PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

FEVEREIRO 2020 • NÚMERO 97 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Flexibilidade Espiritual

Flexibilidade no Trabalho

Corpo e Mente Flexível para uma Vida Plena

O amor que é rígido... quebra!

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Menna Sa Correa

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 97 |Fevereiro 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
partilhasdoleitor@revistaprogredir.com

Sugestões e Feedback
geral@revistaprogredir.com

Colaboradores desta Edição
Rute Calhau, Yolanda Castillo, Catarina Lucas, Emídio Ferra, Sónia Moura Sequeira, Lurdes Salgado, Ana Paula Ivo, Luciana Rodrigues, Ana Ruas de Melo, Catarina 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.

Flexibilidade

Caros amigos,

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

Por vezes... quando, por rigidez, extremamos posições, não queremos dar o braço a torcer e acabamos por fincar o pé, já nem sabemos bem porque, podemos querer voltar atrás e já nem nos sentirmos à vontade para o fazer mesmo até querendo-o... Manter uma postura aberta e flexível perante os outros e perante a Vida permite-nos um maior leque de opções e de melhores decisões... Aquelas decisões que nos permitem a nós... e aos outros... Maior Felicidade e Harmonia!

"As almas mais belas são aquelas que tem mais variedade e flexibilidade." Michel de Montaigne

"Não posso exigir que tudo na minha vida seja perfeito,
mas posso exigir flexibilidade na minha maneira de ver as coisas."
Fernando Vieira Pereira

"Solidez só se consegue com muita flexibilidade."
Mauro Sérgio de Morais

Boas leituras!

Um excelente mês para si!

Beijos & Abraços,

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 97

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**
Dança da Vida
Por **Rute Calhau**

14 **Saúde**
A Natureza da Flexibilidade Emocional
Por **Yolanda Castillo**

18 **Relacionamentos**
O amor que é rígido...quebra!
Por **Catarina Lucas**

22 **Entrevista**
O Caminho da Mediunidade
Entrevista com **Menna Sa Correa,**
Texto Por **Revista Progredir**

28 **Finanças**
A Ginástica Financeira
Por **Emídio Ferra**

33 **Vida Profissional**
Flexibilidade no Trabalho
Por **Sónia Moura Sequeira**

38 **Lifestyle**
Corpo e Mente Flexível para uma Vida Plena
Por **Lurdes Salgado**

42 **Espiritualidade**
Flexibilidade Espiritual
Por **Ana Paula Ivo**

48 **Philosofias**
Como a flexibilidade pode transformar a nossa vida?
Por **Luciana Rodrigues**

54 **Mudança Tranquila**
Preferes ser um facilitador ou um dificultador
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

