PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

DEZEMBRO 2019 • NÚMERO 95 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Falar de Coragem

O ato de ter Coragem

A Coragem de trabalhar com o Coração

Coragem de mudar

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Silvia Oliveira e João Magalhães

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 95 | Dezembro 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
Carla Salustiano, Diana Costa Gomes, Maria Farinha, Vera Albino, Lígia Neves, Alexandra Lopes, Raquel Shakti, Susana Encarnação, Ana Ruas de Melo, Carolina Carvalho

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.

Coragem

Caros amigos,

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

Coragem… Capacidade de agir apesar do medo, do temor e da intimidação. Coragem é ser coerente com seus princípios a despeito do prazer e da dor… Quantas vezes não agimos por medo da dor ou para sentirmos prazer? Sabemos por exemplo que fumar faz mal à saúde… e coragem para deixar de fumar? Vs o prazer que dizemos sentir? Ou o medo de nos sentirmos mal e com "ressaca", etc.? Quantas vezes continuamos a ter os mesmos comportamentos todos os dias que sentimos que não nos fazem totalmente felizes por falta de coragem de mudarmos, de crescermos, de planearmos fazer diferente, de nos prepararmos para fazer diferente e em última instância fazermos de facto diferente? Estamos a "Viver" esta Vida… Estamos a Ter Coragem para a vivermos como de facto a queremos Viver? Em Harmonia com o que pensamos e sentimos? Em Harmonia com os outros? Em Harmonia com o Planeta? Se não tivéssemos medo de nada o que faríamos???

"Ser profundamente amado por alguém nos dá força; amar alguém profundamente nos dá coragem." Lao-Tsé

"A coragem é a primeira das qualidades humanas porque garante todas as outras." Aristóteles

"Os homens semeiam na terra o que colherão na vida espiritual: os frutos da sua coragem ou da sua fraqueza."
Allan Kardec

Boas leituras!

Um excelente mês para si!

Beijos & Abraços,

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 95

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 ato de ter Coragem
Por **Carla Salustiano**

14 Saúde
Coragem e Saúde
Por **Diana Costa Gomes**

18 Relacionamentos
O fim das relações na era digital:
ghosting, haunting e benching
Por **Maria Farinha**

22 Entrevista
A descoberta do Reiki
Entrevista com **Silvia Oliveira e João Magalhães,**
Texto Por **Revista Progredir**

28 Finanças
O Pensamento cria a nossa realidade Financeira
Por **Vera Albino**

32 Vida Profissional
A Coragem de trabalhar com o Coração
Por **Lígia Neves**

38 Lifestyle
Coragem de mudar
Por **Alexandra Lopes**

41 Espiritualidade
Coragem
Por **Raquel Shakti**

46 Philosofias
Falar de Coragem
Por **Susana Encarnação**

52 Mudança Tranquila
Queres uma relação estável mas foges a sete pés
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 José Mário Branco

63 Glossário
Ferramentas para Progredir: Terapia Transpessoal e Alquímica

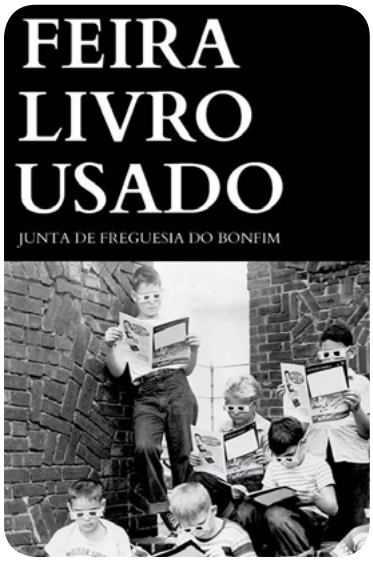
Coragem

HOPE Market – Mercado da Estefânea, Sintra

Nos próximos dias 1 e 8 de Dezembro, o Mercado da Estefânea, em Sintra, vai estar à sua espera para um passeio de família e para as suas compras de Natal. Porque "o que é Nacional é Bom", reviva a magia do Natal Tradicional apoiando o comércio local!

Mais informação veja aqui

Feira do Livro Usado na Junta de Freguesia do Bonfim – Porto



Durante os próximos dias 2 e 7 de Dezembro, na Junta de Freguesia do Bonfim, não perca a oportunidade de encontrar livros que há tanto tempo procurava a preços únicos e de enriquecer o Natal da sua família e dos seus amigos oferecendo-lhes prendas com significado.

Mais informação veja aqui

Retiro Meditação e Silêncio (Gratuito) Quinta São José dos Montes, Tomar

De 3 a 8 de Dezembro, em Tomar, vai realizar-se a 4ª edição do Retiro Meditação e Silêncio. Serão realizadas meditações em silêncio, yoga e outras atividades com diferentes técnicas e métodos que através do silêncio auxiliam a tornar consciente o momento presente. Este Retiro é gratuito, assim como o alojamento em Camping (tenda própria), são cobradas apenas as refeições (vegetarianas).

Mais informação veja aqui

Natalis 2019 – Lisboa

A Natalis é o sítio ideal para se preparar para o Natal de 4 a 8 de Dezembro na FIL. Um espaço dedicado

à venda de prendas de Natal, degustação de iguarias natalícias, lazer e diversão. Distingue empresas com capacidade de personalizar, adaptar e criar produtos únicos e irrepetíveis para clientes que privilegiam a diferença nos objetos que procuram.

Mais informação veja aqui

Workshop Desejo por doces, Soluções rápidas e saudáveis – Akademia do Ser

Com este workshop vai ficar a conhecer o que pode comprar em momentos mais críticos de desejo por doces, como também aprender receitas simples, deliciosas e eficazes. Inclui degustação dos doces confecionados na atividade que se vai realizar no dia 7 de Dezembro no espaço Akademia do Ser em Paço de Arcos com a Nutricionista e Nutricoach Ana Ruas de Melo.

Mais informação veja aqui

Mercado Lx Rural – Lx Factory, Lisboa

O mercado Lx Rural na Lx Factory em Lisboa aceita produtores de todo o país e realiza-se todos os Domingos. Conheça os produtores de uma agricultura tradicional, sustentável e biológica. Saboreie os produtos da época e leve a tradição, qualidade e sabor até à sua mesa!

Mais informação veja aqui

Oficinas primeiras descobertas "A estrela de Natal" – Museu do Oriente, Lisboa

Promover a descoberta do "eu" e o diálogo com o outro, fortalecer os laços entre criança e adulto através da partilha de experiências, são alguns dos propósitos das oficinas Primeiras Descobertas. No dia 21 de Dezembro realiza-se a atividade "A estrela de Natal", para crianças dos 3 aos 5 anos, acompanhadas por um adulto no Museu do Oriente.

Mais informação veja aqui

Coragem

"Dos fracos não reza a história", diz a frase popular que nos instiga a sermos fortes, para que assim possamos deixar a nossa marca no mundo.

Nos dias de hoje, onde muitas vezes mais do que a marca que se deixa conta mais o populismo das massas que eleva fracos a fortes, não só pelas suas façanhas, mas muitas vezes pela audácia de as fazerem, podemos assim questionar o significado da palavra fraco ou forte na nossa sociedade.

Talvez as pequenas façanhas feitas pelos ditos fracos não cheguem ao populismo, mas certamente sem elas muitos de nós não teríamos a vida que temos.

Talvez mais do que enaltecer grandes feitos ou pessoas, devêssemos olhar para o individuo que vive no anonimato das massas, mas que todos os dias escolhe agir com o coração. Agir em coragem de acordo com o que acredita. Agir em coragem com valores que engrandecem uma humanidade que nem sempre faz as melhores escolhas. Agir em coragem, por um bem maior do que apenas pelo alimento de um umbigo. Agir em coragem de gritar bem alto no meio do seu silêncio que a vida na sua fragilidade se pode esfumar num segundo e que sendo assim, que tenhamos sempre a coragem de viver a nossa real verdade.

De um povo que tanto deu ao mundo, que tenhamos a coragem de sermos exemplo da conquista da nossa Humanidade.

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:

Reiki para Crianças e Pais

de Sílvia Oliveira e João Magalhães,

Ilustração: Luís Valente

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 Novembro:

Carla Monteiro partilhou a imagem e criou a frase: "O Acreditar, impulsiona e proporciona alento para Progredir em cada etapa da vida.", e ganhou o livro: "Tarot e Espiritualidade" de Inês Pereira Pina.

O ato de ter Coragem

A Coragem, todos nós precisamos dela e existem momentos em que achamos que ela não está presente nas nossas vidas. Assim, podemos aprender algumas ferramentas que nos ajudarão a recebe-la de braços abertos e com isso aprender a lidar melhor com certas situações da nossa vida, onde precisamos desta capacidade que é a coragem.

Por Carla Salustiano

A coragem de superar um momento difícil, a coragem de deixar alguém sair da nossa vida, a coragem de saltar de avião, a coragem de mudarmos de emprego, a coragem de quebrarmos um hábito, em algum momento sentiste que querias ter coragem e ela não estava presente?

Todos temos dentro de nós esta capacidade que é a coragem.

A maioria das vezes, não sabemos que em determinados momentos a tivemos presentes para ultrapassar determinada situação ou que agimos em conformidade com esta capacidade. Coragem não significa ausência de medo, não significa que nunca vamos ter receio de avançar sobre algo que não nos deixa, confortáveis, significa sim que agimos, que apesar do medo e de todos os obstáculos que nos fazem recuar, avançámos.

Como seres individuais que somos, temos formas diferentes de agir em determinadas situações ou na resolução de determinados problemas e cabe-nos apenas a nós gerirmos as nossas emoções, gerir os nossos pensamentos e formas de agir. Na hora de agir é onde a coragem aparece, é onde esta capacidade atua, onde nos ajuda a sair da nossa zona de conforto, onde nos estimula a resolver determinadas situações e onde nos guia onde queremos chegar.

No momento em que temos de usar esta capacidade, temos também de gerir as nossas emoções sobre aquilo

Mas o que acontece se mesmo tendo coragem não conseguimos superar obstáculos ou chegar às nossas metas?

que estamos a sentir no momento para que consigamos chegar à ação. Desta forma, precisamos de espaço para percebermos o que estamos a sentir, para percebermos quais as emoções que determinado ato nos causa e filtrar todos os pensamentos negativos que atravessam a nossa mente.

