JANEIRO 2020 • NÚMERO 96 • MENSAI www.revistaprogredir.com

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE



A união faz a força Como ser Altruísta

na sociedade moderna?

> Como o Altruísmo pode transformar a sua vida

O Altruísmo aumenta a realização do ser humano e torna-o mais feliz!



Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Joana Barradas





**RELACIONE-SE** 

**QUALIFIQUE-SE** 

**MULTIPLIQUE-SE** 

**PROGRIDA** 

**EXISTA!** 



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)



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



www.revistaprogredir.com N.º 96 | Janeiro 2020 | 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 partilhas do leitor@revistaprogredir.com

#### Sugestões e Feedback

geral@revistaprogredir.com

#### Colaboradores desta Edição

Mafalda Sousa, Maria Gorjão Henriques, Cristina Gomes, Cândida Rato, Jessica Tacoen, Cátia Rodrigues, Ana Paula Rodrigues, Luana Barros. Ema Monteiro. Irene Silva

#### Periodicidade

Mensal

#### Propriedade

ldeias 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.

### **Altruísmo**

Caros amigos,

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

A palavra altruísmo foi criada por Auguste Comte, filósofo francês, que em 1830, a caracterizou como o grupo de disposições humanas, sejam elas individuais ou coletivas, que inclinam os seres humanos a se dedicarem aos outros. É um conceito que se opõe ao egoísmo (inclinação específica e exclusivamente individual). Para que uma pessoa seja altruísta precisa dominar os instintos egoístas, que existem naturalmente em todo o ser humano, fazendo emergir as inclinações benévolas, que também estão sempre presentes.

Que 2020 seja um ano em que o Altruísmo esteja mais presente nas nossas escolhas, nas nossas ações. Que consigamos contribuir para um mundo melhor para todos e para o Todo.

Feliz 2020!!!

"Altruísmo não é ser perfeito, é ser parte da solução. Uma palavra inspiradora. Estender a mão. Um pedaço de pão. Sorrir e chorar junto. Apontar o lado bom."

"Quando nascemos com o verdadeiro altruísmo, a compaixão pelo próximo é acima do medo, da inércia; é uma dedicação divina, livre de tudo, é um amor profundo pelas vidas." Fábio Alves Borges

"Altruísmo é dedicação de espírito venturoso e feliz na didática diária." Anderson Carmona

**Boas leituras!** 

Um excelente mês para si! Beijos & Abraços,

Ledro Sciaccaluga Fernandes



www.revistaprogredir.com subscrever@revistaprogredir.com

### **Notícias Breves**

Desfrute das notícias breves. Esteja sempre atualizado.

### **8** Crónicas do Editor

Um espaço para o fazer refletir.

### 10 Filosofia de Vida

Como o Altruísmo pode transformar a sua vida Por Mafalda Sousa

### 14 Saúde

O Altruísmo aumenta a realização do ser humano e torna-o mais feliz!

Por Maria Gorjão Henriques

### 18 Relacionamentos

O encontro Connosco e com o Outro

**Por Cristina Gomes** 

### 22 Entrevista

**Experiência Espiritual** 

Entrevista com Joana Barradas, Texto Por Revista Progredir

### 28 Financas

Dinheiro, que espelhas meu?

Por Cândida Rato

### **33 Vida Profissional**

A união faz a força

Por Jessica Tacoen

### 38 Lifestyle

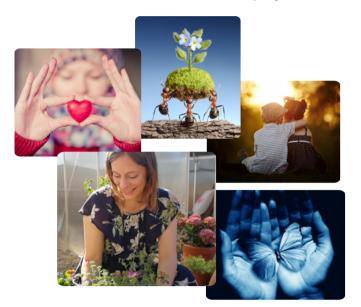
O voluntariado como forma de Altruismo Por Cátia Rodrigues

### **42** Espiritualidade

A essência do Altruísmo

Por Ana Paula Rodrigues

65 Glossário



### 48 Philosofias

Como ser Altruísta na sociedade moderna Por Luana Barros

### 54 Mudança Tranquila

O que não pode faltar no teu novo ano? **Por Pedro Sciaccaluga Fernandes** 

### 56 Agenda

Atualize a sua Agenda! Encontre atividades para poder participar.

### **58** Vouchers

Aproveite e desfrute das promoções.

### **59** Reflexões

Frases que nos deixam a pensar!

### 60 Receita Saudável

Inspire-se com receitas práticas e saudáveis!

### 62 Fontes de Saber

Um momento para descontrair, refletir e meditar.

### 63 Biografia

Descubra quem foi Masaharu Taniguchi

Ferramentas para Progredir: Biblioterapia, Será que os livros podem ter potencial terapêutico?

# Altruísmo



### Janeiro 2020

### Diverlandia – FIL. Lisboa



Lisboa até dia 5 de Janeiro. Divirtase na maior feira popular indoor do país, com diversão para todas as idades. Existe também espaço gastronómico, com os melhores cachorros quentes de Lisboa e muito mais!

Mais informação veja aqui

### #iamgood, Dress for Less Environmental Mess - Lisboa

amgood é uma série de eventos e uma comunidade para todos os que querem viver uma vida mais significativa. O evento de 18 de



Janeiro, em Lisboa, pretende criar uma

discussão aberta sobre os efeitos que a moda tem nas nossas vidas e como nos podemos vestir por menos danos ambientais.

Mais informação veja aqui

Caminhada de Reconexão em Silêncio,
Serra de Sintra



A s caminhadas são mais que um exercício físico, são como uma terapia, cada passo é um apelo à meditação, um momento em que a mente e corpo se juntam e, em equilíbrio, promovem uma sensação de bem-estar e liberdade. Esta caminhada especial na Serra de Sintra vai realizar-se no dia 19 de Janeiro.

Mais informação veja aqui

Grupo Terapêutico: "Desafios da Maturidade" - Paço de Arcos

projeto Grupo Terapêutico: "Desafios da Maturidade" pretende lançar luz sobre questões que surgem na

### Janeiro 2020

meia-idade. Através do diálogo, da troca de experiências e da reflexão, os participantes podem encontrar soluções



para melhorar sua qualidade de vida. O primeiro encontro será de entrada livre e realiza-se no dia 23 de Janeiro no espaço Akademia do Ser em Paço de Arcos.

Mais informação veja aqui

Conferência Internacional sobre Infância e Adolescência — Lisboa





Conferência Internacional sobre Infância e Adolescência (ICCA 2020) promove um diálogo aberto sobre questões da infância e adolescência proporcionando o encontro de conhecimentos em diversas áreas. Terá lugar em Lisboa de 23 e 25 de Janeiro.

Mais informação veja aqui

### 13º Congresso Nacional Psicologia da Saúde — Covilhã

Melhorar o Bem-Estar Global através da Psicologia da Saúde" é o tema deste

congresso que se vai realizar de 30 de Janeiro a 1 de Fevereiro. Neste congresso estarão



presentes conferencistas convidados de elevado mérito, decorrerão ainda sessões de apresentação de trabalhos

Mais informação veja aqui

### Pet Festival – FIL, Lisboa

e 31 de Janeiro a 2 de Fevereiro terá lugar na FIL em Lisboa, a maior festa para os animais de companhia realizada em Portugal. Um evento dedicado à apresentação e promoção

de várias espécies e raças de animais de companhia. É igualmente local onde clubes, fãs e



31 JAN. A 2 FEV. 2020

amigos podem trocar experiências.

Mais informação veja aqui

### crónicas do editor

### Altruísmo

Existe no fundo do Ser uma necessidade profunda de se ligar ao outro, talvez essa ligação seja apenas a procura do contacto profundo com as partes mais íntimas de cada

um de nós, com o divino que nos habita.

A necessidade de alcançar o outro através de ações, palavras e gestos não deixa de ser uma busca de também nos abraçarmos a nós mesmos. Aqueles que muitas vezes se dão de mais aos outros, são também eles muitas vezes os que menos olham e dão a si mesmos.

Talvez a maior das carências humanas seja a dificuldade em aceitar que a necessidade de ser amado é tão mais forte do que a de amar o próximo. Pois, o amor é um direito que nos assiste, apenas pelo facto de aqui estarmos.

A mensagem "ama o próximo como a ti mesmo", é clara na urgência de o sujeito nunca se esquecer de si próprio e que a capacidade



de amar o outro, é apenas uma extensão da capacidade de se amar a si mesmo.

Numa época onde a oportunidade de olharmos para fora é mais incentivada do que a de nos conectarmos connosco, que as ações e os gestos que oferecemos aos outros não sejam apenas uma forma de alimentarmos as partes mais carentes de nós mesmos. Que o amor seja uma expressão silenciosa e não um grito de socorro!

Que a nossa capacidade de altruísmo não seja dirigida pelas partes mais negras do nosso ser e que a grandeza da nossa alma, possa ser expressa através da oportunidade de realmente vivermos a 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:

Oráculo Mágico dos Anjos e dos Seres da

Natureza-Oferta de um baralho de 47 cartas

de Joana Barradas



### 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 Dezembro:**

Mara Santos Ivo Estêvão partilhou a imagem e criou a frase: "Com a Revista Progredir para me inspirar, muito vou aprender e ensinar, estou aqui a participar, e por isso espero este livro ganhar!", e ganhou o livro: "Reiki para Crianças e Pais" de Sílvia Oliveira e João Magalhães, Ilustração: Luís Valente.

### Filosofia de Vida

# Como o Altruísmo pode transformar a sua vida

Já os antigos diziam que "há mais felicidade em dar do que em receber". Mas o que revela a ciência?

Pode o altruísmo fazer-nos mais felizes?

Por Mafalda Sousa



Tente lembrar-se da última vez que fez algo de bom por alguém. Ceder o lugar num transporte público, visitar um idoso num Lar ou simplesmente oferecer flores a alguém que ama. Não importa o gesto, mas o facto de o ter realizado por puro altruísmo. Recorda-se de como se sentiu? Certamente, melhor que antes.

A ciência tem-se debruçado sobre este tema e a verdade é que se verificou que as pessoas mais felizes tendem a ser altruístas. Preocupam-se com o bem-estar dos outros e retiram prazer dos seus atos generosos.

Contudo, a generalidade das pessoas pode beneficiar ao assumir uma postura mais altruísta. Num estudo de S. Lyubomirsky, K. Sheldon e D. Schkade, constatou-se que a prática de atos bondosos ao longo de seis semanas, aumentou a felicidade dos participantes. Noutro estudo de E. Dunn e M. Norton, avaliou-se a felicidade dos empregados de uma empresa de Boston antes e depois de receberem um bónus de 5000 dólares. Concluiu-se que a quantia do bónus não influenciava o bemestar dos funcionários, mas aqueles que gastavam parte do dinheiro com outras pessoas sentiam-se mais felizes.

Quando praticamos o altruísmo, o núcleo de accumbens — uma região do cérebro associada ao prazer — fica mais ativo. Isso explica porque nos sentimos tão bem. Podemos até sentir-nos melhor, do que a pessoa que beneficia do nosso gesto!

