# PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

AGOSTO 2019 • NÚMERO 91 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

## Benefícios e custo de um trabalhador perfeito

## A Perfeição da aparente imperfeição da vida na terra

## A ferida interna chamada Perfecionismo

## Regras simples eficazes para uma vida financeira Perfeita

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

## Entrevista com Maria Gorjão Henriques

Formação de 3 dias, baseada nas raízes do ensino de Virginia Satir, complementado por novos desenvolvimentos: a hipnosistêmica, a 3ª Geração PNL, o Transe Generativo do Dr. Stephen Gilligan.

# Generative Systemic Satir Model

Um modelo para crescimento pessoal
Um modelo altamente experimental para aprender sobre a sabedoria mágica de Virginia Satir
Um modelo para dominar seus relacionamentos

## EVA WIEPRECHT
## ESTORIL 20, 21 E 22 SETEMBRO

Mais informação
welcome@pnl-portugal.com
918541233

pnl portugal
josé figueira

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 91 | Agosto 2019 | Revista Mensal

**Estatuto Editorial**
www.revistaprogredir.com/estatuto-editorial

**Sede Editor/Redação**
Rua Lino de Assunção Nº24, 2770-109 Paço de Arcos

**Concelho de Administração**
Patricia Melo e Pedro Sciaccaluga

**Diretor** | Pedro Sciaccaluga Fernandes
progredir@revistaprogredir.com

**Direção Comercial**
comercial@revistaprogredir.com

**Editora** | Maria Melo
editor@revistaprogredir.com

**Imagem, Montagem e Design** | Sílvia Aguiar
design@revistaprogredir.com

**Redação** | Sílvia Aguiar
redacao@revistaprogredir.com

**Partilhas do Leitor** | Maria Melo
partilhasdoleitor@revistaprogredir.com

**Sugestões e Feedback**
geral@revistaprogredir.com

**Colaboradores desta Edição**
Joana Tomás Pereira, Carmen Krystal, Soraya Rodrigues de Aragão, Sandra Cristina Lima Pereira, Joana Soares, Carla Mesquita, Rita Évora, Aurora Madureira, Carla Pinheiro

**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.

# Perfeição

Caros amigos,

Para a presente edição da Revista Progredir escolhemos o tema "Perfeição" como fio condutor da mesma.
A perfeição é uma ideia, uma condição que não é alcançada, mas que pode ser almejada se tal nos fizer crescer de forma saudável. Será prudente evitar que este conceito, de perfeição, não se torne uma obsessão patológica que nos faz mais mal que bem. Podemos observar alguns exemplos em como a busca da perfeição ou da melhoria contínua nos brindam com autênticas obras de arte sem que tal "destrua" a vida da pessoa, podemos recordar por exemplo o caso de Ronaldo. Mas também podemos observar exemplos em que a obsessão pela perfeição pode travar uma pessoa que acaba por não avançar ou não fazer, por achar que o que faz nunca está suficientemente perfeito ou que se castiga ou penaliza por achar que o que faz nunca é suficiente… Podemos por isso ter uma Filosofia de Vida que valorize a busca da "perfeição" na medida em que nos faça crescer e nos leve a fazer o melhor que podemos em cada momento. Se tivermos consciência que a "Perfeição" é uma ideia… Um conceito… E que o que fazemos será sempre perfeito se for feito com dedicação, transpiração e… Amor…

*"Adoramos a perfeição, porque não a podemos ter; repugná-la-íamos se a tivéssemos. O perfeito é o desumano porque o humano é imperfeito." Fernando Pessoa*

*"Não enlouqueça buscando a perfeição. Alguns defeitos são importantes." Paulo Coelho*

*"O orgulho leva-nos a fazer coisas bem-feitas. Mas é o amor que nos leva a fazê-las com perfeição." Alex Gabriel Madrigal*

Boas leituras!

Um excelente mês para si!

Beijos & Abraços,
*Pedro Sciaccaluga Fernandes*

# sumário

número 91

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 Perfeição da aparente imperfeição da vida na terra
Por **Joana Tomás Pereira**

14 **Saúde**
Alma e corpo em sintonia, estado de saúde perfeito
Por **Carmen Krystal**

19 **Relacionamentos**
Não existe relacionamento perfeito mas sim relacionamento saudável
Por **Soraya R odrigues de Aragão**

23 **Entrevista**
"AMAR"
Entrevista com **Maria Gorjão Henriques,**
Texto Por **Revista Progredir**

30 **Finanças**
Regras simples eficazes para uma vida financeira Perfeita
Por **Sandra Cristina Lima Pereira**

34 **Vida Profissional**
Benefícios e custo de um trabalhador perfeito
Por **Joana Soares**

38 **Lifestyle**
A Perfeição
Por **Carla Mesquita**

41 **Espiritualidade**
A ferida interna chamada Perfecionismo
Por **Rita Évora**

48 **Philosofias**
A Perfeição existe?
Por **Aurora Madureira**

54 **Mudança Tranquila**
Somos normais? Sim… E depois
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 **Receita Saudável**
Inspire-se com receitas práticas e saudáveis!

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

63 **Biografia**
Descubra quem é Anthony Robbins

65 **Glossário**
Ferramentas para Progredir: Limpeza de Carma

# Perfeição

## Festival Verão Clássico, CCB – Lisboa

O Festival VERÃO CLÁSSICO 2019 apresentará concertos diários, entre 28 de Julho e 6 de Agosto de 2019, no Centro Cultural de Belém, incluindo grandes obras do repertório musical dos séculos XVIII ao XX. Destaque para os quatro concertos MasterFest, com a participação de grandes músicos, referências internacionais dos seus instrumentos, e ainda seis concertos TalentFest, em que se apresentarão jovens músicos participantes na Academia VERÃO CLÁSSICO, laureados nacional e internacionalmente.

Mais informação veja aqui

## Aura Festival – Sintra

AURA é sobre a Arte da Luz na vila de Sintra. A Luz como uma matéria, um meio e uma metáfora, alia-se ao fascínio ancestral que Sintra exerce sobre quem a escolhe, por destino ou circunstância. Acontecimentos artísticos em locais simbólicos transfiguram a noite e as memórias, criando um Caminho de Luz na Paisagem Cultural de Sintra. Esta 5ª edição vai realizar-se de 1 a 4 de Agosto.

Mais informação veja aqui

## Cinema Fora do Sítio – Porto

A celebrar este ano a sua 20ª edição, o Cinema Fora do Sítio está de regresso ao longo de todo o mês de agosto, com dez sessões gratuitas ao ar livre em cinco espaços públicos da cidade do Porto. O ciclo é uma coorganização da Fundação Inatel e da Câmara do Porto. São assegurados 400 lugares sentados em cada sessão, ocupados por ordem de chegada.

Mais informação veja aqui

## Waking Life – Crato

A vila medieval do Crato vai receber a segunda edição do Waking Life de 15 a 20 de Agosto, um festival que assenta em três alicerces: consciência ambiental, participação e inclusão social. Os visitantes do Waking Life podem participar em vários *workshops* relacionados com produção musical, permacultura, meditação e yoga.

Mais informação veja aqui

## FestiTeatro 2019 – Esposende

A 5ª edição do FestiTeatro vai estar de volta a Esposende de 23 a 25 de Agosto com espetáculos para toda a família. Este ano uma programação onde a arte do palhaço ou *Clown* terá o seu destaque, através das diferentes abordagens a esta Arte de fazer rir. A entrada é livre.

5º FESTI TEATRO 2019 23 a 25 AGOSTO

Mais informação veja aqui

## Formação Generative Systemic Satir Model – Lisboa (Estoril)

Generative Systemic Satir Model é uma formação predominantemente experiencial baseado no ensino de Virginia Satir onde se faz larga utilização de psicodrama, coreografia, visualizações guiadas e outros métodos de acesso ao inconsciente criativo. Caminhos para a criação de uma consciência maior para o que está acontecendo numa interação quando nos sentimos viciados, bloqueados, encurralados ou infelizes. A consciência é o passo crucial para uma prática de relacionamentos conscientes e leva à cura, à mudança, à transformação.

Mais informação veja aqui

# Desperfeição

Corremos muitas vezes nas nossas vidas em busca da Perfeição. Essa meta que nunca parece chegar atormenta-nos até em sonhos, talvez até uma fase da nossa vida, com o passar do tempo, esse mesmo tempo vai nos mostrando que a perfeição não tem nada de perfeito e que a desperfeição traz a luz e a alegria da vida.

Claro que até chegarmos a esse ponto do caminho muitos de nós fizemos grandes maratonas em tempos impossíveis, para tentar alcançar algo que simplesmente não existe.

Todos já quisemos ser perfeitos e muitos porvavelmente ainda o pretendem ser. Nada de errado nas duas opções, mas a verdade é que na maioria das vezes essa dita perfeição quando supostamente é alcançada traz nos sempre um amargo de boca.

Somos influenciados pelo exterior que nos dita padrões de beleza, sucesso, bem-estar e até de perfeição…tudo uma grande ilusão tendo em conta que na maioria das vezes o que nos dizem que são sinónimos de tudo isso, não passa de uma grande falácia em busca de nos fazer acreditar que assim seremos mais felizes, amados ou mesmo adorados.

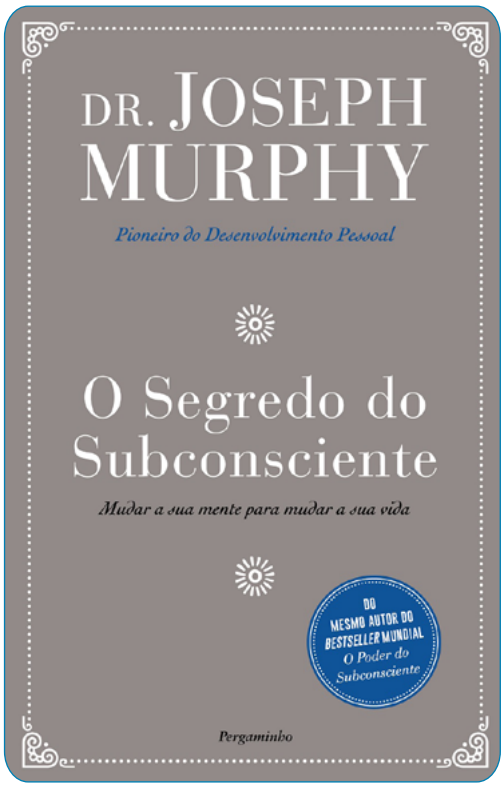
Voltámos ao tempo de alimentar os Deuses e os Heróis, mas até esses não eram perfeitos. Libertem-se das capas e alimentem apenas o superpoder de se tornarem mais conscientes. Porque existe algo de maravilhoso na não existência de perfeição, que é a oportunidade de nos transformarmos e assim nos acrescentarmos…quando a obra estiver perfeita, acaba…deixa de existir.

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

# Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

***O Segredo do Subconsciente*** *de Joseph Murphy*




## 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 Julho:**

Nuno Lopes partilhou a imagem e criou a frase: "Revista Progredir - comigo em sintonia e eu com ela em harmonia.", e ganhou o livro: "Uma Casa Organizada, Conselhos para ter uma casa saudável, harmoniosa e feliz" de Paula Margarido.

# A Perfeição da aparente imperfeição da vida na terra

Inconscientemente corremos desenfreados atrás de uma tal de "perfeição". Investigando a complexidade da mente humana encontramos a simplicidade da resposta do porquê de querermos um Mundo Perfeito.