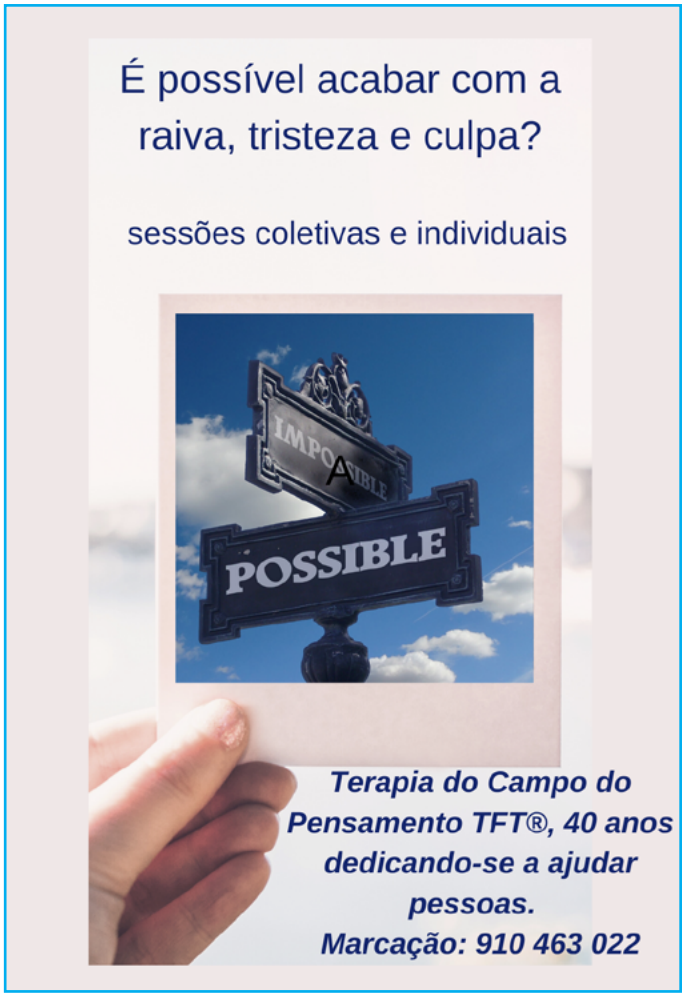
Para que a coragem chegue, podemos, munirmos de algumas ferramentas que nos façam progredir e passar à ação, tais como lembrar-nos de tudo o que já conseguimos até à data, mas como fazemos isso? Pensando em todas as nossas vitórias, tudo o que já conseguimos,

as metas que já concluímos. Como seres humanos, somos capacitados de inúmeros talentos e qualidades que nos possibilitam a superação de obstáculos e que concluamos metas com sucesso, mas sobretudo que superemos medos e que possamos gerir as nossas emoções, de forma a sermos capazes de chamar a coragem, mesmo que ela tema em não aparecer.

Em algum momento sentiste que querias ter coragem e ela não estava presente?

Outra ferramenta importante que podemos utilizar é a superação dos nossos limites, todos nós temos limites, mas devemos testá-los para que percebamos se realmente conseguimos chegar onde pretendemos, só assim sabemos se somos limitados naquela situação ou não. As crenças limitadoras são também impeditivos para que não cheguemos à ação e para isso devemos eliminá-las e transformá-las em motivações, por exemplo, pensarmos

que não vamos conseguir é uma crença que nos leva ao bloqueio e que nos retira energia de forma a que não avancemos, se transformarmos esta crença em algo positivo, isto é, em "Vamos conseguir", automaticamente preparamos a nossa mente e as nossas emoções para a ação.



Mas o que acontece se mesmo tendo coragem não conseguimos superar obstáculos ou chegar às nossas metas? É muito importante trabalharmos a aceitação, aceitação de falhar, as coisas nem sempre correm como desejamos, mas o facto de não termos conseguido atingir determinados objetivos não quer dizer que somos isentos de coragem, as derrotas fazem parte da vida e também da história de tudo o que conquistámos, se a coragem caminhar lado a lado com a nossa persistência é certo que chegaremos quase sempre onde queremos chegar.

No final de cada ato de coragem devemos analisar todo o caminho até então, o que nos levou até aquele momento? Quais foram as emoções que sentimos? Como ultrapassámos os pensamentos negativos que tivemos? Para que mais tarde nos lembremos do que sentimos naquele momento de passar à ação, no momento de ter coragem, para que seja mais fácil mudar a nossa forma de ver as situações que nos surgem onde precisamos de acionar a coragem.

CARLA SALUSTIANO
HEALTH COACH & COACH TRANSFORMACIONAL
Instagram: @carlasalustiano.healthcoach
Facebook: Carla A. Salustiano-Health Coaching
www.carlasalustiano-coaching.com
info@carlasalustiano-coaching.com

Coragem e Saúde

Ter coragem é, geralmente, tida como uma caraterística dos destemidos, dos que não têm medo. Mas será, efetivamente, "não ter medo" um aspeto positivo da forma como vivemos?
E o que é isto de Coragem e de que forma se relaciona ela com a saúde?

Por Diana Costa Gomes

Coragem. Aprendemos esta palavra desde tenra idade, associada, desde logo, ao combate aos medos da primeira infância. Com efeito, os cinco primeiros anos de vida são marcados por intensos processos de desenvolvimento.

Cerca dos 2 anos, em que a imaginação é fértil, mas a criança não possui ainda mecanismos que

a permitam distinguir realidade e fantasia, aparecem, muitas vezes, os medos, que tomam forma nos terrores noturnos e pesadelos, bem como ao nível comportamental.

Com efeito, já aqui, a criança é incentivada a ter coragem, a ser "forte", "valente" para que os combata e o medo, esse, é visto como qualquer coisa pertencente aos fracos ou, na sua linguagem aos "mariquinhas" e é, ele próprio, um bicho-papão que a criança deve mandar embora tão rápido quanto possível. As páginas tantas, a criança tem medo… de ter medo.

Ora, a palavra coragem vem do latim *coraticum* que significa "agir com o coração".

Logo, ter coragem é agir de acordo com o que se sente verdadeiramente. Ou seja, ter coragem, no que à questão dos medos diz respeito, não será fugir dele, mas assumi-lo e aprender a lidar com ele.

O medo é um elemento protetor da nossa sobrevivência que tem um papel tremendamente importante na salvaguarda da nossa integridade. Pode, todavia nos casos em que não é "domado", constituir uma força bloqueadora para o nosso crescimento e superação individual.

Como é que a inteligência emocional pode ajudar a encontrar a coragem? Confie em si mesmo. Supere as suas limitações e adversidades com coragem. Desenvolva a sua inteligência emocional

Voltando às crianças, elas deverão aprender que não há mal nenhum em ter medo, que ter medo não faz delas menos corajosas e que, às vezes, os adultos também têm medo.

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

O conceito de inteligência emocional está intrinsecamente ligado a esta questão. Inteligência emocional traduz-se na capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções dentro de nós e dos nossos relacionamentos.

A inteligência emocional tem cinco vertentes: Auto conhecimento emocional: reconhecer e conseguir nomear as próprias emoções e sentimentos quando ocorrem (Estou triste; tenho medo); controlo emocional: lidar com os próprios sentimentos adequando-os a cada situação vivida; Automotivação: dirigir as emoções ao serviço de um objetivo ou realização pessoal; reconhecimento das emoções nos outros ("ele também tem medo");

A palavra coragem vem do latim *coraticum* que significa"agir com o coração"

habilidade nos relacionamentos interpessoais. Uma pessoa inteligente emocionalmente não é aquela que controla as suas emoções, mas aquela que controla as suas ações.

Como é que a inteligência emocional pode ajudar a encontrar a coragem? Confie em si mesmo. Supere as suas limitações e adversidades com coragem. Desenvolva a sua inteligência emocional.

Acontece, não raras vezes, em virtude de uma situação de crise, quando esta é superada com sucesso, por exemplo, em situação de doença oncológica, ouvirmos o que, à primeira vista, poderá chocar: "O cancro foi a melhor coisa que me aconteceu". Com efeito, mostra-nos a investigação que, aquando a confrontação com o diagnóstico e a perceção vivida de finitude, o individuo desenvolve uma capacidade de insight e, logo, de inteligência emocional.

"Tornei-me muito mais corajosa!"

Nesta ótica, a coragem não é, de forma alguma não ter medo, não estar triste...

Ter coragem é ser capaz de mostrar as fraquezas, os medos, as tristezas...

Com CORAGEM.

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

DIANA COSTA GOMES
PSICÓLOGA CLÍNICA, MÃE DE GÉMEOS E AUTORA DO BLOG : "DE BARRIGA CHEIA"
www.debarrigacheia.com
www.facebook.com/De-barriga-cheia-1240802019309735
www.instagram.com/de.barriga.cheia

O fim das relações na era digital: *ghosting, haunting* e *benching*

Da mesma forma que o mundo digital alterou a forma de pesquisar, estudar, viajar, comunicar e fazer compras, também alterou a forma de as pessoas se conhecerem e se relacionarem afetivamente.

Por Maria Farinha

Vive-se na era do mundo virtual, por detrás de ecrãs de computadores e telemóveis, através dos quais se navega nas mais variadas aplicações e se criam perfis, mais ou menos elaborados, que convidam à comunicação por mensagem. A presença física passou para segundo plano, o telefonema caiu em desuso e os emojis, as fotografias e os vídeos passaram a estar na ordem do dia.

Entre o email, o sms, o messenger e o WhatsApp a comunicação vai-se desenvolvendo a uma velocidade superior à da luz, levando à necessidade de respostas imediatas, muitas vezes desprovidas da necessária reflexão.

E é neste cenário, mais ou menos deslumbrante ou fictício que muitas relações se iniciam. E terminam! Se houve um tempo em que "vou ali comprar cigarros" era um eufemismo para "adeus, que me vou embora para não mais voltar", atualmente, novas expressões como ghosting, haunting, e benchinhg são as formas modernas de terminar as relações.