Ainda assim, nem todas as formas de

# O altruísmo pode fazer a diferença na vida de quem ajudar, mas também na sua

praticar altruísmo nos deixam mais felizes. A investigação sugere que para tal, deve ter em conta o seguinte:

- Escolha 1 dia por semana para praticar um ato de generosidade novo e especial, ou 3 a 5 gestos menores. Ao longo da semana, mesmo sem se aperceber, já deve realizar atos amáveis de menor dimensão, pelo que é difícil destacarem-se. Se se focar em praticar algo marcante num só dia, os efeitos na sua felicidade serão maiores.
- Pratique o altruísmo com regularidade. Pode praticá-lo intencionalmente uma vez por semana, mas ao longo das várias semanas do ano.
- Escolha fazer algo que se destaque da rotina. Se fizer muito pouco, não se sentirá mais feliz e, se fizer demasiado,



poderá sentir-se sobrecarregado e até ressentido.

- Varie o que faz. Se realizar sempre a mesma boa ação sentir-se-á bem nas primeiras vezes, mas ao fim de algum tempo, adaptar-se-á e já não se sentirá tão feliz.
- Apesar de nos sentirmos bem quando os outros reconhecem os nossos atos, não espere nada em troca. A verdade é que se tiver grandes expectativas, e depois os outros não reconhecerem o bem que faz, poderá ficar triste e ressentido. Opte por valorizar você mesmo, a sua atitude.
- Um ato gentil deve ser realizado de livre vontade. Se for obrigado a fazer algo que não seja do seu agrado, pode até sentir-se generoso, mas também amargurado por sentir que se aproveitaram da sua boa vontade.

- Não prejudique quem mais ama. Por vezes, com a melhor das intenções, quer ser generoso com pessoas estranhas, sem se aperceber que isso pode afetar a sua família. Também pode ser altruísta com as pessoas que ama, que podem estar a necessitar do seu tempo e colaboração em várias tarefas.
- Tenha em mente que há pessoas que não querem ser ajudadas. Respeite a vontade delas.
- Não se vanglorie, nem trate o outros com superioridade ou como se fossem crianças. O ideal é que ambos se sintam bem e respeitados.

Claro que uma pessoa altruísta não costuma ajudar os outros só para ser mais feliz. Há inclusive ocasiões, em que realizamos atos generosos em detrimento do nosso bem-estar,

porque o sentimos como um dever moral. Ainda assim, adotar uma filosofia de vida altruísta costuma fazer-nos mais felizes.

Os cientistas tentaram perceber as razões para isso e constataram que altruístas costumam sentir-se OS felizes por serem úteis à sociedade, o que, consequentemente, aumenta autoconfiança. sua Os seus relacionamentos também ganham as outras pessoas tendem a gostar deles e ajudam-nos quando eles altruístas precisam. Os próprios valorizam o que têm de bom e abstraem-se mais dos seus problemas. São também mais otimistas e dão mais valor e significado à sua vida.

Pode estar a perguntar-se: "Mas o que posso eu fazer e quem devo ajudar?". E eu respondo-lhe que basta olhar à sua volta e ser criativo. Se prestar atenção irá aperceber-se que as opções para ajudar estão por todo o lado. Pode ajudar um colega novo no trabalho a integrar-se, deixar uma mensagem bonita na lancheira do seu filho, elogiar alguém que tenha feito um bom trabalho, colaborar mais nas



tarefas domésticas, doar roupas que já não usa, levar uma refeição caseira a uns recém-papás, agradecer a um professor que o tenha inspirado, etc.

As possibilidades são imensas. Só não deixe de experimentar! O altruísmo pode fazer a diferença na vida de quem ajudar, mas também na sua.

#### **MAFALDA SOUSA**

TÉCNICA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO SOCIAL, AUTORA DO BLOG: "A FELICIDADE É O CAMINHO" manualdafelicidade.blogspot.pt www.facebook.com/manualdafelicidade www.instagram.com/mafalda\_sms/

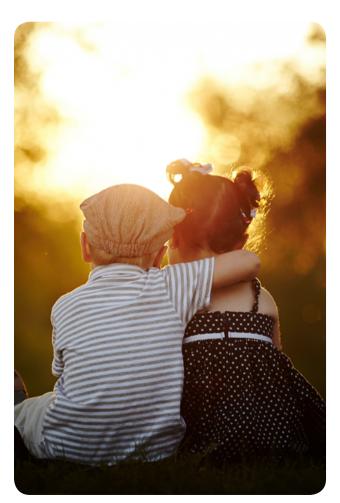


### Saúde

# O Altruísmo aumenta a realização do ser humano e torna-o mais feliz!

O conceito de altruísmo refere-se ao comportamento humano que procura e promove o bem-estar do outro sem uma recompensa pessoal direta permitindo assim o crescimento do outro de forma livre.

### Por Maria Gorjão Henriques



Serhumano ao longo de milhares de anos viveu em comunidade desenvolvendo um espírito de entreajuda do qual dependia a sua sobrevivência. Toda a sociedade ou aldeia se organizava por tarefas e cada ser humano especializava-se e oferecia um dom ou uma tarefa que desenvolvia para o bem comum de todos.

Nessa altura existia o respeito pela ordem, o direito a pertencer e o equilíbrio entre dar e receber que fazia com que todos se sentissem parte de um todo A verdade é que à medida que fomos evoluindo e a vida se foi tornando menos "selvagem" por isso aparentemente mais segura, perdemos o sentido de aldeia, vila e cidade e deixamos de "precisar aparentemente uns dos outros" e de sentir o espírito de pertença de nos vermos uns aos outros como comunidade onde cada um tem o seu papel e contribui para o todo.

Mas ficou gravado nas nossas células esse espírito de união e de desejo de cooperação e complementaridade que se expressam através de interesses maiores como a justiça, colaboração, sentido de pertença, união, Amor pelo próximo entre muitos outros.

O interessante é que a conduta altruísta também pode ser observada em diferentes espécies animais como, por exemplo as abelhas ou as formigas que trabalham e se organizam para o bem comum com uma tal mestria que servem de exemplo para o que deixamos de saber fazer e viver faz tempo...

Alguns estudos nas áreas da

### o altruísmo é uma fonte de realização e manifestação do que de mais elevado mora em nós

neurociência têm procurado estudar as bases cerebrais do altruísmo na tentativa de explicar porque é que existe este sentido de cooperação apesar de não haver uma recompensa imediata ou direta de forma pessoal.

Foi usada uma técnica de ressonância magnética funcional que permite ver ao vivo as áreas do cérebro que se ativam com um processo cognitivo determinado. O estudo conclui que os seres humanos que têm condutas altruístas ativam no seu cérebro as áreas relacionadas com a recompensa que são ricas em dopamina, um mensageiro químico que está relacionado com o prazer.

O altruísmo pode ainda manifestar-se de outras formas como, por exemplo um mecanismo de legítima defesa



### 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

para combater uma dor profunda que criou uma situação traumática e que reside no nosso inconsciente. Profissões como psicólogos, médicos enfermeiros, conhecem ou este processo que é digno porque convida a partilhar com o outro o que entendemos e respiramos em relação ao seu sofrimento, mas é preciso, ter muito cuidado com esse mecanismo quando porque nos centramos demasiado no outro acabamos por nos esquecer de nós mesmos e perdemos a nossa equanimidade consequentemente perdemos o nosso centro. Ajudar a proporcionar

aos outros o melhor da nossa vocação ou formação está correto, mas sem nos despersonalizarmos ou cairmos no "script" do mártir ou herói.

Existe uma grande diferença entre empatia e altruísmo. A empatia leva ao altruísmo, mas não é possível o altruísmo sem empatia. A empatia é a capacidade duma pessoa se descentrar de si mesma e do apego às suas ideias para representar o mundo do outro, enquanto que o altruísmo é um caminho sistémico que está constantemente em evolução e submetido às pressões exteriores e

as leis do nosso inconsciente. Todos os movimentos altruístas funcionam. verdade como mecanismos na de compensação para regular e equilibrar injustiças causadas pelos dos 3 pela negação princípios profundos que nos movem. O Direito a pertencer, o Equilíbrio entre dar e receber e a Ordem.

Descentrar-nos do nosso sofrimento e entender que o outro também tem as suas limitações e fontes próprias de sofrimento que o levam a atuar de determinada forma é aceitarmos os vários pontos de vista que a vida nos convida a viver. Esse exercício de nos expormos a aceitar, incluir e acomodar os vários pontos de vista alimenta a nossa capacidade natural de sentir, empatia e o nosso desejo sistémico de que tudo esteja em ordem. É precisamente nesse momento que o altruísmo é uma fonte de realização e manifestação do que de mais elevado mora em nós. A nossa noção de pertença, de inclusão e respeito pela dignidade do outro, pela natureza e pela vida!

Assim um ser humano que desenvolva



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

uma atitude de altruísmo na sua vida está muito mais propenso à felicidade e a um estado de bem-estar consigo próprio porque descentrado do apego aos seus problemas e disponível para respirar o outro e o que de melhor pode oferecer de si próprio ao outro, à sociedade ou a uma causa maior.

Bem haja à Vida!

### **MARIA GORJÃO HENRIQUES**

PSICÓLOGA, ASTRÓLOGA, FACILITADORA E PROFESSORA DE CONSTELAÇÕES FAMILIARES, FUNDADORA DO ESPAÇO AMAR www.espacoamar.com maria@espacoamar.com



### Relacionamentos

# O encontro Connosco e com o Outro

Abrirmo-nos para nos acolhermos realmente, tal como somos, cria o espaço necessário para acolhermos o outro, tal como é, e possibilita um encontro real, entre duas pessoas reais, que se amam genuinamente e podem assim crescer juntas.

### Por Cristina Gomes



Somos ensinados desde cedo a pensar nos outros. A preocuparnos com o que os outros possam pensar e/ou dizer a nosso respeito. A esforçar-nos para conseguir o seu afeto, o seu respeito, a sua validação.

E é precisamente por isso que tantas e tantas pessoas se perdem de si mesmas para ir em direção ao outro (seja lá quem for esse outro!). O caminho de nos acolhermos realmente é urgente e extremamente necessário para que possamos de facto tornar-nos capazes do verdadeiro altruísmo — aquele que acolhe sem julgar, que coloca as necessidades do outro na linha da frente.

Para que possamos de facto pensar no outro e desligar-nos daquilo que sejam as nossas necessidades num determinado momento, porque a vida ou as circunstâncias assim o exigem, precisamos conhecer muito bem, antes de mais, as nossas necessidades.

O que nem sempre acontece!

Quantas vezes entramos num relacionamento vazio, carentes, desnutridos e à espera — consciente ou inconscientemente — que o outro venha preencher esse espaço que existe dentro de nós a precisar de ser ocupado?

A questão é que esse espaço precisa de ser preenchido por nós. Nós somos os grandes responsáveis pela nossa vida, e por tudo o que nela acontece, por isso é primordial deixar de colocar Cuidar de nós, realmente, é o ponto de partida para podermos cuidar de quem quer que seja

a expectativa da nossa felicidade em quem quer que seja, que não nós.

Cuidar das nossas necessidades e do nosso bem-estar é uma prioridade, por isso deve ser tratado como tal.

Uma pergunta que poderemos fazernos é "O que é que eu necessito agora para me sentir bem?". Criar um espaço de silêncio para acolher a resposta e depois... fazer o que precisa de ser feito!

