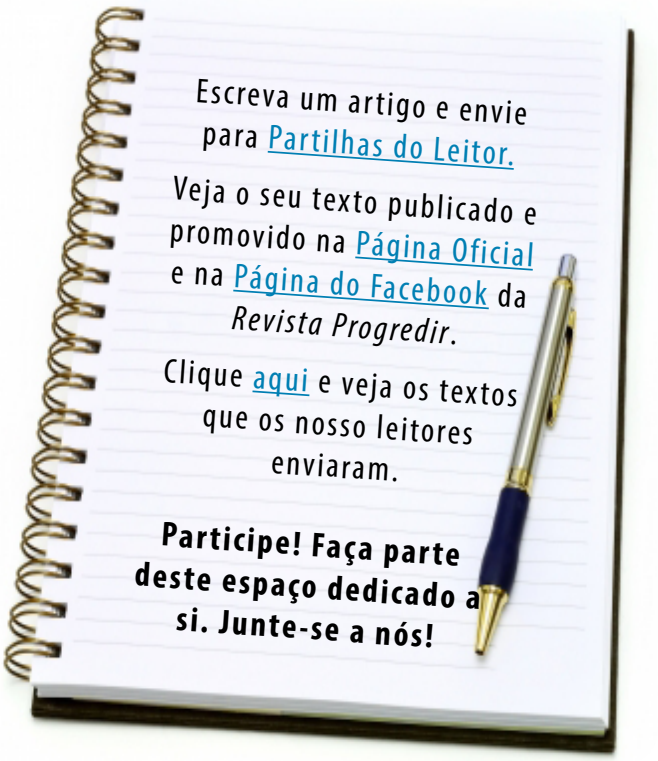
## PENSAMENTO DO MOMENTO

*"Procrastinar é um mau hábito que um indivíduo cria com a tendência em adiar tarefas importantes, quer seja fazendo outra coisa menos urgente ou simplesmente não fazendo nada."*

***T. N. S. Closs***

## PARTILHAS DO LEITOR

"Escreva um artigo envie para *partilhasdoleitor@revistaprogredir.com* e veja o seu texto publicado em *www.revistaprogredir.com/partilhas-do-leitor* e promovido neste espaço e na *página do facebook da Revista Progredir*".



## UMA ESTÓRIA QUE FAZ PENSAR

### Parábola da fogueira

Numa tradicional Escola de filosofia indiana havia um Mestre muito sábio. Tanto que seus discípulos eram muitos e enormemente engajados. Um deles se destacava pelo brilhantismo, talento individual, alinhamento com o Mestre e realizações. Era o satchêla, o discípulo verdadeiro. Aquele que mais contribuía para a obra e o bom nome de seu Mestre.

Num determinado momento, e não sabemos ao certo o motivo, aquele discípulo que era um exemplo a todos os demais, começou a se afastar do Mestre. Deixou de comparecer às aulas e já não se correspondia com os demais. Após um tempo, o Preceptor começou a sentir cada vez mais a falta de seu melhor aprendiz e foi visitá-lo.

Ao abrir a porta de sua casa, o discípulo levou um choque ao receber o velho sábio. Ele ensaiou se desculpar pela ausência mas o Professor não o deixou falar. Este pediu-lhe que acendesse uma fogueira e ambos se sentaram para contemplar o fogo. Depois de alguns minutos, sem dizer sequer uma palavra, o Mestre se levantou e escolheu uma das brasas da fogueira, da qual partiam as mais altas chamas e a qual gerava mais calor e luz.

Ele retirou tal brasa e a afastou da fogueira, colocando próxima dos pés de seu satchêla. Ela que antes brilhava intensamente, agora começara a apagar. Primeiro, deixou de soltar chamas. Em seguida, já não liberava mais calor. Por último, estava se tornando um pedaço escuro e fumegante de madeira. Mas o velho não deixou que ela se extinguisse por completo. Tomou o toco minguante e colocou-o de volta no fogo.

Assim que tocou o calor do fogo, aquela porção de madeira voltou a virar brasas, soltar chamas, brilhar e emitir calor. Até mais do que antes de ter sido retirada da fogueira. Assim que fez isso, o Mestre se levantou e ia se retirando, dirigindo-se à saída, mas o discípulo o abraçou e agradeceu o ensinamento, prometendo voltar às aulas no dia seguinte, para nunca mais se separar.

Apesar do silêncio que tomou todo o encontro, a lição havia sido transmitida.