Ghosting:

A expressão surge a partir do inglês "ghost", que significa fantasma. Depois de em 2015 ter sido eleita pelo dicionário britânico Collins como uma das palavras desse ano, é usada para designar uma forma de terminar relacionamentos na era digital. Basicamente, a pessoa desaparece, tal qual um fantasma, e deixa de responder às chamadas e mensagens das aplicações e redes sociais, sem dar qualquer explicação ou justificação.

O evitamento do conflito e a dificuldade em conseguir dizer não são duas das razões que levam a este tipo de comportamento e que têm origem na imaturidade emocional e na incapacidade de lidar com as situações.

> Se assumir o fim de uma relação é necessário para iniciar um processo de luto e seguir em frente, ter a coragem de assumir um não é basilar para a saúde mental

Para quem vive esta experiência devastadora, a culpabilização pode surgir como tentativa de explicação do afastamento do/a outro/a. O fator surpresa pode ainda impossibilitar a vítima de reagir, levá-la a entrar em negação ou a não conseguir fazer o luto.

Haunting:

Depois do desaparecimento repentino pode surgir uma outra forma de desorganização da vítima, que passa pela vigilância permanente do que a mesma partilha ou publica nas redes sociais. Em jeito de assombração, o/a outro/a visualiza todas as histórias publicadas e põe gostos em todas as fotos e publicações.

Em suma, a pessoa desaparece, não quer comunicar, mas precisa de mostrar que existe Estas pessoas vivem na ambivalência de não conseguirem afastar-se, nem se aproximar. A ligeireza das relações promove a facilidade de terminar as mesmas No entanto, as pessoas não se afastam totalmente e mantêm-se atentas às atividades e rotinas da/o outra/o.

Quanto à pessoa que é deixada, encontra no haunting uma nova forma de comunicar, pois, percebe que o/a outro/a não desapareceu da sua vida, o que aumenta a sua vulnerabilidade e a sua dependência daquela presença virtual e assombrosa.

Benching:

Mais uma expressão que deriva do inglês "to bench", e que significa deixar alguém no banco, isto é, deixar alguém de reserva.

Tal como o ghosting, o benching também representa uma forma de desaparecer de uma relação sem lidar com a pessoa. Porém, quem recorre a esta prática pretende continuar o contacto com o/a parceiro/a para poder usá-lo/a sempre que lhe for

conveniente.

Trata-se de uma técnica de manipulação, através da qual o contacto se mantém, embora com menor regularidade, maior distanciamento e com possibilidade de criar expectativas de encontros que são cancelados em cima da hora. A facilidade com que as pessoas se tornam descartáveis está muito presente neste comportamento.

No benching há duas vítimas, ambas com inseguranças: uma que receia assumir uma relação, outra que sente a necessidade dessa relação.

Estas três formas de terminar relações reúnem características comuns, que passam pela fragilidade emocional, a insegurança e a dificuldade em estabelecer limites.

Se assumir o fim de uma relação é necessário para iniciar um processo de luto e seguir em frente, ter a coragem de assumir um não é basilar para a saúde mental.

Para quem está a passar ou já passou por situações destas importa lembrar que procurar respostas e justificações para estes comportamentos de afastamento não é a solução. Desaparecer sem deixar rasto tem a ver com o/a próprio/a e com a incapacidade de enfrentar os próprios medos, muitas vezes também relacionados com questões de abandono.

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

MARIA FARINHA
PSICÓLOGA CLÍNICA,
MEMBRO EFETIVO DA OPP
www.facebook.com/
mariafarinhapsiclinica
mariafarinhapsicologia@gmail.com

A descoberta do Reiki

Silvia Oliveira e **João Magalhães**, coodenadora e fundador da Associação Portuguesa de Reiki e também autores do Livro "Reiki para Crianças e Pais", falam aos leitores da *Revista Progredir* sobre a filosofia do Reiki e as mudanças que surgiram através desta descoberta.

Texto Por Revista Progredir

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

Silvia Oliveira: Sou curiosa, criativa, trabalhadora e boa pessoa.

Progredir: João, para os leitores que não o conhecem, quatro palavras que o definem como pessoa?

João Magalhães: Introspetivo, racional, metódico, "fixe".

Progredir: Silvia, Fale-nos um pouco do seu percurso?

Silvia Oliveira: Quando penso no meu percurso de vida, penso sempre na minha insatisfação constante a nível profissional. Em todas as áreas profissionais que exerci, desde formadora a decoradora, sempre dei o meu melhor e enquanto o fiz sentia-me muito bem e realizada. Mas chegava sempre o dia em que eu pensava: "já não aprendo nada de novo aqui" e então mudava de profissão. Isto porque no meu interior sentia que me faltava alguma coisa mais, mas não sabia o quê.

O Reiki trouxe-me a estabilidade que precisava. Enquanto terapeuta e formadora de Reiki, consigo ser a curiosa e procurar todos os dias mais sobre esta terapia e vibrar a cada nova descoberta, sou a criativa levando às crianças o Super Reikinho, sou a trabalhadora porque todos os dias adoro o que faço e quero fazer mais e mais e sou a boa pessoa, porque Reiki mostra-me como isso é importante.

Progredir: João, fale-nos um pouco do seu percurso?

João Magalhães: Fui sempre muito introspetivo e desde novo que tinha uma grande vontade de saber um pouco mais do que aquilo que os meus olhos viam e sobre a nossa própria natureza. Felizmente tive um avô que me soube ensinar de uma forma que me levou anos a compreender e assim a firmar solidamente o que hoje me preenche. Profissionalmente segui a carreira como Designer, desde as vertentes gráficas, a multimedia e online media management, além da usabilidade e componentes web. Aos 16 anos comecei a aprofundar a meditação, o budismo e outras correntes de pensamento. Aos

20 comecei a praticar yoga e por volta dos 26 iniciei a prática de Reiki, algo que me pareceu muito natural perante o meu percurso, mas que veio a tornar-se o pilar da minha vida. Em 2008 decidi fundar a Associação Portuguesa de Reiki, com o foco na união e apoio aos praticantes de Reiki e assim continua, 11 anos depois. Continuo a trabalhar como designer, ensino Reiki, sou terapeuta, formador em Pós-graduações e assim é que me faz sentido, em tudo o que faço ser o que sou.

Progredir: Como entra o Reiki nas vossas vidas?

João Magalhães: Um dia disseram-me "há uma coisa que devias experimentar, chama-se Reiki, acho que ias gostar". E assim foi… gostei. Principalmente quando olhei para cinco princípios e para uma fotografia do Mestre Usui e disse para mim mesmo "há algo mais aqui".

Para mim Reiki é o centro da minha vida, não como um dogma, mas como uma chamada de atenção constante para que a minha consciência esteja presente. É também o que faz o nosso amor crescer e perdurar.

Silvia Oliveira: Na altura trabalhava com uma colega na decoração de interiores e um dia ela disse-me ter ouvido falar de uma terapia chamada Reiki. E como curiosa que sou, logo que me foi possível pesquisei Reiki na zona de Famalicão e encontrei uma pessoa. Marquei uma sessão, mas recordo que no dia estava muito nervosa porque não conhecia ninguém que praticasse Reiki. Falo de uma zona no Norte do país onde as terapias complementares chegaram muitos anos depois de Lisboa ou Porto, logo uma área "estranha". E era essa "estranheza" que eu esperava encontrar. Mas para meu espanto a senhora que me abriu a porta era uma pessoa "normal". Manuela, professora, tornou-se mais tarde a minha primeira mestre de Reiki.

Progredir: Na vossa opinião qual o potencial desta prática?

Silvia e João: Se eu mudar o que acho que não está bem em mim, esse é o maior de todos os potenciais.

De mim, de nós, chegamos aos outros.

Reiki, ou melhor, o Usui Reiki Ryoho, não é uma prática de curas milagrosas, mas sim um método que nos auxilia a chegar ao sofrimento da pessoa, o nosso e o dos outros. Não curamos doenças, não tratamos doenças, promovemos o equilíbrio e harmonia energético da pessoa, a partir daí, o seu corpo reage, mas muito depende do que a pessoa faz a seguir, se mantém os seus padrões, ou se os muda. Se tem o acompanhamento médico necessário ou não. A vida é feita de um todo que requer uma atenção completa.

Quando o pratico em mim pratico nos outros! Se eu estiver calma, vou levar calma aos outros; se eu confiar em mim vou julgar menos os outros; se eu agradecer a minha vida , estou também a mostrar aos outros o quanto são importantes; se eu trabalhar honestamente vou beneficiar todos; se eu for bondosa comigo, vou emanar uma grande onda de bondade para todos.

Então, Reiki começa em mim! Para além de uma terapia que nos traz um bem-estar geral, é também na sua filosofia que encontramos uma grande mudança

de vida.

Progredir: Como sentem o lançamento do vosso livro "Reiki para Crianças e Pais", e qual o propósito?

Silvia e João: Este lançamento é principalmente descrito pelos testemunhos que nos dão, quando as crianças compreendem as suas questões e os pais também as conseguem ajudar melhor. Na verdade este livro até tem um terceiro sentido além de ser para crianças e pais... ele é um elemento unificador e harmonizador da família. Acreditamos que é muito fundamental para saúde das crianças e dos pais, haver também a saúde da

família e o entendimento das questões emocionais e energéticas, que tantas vezes surgem.

Este livro é também uma forma das crianças serem capazes de se expressar, de transmitir o que se passa com elas e de os pais as compreenderem melhor e assim orientarem para uma vida mais estruturada, pacífica e feliz.

Um dos maiores propósitos deste livro, é levar a criança a sentir que outras crianças sentem o que elas sentem, mas que todas sem exceção têm um super herói dentro delas que as ajuda a enfrentar as suas dificuldades. Reconhecerem os seus monstrinhos, tal como o medo, a ansiedade, a tristeza e a raiva e aprenderem técnicas de como lidar com eles. Ajudar também os pais a compreenderem melhor o que os seus filhos sentem e de que forma os podem orientar para que lidem melhor com as suas questões.

Progredir: O tema deste mês da Revista Progredir é "Coragem", na vossa opinião é preciso coragem para abraçar um projeto como a promoção e a divulgação do Reiki em Portugal?