**Por Joana Tomás Pereira**

De onde nasce essa perfeição que tanto idealizamos e absurdamente procuramos?

Vivemos tempos de absoluta alienação e desorientação... Talvez a evolução tecnológica, atualmente bem mais desenvolvida que a evolução espiritual esteja a contribuir para o estado caótico que nos encontramos. Hoje ninguém está livre do caos que se vive no Mundo.

Caos esse que se propaga por todos os lados... os grandes regentes são sem dúvida o mediatismo dos meios de comunicação social e o universo virtual... esta informação "externa" que de alguma forma nos "persegue", ou permitimos que nos persiga, promove uma alteração significativa no nosso comportamento, comparativamente com outras fases da evolução humana.

O medo, a competição e o poder que nos invadem, ao termos acesso a tanta informação, por vezes ativa-nos o desejo de querermos viver à parte da "selva", o que humanamente será contraproducente, pois como seres sociais e mamíferos necessitamos de ligações com a mesma espécie para que exista o mínimo de equilíbrio do nosso sistema e assim podermos evoluir mental, emocional e espiritualmente.

A complexidade que nos constitui é absolutamente observável na ligação que temos uns com os outros, não somos iguais a ninguém, a perspetiva de cada um só a ele é real. Não haja ilusões que existirá alguém neste mundo que absorva exatamente o mesmo que cada um de nós. E parece ser aqui que nasce a ideia da PERFEIÇÃO. Desejamos que o outro seja tal e qual como o idealizamos e se não o é, começamos apontar uma série de imperfeições.

> Mentalizar o que deverá ser perfeito é camuflar a essência de cada um de nós. Todos devemos ser livres para manifestar o que sentimos, o que somos, sem medo do que possamos perder ou do que possam pensar

Na verdade são essas diferenças que fazem com que a vida seja "perfeita". A beleza da perfeição está na aparente imperfeição do que é a vida na Terra. É exatamente com esta

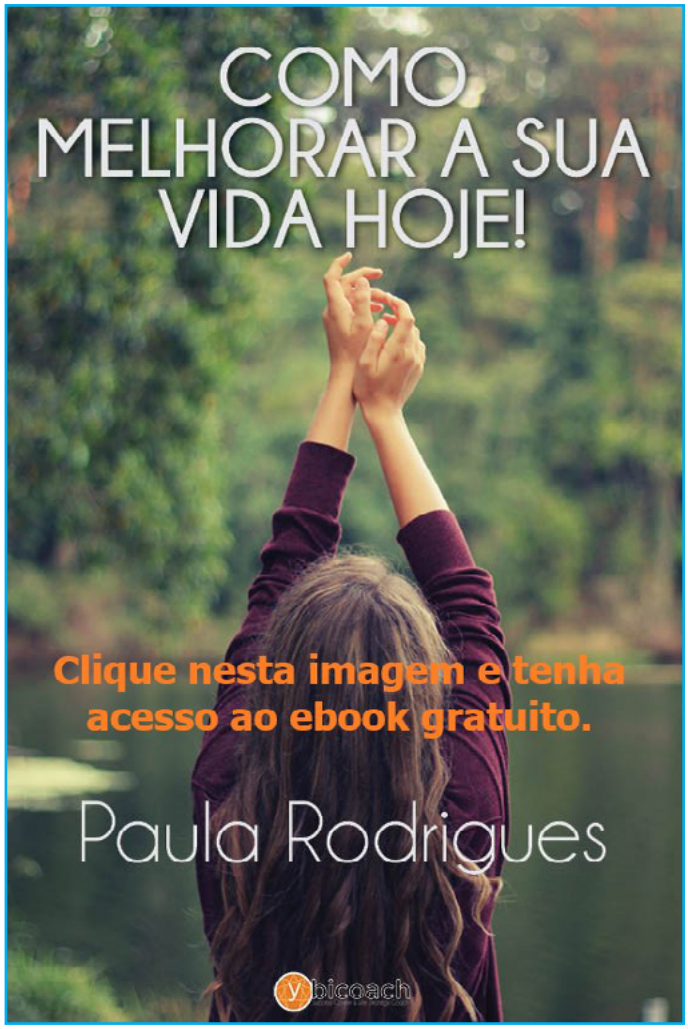
compreensão que cada um de nós se pode tornar perfeito aos seus olhos. Se a observação, da forma como nos relacionamos, for efetivada com humildade, podemos aperfeiçoar-nos com a análise detalhada dos aparentes defeitos dos outros. Dentro desta perspetiva e agindo com sabedoria, será conscientemente possível corrigirmo-nos, pois aquilo que não gostamos que nos façam, não o faremos com ninguém.

A qualidade da nossa permanência "aqui" será medida pelo impacto das nossas decisões em momentos que estamos sedentos de ter, de ser, de dar, de receber, de viver...

O profundo conhecimento do mecanismo da nossa personalidade, que grande parte das vezes nos leva a agir sem ponderar, é sem dúvida o que de melhor podemos fazer por todos nós. Pois toda a nossa ação é reflexo do que somos e propaga-se no Todo.

O verdadeiro Amar está na intensidade a que nos dedicamos a

observar-nos e racionalizar o Amor é perdermo-nos no labirinto da mente, é deixar que os fantasmas do inteleto bloqueiem o fluxo da liberdade de sentir. Mentalizar o que deverá ser perfeito é camuflar a essência de cada um de nós. Todos devemos ser livres para manifestar o que sentimos, o que somos, sem medo do que possamos perder ou do que possam pensar. "Aqui" estamos com tempo cronometrado, todos os momentos são preciosos e não há espaço para complicar.




Limpar o pó à vida deverá ser o nosso foco, para vivermos com coragem, com entusiasmo por aquilo que é. Desta forma a vida ganha cor, valor e muito AMOR. Simplificar é deixarmo-nos fluir na corrente, o corpo torna-se leve e a alma desabrocha com toda a sua beleza.

Que no silêncio de cada um de nós, naquele em que nos despimos de correntes e de teias, nos possamos sempre encontrar no mais carismático lugar, em que somos apenas uma partícula do Amor, que nada teme por não existir um fim, porque o Agora é eterno.

E assim se vão levando os dias na Terra, aperfeiçoando o que somos, deixando marcas de luz pela transformação a que nos propomos.

**JOANA TOMÁS PEREIRA**
COACHING DE ESCRITA TERAPÊUTICA
www.escrevecomigo.pt
geral@escrevecomigo.pt

# Alma e corpo em sintonia, estado de saúde perfeito

A saúde é um estado perfeito de plenitude a todos os níveis, que, no limite, revela o equilíbrio entre a Alma e o Corpo e na vivência de todas as emoções.

**Por Carmen Krystal**

Segundo a Organização Mundial de Saúde, saúde define-se como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas ausência de doença". Medicamente falando, doença pode ser definida como um distúrbio de funções, grupos de funções ou de sistemas, não propositado e que gera incapacidade.

Juntando os dois conceitos podemos afirmar que sempre que existe algum distúrbio ou disfunção em alguma parte que nos compõe, que surge de

forma inconsciente ou não controlada e que gera alguma incapacidade, o nosso bem-estar é posto em causa, podendo criar-se a doença. A doença só não se irá instalar se, conseguirmos identificar atempadamente a origem desse distúrbio e corrigi-lo, de forma a não causar a continuidade da disfunção.

Da minha perspetiva, o nosso organismo é uma máquina perfeita, nós é que insistimos em estragá-la. E esta perfeição existe por todo o conjunto de elementos que nos compõem e que se interligam de uma forma tão fluída apesar de tão complexa, que quando a entendemos, se torna tão simples manter.

Neste formato terreno, que no fundo é energético, por sermos compostos de átomos, somos compostos pelos planos físico, energético, emocional, mental e espiritual. É o equilíbrio de cada um e entre todos eles que nos dá a completa sensação de bem-estar e plenitude. E de quem é a responsabilidade de a alcançar e manter? Totalmente nossa. Por muito que projetemos para o médico ou terapeuta a responsabilidade de nos curar, ou que o Ministério da Saúde e Setor Estado promovam ações e a medicina evolua no sentido de melhoria do estado de saúde e diminuição dos estados patológicos quando eles surgem, a responsabilidade da nossa saúde individual é sempre nossa.

**Fisicamente, somos como um carro: precisamos do combustível certo para o nosso funcionamento**

Começando pelo corpo físico e da perfeição que o compõe, a maior parte dos sistemas e órgãos internos trabalham sem que nós tenhamos que pensar que eles precisam trabalhar. Talvez por isso nos esqueçamos mais do que deveríamos das suas necessidades fisiológicas e nutritivas para que esse bom funcionamento possa ocorrer sem distúrbios ou disfunções. Mas é um dos milagres da Vida que não deve ser esquecido.

Fisicamente, somos como um carro: precisamos do combustível certo para o nosso funcionamento. Precisamos ser alimentados por vitaminas, sais minerais, proteínas, hidratos de carbono e gorduras. Por muita polémica que haja à volta destes dois últimos, o nosso cérebro não trabalha sem eles, portanto, é um erro crasso retirá-los bruscamente da nossa alimentação. E cada um de nós deverá sentir e procurar conhecer a quantidade e a qualidade dos nutrientes certos para si. Porquê? Porque cada um de nós é uma energia única, e até a nossa alimentação deve ser de acordo com a energia que somos, temos e precisamos manter. Porque no fundo os nutrientes são a energia física que nos sustenta fisicamente falando, e os alimentos são o veículo dessa energia. Quanto mais de acordo com o que somos, nos alimentarmos, mais em sintonia com a nossa energia vamos estar e maior equilibro vai haver.

No entanto, e passando aos restantes planos, sabemos que as nossas emoções e o nosso sistema de crenças influenciam bastante o nosso estado de bem-estar. Qualquer alteração emocional e mental não resolvida, vai provocar desequilíbrio no plano energético e por conseguinte no funcionamento do organismo. O plano energético, representado pelos chacras, está ligado ao corpo físico através do sistema endócrino, as nossas glândulas. No filme What the bleep do we Know sobre Física Quântica, é mostrado como, a partir de uma emoção e/ou do despertar de uma memória, se processa a reação hormonal dentro de nós, no hipotálamo, e as nossas reações mentais e físicas a partir daí.

Qualquer situação de raiva, medo, culpa, angustia, tristeza não processada e que fique bloqueada no nosso sistema emocional, tem uma grande propensão de criar desequilíbrios energéticos e físicos. Se esta for a origem de uma doença, por muito que a sua alimentação seja perfeita, o desequilíbrio hormonal vai ser mais forte e levar a que haja igualmente alterações e desequilíbrio físico. Aquilo que era perfeito antes, deixe de ser.

Uma vez que a sua energia muda, também as necessidades nutricionais mudam. E se alterar a vibração da sua energia para mais baixa ou mais densa, as suas necessidades alimentares também mudam para pior, ou vai sentir que aquilo que a nutria antes vai deixar de nutrir. Assim acontece com alterações para vibrações mais elevadas.

Assim sendo, e voltando às definições iniciais, podemos concluir que toda e qualquer disfunção fisiológica provém de algum desequilíbrio emocional e energético, portanto, é apenas o nosso corpo a manifestar fisicamente o aviso de que algo em nós, no nosso Ser, na nossa Essência ou nas nossas escolhas, não está bem. Se escolhemos continuar esse padrão, a doença vai instalar-se. Luís Martins Simões no seu livro "O teu corpo não mente" refere que não existem doenças, mas sim pessoas doentes. Focarmo-nos na doença é apenas "atacar-se" o efeito e não a causa.