Muitas pessoas têm medo de se tornarem egoístas ao contemplarem, antes de mais, as suas necessidades. Mas o caminho do amor-próprio não deverá, jamais, ser confundido com egoísmo. Quando nos amamos, e cuidamos das nossas necessidades, criamos espaço para amar e acolher as necessidades do outro. Ficamos



mais preenchidos e com mais para dar. Porque, na verdade, cada um de nós só poderá dar o que tem dentro.

Se queremos, por exemplo, mais amor, mais carinho, mais presença e compreensão... temos de começar por nutrir essas qualidades na nossa própria vida, e depois por extensão, oferece-las a todos quanto tocarem o nosso mundo.

Cuidar de nós, realmente, é o ponto de partida para podermos cuidar de quem quer que seja.

E quando o fazemos, é mágico, porque

a vida começa a devolver cada vez mais e mais espelhos que o fazem também, e criamos assim espaço para viver relações cada vez mais autênticas, amorosas e expansivas.

Mas o trabalho, esse, tem que começar dentro de nós!

Cuidar das nossas necessidades e do nosso bemestar é uma prioridade, por isso deve ser tratado como tal É também importante libertar-nos de todas as crenças que ainda habitam o nosso ser e que nos dizem que não somos merecedores ou dignos de ser amados tal como somos, que temos de ser ou fazer algo para receber amor. Elas existem, e muitas vezes estão tão inconscientes que nem percebemos que estão dentro de nós!

Mas enquanto elas ressoarem cádentro, consciente ou inconscientemente, continuarão a afetar a nossa vivência da realidade e também tudo o que projetamos no outro e nos nossos relacionamentos.

Por isso é tão importante cuidar-nos, antes de mais. Quanto melhor cada um de nós estiver consigo mesmo, mais teremos para oferecer.

É importante também lembrar que os relacionamentos são uma das maiores escolas da vida! Eles permitem-nos olhar aspetos nossos que, de outra forma, provavelmente não veríamos em nós. Quando nos abrimos para essa consciência, fica mais claro o papel que desempenhamos em cada um deles e os potenciais de aprendizagem



que estão disponíveis para nós, a cada momento.

ISABEL FRFIXO

Poderemos assim evoluir, lado a lado, e cada vez mais, com aqueles que amamos. Numa bonita parceria que acolhe quem somos realmente. E nos faz mais inteiros, luminosos e felizes!

# CRISTINA GOMES PSICOTERAPIA MULTIDIMENSIONAL, TERAPIA DE FLORAIS DE ANURA, REGRESSÃO A VIVÊNCIAS PASSADAS, TERAPIA DE RELACIONAMENTOS, REIKI www.cristinagomesterapias.com cristinagomesterapias@gmail.com



### Entrevista

### Experiência Espiritual



Joana Barradas, autora e formadora especializada em Parapsicologia Clínica e Terapias Holísticas, fundadora da OMDPE - Organização Mundial para o Desenvolvimento Pessoal e Espiritual, fala aos leitores da Revista Progredir sobre a sua experiência espiritual.

Texto Por Revista Progredir

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

**Joana Barradas:** Tranquila, Crente, Sensível, Inspirada.

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso?

**Joana Barradas:** A minha vida sempre foi marcada por experiências espirituais desde a mais tenra idade.

Durante muitos anos não percebi o que se passava comigo nem, porque tinha todas aquelas perceções. Cheguei a pensar por vezes que poderia haver algo de errado comigo. Aos 22 anos de idade, depois de formar-me em Serviço Social e de casar-me, iniciei a minha busca espiritual. Nessa fase estava muito triste e insatisfeita com o meu trabalho. Tinha sonhos premonitórios, visões, perceções sensoriais, auditivas e visuais constantes e eram mais fortes do que nunca. Situação que muitas vezes me assustava e eu afastava por medo, mas que também me "obrigou" a prestar atenção e a despertar para o caminho que aí vinha.

O altruísmo é uma consequência muito natural do caminho da evolução espiritual, da evolução da consciência de quem somos de verdade e do que fazemos aqui na Terra

A vida parecia insistir em querer dizerme alguma coisa e claramente não conspirava a favor de eu continuar o meu trabalho de Assistente Social. A minha essência tinha outros planos. Comecei a interrogar-me porque via aqueles mundos mágicos desde bebé e, porque me apareciam Anjos, Fadas e outros Seres. Propus-me ouvir a vida e tomar coragem para seguir adiante. A pouco e pouco fui ficando mais atenta e passei a prestar atenção aos sinais. Estava na hora de iniciar a minha busca. de compreender o sentido da vida e do meu propósito aqui na Terra. E os Anjos começaram a manifestar-se cada vez mais. Comecei a prestar atenção ao Anjo que se senta na cabeceira da

minha cama e fala comigo antes de eu adormecer e depois a outros anjos que se foram mostrando conforme fui deixando de assustar-me. Compreendi que não há razão para termos, medo quando decidimos percorrer o caminho da luz e do amor.

A pouco e pouco fui-me reencontrando, reencontrando **Anjos** OS meus Guias, compreendendo os mundos encantados, sons, aromas e seres de luz que via, ouvia e sentia desde pequenina. Nem sempre todas as perceções que via eram boas e essa foi a parte mais difícil de gerir para mim. Felizmente tive sempre os Anjos a abençoarem-me e a protegerem-me e a minha mãe e o meu marido a meu lado, mesmo sem muitas vezes compreenderem o que se passava comigo (nem eu mesma compreendia e acredito até hoje que a compreensão total é algo realmente transcendente). Decidi nessa altura despedir-me do meu emprego e, logo em seguida, a dedicação ao trabalho espiritual foi acontecendo de forma muito natural. Quando me propus percorrer este caminho, as sincronicidades Divinas nunca mais pararam. O meu contacto com os Anjos e os Seres da Natureza

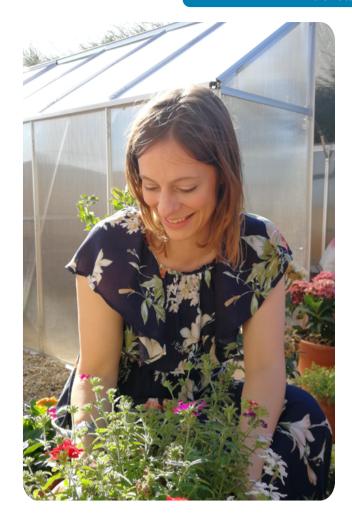
tornou-se cada vez mais intenso.

Comecei a ver, a ouvir e a receber as suas mensagens e ensinamentos de forma cada vez mais clara e a minha prece de encontrar pessoas neste planeta que me compreendessem foi finalmente Tenho, atendida. ao longo destes últimos 14 anos, encontrado e recebido na minha vida. pessoas conscientes e incrivelmente encantadoras, fui mãe dos meus dois filhos maravilhosos, escrevi três livros, criei a Aurora Angel Essences® onde produzo as Essências Florais dos Anjos e dos Seres da Natureza, fundei a OMDPE - Organização Mundial para Desenvolvimento Pessoal e Espiritual Spiritual Movement Association e cruzei-me com centenas de pessoas nos meus cursos, workshops, palestras, sessões de meditação e atendimentos. dos muitos desafios Apesar crescimento, a minha vida tornou-se, sem dúvida, muito mais cintilante. O meu sonho é poder compartilhar essa magia cintilante com todos os que de alguma forma se cruzam comigo direta ou indiretamente nesta jornada. A vida pode ser muito mais leve, mágica e alegre quando temos este conhecimento que

eu acabei por permitir-me descobrir e em dada altura senti-me em condições de começar a compartilhar. Falo um pouco mais acerca deste meu percurso e experiências no meu livro «A Magia dos Anjos e dos Seres da Natureza» editado em 2017 pela Editora Nascente em Portugal e Editora Nova Senda no Brasil. E assim encontro-me há vários anos totalmente, dedicada à inspiração que me chega para desenvolver os meus trabalhos de partilha desta sabedoria cintilante. Todo o meu trabalho nasce desta inspiração que recebo dos Anjos, das Fadas e de todos os Seres da Natureza.



Joana Barradas: Para além dos meus filhos e da minha família, a minha maior paixão é sem dúvida inspirar as pessoas a darem um toque de magia cintilante ao seu ser e às suas vidas e a viverem a vida de uma forma mais leve, inspirada e conectada com as forças positivas do Céu e da Terra. É levarlhes estes mundos mágicos, esta Magia dos Anjos e dos Seres da Natureza que é tão real, mas que por alguma razão ficou adormecida nos seus corações à



espera de ser despertada novamente.

### Progredir: Como nasce a Organização Mundial para o Desenvolvimento Pessoal e Espiritual?

Joana Barradas: Intui a constituição e inclusivamente o nome desta Organização através de mensagens dos meus Anjos Guias. Durante cerca de três anos fui intuindo informação no sentido da criação desta associação sem fins lucrativos que veio a ser constituída posteriormente em maio de 2015. A missão da OMDPE é contribuir para que as pessoas despertem para

o Amor Maior que vive nos seus corações e para a consciencialização da necessidade de removerem todas as crenças, hábitos e pensamentos que as tem afastado da sua verdadeira essência. A vida, quando vivida com e para um Propósito Elevado, torna-se realmente mágica, abundante e repleta de sentido e significado. Não importa a preferência espiritual, religiosa, política ou outra. A OMDPE está disponível para todos e pretende contribuir, através de ações e iniciativas, para que mais pessoas possam seguir o caminho dos seus corações. Quando despertamos para o caminho do coração, para o Propósito Elevado que nos trouxe até aqui, trabalhando diariamente para nos tornarmos nas melhores pessoas que conseguimos ser, o mundo inteiro beneficia e eleva-se juntamente connosco. A nossa elevação e realização pessoal é sem dúvida o maior contributo que podemos oferecer ao mundo.

Progredir: Fale-nos do seu Oráculo Mágico dos Anjos e dos Seres da Natureza.

Joana Barradas: O Oráculo Mágico nasceu de uma inspiração profunda



Seres recebi destes de que Luz enquanto estava a escrever o livro anterior «A Magia dos Anjos e dos Seres da Natureza». O Oráculo acaba por ser uma continuação deste trabalho. Traznos mensagens inspiradoras dos Anjos e dos Seres da Natureza que auxiliam no despertar, no crescimento pessoal e no desenvolvimento da intuição. Para além disso, o oráculo traz-nos orientações úteis para os nossos caminhos e para o dia a dia. É muito prático e fácil de utilizar, qualquer pessoa o pode usar. É composto por uma caixa com 47 cartas e um livrinho de 191 páginas que, para além das mensagens correspondentes a cada carta, explica como pode usar este oráculo para si mesmo ou para outras pessoas. Contém ainda várias

informações úteis, curiosidades, dicas e sugestões verdadeiramente mágicas que trazem um toque de magia cintilante para as nossas vidas. As cartas são pinturas criadas pela artista espiritual Sara Teixeira com base em pormenores da forma como habitualmente me aparecem estes Seres de Luz. Estão presentes os 18 Arcanjos da Magia dos Anjos e dos Seres da Natureza, o Anjo Solar, o Anjo da Guarda, os Seres da Natureza como as Fadas, os Elfos, os Duendes, os Gnomos, os Unicórnios, os Dragões, as Sereias, os Gigantes, as Salamandras, as Ondinas, os Silfos, o Green Man e também as mensagens dos Cristais, das Ervas Sagradas, da Estrela Mágica Sagrada, da Árvore da Vida e do Templo Arco Íris.

