PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

OUTUBRO 2019 • NÚMERO 93 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Respirar para Refletir

Parar, para ir melhor e mais longe

Refletir espiritual, a atitude que ajuda a brilhar

Refletir ou não Refletir, eis a questão!

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Juiz Joaquim Manuel da Silva

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)

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 93 | Outubro 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
Sofia Diogo, Pedro Nogueira Almeida, Bárbara Ramos Dias, Pedro Jorge Mendes Pires, Diana Metello, Ana Paula Ribeiro, Sofia Frazoa, Carolina Peral, Raquel Fonseca

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.

Refletir

Caros amigos,

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

Num mundo acelerado por vezes não nos permitimos parar e refletir.

Por vezes até pensamos que é uma perda de tempo… Temos tantas coisas para fazer que não podemos perder tempo a pensar… refletir… meditar…

No entanto a maior parte das vezes esse tempo é precioso e representa ganhos de tempo incríveis… Vejamos… E se na nossa reflexão decidimos alterar o rumo de qualquer coisa que, pensado no assunto de forma cuidada, não era o rumo certo… quanto tempo se poupa quando corrigimos o rumo? Quanto tempo se ganha quando decidimos parar de fazer uma coisa para fazer outra que nos faz mais sentido?

É importante parar e pensar… Refletir nas nossas escolhas… No nosso caminho… Parar, corrigir, alterar, melhorar… Para vivermos de forma mais plena e mais alinhada com o nosso Coração… Para vivermos… Mais felizes!

"Refletir é deixar o mundo em silêncio para ouvir o Coração."

"O ignorante afirma, o sábio duvida, o sensato reflete."
Aristóteles

"Não espere por uma crise para descobrir o que é importante em sua vida."
Platão

Boas leituras!

Um excelente mês para si!

Beijos & Abraços,
Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 93

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
O mundo em reflexão plena
Por **Sofia Diogo**

14 Saúde
Pelo amor da sua saúde, pare, pense e reflita!
Por **Pedro Nogueira Almeida**

18 Relacionamentos
Reflita sobre como manter um relacionamento saudável
Por **Bárbara Ramos Dias**

22 Entrevista
As Constelações são uma Resposta
Entrevista com **Juiz Joaquim Manuel da Silva,**
Texto Por **Revista Progredir**

28 Finanças
A reflexão aliada a uma vida financeira equilibrada
Por **Pedro Jorge Mendes Pires**

32 Vida Profissional
Parar… para ir melhor e mais longe
Por **Diana Metello**

37 Lifestyle
Refletir ou não Refletir, eis a questão!
Por **Ana Paula Ribeiro**

41 Espiritualidade
Refletir espiritual, a atitude que ajuda a brilhar
Por **Sofia Frazoa**

46 Philosofias
Respirar para Refletir
Por **Carolina Peral**

52 Mudança Tranquila
Como encontrar o Verdadeiro Amor?
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

54 Agenda
Atualize a sua Agenda!
Encontre atividades para poder participar.

56 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

57 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

58 Receita Saudável
Inspire-se com receitas práticas e saudáveis!

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

62 Biografia
Descubra quem foi Sigmund Freud

65 Glossário
Ferramentas para Progredir: Terapia da Autoestima, Uma terapia profunda para o corpo e para a Alma

Refletir

Atividades Pontuais na Akademia do Ser Paço de Arcos

Nascido com a missão de servir a socieda-de, promovendo o Desenvolvimento Pessoal, a Saúde e o Bem-estar, o espaço Akademia do Ser em Paço de Arcos, em parceria com diversos profissionais ligados à temática do Desenvolvimento Pessoal, disponibiliza durante todo o ano, atividades variadas. Este mês, poderá harmonizar a sua vida pessoal e profissional e potenciar a sua capacidade de liderança com o *workshop* "Purposeful Leaddership" no dia 12 de Outubro; no dia 19 de Outubro poderá permitir-se a "recomeçar" de acordo com a sua verdade e essência com o *workshop* "Novos Recomeços" ou aprender a gerir as suas emoções com o *workshop* "Inteligência Emocional", e ainda, descubra porquê e como controlar a "Fome emocional" com a 2ª edição do *workshop* com o mesmo nome que se vai realizar no dia 26 de Outubro. Não perca!

Mais informação veja aqui

Óbidos Color Day

A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários do Concelho de Óbidos está a organizar o "Óbidos Color Day", no dia 5 de Outubro. Um evento caracterizado por uma corrida de cinco quilómetros onde os participantes são mergulhados em diferentes cores a cada quilómetro. Terá como objetivos a recolha de receitas para aquisição de uma viatura de combate a incêndios e a promoção de um estilo de vida saudável.

Mais informação veja aqui

Big Bang LX19, Festival de Música e Aventura – CCB Lisboa

O CCB/Fábrica das Artes apresenta o Big Bang, o festival ideal para quem tem ouvidos curiosos e espíritos destemidos. Da música antiga ao jazz, da clássica à contemporânea, instalações, malabarismo e uma oficina de música, esta será uma viagem aliciante para crianças, jovens e adultos nos dias 11 e 12 de Outubro.

Mais informação veja aqui

20º Congresso Português de Arte-Terapia Fundação Calouste Gulbenkian

O 20º Congresso Português de Arte-Terapia vai realizar-se nos dias 12 e 13 Outubro 2019 em Lisboa na Fundação Calouste Gulbenkian. Pretende estabelecer as pontes entre Arte, Terapia e Integração Social. Destina-se a não só a profissionais como ao público em geral. A Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia tem procurado ressalvar a validade da Arte-Terapia e da Arte-Psicoterapia, dando a conhecê-las enquanto intervenções profissionais de qualidade.

Mais informação veja aqui

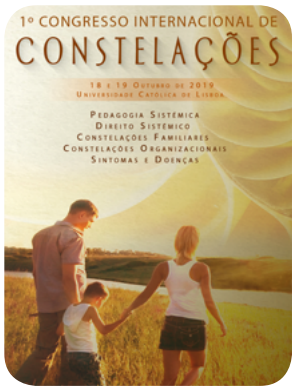
Geenfest 2019 - Campus da Universidade Nova SBE de Carcavelos

Em 2019, o Geenfest regressa com energias renovadas e um tema nuclear de inspiração: a Água. Este é o maior evento de sustentabilidade do país, que celebra o que de melhor se faz nas vertentes: Ambiental, Social, Económica e Cultural. Vai realizar-se de 17 a 20 de Outubro, numa nova casa: o Campus da Universidade Nova SBE de Carcavelos.

Mais informação veja aqui

1º Congresso Internacional de Constelações - Universidade Católica de Lisboa

O 1º Congresso Internacional de Constelações Familiares vai realizar-se em Lisboa, na Universidade Católica, nos dias 18 e 19 de Outubro. Constelações Familiares é uma terapia sistémica que dá a oportunidade a cada um de iniciar uma grande viagem ao centro do seu eu, utilizando a família como inspiração e a alma como veículo. Será abordada no Congresso em cinco áreas distintas mas profundamente interligadas: Educação, Direito, Saúde, Organizações Empresariais e Família. Se se sente tocado por alguma destas áreas, ofereça a si próprio a oportunidade de um novo Olhar sobre a sua vida.



Mais informação veja aqui

Reflexão

Na cultura japonesa existe uma palavra que se lê Naikan e que tem como significado "olhar para dentro" ou "visão interior". Uma prática muito oriental mas muito pouco ocidental, que nos leva a desenvolver a capacidade de refletir.

Ter a capacidade de refletir, leva-los a um lugar interior que nos perimite de uma forma estruturada a auto-compreensão, a compreensão das nossas relações e a natureza fundamental da existência humana. Mas para isso é preciso parar e aprender a refletir.

Na maioria das vezes que paramos não estamos necessáriamente a refletir. Na maioria das vezes estamos presentes um rol de pensamentos, que nos leva a uma teia que se vai tornando mais complexa.

A capacidade de reflexão, leva-nos a fazer as perguntas certas e a ouvir as respostas. Não permite a mente tomar conta do processo. A reflexão leva-nos para o nosso lugar e para o lugar do outro. Tira-nos do exterior e leva-nos para o centro. O desafio é ver apenas a realidade tal como é.

Com o tempo a capacidade de refletir vai nos permitir agir em vez de reagir, ao mesmo tempo que as escolhas que fazemos são basedas num todo e não apenas num sentido único de indivíduo. A nossa visão da realidade e da vida é ampliada, a capacidade de agradecer os milagres da vida fica bem mais presente.

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:

Amar a Vida, Confiar na Vida

A sabedoria intemporal de Louise L. Hay

para o dia-a-dia de Louise L. Hay

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

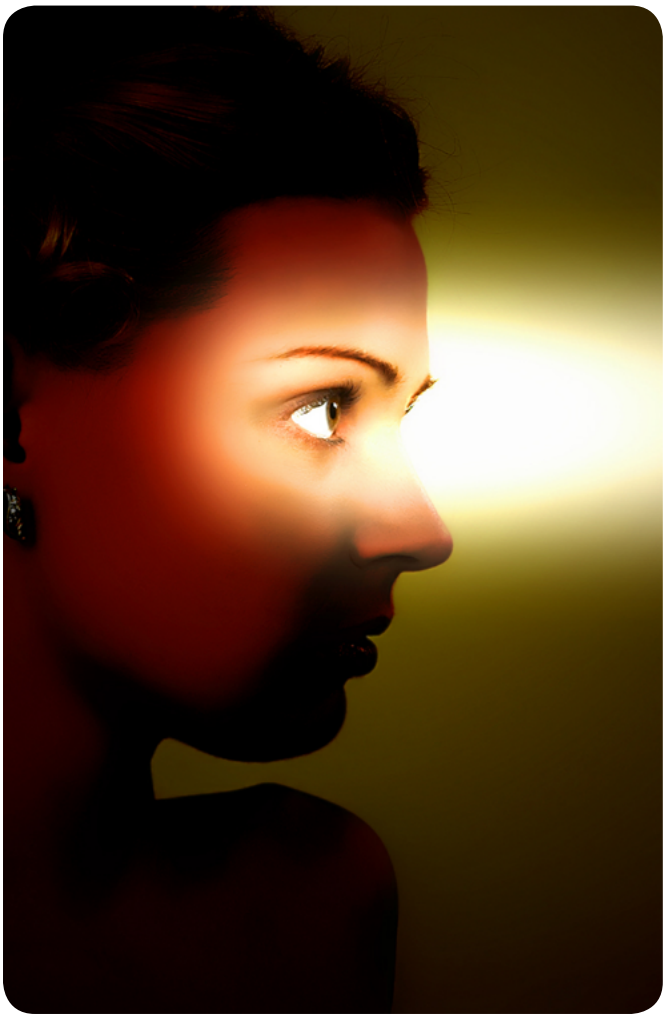
Vencedor Setembro:

Guida Maria Esteves partilhou a imagem e criou a frase: "Progredir significa dar um passo, para qualquer lado, mas na certeza de que se está na direcção do Amor! As Constelações têm-me proporcionado esse progresso: o despertar da minha alma...o reencontro com esse Amor!", e ganhou: 1 entrada no 1º Congresso Internacional de Constelações - Lisboa.