Se temos um corpo frágil e limitado, temos de ter consciência de até onde podemos ir e de como usufruir dele da melhor forma para nos sentirmos bem connosco. Ele é o veículo da existência da nossa Alma na Terra. A perfeição na nossa saúde só existe quando conseguimos manter o equilíbrio entre o nosso propósito de vida e o veículo que usamos para o conseguir realizar: o nosso corpo físico.

**CONSULTAS PSICOLOGIA**

**PSICOTERAPIA**

**TERAPIA DE CASAL**

SOFIA RODRIGUES
Psicologia Clínica . Psicoterapia

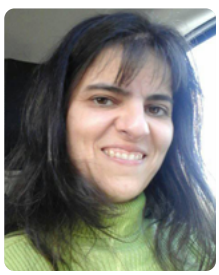
**www.sofiarodrigues.pt**

**sofia@sofiarodrigues.pt / 937 458 469**

**Membro Efetivo da Ordem dos Psicólogos**



**CARMEN KRYSTAL**
TERAPIAS ESPIRITUAIS E MANUAIS: LIMPEZA ESPIRITUAL, ASTROLOGIA, MEDITAÇÃO, REFLEXOLOGIA, MASSAGEM E FORMADORA DE REFLEXOLOGIA
www.facebook.com/carmenluzkrystal
terapias.carmenkrystal@gmail.com

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

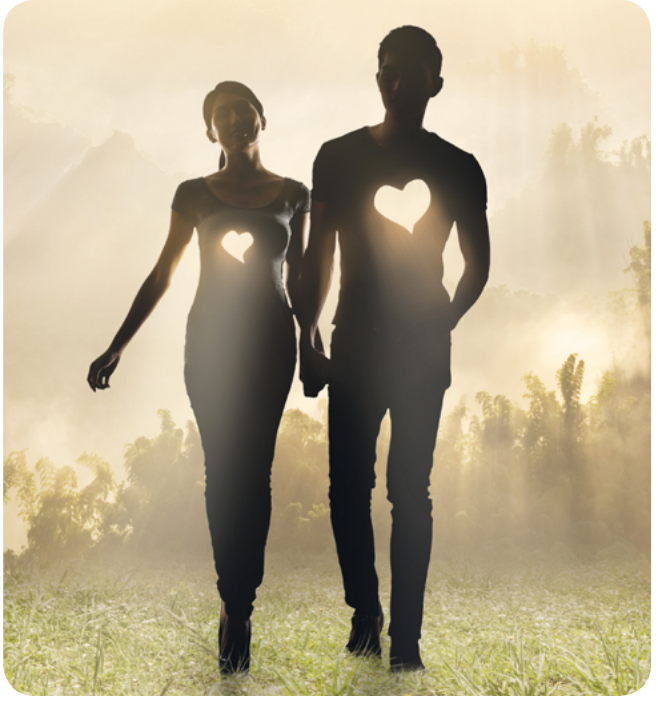
214 438 305 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49

A 200m da estação de Paço de Arcos (linha de Cascais)

# Não existe relacionamento perfeito mas sim relacionamento saudável

Para que um relacionamento saudável se desenvolva e se estabeleça, elaborei 4 pontos fundamentais para que este funcione, promovendo crescimento e bem estar a ambos os parceiros. Vamos conferi-los?

**Por Soraya Rodrigues de Aragão**



A maioria das pessoas fantasia em encontrar a pessoa "ideal", aquela dos seus sonhos, para que juntos possam construir um relacionamento "perfeito". De fato, relacionamentos perfeitos só existem em sonhos, nos contos de fadas ou nas propagandas da família permanentemente feliz, onde não há problemas, nem desafios. No mundo real, a dinâmica é bem diferente. Esta crença disfuncional

do "par perfeito" pode custar um alto preço, o da frustração e da decepção, o que leva à insatisfação relacional por conta de expetativas não atendidas. Um dos fatores que sabotam as pessoas nos seus relacionamentos, é a impulsividade em acreditar num primeiro momento em ter encontrado a pessoa ideal e pensar que a fase da paixão cega será eterna. No entanto, caso o relacionamento chegue à fase de estabilização, pode existir a crença de que o parceiro não é mais o mesmo. Sim, muitas coisas mudam, e uma delas é a perceção realística que agora se pode ter do objeto de desejo, sem os véus da paixão.

Não existem receitas prontas quando o assunto é relacionamento, pois não existem pessoas perfeitas, o que se diria de um relacionamento perfeito, já que este é constituído a partir de pessoas em constante construção, em permanente aprendizagem. O que pode ser construído dentro da possibilidade de uma realidade possível é um relacionamento saudável, que é uma proposta bem mais sensata. Para que um relacionamento saudável se desenvolva e se estabeleça, elaborei 4 pontos fundamentais para que este funcione, promovendo crescimento e bem estar a ambos os parceiros:

**1- Perceber o parceiro como uma pessoa real, com defeitos e virtudes:**

A idealização do parceiro é uma armadilha. Não é um exercício fácil, mas é imprescindível não cobrar do outro a partir da própria perspetiva imaginária do que deveria ser uma pessoa ideal ou um relacionamento perfeito. Seria muito egoísmo do parceiro pretender que a outra pessoa correspondesse a todas as suas expetativas e desejos. Esta postura não respeita a individualidade nem a subjetividade do outro. Cada pessoa traz os seus modelos de vida, as suas bagagens, a sua maneira particular de ser e estar no mundo. Relacionamentos reais têm diferenças, dificuldades e desafios, mas também experiências de superação, de aprendizagem e de sedimentação. Lembrando que pessoas reais têm defeitos e virtudes; pessoas ideais são somente um produto da imaginação de quem as cria.

**2- Sempre vão existir incongruências**

**relacionais:**

Incongruências relacionais sempre vão existir, por mais que os parceiros tenham afinidade, metas e objetivos em comum. A "perfeição" de um relacionamento reside na sua sincronicidade, companheirismo, cumplicidade e respeito para com a subjetividade do outro. Um relacionamento "perfeito" é aquele que funciona em harmonia na dinâmica relacional em constante transformação.

**3- Ter pontos em comum:**

Pontos em comum e afinidades são importantes para o enraizamento e manutenção do relacionamento. Contudo, reitero que não existe a alma gémea, a metade da laranja, alguém que esteja pronto para completar o outro, sendo exatamente nestas diferenças que são promovidos grandes aprendizagens, a partir de um olhar distinto, de uma vivência percetiva subjetivada a partir do olhar do outro. Quando as pessoas estão realmente dispostas a se relacionarem com um outro real, não na perspetiva de uma projeção criada, onde há o reconhecimento

de uma individualidade, as pessoas envolvidas enriquecem, criando a oportunidade de olharem para a vida a partir de um outro parâmetro.

**4- Aprender a arte do diálogo para a estruturação do companheirismo e da cumplicidade:**

Um diálogo bem estruturado é imprescindível para desenvolver o companheirismo, a empatia e a cumplicidade, além de aparar as arestas de uma comunicação que porventura não ficou bem esclarecida ou não foi muito eficaz e consequentemente permitindo que pudessem abrir brechas para que padrões comportamentais destrutivos danifiquem o relacionamento.

> Pessoas reais têm defeitos e virtudes; pessoas ideais são somente um produto da imaginação de quem as cria

Sinta-se EsPsial
www.espsial.com
www.facebook.com/espsial
Cristina Marreiros da Cunha
Consultas em Paço de Arcos e na Parede

Psicoterapia
Terapia de Casal
Sexologia
Psicogerontologia

Cristina Marreiros da Cunha
Psicóloga Clínica e da Saúde e Psicoterapeuta

MARCAÇÕES: Tm 96 460 1174
cristmcunha@gmail.com

Podemos hipotetizar o que o outro pensa ou porque age de determinada maneira, mas somente através de um diálogo sincero e honesto, poderemos perscrutar, discernir e avaliar como cada um se sente diante de determinadas situações para estabelecer acordos que beneficiem a ambos.

**SORAYA RODRIGUES DE ARAGÃO**
PSICÓLOGA, PSICOTRAUMATOLOGISTA, TERAPEUTA SEXUAL, EXPERT EM MEDICINA PSICOSSOMÁTICA E PSICOLOGIA DA SAÚDE
ESCRITORA E PALESTRANTE
www.sorayapsicologa.com
www.alquimiadavida.org
contato@sorayapsicologa.com

# AMAR

**Maria Gorjão Henriques**, organizadora do primeiro Congresso Internacional de Constelações em Portugal, fala à *Revista Progredir* sobre o desafio deste projeto e como o aumento da consciência leva ao aumento da responsabilidade.

**Texto Por** Revista Progredir

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

**Maria Gorjão Henriques:** Verdadeira, dedicada, apaixonada pela natureza, pelas pessoas e pela vida.

**Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso?**

**Maria Gorjão Henriques:** Tive uma infância onde passei as minhas férias sempre no meio da natureza e isso influenciou muito todo o meu património emocional com a vivencia dos cheiros e da conexão com a terra e animais. Por outro lado, essas experiências ofereceram-me uma segurança e liberdade única enquanto estava imersa nesses lugares porque era muito nova e sentia uma autonomia enorme, dentro de um universo que era seguro para os meus Pais porque toda a gente nos conhecia– a quinta dos meus Avós e São Pedro de Moel.

Vivi em França até aos 6 anos e meio de idade, altura em que volto para Portugal e vou para o Liceu Francês em Lisboa a meio do ano. Lá fiquei até aos 15 anos. Fui operada à coluna com 14 anos e isso representou a primeira grande experiência da minha Vida. Tive a noção da importância do valor da vida, da família, dos amigos, das lealdades e que nada é adquirido e permanente. Tive praticamente 7 meses limitada e bastante imobilizada.

Segui o meu percurso a partir dai muito rebelde e a reagir às imposições dos meus pais. Vou para psicologia com 18 anos e para ganhar a minha independência começo a trabalhar a meio do curso no telemarketing do BCP. Daí até entrar para o Banco e fazer uma carreira bancária foi um ápice. Quando dei por mim estava com o curso terminado, casada, com uma carreira em expansão e a trabalhar muitas horas por dia.

Não tardou a vontade de ser Mãe e nasce a minha primeira filha que já vai fazer 22 anos. Voltei a ficar grávida e passo pela vivência da perda do meu 2º filho durante o período de gestação. Ai mergulhei numa crise profunda que durou cerca de 3 anos. Crise de valores, de posicionamento de vida, de visão de mim e das pessoas à minha

volta, um sentir que as coisas tal como eram tinham deixado de fazer sentido. No entretanto, volto a engravidar por vontade consciente e nasce a minha terceira filha que hoje vai fazer 20 anos.

Com o nascimento desta 3ª filha começo a estudar astrologia e a ganhar consciência que estava a repetir as mesmas dores e essa tomada de consciência leva-me a entender que o problema estava em mim, na repetição dos padrões tóxicos que na verdade denunciavam o vazio de amor em que vivia há tantos anos e a ausência de compromisso e lealdade a mim mesma. Com o acumular destas tensões internas comecei a alienar-me do compromisso assumido no casamento porque percebi que não estava a viver uma vida coerente e verdadeira comigo própria. Tomo consciência que o casamento onde estou está vazio e sem uma visão comum, que a relação que estou a desenvolver com as minhas filhas está aquém do que o meu coração pede e sabe viver e que o trabalho que desenvolvo no Banco me dá um reconhecimento exterior que já não me sabe a nada e inicio um conjunto de movimentos difíceis no sentido de

me aproximar dessa verdade, dessa coerência e dessa lealdade que a minha essência me convoca. Intuo que terei de dar uma volta de 180 graus na minha vida, mas com filhas pequenas, terei de saber fazê-lo de forma adequada, equilibrada e sã.