Os Seres de Luzestão sempre disponíveis para nos auxiliar, indicando-nos somente o caminho do bem, do amor, da sabedoria, do crescimento interior e das concretizações da nossa alma. Através deste Oráculo podemos obter muitas respostas de que necessitamos e encontrar orientação para o nosso caminho. O segredo é abrirmos o nosso coração e a nossa mente e nos deixarmos inspirar pela Magia dos

Anjos e dos Seres da Natureza.

Progredir: O tema da Revista Progredir é "Altruísmo", na sua opinião como vê o Altruísmo no mundo espiritual?

Joana Barradas: O altruísmo é uma consequência muito natural do caminho da evolução espiritual, da evolução da consciência de quem somos de verdade e do que fazemos aqui na Terra. Este despertar espiritual religanos à fonte de Amor Universal à qual todos pertencemos, à consciência de que estamos todos interligados neste Universo, de que Somos Um. A pessoa que se dedica ao desenvolvimento da sua consciência, que cuida do seu ser, da sua fé, da sua espiritualidade e de se tornar numa melhor pessoa a cada dia torna-se inevitavelmente cada vez mais altruísta...

Clique <u>aqui</u> e veja a entrevista completa com **JOANA BARRADAS**no site da **PROGREDIR**!

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

JOANA BARRADAS

www.joanabarradaszen.com

### Finanças

### Dinheiro, que espelhas meu?

A relação pessoal com dinheiro e altruísmo começa dentro, nas raízes das crenças em cada um. O poder das escolhas reflete-se na sustentabilidade e felicidade pessoal e também na vida e saúde dos ecossistemas.

### Por Cândida Rato



oje em dia a globalização de comunicação permite aperceberse que causas globais e locais se tocam, que as realidades distantes estão afinal cada vez mais próximas (Gil Vicente já brincava com isto) e nos afetam a vários níveis. Vivemos as implicações de questões sociais, políticas, ecológicas, económicas, espirituais e materiais interligadas. Experienciar e

acolher os benefícios e angústias desta informação e das possibilidades de estarmos ligados ao mundo, traz neste momento da história da humanidade a possibilidade de nova perspetiva e de crescente poder pessoal. Fala-se de crises e também de viver a mudança de paradigma e modelo social.

liberdade na relação com dinheiro é um pilar-chave do modo como se vive e de relacionar, que envolve crenças sobre valorização, merecimento e equilíbrio entre dar e receber, nas várias áreas da vida. Antes do dinheiro, os recursos naturais e humanos já existiam, o acesso a estes e a reciprocidade estava em relação direta entre natureza e humanos. "Algumas das pessoas mais generosas que conheço não têm dinheiro", diz um dos testemunhos do filme Human (de Yann Arthus-Bertrand).

A relação pessoal com o dinheiro e altruísmo começa nas raízes das crenças em cada um@. Escolhas diárias implicam a vida dos ecossistemas, a sustentabilidade e felicidade pessoal. O que está a imergir na humanidade e planeta no sec.XXI?

Cada um tem o poder de agir e escolher perante causas, conforme o conhecimento e apelo a que se sente chamado. Um poder pessoal livre liga-se ao poder coletivo de cuidar do que é comum

Consumo e produção conscientes e pacíficos, modelos colaborativos, novas economias estão em desenvolvimento prático em todos os continentes. Charles Eisenstein no livro Economia Sagrada refere que na economia da dádiva, quando se tem mais do que se precisa, dá-se a alguém que precise. paradigma de abundância confiança na reciprocidade, enquanto que o valor do dinheiro provém de uma criação e acordo humano com escassez, défice princípios de competição inerentes.

A Economia Colaborativa é um modelo sócio-económico de vida e de negócio,

que liberta a acessibilidade e o valor de bens parados, ligando necessidades e ofertas em redes e plataformas complementares aos modelos de economia tradicional.

Confiar na reciprocidade e abundância são desafios bem atuais, que (re)ligam cada humano aos outros seres e recursos naturais. Criando redes de apoio e confiança, o acesso à abundância de recursos existentes e não usados para que continuem a circular, amplia-se, reduzindo a exploração de recursos naturais, o desperdício e a acumulação que a sociedade de consumo e individualismo geram.

E assim promover uma cultura de colaboração e responsabilização na vida em sociedade, respeitando o bem-estar individual e coletivo de todos os seres, incluindo humanos.

Outro exemplo é o movimento de Altruísmo Eficaz, que se baseia em como usar os próprios recursos (ex. doar sangue a doar parte mesada ou salário) para apoiar ao máximo outras pessoas (ex. erradicar doenças e fome evitáveis), tem várias plataformas

dedicadas.

Cada um tem o poder de agir e escolher perante causas, conforme o conhecimento e apelo a que se sente chamado. Um poder pessoal livre ligase ao poder coletivo de cuidar do que é comum.

Considerando o que necessito e o que tenho para oferecer (seja competência, tempo, produtos, espaços...) permiteme uma série de opções além da compra, como aluguer, troca, empréstimo, doação, financiamento colaborativo, entre outros. Existem diversas iniciativas locais e presenciais como feiras, cooperativas, organizações de vizinhança, eventos de partilha, grupo e redes de cidadãos e plataformas eletrónicas nacionais e internacionais para aceder à partilha de artigos e serviços, como roupa (cerca de 30% é a que realmente se usa regularmente), refeições (há 40% de desperdício alimentar), quartos, casas, barcos (os barcos de lazer estão atracados 80% do tempo), ferramentas, serviços, conhecimento, ofícios, visitas guiadas, cuidar de animais de estimação ou casas, etc.

### AKADEMIA DO SER

Venha conhecer-nos...

### **ALUGUER DE SALAS PARA REUNIÕES**

### É Profissional Independente? Contabilista? Designer? Consultor? ...

Necessita de um espaço adequado para reunir ocasionalmente com os seus clientes/colegas?

Se SIM, a Akademia do Ser em Paço de Arcos, pode ser a sua solução!

Promovemos o aluguer de salas para reuniões à hora a Profissionais Independentes de diversas áreas.



Aposte em Si e na sua Carreira! Para informações ou reservas contacte-nos:

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

Como pode funcionar um cenário de vida colaborativa e consciente no dia-a-dia?

Acordo, ponho a tocar uma playlist compilada por amigos, vou à cozinha e os utensílios são reutilizados (2ª mão) de amigos e familiares que não precisavam, tal como móveis ou roupa, os produtos de higiene e limpeza são de produção local, artesanal e sem embalagens ou químicos, desloco-me a pé ou em veículos coletivos ou privados de uso temporário (transportes públicos; bicicletas, trotinetas, motas

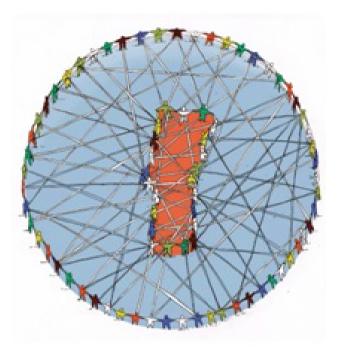
ou carros; boleias), trabalho e vivo interagindo em equipa trocando ideias e articulando consensos, criando parcerias e trocas de espaços, bens e serviços, acedendo aos bens comuns...

A União Europeia reconheceu oficialmente o enorme crescimento destas novas áreas e negócios colaborativos desde 2013 — em áreas tão abrangentes como estacionamento, alojamento, deslocação de pessoas e bens, lazer, alimentação, participação — e definiu em 2016 uma agenda de economia colaborativa para os países europeus. Esta posição decorre de um

abaixo-assinado de várias iniciativas em 2016 do empreendedorismo e inovação verificados na Europa e no mundo, que adotam modelos colaborativos e que representa um crescente número de pessoas envolvidas e também significativa % do PIB europeu.

Exemplos de organizações que promovem globalmente a Economia Colaborativa e onde se geraram: Shareable (USA), Sharenl (Holanda), Ouishare (Paris), The People Who Share (UK). Realizei pessoalmente contacto e colaborações com todas elas, assim como participação e organização de eventos e workshops de Economia Colaborativa, nomeadamente da União Europeia, um dos quais em Lisboa para conhecer a realidade nacional que se destaca nesta área. Podem encontrarse exemplos de Portugal, que está claramente no mapa da partilha mundial não só por iniciativas e eventos como devido à predisposição pessoas e organizações neste de território para partilhar e interagir uns com os outros, usar estes modelos, inovar e empreender.

A imagem abaixo ilustra como em 2013 vi o conceito de Economia da Partilha (ou Colaborativa) interligado ao território e tradições portuguesas:



Portugal que Partilha, imagem Squarepanda

Como será colocar-se em igualdade no dar e receber, focar-se no que necessita a cada momento considerando mais opções de as alcançar e dando-se prioridade aos recursos já existentes? Se ainda adotar a prática de diariamente agradecer e retribuir (em respeito aos outros, à Terra), como poderá o fluxo de bens, dons, serviços esgotar-se?

FACILITADORA - VIDA CONSCIENTE E COLABORATIVA www.femininoconsciente.pt candidarato@outlook.com We Are One. Somos Um@.



### Vida Profissional

### A união faz a força

Passamos em média um terço das nossas vidas a trabalhar.

Uma atitude altruísta torna essa vivência mais agradável,
a benefício de todos, pois não significa apenas tirar de si
para dar ao outro, mas também receber em troca, melhores
relações, mais saúde e mais crescimento e sucesso profissional.

### Por Jessica Tacoen



m termos existenciais, ao fazer o bem geramos o bem, colhemos o benefício de viver com maior tranquilidade e leveza, sentimonos mais realizados, valorizados, gratificados e integrados no grupo.

Estudos demonstram que o comportamento altruísta cria um efeito cascata nos grupos humanos. Perante um ato de altruísmo genuíno, o outro sente-se inspirado a praticar o bem e a espalhá-lo, desencadeia uma

onda de boas ações, que reverbera, pois, gera respeito e retribuição, promove a capacidade alargada para cooperar e protege contra a competitividade. Incentiva os demais a agirem da mesma forma, o que traz consequências altamente benéficas para as empresas e para a sociedade.

Contudo, é relevante considerarmos a possibilidade do resultado oposto, no contexto empresarial. O altruísta pode despertar no colega, sentimentos de ódio, irritação, inveja e desequilíbrio na equipa, pois cria uma imagem de maior eficiência, acentuando defeitos, falhas e limitações dos demais. O elemento diferenciador poderá distinguir-se, colocando em perigo a posição dos colegas, o que poderá incitar à rejeição ou à competitividade.

Erradamente, associa-se a ganância, o individualismo e o egoísmo ao mercado livre, ao capitalismo e ao lucro. Mas a união faz a força. Quando colaboradores, na verdadeira essência da palavra, colaboram, sentem-se unidos, o nível de stress e a propensão ao esgotamento diminuem. Ademais, as interações sociais positivas



promovem o equilíbrio emocional e a saúde mental, aumentam a imunidade e a longevidade dos colaboradores e reduzem o absentismo. Neste prisma, o altruísmo fomenta maior foco e produtividade no trabalho, incrementa os resultados, sendo mais lucrativo para as empresas.