O mundo em reflexão plena

Existem formas simples de tornarmos a nossa vida mais simples. O convite feito é a reflexão sobre duas ações presentes em nós e que, quando usadas em atenção plena, podem mesmo mudar a nossa vida!

Por Sofia Diogo



Existem duas ações que estão presentes ao longo de toda a nossa vida como ser humanos e que vale a pena refletir sobre. Desde o primeiro momento em que chegamos a este plano, que respiramos, e é assim até ao momento em que vamos partir. E cedo também, acompanhando o nosso desenvolvimento cognitivo, iniciamos o pensar. Tornar-nos seres pensantes. Respirar e pensar são ações que simplesmente acontecem. Não precisamos de dar instruções ao nosso sistema para que aconteça. De forma inconsciente e automática, acontecem.

Quando refletimos sobre isto e tornamos consciente estas verdades há algo que podemos escolher fazer e que, acredito, irá modificar e melhorar a nossa forma de estar no mundo. Se não vejamos!

Quando percebemos a importância do nosso pensar, do nosso discurso interno, rapidamente damos conta que em muitos momentos estamos a ter pensamentos pouco possibilitadores. Quando algo que fazemos está a correr menos bem, damos por nós a usar uma linguagem interna que dificilmente utilizaríamos com o nosso melhor amigo. "Que idiota que eu sou!", "Como fui capaz de falhar nisto? Não aprendo nunca!", "Sou mesmo parvo! Já devia saber que ia correr mal!". Facilmente nos tratamos sem compaixão e raramente somos o nosso melhor amigo.

Também é verdade que, de acordo com o que está a acontecer dentro de nós, também a nossa respiração se altera e modifica. Quando estamos nervosos com algo, a respiração tende a ser mais curta e acelerada. Pelo contrário, quando estamos calmos e

E como praticar atenção plena? Como introduzir o mindfulness no nosso dia a dia?

a sentir-nos em paz, ela tende a ser longa e mais profunda. Muitas vezes, utilizamos esta verdade quando em situações de maior stress dizemos "tenho parar um pouco e ir apanhar ar" ou "estou a precisar de respirar fundo!".

Ora, tendo consciência deste nosso funcionamento, há algo que pode ser feito, há práticas que podemos aplicar neste nosso mundo interno e que vão, com certeza, alterar substancialmente o nosso bem-estar e (arrisco a dizê-lo) dos que nos rodeiam também.

Este caminho, tira-nos do modo "piloto automático", da irreflexão e leva-nos para o lado da reflexão e da consciência plena.

A palavra mindfulness tem estado

muito presente no quotidiano de muitos de nós e, atualmente, ainda há muito trabalho a mostrar e a divulgar sobre os seus benefícios e a sua prática. Traduzir mindfulness não é tarefa simples, sendo as expressões mais usadas as de "atenção plena" ou "consciência plena". Ela surge da língua Pali onde sati se refere como consciência e atenção. Mindfulness é a tradução Inglesa da palavra sati. E como falar de mindfulness ou atenção plena? Como definir esta experiencia? Das várias descrições, elejo a de Simón: "É a capacidade humana universal e básica, que consiste na possibilidade de termos consciência dos conteúdos da mente em cada momento."

Na prática, de mindfulness vamos trabalhar com a nossa mente, os nossos pensamentos e com a nossa respiração. Quando juntamos estas duas ações de forma consciente e tornando-a numa prática no nosso dia a dia, vamos conseguir fazer magia no nosso estado emocional por conseguinte, nos nossos resultados!

Como referi, a nossa mente habitualmente não se encontra num estado de tranquilidade ou acalmia. O nosso discurso interno ou monólogo interior é quase sempre agitado e pouco possibilitador. Há quem descreva esta atividade como "mente de macaco". É uma mente que trabalha sem parar dando voltas sobre si mesma e, muitas vezes, num círculo vicioso que nos atrapalha e nos guia de forma até negativa. São os pensamentos que tão bem conhecemos, que se focam ou no passado, trazendo-nos muitas vezes estados depressivos; ou no futuro plantando em nós estados de ansiedade. E é desta forma que vivemos afastados do que é, do presente, do agora.

Neste caminho diferente onde utilizamos a prática do mindfulness apaziguamos a nossa mente e tornamos possível estar no agora, habitando no presente.

E como praticar atenção plena? Como introduzir o mindfulness no nosso dia a dia?

Podemos fazê-lo de duas formas:

formal ou informal. Na primeira vou escolher um momento do dia, um espaço adequado e vou adotar uma postura específica por um tempo determinado. Na segunda vou realizar a prática em qualquer momento do meu dia: quando estou a cozinhar, quando vou correr, quando estou a conduzir ou a trabalhar.

Em ambas as formas trabalha com as duas ações: o respirar e o pensar. Em ambas vamos estar em consciência plena da nossa respiração, focando-nos no ar a entrar e a sair do nosso corpo e observando os nossos pensamentos. Nenhuma será melhor que a outra, pois, o que importa é a prática e a consistência com que o fazemos. No início será, com certeza, desafiante e é com o hábito diário e persistência que iremos sentir os benefícios que são imensos: na saúde mental, física, social e emocional.

O segredo maior e mais poderoso aqui presente é que se trata de uma escolha individual e depende única e exclusivamente de cada um de nós. E é simples! Não exige conhecimentos específicos, estudo ou uma dedicação extrema. E, na verdade, é também muitas vezes, por estes dois motivos (depender de nós e ser simples) que nem todos irão acreditar e praticar. Deixo-vos neste texto o desafio de o experimentar durante 21 dias e, no final desse tempo, refletir: o que mudou interiormente? Que impacto está a ter esta prática no mundo que me rodeia?

O CORPO ALCANÇA O QUE A MENTE ACREDITA

ISABEL FREIXO

COACHING HEALTH
LIFE
REIKI
HO'OPONOPONO
EFT

www.isabelfreixo.com
coach@isabelfreixo.com

ISABEL FREIXO COACH

SOFIA DIOGO
PSICÓLOGA, COACH & FORMADORA
www.sofiadiogo.com
sofiadiogomorais@gmail.com

Pelo amor da sua saúde, pare, pense e reflita !

O que se passa quando refletimos? Mudamos algo, agimos, tomamos decisões, avançamos. Pensar é superficial, é da ordem do natural, refletir é ir ao fundo da questão. **Por Pedro Nogueira Almeida**

A azáfama da vida, o trabalho, a performance, a responsabilidade de sermos bons pais para os nossos filhos, essa pressão quotidiana que provoca a doença do milénio: stress e com isso, os enfartes, AVC's, cancro, doenças cardio-respiratórias.

Segundo a filosofia chinesa (90%) das doenças advém de choques emocionais. De acordo com o sistema de saúde de um país como a Suíça, 80% das solicitações de apoio medical à vida, são originadas por doença e não por acidente. Interessante

essa estatística, já repararam na quantidade de gente que teve um acidente na vida e vive tão feliz e outros, que nunca tiveram, mas que vivem tão tristes, porque vivem amargurados com uma enfermidade patológica? Porque se dão conta que nada fizeram para evitar? Na verdade, andamos tão ocupados que não paramos. Desculpamo-nos com aquela frase "parar é morrer", ou talvez diga "mas sim, eu paro para pensar nisso". Isso é muito importante certo, mas não será muito mais importante, parar para refletir? Sim, refletir.

É verdade que o ser humano está sempre a pensar. Dizem os cientistas que o cérebro debita cerca de 60.000 pensamentos por dia, ou seja 2.500 por hora, 41 por minuto. Sim, nós pensamos, afinal fazemos isso todo o tempo. Pensamos, sim, mas não refletimos. Como assim? Qual a diferença entre refletir e pensar?

Falando de uma forma muito simples, pensar é um passatempo, é um mecanismo instalado, nós não damos valor aos nossos pensamentos, e muitas vezes ainda bem, até porque

Quando refletimos, agimos e por essa razão, sentimo-nos tão bem

80% desses são negativos. Pensar significa estar ali "apenas estar" a pensar. Às vezes até dizemos "vou ali para a beira-mar pensar" faz-me bem.

E aí o que se passa no fim do nosso pensamento? Nada. O que mudamos? Nada. Voltamos à nossa rotina e continuamos a pensar todos os dias "isto está-me a matar". Mas o que se passa quando refletimos? Mudamos algo, agimos, tomamos decisões, avançamos. Pensar é superficial, é da ordem do natural, refletir é ir ao fundo da questão, é perscrutar a alma, e a alma é nossa essência. Por isso, tiremos todo o tempo necessário para refletir. Porque se refletimos agimos em consequência?

Vejamos agora como refletir é tão importante na nossa saúde. Lembra-

se das palavras iniciais deste artigo? 90% das doenças são originárias em choques e desgostos emocionais. O nosso corpo, é uma máquina perfeita, talvez mesmo a mais complexa e perfeita no mundo, por isso é tão estimulante conhecer como ele funciona. A verdade é que o corpo envia sinais quando algo vai mal. O que vem antes de qualquer doença? Um sintoma, ou vários sintomas. Esse processo, é o nosso corpo a enviar sinais e se os ignoramos, vamos mesmo acabar doentes. Então, o que são os sintomas no ato do pensamento? A necessidade de parar, não para pensar, mas para refletir, e essa tomada de consciência, permite "prevenir, não remediar". Lembre-se, que refletir é o ato de pensar ligado a uma ação. Porque vamos ao fundo de nós mesmos e aí nesse fundo exploramos todas as hipóteses e encontramos as possibilidades!

Hipóteses, e possibilidades para quê? Para manter em perfeitas condições, o bem mais precioso que nós temos. Qual? A casa? O emprego? O carro? O dinheiro? Os amigos? Bom, são esses os bens mais preciosos que temos? Serão mesmo? Ou não será, a nossa saúde? A nossa saúde plena, é o nosso maior bem, e a nossa maior riqueza. Por essa razão, não fará todo o sentido, refletir, para a manter?

Já viu que nós estamos sempre a pensar, em como vamos fazer para manter a nossa casa, carro, emprego, dinheiro, amigos, que nem damos conta que nos esquecemos de refletir, que estou eu a fazer para me manter com saúde plena? Lembre-se, refletir implica decisão, implica ação. E sabe uma coisa que é absolutamente fascinante? É que quando refletimos e tomamos decisões, dizemos ao nosso cérebro, onde queremos ir, o que queremos ser, e ele encarrega-se de nos mostrar como chegar lá.