## VÍDEO DO MÊS

YouTube PORTA 24

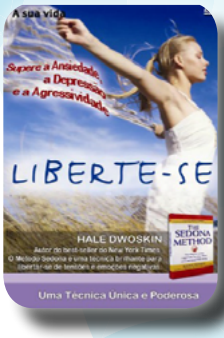
A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

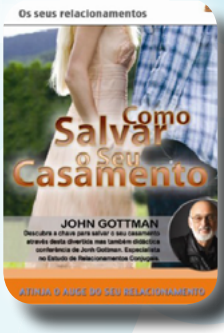
Veja mais vídeos aqui

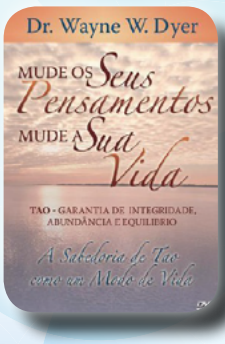
Novidade!

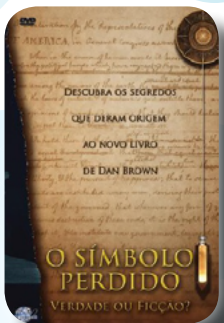
Loja Online

# DVDs
## Desenvolvimento Pessoal





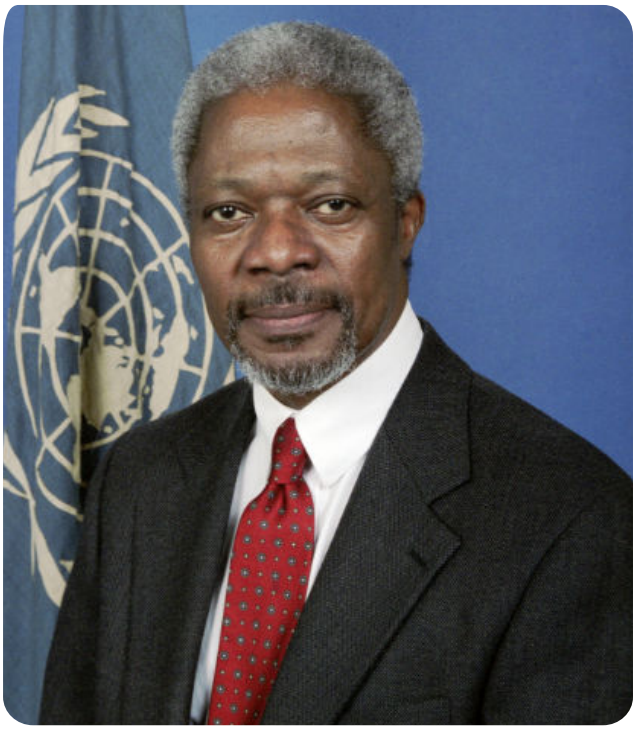

Para criar, basta libertar o seu coração, e deixar que as ideias tomem forma através dos seus sentidos!

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

# Kofi Annan



Kofi Atta Annan foi um diplomata de Gana e entre 1 de Janeiro de 1997 e 1 de Janeiro de 2007, o sétimo secretário-geral da Organização das Nações Unidas. Em 2001, juntamente com a ONU, foi distinguido com o Prémio Nobel da Paz, pela criação do Fundo Global de Luta contra a Sida, Tuberculose e Malária, fruto do seu papel de liderança na mobilização da comunidade internacional, na luta contra estas doenças nos países em desenvolvimento.

Kofi Annan nasceu no distrito de Kofandros de Kumasi (Gana), a qual era na época, colónia britânica da Costa do Ouro. A sua família era aristocrática, na qual os seus avós e tio foram chefes tribais.

Tinha uma irmã gémea, Efua Atta (que faleceu em 1991), com quem compartilhava o sobrenome de *Atta*, que em fanti e akan significa justamente *gémeo*. Na tradição Akan, algumas crianças são nomeadas de acordo com o dia da semana em que nasceram, e/ou em relação a quantas crianças as precederam. *Kofi* em Akan é o nome que corresponde a *sexta-feira*.

De 1954 a 1957, Kofi Annan frequentou o colégio elitista Mfantsipim, um internato metodista em Cape Coast (Gana) fundado na década de 1870. Em 1957, ano em que se formou, Gana tornou-se independente do Reino Unido.

Em 1958, Annan começou os seus estudos em economia na Faculdade de Ciência e Tecnologia de Kumasi, atual Universidade Kwame Nkrumah de Ciência e Tecnologia de Gana. Recebeu uma doação da Fundação Ford, possibilitando-o completar os estudos no Macalester College em St. Paul, Minnesota (EUA) em 1961. De seguida licenciou-se em Relações Internacionais no Graduate

Institute of International and Development Studies em Genebra (Suíça) de 1961 a 1962. Após alguns anos de experiência de trabalho, estudou no MIT Sloan School of Management (1971 – 72) no programa Sloan Fellows e obteve o diploma de Master of Science.

Kofi Annan era fluente em inglês, francês, kru, outros dialetos de akan, e outras línguas africanas.

Em 1962, iniciou a sua carreira nas Nações Unidas. Primeiramente na Organização Mundial da Saúde em Genebra, onde mais tarde desempenhou funções no Gabinete do Alto-Comissário das Nações Unidas para os Refugiados. Na sede da organização em Nova Iorque, ocupou altos cargos em diversas áreas, nomeadamente na gestão de recursos humanos (1987-1990), no orçamento e finanças (1990-1992) e na manutenção da paz (de Março de 1992 a Dezembro de 1996).