Uma boa liderança inspira performances excecionais e o altruísmo no exercício da liderança tem impacto organizacional. Procurar o bem-estar de cada membro da equipa garante a confiança entre os funcionários,



promove o sentimento de inclusão e de pertença. A credibilidade e apreço pelo chefe reforça-se consoante a atenção e o cuidado que ele dedica aos seus funcionários e o tempo que ele investe nos mesmos.

Um grande líder deve compreender que não irá conseguir chegar ao primeiro lugar do pódio sozinho, ninguém vence sozinho.

Anteriormente, no mundo corporativo, o critério para contratações, promoções e demissões resumia-se às competências técnicas e à inteligência, tendo vindo ultimamente a ser complementado pelas competências socioemocionais, responsáveis pelo

sucesso e desempenho dos profissionais e pela sobrevivência das empresas. Alto índice de Inteligência Emocional está correlacionado com maior confiança, motivação e bem-estar psicológico, o que transmite maior segurança e motivação na equipa envolvente. Indivíduos egoístas dificilmente se mantêm por muito tempo em um mesmo posto e dificilmente crescem no mercado de trabalho.

Ser altruísta não é apenas dar no sentido financeiro, é dar de si, da sua vida, do seu tempo, da sua vontade, do seu amor e do seu saber.

O verdadeiro valor do conhecimento revela-se quando é partilhado. Quanto

mais o sujeito dividir a sua sabedoria com os que o rodeiam, mais ele cria possibilidades de expandir o seu saber e mais ele agrega aos outros. Um aprendizado enriquece muito mais quando cresce de forma colaborativa/ coletiva, permite visualizar novas perspetivas, evoluir, abre espaço para a troca e contribui para o crescimento e a sabedoria coletiva.

O bom de ensinar é que sempre se aprende. Dividir é quase sempre sinónimo de somar, de acrescentar valor. Os grupos representam mais do que soma individual das partes, isto é, superam o desempenho qualitativo e quantitativo do indivíduo isolado.

Além disso, ao partilhar os seus conhecimentos e a sua experiência, o altruísta tende a ganhar a admiração e o respeito do outro, de modo que acaba por destacar-se e ser valorizado; aumenta a sua influência e visibilidade no grupo.

O altruísmo e a empatia são responsáveis por formar laços de confiança e colaboração entre os diversos funcionários de uma



## CONSULTAS PSICOLOGIA PSICOTERAPIA TERAPIA DE CASAL



www.sofiarodrigues.pt
sofia@sofiarodrigues.pt / 937 458 469
Membro Efetivo da Ordem dos Psicólogos

organização; cultiva as relações e estimula o desenvolvimento de talentos. O altruísta tem maior capacidade de atrair, construir e conquistar relações ricas e saudáveis; cria e fortalece laços de cumplicidade com o próximo.

É um comportamento saudável, uma vez que pressupõe uma valorização e validação das suas próprias competências e recursos, reconhecer que temos algo de bom para dar e partilhar.

Estudos etnológicos demonstram

que o homem tende a tratar pior os membros de fora do grupo. Mais, quanto menor o grupo, mais provável que os membros cooperem e sejam amigáveis entre eles. À medida que este aumenta, os laços de pertença decrescem, o que nos leva a intuir que a atitude altruísta no seio de uma empresa aumenta em equipas de pequenas dimensões e é mais frágil em grupos grandes, uma vez que diminui o reconhecimento individual e o potencial de reciprocidade dissipase. Finalmente, quanto menor o grupo, melhor os sujeitos se conhecem e mais importante é a reputação. O anonimato diminui o fardo de se preocupar com a reputação.

Em última instância, do ponto de vista evolutivo, o altruísmo e os comportamentos cooperativos estão na base da evolução e sobrevivência das espécies, na construção do futuro, na manutenção do equilíbrio do ser humano, da sociedade e do planeta como um todo. São fonte de progresso, desenvolvimento e são a forma mais efetiva de adaptação ao meio ambiente. Neste prisma, os grandes génios, os grandes inventos

O altruísmo fomenta maior foco e produtividade no trabalho, incrementa os resultados, sendo mais lucrativo para as empresas

e avanços tecnológicos e científicos têm uma orientação social, uma vez que são valiosas contribuições para a humanidade.

Uma das maiores fontes de satisfação e gratificação no trabalho é o impacto do nosso trabalho no outro, na medida em que beneficia e é construtivo para os outros, tornando-se o sujeito um membro de valor para a comunidade e para si próprio.

JESSICA TACOEN
PSICÓLOGA CLÍNICA E PSICOTERAPEUTA
PSICANALÍTICA EM ESPECIALIZAÇÃO
tacoenjessica.wixsite.com/
psicologaclinica
tacoenjessica@gmail.com



## Lifestyle

## O voluntariado como forma de Altruismo

O último século trouxe a melhoria das condições de vida para muitas pessoas, que se demonstram mais despertas para a caridade, mas o tempo e os recursos escasseiam. Será possível ajudar sem se prejudicar?

#### Por Cátia Rodrigues



é desigual e, quanto mais rápido percebermos essa realidade, mais facilmente vamos aceitar que, embora devessem existir políticas estruturantes mais consistentes no sentido de minimizar as consequências, a verdade é que os desvalidos da sociedade nunca deixarão de existir, sejam eles pessoas, animais ou o próprio planeta.

É neste sentido que o voluntariado é uma ação que, além de útil, se torna extremamente necessária. De acordo comodicionário de língua portuguesa da Porto Editora, voluntário é, entre outras definições relacionadas, a "pessoa que se compromete a cumprir determinada tarefa ou função sem ser obrigada a isso".

É preciso não confundir a missão e o que o leva a voluntariar-se para determinada ação. Há pessoas que praticam o voluntariado para se sentirem bem consigo próprias, para alimentar o seu Ego ou para limparem a sua consciência de atos e pensamentos menos positivos. Ajudar os outros através do voluntariado diz muito sobre si, permite-lhe conhecerse melhor e pode fazê-lo sentir-se bem, mas não tem nada a ver consigo e só com o outro. A entrega, a doação, a partilha e a esperança devem vir de si de forma incondicional, sem esperar nada em troca. Isso é altruísmo!

#### Vamos às opções:

 Na página do Conselho Nacional para a Promoção do Voluntariado pode encontrar ações de voluntariado por

# É preciso não confundir a missão e o que o leva a voluntariar-se para determinada ação

concelho, tipo de atividade, públicoalvo e bancos de voluntariado locais; existem iniciativas das mais simples às mais complexas; com toda a certeza que encontrará uma opção mais adequada às suas possibilidades;

- Pode inscrever-se como voluntário na Bolsa do Voluntariado, que funciona como uma plataforma de conexão entre projetos e voluntários; aqui existe muita escolha, veja como poderá contribuir de acordo com a sua missão;
- O Portal da Juventude tem muitos projetos de voluntariado mais direcionados para os jovens; é um ramo onde as iniciativas têm crescido bastante e os projetos são cada vez mais ambiciosos e exigentes; lembrese que "de pequenino é que se torce o pepino".

Além disto, tem inúmeras instituições, associações e projetos aos quais se pode associar. Basta que faça uma breve pesquisa e encontra tantas opções que o difícil vai ser escolher.

- Naturalmente. nem todos identificam com o voluntariado ou querem praticá-lo de uma forma mais ativa e consistente e está tudo bem. Seria útil, no entanto, perceber que há sempre formas de ajudar quem mais precisa, sem que tenha que se comprometer de uma forma rígida ou despender de muito tempo e recursos. Basta que integre algumas ações na sua vida, como uma forma de estar e não como uma obrigação que lhe pesa e incomoda. Vamos a elas:
- Faça, com alguma regularidade, uma escolha aos seus pertences e doe; destralhar é revitalizador, ajuda-o a praticar o desapego e fará as delícias de quem mais precisa daquela camisola, daquele carrinho de brincar ou mesmo daquele utensílio de cozinha;
- · Antes de ir às compra bata à porta

daquele vizinho velhinho e pergunte se precisa de alguma coisa; quanto lhe trouxer as cebolas, peça para entrar, sente-se, tome um chá com ele e converse um pouco; não imagina a diferença que vai fazer na vida dessa pessoa solitária;

- Opte por passeios ao ar livre e passe, antes, pelo canil municipal ou por uma associação perto de si; traga um ou dois patudos para o acompanhar nessa aventura; vão ficar tão felizes por sair daquele cubículo onde vivem que o difícil vai ser gerir o seu entusiasmo;
- Faça reciclagem, tente gastar apenas o estritamente necessário e tenha uma vida minimalista; de nada serve ir para uma praia recolher lixo se, quando chega a casa, junta a casca de banana com o frasco de azeitonas; as pequenas ações do dia a dia fazem a diferença sim e essa é uma forma de ajudar o planeta sem que precise de se aliar a um movimento concreto;
- A cada ida ao supermercado compre um pacote de arroz, um saco de areia para gatos ou uma latinha de comida;

defina um valor, como, por exemplo, 1€, e vá juntando um pequeno cestinho lá em casa; quando estiver preenchido faça uma excursão àquela instituição com a qual se identifica e doe os bens amealhados;

- Apadrinhe um menino ou um animal: existem diversas instituições que têm esta possibilidade e o processo é bem simples porque não implica grande logística; basta entrar em contacto, manifestar a sua intenção, contribuir mensalmente e, quando quiser e puder conhecer o seu afilhado, demonstre essa vontade e vá.
- Seja um doador regular de sangue: faz-se periodicamente, pelo que não perde muito tempo ou recursos e fará a diferença na vida de quem mais precisa quando mais precisa.

O que lhe parece? Não é difícil de concretizar, pois não? Estas são algumas hipóteses, mas, quando o espírito altruísta vive dentro de nós, o céu é o limite! Seja criativo e pense em novas formas de ajudar sem sair de casa, sem gastar dinheiro ou sem perder o seu precioso tempo.



Faça um brainstorming sozinho ou acompanhado e espante-se com as possibilidades!

Transforme este tema num jogo, num objetivo ou numa missão, seja como for, estará a ajudar e a perspetiva correta para o encarar é aquela que lhe fizer mais sentido. No fim, cada pequeno passo contribui para um mundo melhor, por isso seja original, seja criativo e comece agora!

## CÁTIA RODRIGUES ESPECIALISTA EM TURISMO E LAZER: FORMADORA, MENTORA E COACH TURISMO HUMANIZADO: AS PESSOAS NO CENTRO www.catiarodrigues.pt



## Espiritualidade

## A essência do Altruísmo

"Nada me traz mais felicidade do que tentar ajudar as pessoas mais vulneráveis da sociedade. É uma meta e uma parte essencial da minha vida - uma espécie de destino. Quem estiver em perigo pode me chamar. Eu irei a correr onde quer que esteja." Princesa Diana





Altruísmo: vocábulo criado em 1831, pelo filósofo francês Auguste Comte, "autruisme" tem origem na palavra "autre" que significa "outro" ou "diferente" em francês. "Autre" vem do latim "alter", que tem o mesmo significado.