Mas se ao ler este texto, disser "sim, mas já é tarde para eu refletir, porque agora tenho esta doença, este sintoma para o resto da minha vida, e a minha saúde não é a mesma". De que me serve refletir agora? Serve, sim e de muito. Refletir que não importa qual a doença, ou patologia, ou sintoma físico, você nunca é o único, que passa por isso, e existe sempre um rácio de pessoas, que conseguem ser

felizes e viver plenamente. Então, reflita sobre eles, sobre como eles conseguem, apesar da adversidade, e aplique esse aprendizado a si mesmo. Porque, vai aprender, não a pensar no que tem, mas a refletir, no que fazer, com o que tem.

O lindo da palavra refletir é que tem um duplo sentido. Refletir mentalmente e fisicamente. Já reparou, como essa dualidade na palavra refletir é tão apaixonante? Como assim? Porque através da reflexão mental ligada a uma ação concreta, existe sempre, como consequência, um reflexo no nosso estado físico e anímico. Fantástico não é? Ao melhorar a nossa condição física, sentimo-nos mais lindos, iluminamos mais, a nossa pele brilha mais, porque sorrimos mais, porque beijamos mais, porque abraçamos mais, simplesmente porque vivemos mais.

Quando refletimos, agimos e por essa razão, sentimo-nos tão bem. O nosso reflexo é tão grande, que os outros dizem "wow estas optimo, que energia, que mudança, qual é o segredo"? O segredo, é que deixamos de parar "apenas" para pensar, mas sim, para refletir. E se refletimos agimos, se agimos somos melhores, e se somos melhores obtemos melhores resultados, em tudo. Por isso, pelo amor da nossa saúde, vamos parar sim, mas vamos parar, para refletir!

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

PEDRO NOGUEIRA ALMEIDA
CERTIFICADO ACTP
COACHING SQUARE SWISS
depedroalmeida@gmail.com

Reflita sobre como manter um relacionamento saudável

Uma reflexão sobre o tema dos relacionamentos, que nos permite adquirir competências e a capacidade de construir relações saudáveis com os nossos pares.

Por Bárbara Ramos Dias

Uma das premissas para um relacionamento saudável é a capacidade de respeitar o espaço, privacidade, tempo e essências mútuas. Quando invadimos o campo do outro, quando estamos sempre a tentar mudar o outro à nossa medida, se estamos constantemente a controlar e verificar telemóvel, email e contas bancárias, isso dá-nos indicadores de que se trata de uma relação saturada de atritos, ou seja, não estamos

perante um relacionamento saudável.

Uma relação saudável, tem por base a confiança, o descobrir o melhor que há em nós, a nossa essência transparece. Amor não pode ser sinal de dor e sofrimento. O Amor, deve trazer coisas que te complementem, permitindo que sejas a melhor versão de ti mesmo.

Nos relacionamentos saudáveis, não sentimos a necessidade de "ajustar" o nosso comportamento à presença do parceiro, pelo contrário. Pelo contrário, num relacionamento tóxico, é muito nítido que existe um parceiro que "manda" e um parceiro que "obedece".

Pessoas com amor puro, amam-se de forma inteligente, não só com avalanches de emoções. Ainda que haja ciúmes e conflitos, que é normal e alimentam a relação, o equilíbrio e harmonia prevalecem.

Sentes-te grato ao outro? És perito em fazer o outro feliz, e permites que ele faça o mesmo contigo? Na relações cobras pouco, mas apoias muito? O vosso foco é no essencial, na grandeza, no carinho, no diálogo e no respeito mútuo? Valorizam pequenas conquistas? São lentos a acusar-se e rápidos a abraçar-se?

Valorizam o que o dinheiro não pode comprar, em vez de se focarem na falta de dinheiro? Sabem domesticar "vampiros emocionais" que sugam a alegria?
Então estão no caminho certo!

Dicas para teres um relacionamento saudável:

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

1. Responsabiliza-te pela Tua felicidade, não procures no outro;

2. Cumpre as suas promessas — não prometas nada que não possas cumprir. Se disseste que vais fazer um jantar especial, faz.

3. Age da mesma forma, na presença e ausência do teu parceiro. Ou seja, não sejas alegre e comunicativo com uns e tímido com o outro;

4. Admite os erros e aprende a pedir desculpa. Sê sincero, não atires a culpa para o outro. Comprometa-te a mudar o comportamento;

5. Sê realista. Reflete sobre as suas expectativas, aceita que existem conflitos e resolve-os de forma construtiva; Lembra-te, o silêncio e a indiferença, são os grandes inimigos;

6. Melhora a comunicação. Saber ouvir o outro, sem críticas é a solução;

7. Aprende a perdoar;

8. Mostra afeto, carinho e atitudes que o outro compreenda que te é querido. Atenção, é diferente "saber" e "sentir" que somos amados;

9. A lealdade é crucial. Estar perto quando o outro precisa, dedicar-lhe tempo, dar palavras de conforto quando "está em baixo" (vai correr tudo bem, estou contigo), é uma prioridade;

10. Não escondas nada de importante, nem mintas;

11. Dá espaço à pessoa e cuida bem de ti também. Todos necessitamos de espaço, privacidade e liberdade. Não fiques em cima, ninguém gosta de ser controlado e vigiado. Não "vasculhes" telemóvel, bolsos, redes, etc. Sê livre, mantém amizades antigas, hobbies e interesses;

Pessoas com amor puro, amam-se de forma inteligente, não só com avalanches de emoções

12. Chantagem emocional, não! "Não consigo ficar longe de ti, sem ti não vivo…" nunca deverá existir;

13. Partilha o que sentes, deixe claro o que o teu parceiro representa na tua vida. Não tenhas medo de perder, enfrenta os desafios e resolve-os;

14. Cuida da felicidade e do bem-estar, nas grandes e pequenas coisas. Dá colo (porto seguro), incentiva-o alcançar e realizar os seus objetivos, bem como o sucesso profissional e pessoal. Lembra-te, quanto mais feliz a pessoa estiver, melhor estão vocês.

15. Dá atenção e elogia. Mostra que acreditas nos seus talentos, isso estreita os laços;

16. Combina noites ou manhãs de encontros amorosos, com aventura. É essencial quebrar a rotina;

17. Ri muito com a pessoa, a diversão é um grande combustível para o amor;

18. Tomem decisões em conjunto;

19. Partilhem o poder, os deveres e obrigações. Não existe "vou ajudar-te hoje a fazer o jantar", o que deve existir é, sempre que um faz uma coisa, o outro faz outra. Não se trata de ajudar, mas sim partilhar (eu faço o jantar, tu dás banhos, por exemplo).

20. Não traias. O respeito mútuo é muito importante;

21. Não finjas ser o que não és, as diferenças, são bem-vindas. Parceiros não precisam de ser iguais para que o relacionamento funcione;

22. Aprende a dizer "não" de forma assertiva e não agressiva;

23. Liberta-te de episódios do passado.

Agora és livre de decidir se queres insistir em algo que a faz sentir desrespeitada e anulada, só para evitar conflitos, ou se queres um Relacionamento saudável!

BÁRBARA RAMOS DIAS
PSICÓLOGA ADOLESCENTE
E COACHING PARENTAL
www.barbararamosdias.pt
brd@barbararamosdias.pt

As Constelações são uma Resposta

O **Juiz Joaquim Manuel da Silva** que irá estar presente no 1º Congresso Internacional de Constelações em Portugal, a decorrer nos dias 18 e 19 de Outubro, fala aos leitores da *Revista Progredir* sobre a coragem de abraçar as Constelações e da importância desta ferramenta, no encontro de respostas.

Texto Por Revista Progredir

Progredir: Juiz Joaquim Manuel Silva, para os leitores que não o conhecem, quatro palavras que o definem como pessoa?

Juiz Joaquim Manuel Silva: Benfiquista, Pensador - acho que a filosofia trouxe-me isso, Revolucionário, Humanista.

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso?

Juiz Joaquim Manuel Silva: Tenho um percurso engraçado. Aos 19 anos comecei a trabalhar numa farmacêutica multinacional alemã, entrei para a categoria mais baixa e fui progredindo até ao quadro superior. Passei pela produção, vendas, organização e métodos e terminei nos recursos humanos, como chefe de serviços, 18 anos mais tarde.

Aos 20 anos tirei o curso de filosofia, mais tarde, acabou por ser um background para o curso de direito.

Em 1997 convidaram-me para a direção dos recursos humanos. Na altura tive um acidente de viação e deparei-me com a morte. Perante a morte pensei "Vou fazer - como os taoistas dizem - o teu caminho" e não o que era mais confortável. Pensei "Vou fazer o que quero". Assim saí da empresa, sem nada, com a decisão de seguir este percurso. Hoje agradeço ao acidente. Estas coisas acontecem porque têm que acontecer.

Decidi-me pela área jurídica, concorri ao CEJ e entrei. Senti que esta área das crianças era a minha área. Estive na competência genérica, um ano na bolsa, um ano no crime e a partir de 2005 na família até hoje.

Naquela altura via que os procedimentos eram muito burocratizados, estava tudo no papel, o juiz estava muito distante, perguntava-me onde estavam as pessoas, onde estava o abraço, onde está a relação, e estamos a falar de 1999. Tudo isto que faço diferente hoje resulta de um sentimento que vem desde o CEJ.

Reconhecendo que a forma como a jurisdição trabalha a área da família é agressiva e comecei a fazer inovações e libertar-me de paradigmas que me tinham sido imputados. E comecei a fazer experiência para um juiz de abra-

ço, um juiz que quer sair das paredes dos tribunais e quer usar os meios que estão disponíveis e instalados no meu concelho. A relação com a comunidade acaba por ser fundamental.

Progredir: Como chegam as Constelações à sua vida?

Juiz Joaquim Manuel Silva: Quando queremos mexer em comportamentos, temos que saber como é que se mexe e de onde vem o comportamento.

Em Direito o conceito de que um comportamento resulta do domínio total da vontade, mas é falso. Porque o que domina é o inconsciente, o inconsciente dos antepassados, os genes dos antepassados que vêm para nós e perduram através de nós.

Não sabendo lidar com isso, fiz uma investigação interdisciplinar - antropologia, neurologia, biologia, psiquiatria, psicologia - fiz uma análise à procura de respostas que me dê eficácia.

E questionei-me o que estaria por detrás destes comportamentos, destas manifestações de negligência ou conflito e mais, como é que eu faço uma intervenção utilizando um processo eficaz. A acessória que é feita atualmente, é uma acessória de declarações individuais e nunca em conjunto, E verifiquei que este tipo de acessória não funciona, é um desperdício de dinheiro e destrói famílias.

Começo a fazer experiencia com técnicas de mediação. Nas conferências, juntava toda a gente e colocava o sistema a funcionar, consegue simula-lo e perceber coisas que não se percebem individualmente.

Em Sintra iniciei com uma terapeuta familiar, em Mafra alarguei a outras terapeutas familiares. Mais tarde através do Sami, um colega do Brasil, conheci as constelações e comecei a interessar-me e a estudar.