Silvia e João: Sim, é preciso uma imensa coragem pois superficialmente vê-se muito a acontecer e parece que é muito fácil, mas na verdade representa um enorme sacrifício e esforço a todos os níveis. Por vezes tiramos uma fotografia e parece que estamos de férias, mas muitas vezes é um intervalo entre muito trabalho, porque para fazermos as coisas corretamente damos razão ao quarto princípios, que nos fala do trabalho diligente e árduo.

Mas de onde vem a coragem que temos? Principalmente do acreditarmos e verificarmos como Reiki nos transforma no nosso dia-a-dia.

Quando vemos alguém a compreender as suas questões pela filosofia de vida, quando alguém fica com menos dores, quando sente mais consciência, alívio interior, quando sente a despertar em si a humanidade que julgava ter perdido e quando se encontra a si mesmo. Reiki, vemos diariamente, não é apenas colocar as mãos e tratar, é também e muito principalmente, um método para a nossa transformação pessoal.

É preciso acreditar! Não sinto como

um ato de coragem mas sim como algo natural. Se é bom para mim, porque não divulgar?

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Silvia e João: Vale a pena ter coragem e devemos ter coragem pela nossa vida. O Mestre Usui indicou como segundo princípio "Confio", mas confiar no que?

Para saber viver é preciso ter a coragem de despertar o entendimento que nem tudo corre bem, que nem todos os dias são bons, mas que temos a capacidade (a coragem) de lidar com cada situação. O Mestre Hayashi indicava "tu és o líder da tua existência" e isto significa que temos uma enorme responsabilidade pela nossa vida, pois já realizamos o mais difícil - termos nascido.

Que cada dia teu possa ser vivido com uma atitude no momento presente, com calma, confiança, gratidão, honestidade e bondade, para contigo e para com os outros.

Nasci num berço de Amor! Aqui reside a minha construção como pessoa, o Amor que recebi no seio familiar.

Uma infância preenchida de amor ajuda a criança a crescer com mais esperança, mais alegria interior. O Amor é o maior pilar que uma criança pode ter! Por isso, nunca se inibam de dizer às vossas crianças o quanto as amam! Estejam presentes, sejam os exemplos vivos para os vossos filhos.

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

SILVIA OLIVEIRA & JOÃO MAGALHÃES

www.associacaoportuguesadereiki.com

O Pensamento cria a nossa realidade Financeira

O dinheiro é um recurso infinito, que deve ser usado para o nosso bem-estar. Saiba como programar o seu pensamento e atraí-lo de forma consciente e duradoura.

Por Vera Albino

Já pensou no seu estado financeiro atual?

Será que você é consciente da sua realidade financeira e das suas escolhas?

Os nossos pensamentos, a nossa fé e a nossa convicção constroem a nossa realidade, atraindo ou afastando abundância financeira. Tudo o que é consciente, passa a ser mais facilmente alcançável.

Comecemos pela formulação de um desejo, algo que gostaríamos de alcançar. Depois de formulado um desejo, deveremos definir o caminho a seguir, com as várias etapas a ultrapassar. E por fim, devemos trabalhar com foco e persistência para que este se materialize.

Muitas vezes existem bloqueios mentais que nos impedem de prosperar e seguir o caminho que queremos e sonhamos

Estes processos conscientes e de maturação, ajudam-nos a refletir sobre o caminho que queremos seguir e a vida que queremos ter.

O processo de criação de dinheiro, começa num pensamento, que é invisível, e que pode tornar-se em algo visível e palpável. Um profundo desejo ardente, aliado a um pensamento consciente, cultivado com fé, dia após dia, traz riqueza ao seu mundo.

Um dos meios para atingirmos o subconsciente, passa pela repetição de afirmações ou de pensamentos. Por isso, faça afirmações em voz alta, que declarem a quantia que deseja alcançar, imaginando sempre que já tem esse dinheiro no seu poder. Uma vez atingido o subconsciente, através deste processo, criamos crenças profundas, que facilitam as nossas ações, de forma a seguirmos o caminho em direção ao sucesso económico.

Neste campo não consciente, habitam as nossas emoções mais profundas, que transformam e moldam os nossos comportamentos, e que podem ou não nos fazer progredir em direção ao caminho escolhido. Saber gerir as nossas emoções, é algo imprescindível, para o nosso bem-estar psicológico, para saber gerir relacionamentos sociais e para atingir objetivos.

Um outro exercício para atrair dinheiro, passa por colocar no papel os seus pensamentos. Elabore de uma lista com os obstáculos a ultrapassar, as metas a atingir e com a quantia que pretende ganhar. Depois, todas as noites ao deitar e todas as manhãs ao acordar, visualize

a lista, que define o estado financeiro que quer vivenciar no presente e o dinheiro que quer ter nas suas mãos. Estes passos são necessários para que o seu subconsciente absorva esta realidade e esteja programado nesse sentido. Desta forma, o seu consciente vai procurar e descobrir novas formas de fazer riqueza. Pensar no que quer, e ter consciência desse desejo, são os primeiros passos para conseguir o que deseja.

O dinheiro deve ser visto como um recurso infinito. Possuir mais ou menos deste valor material, reflete o nosso estado de pensamento, se é ou não abundante Visualize-se a realizar algo grandioso e desejado.

O dinheiro é atraído por uma vibração de pensamento em abundância. Imagine-se, com muitas notas na sua mão, com o carro e a casa que sempre sonhou, ou a realizar aquele projeto que não o concretizou, porque lhe faltava dinheiro para o fazer. Estes são apenas exemplos, do que pode imaginar e atrair para a sua vida.

Outro passo importante, é ter consciência dos medos e receios

que podem impedi-lo de dar passos consistentes em direção à riqueza. Questione-se, porque é que não é rico financeiramente.

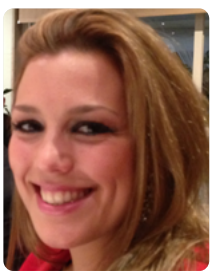
Muitas vezes existem bloqueios mentais que nos impedem de prosperar e seguir o caminho que queremos e sonhamos. Através da reflexão e de processos de consciencialização metacognitivos podemos ter uma visão mais clara destes medos, que muitas vezes nos impedem de prosperar.

A riqueza pode ser criada através da exploração de uma ideia, que lhe surja enquanto você tem um momento de relaxamento, de ócio ou em conversas com amigos. Esta ideia poderá estar relacionada com algo que você tenha conhecimento técnico ou não, mas em que você deposita criatividade, amor e determinação na sua realização. Transforme a sua ideia em algum serviço ou produto que possa ser comercializado, e que com esse negócio obtenha o dinheiro que merece, e que corresponde ao pensamento de grandeza que você criou.

A capacidade mais importante em si, é a imaginação. Se tem conhecimento em alguma área específica, explore-o de maneira a puder ganhar dinheiro com esse conhecimento. Lembre-se que o mais importante é ter uma ideia. Depois disso, é procurar ajuda e pô-la em ação. Hoje em dia vivemos numa sociedade digital e de globalização, por isso devemos tirar partido dos benefícios da tecnologia e da fácil comunicação e comercialização que existe entre países e localidades. Seja original na sua produção, e procure conhecimento especializado ou rodeie-se de pessoas que possuam esse conhecimento, para que ofereça excelência na prestação de um serviço ou na comercialização de um bem, originando assim riqueza em troca dessa excelência.

Todos somos criadores de riqueza, basta-nos termos consciência disso e sintonizar-nos com determinados objetivos e padrões de pensamento, para que consigamos obter tudo o que desejamos.

VERA ALBINO
ESPECIALISTA EM MEDICINA TRADICIONAL CHINESA
COACH, PROFESSORA DE HATHA YOGA
veralucia.albino@hotmail.com



A Coragem de trabalhar com o Coração

"O covarde nunca tenta, o fracassado nunca termina e o vencedor nunca desiste" Norman Vincent Peale.

Por Lígia Neves

A palavra CORAGEM está normalmente associada a força, determinação, poder e ousadia. Nas nossas vidas profissionais, a Coragem é necessária em várias circunstâncias: Para investir numa nova carreira; Encerrar uma parceria profissional desagradável; Criar um negócio próprio; Deixar o trabalho onde não se sente realizado; Estudar algo que sempre quis; Correr atrás da profissão de sonho; Levar uma vida mais tranquila e plena; mas... Coragem significa coisas diferentes para pessoas diferentes!

Cada pessoa entende a coragem pela sua própria perspetiva e experiência e tem na sua vida, histórias e exemplos de coragem. Podemos olhar para a coragem como uma competência que exercemos e que podemos desenvolver. Ganhar essa competência parte da capacidade de acreditar que a podemos expandir e trazê-la para as mais variadas situações pessoais e profissionais. O que é certo, é que por vezes nos parece que, para algumas pessoas ir na direção do que quer e acredita é uma questão simples, como se soubessem desenvolver coragem, que requer apenas o esforço de analisar as possibilidades e IR EM FRENTE. Já para outros, requer um esforço grande, que traz ansiedade, stresse e faz com que de alguma forma se acomodem a situações negativas e desagradáveis, pois, na verdade não se sentem com coragem para ir mais além. Não conseguem dar UM PASSO ADIANTE!

E para que precisamos de Coragem afinal? Para empreender em algo que sonhamos e desejamos, para ser quem queremos ser, para alcançar aquilo em que acreditamos, para sermos feliz? A coragem está muito relacionada com superar, ousar, mudar, e principalmente, acreditar!

É bom referir que o corajoso não é aquele que não tem medo, mas sim, é aquele que mesmo diante do medo e da insegurança segue adiante e redobra as suas forças interiores para alcançar os seus objetivos. Por vezes somos resistentes ao progresso pelos nossos medos e pela crença de que não somos capazes. Acabamos por deixar de concentrar a nossa energia no que realmente importa, e deixamos

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

de realizar algo que é possível. Para desenvolver A CORAGEM é preciso assumir-se a responsabilidade pela própria vida, com as suas falhas e vitórias, libertando-nos dos padrões que nos limitam em acreditar e confiar em nós mesmos.