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

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

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

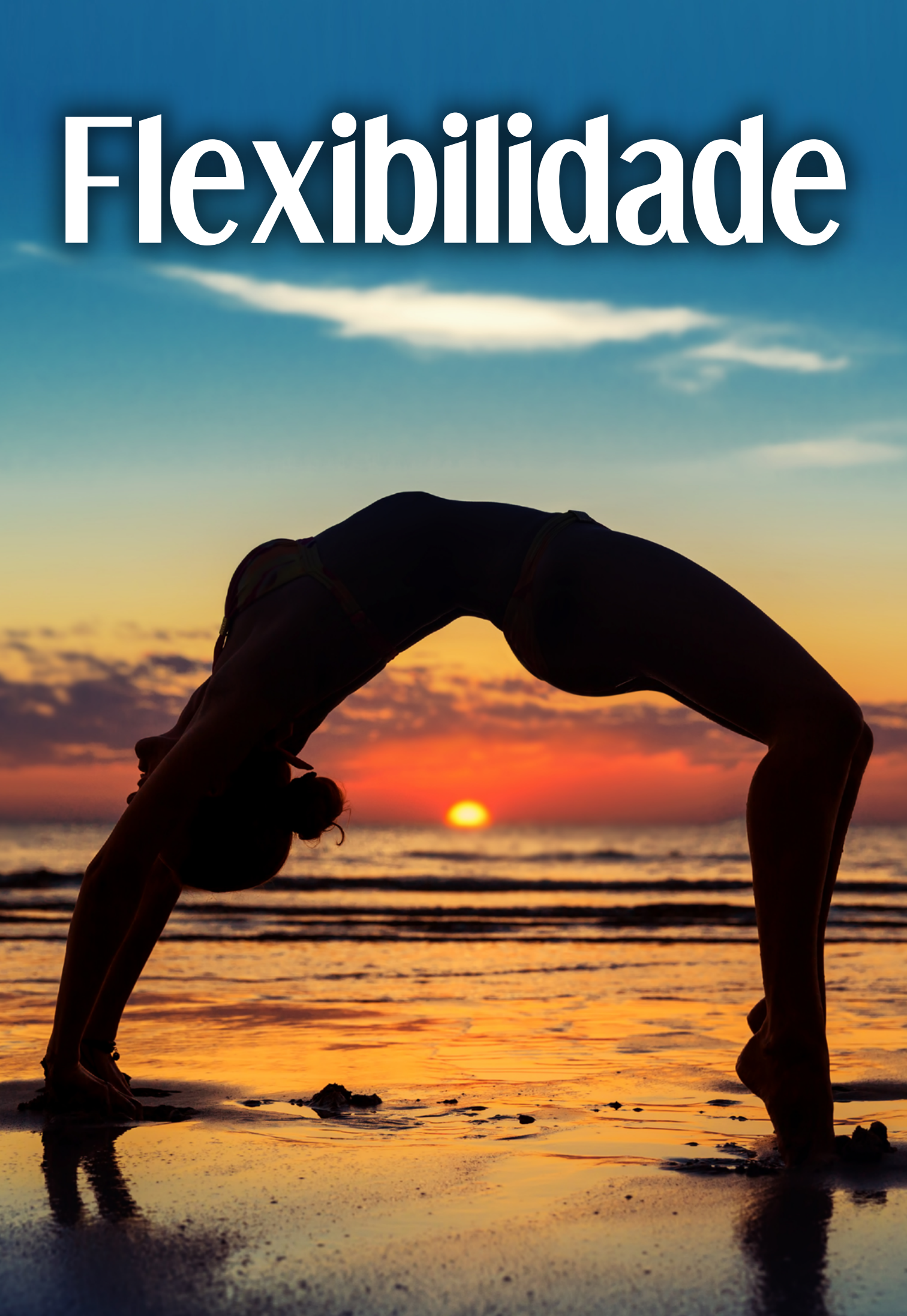
60 **Receita Saudável**
Inspire-se com receitas práticas e saudáveis!

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

63 **Biografia**
Descubra quem é Colette Baron-Reid

64 **Glossário**
Ferramentas para Progredir:
Aromatouch Technique

Flexibilidade



Trendy Market em Oeiras

O Trendy Market® é um evento para promoção de designers de Moda e Lifestyle. Marcas nacionais de pequena e média dimensão, presentes em plataformas on-line, encontram aqui uma oportunidade para dar a conhecer os seus produtos e aumentar a relação de confiança com o público. Realiza-se todos os segundos fins de semana do mês em Oeiras (Edifício AERLIS). Entrada Livre

Mais informação veja aqui

Estorilart Market – São João do Estoril

O Estorilart Market é um mercado de artesanato e artes decorativas que decorre no 2º Sábado de cada mês, na Praça da Carreira em S. João do Estoril. Com cerca de 40 bancas de artesanato

e produtos gourmets, muita festa, boa disposição e muita animação para os mais pequenos.

Mais informação veja aqui

Love Run - Corrida dos Namorados 2020 Estádio Universitário de Lisboa

A Love Run tem um percurso de 6km com partida e chegada no Estádio Universitário de Lisboa. Não importa o ritmo, o importante é compartilhar o prazer da atividade física, num ambiente de natureza com os casais envolvidos por uma atmosfera de romantismo e cumplicidade. Realiza-se no dia 15 de Fevereiro e também haverá Corrida de Solteiros.

Mais informação veja aqui

Workshop "curar o coração - criança interior" - Akademia do Ser, Paço de Arcos

Este workshop convida a mergulhar fundo do Coração e ajudá-lo com amor e suavidade a libertar-se e a expandir. Há que começar a ir ao encontro da essência, ao resgate das nossas crianças interiores, que corajosamente chamam por nós há tanto tempo, através de cada desconforto até hoje sentido. Um workshop de partilha e cura interior facilitado por Raquel Fonseca, que se vai realizar no dia 15 de Fevereiro no espaço Akademia do Ser em Paço de Arcos.

Mais informação veja aqui

Congresso Saúde Pública e Alterações Climáticas – Lisboa

As alterações climáticas são um problema de todos! Mas qual o seu impacto na saúde das pessoas? A Associação de Estudantes da Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade NOVA de Lisboa, organiza o Congresso AEENSP-NOVA 2020, no dia 21 de Fevereiro, no auditório da Reitoria da Universidade NOVA de Lisboa. O evento é gratuito.