Começo por me separar de forma amigável. Assim fico uns anos até que começo a preparar a minha saída do Banco. Entretanto surge na minha vida e sem aviso prévio, o meu atual marido. Um homem viúvo com 4 filhos. Começo a negociar a minha saída do Banco e quando saio encontro a casa para onde vou morar semana sim semana não, com as minhas filhas. Decido que irei ficar pelo menos 2 anos a ser Mãe, estudar e tirar os cursos que forem surgindo.

Conheço, nessa época, as constelações familiares. No mesmo momento percebi que tinha nascido para fazer constelações. Tinha reconhecido a expressão da minha Alma e alcançado a linguagem e expressão do Amor através da nossa biografia e da família. Fui para a Áustria tirar um curso com o Hellinger e não tardaram os convites… comecei a ser desafiada pela vida a fazer uma consulta a uma amiga, e depois outra e depois mais uma e a roda da expressão da minha Alma com os outros começou a girar.

**Progredir: Como nasce o projeto Espaço Amar?**

**Maria Gorjão Henriques:** O Espaço Amar nasce exatamente neste momento como uma expressão da realização de um sonho e projeto de vida. Abrir um espaço onde fizesse o casamento entre o que é convencional e holístico. Um lugar onde as pessoas pudessem fazer o caminho que eu havia feito de reconciliação com a minha essência e com a expressão da verdade e do Amor mas de dentro para fora. Um lugar de partilha, de saberes, de encontro, de verdade. Um espaço que respeite o chão que todos nós temos que pisar e construir mas que nos inspire a chegar mais longe e mais alto na relação e experiencia de nós próprios. Dai o nome que escolhi para o Espaço Amar (A – Amor Próprio, M – de Mente, A – de Alma, R – Renascer).

**Progredir: Abraçou este ano o desafio de organizar o primeiro Congresso Internacional de Constelações em Portugal, como está a correr esse desafio?**

**Maria Gorjão Henriques:** Sim, é um grande desafio que estive a sentir e construir dentro de mim no último ano e meio. Este congresso nasce de uma necessidade de estruturar, dignificar e reconhecer o conjunto de psicólogos e terapeutas que na última década tem aberto caminho para muitas pessoas, muitas famílias, muitas vidas! Sinto que chegou a altura de posicionar as Constelações em Portugal de uma forma profissional, comprometida e séria.

Estamos a assistir a vários movimentos na sociedade portuguesa que são um exemplo vivo de uma grande expansão

de consciência de vários indivíduos nas mais variadas profissões, como a justiça, a saúde, a educação e as organizações em geral. É um movimento individual porque feito por cada profissional no exercício das suas funções, mas ao mesmo tempo pode ser visto e entendido como um movimento coletivo se juntarmos todas as pessoas que já tem essa visão e as pusermos a trabalhar juntas ou a partilhar essa visão comum. O todo é sempre maior do que a soma das suas partes e esse é sem dúvida um dos objetivos do congresso. Outra missão do Congresso é Dar a conhecer e sensibilizar as pessoas em geral para a importância de desenvolverem um olhar mais alargado sobre as dinâmicas dos sistemas em que estão integradas, para um melhor entendimento das suas motivações e comportamentos.

Quando mais conscientes nos tornamos, mais elevamos a nossa consciência e mais responsáveis nos tornamos nas várias facetas que desenvolvemos nas nossas vidas como seja a vida profissional, familiar e social. Cada um dos profissionais que foram convidados para este 1º Congresso Internacional de Constelações fazem parte desta

consciência e têm desenvolvido a sua vida profissional de uma forma consciente e com um sentido de ética e responsabilidade único.

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

**Maria Gorjão Henriques:** O meu lema de vida é simples. Viver uma vida simples, honesta, acima de tudo coerente em que saiba estar no presente para experienciar a vida que brota e passa por mim e se possível que sirva de inspiração e exemplo para as minhas filhas e neta.

**Progredir: O tema deste mês da Revista Progredir é a "Perfeição". Consideras te uma pessoa Perfecionista?**

**Maria Gorjão Henriques:** Já me considerei uma pessoa perfecionista no passado. Hoje em dia não me considero de todo! Quando as coisas não correm como o planeado e desde que eu sinta que fiz o que sabia e o que estava nas minhas mãos entendo as mudanças como um convite a observar as mensagens subtis que a vida tem sempre para nos oferecer. O importante não é fazer as coisas como quero mas como posso mantendo compaixão pela parte de mim que ainda não consegue fazer melhor porque ainda não está suficientemente pacificada.

**Progredir: Em que medida na tua opinião a perfeição pode ser um bom impulsionador?**

**Maria Gorjão Henriques:** Bem, o conceito de perfeição, para mim, precisa de ser clarificado. Perfeição para mim tem um caracter divino, de criação. Tentarmos como seres humanos ser perfeitos é uma tarefa difícil que não se coaduna com o tipo de mente que temos vindo a desenvolver por ser uma mente separativa e para mim a perfeição é unidade, integração, unificação. Mas sem dúvida que a busca da perfeições do Homem tem contribuído para a evolução da humanidade e da nossa forma de vida.

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

**Maria Gorjão Henriques:** A Vida é maravilhosa e uma experiência única de unificação e integração do que foi separado. Vivemos num lugar de beleza única e é-nos dados a cada momento tudo o que precisamos para evoluir. Prestamos demasiada atenção e perdemos muita energia com o que está fora e é efémero e esquecemo-nos de respirar e integrar essas mesmas experiências como uma materialização da nossa própria realidade interna. Por isso é tão difícil para muita gente assumir responsabilidade sobre tudo o que lhe acontece na vida.

Sejam conscientes e responsáveis, presentes e coerentes nas vossas escolhas e amem muito começando por praticar esse Amor com vocês próprios!

**ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:**

**MARIA GORJÃO HENRIQUES**

**Congresso Internacional de Constelações:** www.congressoconstelacoes.pt

**Espaço Amar:** www.espacoamar.com

# 1º CONGRESSO INTERNACIONAL DE CONSTELAÇÕES

## 18 e 19 Outubro de 2019
## Universidade Católica de Lisboa

**JOAN GARRIGA BACARDÍ**
Relacionamentos

**JAKOB SCHNEIDER**
Constelações Familiares

**ANNA WAGNER (HELLINGER SCHULE)**
Constelações Familiares

**CECILIO FERNÁNDEZ REGOJO**
Constelações Organizacionais

**JUIZ JOAQUIM MANUEL SILVA**
Direito Sistémico

**JUIZ ANTÓNIO JOSÉ FIALHO**
Direito Sistémico

**DÉCIO FABIO DE OLIVEIRA JÚNIOR**
Sintomas e Doenças

**JOAQUIM PARRA MARUJO**
Constelações Familiares

**MARIA GORJÃO HENRIQUES**
Constelações Familiares

www.congressoconstelacoes.pt

# Regras simples eficazes para uma vida financeira Perfeita

**É difícil melhorar algo que não se monitoriza. Não ter como saber em que estado está a vida financeira pode trazer dissabores maiores para além do poder de compra, afetando a vida emocional, familiar e social. Criar hábitos e metas de orçamento, criando listas do que é prioritário, pode ajudar a manter o equilíbrio de uma vida plena, saudável e perfeita.**

**Por Sandra Cristina Lima Pereira**

O dinheiro é um valor muito interessante. Não podemos viver sem ele, é um facto, contudo se para uns é motivo de felicidade porque se tem em quantidade suficiente para se realizar sonhos, para outros é um martírio porque nunca chega para as contas da casa.

No entanto, o dinheiro é um não valor mais material do que emocional e sem ele a estabilidade financeira e emocional ficam comprometidas,

afetando a família, as relações sociais e o bem-estar físico e pessoal.

O dinheiro torna-se, assim, num foco energético que pode sugar tudo o que promove o equilíbrio de uma vida pessoal, sendo esta mental e até a vida social.

Todos se conseguem relacionar com este problema, é comum, é básico e acaba por se tornar superficial na vida mundana, não sendo um valor moral ou de preocupação emocional. Não afeta diretamente o ser humano nas suas condições psíquicas. Ou será que afeta?

Seja a resposta, a esta última questão, positiva ou negativa, há sempre quem concorde que se não houver uma boa fonte de rendimento ou gestão financeira à posteriori, ninguém consegue viver em pleno sem dinheiro algum, certo?!

O mais importante é a gestão, poderse-à começar por aqui, para se ter um fundo de maneio é necessário aprender a poupar o que já se possuí. Como fazer isso?

O mais importante é construir a sua riqueza de maneira que traga mais valor para si e para a vida dos outros, dando um novo propósito

Primeiro é necessário criar um plano de ação com muita disciplina e motivação. Se forem arranjadas desculpas todas as vezes que se tiver de cumprir o plano, não há resultados positivos.

**1. Regra do mealheiro ou conta poupança**

Aprender a colocar de parte um valor razoável e confortável, todos os meses. Não ser auto-critico nesta situação, existirão meses mais favoráveis ao consumo e outros à poupança. É aconselhável ter foco neste sentido e não prevaricar.

**2. Criar o orçamento mensal**

Assim como se cria a poupança, automaticamente se define o orçamento mensal com os gastos e despesas essenciais. Um passo não poderá ser dado, sem o outro. O truque

é criar listas de compras/despesas para não fugir ao objetivo. Isto só é bem-sucedido se houver foco e disciplina.

**3. Manutenção dos equipamentos de utilização frequente**

O hábito de se trocar com frequência de carro, telemóvel ou outros bens necessários para o conforto e qualidade de vida, estão corrompidos pela influência que a sociedade impõe. Todos os dias há bombardeamento comercial que estimula ao gasto e consumo de mais e melhores equipamentos.

Se for o caso, de o equipamento estar avariado, convém procurar um substituto que esteja de acordo ao que se pode gastar mediante o orçamento pessoal. Se for supérfluo a aquisição de um novo, é necessária responsabilidade e sentido de auto-gestão material e emocional.

**4. Assertividade com despesas/ hábitos do dia a dia**

Existem aqueles agrados diários como comer fora, fumar, tomar um copo ou café com os amigos se tornam um "vicio".

A regra não é evitar completamente estas saídas e consumos, mas sim condicionar algumas. Até que ponto não é um escape para algo mais profundo, por exemplo, o stress? Até que ponto não poderá ser substituída, esta necessidade de consumir, por uma caminhada ou passeio?

A regra é condicionar os excessos e não exceder no consumo, com sabedoria e bom senso.

**5. Exercitar o corpo e a alma de forma saudável para a mente e para a carteira**

Todo o ser humano e social, necessita de exercício físico. Mas também necessita de atenção. A procura pelos ginásios para descomprimir, malhar o corpo e estar entre outros, é a melhor opção para a grande maioria das pessoas.

Generalizando este tema, existem outras formas de se obter resultados: fazer caminhadas ou desporto ao ar livre, convidando amigos. Vive-se uma Era de procura de bem-estar, existem cada vez mais parques com circuitos desportivos nas grandes cidades, é

uma questão de procurar a melhor opção.