Para Auguste Comte, altruísmo referia-se às qualidades naturais no SER, uma vez que o Homem sendo bom e generoso naturalmente, não necessitava de intervenção cultural (religião, crença), apesar de a maioria das religiões ensinar e incentivar o altruísmo.

"Ama o próximo como a ti próprio".

Amar o próximo com a mim próprio, pressupõe ter conhecimento consciência do EU. dos meus sentimentos e estados emocionais, poderei pois SÓ assim projetar no outro esse conhecimento de forma a compreende-lo e ajuda-lo efetivamente, e a essa capacidade chama-se de empatia.

A empatia é a base do altruísmo, e este sentimento de conexão com os outros está em nós desde muito cedo. As crianças pequenas demonstram ter empatia com a dor ou a felicidade de outras pessoas e até de animais, e essa capacidade vai aumentando, à medida que a criança se vai formando e tendo consciência da sua verdadeira identidade.

A empatia e o altruísmo são muito importantes socialmente e psicologicamente, por exemplo, a ausência de empatia, nos transtornos de personalidade narcisista e antissocial predispõe a comportamentos de exploração e abuso de outras pessoas.

A ausência de empatia, também poderá tratar-se de imaturidade emocional e cognitiva, que se traduz numa incapacidade de amar, de se relacionar verdadeiramente consigo e com os outros, de respeitar limites e de aceitar as suas necessidades, sentimentos, esperanças, medos e escolhas.

O altruísmo não é a negação do EU, mas sim o prolongamento da consciência do EU até à integração do outro, uma identidade global, por vezes cósmica. É ter a capacidade de cooperação, empatia e de implicação social.

O altruísmo é o 4º e ultimo estágio de evolução na maturidade afetiva (Inteligência emocional), os estágios que antecedem são, resumidamente:

1º – Egocentrismo – Toma-se pelo centro.

2º – Egoísmo – Tem mais consciência

de si próprio e estabelece limites entre si e o outro.

3º - Egotismo - Procura-se no seu interior: quem sou eu, os meus valores, a minha missão, construção da verdadeira identidade.

Todos temos tendências egocêntricas, egoístas e egotistas, zonas de sofrimento afetivo. O importante é desenvolver a nossa inteligência emocional e aprender gerir melhor os nossos estados internos, fazer a triagem dos nossos medos, apaziguar as nossas angústias para acedermos à nossa essência, um maior altruísmo, a uma maior capacidade de estar juntos e em harmonia.

A maturidade afetiva abre naturalmente a nossa dimensão espiritual, à
consciência de que pertencemos a um
mundo muito mais vasto. O altruísta
ama-se e respeita-se o suficiente
para nunca realizar um ato contra a
sua autoestima, tem consciência do
impacto dos seus atos, a curto e a
longo prazo, nos outros e no planeta.

Quando estamos emocionalmente



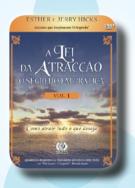
maduros e autónomos, víramo-nos para os outros, queremos cumprir a nossa missão, realizar o nosso potencial, utilizar e disponibilizar os nossos recursos e competências ao serviço de algo que faça sentido para o mundo, deixar a nossa pegada no universo, esta é a verdadeira essência do altruísmo.

## ANA PAULA RODRIGUES SUCCESS CAREER & LIFE STRATEGY COACH, TERAPEUTA REIKI www.ybicoach.pt ybicoach93@gmail.com

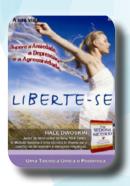


Movidade!

# DVDS Desenvolvimento Pessoal



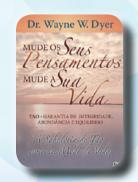










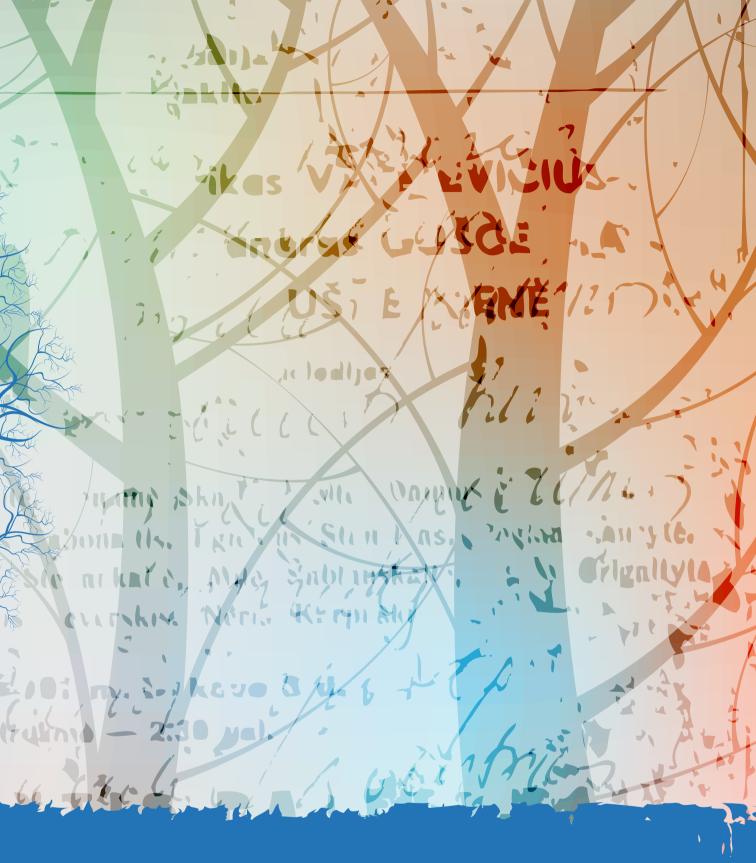




Para criar, basta libertar o seu coração, e deixar que as ideias tomem forma através dos seus sentidos!

Cada DVD por apenas 9.90€





## PHILOSOFIAS

## Como ser Altruísta na sociedade moderna

"Altruísmo é um tipo de comportamento encontrado em seres humanos e outros seres vivos, em que as ações voluntárias de um indivíduo beneficiam outros. É sinônimo de filantropia. No sentido comum do termo, é, muitas vezes, percebida como sinônimo de solidariedade". Por Luana Barros



odemos dizer altruísta começa autoconhecimento? Entendo que sim. Para ajudar o outro, é necessário conhecer a si mesmo, primeiramente. Olhar para dentro, se questionar, é o caminho inicial. Quem se questiona não se condena. Pelo contrário, ao fazer isso comigo, conheço-me, compreendo-me, posso amar-me e depois amar ao próximo. Uma pessoa que não conhece as suas mazelas e reconhece as suas qualidades apenas projeta nos outros as suas situações. Já que não consegue compreenderse e se colocar no mundo a fim de

melhor utilizar as suas características.

A grande questão é que, ao projetar o que sinto no outro, eu julgo-o. E será que alquém consegue ser solidário enquanto julga? Julgar é se colocar num patamar acima. Ao tempo que, ser solidário é ser interdependente, é caminhar de mãos dadas, apoiandonos uns nos outros. Se estou um degrau acima das pessoas, consigo nelas com conforto apoiar-me segurança? Elas consequem apoiar em mim? Dificilmente essas duas situações ocorrem. Assim, ao conhecer-me e aceitar a pessoa que sou, consigo olhar para o lado e ver o próximo como ele realmente é.

O ser humano na sua essência é bom, ele deixa de o ser ao perder-se de si mesmo. Isso ocorre quando os valores são deturpados, como, por exemplo, em situações nas quais é mais importante "ter" que "ser". Ao manterse conectado connosco, a essência humana sobressai e, assim, fazemos o bem de verdade. Ao nos conhecer,

compreendemos o que de melhor temos para oferecer ao próximo e se este auxílio será útil para ele. Com a ausência do autoconhecimento, o altruísmo vira mera forma de aflorar a vaidade.

Atualmente, 0 que é primordial parece estar distorcido. O supérfluo virou essencial e vice-versa. Falo isso porque, em algumas situações, como, por exemplo, quando os pais levam os filhos para passear, tirar uma foto com as crianças e colocar numa rede social pode ser mais importante que olhar nos seus olhos e dizer o quanto as amam. Compreendem o quanto situações importantes foram as deturpadas e engolidas pelo status? primordial mostrar que estou feliz com o meu filho, no entanto, aproveitar o momento com ele e ter um momento real de carinho e harmonia entre nós ficou esquecida. Aparentar é mais importante que sentir. A nossa atenção está junto dos nossos objetivos. A partir do momento que me mostrar torna-se

a minha meta, estar presente com meus filhos ficou em segundo plano.

No entanto, quando se opta por ser altruísta, passamos a conviver e relacionar mais com as pessoas. 0relacionamento interpessoal nos faz crescer e nos aproxima da nossa essência. Assim, as máscaras reduzem e podemos ser nós mesmos. Uma pessoa próxima de si, que se ama e se respeita, irá contribuir para o mundo de todas as formas. O simples fato de existir já é altruísta, visto que é um exemplo para as pessoas ao seu redor e, com toda a certeza, alguém assim ajuda sem querer ajudar. Isso acontece porque a conexão consigo é algo tão intenso que ela se conecta com o outro sem esforço. A ajuda acontece de forma íntima e legítima. Daí a importância de nos conhecermos e aceitarmos, já que este é o caminho para o nosso interior e, sendo verdadeira comigo, eu cresço como pessoa e auxílio (no que for preciso) o outro, ajudando-o no seu crescimento interior também.

O ser humano possui uma capacidade incrível de se doar. Seja ouvir, conversar, aconselhar... Há um leque de formas de nos entregarmos ao outro. Mas, numa sociedade sem tempo, ocupada, cheia de redes sociais para se alimentar, com um mundo virtual tão aflorado, como seria o altruísmo? Pode-se dizer que a grande necessidade do altruísmo se fez exatamente por termos chegado a uma situação de vazio na qual é necessário ser preenchida. E o toque físico: um abraço, um carinho, não pode valer menos que um "like" numa rede social.

O universo é tão perfeito que o ser humano se melhora ao ajudar. A simultaneidade do auxílio traz o preenchimento no vazio que uma vida em busca somente de coisas materiais proporciona. É necessário se manter, ter uma casa para morar, suprir a família com mantimentos, proporcionar momentos de lazer. Isso tudo faz parte da vida na sociedade moderna. No entanto, será

que somos preenchidos somente com isso? Talvez um sorriso sincero de um amigo depois de um consolo seja uma forma de nos alimentar, um abraço apertado de gratidão por um serviço prestado com gentileza, um olhar terno por receber um alimento quentinho por uma pessoa que pode não comer a algum tempo, essas situações nos nutrem de amor, sentimento indispensável para a nossa sobrevivência.