Mais informação veja aqui

RURAL ARCAS, Feira dos Produtos da Terra – Macedo de Cavaleiros

Rural Arcas é uma feira de produtos regionais e caça, um certame onde reúne vários expositores da região de Macedo de Cavaleiros que empoem e vendem produtos de excelente qualidade. Vale a pena visitar esta localidade e ficar a conhecer estes produtos de excelência na feira que se vai realizar dias 29 de Fevereiro e 1 de Março.

Mais informação veja aqui

Bambu

Será que a nossa capacidade de sermos flexíveis tem mais a ver com o corpo ou com a mente?

Os praticantes de yoga referem que um corpo flexível é sinónimo de uma mente flexível. Sem dúvida que advém inúmeros benefícios de termos um corpo flexível, mas acredito que a flexibilidade ao nível emocional é sem dúvida o maior ganho que podemos conquistar.

O bambu é sem dúvida uma das árvores menos volumosa e no entanto, é aquela que mediante a tempestade permanece sempre de pé, devido à sua capacidade de se dobrar e não quebrar.

Tal como o bambu perante as adversidades da vida, se conseguirmos humildemente nos dobrar teremos a oportunidade de passar pela tempestade de uma forma onde podemos sair magoados, mas não destruídos, e quem sabe até mais fortes pela aprendizagem que fizermos perante a situação.

O bambu tem também outra caraterística que é o facto de conseguir atingir 25 metros através de um crescimento subterrâneo que leva 5 anos. Assim a sua capacidade de chegar às alturas está diretamente ligada à sua capacidade de se agarrar ao chão.

Quanto mais presentes e enraizados estivermos, mais conscientes nos poderemos tornar. Porque de nada nos serve sermos flexíveis se não tivermos a humildade de reconhecer que somos apenas um grão de areia numa vastidão que nos ultrapassa. Ter a consciência que apenas somos uma gota, onde cabe um oceano.

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:

Falar com Anjos de Luz

de Amanda Hart

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 Janeiro:

Bárbara Vale partilhou a imagem e criou a frase: "Acompanho a autora Joana Barradas desde que lançou o seu primeiro livro e sou uma grande fã da mesma, só queria poder ganhar este presente magnífico e com a ajuda da Progredir é que este fantástico prémio eu posso conseguir. Que os anjos e seres da Natureza me concedam este desejo.", e ganhou o livro: "Oráculo Mágico dos Anjos e dos Seres da Natureza - Oferta de um baralho de 47 cartas" de Joana Barradas.

Dança da Vida

Os ciclos da natureza nada mais representam que a oportunidade de renascimento e com eles cada ser humano aprender a conectar-se, a libertar-se e assim transformar-se.

Por Rute Calhau

O homem é como os elementos da natureza, que tal como uma árvore que se deixa afetar pelo ambiente externo (o frio, a geada, a chuva, o sol, as secas...), também ele deixa-se muitas vezes afetar por ambientes externos a ele e como tudo na vida renasce.

Como ouvimos dizer "a fénix que renasce das cinzas". Após o clima adverso, a árvore volta a criar rebentos, entre novos arbustos, braços (extensão dela mesma) e novas folhas, verdes e ricas aos olhos,

cheias de cura e vitalidade. Assim é a vida. Numa dança harmónica entre o dar e receber. Uma flexibilidade inata de cura e transformação. De entrega profunda no acreditar. E nessa entrega onde tudo renasce. Tudo volta a existir. Cria-se um novo ciclo.

Por vezes, é necessário entregar-nos a um processo mais profundo para que entendamos o real valor da vida e os segredos escondidos entre nós mesmos. Crenças e hábitos que já não nos servem e que insistimos em fingir que está tudo bem e que vale a pena acreditar que é por ali. É urgente desmistificar a realidade da vida. Abrir os olhos de ver. Aquele que olha e escuta através do coração. Aquele que acredita que há algo mais que isto e esta simples vida a que todos estamos sujeitos: nascer, ser criança, passar pelos dramas da adolescência, a entrada na vida adulta, o escolher uma profissão para a vida, ter uma vida económica minimamente estável e um companheiro/a para ser feliz para sempre.