**6. Reciclar ou vender o que já não tem importância**

Tal como se pode condicionar a aquisição de equipamentos, também se pode dar novo uso a utensílios domésticos que aparentemente não servem para mais nada.

Criando uma lista, de bens já, "fora do prazo estético e funcional", pode ser dado novo rumo àquele item.

Sugestões: vender presencialmente ou online, se de facto não houver interesse em mantê-lo; ou reciclar dando nova vida ao objeto em questão.

**7. Controlar os pagamentos a crédito**

Muitas vezes ou muitas pessoas, se sentem mais confortáveis comprando a crédito. Excluindo o crédito habitacional, todo o crédito restante pode e deve ser rigorosamente avaliado.

Perguntas que podem ser feitas neste âmbito: até que ponto esta ou aquela aquisição não pode ser feita mais tarde ou com outros meios de poupança? É realmente, necessário, adquirir este bem, agora ou pode esperar?

Para finalizar este tema, há outras formar de se obter prazer, satisfação, deixando o dinheiro guardado para aquilo que realmente lhe é devido.

Lembrem-se que a poupança maior está nas pequenas despesas. Tudo é questionável desde que lhe roube mais dinheiro e paz de espírito no final de cada mês.

O mais importante é construir a sua riqueza de maneira que traga mais valor para si e para a vida dos outros, dando um novo propósito.

A criação de riqueza financeira alinhada com um propósito irá conceder-lhe um tipo de riqueza que não consegue imaginar – e que pode durar uma vida inteira.

**SANDRA CRISTINA LIMA PEREIRA**
LIFE COACH, FORMADORA DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E AUTORA
sandrapereiracoaching.blogspot.com
sassacoaching@gmail.com

# Benefícios e custo de um trabalhador perfeito

Ser perfeito na realização de tarefas/projetos no seu trabalho diariamente, possui benefícios e custos ao longo do desenvolvimento da sua carreira e vida profissional. Conheça aqui os pontos positivos e negativos de ser um trabalhador perfeito. **Por Joana Soares**

Sentimos a necessidade de ser perfeitos, ter carreiras perfeitas e vidas perfeitas. A perfeição no que somos e no fazemos, faz com que, consigamos cumprir efetivamente todas as possíveis expetativas e as expetativas que os outros possam ter de nós próprios.

Esta necessidade intrínseca ao ser humano, é despoletada desde muito cedo, em que cada sujeito tende a querer ser o melhor aluno, o melhor filho, o melhor amigo, o melhor pai, o melhor profissional, etc.

Mas o que será isto da perfeição?

A perfeição pode ser definida como um conceito que carateriza um ser, uma situação ou uma circunstância ideal que não necessita de ser melhorada.

É possível encontrar a perfeição em determinadas tarefas mesmo que possa parecer não ser possível. Por exemplo, aquele aluno que se esforçou e estudou para um teste em que queria atingir a nota máxima e que conseguiu. Neste caso, não há mais espaço para melhoria, por isso, podemos afirmar que este atingiu a situação perfeita. Mas, nem tudo funciona deste modo, e enquanto adultos, tanto na nossa vida profissional como pessoal, as tarefas e os projetos são mais complexos e possuem sempre espaço para melhoria, sendo que, o ideal de perfeição encontre-se cada vez mais longe e inatingível.

Procurar a perfeição é a forma como o indivíduo se preocupa com o sentimento de errar e com esses mesmos erros. Existe um medo constante que se cometerem um erro, vão contra as suas expetativas e as expetativas dos outros. Estes encontram-se sempre assombrados pela incerteza que se a tarefa está de facto completa, o que os torna relutantes em considerar algo terminado.

No mundo competitivo do trabalho, existe a necessidade dos indivíduos conseguirem fazer tudo de forma perfeita para se conseguirem destacar dos seus colegas. No entanto, a busca pela perfeição no local de trabalho não é benéfica e possui custos significativos para os trabalhadores e também, para as próprias empresas e organizações.

Ao nível de benefícios, é de realçar que, os sujeitos que procuram fazer todas as suas tarefas de forma absolutamente perfeita, são pessoas normalmente mais motivadas e possuem uma maior consciencialização da importância do trabalho. Deste modo, são indivíduos que normalmente, trabalham mais horas que os outros e que estão sempre mais comprometidos com o trabalho em si. Por outro lado, são mais propensos a definir padrões inflexíveis e excessivamente altos, com tendência a avaliar criticamente o seu comportamento possuindo uma mentalidade de tudo-ou-nada sobre o seu desempenho e se este não for perfeito afetará a sua auto-estima.

Ter um ideal de perfeição é limitante para os indivíduos realizarem os seus projetos, podendo resultar em sentimento de frustração e de incapacidade perante os desafios impostos no local de trabalho. Estas limitações podem levar a efeitos negativos a nível do bem-estar do sujeito, como por exemplo, baixa produtividade, um grande nível de *stress*, ansiedade, burnout, entre outros.

**A perfeição pode ser definida como um conceito que carateriza um ser, uma situação ou uma circunstância ideal que não necessita de ser melhorada**

Na vida profissional, ambicionar a perfeição em todas as tarefas pode resultar numa baixa produtividade pois o sujeito acabará por perder tempo e energia em detalhes que são irrelevantes ou em atividades quotidianas que não têm grande importância.

Pessoas perfecionistas sofrem com problemas de ansiedade e *stress* pois, estão sempre preocupadas com o seu desempenho a nível profissional que é idealizado como algo quase inatingível.

Esta idealização pode sobrecarregar o sujeito de tal modo com o desejo de concluir uma tarefa ou projeto de

forma perfeita que se torna incapaz de iniciar esse mesmo projeto.

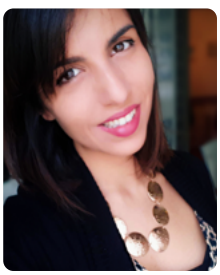
Quase todos os locais de trabalho são tipicamente focados a nível do desempenho dos seus trabalhadores. Se estes apresentam baixa produtividade e níveis elevados de procrastinação enquanto esperam por conseguir realizar uma tarefa de forma perfeita vai afectar diretamente o nível do seu desempenho que resulta em níveis de *stress* que podem originar sintomatologias de *burnout*.

A procura pela perfeição não apresenta qualidade positivas e possui custos significativos para os trabalhadores e para as empresas ou organizações. Em vez das organizações promoverem os trabalhadores a serem perfeitos sugere-se que, estes locais repensem a forma como estes definem os seus próprios desafios.

As organizações devem, portanto, estar claras de que a perfeição não é um critério de sucesso. Em vez disso, critérios como, diligência, flexibilidade e perseverança são qualidades muito melhores do que o perfecionismo.

Para finalizar, é de realçar que os sujeitos deveriam em primeiro lugar, compreender que a perfeição não é atingível e reflectir sobre como criar objetivos claros e reais para si; conhecer a forma que o seu local de trabalho funciona e como isto se pode relacionar com a sua forma de trabalhar, e por fim, explorar diversas maneiras de beneficiar das suas vulnerabilidades e trazer isto para o seu local de trabalho bem como, aceitar e aprender com possíveis erros. Assim, pode-se afirmar que, a perfeição está em todos nós, se formos imperfeitos a concretizá-la.

**JOANA SOARES**
PSICÓLOGA CLÍNICA, FORMADORA
E MEMBRO EFETIVO DA OPP
joanasoares-psi.wixsite.com/
psicologiaclinica
joanavsoares14@gmail.com



# A Perfeição

## Esta ambição de um mundo perfeito, de uma vida perfeita, de um eu perfeito ajuda-nos a ir mais longe ou limita-nos?

**Por Carla Mesquita**

Ora isto de nos limitarmos tem que se lhe diga... É muito há conta de idealizarmos uma suposta realidade perfeita que desanimamos para a atingir, porque nos parece inalcançável, difícil de conquistar.

Mas aí podemos contentar-nos com as coisas simples da vida e com o desfrute dos momentos que nos vão surgindo. Um dia na praia, o calor, a aragem, o som do mar, as cores de brilho na água.... Um encontro ideal... uma flor, uma festa, um passeio descontraído, a simpatia da vizinha e do colega...

No entanto, no intervalo da perfeição pode surgir a inquietude de que é preciso outra coisa e passamos a desejar o que não está aqui e o que não somos ainda. E agora a ideia da perfeição incomoda-nos!

Mas parece que assim não há solução, a maioria de nós, se não todos sabe o que isto é, a montanha russa de subidas e descidas de estados emocionais em que num momento sorrimos para um bebé e no seguinte com um contratempo qualquer já descemos uns 5 metros a pique sem saber como e às vezes nem também porquê, simplesmente sabemos que nos acontece. Por vezes damos conta ainda do que acontece connosco sistematicamente quando algo típico acontece, "embirramos sempre com aquilo"...

A ideia da perfeição quando estamos muito bem ou quando estamos muito mal está sempre por trás, como um modelo comparativo à realidade que julgamos ter.

A questão importante é: que ideal perfeito temos em mira?

AUTO-COACHING SUPRACONSCIENTE (SSC)

SSC é o primeiro sistema de coaching no mundo que é eficaz, baseado em amor e nos últimos resultados científicos, usando gráficos intuitivos.

É o Manual da Vida que trabalha com a intuição e transforma emoções e energias bloqueadoras, baseadas no medo, para criar uma vida mais feliz e gratificante.

SSC guia para a consciência do seu poder de criação e ajuda a alcançar os seus objetivos.

Tel: 963 316 597
E-mail: sccworld.portugal@gmail.com
supraconscienteportugal sccworld.portugal
https://www.scc.world/

Super Cons Cious World
© ERIKA LÁSZLÓ • 2016

Conheço pessoas com uma força genuína e uma alegria de viver que parece que estão lá nessa realidade perfeita. Algumas não têm aquilo que podemos dizer de grandes vidas, mas têm uma presença perfeita.

Então o que as move, porquê estarem assim, sentirem-se assim, serem assim. Talvez a ideia da realidade perfeita e da vida perfeita que têm, esteja muito próxima do que vêm, sentem na sua vida!

E se for assim, e se consideramos que

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

não estamos na vida desse modo, a inquietude é bem vinda, é o motor que nos vai fazer movimentar para outro nível. No entanto, o movimento para ser eficaz tem de ser apontado na direção certa, senão a sensação de estar à deriva vai permanecer… Então é importante encontrar esse ideal que nos aproxima da vida perfeita ou então reequacionar o que nos impede de ver a vida perfeita, para que um novo cenário se clarifique e uma nova energia possa surgir.

Por isso sim, a ambição de perfeição que temos subjacente a tudo, mesmo quando remetida lá atrás num recanto que julgamos esquecido, pode ser resgatada e ajustada com a vida tal como a vemos e escutamos. E aí quem sabe, irmos mais à frente, nas relações, nas descobertas e nas realizações que podemos trazer para todos. Afinal também foi por isso que descobrimos o fogo, a roda, as convenções sociais e as religiões e melhor ou pior fomos avançando no tempo, para afinal vivermos a perfeição da vida.

**CARLA MESQUITA**
MASTER PRACTIONER EM PNL
www.akademiadoser.com/carlamesquita

# A ferida interna chamada Perfecionismo: Dicas para trocar o perfeito pelo feito

Já parou para pensar o que nos leva a trocar o perfeito pelo feito? A forma como o perfecionismo condiciona a nossa vida, a ponto de nos paralisar para a realização dos nossos sonhos e metas? Na verdade é o medo da liberdade de ser imperfeito que nos leva a procurar tantas situações que nos aprisiona. Pois saiba, através deste artigo, como sair dessa angústia a auto - punição e num salto de fé voltar a Ser tudo aquilo que já é: um Ser perfeito na sua própria imperfeição! **Por Rita Évora**

"O perfecionismo é um perigoso estado de espírito num mundo imperfeito", já dizia o poeta Robert Hillyer, quando, se referia à forma como a nossa Sociedade induz nas pessoas a ideia de que para sermos bons, aceites e excelentes precisamos de ser perfeitos, até que isso se torne insano.