Há testemunho de um médico que tinha um problema com os seus filhos gémeos, um dele não o respeitava e através das constelações descobriu que ele próprio não respeitava o seu pai. Após compreender as circunstâncias

do pai e honrar o seu pai, o seu filho alterou o comportamento de imediato. Para mim, tem todo o sentido, pelo meu conhecimento da física quântica tudo está entrelaçado. E este entrelaçamento existe também entre pais e filhos. Os problemas que eu tenho e consigo resolver, os meus filhos não vão levar para a sua vida. Os problemas que não resolvo os meus filhos vão levar para resolver.

Decidi experimentar as constelações, conheci a Leonor, que também é terapeuta cognitiva, começamos calmamente, por que somos um país de conservadores. Instalámos uma sala para as constelações e temos tido muito sucesso.

Progredir: Como foi receber o convite para estar presente no primeiro congresso internacional de constelações em Portugal?

Juiz Joaquim Manuel Silva: É uma honra. Fiquei muito agradado com o convite e o reconhecimento que está subjacente.

Não imaginam a coragem que eu tive. É um reconhecimento dessa coragem, porque não é fácil entrar num sistema tão conservador como o que temos no nosso país.

Apesar das resistências, o sistema permitiu-me fazer estas coisas, permitiu-me fazer este trabalho, por isso também temos que honrar o sistema que é independente e que dá independência aos juízes para serem diferentes e fazerem.

As constelações são uma resposta, são muito importantes até para o juiz, isso acaba por influenciar a nossa prática e o nosso olhar e o nosso diagnóstico do que temos à frente.

O grande problema da justiça é ser um sistema escrito, distante das pessoas, e pouco eficaz, demasiado burocrático. Muitas vezes os interesses das crianças ficam desvanecidos no meio dos procedimentos todos.

Somos o país que temos mais equipamentos instalados, temos técnicos, temos meios, mas não estamos a trabalhar com o que temos. Só estamos a produzir, gerar

trabalho que é inútil, estamos apenas a formalizar para nos defendermos a nós próprios. Isso vai ocupar o sistema e precisamos de desocupar os técnicos para estarem no terreno para resolver problemas. Precisamos de sair dos tribunais, precisamos de perceber como gerir os meios que temos para ficamos mais próximos, como é que articulamos a autoridade do tribunal com as constelações e outras terapias.

No privado trabalhei em organização e métodos, analisávamos procedimentos, e não aceito os procedimentos por serem procedimentos, mas aceito-os se tiverem racionalidade e foram eficazes.

Se queremos um sistema eficaz, o juiz tem que usar um processo com mais direcionamento, temos que ter procedimentos racionais e eficazes, temos que fazer uma mudança no paradigma das pessoas. O sistema jurídico precisa de responder às necessidades das famílias para as ajudar.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Juiz Joaquim Manuel Silva: A mensagem pode ser taoista: Centrem-se. Entre o Yin e o Yang tem um centro. E a nossa atividade, na relação com o sistema familiar é procurar essa relação de fusão entre os extremos, e procurar linhas de sincronia e não de dualidade.

Uma criança faz um desenho, ela tem dificuldade em estar com o pai, mas faz o desenho dela de mãos dadas com o pai e faz um desenho, duas vezes maior, de um monstro e descreve-o à terapeuta como sendo o conflito entre o pai e a mãe. Numa criança a relação conflituosa entre os pais é monstruosa e destrói tudo, destrói a infância, o seu desenvolvimento.

A mensagem que posso deixar é: Protejam os vossos filhos de vós próprios. Caminhem para o centro, para a unificação e pela presença de todos na vida da criança e não para terem razão.

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

JUIZ JOAQUIM MANUEL SILVA

Congresso Internacional de Constelações:
www.congressoconstelacoes.pt

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

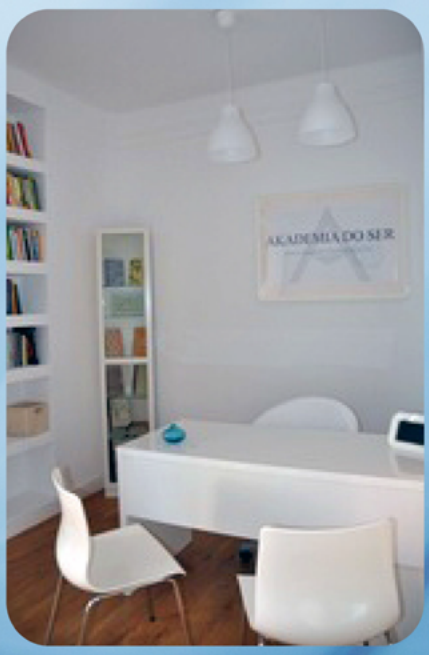
CONSULTAS

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

A reflexão aliada a uma vida financeira equilibrada

Gostaria de ter as suas finanças equilibradas? Descubra cinco estratégias para mudar a sua relação com o dinheiro.

Por Pedro Jorge Mendes Pires

A maioria das pessoas tem como desafio manter a sua vida financeira equilibrada. Isso pressupõe que tenha uma perceção clara de dois conceitos financeiros fundamentais, gastos e rendimentos. De uma forma muito simples, um gasto é todo o dinheiro que sai do seu bolso e um rendimento é todo o dinheiro que entra no seu bolso. A casa onde habita representa um gasto ou um rendimento? Paga uma renda ou recebe uma renda?

Caso esteja a pagar uma renda ao proprietário desse imóvel ou uma prestação mensal de um empréstimo à habitação, essa casa é um gasto. Para que essa casa seja um ativo e assim gere rendimento deverá estar alugada a outra pessoa que nela habita e que lhe paga a si uma renda mensal por usufruir desse espaço.

Agora que é mais fácil dominar estes dois conceitos, o próximo desafio é efetuar um controlo dos gastos e simultaneamente ter várias fontes que geram rendimentos. Ficou interessado neste assunto? Para saber mais é só continuar a ler este artigo e refletir, para que se sinta uma pessoa mais confiante, segura e tranquila em relação à sua vida financeira.

1. Análise da sua relação com o dinheiro

Todas as pessoas têm uma relação com o dinheiro, por exemplo, algumas são mais orientadas para os gastos sem pensarem no futuro, outras são mais focadas no controlo dos gastos fazendo poupanças e até investimentos.

> Uma das coisas que mais ajuda a relacionar-se melhor com o dinheiro é especificar o objetivo de equilíbrio financeiro

Independentemente da cada uma destas perspetivas de relação com o dinheiro existe sempre a possibilidade de transformação.

2. Levantamento e controle dos gastos e rendimentos

O objetivo principal é equilibrar a área financeira da sua vida. Assim, o passo seguinte que deve ser dado para que isso aconteça é realizar um levantamento dos gastos e dos rendimentos existentes, de forma a ganhar consciência, como os rendimentos que tem, estão a ser gastos e simultaneamente como esses gastos podem ser controlados e reduzidos.

O mais importante é que registe todos os movimentos que representem gastos ou rendimentos para alcançar o seu objetivo de equilíbrio financeiro.

3. Especificar o objetivo de equilíbrio financeiro

Uma das coisas que mais ajuda a relacionar-se melhor com o dinheiro é especificar o objetivo de equilíbrio financeiro, por exemplo, reservar um montante ou percentagem dos seus rendimentos para fazer uma viagem, comprar uma casa ou um carro, criar ou investir num negócio, casar, ter filhos, etc.

O importante é que a partir do momento que determinar esse objetivo com um prazo para alcançá-lo, assuma o compromisso consigo próprio na execução dessa tarefa, de economizar

O objetivo principal é equilibrar a área financeira da sua vida

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

essa quantia mensalmente.

4. Observar a evolução financeira

Realizar uma reflexão sobre a mudança dos pensamentos e emoções que contribuem para a construção da sua história financeira. Esta reflexão é fundamental para que sejam introduzidos ajustes ao objetivo inicialmente definido e no reenquadramento dos hábitos de comportamentos do passado.

5. Celebrar as suas conquistas financeiras

Celebre sempre que atinge uma das suas das metas financeiras.

Aceite o desafio de ser e fazer diferente para que consiga gerir de forma equilibrada a sua vida financeira.

PEDRO JORGE MENDES PIRES
COACH ESPECIALISTA EM NEGÓCIOS E CARREIRAS
www.pedropirescoaching.com
desafio@pedropirescoaching.com

Parar… para ir melhor e mais longe

A desculpa mais comum para não parar para pensar e refletir antes de decidir ou agir é sempre "Não tenho tempo!", e a minha pergunta para si, é: Será?

Por Diana Metello

As "vidas modernas" estimulam o constante frenesim, a urgência, a pressão dos resultados, a competitividade, o stress de gerir agendas sobrecarregadas, o bombardeamento constante de informação (e desinformação), o escape das distrações e a impossibilidade de foco e ainda em tantos casos a ansiedade do tão falado "FOMO" (*Fear Of Missing Out).

E assim se tomam milhares de decisões diárias que nos afetarão a nós, aos nossos e aos outros, de forma tantas

vezes irrefletida, inconsequente e até irresponsável!

Depois dizemos que as coisas não correram bem, tivemos azar, ou recorremos ao argumento mais comum culpando "alguém" ou "alguma coisa" pelo desfecho menos feliz ou por não termos atingido os resultados que esperávamos.

Porquê? … Porque não parámos para pensar!

O ato de REFLETIR é essencial ao desenvolvimento da nossa Consciência e Identidade!

O ato de REFLETIR é essencial ao Pensamento Estratégico e à Eficiência!

O ato de REFLETIR é essencial à tomada de qualquer Decisão!

Embora isto possa acontecer em qualquer área da nossa vida, vamos debruçar-nos mais especificamente nas consequências que esta atitude nos traz na "Vida Profissional", e como podemos de forma simples e eficaz, tomarmos melhores decisões, elevarmos o nosso desempenho e garantirmos melhores resultados.

O argumento, ou melhor, dizendo, a desculpa mais comum para não parar para pensar e refletir antes de decidir ou agir é sempre "Não tenho tempo!", e a minha pergunta para si, é: Será?

Deixo-vos alguns exemplos simples muito comuns:

Exemplo 1:

Recebe um mail "URGENTE" de um

cliente ou parceiro de negócios, ou eventualmente do seu chefe/diretor solicitando uma resposta sua. Ao ver a designação de "URGENTE" lê rapidamente (na diagonal) e, sem refletir antes de o fazer porque "não tem tempo", responde imediatamente sentindo-se verdadeiramente eficiente!

Agora pergunto: Quantas respostas já deu em que só à posteriori é que verificou que o mail que mandou tinha erros ortográficos, não respondia especificamente ao que era pedido, faltavam elementos importantes, tinha enviado para a pessoa errada, etc? … e QUANTO TEMPO é que vai precisar gastar para retificar o erro ou a péssima imagem de falta de profissionalismo?

Exemplo 2:

A grande maioria dos Profissionais e Executivos vivem em stress e queixam-se de falta de tempo, que o dia, a semana, o mês não chega para darem vazão a tudo o que têm para fazer e estão constantemente exaustos por trabalharem 10h por dia e às vezes até ao fim de semana.