Mas o que é isto afinal do "felizes para sempre"? Não deveremos

A flexibilidade passa por nos permitirmos

antes, entregarmos e confiar que tudo o que vem é por um motivo e o que vai, é exatamente por algum motivo também? Não devemos antes acreditar que há mais perante isto tudo? E o que é tudo, quando somos nada? Pensamos que escolhemos, mas, no fundo está tudo predestinado. Herdamos um código genético, um karma, padrões da ancestralidade, e uma humanidade completamente descrente daquilo que é sentir, viver, e principalmente do amor.

Devemos aprender a ser flexíveis nesta dança da vida e entender que por mais escolhas que façamos, devemos primeiro que tudo amar-nos muito para que possamos amar e partilhar isso com o próximo. Ao invés de procurar no amor do outro a cura de nós mesmos. Não há salvadores, nem santos milagreiros. Há sim, responsabilidade perante a sua linhagem e agarrar isso com todas as nossas forças. Mudar crenças e hábitos de anos, não é para brincadeiras.

Mas a cura só acontece, quando nos disponibilizamos a isso mesmo. O código genético altera-se e podemos passar uma nova informação aos nossos filhos, quando nos permitimos alterar hábitos alimentares e escolher um estilo de vida mais saudável. A flexibilidade passa por nos permitirmos. Toda a memória ancestral é curada, quando aceitamos a nossa linhagem e a honramos. Quando acima de tudo respeitamos todos os processos pelos quais os nossos entes queridos passaram e agarramos nessa força guerreira dos nossos antepassados para fazer diferente, com a responsabilidade de criar uma vida melhor para si mesmo, sabendo que, ao fazer isso, o nosso campo vibracional expande-se e que à nossa volta, passa assim a acontecer coisas mais bonitas, verdadeiras e verdadeiramente sintonizadas com aquilo que se pretende na vida: mais amor, alegria, paz, compaixão, compreensão...

O que as pessoas não sabem, é que estes padrões e crenças limitantes, por mais que não sejam para brincadeiras, por estarem demasiado enraizadas, são mais fáceis de se trabalhar do que se pinta. Tem unicamente haver com a nossa força de vontade em melhorar a própria vida. De que forma pretendes viver neste caminho ao encontro do teu destino? Porque o que está premeditado, tu não podes mexer, mas o caminho, podes ser tu a escolher como chegas a determinado

fim. Todos morremos, é a mais real das verdades. Mas enquanto cá estás, resolves viver com paz no teu coração e vibração de amor e cura, ou em rancor, ódio e falta de perdão e sensatez? Às vezes, basta mudar de lugar no autocarro, na sala de aula, trocar de mesa de trabalho com o colega, ou até mesmo trocar de lugar no sofá, ou na mesa de refeição com algum familiar, para perceber que num pequeno gesto podemos mudar sentimentos e padrões que desconhecíamos. Isso acontece, porque nos permitimos sair da zona de conforto e ao mudarmos de lugar, permitir-nos alterar o nosso campo vibracional.

Já paraste para pensar na rigidez que tu próprio/crias com tanta crença que nos é imposta? Qual o teu verdadeiro sentir? Bloqueias o sentir? Porquê? Abre o teu coração e expande-te à energia de co-criação. Confia que, tal como na natureza, nós também temos a oportunidade de renascer a cada momento, pois desta impermanência da vida, não levamos nada se não mesmo a nossa alma, essa que vive para além do corpo palpável e que teimamos a desonrar desconectando-nos do nosso sentir e bloqueando-a para não a escutar. Volta a conectar-te contigo. Escuta as ondas do mar. Os sons da natureza. A coruja na noite escura. E as galinhas a acordar o dia. Coloca-te numa posição de eterno/aprendiz e a vida fica bem mais leve, pois desta vida nada levamos, e apenas aquilo que somos nos faz ir fazendo o caminho. Que num momento de embriaguez psicológica e desconexão do Ser, sejamos capazes de dizer não aos outros e dizer sim a nós mesmos. E que aprendamos a viver em comunhão com os elementos da natureza. O mar leva com o bater das ondas, aquilo que já não te serve. Limpa e cura. O mar traz uma nova energia. As folhas caem da árvore no outono, mas na primavera voltam a crescer e voltam a nascer flores no campo. Assim, inatamente, nesta flexibilidade divina.

RUTE CALHAU
NATUROPATA E TERAPEUTA HOLÍSTICA
www.facebook.com/rute.calhau
rutecalhau.therapies@gmail.com

A Natureza da Flexibilidade Emocional

Treinar, perseverar, fazer o possível para conseguir ter um corpo flexível e saudável. Mas se te disse-se que não é o suficiente e que tens que descobrir a chave emocional para isso?