Não obstante, a velha máxima, já obsoleta de que "se não procurarmos a perfeição, nunca iremos alcançar a excelência", nos dias de hoje vários estudos apontam para que a alta exigência com o próprio desempenho possa causar transtornos psicológicos, como depressão e ansiedade. O número cada vez mais elevado de doenças mentais, associadas ao excesso de perfecionismo, leva ao distúrbio Neurótico. Isto acontece quando a pessoa se sente constantemente insatisfeita e em dúvida com a sua performance e a qualidade do seu trabalho.

Nestes casos, o rigor e a rigidez excessivos, a atenção exagerada ao pormenor e a obstinação são atitudes típicas que prejudicam a pontualidade e a eficiência no trabalho.

Durante muitos anos, vivi para corresponder a um modelo ideal de Perfeição, nas tarefas e desafios que me eram confinados, sentindo que isso me protegia da crítica e do erro.

Pensava que o mundo me exigia isso e que eu teria que estar à altura das responsabilidades, de forma astuta e eficiente.

Na verdade, o que mais me custava era a auto – punição induzida, que surgia quando não terminava as tarefas no prazo estipulado. Sentia aquela angústia quando não me permitia falhar. Daí, resultava um estado de ansiedade, antes de ter a iniciativa de arranque, e, muitas vezes, acabava por procrastinar, adiando.

Frequentemente, o perfecionista tem dificuldade para iniciar a tarefa. Ele está tão focado em executar com perfeição, que se sente paralisado na hora de começar. Vai adiando e a produtividade é afetada. Tudo isto é doloroso!

Com o passar dos anos, quanto mais consciência tomava das minhas imperfeições e sombras, mais responsável e auto-exigente me tornava. E é tão fácil para nós, "buscadores" do desenvolvimento espiritual, cairmos no "erro" de nos querermos livrar, a todo o custo, das nossas imperfeições.

Porque, na essência, o perfecionismo é uma das formas mais ardilosas, que usamos, para nos desconectarmos da nossa verdadeira essência, que per si já é perfeita. É um "sugador" da nossa alma. É ansiedade auto-induzida. Paralisa-nos de tal ordem, que os nossos Sonhos e Metas ficam para segundo plano. É a maneira mais eficaz de viver uma vida pela metade.

"Quem nunca cometeu um erro, nunca tentou nada de novo" (A. Einstein)

À medida que vamos crescendo, perdemos a espontaneidade natural de criança: que vive com entusiasmo e sente o mundo como novidade; que não pensa nas normas sociais e que faz e arrisca, mesmo que cometa erros.

A Criança sabe que está aqui para aprender. E nós, adultos? Escutamos o que essa Criança interior tem para nos dizer? Aproveitamos o nosso potencial criativo?

A verdade é que a nossa Alma está neste Plano para aprender e evoluir. Só não nos disseram isso porque

o medo de perder a "identidade" é maior do que a coragem de viver em verdade e humildade.

Muitas vezes, o perfecionismo não procura o primor ou a excelência mas a ausência de erros, num processo vicioso, repetitivo e compulsivo.

Esta caraterística costuma estar presente logo na infância ou na adolescência. De acordo com a Psicologia, nasce de uma auto - estima frágil que leva a pessoa a sentir que não é suficientemente boa e isso vai-se perpetuando pela idade adulta. Isto porque quando procrastinamos, estamos com medo de falhar, de sermos rejeitados, de não sermos amados e de sair da zona de conforto.

Esta ferida, de origem emocional, está bem dentro de nós.

**Os padrões de comportamento mais usuais e 7 Dicas para deixar de ser Perfecionista:**

**1-** Procuram a perfeição em si, nas pessoas e na vida, com alto grau de exigência sobre tudo e todos;

Dica: **Lembre-se que a perfeição não existe!**

Obrigar-se à perfeição é a mais doente imperfeição. Porque ela simplesmente não existe.

**2-** São pessoas muito críticas consigo mesmas e com os outros mas têm dificuldade em receber críticas, procuram sempre justificações para tudo;

Dica: **Não tenha medo de críticas.**

Exigimos dos outros, na mesma medida que exigimos de nós. Deixe de lado o medo de ser julgado. Vale mais a pena ser verdadeiro consigo mesmo e ser feliz. Aja de forma autêntica.

O número cada vez mais elevado de doenças mentais, associadas ao excesso de perfecionismo, leva ao distúrbio Neurótico

**3-** São competitivos ao extremo, pois sempre precisam ser os melhores;

Dica: **Evite de comparar-se com os outros.**

O perfeccionismo é muitas vezes uma autocrítica acentuada, gerada pela comparação com os outros. Pode usar outras pessoas como fonte de inspiração mas não faça disso a necessidade de fazer igual ou Ser melhor.

**4-** Dificuldade para trabalhar em equipa, pois acreditam que só elas conseguem fazer as coisas perfeitamente;

Dica: **Delegue tarefas! Aceite a**

**opinião e a forma de fazer dos outros.**

Confie mais nos outros! Muitas vezes, o perfecionista tende a pensar que a medida das suas competências para desempenhar tarefas é a medida de todas as coisas.

**5 -** Procrastinação por medo de falhar e não obter resultados perfeitos;

Dica: **Procure fazer o melhor que pode em vez de fazer perfeito.**

Ao fazermos o melhor que podemos, evitamos a frustração de nem sequer termos feito.

**6-** Atrasos nas tarefas e atividades pelo alto grau de esforço e exigência;

Dica: **Trabalhe com prazos!** Defina um tempo para a execução de cada tarefa, isso irá ajudá-lo a focar-se mais no essencial.

**7-** Quase nunca dão o trabalho por concluído.

Dica: **Pratique a aceitação.**

Saiba que há uma hora em que é preciso terminar. Aprenda a aceitar quando já está bom ou quando cumpre a necessidade. Aceite o resultado que vier.

Afinal de contas, é mais "descomplicado" do que aquilo que imaginamos. Num salto de fé, conseguimos superar os nossos medos e obstáculos, rumo a uma nova etapa da nossa vida. Basta dar o primeiro passo para a Super(ação).

O que importa é aceitar que fazemos o melhor e o que está ao nosso alcance e ser ousado para arriscar (com fé). Porque só nunca falhou quem nunca tentou!

A vida está cá para nos ensinar que só aprendemos errando, que errar é Humano e só assim poderemos evoluir no nosso caminho espiritual.

**RITA ÉVORA**
PSICÓLOGA COMUNITÁRIA E TERAPEUTA HOLÍSTICA / FORMAÇÃO EDUCAÇÃO NÃO FORMAL / REALIZA PALESTRAS, WORKSHOP´S E RETIROS NA ÁREA DO DESENVOLVIMENTO PESSOAL
www.ritaevora.com
rita.e.ferreira@gmail.com

# PHILOSOFIAS

# A Perfeição existe?

Conseguiremos? Ou estaremos apenas na ilusão de que existe ou que possamos atingi-la? Alguém me dá uma resposta? A perfeição será que existe?

**Por Aurora Madureira**

Aqueles que na perfeição acreditam eu vos pergunto - Será que ela existe?

Perfeitos? Perfeição? Sim, existe naqueles que em si acreditam, que no hoje fazem tudo aquilo que está ao seu alcance, idealizam uma razão de viver, uma vida saudável e justa.

As pessoas no geral acreditam sim, que podem ser perfeitas, umas no seu auge, outras em alguns aspetos da sua vida, outras em alguns momentos, e

nas suas crenças, sim estas crenças que nós seres humanos nascemos com ou adquirimos, crentes em algo, em alguém, numa religião, num Deus, em ninguém, ou porque os nossos pais, avós, tios, primos, irmãos nos impigem desde que nascemos, estas sim são todas comuns, existem bastantes religiões, outras lhe chamam estilos de vida, mas o que realmente as torna comuns? o que as torna comum, são o facto de nenhuma delas é perfeita, por muito estudado que seja algo,alguém, nunca chegará ao auge da sua perfeição, porque esta palavra nasceu como se de uma metáfora se tratasse, nasceu para ser pronunciada,mas nunca praticada, porque nós nascemos para errar, aprender, levantar, cair e saber-mos que nunca nada a nossa volta é perfeito, porque há sempre algo que nos trás á lucidez do quão errado nós estamos.

Acreditamos que as nossas crenças de umas certa forma são perfeitas com as suas edeologias tontas e altruístas, existem dois tipos de altruístas,

**Simplesmente, a perfeição essa não existe, está ao alcance de como o sol esta ao alcance de todos**

o altruísta que é um ser humano extraordinário e que nunca se deixa envolver demais pelo seu próprio ego, tornando-se assim quase um viver pelos outros, o que eu chamo de segundo altruísta, é aquele que se destrói a si mesmo e que se vai inundando de nadas, é aquele que faz pelos outros em prol de si, que esta sempre a espera de algo...

Neste mundo de vai e vens, de partidas e chegadas, de momentos que nos dissipam a um momento sós. Ficamos por segundos a pensar, olhando para uma árvore vimos o seu brotar de uma flor e quase por emoção achamos que é algo tão perfeito, de facto é, como é que uma simples árvore dá a sua esbelta flor e mais tarde o seu delicioso fruto,

o quão nos maravilhamos todos os dias, ao desfrutar de frutas diversas e vários sabores, maravilhoso é viver, ser fútil sem razão, ser racista, não dar oportunidade,apontar o dedo, é como descrever algo que de nada tem perfeito. O ser humano tanto aprecia a perfeição que não se apercebeu ainda de que, como o sol é uma estrela tão radiante, tão nobre que nos invade a cada manhã, no seu entardecer,que nos invade no seu auge de perfeição, oh pobres de nós, que somos tão pequenos e tão imperfeitos, imperfeitos de perfeição, porque e porque simplesmente, a perfeição essa não existe, está ao alcance de como o sol esta ao alcance de todos.

Talvez nós seres humanos um dia venhamos a obter todas as respostas para as nossas questões, e quem sabe nos indicarem o caminho nesta vida tão vasta e sem fim, para um rumo pleno de opções sábias, afinal os sábios são perfeitos? Ficamos por vezes a pensar que a sabedoria será a perfeição na sua plenitude, porém

**Aqueles que na perfeição acreditam eu vos pergunto – Será que ela existe?**

o que é feito de espontaneidade e natural do ciclo da vida, com o próprio batimento e liberdade? Não será o livre invocar de uma folha de carvalho nas suas manhãs de outonos, quanto a sinfonia de uma bela música criada pela brilhante mente do seu criador?

Tantas questões, tantos desvaneios, o que nos leva a uma breve e simples conclusão. Não existe respostas para todas as perguntas a que nos questionamos, mas talvez isso, torne as nossas vidas perfeitas deste modo, que me dizem?

PS: Seja "perfeito" hoje!