> "Na ausência de uma reflexão segura, multiplicam-se as fontes de erro!"
> J. Comblin

Quando lhes falo de Gestão de Tempo e principalmente de Planeamento, que pode implicar adjudicarem para este efeito 2 ou 3 horas semanais de reflexão a resposta é: "Não tenho tempo!"

Agora pergunto: QUANTO TEMPO é que lhe está a custar não refletir antecipadamente sobre as suas prioridades e sobre a melhor estratégia de conciliar os vários objetivos aproveitando a sua agenda em horário útil, e se o fizesse quanto tempo teria para si, para a sua família, para descansar e divertir-se? … ou QUANTO TEMPO é que lhe vai custar recuperar de um Burnout porque não refletiu nas consequências das suas opções de vida atuais?

Exemplo 3:

Uma Comunicação Eficaz é essencial

a qualquer área, mas no mundo profissional está diretamente ligada ao sucesso da carreira, do projeto ou do negócio!

A grande maioria das pessoas não ouve para compreender, mas apenas para responder!

Esta é a maior fonte de discussões, mal-entendidos, falhas de comunicação, entropia e erros de decisão muitas vezes irreparáveis ou que conduzem a arrependimentos. Porquê? ... Porque simplesmente reagem em vez de agirem!

Se ouvir com atenção, e por instantes refletir sobre o que lhe está realmente a ser dito e que razões estarão por trás dessas palavras tem duas hipóteses construtivas e altamente eficazes:

1# Se não perceber pode fazer perguntas e esclarecer o que está em questão.

2# Se percebeu pode rapidamente escolher qual a resposta mais adequada baseada numa opção consciente e refletida.

A "Reação" é uma resposta instintiva, irracional e algo emocional ao passo que a "Ação" é uma atitude consciente, racional, consequente e um sinal de

inteligência!

Como diz Viktor Frankl, "Entre o Estímulo e a Resposta há um espaço (Tempo de Reflexão)… Neste espaço está o nosso Poder de escolher a nossa Resposta… Na nossa Resposta está o nosso Crescimento e a nossa Liberdade!"

Exemplo 4:

Quando estamos perante uma decisão estratégica, seja ela do nosso futuro em termos de carreira, do futuro da nossa empresa ou do próximo passo para viabilizarmos qualquer projeto, uma reflexão profunda e detalhada é essencial para assegurar o sucesso e os passos necessários para atingirmos os resultados pretendidos.

Quantos Projetos e Negócios falham diariamente porque não foram contemplados fatores decisivos para a sua viabilização a médio-longo prazo? Será que essa informação ou recursos não estavam disponíveis quando lançaram o projeto?

Não! A maior e mais frequente razão para o insucesso foi exatamente a falta de reflexão na elaboração de uma estratégia adequada, planos de contingência, exploração de opções e recursos, métodos de gestão, ou estilos de liderança, enfim… pensar no que se quer, sem refletir na forma eficaz de o atingir!

"Na ausência de uma reflexão segura, multiplicam-se as fontes de erro!" J. Comblin

Em suma… Tome Decisões! … mas nunca abdique do poder de refletir e decidir qual é realmente a melhor decisão para si, para o seu projeto ou para a sua empresa!

O ato de REFLETIR é essencial ao desenvolvimento da nossa Consciência e Identidade!

DIANA METELLO
INTERNATIONAL RESULTS COACH
CEO & FOUNDER @ ACTION FOR SUCCESS
www.action-for-success.com
DianaMetello@action-for-success.com

Refletir ou não Refletir, eis a questão!

A Reflexão é uma poderosa ferramenta que temos ao nosso dispor, contudo, a forma como a utilizamos nem sempre nos favorece. Descobrir novas formas de a utilizar, empodera-nos! **Por Ana Paula Ribeiro**

Refletir é pensar bem, antes de decidir; é equilibrar escolhas e consequências; é focar a nossa energia mental e emocional para um assunto; com a intenção de que algo se revele, de se reunir condições para tomar uma atitude, de se encontrar a melhor solução para o que nos está a importunar.

Um bom casamento dos pensamentos com as emoções, temperados com a nossa essência leva a um Bem refletir!

Num mundo de extremos, de exageros, há quem reflita sobre tudo, e quem

não reflita de todo. Ou tudo ou nada!

Há quem passe a vida a refletir, pensando excessivamente! Reflete sobre tudo o que lhe acontece, pondo tudo em causa, analisando tudo: reflete sobre o porquê da entrada/saída de uma pessoa da sua vida; o porquê de uma certa situação estar a acontecer; o porquê de ter acontecido/não ter acontecido, etc, arranjando sempre mais porquês, ficando preso no mundo dos porquês, numa espiral de pensamento compulsivo e excessivo que não o deixa respirar. Algumas vezes, funciona como uma forma de procrastinação ou vitimização.

Há quem passe a vida a pensar excessivamente em assuntos que estão fora do seu controlo, ficando tão fixo nisso que se esquece das áreas da sua vida que realmente precisam de atenção e nas quais tem legitimidade para intervir. Distrações.

A melhor forma de se bem refletir é conhecermos melhor quem é este Ser que reflete!

Depois há quem não reflita, quem mergulhe de cabeça, sem refletir, quem use e abuse da espontaneidade, quem siga apenas os seus impulsos emocionais, quem deixe fluir, quem seja impulsivo. Algumas vezes, com resultados tão complexos que necessita de uma interferência exterior urgente.

E qual a forma que é melhor, mais indicada, mais adequada, mais bem sucedida?

A solução está no equilíbrio e no auto conhecimento.

Há que ter noção que há assuntos na nossa vida, que necessitam de uma boa reflexão, há outros que necessitam apenas de fluidez, há outros que têm um ritmo próprio e que não necessitam da nossa intervenção.

Há quem coloque o assunto em mente e, se entregue a uma meditação, abrindo-se às respostas, num ambiente de silêncio, conectado à sua essência, em sintonia com algo superior.

Há quem coloque o assunto em mente e, se entregue, numa caminhada, à contemplação da natureza, observando atentamente como os elementos da natureza, coo-habitam, como o novo e o velho são coo-existentes, abrindo-se para esta sabedoria milenar!

Há momentos em que precisamos de refletir sozinhos, outras vezes, é uma mais-valia fazê-lo acompanhados.

Há quem sinta que tem de refletir sobre um assunto sozinho e, neste caso, basta ter em atenção que está a olhá-lo de uma forma limitada pela forma como pensa, pelos seus valores e princípios, pelas suas carências, pela qualidade/quantidade das suas emoções.

Há quem se reúna com amigos, ouvindo e ponderando o ponto de vista dos outros, para voltar a refletir e encontrar a resposta que procura.

Há quem procure fazer terapia, seja ela qual for, de modo a fazer uma introspeção assistida, fazendo com que a sua reflexão tenha acesso a uma outra perspetiva, a uma outra forma de ver as coisas, mais liberta de condicionamentos internos prejudiciais, ou seja, uma reflexão mais consciente e com mais livre arbítrio.

Mas também se pode olhar para este assunto de outro ponto de vista: refletir também pode ser deixar sair de dentro de nós os poetas, os filósofos. Dar voz a essas partes de nós que têm algo a dizer, sobre a vida, o mundo, os pensamentos, as emoções, a humanidade, as mulheres,

os homens, as crianças.!! Refletir também é expressar os nossos mais íntimos sentires filosóficos e poetas!

Independentemente da forma de usar a reflexão, há que ter em conta que, cerca de 90% do que somos vive em nós de uma forma inconsciente.
O que somos, o que fazemos ou deixamos de fazer, a decisão ou a ausência dela, é influenciado por vários fatores, como os ambientais, os genéticos, os transgeracionais, a educação que tivemos, as crenças e lealdade inconsciente que temos, a sociedade em que estamos inseridos, a religião que professamos, os grupos aos quais pertencemos, a nossa alimentação, etc.

As nossas reflexões podem espelhar um mundo interno que desconhecemos ou espelhar sempre a mesma coisa, como se estivéssemos em looping, num piloto automático e involuntário.

A melhor forma de se bem refletir é conhecermos melhor quem é este Ser que reflete!

Há que fazer um investimento no desenvolvimento, transformação e expansão de consciência deste Ser que reflete.

Já Albert Einstein dizia: "Loucura é querer resultados diferentes, fazendo tudo exatamente igual!"

Quem quer resultados diferentes, precisa de atitudes diferentes.

Qual o uso que faz desta ferramenta tão poderosa que é a Reflexão? Que resultados tem tido? O que está disposto a fazer para obter melhores/diferentes resultados?

Sair da nossa zona de conforto é urgente. Procurar ajuda é urgente. Ter Coragem é urgente. Desapegar é urgente. Reavaliar, reajustar, reorganizar, de modo a ser Feliz!

Vale a pena refletir sobre tudo isto.

ANA PAULA RIBEIRO
TERAPEUTA TRANSPESSOAL,
FACILITADORA DE CONSTELAÇÕES
FAMILIARES PARA ADULTOS E CRIANÇAS
(INDIVIDUAL E EM GRUPO)
www.facebook.com/Terapias.
transpessoais

Refletir espiritual, a atitude que ajuda a brilhar

Refletir é essencial mesmo quando a ligação é feita através da fé. Silêncio e ordem interior ajudam a manter o centro e a irradiar luz própria.

Por Sofia Frazoa

A ligação a algo "Maior", espiritual, que está para além do aqui e do agora, é feita através da fé, de uma convicção profunda que não precisa de provas ou de intelectualizações. No entanto, não é por ser menos palpável que nos dispensa de refletir e de ter espírito crítico.

Acreditar cegamente em qualquer verdade absoluta, mesmo quando não nos acrescenta e engrandece o espírito, é desvirtuar o potencial de uma verdadeira ligação espiritual: pessoal, única e livre.

Ainda que a ligação esteja sempre presente, pois, não estamos separados de nada nem uns dos outros, só nos conseguiremos aperceber dela e da sua força e beleza quando nos permitimos parar e ficar em silêncio. De outra forma, o ruído exterior distrai-nos, influencia-nos, confunde-nos e, às vezes, até nos faz perder e sair do nosso trilho.

Refletir permite organizar o espaço interior.

O que nos move? O que nos dá forças para acreditar e seguir viagem mesmo quando tudo parece virado do avesso? Quando estamos demasiado perturbados, como nos reequilibramos e voltamos ao centro?

Refletir ajuda a encontrar resposta a estas e outras dúvidas. Primeiro é preciso parar, sentar e observar a mente em silêncio. Deixar fluir os pensamentos que se atravessam sem nos agarrarmos a nenhum. Permitir que as emoções surjam sem nos amedrontarmos com nenhuma delas. Aos poucos, neste fluir, a ordem vai-se repondo e as peças encaixam-se sem esforço. Sente-se a ligação profunda, pessoal e intransmissível, a algo "Maior". Sentimos que não estamos sós e que somos apoiados no caminho.