Por Yolanda Castillo

O que influência a tua saúde? Em como estás e como te sentes no teu dia a dia? Já te tinhas questionado?

A tendência social é guiar-nos por modas para quase tudo, incluindo os hábitos saudáveis ou hábitos de cuidados para nos mantermos saudáveis: dietas, mudanças de alimentação, diferentes variedades de exercício físico, meditação, técnicas de relaxamento, etc.

Todos, cada um no seu estilo, ajudam a manter um bom estado físico, ativar o corpo, libertar tensões; podemos dizer que são um bom hábito; mas existe um mas. São hábitos incompletos, pois senão cuidamos da mente, as emoções e pensamentos, em algum momento adoecemos. É por isso que são hábitos incompletos, porque não só não damos a devida importância aos cuidados emocionais, senão que temos hábitos emocionais nocivos e muito enraizados, dos quais não somos conscientes, que fazem com que aos poucos adoeçamos.

Geramos pensamentos e emoções de forma constante, sem ter consciência que isto é o que fazemos a cada segundo dos dias inconscientemente. Precisamente, este "inconscientemente", faz com que não tenhamos noção real dos vícios emocionais que temos, enraizados que estão em nós e do rígido que somos, não com o exterior, mas sim em primeiro lugar somos inflexíveis connosco.

Por isso é mais fácil "treinar" e "reeducar" o corpo, que utilizar essa energia, perseverança e motivação para reeducar a mente, compreendê-la e cuida-la. Porque neste caso, a situação nos obriga a ver esses vícios emocionais negativos na forma de ser, atuar e comportar-nos, que nos levam até o estancamento emocional e pessoal, porque atuamos anulando as capacidades inatas, anulando a nossa "flexibilidade emocional", por isso tentamos cobrir esta carência emocional, enganando a nossa mente e desenvolvendo a flexibilidade física; entendendo este termo como algo muito mais profundo que a elasticidade.

Se as tuas emoções não são flexíveis, o que te faz pensar que o teu corpo sim vai ser, se são as emoções que o nutrem e as principais responsáveis pela tua saúde

Flexibilidade também é sinónimo de fluidez e adaptação. Forçamos o corpo no âmbito da flexibilidade; bem seja com mudanças de hábitos de rotinas, exercício físico, alimentação, etc., porque a flexibilidade emocional é uma matéria pendente para grande parte da população.

Porque temos tanta dificuldade em compreende-la e pratica-la?

Porque em primeira instância, não compreendemos o papel da mente e das emoções na saúde; não entendemos que elas e como nos relacionamos com elas, são nossa responsabilidade, da mesma forma que os vícios fazem com que percamos a flexibilidade emocional.

A flexibilidade é um aspeto importantíssimo da saúde, não poderíamos falar de saúde sem ela; mas para que exista flexibilidade, para que o corpo seja flexível e nos mantenhamos saudáveis, a flexibilidade tem de nascer nas emoções porque senão o corpo não consegue manifesta-la.

Certamente estás a pensar, então, o que acontece com todas as pessoas que fazem o processo ao contrário, cuidando do corpo e depois anulando ou ignorando-o, certo? Eles são saudáveis, o seu corpo parece perfeito, certo?

Na verdade, é um auto engano, a ausência de sensibilidade em relação aos sintomas físicos, por causa da falta de flexibilidade emocional, não significa que tudo esteja a funcionar corretamente; pois trabalhamos tanto o corpo e ignoramos tanto as emoções que não percebemos que o sistema ósseo, a coluna vertebral e os músculos, são os mais afetados pela inflexibilidade emocional; pois eles são o eixo, o suporte de todo o organismo, o que nos permite exercitar

sim, mas acima de tudo, é graças a eles que conseguimos nos mexer, ser independentes, ter liberdade, adaptar-nos, fluir... qualidades que não são apenas fisiológicas, mas sobretudo emocionais.

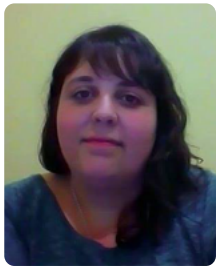
Realmente porque não prestamos atenção às necessidades emocionais. Se as tuas emoções não são flexíveis, o que te faz pensar que o teu corpo sim vai ser, se são as emoções que o nutrem e as principais responsáveis pela tua saúde.