Se olharmos para a origem da palavra CORAGEM, ela vem do Latim CORATICUM. Este termo é comporto por "COR", que significa "coração" e o sufixo "ATICUM", indica a "ação" referente ao radical anterior. CORATICUM seria literalmente, "AÇÃO DO CORAÇÃO", acreditando-se que era neste órgão que a coragem se alocava.

Como desenvolver coragem, e AGIR COM O CORAÇÃO?

O MEDO FAZ PARTE: ACEITE-O PARA APRENDER A LIDAR COM ELE!

Para aprender a superar o medo, é necessário reeducar a mente. Aprender a lidar com os seus medos, já que fugir do medo faz com que ele se torne mais forte e assustador. Está comprovado que a supressão das emoções negativas só aumenta o medo causado por elas, fortalecendo-as ainda mais. É, por isso, necessário expor-se às suas emoções, aos seus medos de forma gradual até conseguir lidar com eles. A ideia é

não deixar que os seus medos sejam maiores que o seu SONHO!

SAIA DA SUA ZONA DE CONFORTO, ESTENDA OS SEUS LIMITES!

Embora possa causar ansiedade, sair do caminho conhecido, familiar e confortável é uma ótima forma de aprender a desenvolver coragem. Investir num novo caminho é bom. Pode fazer algo que não faria normalmente, isso vai ajudá-lo a lidar com o inesperado. Aprender a lidar com o medo, numa situação escolhida por si, poderá ajudá-lo a agir de forma corajosa diante do novo. Que tal tentar?! Um pequeno passo é sempre um bom início! Pode começar com atitudes que provoquem menos medo em si e exijam menos coragem. Pois os limites somos nós que impomos, então, estenda os seus limites para além do que já conhece!

GANHE CONFIANÇA EM SI MESMO!

Permita-se confiar nas suas próprias habilidades e em si mesmo de forma verdadeira e sincera. O caminho é perceber que as suas FORÇAS são maiores do que os seus medos e fraquezas. Certamente será mais fácil ter atitudes corajosas quando confiamos em nós mesmos. É claro que é fácil ter confiança quando o contexto proporciona um clima positivo e agregador. Mas precisamos aprender a gerar confiança em nós mesmos sempre. A confiança exige prática! Por isso, lembre-se: não permita que os defeitos ou limitações ditem quem é. Os erros ou falhas não o definem, a menos que permita. A coragem tem a ver com confiar e acreditar em si mesmo!

NÃO HESITE, ENTRE EM AÇÃO!

Quanto mais tempo o cérebro tiver para criar desculpas menos ele será corajoso, mais tempo terá para entrar em pânico pensando nos possíveis resultados negativos, e assim cria espaço para a hesitação chegar e tomar conta de si. Quando decidir a sua ação, procure seguir em frente firme e focado no seu "porquê", no seu "para quê", afinal um motivo forte e relevante, motiva a agir. Por isso, esteja lá para fazer, investir, atuar, agir e ser feliz. Não apague os seus SONHOS com o CONFORMISMO.

DÊ UM PASSO EM FRENTE, ACREDITE EM SI MESMO!

Um passo em frente pode significar virar-se para um lado quando todos preferem virar-se para o outro. Ou dar um passo para trás quando todos estão a dar um passo a frente. É preciso acreditar que está na sua melhor direção, persistir e lutar. Pois, ter coragem não significa não ter medo de estar errado. Significa simplesmente superar os seus medos por uma causa que lhe importa a si. Atreva-se a SER

O caminho é perceber que as suas FORÇAS são maiores do que os seus medos e fraquezas

QUEM É!

O que o impede HOJE de conseguir o que deseja?

Provavelmente NADA! Pois, os limites somos nós que impomos a nós mesmos.

SER CORAJOSO REPRESENTA ABRIR AS POSSIBILIDADES PARA SER O PROTAGONISTA DA SUA PRÓPRIA HISTÓRIA.

"Devemos construir diques de coragem para conter a correnteza do medo." Martin Luther King

LÍGIA NEVES
CEO & FOUNDER DA DARE TO BE GREAT
HUMANISTIC PROFESSIONAL COACH &
COACH TRAINER – IHCOS
www.daretobegreat.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

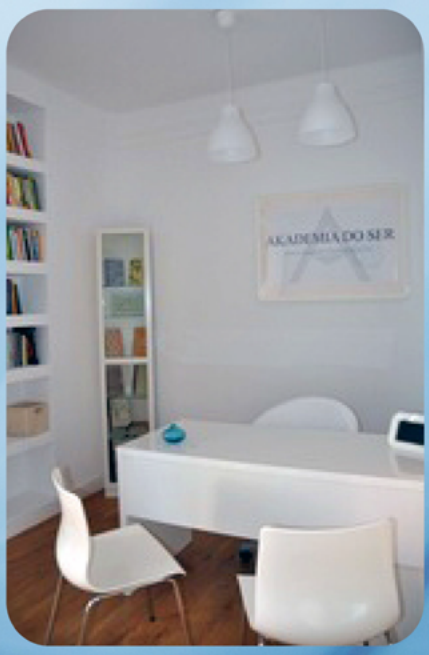
CONSULTAS

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

Coragem de mudar

Quem nunca pensou pelo menos uma vez em fazer uma mudança de visual radical? Mas nunca avançou por falta de coragem? Acredite em si e tenha a coragem de mudar!

Por Alexandra Lopes

Pelo menos uma vez na vida, muitas pessoas já consideraram a possibilidade de realizar uma mudança de visual radical, mas a verdade é que a mudança assusta, intimida; e leva a constantes adiamentos por falta de coragem.

As mudanças de visual não devem ser radicais e abruptas: o ideal será sempre

realizar uma mudança gradual, de forma a não haver rejeição e voltar à estaca zero, por não respeitar a identidade e timing da pessoa.

Maior parte das vezes, nem é necessário realizar uma mudança radical: basta efetuar pequenas mudanças que terão um impacto enorme na sua confiança e autoestima. São mudanças que vêm de fora e se refletem por dentro.

Não hesite em mudar algo que goste menos em si e que por alguma razão o condiciona ao ponto de sabotar a sua vida pessoal, profissional e/ ou social.

Por vezes basta ficar a saber qual o seu biótipo (formato de corpo) e conseguirá identificar a roupa, calçado e acessórios que mais favorecem a sua silhueta e assim irá tirar o máximo partido do seu guarda-roupa. Ao saber qual é o seu biótipo, será mais eficiente a adquirir novas peças de vestuário e poupará bastante do seu orçamento.

Ou então basta aprender a identificar o seu estilo atual, ou desvendar qual o estilo que gostaria de ter para se sentir bem na sua pele.

Tudo é possível! Basta acreditar e ter a coragem de mudar!

Experimente alterar o corte ou cor do seu cabelo, atreva-se a sair da sua zona de conforto e arrisque aquele penteado que viu numa revista e que gostava de replicar em si!

Não está contente com o seu sorriso e pensa que já é tarde demais para uma correção dentária? Nunca é demasiado tarde para investir em si! Não adie mais aquela consulta no dentista, pois o seu bem-estar é prioritário. Nada é mais valioso que um bonito e sincero sorriso, que faz toda a diferença no seu rosto e na sua imagem.

Tem produtos de maquilhagem guardados algures numa gaveta em casa, mas não costuma maquilhar-se? Faça uma pesquisa na internet e inspire-se em ideias de maquilhagem

para uma ocasião especial! Se não tiver muita experiência ou prática em maquilhar-se, acrescente esta rotina matinal simples ao seu dia a dia: aplique uma base, máscara de pestanas e um batom neutro ou com um ligeiro brilho e verá o impacto que esses pequenos gestos farão no seu humor!

As cores escuras ou mais neutras predominam no seu guarda-roupa? Então experimente arriscar usar uma écharpe, um cachecol, uma mala ou uns sapatos vermelhos (ou de outra cor viva que goste): fará toda a diferença!

É importante preocupar-se com a sua imagem, mas há que tentar manter sempre um equilíbrio. Tudo o que é em demasia, pode ser prejudicial.

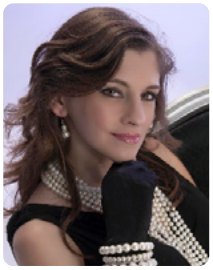
Hoje em dia há uma tendência para uma excessiva — por vezes obsessiva — preocupação com a imagem ideal, em ter corpos perfeitos, vestir roupas caras e/ ou de marca que confira status e manter-se eternamente jovem. Há que ter em atenção que essa procura incessante da perfeição pode ter efeitos prejudiciais na saúde, que podem manifestar-se física e/ou psicologicamente.

Idealmente deverá assumir uma imagem pessoal, única e em harmonia com a sua maneira de ser, crenças, ideais e objetivos. Para tal, o vestuário que escolher deverá expressar quem é e assim a sua confiança e autoestima será mais visível aos olhos dos outros, o que lhe será bastante útil no caminho a percorrer para ser a pessoa que aspira ser.

Ao alcançar esse patamar de aceitação e identidade, a imagem que transmite terá um efeito positivo nos outros e – o mais importante de tudo — em si mesmo.

Tudo é possível! Basta acreditar e ter a coragem de mudar!

ALEXANDRA LOPES
CONSULTORA DE IMAGEM
www.alexandralopes.com
imagem@alexandralopes.com



Coragem

Quantas vezes deixamos que o medo nos guie? Quando vezes deixamos que a nossa coragem pise o mundo? São estas as razões que me levam a refletir sobre o que é a coragem e escrever o que tenho aprendido com a minha própria experiência de vida desmistificando esta palavra que está desde sempre presente em mim e no meu caminho.

Por Raquel Shakti

Coragem não significa ausência de medo. Significa antes ter a capacidade para reconhecê-lo, aceitá-lo e saber lidar com ele. Assim aprende-se a presenciar e a transmutar as limitações que nós próprios impomos sobre nós E é isto ter coragem! Sim, coragem envolve presença e abertura de espírito para o desconhecido.

É a coragem a grande companheira do medo. É um par, como tantos outros, que caminha lado a lado e que espelha a grande dualidade que é a própria condição da criação. E é com a coragem que podemos unir o que nos parece separado.