Na sociedade atual o individualismo foi confundido com individualidade, no entanto, um é bem diferente do outro. Individualismo é viver exclusivamente para si. Individualidade é existir como individuo. Assim, ao ser altruísta eu não perco a minha individualidade, mas deixo de ser individualista. Isso é importante pelo fato de o individualismo gerar atitudes egoístas na sociedade e deixar as pessoas pouco tolerantes. Vivemos este momento, no qual é difícil contar com as pessoas e há a sensação de que estamos sozinhos, mesmo pertencendo a uma raça com 7,7 bilhões de indivíduos e, no lugar de nos ajudarmos, estamos nos destruindo. Tal comportamento dificulta a nossa existência aqui, tanto no sentido de nos relacionarmos quanto em relação à preservação do nosso planeta.

Temos exemplos mundialmente conhecidos de altruístas: Tereza de Calcutá com uma vida totalmente voltada para a caridade; Nelson Mandela que se dedicou na defesa dos direitos humanos; Mahatma Gandhi, que conseguiu independência da Índia num movimento sem violência, entre tantos outros exemplos que temos. Assim, concluímos que o altruísmo salva, vidas, salva a nossa vida e pode salvar a humanidade.

LUANA BARROS
AUTORA, FORMADA EM COMUNICAÇÃO
SOCIAL, PSICANALISTA EM FORMAÇÃO
PÓS GRADUADA EM TEORIA E TÉCNICA
PSICANALÍTICA E JUNGUIANA
luanabarro@gmail.com



# MUDANÇA TRANQUILA



## O que não pode faltar no teu novo ano?

O que não pode faltar no teu novo ano?
TU!
COMO FONTE DE AMOR!
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes** 



Tu não podes faltar neste "teu" novo ano! O teu Eu verdadeiro! A tua essência! O Eu liberto do medo, que se conhece, se aceita e se Ama. Quando estiveres aqui... assim... na tua essência mais pura, serás um ponto de Luz, serás fonte de Altruísmo... De Amor...

Se não estiveres aqui, presente, o que poderás oferecer a ti próprio e a quem te rodeia?

#### mudança tranquila

Alimenta a Paixão e o Amor que existem em ti. Ficarás cheio, preenchido e transbordarás Alegria e Amor...

AMOR... FAMÍLIA... AMIGOS...

E... sendo fonte de Amor, nada como partilhar esse Amor com Família e Amigos. Essa partilha de Amor, com Seres especiais, condimenta o nosso Ser, alimenta a nossa alma...

Quando pensamos... O que me faz Feliz? O que me preenche? Não estarão os momentos passados com a Família e com os Amigos no topo das memórias especiais que nos preenchem o coração com Amor e Felicidade?

VALORES... ALTRUÍSMO... SOLIDARIEDA-DE...

Como podes ser um ponto de Luz na vida de alguém?

Como podes fazer a diferença? Como fazer alguém sorrir?

Que tal neste novo ano praticarmos

valores como o Altruísmo, a solidariedade, a partilha e o Amor?

No mundo de hoje sentimos, por vezes, a perda de valores humanos. Que tal aproveitarmos esta novo ano para recordarmos e cultivarmos Valores como a amizade, a compaixão, o perdão, a tolerância, a solidariedade e o Amor? Através de uma palavra, de um aparente pequeno gesto ou ação podemos fazer a diferença na vida de uma ou mais pessoas...

Que tal contribuirmos para que este ano novo, e o novo ano dos outros, possa ser mais Feliz?

FELIZ 2020 PARA TODOS!

Clique <u>aqui</u> e leia o artigo na íntegra no site da **PROGREDIR**!

#### PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES

DIRETOR DA REVISTA PROGREDIR www.revistaprogredir.com progredir@revistaprogredir.com



#### Janeiro 2020

#### Meditação Pela Paz Mundial e Harmonização Energética c/ Kuan Yin

#### Por Paula Castella

1 de Janeiro das 17:00h às 19:00h

Abraço do SER | Lisboa

https://www.facebook.com/Abraço-do-

SER-755936987753144/

abracodoser.castella@gmail.com

#### Yoga Infantil - Corpo, Movimento e Emoção Por Andreia Ferreira & Adriana Frazão

11 de Janeiro das 15:00h às 16:30h

Ama-te Centro de Desenvolvimento, Saúde e Bem-Estar,

Leiria

www.ama-te.net

andreiaferreira.info@gmail.com

### Workshop Primeiros Socorros - Suporte Básico de Vida para Terapeutas

#### Por Sónia Godinho

11 de Janeiro das 9:00h às 13:00h

Instituto de Reflexologia Integrada de Lisboa

www.institutoreflexologia.com

geral@institutoreflexologia.com

211912406 | 918969248

#### Oferta de tratamento Reiki

#### Por Felicidade com Reiki

4 de Janeiro das 15:00h às 18:00h

Felicidade com Reiki | Lisboa

www.facebook.com/felicidadecomreiki

felicidadecomreiki@gmail.com

#### À Conversa Sobre... Tema: Propósito de Vida

#### Por Helena Coelho, Luís Arez e Susana Surjan

4 de Janeiro das 17:30h às 19:30h

Psicomindcare | Lisboa

www.b-zen.com

. .

geral@b-zen.com

966914542

#### Feng Shui Iniciação

#### Por Alexandra Morgado

17, 24 e 31 de Janeiro das 10:00h às 13:00h

Museu do Oriente | Lisboa

www.museudooriente.pt

info@foriente.pt

213585200

#### Reforce o sistema imunitário da criança

#### Por Andreia Ferreira

7 de Janeiro das 19:30h às 21:00h

Ama-te Centro de Desenvolvimento, Saúde e Bem-Estar,

Leiria

www.ama-te.net

geral@ama-te.net

#### Grupo Terapêutico: "Desafios da Maturidade"

#### Por Patrícia Pessoa

23 de Janeiro das 18:30h às 20:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

#### Janeiro 2020

#### Workshop: Massagem de Relaxamento

#### Por Odete Emereciano

25 de Janeiro das 10:00h às 18:00h Instituto de Reflexologia Integrada de Lisboa www.institutoreflexologia.com geral@institutoreflexologia.com 211912406 | 918969248

#### **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

### Bio-Cosmética e Plantas da Ayurveda Por Dulce Mourato

#### Por Duice Mourato

25 de Janeiro das 14:30h às 18:30h Museu do Oriente | Lisboa www.museudooriente.pt info@foriente.pt 213585200

#### 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

#### 13º Congresso Nacional Psicologia da Saúde Por Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde

30 de Janeiro a 1 de Fevereiro das 8:00h às 20:00h
FCS - Faculdade de Ciências da Saúde | Covilhã
www.sp-ps.pt
soc.port.psicologia.da.saude@gmail.com

#### 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

#### Meditação e Mindfulness para Crianças

#### Por Geraldine Isea

3ª feira das 17:30h às 18:30h Akademia do Ser | Paço de Arcos www.akademiadoser.com geral@akademiadoser.com 214438305 | 964992423 | 910325249

#### vouchers

#### Janeiro 2020

### Divulgue os seus vouchers <u>aqui!</u> 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

Fm Lishoa

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



Em Paço de Arcos

Life Coaching





#### 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



#### VÍDEO DO MÊS



You Tube

PORTA 24

A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

Veja mais vídeos aqui

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



#### PENSAMENTO DO MOMENTO

"Altruísmo não é ser perfeito, é ser parte da solução. Uma palavra inspiradora. Estender a mão. Um pedaço de pão. Sorrir e chorar junto. Apontar o lado bom."

## Bolachas de Aveia

om a chegada do novo ano chegam novos objetivos. Comer de forma saudável é cada vez mais uma preocupação dos portugueses.

No entanto a falta de tempo dificulta muitas vezes a elaboração de receitas mais complexas.

A receita de hoje é a prova que comer saudável não tem de ser demorado, caro e insipido. São precisos apenas 3 ingredientes e é adequada a todas as idades.

#### Ingredientes (12 bolachas):

- 2 Bananas médias
- 120g flocos de aveia
- Canela q.b.

#### Preparação:

- 1- Pré-aqueça o forno a 180°C
- 2- Misture todos os ingredientes com um garfo ou triture com a varinha mágica.



- 3- Faça bolinhas com o preparado e espalme.
- 4- Leve ao forno durante 15-20 minutos.

#### Valor nutricional por bolacha:

50 kcal, 1,6g Proteína, 0,6g Gordura, 9,8g Hidratos de Carbono, 1,2g Fibra.





#### LIVROS RECOMENDADOS

#### Mediunidade Comunicação Entre Humanos e Espíritos de Gordon Smith

«Todos os que contam com dons espirituais merecem a



oportunidade de orientação, através do labirinto que é a mente humana, pela mão firme de um professor experiente.» Com uma linguagem simples e direta, este guia irá permitir ligar-se com o mundo espiritual, desenvolvendo as suas capacidades psíquicas e utilizando esse dom para ajudar os outros. Gordon Smith, um dos mais relevantes médiuns do Reino Unido, traz-nos esta obra que lhe permitirá, por exemplo: Acalmar a sua mente, possibilitando a comunicação dos espíritos consigo; Controlar e compreender o poder que cada um tem; Trabalhar a aura e ler os sinais e símbolos que rodeiam todas as pessoas; Ligar-se ao seu espírito-quia; Conhecer as três faculdades da mediunidade: clarividência, clariaudiência e clarissenciência; Construir um círculo espiritual em casa; Partilhar o seu dom, ajudando os outros. Se a função de um médium é ser o veículo entre esta vida e a vida depois da morte, esta é a obra que lhe indicará o caminho.

Preço: Cerca de 11,99€ por 192 páginas de sabedoria.

**Editor: Farol** 

#### O Guia Fácil do Xamanismo de Christa Mackinnon

«Os mundos que irá descobrir, a ajuda espiritual a que irá aceder e a cura que irá experimentar mudarão a sua vida.» Este guia indicalhe o caminho para o mundo do xamanismo, tradição



presente em todas as regiões do planeta. Dividido em diversas partes, O Guia Fácil do Xamanismo permitir-lhe-á conhecer essa ancestral prática. Além disso, possibilitará a criação de ferramentas a serem aplicadas na sua cura e desenvolvimento pessoal. Este é um manual para ler de uma ponta à outra, e assim ter acesso a todo o conhecimento que só é possível aos xamãs, esses verdadeiros curandeiros, cerimonialistas, visionários, médiuns, sonhadores. manifestadores, praticantes das artes divinatórias e muito mais! Construa o seu altar, inicie-se em jornadas de transformação e cura, utilize a dança como uma ferramenta de libertação, lique-se aos seus ancestrais. Inclui 25 exercícios para despertar o seu poder xamânico!

Preço: Cerca de 13,27€ por 256 páginas de sabedoria.

**Editor: Farol** 

#### fontes de saber

#### O Guia Definitivo das Leituras de Tarot

#### Descubra todas as respostas sobre o amor, a família e o trabalho de Liz Dean

O guia obrigatório para todas as respostas!
Este livro permite-lhe encontrar de forma rápida as respostas pelas quais tanto anseia, além de lhe ensinar a ler as cartas de tarot e a criar as suas próprias configurações. O Guia Definitivo das Leituras de Tarot contém leituras utilizadas desde há centenas de anos, bem como outras mais modernas inspiradas pelos visionários de hoje.

A autora criou também leituras com base nas perguntas mais frequentes. Uma obra única que lhe oferece mais de 70 leituras de cartas de tarot para responder a todas as suas perguntas sobre amor, dinheiro e sucesso.