A partir daqui já é possível arrumar o mundo interior com sentido, pois, a poeira assenta e conseguimos deixar vir à superfície o que realmente nos move, o que nos alimenta interiormente e o que nos impulsiona a agir.

Com o espaço interior organizado, irradiamos o nosso brilho.

O refletir espiritual ajuda a eliminar falsas crenças, a afastar alguns dogmas e, sobretudo, a organizar o mundo interior sentindo-nos apoiados e incentivados a um nível profundo. Por sua vez, a ordem interior conduz-nos a uma ordem exterior nas nossas casas, trabalhos e vida no geral.

Com o espaço interior organizado, irradiamos o nosso brilho.

Como o interior é de segurança e harmonia, sentimos necessidade de refleti-lo também cá fora. Além de que estamos mais seguros de quem somos, dos apoios que temos e da marca que queremos deixar nesta nossa passagem pelo mundo.

E o que parecia um movimento passivo, um refletir imóvel, no silêncio, ganha uma expressão mais ativa. Quando estamos bem interiormente, o mundo cá fora sente, esse bem-estar reflete-se e queremos manifestá-lo. Num sentido mais literal, ao nível energético irradiamos um brilho próprio, uma luz pessoal que é resultado de um alinhamento interior.

Fomos habituados a esconder a nossa luz, a não brilhar para não ofuscar os outros ou a não dar nas vistas porque os holofotes sobre nós, podem trazer invejas e aborrecimentos. Quando nos permitimos refletir com seriedade, depressa percebemos que há espaço para todos e que todos temos o mesmo direito de irradiar o nosso brilho e de contribuir com a nossa singularidade no mundo.

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

Um dos desafios destes tempos de profundas mudanças é que cada um de nós manifeste o seu melhor, já não apenas para bem próprio, mas em prol do coletivo e da profunda mudança de consciência que todos estamos a ser convidados a fazer.

SOFIA FRAZOA
TERAPEUTA, FORMADORA, COMUNICADORA (XAMANISMO, MEDITAÇÃO, FEMININO E ESTUDOS DE GÉNERO)
www.caminhosdaalma.com
sofiafrazoa@caminhosdaalma.com

PHILOSOFIAS

Respirar para Refletir

O ato de refletir pode ser algo que nos supreende quando temos a capacidade de parar, respirar e tomar consciência.

Por Carolina Peral

O que é para ti "Refletir" perguntei eu a algumas pessoas próximas? Todas me descreveram a sua versão de Refletir e todas elas partilharam a mesma palavra que foi "Pensar". Enquanto eu também refletia sobre este tema umas das minhas esculturas favoritas "O Pensador" de Rodin apareceu na minha mente, esta famosa estátua de bronze onde este pensador retratado como Dante pensa num poema às portas do Inferno.

E então questionei-me e fascinei-me pela sua capacidade serena e calma de Rodin neste cenário. Quando tantas vezes não conseguimos sequer estar parados no trânsito, na fila para comprar o bilhete do metro, no supermercado,...quanto mais refletirmos nestes momentos. E ali temos Rodin, na sua felicidade plena, refletindo às portas do Inferno. Se todos pudéssemos refletir para pensarmos no tempo das nossas vidas em que não paramos sequer para usar uma das nossas maiores necessidades que é o ato simples de respirar. Deparo-me com isto tantas vezes nas aulas, quando entram alunos novos e o quanto lhes custa simplesmente respirar pelo nariz. O quanto respirar com consciência nos é desconfortável.

Energeticamente estamos dese-quilibrados acabando por destabilizar o nosso estado mental e emocional, e depois veem as depressões, os medos as frustrações e mais tarde as doenças graves.

A reflexão pode tornar-se na energia de movimento necessária

Se apenas pudéssemos refletir sobre o ritmo de como respiramos, inspirando felicidade interior, expirando preocupações constantes e refletindo em paz penso que Dante desta vez já não se iria encontrar sozinho às portas do Inferno.

Refletir é importante para perceber o que te move, as tuas paixões ou até mesmo o que deves mudar para melhorar determinados aspetos na tua vida seja ao nível pessoal, profissional, âmbito familiar, busca interior ou espiritual, o que te fizer sentido no após reflexão para depois poderes passar à ação.

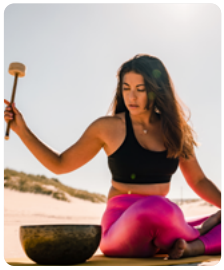
Refletir para agir, criando e fazendo a tua energia fluir para continuares a percorrer o teu caminho passo a passo, na direção a que estás destinado a ir.

A reflexão pode tornar-se na energia de movimento necessária, para alcançares sonhos e objetivos para o teu futuro, apenas refletindo no presente.

O poder da respiração nos dias que correm tornou-se uma ferramenta imprescindível e valiosa especialmente em momentos de Reflexão, pois a mente conhecida no yoga como a "mente macaco" por vezes salta descontroladamente e o controlo da respiração ajuda a apaziguar esta mente, a este controlo da respiração damos o nome de pranayama. Considero que Respirar é importante para Refletir e praticando isto se torna uma ferramenta cada vez mais importante a utilizar no dia a dia.

Respirar para Refletir poderá vir a ser a forma que poderás encontrar para solucionar qualquer conflito ou energia estagnada dentro de ti ou na tua vida levando-te a ir para a frente de forma contínua e fluida, fazendo-te alcançar com sucesso todos os teus planos, sonhos e objetivos para uma vida mais plena e mais bem sucedida. Respira e Reflete…

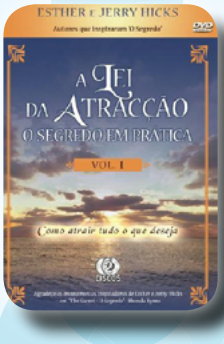
CAROLINA PERAL
INSTRUTORA DE YOGA
www.carolinaperal.com
infocarolinaperal@gmail.com

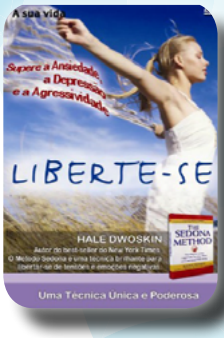


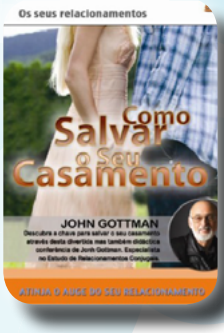
Novidade!

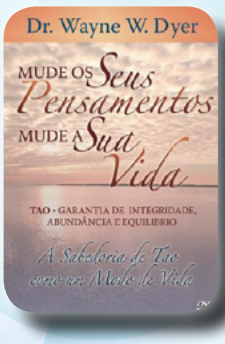
Loja Online

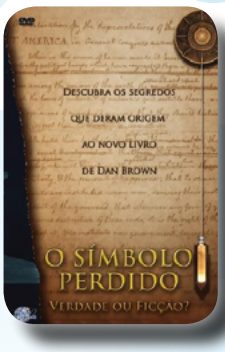
DVDs
Desenvolvimento Pessoal











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

MUDANÇA TRANQUILA

Como encontrar o Verdadeiro Amor?

Certo dia, em conversa com uma amiga, perguntou-me ela: Onde e como encontrar a pessoa certa? Como encontrar o Verdadeiro Amor?
Assim neste pequeno texto decidi responder à pergunta... Como encontrar o verdadeiro Amor?

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

Depois de meditar um pouco sobre o assunto, e de uma forma muito breve e direta, responderia:

Encontramos o nosso verdadeiro amor VIVENDO, querendo-o, estando com o Coração Aberto e Disponível, amando-nos e amando…

Esta resposta é curta, mas cada palavra deve ser observada de perto e sentida com a profundidade possível. Pois podem colocar-se as questões: Vives mesmo? Queres mesmo? O teu coração está realmente aberto e disponível? Amas-te verdadeiramente? Amas mesmo?

E várias páginas se poderiam escrever sobre cada uma das perguntas…

Cada pessoa é uma pessoa, não acredito em fórmulas mágicas, acredito sim… na magia do Amor.

Acredito que se realmente quisermos e estivermos preparados "só" temos que Viver até sermos abençoados por aquele momento em que o nosso olhar se cruza com outro e sentimos… Amor…

Não estou a falar de um primeiro olhar, embora admita que também possa acontecer, mas de um olhar maduro, fruto do conhecimento que temos um do outro, do respeito que temos um pelo outro, da admiração que temos um pelo outro e do carinho que temos um pelo outro.

Nesse momento, naquele momento, vamos olhar um para o outro em… Amor, e… nesse momento… Percebemos que… Encontrámos o Verdadeiro Amor…

Vive! Ama-te! Ama! E quando menos esperares… o Amor acontece!

PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES
DIRETOR DA REVISTA PROGREDIR
www.revistaprogredir.com
progredir@revistaprogredir.com

Outubro 2019

Feira Alternativa - Festival de Bem-estar Braga 2019

4, 5 e 6 de Outubro
Altice Forum Braga
www.feiraalternativa.pt
geral@feiraalternativa.pt
915527970

Workshop Culinária Indiana Vegetariana

Por Carla Shakti

13 de Outubro das 10:00h às 13:00h
Lisboa | Estefânea
www.facebook.com/CarlaShaktiYogaAyurveda
carlashaktiyoga@gmail.com
918548157

Conversa sobre O Masculino e o Feminino como complementos

Por Cristina Leal e Isabel Angélica

10 de Outubro das 20:00h às 21:30h
Parede
www.arvoredalua.net
arvoredalua.geral@gmail.com
968181368 | 912967318

Workshop Relaxamento Profundo com Yoga Nidra

Por Carla Shakti

13 de Outubro das 15:30h às 17:30h
Lisboa | Estefânea
www.facebook.com/CarlaShaktiYogaAyurveda
carlashaktiyoga@gmail.com
918548157

Workshop: PURPOSEFUL LEADERSHIP "You Have The Power!"

Por Ybicoach

12 de Outubro das 10:00h às 13:00h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

Retiro Yoga & Natureza - Serra de Mafra

Por Lina Afonso - Yoga de Corpo e Alma

18 a 20 de Outubro
Casa Shanti | Serra de Mafra
www.yogadecorpoealma.jimdo.com
decorpoealma.yoga@hotmail.com
969994141

20º Congresso Português de Arte-Terapia

12 e 13 de Outubro
Lisboa | Fundação Calouste Gulbenkian
www.arte-terapia.com/congresso
spat.pt@gmail.com

1º Congresso Internacional de Constelações

18 e 19 de Outubro das 9:00h às 18:30h
Universidade Católica de Lisboa
www.congressoconstelacoes.pt
geral@congressoconstelacoes.pt

Outubro 2019

Workshop "Inteligência Emocional"

Por Andreia Lourenço

19 de Outubro das 9:30h às 12:30h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Workshop "Novos Recomeços"

Por Raquel Fonseca

19 de Outubro das 14:30h às 17:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Workshop de saúde menstrual

Por Patrícia Lemos - Círculo Perfeito®

26 de Outubro das 14:00h às 19:00h

Vidamed | Almada

www.circuloperfeito.com

hello.mybabyrocks@o-v-o.pt

Workshop: Fome emocional - Porquê e como controlar? (2ª Edição)

Por Ana Ruas de Melo

26 de Outubro das 10:15h às 13:30h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Aulas de Pilates

Por Catarina Silva

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

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Aulas de Hatha Yoga

Por Rita Martins

Manhã: 2ª e 4ª feira das 10:00h às 11:00h

Tarde: 2ª, 4ª e 6ª feira das 19:00h às 20:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Aulas de 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

Aulas de Yoga Pós-Parto

Por Rita Martins

4ª feira das 11:30h às 12:30h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

vouchers

Outubro 2019

Divulgue os seus vouchers aqui!
Contacte-nos!