**AURORA MADUREIRA**
POETISA, CRONISTA, ROMANCISTA
aurorasoares338@gmail.com
Instagram: @aurora_madureira

# 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

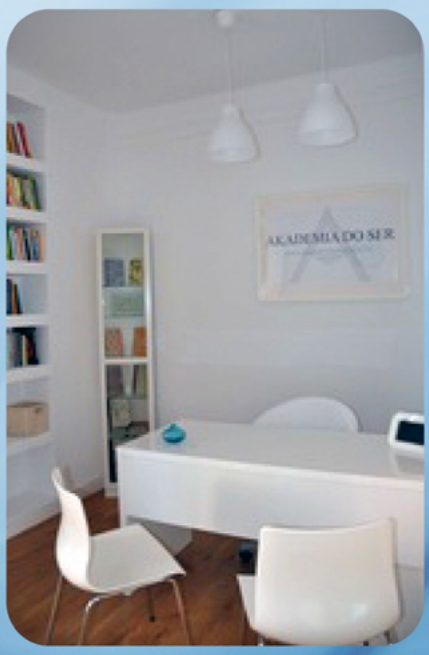
## CONSULTAS

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

# MUDANÇA TRANQUILA

# Somos normais? Sim... E depois

Hoje em dia (de uma forma geral na "nossa" sociedade) as expectativas nos relacionamentos estão possivelmente no nível mais alto de sempre. Somos bombardeados por filmes com homens e mulheres "perfeitos"... Assim muitas mulheres querem o "homem" que viram no filme ou na série... **Por Pedro Sciaccaluga Fernandes**

Querem um homem romântico, lindo de morrer, com um corpo fantástico, divertido, rico (ou lá perto), que sabe sempre o que ela quer, inteligente, que pense como uma mulher (mas também como um homem quando é necessário), que é um amante fantástico, um "chef gourmet", um pai fantástico...

Um homem daqueles que... só existe

nos filmes, na nossa imaginação... ou... já tem namorada...

Já ele habitua-se a ver nos mesmos filmes, em revistas ou na televisão mulheres lindas, com corpos fantásticos, e com tantas outras qualidades que lhe enchem as medidas (ou as vistas). Na realidade essas mulheres, além de serem escolhidas entre milhares, são maquilhadas profissionalmente e ainda vêm as suas imagens manipuladas e retocadas para eliminar algum "defeito" visível e invisível...

Estas ilusões que nos "vendem" são benéficas para nós? (se não soubermos separar ficção da realidade?)

Será que fazem com que a nossa exigência aumente para níveis exagerados e muitas vezes difíceis de atingir?

Existirá alguém perfeito? Somos perfeitos?

A pressão que por vezes colocamos em nós para sermos perfeitos (ou para encontrarmos alguém perfeito) ajuda-nos a sermos mais felizes?

Não somos na realidade humanos? Com muitas virtudes e alguns "defeitos"?

O belo não estará em aceitarmos o que somos? Procurando melhorar e crescer claro, mas aceitando, abraçando e agradecendo o ponto em que estamos?

O belo não será aceitar o outro como ser humano que também é? Com o que gostamos mais e com o que gostamos menos?

Na realidade não somos atores, não temos um "take" 2 para retirar o que dissemos...

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

## Agosto 2019

### AURA Festival
1 a 4 de Agosto
Sintra
www.aurafestival.pt
producaoaurafestival@gmail.com
967354817

### Aulas de Yoga para Grávidas (Pré-Natal)
**Por Rita Martins**
2ª e 4ª feira das 18:00h às 19:00h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

### Roda de Cura Xamanica ao Ar Livre
**Por Vitor R.**
3 de Agosto das 19:00h às 21:00h
Serro da Estrela | Algoz
www.espirito-aloha.webnode.pt
espiritoaloha@gmail.com
968777773

### Workshop Vivencial de Som Sagrado
**Por Margarida Estevam**
10 de Agosto das 9:30h às 12:00h
A Alquimia do Ser | Lisboa
alquimiadoserterapia.weebly.com
alquimiadoserterapia@gmail.com
917124866

### OM Chanting
**Por Govinda Pati Das**
3 de Agosto das 18:30h às 19:30h
Espaço Clube Luz do Saber | Vila Real
www.facebook.com/OmChantingPortugal
sadhana@bhaktimarga.org
937558224

### Palestra Gratuita: Defesa energética
**Por International Academy of Consciousness**
10 de Agosto das 10:00h às 11:30h
Porto
portugal.iacworld.org
lisboa@iacworld.org
961571604

### Aulas de Hatha Yoga
**Por Rita Martins**
2ª e 4ª feira das 19:00h às 20:00h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

### Cura Pleiadiana e Siriana
**Por Isabel Silva**
10 de Agosto das 15:00h às 20:00h
Estrela de Sirius | São João de Ver
www.facebook.com/estreladesirius.is
princess1_80@hotmail.com
962544272

# Agosto 2019

## Despertar da Criança Interior

**Por Margarida Estevam**

10 de Agosto das 14:00h às 18:30h

A Alquimia do Ser | Lisboa

alquimiadoserterapia.weebly.com

alquimiadoserterapia@gmail.com

917124866

## Partilha de Reiki Estelar

**Por Isabel Silva**

23 de Agosto às 21:00h

Estrela de Sirius | São João de Ver

www.facebook.com/estreladesirius.is

princess1_80@hotmail.com

962544272

## Curso de Reiki Estrelar Nível I - O Despertar

**Por Margarida Estevam**

11 de Agosto das 10:00h às 19:00h

A Alquimia do Ser | Lisboa

alquimiadoserterapia.weebly.com

alquimiadoserterapia@gmail.com

917124866

## Formação Reiki pela DGERT - Módulo 3

**Por Joel Reis**

31 de Agosto das 9:00h às 18:00h

Brighid Terapias Integrativas | Esmoriz

www.brighid.pt

geral@brighid.pt

910722487

## Workshop Gratuito Psicoterapia Infantil

**Por Paula Isabel Santos**

20 de Agosto das 10:00h às 13:00h

Instituto CRIAP | Porto

www.institutocriap.com

geral@criap.com

225492190 | 918081537

## Formação Generative Systemic Satir Model

**Por Eva Wieprecht**

20 a 22 de Setembro

Estoril

www.pnl-portugal.com

info@pnl-portugal.com

918541233

## Workshop Gratuito Struggle Like a (Wo)Man

**Por Sonia Carvalho**

20, 21, 22 e 23 de Agosto das 10:00h às 17:00h

Associação Incluir + | Torres Vedras

www.emerge-ac.pt

asking@emerge-ac.pt

261326517

## Retiro de Yoga, Caminhadas e Mindfulness

**Por Carla Shakti Terapias Holísticas**

27 a 29 de Setembro

Costa Alentejana

www.facebook.com/CarlaShaktiYogaAyurveda

carlashaktiyoga@gmail.com

918548157

# vouchers

Agosto 2019

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

## Paula Rodrigues

**Terapia Reiki - Valor promocional de 20€** (Limitado a uma sessão por voucher e por pessoa. Valor normal 30€)

Em Akademia do Ser, Paço de Arcos
Oeiras

Equilíbrio e Paz

## Cartão Naturista Internacional

**15% Desconto**
com Federação Portuguesa de Naturismo

Adere ao Cartão Naturista e parte à descoberta da tua liberdade!

## Paula Duarte - Terapias Holisticas

**1ª Sessão de Reflexologia 20€ ou 1ª sessão de Massagem relaxamento 20€ ou 10 Sessões de Mesoterapia Homeopática a 27€/sessão**

Em Akademia do Ser, Paço de Arcos

*Pensando no seu Bem Estar*

## 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.**

## VÍDEO DO MÊS

YouTube PORTA 24

A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

Veja mais vídeos aqui

## PENSAMENTO DO MOMENTO

*"Adoramos a perfeição, porque não a podemos ter; repugná-la-íamos se a tivéssemos. O perfeito é o desumano porque o humano é imperfeito."*

***Fernando Pessoa***

# Gelado de banana e pêssego com molho de ameixa e canela

O verão traz muitas frutas deliciosas e uma vontade enorme de comer gelados. Esta receita alia ambos: a banana (que confere o sabor doce), o pêssego e a ameixa (típicos desta altura do ano). Sem precisar de açúcar consegue obter um gelado rápido, fresco e delicioso!

**Ingredientes:**

- 1 banana madura grande congelada
- 1 pêssego congelado
- 3 ameixas doces
- Canela q.b.

**Preparação:**

**1.** Retire a casca da banana e parta em rodelas. Descasque o pêssego e parta-o grosseiramente. Congele ambos durante pelo menos 8 horas (pode congelar durante a noite);

**2.** Lave as ameixas e parta-as grosseiramente. Num processador, junte um pouco de água, e triture até obter uma textura mais líquida (se ficar com pedaços de ameixa mais inteiros, utilize uma peneira na altura de servir o molho);

**3.** Retire a banana e o pêssego do congelador e coloque imediatamente num processador. Triture até obter um creme (se necessário junte um pouco de água);

**4.** Com uma colher de servir gelados, faça bolas e sirva para uma taça. Deite por cima o molho de ameixa e polvilhe com canela a gosto.

**Nota:** Pode usar outras combinações de frutas. Geralmente as que funcionam melhor para base de gelado são banana, manga e pêssego (pode usar apenas 1 delas). Para decorar pode usar chocolate preto derretido, cacau cru em pó ou mesmo frutos secos picados. Bom apetite!

**ANA RUAS DE MELO**
NUTRICIONISTA E NUTRICOACH
(CÉDULA PROFISSIONAL 1824N)
www.facebook.com/anaruasmelo.nutricionista
www.instagram.com/anaruasmelo.nutricionista
anaruasmelo.nutricionista@gmail.com

## LIVROS RECOMENDADOS

### Reencontro no Céu de Mitch Albom

Eddie tinha 83 anos e muito mau feitio. O que não o impediu de sacrificar a sua vida para salvar uma menina.

Annie nunca mais foi a mesma desde esse dia. O acidente quase a matou, e embora os ferimentos tenham sarado, as cicatrizes permaneceram para sempre. Só quando reencontra Paulo, um amor de infância, é que a felicidade parece estar finalmente ao seu alcance.

Mas o Destino tem outros planos para ela… planos que incluem novamente Eddie. O velhote rezingão vai ajudá-la a compreender o significado da sua vida na Terra e a aceitar os seus erros, pois é através deles que se aprendem as maiores lições. E vai mostrar-lhe também que, por mais insignificante que ela se julgasse, a sua existência era, afinal, de uma importância tremenda.

Belo e tocante, Reencontro No Céu vem complementar As Cinco Pessoas que Encontramos no Céu na perfeição. Trata--se de uma profunda reflexão sobre a vida, plena de esperança e sabedoria.

A tão aguardada sequela de AS CINCO PESSOAS QUE ENCONTRAMOS NO CÉU…

**Preço: Cerca de 14,90€ por 192 páginas de sabedoria.**

**Editor: Edições Asa**

### Amar a Vida, Confiar na Vida - *A sabedoria intemporal de Louise L. Hay para o dia-a-dia* de Louise L. Hay

Passe cada dia na envolvência das afirmações positivas e do pensamento transformador: *Amar a Vida, Confiar na Vida* reúne textos de alguns dos livros mais inspiradores de Louise Hay, uma das autoras mais queridas e celebradas da área do desenvolvimento pessoal.

A filosofia positiva de Louise Hay permitir-lhe-á fazer uma descoberta fulcral: os seus pensamentos criam a sua realidade. Com o poder do pensamento positivo, poderá realmente mudar a sua vida para melhor.

Faça-se acompanhar desta sabedoria intemporal e faça a sua vida, dia após dia, um espaço de

harmonia, positiva, gratidão e celebração.