Ter medo é um estado perfeitamente normal e que auxilia bastante a nossa sobrevivência. Mas o medo não necessita ser limitador.

A maior expressão da inteligência humana é observar sem julgar a impermanência da vida e as próprias sensações individuais. É saber conviver com estas adotando um estado de presença, de consciência.

O medo pode ser indicador de inseguranças e bloqueios e se se tiver a coragem de prestar realmente a atenção pode-se evoluir e quebrar vários padrões que podem estar há muito tempo presente na nossa linhagem. Coragem é então uma manifestação ou um estado de ação-não ação independentemente e apesar da circunstância.

Ter coragem requer muitas vezes loucura. É caminhar às escuras, é atirar-se ao desconhecido.

Quem é aquele que não anseia a liberdade? Se estivéssemos sozinhos nos Himalayas sem nada nem ninguém, estaríamos bem? Há que ter coragem. Há que ser louco! Porém, o Ser humano tanto anseia ser e estar livre como estar vinculado ou apegado a algo, ou alguém. Não é isto Ser humano? Estar bem onde não se

está e querer ir onde não se vai? Lá dizia o Variações.

Às vezes há que ponderar o significado da palavra coragem e da sua ação. Se ser corajoso é achar que ser honesto implica pisar o outro (que, no fundo somos nós também), então não é ser corajoso. Se ser corajoso é achar que o ser humano é a melhor manifestação da Natureza e que pode fazer o que bem entende com ela, então não é ser corajoso. Mas há que ter coragem para humilhar o outro. Há que ter coragem para queimar a grande mãe que é a nossa casa. Mas não será esta "coragem" atos de covardia também?

A maior coragem que eventualmente o Ser humano pode cultivar é aquela de se auto-observar, de se autodescobrir. É ter a coragem de observar os seus pensamentos, as suas emoções, a sua comunicação e as suas ações. É ter a coragem de não se esconder de si próprio É ter a coragem de se autorresponsabilizar por tudo o que acontece. Pois, tudo o que acontece, acontece bem dentro de cada um de nós. Ilude-se aquele que pensa que tudo acontece fora de nós e que a responsabilidade é do outro. É ter a coragem de se manter no centro. Pois, a única coisa que podemos por ventura ter controlo é sobre o nosso centro. Presta bem a atenção. O teu centro é a tua liberdade. Não deixes que ninguém a roube. Não percas o teu centro. Tem a coragem de Ser.

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
DERIKA LÁSZLÓ • 2016

RAQUEL SHAKTI
YOGA, TERAPIAS, DOULA
www.raquelshakti.com

PHILOSOFIAS

Falar de Coragem

O filósofo existencialista *Kierkegaard* dá-nos a conhecer, numas das suas principais lições, o motivo por que devemos cultivar a insatisfação e termos coragem de enfrentar pensamentos incómodos ou difíceis. A sua alusão não se fica por aqui, o crítico social acrescenta ainda reflexões sobre a importância de vivermos como indivíduos únicos com liberdade de escolha.

Por Susana Encarnação

Coragem - do latim *coraticum,* derivado de cor, "coração", sendo que para os romanos o coração era o órgão que representava a coragem e a inteligência.

Todos nós num qualquer momento da vida desejámos ter a coragem necessária para ir mais além e/ou fazer diferente. Afinal, o que significa a palavra "Coragem" e como pode

proporcionar-nos sensações de ânimo e de audácia.

Quando abordamos o tema, coragem é inevitável não falarmos do medo, questionando até que ponto a coragem é antídoto do medo. Enquanto seres únicos que somos desenvolvemos medos e crenças onde a coragem, inevitavelmente, se assume como uma "ação" que realizamos apesar do medo. Parece-me importante, por isso, que não se exclua uma da outra, ou melhor, o facto de existir medo não é por si motivo para que não tenhamos coragem e vice-versa. Será que quem tem medo não tem coragem? É necessário refletir quantas vezes somos forçados a agir apesar do medo.

Importa entender a coragem como "impulsionadora" que, para além do sofrimento, permite ao indivíduo experienciar sentimentos de ousadia e assegurar que no medo encontramos um forte aliado com uma função protetora, ainda que nos torne vulneráveis. Considero que a coragem não deverá assumir um papel desafiante dos limites e muito menos ser encarada como ilimitada. Assim, a coragem inclui responsabilidade e integridade, conduzindo ao desenvolvimento pessoal.

Entender o conceito de coragem é compreender a sua estreita relação com os princípios e valores éticos de cada um, perante a vida e a sua própria construção. Acredito que não existe um "modelo" de coragem, podendo este estar associado ao "primeiro passo para…" ou "um forte sofrimento…", no entanto, o ato não encerra em si uma visão singular. Na minha prática terapêutica, nas sessões de terapia familiar, o facto de a família chegar até nós e procurar ajuda é o reflexo de um ato de coragem. Também noutras situações, como saber lidar com a finitude e/ou doenças terminais que envolvem grande desgaste emocional, com equilíbrio, é demonstrativo do que chamamos de coragem.

Perante a adversidade a coragem assume muitas vezes um papel de relevo, no entanto, os seus feitos estão interligados com os resultados até então obtidos. Viver os momentos de coragem quando estes se apresentam positivos confere-lhe um sentido de subsequência, a que podemos recorrer no futuro.

Pensar que existem heróis destemidos que se movem em permanentes atos de coragem e onde o medo não tem lugar é uma falácia. Na verdade, nada nos garante que factos tenham sido bem-sucedidos, no entanto, desses pouco se fala, deixando antever que da coragem se obtém sempre resultados positivos.

Importa refletir que ter a coragem de adotar alternativas em determinados momentos pode criar em nós sentimentos de liberdade e confiança, sendo que muitas vezes o resultado está acima de tudo na importância dessa conquista. Enfrentar a coragem como D. Quixote a descreveu "quem perde seus bens perde muito, quem perde um amigo perde mais, mas quem perde a coragem perde tudo" é revelador das nossas (in) seguranças dos princípios e valores e do nosso modo de estar na vida.

Todos nós num qualquer momento da vida desejámos ter a coragem necessária para ir mais além e/ou fazer diferente

Por fim, termino com uma frase de um homem que me inspira e encoraja;

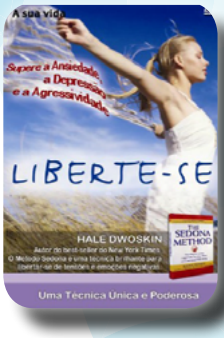
"Devemos promover a coragem onde há medo, promover o acordo onde existe conflito, e inspirar esperança onde há desespero." Nelson Mandela

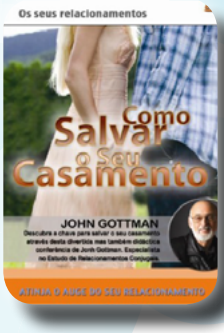
SUSANA ENCARNAÇÃO
TERAPEUTA FAMILIAR
www.terapiafamiliarsistemica.pt

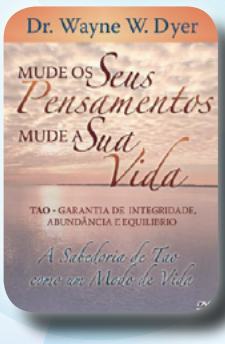
Novidade!

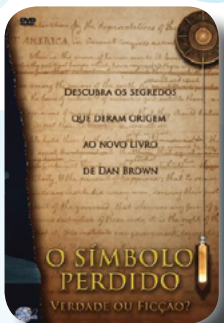
Loja Online

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

Queres uma relação estável mas foges a sete pés

Uma amiga partilhou que desejava muito ter uma relação estável mas que fugia delas a sete pés… fosse por medo de sofrer novamente, após viver relações que designou por "falhadas"; por insegurança de "falhar" novamente; por receio de não corresponder às expectativas da outra parte; para evitar que o seu espaço fosse invadido; por medo de perder liberdade; por existirem filhos e não os querer ver sofrer, por "medo" de ver partir uma pessoa de quem passou a gostar (no caso do relacionamento não se revelar "eterno"), por se poder vir a verificar não gostar o suficiente da pessoa no futuro, etc…

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

Por uma ou por outra razão não se revelava fácil a sua entrega de corpo e alma a alguém…

Cada uma das razões enunciadas

anteriormente podia ser objeto de conversa, mas podemos começar por parar e… limpar a mente. Purificarmos os nossos pensamentos. Por vezes agarramo-nos a determinados pensamentos para que estes nos protejam no futuro. Queremos lembrar-nos do que nos aconteceu para evitar que volte a acontecer. O problema desta estratégia é que por vezes funciona "ao contrário", e todos os medos e assombrações do passado, que vamos alimentando dia após dia, acabam por minar as nossas novas relações, o nosso presente e o nosso futuro... Que tal confiarmos que as aprendizagens foram feitas e que podemos limpar os pensamentos negativos para não os semearmos no presente?