Assumiu funções como sétimo Secretário-Geral das Nações Unida, no dia 1 de Janeiro de 1997, cumprindo dois mandatos até 2007. Foi o primeiro Secretário-Geral a ser eleito entre os funcionários da ONU.

Enquanto Secretário-Geral, entre inúmeras negociações relevantes em que participou encontram-se, por exemplo, em 1998, o esforço em influenciar o Iraque a cumprir com as resoluções do Conselho de Segurança.

Mestre em gestão e diplomata, durante os seus mandatos, foi também um defensor constante dos direitos humanos, do estado de direito, dos Objetivos de Desenvolvimento do Milénio, procurando fortalecer as parcerias da ONU com a sociedade civil, o setor privado e outros parceiros. A sua iniciativa denominada "Global Compact", lançada em 1999, marcou a promoção da responsabilidade social corporativa a nível mundial.

Faleceu a 18 de Agosto de 2018 no hospital em Berna, Suíça. Em Genebra, a Fundação Kofi Annan anunciou a morte com "imensa tristeza" após uma curta doença não revelada, dizendo que ele esteve acompanhado nos seus últimos dias pela sua segunda esposa Nane e seus filhos Ama, Kojo e Nina.

"Ordem e Progresso é a redução do lema positivista que proclama o Amor por Princípio, a Ordem por base e o Progresso por fim". Kofi Annan

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

# A Quantum Terapia

**EVOLução E Quantum.**

A Ciência avança e acelera em precisão para mais tecnologias de energia limpa e livre, inesgotável e tendencialmente gratuita para todos e cada um de nós.

A Quantum EVOLução pode começar a ser compreendida e acedida pelo estudo de fenómenos naturais, descritos pela física quântica como arrastamento/ treinamento e emaranhamento/ entrelaçamento de frequências.

Estas disciplinas ainda omitem a parte Invisível da Realidade (Quantum, via Espirito), mas podem ser a porta de entrada, onde a nossa racionalidade começa a combinar os três axiomas fundamentais desta prática e que são Espirito, Ciência e Quantum.

**Não há erros, só Escolhas.**

Na constante acumulação de conjuntos e misturas irrepetíveis de filamentos de experiência, os nossos "erros", são especialmente desenhados pela nossa parte Magnifica ou Total, no e para o nosso caminho único de mais evolução pessoal, e por isso sempre Positivos.

O stress consciente e inconsciente, é causa maior na acumulação de toxinas pelos nossos sistemas energéticos. Ser sempre mais positivo é um processo de livre e auto-escolha por vibrações sempre mais altas, para a mudança estruturada e informada de comportamentos que muitos procuram, e todos precisamos.

A Quantum terapia ou prática, atua ao nível celular, ADN e genomas na actualização dos processos de interacção energética entre corpos e acelera a eliminação de stress e toxinas.

**Combina Ciência, Espirito E Quantum.**

Toxinas destroem o nosso Equilíbrio e são causa de TODOS desarranjos, mal-estar e peso excessivo. Distorcem a água, fotões, ADN e simetria do nosso corpo e, eventualmente, a maioria das nossas células.

Tudo é Equilíbrio Original, e o nosso equilíbrio total é restaurado pela crescente libertação de toxinas e `crenças falsas´. A Toxina precisa de ser reequilibrada antes de ser libertada o que apaga, a `crença falsa´, que

lhe está associada do nosso Ser Total.

Quantum representa Equilíbrio, Purificação & Saúde Plena.

Esta transferência acontece por ressonância electromagnética de duas vias, entre os campos Quantum (equilíbrio) e Divino (vibrações), e atua no conjunto Alma (corpo físico, emocional, mental), e Espirito (ADN via Quantum). Os resultados mostram crescente recuperação/ autonomia e liberdade das limitações relacionadas com desarranjos e mal-estares actuais e potenciais, físicos, emocionais e mentais.

Outros benefícios importantes mais imediatos são, cura gradual de desarranjos do cérebro relacionados com perda de memória, mais saúde vascular e cardíaca e melhor eficácia de funcionamento dos sistemas endócrino e exócrino (glândulas).

Pela restruturação e integração energética em curso, manifestamos uma melhor resposta bioquímica e orgânica para mais auto-cura, aumentamos exponencialmente a auto-estima e a positividade e com isso todos os padrões de alegria e saúde geral, facilitando e acelerando o retorno ao nosso Eu mais completo e realizado.

**NUNO SOUSA E COSTA**
QUANTUM TERAPIA
SAÚDE, CRESCIMENTO PESSOAL
& PARTILHAS
www.manyofone.com
www.akademiadoser.com/nunocosta
ununosc@gmail.com

# PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

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

www.revistaprogredir.com

# 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