**Preço: Cerca de 15,50€ por 312 páginas de sabedoria.**

**Editor: Pergaminho**

## Nada é Assim Tão Grave
## *A Filosofia dos Mais Fortes e Mais Felizes* de Rafael Santandreu

Más notícias: ninguém mudo de vida só por ler um livro!

Boas notícias: é possível mudar de vida. Basta fazer pequenas alterações ao seu comportamento e à sua visão da vida.

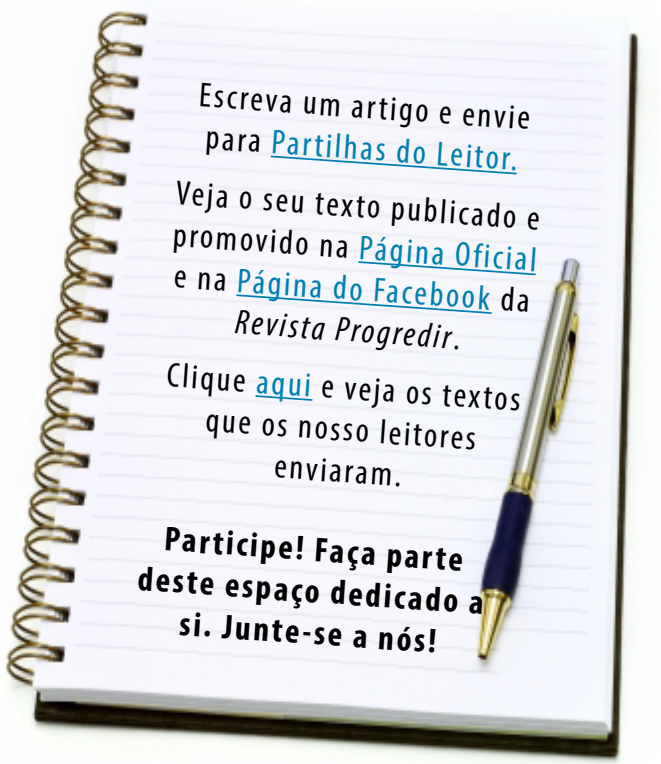
Um livro de Mindfulness 3G que se baseia nas técnicas mais eficazes da terapia cognitiva para descobrir as suas fraquezas e transformá-las em pontos fortes e vantagens de crescimento. Com análises acessíveis sobre o que constitui a força emocional, como combater a ansiedade, como encontrar motivação no trabalho (ou coragem para procurar um trabalho que o motive), como superar complexos, lidar com pessoas difíceis, não cultivar ressentimentos, e muitos outros temas indispensáveis para ver sempre o copo tal como ele está: com espaço para ficar cheio!

**Preço: Cerca de 14,94€ por 264 páginas de sabedoria.**

**Editor: Pergaminho**

## 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*".



# Anthony Robbins

Anthony Robbins, consagrado estrategista, empresário, escritor, coach e palestrante motivacional dos Estados Unidos da América, é uma das personalidades responsáveis pela popularização da Programação Neurolinguística (PNL).

Nasceu em 29 de Fevereiro de 1960, nos Estados Unidos, na cidade de Glendora, Califórnia.

É o mais velho de três filhos. Os seus pais divorciaram-se quando tinha 7 anos, a sua mãe casou-se com Jim Robbins, um ex-jogador de basebol semiprofissional que o adotou legalmente aos 12 anos.

Frequentou a Glendora High School. Enquanto crescia, Robbins trabalhou como "faz-tudo" para ajudar a sustentar os seus irmãos. Conta que a sua vida em casa era caótica e abusiva. Aos 17 anos de idade, saiu de casa. Trabalhou como porteiro e não frequentou a faculdade.

Começou a sua carreira na promoção de seminários para o palestrante motivacional e autor Jim Rohn ainda aos 17 anos.

No início dos anos 80, conhece o co-fundador da Programação Neurolinguística, John Grinder. Tornam-se parceiros e incentivado por ele, Robbins uniu os conceitos da filosofia da Nova Era aos princípios da PNL, com o objectivo de auxiliar na melhoria da qualidade de vida pessoal e profissional das pessoas.

Em 1988, Robbins lançou o seu primeiro vídeo, "Personal Power", que ajudou a promover os seus serviços como um "técnico de desempenho máximo" e a ganhar ampla exposição.

Em 1997, Robbins iniciou o seminário da

Leadership Academy.

O seu trabalho como *coach* tornou-se reconhecido internacionalmente.

Hoje vive nos Estados Unidos e viaja por todo o mundo para realizar palestras/seminários sobre temas de desenvolvimento pessoal, auto-ajuda e pensamento positivo, que muitas vezes se assemelham a um festival de rock, com música e altos níveis de participação do público em diversas atividades e desafios, alguns deles controversos como andar sobre brasas.

Defende pontos de vista, técnicas e outras práticas que afirma poderem ajudar os adeptos a melhorar as suas vidas. É procurado por diversos psicólogos, terapeutas e personalidades mediáticas.

É autor de vários *best sellers* considerados "guias para o sucesso" por milhões de pessoas.

Várias personalidades internacionais foram acompanhadas pelo seu método, tais como, Erin Brockovich, Andre Agassi, Norman Schwarzkopf, Princesa Diana, Bill Clinton, Sir Anthony Hopkins, Roger Black, Martin Sheen, Arnold Schwarzenegger, Quincy Jones, Oprah Winfrey entre outros.

É presidente de uma *holding* composta por 40 empresas de capital fechado com vendas combinadas que ultrapassam 5 bilhões de dólares por ano.

Foi honrado pela *Accenture* como um dos "50 principais inteletuais de negócios do mundo", pela *Harvard Business Press* como um dos "Top 200 Business Gurus", e pela *American Express* como um dos "Top Six Business Leaders no Mundo". Foi nomeado no top 50 das 100 pessoas mais poderosas pela *Worth Magazine* em finanças globais por dois anos consecutivos.

Em 1991, fundou a "The Tony Robbins Foundation", com a intenção de ajudar jovens, sem abrigo, idosos e presos. Trabalha também com uma empresa de água chamada *Spring Health*, que fornece água potável a pequenas aldeias da zona rural do leste da Índia para evitar doenças transmitidas pela água. E ajudou a angariar dinheiro para a *Operation Underground Railroad*, uma organização sem fins lucrativos que luta contra o tráfico de crianças e escravidão.

*"Não existe fracasso. Existem somente resultados."*
Anthony Robbins

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

# Limpeza de Carma

A palavra "carma", também frequentemente escrita na sua transcrição como "karma", é uma palavra que entrou no uso corrente. Expressões como "só pode ser um carma", "esse relacionamento é um carma" passaram a integrar o vocabulário quotidiano, sem que haja contudo uma consciência clara do seu significado. Afinal, o que é o carma?

Várias tradições filosóficas e religiosas entendem o carma de maneira diferente. Etimologicamente, a palavra é proveniente do sânscrito, da raiz **kr*, que quer dizer *fazer, agir*, e está presente como tal no latim e nas línguas românicas, nomeadamente o português, em palavras como *criar, criação*. Deste modo, denota o resultado de uma ação, podendo ser algo positivo ou negativo. Porém, a palavra carma popularizou-se com uma carga negativa, tornando-se sinónimo de tudo o que gera sofrimento, seja desta ou de possíveis vidas passadas.

Assim, ações que provocam sofrimento em nós e nos outros geram carma, ações intencionais contra outras pessoas geram carma, relações conflituosas geram carma, que se traduz numa energia mais densa que passa a envolver as pessoas em causa, provocando perda de energia, estagnação e aumento das emoções negativas. Se isto é facilmente perceptível na vida do dia a dia, já não é tão claro quando se fala de vidas passadas. À parte do questionamento filosófico sobre a existência ou não da reencarnação, o que é certo é que várias tradições religiosas e filosóficas a reconhecem e aceitam, apresentando explicações e alegorias diferentes que clareiam e desmistificam esta questão.

Na Grécia antiga, o filósofo Platão, no livro X

da *República* explica que, após a morte, a alma bebe um pouco da água do rio *Lethes*, que é o rio do esquecimento. Curiosamente, em português, a palavra letal, do latim *lethalis*, cuja origem etimológica grega é *lethe*, esquecimento, traz à luz uma associação interessante entre morrer e esquecer, como se o esquecimento e a morte fossem a mesma coisa. E faz sentido, já que a vida é feita de memórias e quando as pessoas perdem as memórias, é como se perdessem a ligação à vida, à sua identidade.

Voltando à limpeza de carma, é um ritual sagrado realizado pelo consultante que brota da sua vontade genuína de se transformar, de renascer, de estar em paz, de se melhorar enquanto pessoa, de perdoar e ser perdoado, de se libertar daquilo que gerou sofrimento, carma, desta ou de vidas passadas. Numa atitude de entrega e abertura ao alto, o consulente, com o suporte energético de entidades celestiais, entrega ao fogo sagrado as energias não qualificadas que estão a afetar o seu campo energético, para que sejam limpas e transmutadas. Assim, relacionamentos conflituosos podem ser apaziguados, mágoas e tristezas podem ser aliviadas e toda ou muita da energia que estava estagnada passa a fluir, abrindo caminho para a libertação pessoal do tesouro e potencial interior de cada um.

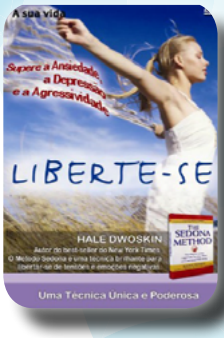
A história do Buda de Ouro ilustra um pouco isto. Perante a iminência da invasão birmanesa em 1755 à Tailândia, os sacerdotes decidiram cobrir a estátua com várias camadas de estuque e tinta para que não fosse saqueada. Assim se conservou por séculos, como uma estátua pouco atrativa. Em 1955, quando a tentaram mover para o novo templo, Wat Traimit, em Bangkok, um dos cabos partiu-se e a estátua desvelou, para espanto e encantamento de todos, o majestoso Buda de Ouro. Assim como a estátua, todos nós temos o nosso Buda interior, o nosso tesouro, que muitas vezes está irreconhecível debaixo de camadas de crenças, medos, inseguranças, sofrimentos... e, ao começarmos a limpar os carmas e a aventurar-nos pela densa mata do espírito, renascemos, redescobrimo-nos e passamos a viver uma vida mais plena, cheia de sentido e com mais emoções positivas.

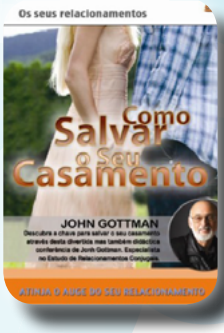
**CARLA PINHEIRO**
TERAPEUTA HOLÍSTICA
www.facebook.com/carlahopinheiro
www.instagram.com/carlahopinheiro
carlahopinheiro@gmail.com

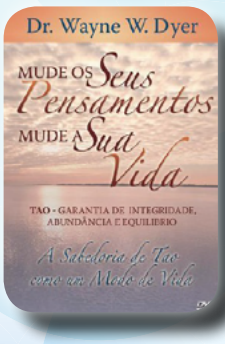
Novidade!

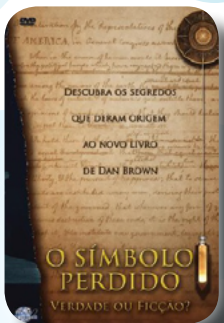
Loja Online

# 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

# 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