A que estamos agarrados? O que podemos largar? Os nossos pensamentos são-nos benéficos? Ou prejudicam-nos? Que tal experimentarmos libertar algum lastro, apenas por um dia, e ver o que acontece? Podemos sempre ir buscar de novo essa bagagem…

Uma mente limpa e pura, semeia alegria… semeia amor. Permite que o coração esteja aberto, recetivo à paixão… ao amor…

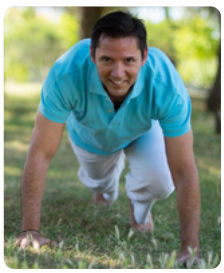
Uma mente limpa e pura vive livre de pesos do passado, de bagagens, permite-se explorar, conhecer, entregar-se…

Quando limpamos a nossa mente o nosso coração respira…

Quando mantemos pensamentos que nos causam sofrimento, ou quando mantemos uma postura de vitimização estamos em permanente alerta, sempre há espera que o mal aconteça preparados para retaliar…

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



Dezembro 2019

Curso Reiki Nível 1 - O Despertar
Por Rute Calhau
1 de Dezembro das 10:00h às 18:00h
Baddha Yoga | Parede
www.facebook.com/rutecalhau.pt
rutecalhau.therapies@gmail.com

Workshop MindMove - Movimento Comtemplativo
Por Paulo Fernandes Formiga
1 de Dezembro das 18:30h às 20:30h
Centro Budista do Porto | Porto
www.movimomentus.pt
centrobudistadoporto@gmail.com

Retiro Urbano de Yoga, Ayurveda e Meditação
Por Carla Shakti Terapias Holísticas
1 de Dezembro das 9:30h às 18:30h
Estefânia | Lisboa
www.facebook.com/CarlaShaktiYogaAyurveda
carlashaktiyoga@gmail.com
918548157

Retiro Meditação e Silêncio (Gratuito)
Por Rui Sebők Bizarro
3 a 8 de Dezembro
Quinta São José dos Montes | Tomar
quintasaojosedosmontes.com
projetosimplesmente.blogspot.com
projetosimplesmente@gmail.com

Sessão de Cura Coletiva através do TFT (Terapia do Campo do Pensamento)
Por Madi Nunes
4 de Dezembro das 19:00h às 20:30h
Espaço Solar Quântico | Lisboa
www.facebook.com/espacosolarquantico
ser.integral.portugal@gmail.com

Workshop: Desejo por doces - Soluções rápidas e saudáveis
Por Ana Ruas de Melo
7 de Dezembro das 10:15h às 13:30h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

Sessão: A capacidade de estar só no meio dos outros
Por Conceição Tavares de Almeida
13 de Dezembro das 21:00h às 23:00h
Casa da Praia - Centro Dr. João dos Santos | Lisboa
www.casadapraia.org.pt
casadapraia@mail.telepac.pt

Viagem de Cura ao Mundo do Tarot Edição Especial Ano 2020
Por Daniel Amaro
13 de Dezembro às 21:00h
Lua de Lótus | Porto
www.lugardesirius.pt
danielamaroterapias@gmail.com
934409787

Dezembro 2019

Ecstatic Dance Arrábida

Por Virgílio Beatriz

14 de Dezembro das 15:30h às 00:00h

Espaço Ser Vivo - Vale dos Barris | Palmela

www.servivoterra.com

servivo.terra@gmail.com

915812454

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

OM Chanting

Por Amba Esmeralda Pereira

4, 11 e 18 de Dezembro das 21:00h às 22:00h

Shambhala - Artes & Terapias | Matosinhos

www.bhaktimarga.pt/om-chanting

comunicacao@bhaktimarga.pt

926083039

Aulas de Hatha Yoga

Por Rita Martins

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

Partilha de Reiki Estelar

Por Isabel Silva

20 de Dezembro às 21:00h

Estrela de Sirius | São João de Ver

www.facebook.com/estreladesirius.is

princess1_80@hotmail.com

962544272

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

Meditação e Desenvolvimento Pessoal

Por Geraldine Isea

Manhã: 5ª feira das 10:00h às 10:45h

Tarde: 3ª feira das 19:00h às 19:45h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Workshop: Preparação de uma Ceia de Natal Vegan

Por Jami - Healing Energy

21 de Dezembro das 10:00h às 14:00h

Jami - Healing Energy | Faro

www.jami.pt

info@jami.pt

vouchers

Dezembro 2019

Divulgue os seus vouchers aqui!
Contacte-nos!

30€

Voucher a descontar numa terapia à escolha: **Coaching, Reiki, Workshop**

*Válido até Janeiro 2020

Com Isabel Freixo

Em Lisboa

Coach Emagrecimento

Coach alimentar
Voucher 25% p/sessão
Porque é tão importante para si emagrecer?
Respostas para:
coach@isabelfreixo.com

Em Benfica, Lisboa

O corpo alcança o que a mente acredita

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

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.

Sessão de TFT

Ganhe 10% de desconto em uma sessão de TFT a ser realizada até dia 10 de Novembro

Em Lisboa / Paço de Arcos / Carcavelos

Desbloqueie sua energia e deixe sua vida fluir

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!

Cartão Naturista Internacional

15% Desconto

com Federação Portuguesa de Naturismo

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

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!

CEO® - CURA ESTELAR DE ORION

25% em consultas individuais CEO®

com Kyra Abreu

Marca agora a tua Consulta CEO® e Muda a Tua Vida !

Aproveite as Ofertas deste Mês!

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

"A coragem é a primeira das qualidades humanas porque garante todas as outras."

Aristóteles

"Brownies" com cobertura de abóbora e canela

Dezembro: o mês que lembra os frutos oleaginosos, os figos secos, as passas e a abóbora, tão versátil e deliciosa nos recheios de doces típicos! Porque não experimentar receitas diferentes das habituais nesta época de Natal?

Com estes ingredientes consegue obter um sabor doce sem precisar de açúcar adicional. Delicioso e sem prejuízo para a saúde!

Ingredientes (4 doses):

"Brownie":

- 1 chávena de frutos oleaginosos ao natural (nozes, avelãs, amêndoas)
- 1 chávena de figos secos
- 1 chávena de passas
- 2 colheres de sopa de farinha de alfarroba ou cacau cru em pó

Puré de Abóbora:

- 10g de abóbora cozida
- 1 colher de sopa de mel
- Canela q.b.
- Pepitas de cacau cru (opcional)

Preparação:

1. Num processador coloque os frutos oleaginosos e triture até obter uma consistência de farinha. Junte os figos secos e as passas e triture novamente. Adicione a farinha de alfarroba ou o cacau e volte a triturar;

2. Retire o preparado para uma taça e comece a moldá-lo com as mãos (ao início pode parecer que está a esfarelar demasiado, mas se calcar bem, conseguirá que agarre). Disponha o preparado numa travessa, empurrando e prensando para alisar a superfície;

3. Leve ao frigorífico por, pelo menos, 1h, para adquirir uma consistência mais dura;

4. Enquanto isso, prepare o puré: num processador junte a abóbora cozida (pode cozer com um pau de canela e casca de laranja), o mel e canela. Triture tudo até obter um puré;

5. Quando o "brownie" já tiver adquirido uma consistência mais firme, retire do frigorífico e corte em pedaços. Coloque por cima o preparado de abóbora e, para um toque diferente, polvilhe com pepitas de cacau cru (opcional);

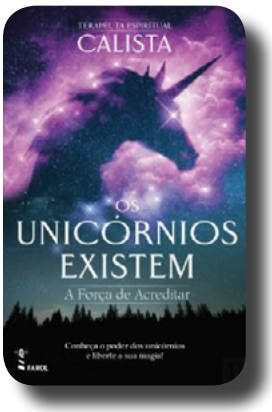
6. Bom apetite!

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

Os Unicórnios Existem
A força de acreditar
de Calista

Um guia para os humanos viverem em paz com a sua alma e um livro para a alma nos permitir viver melhor como humanos.



Através de uma abordagem refrescante e original, os unicórnios assumem-se aqui como o orientador essencial nessa maravilhosa aventura que é a vida, pois podem revelar o caminho da sua alma (saber que vida quer e criá-la), o seu poder (expressar o seu Eu sem censura) e o seu propósito (fazer evoluir a vida através das suas paixões).

Estamos agora a viver a sétima Idade de Ouro do nosso planeta, cujo tema é a aceitação de nós mesmos como criadores da nossa própria realidade. Tendo isto em mente, a autora ensina-o a vivenciar o seu caminho, poder e propósito únicos, libertando o que tem vindo a bloquear a sua soberania criativa.

Repleta de exercícios e meditações, esta é a obra que fará despontar o que há de melhor na sua vida.

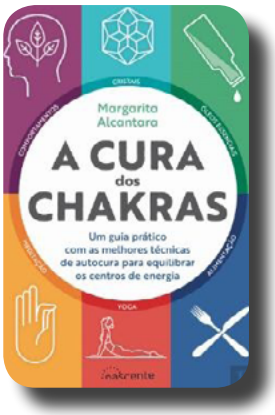
Preço: Cerca de 15,49 por 256 páginas de sabedoria.

Editor: Farol

A Cura dos Chakras
de Margarita Alcantara

Em todos os seres humanos existem poderosos centros de energia - os chakras - que contêm um enorme potencial de cura e de recuperação. Porém, aprender a explorar este poderoso sistema de chakras pode ser desafiador.

A Cura dos Chakras é o livro perfeito para quem quer conhecer as práticas que melhor potenciam a anatomia energética. Traduz-se numa abordagem em três partes: primeiro identifica o seu problema, depois localiza o chakra mais afetado e, finalmente, escolhe a técnica de cura mais eficaz.



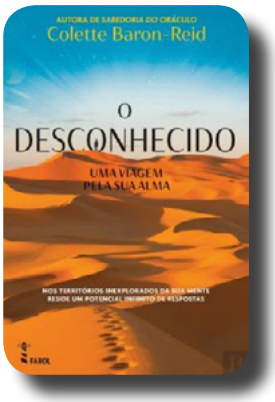
Inclui uma grande variedade de métodos terapêuticos ilustrados: Meditações Guiadas; Cristais; Óleos Essenciais; Yoga; Alimentação; Comportamentos. Os principais problemas ou sintomas referidos incluem: Asma e alergias; Dores nas costas; Fadiga; Raiva; Problemas digestivos; Dores de cabeça; Ataques de pânico; Cancro; Problemas da tiroide; Problemas de peso; Solidão.

Preço: Cerca de 17,69€ por 176 páginas de sabedoria.

Editor: Nascente

O Desconhecido
Uma viagem pela sua Alma
de Colette Baron-Reid

«O que precisa é de um outro mapa que lhe mostre o caminho para um novo eu e para uma vida nova. Este mapa contém os lugares conhecidos, mas também os desconhecidos — os lugares inexplorados que só serão preenchidos quando começar a ter novas experiências. E este mapa é tão complexo como misterioso, porque é o mapa da sua alma.»



Para onde vamos? Como lá chegaremos? Num mundo de incertezas, a maioria das pessoas não sabe, efetivamente, como responder a estas perguntas. É assim que surge o grande desafio que é rumar ao desconhecido, longe de tudo o que já conhecemos e temos como garantido, para descobrirmos quem somos e o potencial infinito das nossas vidas.