Auto-Coaching Supra Consciente (SSC)

50€

50% de desconto na 1ª sessão

Em Lisboa

Quer mudar a sua vida e não sabe onde e porque está bloqueada?
Com o SSC podemos identificar as raízes dos problemas e transformar as energias bloqueadoras em energias de apoio.

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

"O ignorante afirma, o sábio duvida, o sensato reflete."

Aristóteles

Quiche de espinafres

As massas de quiches que encontramos à venda, quer sejam quebradas ou folhadas, têm geralmente açúcar e gordura adicionados. Com esta receita vai aprender a fazer uma massa simples e saborosa e a obter um recheio fofo e leve, sem precisar de usar natas!

Ingredientes

Massa:

- 250g farinha de espelta
- 4 colheres de sopa azeite virgem extra
- 100ml água fria
- Sal q.b.
- Orégãos q.b.

Recheio:

- 3 ovos
- 1 requeijão
- 1 embalagem de espinafres congelados
- Espargos cozidos a gosto
- Alho em pó e pimenta preta moída q.b.

Nota: Pode utilizar outros ingredientes em substituição de espinafres e espargos.

Preparação

Massa:

Num processador coloque a farinha, o azeite, o sal e os orégãos. Triture até obter a textura de areia grossa. Com o processador ligado, vá adicionando a água aos poucos, de forma a obter uma massa moldável que não cole às mãos. Se for necessário, junte mais água. Forme uma bola e deixe repousar 30 a 60 minutos no frigorífico. Pulverize a bancada com farinha e estique a massa com a ajuda de um rolo. Forre uma forma de quiche com papel vegetal, coloque a massa e pique o fundo com um garfo.

Recheio:

Coza os espinafres em água e sal. Reserve a água para futuras receitas (pode congelar). Numa taça parta os ovos, junte o requeijão e os espinafres cozidos. Tempere com alho em pó e pimenta preta moída. Envolva com a ajuda de uma colher. Coloque o recheio em cima da massa. Disponha os espargos cozidos a gosto. Dobre as bordas da massa. Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC por cerca de 30 minutos ou até ficar dourada. Vá rodando a quiche de 10 em 10 minutos para que cozinhe de forma uniforme. Sirva acompanhado de legumes ou salada.

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

Nada Menos Que Um Milagre de Markus Zusak

Esta é a história de um rapaz apanhado numa espiral de sentimentos, um rapaz disposto a destruir tudo o que tem para se tornar na pessoa que precisa de ser. Diante dele, ergue-se a ponte, a visão que irá salvar a sua família - e salvá-lo a ele próprio. Será um milagre e nada menos que isso.

Simultaneamente um enigma existencial e uma busca pela redenção, esta história de cinco irmãos em plena juventude, numa casa sem regras, transborda energia, alegria e emoções. Escrita no estilo inimitável de Markus Zusak, é um tour de force de um autor que conta histórias com o coração.

Preço: Cerca de 21,90€ por 496 páginas de sabedoria.

Editor: Editorial Presença

Viva Verde de Jen Chillingsworth

Um guia para viver de forma mais consciente:

- compre menos,
- faça mais,
- queira menos,
- desfrute mais daquilo que já tem.

Viva Verde é uma compilação das mudanças que pode e deve fazer na sua casa e estilo de vida, com ideias viáveis, úteis e práticas para todas as pessoas, independentemente de onde vivem ou do que fazem.

Inclui 52 sugestões — uma para cada semana do ano — para todas as áreas da sua rotina, desde fazer os seus próprios produtos de limpeza, diminuir o uso de plástico, iniciar-se na cosmética natural, reduzir o seu guarda-roupa e até celebrar o Natal de uma forma mais modesta e sustentável.

Adote uma vida simples. Viva verde.

Preço: Cerca de 12,69€ por 160 páginas de sabedoria.

Editor: Nascente

Para Onde Foste? de Christina Rasmussen

«Existe um mundo para além deste, um mundo oculto. Os nossos entes queridos foram para lá e nós também podemos ir, sem que seja preciso morrermos.»

Independentemente das suas convicções religiosas, e mesmo que não tenha quaisquer capacidades espirituais, saiba que é possível aceder ao mundo invisível e oculto que existe à sua volta, onde poderá estabelecer ligações com os entes queridos que já não se encontram por perto. Christina Rasmussen coloca o foco na capacidade que todos temos de ver para lá desta realidade tridimensional, bastando seguir os exercícios que aqui são sugeridos. Ao contrário de muitos outros, este não é um livro que se proponha a analisar avistamentos de fantasmas ou a debater sobre médiuns que transmitem mensagens do Além.

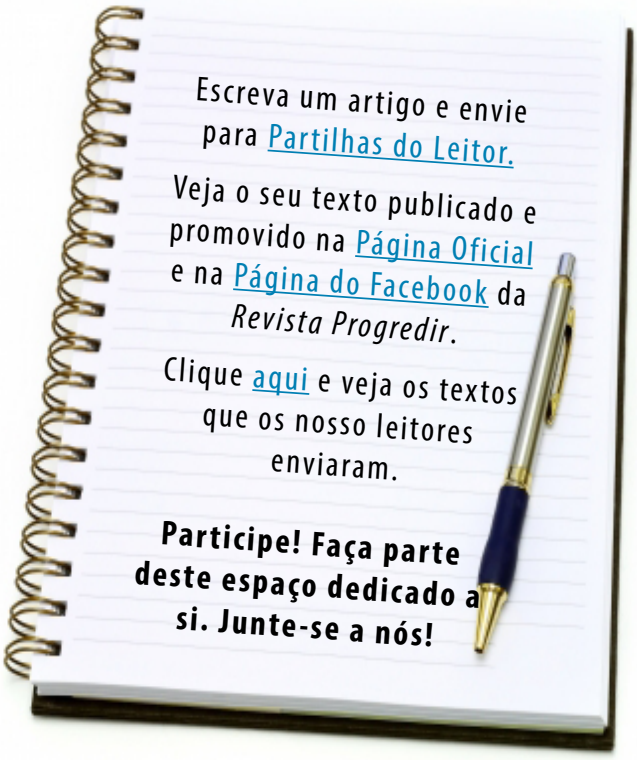
Qualquer um conseguirá chegar à sua verdadeira essência para além dos limites do seu corpo, e assim estabelecer o contacto com aqueles de quem mais sente falta, afirma a autora por experiência própria. Sendo essa ligação feita por si — e não através de um médium —, ficará na posse da preciosa informação de que a morte não é o fim. No fundo, as pessoas que perdeu estão apenas a uma dimensão de distância.

Preço: Cerca de 17,69€ por 216 páginas de sabedoria.

Editor: Farol

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*".



Sigmund Freud

Sigmund Schlomo Freud foi um médico neurologista e psiquiatra, criador da psicanálise. As suas teorias e tratamentos foram controversos na Viena do século XIX, e continuam a ser debatidos atualmente. É, sem dúvida, uma personalidade de referência no campo da Psicologia social contemporânea.

Nasceu em Freiberg, na Morávia (na época pertencente ao Império Austríaco), no dia 6 de maio de 1856. Filho de Jacob Freud, um judeu proveniente da Galícia comerciante de lã e da sua terceira mulher, Amalie Nathanson.

A sua família mudou-se para Lípsia na Alemanha quando teria 2 anos de idade e logo após, para Viena (em 1860), onde os judeus teriam, à época, melhor aceitação social e melhores perspetivas económicas.

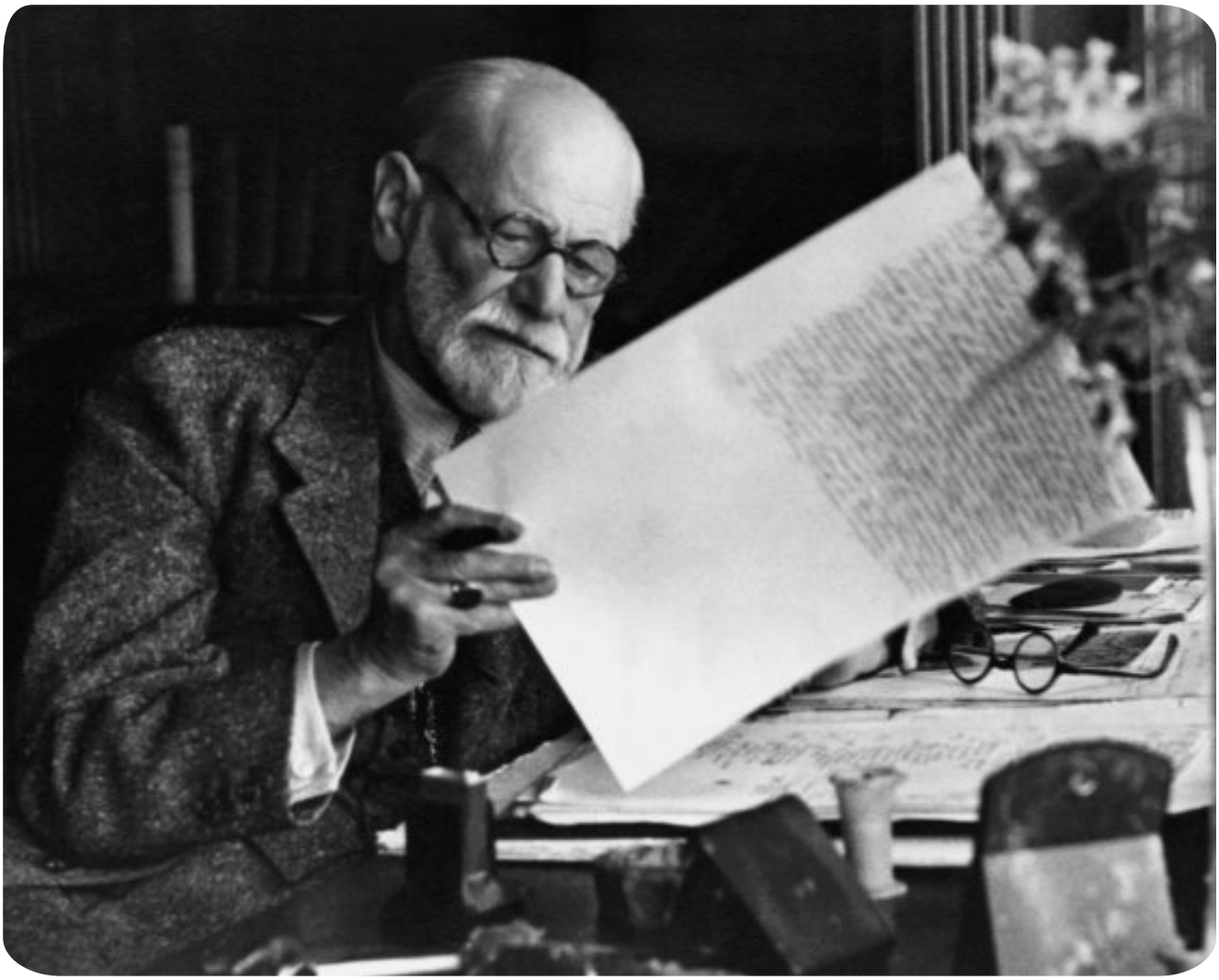
Freud iniciou a Universidade de Viena aos 17 anos. Planeava estudar direito, mas entrou para a faculdade de medicina, onde os seus estudos incluíram filosofia, fisiologia, e zoologia. Concluiu o curso em 1881 e decidiu tornar-se um clínico especializado em neurologia.