«A verdade do amor»: para confirmar se o seu amor é correspondido;

«A pirâmide»: para obter sucesso num projeto importante;

«A encruzilhada»: para decidir qual o rumo a tomar na carreira, nas finanças ou no amor.

Os principiantes irão adorar a ideia de começar a fazer leituras para si e para os outros, enquanto os mais experientes aproveitarão o desafio das configurações mais complexas. Na sua jornada de

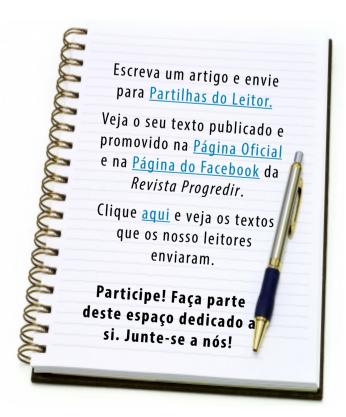


tarot, todos irão deliciar-se com a descoberta de novas formas de ler as cartas e com a obtenção de respostas importantes através destas cartas mágicas.

Preço: Cerca de 15,99€ por 192 páginas de sabedoria.

**Editor: Farol** 

#### PARTILHAS DO LEITOR



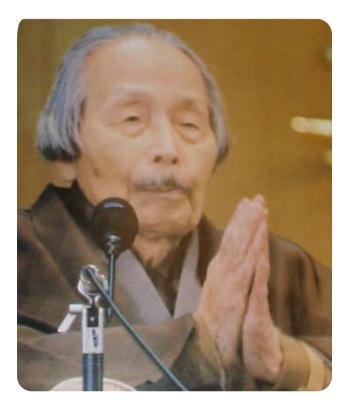
## Masaharu Taniguchi

asaharu Taniguchi foi um líder religioso japonês, fundador da Seicho-No-le.

Taniguchi nasceu a 22 de novembro de 1893 em Kobe (Japão), segundo filho de uma família numerosa. Aos quatro anos, foi adotado por uma tia e levado para a cidade de Osaka.

Taniguchi teve a oportunidade de frequentar a universidade de Waseda e, apesar de não ter concluído o curso, foi influenciado por autores como Oscar Wilde, William James e Arthur Schopenhauer. Tomou conhecimento da psicanálise, hipnose, espiritismo e da corrente norte-americana do "Novo Pensamento".

Foi membro da seita Oomoto por cinco anos contribuindo com artigos os quais eram escritos para periódicos da sede central em Ayabe, até se desligar dela, em 1921. Nos oito anos seguintes, já casado com Teruko Emori, trabalhou na Vacuum Oil Company como tradutor, o que lhe permitiu estabilidade financeira e oportunidade de aprofundar os seus estudos sobre diversas



filosofias e religiões, tanto antigas como novas.

Por causa do seu profundo amor e compaixão pela humanidade, ele sofria com as várias contradições do mundo, onde "os fracos se tornam vítimas dos fortes".

No final de 1929 Taniguchi afirmou receber revelações divinas com a missão de trazer uma nova doutrina ao mundo. Em 1930 reuniu e publicou os seus escritos lançando a revista Seicho-No-le, que significa "lar do progredir infinito". Taniguchi apresentava entre outras

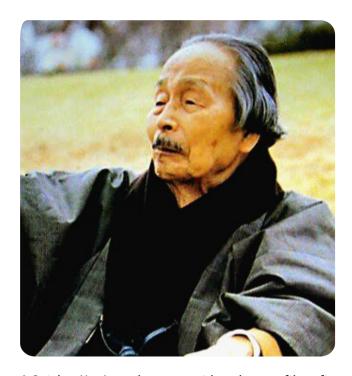
#### biografia

coisas, as suas descobertas e as revelações recebidas. O lançamento da revista impulsionou o movimento e, em 1932, a distribuição da revista adquiriu caráter nacional e o seu conteúdo passa a ser preenchido também com relatos de cura de leitores.

Taniguchi acreditava que as revelações recebidas, num total de 33, eram provenientes do deus Sumiyoshi, de origem xintoísta.

No Japão, o registo oficial da Seicho-No-le e o ato de reconhecimento pelo governo japonês como entidade religiosa ocorreu somente em 1935, quando lhe foi atribuído o caráter de "cura milagrosa". Posteriormente, Taniguchi reuniu os seus principais artigos da revista Seicho-No-le e publicou o livro "A Verdade da Vida", composto hoje por 40 volumes e que constitui a principal obra doutrinária da instituição.

A Seicho-No-le prega que o ser humano é filho de Deus, que o mundo da matéria é projeção da mente e, também, nos revela qual é a nossa verdadeira natureza. É uma filosofia que transcende o sectarismo religioso, pois acredita que todas as religiões são luzes de salvação que emanam de um único Deus.



A Seicho-No-le pode ser considerada uma filosofia de vida e também uma religião, não há rigidez de conceito neste sentido. Tem como objetivo despertar no coração das pessoas a verdade de que todos são filhos de Deus e fazer com que, através de atos, palavras e pensamentos, tornemos este mundo um mundo melhor.

Masaharu Taniguchi faleceu em Nagasaki a 17 de junho de 1985.

"Não há satisfação maior do que aquela que sentimos quando proporcionamos alegria aos outros." Masaharu Taniguchi

**TEXTO POR REVISTA PROGREDIR**REDAÇÃO

redacao@revistaprogredir.com

Ferramentas para Progredir

# Biblioterapia Será que os livros podem ter potencial terapêutico?

Ler um texto é ler-se a si mesmo. (Marc-Alain Ouaknin)

A Iguma vez sentiu que um livro o acolheu num momento de dor e dificuldade? Que o ajudou a identificar as emoções que estava a sentir? Que lhe deu a oportunidade de ver outras perspetivas de uma mesma situação que nem sequer imaginava que existiam? Alguma vez sentiu que um livro trouxe transformação à sua vida?

Pois bem. Os livros são a herança indelével da Humanidade. Venerados por uns, incompreendidos por outros. Há quem não viva sem eles. Há quem, desconhecendo o seu valor, os ignore. Inegavelmente eles fascinam quem ousa mergulhar nas suas páginas, provocando uma multiplicidade de emoções, por vezes inesperadas, de intensidades variáveis.

Obras de todos os géneros literários, ficcionais ou não ficcionais, podem enriquecer-nos, desconcertar-nos e (re)conduzir-nos na descoberta de nós próprios, se nos dispusermos a isso. Dos clássicos aos contemporâneos, muitas vezes a dificuldade é a escolha do livro certo. Nunca voltamos iguais depois de sermos apresentados a um determinado livro no momento certo.

Quantas vezes sentiu que não estava ler um livro mas que o livro o estava a ler a si, a perscrutá-lo?

Surge então a questão: será que os livros podem ter um potencial terapêutico?

A biblioterapia consiste na utilização dos livros ou outros materiais de leitura como recurso terapêutico permitindo o desenvolvimento



pessoal integral, podendo ser vários os seus contextos de aplicação. Nenhum livro substitui um qualquer tratamento médico-terapêutico mas pode ser um material auxiliar num contexto de intervenção, terapêutico ou não.

Todas as circunstâncias de vida, sejam elas quais forem, podem beneficiar com a leitura guiada e orientada de um livro. Há-os para todos os desafios que o ser humano tem de enfrentar. O fim de uma relação, a morte de um ente querido, uma conturbada relação paifilho, um problema aditivo, demência, solidão, situações traumáticas, depressão, perda de emprego, doença mental, doença oncológica

ou uma tomada de decisão são alguns desses exemplos.

No contexto terapêutico, propor um determinado livro perante a realidade individual pode possibilitar novos olhares, favorecer a reflexão e promover a mudança. Enquanto auxiliar terapêutico oferece à pessoa o caminho da sua liberdade no encontro consigo própria, fazendo da sua biografia uma história com sentido.

Partindo da escuta atenta da vivência individual do paciente, cabe ao terapeuta a tarefa de selecionar o(s) livro(s), ou trecho(s) dele(s), que a seu ver vão ressoar dentro da

### Aceda a outras ferramentas para progredir clicando aqui

#### Ferramentas para Progredir

pessoa, que vão despertá-la para um renovado conhecimento de si mesma. Não é uma leitura qualquer, o que se procura é que aquela leitura possa despertar sentimentos, pensamentos e uma nova reflexão perante o que está a ser vivido, o problema que se pretende resolver, as angústias que estão a perturbar o seu funcionamento.

E é partindo desse material de leitura criteriosamente escolhido que cada pessoa atribui um significado único a partir da sua vivência pessoal. A interpretação é um processo pessoal que favorece a transformação interna. Compreender o texto, compreendendo-se pela atribuição de significado à luz da sua história individual e da sua vivência atual.

Mas há duas premissas essenciais para quem pretende utilizar os livros num contexto terapêutico. Tem de existir uma compreensão profunda quer do funcionamento individual da pessoa quer da forma como uma determinada temática é tratada ao longo do livro proposto, formulando hipóteses sobre o impacto que esse mesmo material terá para a solução positiva do problema vivenciado pela pessoa ou objetivo que pretenda alcançar. Só assim pode ser

eficaz.

São inúmeros os benefícios terapêuticos da leitura que contribuem para a saúde mental individual, alimentada esta por símbolos afetivos, permitindo a clarificação dos problemas individuais e a redescoberta criativa de novas abordagens de resolução dos mesmos, operacionalizado em três etapas- a identificação, a catarse e o insight.

O envolvimento na história promove a identificação do paciente com pontos comuns da sua própria história pessoal. A resolução dos problemas com sucesso provoca a catarse por meio de uma descarga emocional, possibilitando um novo insight, uma nova perspetiva face a um determinado problema que se repercute numa mudança efetiva. A introspeção gerada pela leitura propícia uma nova compreensão das circunstâncias de vida, a redescoberta de novas abordagens de resolução de crises, um maior distanciamento face à dor emocional, uma maior capacidade de expressão de sentimentos.

O diálogo íntimo entre a obra do escritor e o leitor é único, irrepetível e permite construir



uma nova história que, embora não chegue a ser escrita (nalguns casos é proposto esse desafio) gera uma nova vida. Uma vida renovada. Esse é o papel da biblioterapia que permite abrir as portas para a possibilidade desse diálogo interno entre ambos e é transformador na vida de quem ousa permiti-lo.

Da próxima vez que escolher um livro permitase ser interpelado por ele, permita-se que ele o transforme. Afinal de contas, como nos diz o conceituado James Hillman a "alma" apenas "quer histórias que curam" e a história que contamos da nossa vida é uma ficção que criamos a partir de fragmentos da própria realidade. Parafraseando Fiódor Dostoiévski, "Deixeinos nós, sem livros, e logo ficaremos confusos, perdidos — não saberemos a que nos agarrar, o que seguir, o que amar e o que odiar, o que respeitar e o que desprezar".

O objetivo deste texto foi apenas, de forma sumariada, apresentar a biblioterapia e todo o seu potencial terapêutico, dando alguns exemplos de sugestões de livros que possibilitam uma vida transformada.

Boas leituras!

IRENE SILVA
PSICÓLOGA CLÍNICA
ireneramossilva@hotmail.com



### IDEIAS E HARMONIA

PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA



## 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