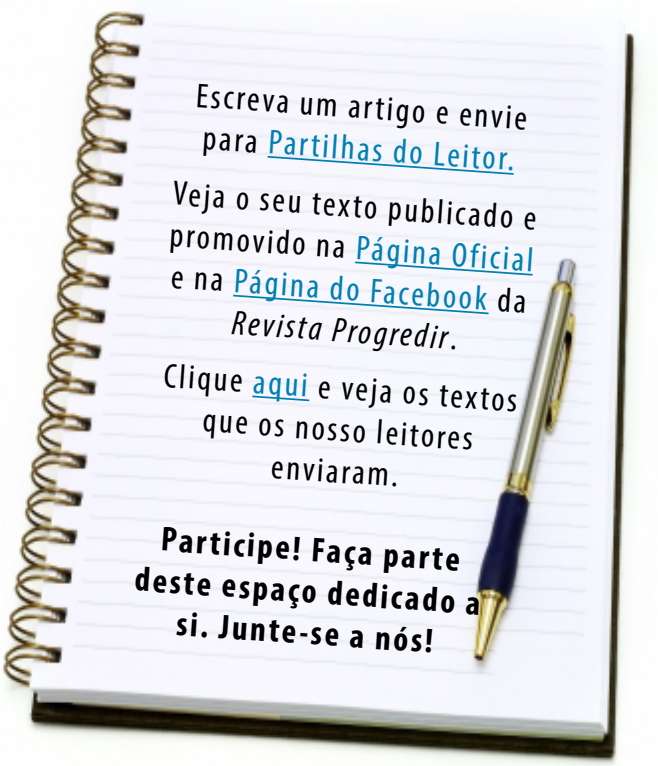
Colette Baron-Reid, uma das mais reconhecidas médiuns a nível mundial, traz-nos este livro em que, além de relatar a sua impressionante experiência de vida, ajuda o leitor a:

- Controlar os seus medos e desconforto, utilizando sensatamente o seu poder pessoal;
- Sintonizar-se com a poderosa zona onde os milagres esperam para serem descobertos;
- Livrar-se das ideias preconcebidas que tem sobre quem é e das velhas histórias que o têm limitado;
- Encontrar as ferramentas para permanecer consciente da sua autêntica natureza como ser espiritual, sempre ligado, apoiado e amado pelo Espírito;
- Viajar através dos cinco reinos interligados - Reinos do Espírito, Mente, Luz, Energia e Forma -, onde irá fazer o trabalho de concriar o que quer sentir e viver.

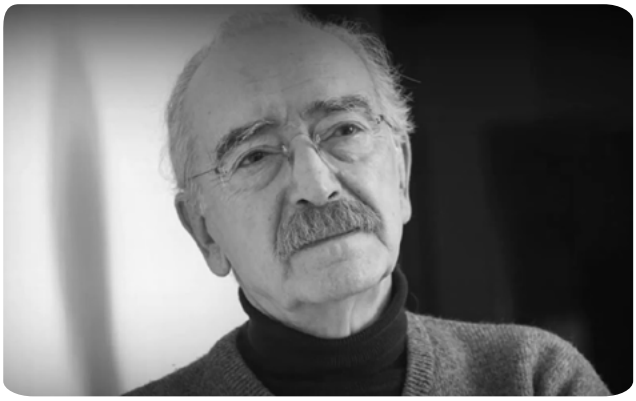
Preço: Cerca de 15,98€ por 288 páginas de sabedoria.

Editor: Farol

PARTILHAS DO LEITOR



José Mário Branco



José Mário Branco foi um reconhecido cantor, compositor, arranjador e produtor português, com uma notável capacidade de elevar a música aos patamares mais altos da arte. É considerado um dos mais importantes autores e renovadores da música portuguesa, em particular no período da Revolução de abril de 1974, cujo trabalho se estende também ao cinema, ao teatro e à ação cultural.

Nasceu no Porto, em maio de 1942, filho de professores primários. Cresceu entre o Porto e Leça da Palmeira.

Iniciou o curso de História, primeiro na Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra, depois na Faculdade de Letras da Universidade do Porto, não o chegando a concluir.

Começou por ser ativo na Igreja Católica, depois aderiu ao Partido Comunista Português e foi perseguido pela PIDE. Exilou-se em França, em 1963.

Em 1974 regressou a Portugal e fundou o "Grupo de Ação Cultural — Vozes na Luta!", com o qual gravou dois álbuns.

José Mário Branco é autor de uma obra singular no panorama musical português. Entre música de intervenção, fado e outras.

Trabalhou com diversos artistas de relevo da música de intervenção e outros géneros.

Compôs e cantou para o teatro, o cinema e a televisão, tendo sido elemento de "A Comuna — Teatro de Pesquisa".

Em 2006, com 64 anos, José Mário Branco iniciou uma licenciatura em Linguística, na Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa. Terminou o 1.º ano com média de 19,1 valores.

Foi fundador e dirigente da antiga União Democrática Popular e do Bloco de Esquerda.

Em 2018, completou meio século de carreira.

No mesmo ano, aquando da homenagem que lhe foi prestada na Feira do Livro do Porto, José Mário Branco afirmou: "O que a gente faz é uma gota no oceano do grande caminho da Humanidade".

Faleceu aos 77 anos, vítima de paragem cardiorrespiratória, na madrugada do dia 19 de novembro de 2019.

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

Terapia Transpessoal e Alquímica

Um dos mais profundos e reflexivos momentos da Vida é o procurar saber onde habitamos: que Corpo é este onde habita aquilo que digo ser Eu e que Casa é esta que, muitas vezes, Eu nem conheço. E isto acontece por ser difícil conectar-nos com aquilo que acreditamos ser a nossa Verdade, o nosso poder de Reconhecer e de Empatizar connosco próprios. Assim, com o auxílio das chamadas terapias complementares, veio enaltecer-se um olhar sobre o sintoma da doença como uma consequência e não como uma causa, uma resposta física para os nossos desafios interiores, identificando a importância de ir além do visível — aquilo que comummente consideramos como verdadeiro.

A Natureza mostra-nos a Verdade subjetiva dentro da verdade visível: aquilo que somos ultrapassa a Mente e, a energia conectada à Mãe faz-nos resgatar aquilo que é nosso naturalmente. Obriga-nos a olhar para nós como seres tão mutáveis como as próprias plantas, com os mares e como os planetas. Por outras palavras, somos uma unidade composta por elementos naturais que regem os 4 reinos da natureza.

Quando Aristóteles traz para a mesa os princípios metafísicos do "todo o ser maior que a soma das partes", teoricamente estaríamos longe daquilo a que hoje aplicamos nas terapias holísticas. No entanto, também ele falava do conceito das diferentes almas e, como estas

podiam ser trabalhadas num sentido curativo do Homem, que embora diferenciado do reino vegetal, era indissociável deste pela existência dos 4 elementos principais de criação da matéria: Fogo, Água, Terra e Ar.

Daqui surgiriam os princípios básicos e fundamentais da Alquimia, a grande ciência mística de onde se podem tirar os ensinamentos de aplicabilidade da vida prática. Mas para falarmos de Alquimia como Processo teríamos de passar por tudo aquilo que são as operações alquímicas, pelas buscas de transmutação dos materiais, a manipulação das plantas e dos elementos químicos e físicos. Isso leva o tempo de uma Vida e os conhecimentos de ancestrais que só alguns possuem. Extraindo dos seus ensinamentos a presença dos 4 elementos no corpo físico torna-se imperativo olhar para o reino vegetal como um meio de cura, focando as suas propriedades tão similares ao que incorporamos.

Da mesma forma que, no corpo humano, a Terra rege o que é físico e rígido, na planta rege o seu caule. Se no Homem o Fogo rege o que é movimento e iniciativa, na planta ele é a raiz, aquilo que rompe. Para o Homem a Água alimenta a fluidez emocional do seu corpo, para a planta o mesmo elemento faz gerar frutos. E o Ar, que exerce a função de regência da mente e do equilíbrio para o Ser Humano, é o mesmo elemento que dá à planta as folhas e as flores, símbolos da quietude e da preparação.

Do ponto de vista quântico todos os corpos existentes estão interligados energeticamente por condutores invisíveis, mas percetíveis ao nível sensorial, o que nos direciona para os conceitos holísticos e sistémicos de pensamento que incitam a olhar para a não casualidade dos eventos do Universo, sejam eles na Natureza, entre esta e o Homem ou simplesmente nas relações humanas.

É preciso mais do que as evidências da matéria física, é preciso ir além do óbvio, é preciso resgatar o que é invisível, mas, sempre, indivisível.

E assim quando, no século XX, A. Maslow inicia o desenvolvimento do que hoje é a Psicologia Transpessoal, houve um retomar àquilo que já se falava como um princípio de Unidade: o corpo físico e a corpo subtil são pertenças da mesma esfera.

Aceda a outras ferramentas para progredir clicando aqui

A Terapia Transpessoal convida-nos a ver o lado integrativo da realidade. Compreender as perceções geradas no indivíduo, provenientes ainda de estados de consciência de uma terceira dimensão, passando para uma visão mais ampla e transcendente. Convida essencialmente ao tema da Totalidade, olhando para o Homem como o Todo (holos) e não apenas como a parte. Faz compreender que a dualidade entre a vida e a morte é uma perceção, que o corpo físico e etéreo podem ser o mesmo corpo, que a noção de tempo e de espaço são também uma visão percecionada e que transpô-la é possível. É enaltecer a relação quântica que existe entre o Ser Humano todas as suas componentes energéticas, sabendo de antemão que transcender a Consciência integra sempre o misticismo e a espiritualidade.

Ao trabalhar esta arte terapêutica de um ponto de visto alquímico cria-se a oportunidade de ir à Consciência através do contacto com a Natureza, com recurso ao herbalismo, aos rituais ancestrais, às ferramentas criativas que próprio corpo (em todas as suas formas) nos pede.

Conhecer a nossa Casa é procurar, em humildade, o ponto que liga o corpo físico, a mente, as emoções e a alma ao Todo, à energia da vida selvagem das plantas, dos animais, da Terra e do Universo em si.

CAROLINA CARVALHO
TERAPEUTA TRANSPESSOAL E HERBALISTA
carolinalquimia.com
carolina@carolinalquimia.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