Em 1877 conhece Ernst Brücke. Com Brücke, Freud entra em contacto com a linha fisicalista da fisiologia.

Mais tarde, conhece Martha Bernays, por quem se apaixona. O Seu desejo de casar o baixo salário e as poucas perspetivas de carreira na pesquisa científica, fazem-no abandonar o laboratório de Brücke e começar a trabalhar no Hospital Geral, o principal hospital de Viena, passando por vários departamentos do mesmo.

Mais tarde, viaja para a França, onde trabalha com Charcot, um respeitável psiquiatra do hospital psiquiátrico Saltpêtrière que estudava a histeria.

De volta ao Hospital Geral e entusiasmado pelos estudos de Charcot, Freud passa a atender, na maior parte, jovens senhoras judias que sofriam de um conjunto de sintomas aparentemente neurológicos. O tratamento mais eficaz para tal doença incluía, na época, massagem, terapia de repouso e hipnose.



Em 14 de setembro de 1886, em Hamburgo, Freud casa-se com Martha Bernays com a ajuda financeira de alguns amigos mais abastados, dentre eles Josef Breuer, um colega mais velho da faculdade de medicina. Foi com discussões de casos clínicos com Breuer que surgiram as ideias que culminaram com a publicação dos primeiros artigos sobre a psicanálise.

Em 1885, Freud obteve o mestrado em neuropatologia.

Em 1897, Freud passou a estudar a natureza sexual dos traumas infantis causadores das neuroses e começou a delinear a teoria do "Complexo de Édipo". Nesse mesmo ano, já observava a importância dos sonhos na psicanálise.

Em 1900 publica "A Interpretação dos Sonhos".

Durante dez anos, Freud trabalhou sozinho no desenvolvimento da psicanálise. Em 1906, a ele juntou-se Adler, Jung, Jones e Stekel, que em 1908

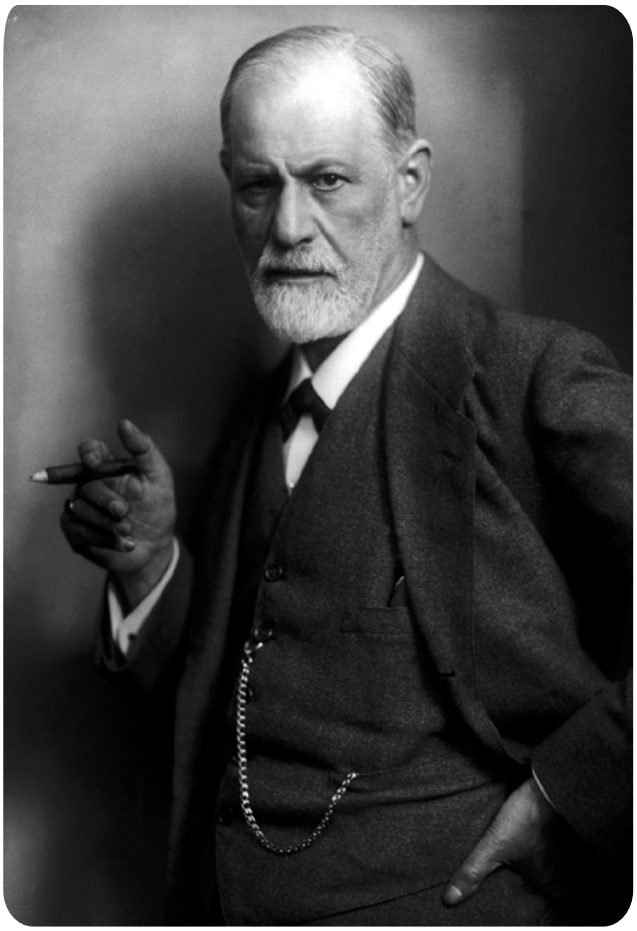
se reuniram no primeiro Congresso Internacional de Psicanálise, em Salzburg.

O primeiro sinal de aceitação da Psicanálise no meio académico surgiu em 1909, quando foi convidado a dar conferências nos EUA, na Clark University, em Worcester.

Em 1910, por ocasião do segundo congresso internacional de psicanálise, realizado em Nuremberg, o grupo fundou a Associação Psicanalítica Internacional, que consagrou os psicanalistas em vários países. Entre 1911 e 1913, Freud foi vítima de hostilidades, principalmente dos próprios cientistas, que, indignados com as novas ideias, tudo fizeram para desmoralizá-lo. Adler, Jung e toda a chamada escola de Zurique separaram-se de Freud.

Em 1923, adoece na sequência de um cancro no palato, condição que condicionou a sua fala e o fez passar por inúmeras cirurgias. Em 1938, quando os nazis tomaram Viena, Freud, de origem judia, vê-se obrigado a refugiar-se em Londres. Faleceu um ano depois, em 1939 com 83 anos.

A humanidade deve a Sigmund Freud a descoberta do inconsciente. Apesar das transformações



sociais, culturais e tecnológicas, o método psicanalítico criado por Freud para lidar com o mal-estar inerente à condição humana permanece atual.

Não somos apenas o que pensamos ser. Somos mais: somos também o que lembramos e aquilo de que nos esquecemos; somos as palavras que trocamos, os enganos que cometemos, os impulsos a que cedemos "sem querer".

Sigmund Freud

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

Terapia da Autoestima, Uma terapia profunda para o corpo e para a Alma

A Autoestima, é o poder de descobrirmos quem realmente somos.

Passamos muitos anos da nossa vida, a sermos estimulados a olhar para fora — tudo à nossa volta nos absorve — e vamos esquecendo de olhar para dentro de nós próprios, colocando o nosso coração e saúde emocional quase sempre para depois. Esta Terapia surgiu na urgência de mudar isso. Entre outras coisas, a Terapia da Autoestima nasceu para ensinar cada pessoa a colocar-se no topo das suas prioridades, a reorientar o foco para dentro e a comandar a sua mente, não permitindo que seja esta ao comando.

Aprender a conectar-nos verdadeiramente — e cada vez mais a fundo — connosco próprios é a base da Terapia da Autoestima. Uma alavanca preciosa para encontrar a paz, a liberdade, a

leveza interior, a serenidade, a confiança, a força e a motivação que já existem (embora por vezes abafadas) dentro de cada pessoa e que precisam ser resgatadas e puxadas para fora.

Os condicionamentos externos vão-se

instalando de tal forma ao longo de anos, que cada vez vai sobrando menos espaço para SER e SENTIR quem realmente somos e isto vai, inevitavelmente, somando consequências na saúde emocional e consequentemente física. Se observado atentamente, o nosso corpo consegue ser uma bússola incrível.

"O nosso corpo fala sempre e tudo o que pede é atenção e cuidado. Pede que o ajudemos a encontrar um Equilíbrio, uma Harmonia, um Bem-Estar Interior que depois se reflete no exterior.

A cura começa de dentro para fora!" - Raquel Fonseca.

Estas sessões de Terapia da Autoestima, revelam-se assim cada vez mais essenciais na vida das pessoas. Dão espaço para o início de uma clareza e de uma cura interior, por forma a estabelecer na pessoa uma harmonia entre o seu interior e o mundo exterior. Às vezes estamos tão cheios de condicionalismos e experiências traumáticas que é necessário arranjar espaço interior, para chegarmos mais perto da nossa essência. Assim, a Terapia da Autoestima permite um resgate energético da energia original de cada pessoa, um percurso a fazer de dentro para fora.

A pessoa aprende como se conectar cada vez mais consigo própria, com a sua essência, conferindo a si própria mais estrutura e força para os seus desafios diários.

A terapia da Autoestima, abraça a pessoa de forma personalizada, ensinando gradualmente cada um, a saber cuidar de si — de dentro para fora —, por forma a saber ser sempre o melhor encorajador, cuidador e guia de si próprio.

Visando precisamente o equilíbrio corpo e mente, esta terapia é realizada numa ação de atendimento e companhamento individual, onde em cada sessão é trabalhado com a pessoa o auto conhecimento, a busca do seu equilíbrio energético e harmonia no bem-estar interior e exterior, promovendo assim uma otimização da sua qualidade de saúde emocional e consequentemente de vida. É uma terapia que cuida de forma incomparável do coração, enquanto portal para toda a gestão emocional. Ensina a pessoa a observar-se, a conhecer-se melhor, a lidar com as suas emoções e com os seus sentimentos no dia a dia.

Todo o trabalho desenvolvido nestas sessões, é adaptado às necessidades específicas de cada pessoa. Durante este acompanhamento, a pessoa trabalha ainda ferramentas internas eficazes e profundas, que a ensinam e motivam a saber cuidar de si.

Cada sessão proporciona ainda uma escuta ativa, um apoio e uma orientação lúcida no sentido de restabelecer a Autoestima, a Força, a Coragem, o Poder Pessoal e o Amor-próprio. Ao longo do acompanhamento nestas sessões, são ainda realizadas técnicas terapêuticas específicas em marquesa, que ajudam ao relaxamento do corpo e da mente.

Nesta terapia, a recuperação psicoemocional e consequentemente física da pessoa é bastante evidente. Funciona também como um notável suporte — paralelo e complementar — às especialidades médicas. Sem dúvida uma alavanca muito poderosa de Força, Orientação, Motivação e Amor-próprio, fulcrais em qualquer fase da vida, principalmente nas fases mais difíceis e delicadas.

RAQUEL FONSECA
TERAPEUTA
www.akademiadoser.com/raquelfonseca
Facebook: Raquel Fonseca - Simplesmente SER
Instagram: raquel_fonseca_ser
consultasraquelfonseca@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