TERAPIA DO CAMPO DO PENSAMENTO
CURA IMEDIATA DE TRAUMAS EMOCIONAIS
TRATAMENTOS TFT
PRESENCIAL - VIDEOCHAMADA - TELEFONE
PRÓXIMOS CURSOS TFT
PORTO 8 - 9 FEV
LISBOA 14 - 15 MAR
WWW.TFTCURAPORTUGAL.PT
919 336 480 - 933 125 909
TFT CURA PORTUGAL
THOUGHT FIELD THERAPY

Essa falta de flexibilidade, transportamo-la para todos os âmbitos da vida, seja nas relações pessoais, profissionais, etc., todas elas fazem parte de um estado de saúde equilibrado, porque flexibilidade emocional é sinónimo de movimento e sem dúvida, o movimento é mudança. Juntos, eles são um mecanismo perfeito, que não funciona se alguma das peças brilha pela sua ausência, ancoras-te no passado, no presente, tornas-te estático, inflexível e não há crescimento na tua vida, na tua saúde. Em resumo, vais contra a tua própria natureza.

A natureza do ser humano não tem como base o estancamento, mas sim a flexibilidade. Fica atento às suas emoções. Não tenhas medo da mudança, porque resistires à mudança e a abandonar antigas crenças emocionais, não te permite ser uma pessoa emocionalmente flexível e completamente saudável.

YOLANDA CASTILLO
TERAPEUTA, NATUROPATA E EDUCADORA PERINATAL
www.eidh-escolaintegral.com
eidh.escuelaintegral@gmail.com



O amor que é rígido...quebra!

Este é um mundo em mudança onde as pessoas não se sujeitam a relações de infelicidade. Mas, isto traz a inflexibilidade e não aceitação do outro. E tudo aquilo que não flexibiliza, tende a partir.

Por Catarina Lucas

O amor e as relações parecem estar em crise! A taxa de divórcio é muito elevada e com frequência surgem ruturas e separações, mesmo naqueles que mantêm relações sem casar. A sociedade está em transformação, as necessidades dos indivíduos também e até os valores antes tidos como importantes se têm vindo a modificar. Felizmente, as pessoas já não se sentem obrigadas a permanecer em relações

não gratificantes apenas porque a sociedade o impõe, porque existem filhos em comum, bens em comum ou outros fatores igualmente tidos como responsáveis por permanecer nas relações. Todavia, esta tendência tem um lado menos positivo, um lado que pode gerar a intolerância, a rigidez ou a inflexibilidade.

As relações amorosas são extremamente difíceis de se manter a longo prazo, de uma forma saudável e feliz. Para que isso aconteça é necessário que muitas variáveis se conjuguem. Cada ser é único e tem caraterísticas próprias e individuais. De igual modo, esse ser já foi moldado por fatores vários ao longo do desenvolvimento, pela socialização, estilos parentais, experiências de vida, entre muitas outras. Esta pessoa tem ainda uma família de origem, com todas as interferências que isso possa trazer. Depois, existem estas mesmas variáveis no outro elemento do casal.

Paralelamente, existe a própria dinâmica da relação, existe a necessidade de conciliar diferentes formas de ser, de pensar e de agir. Poderão já existir filhos, assim como diferentes visões da sua educação. Poderão existir os amigos e as diferentes formas do casal se relacionar com eles. Há necessidades diferentes, gostos diferentes, ritmos diferentes... são efetivamente inúmeras as variáveis que é preciso interligar e que é necessário estarem em equilíbrio. É percetível por isso, a dificuldade em fazer com que as relações resultem e perdurem no tempo.

> Tal como na física, o material que não é flexível tende a partir. Assim acontece com o amor e as relações. Onde não existe flexibilidade

A pergunta chave é: como se consegue?

As respostas óbvias e fáceis não existem e já diz o velho ditado que, as relações precisam ser alimentadas. Além de alimentadas precisam também

ser flexibilizadas. Este é um mundo em mudança, um mundo onde o homem teve que deixar velhos hábitos para trás e aprender a lidar com uma mulher independente, que trabalha, que se expressa, que busca a felicidade e que pede igualdade. Esta é também a sociedade onde o homem reclama para si o direito à parentalidade e assume um papel novo na vida dos filhos, fazendo repensar o papel que antes era atribuído quase em exclusividade à mulher.

É por isso importante ter um espírito aberto e empático, capaz de se colocar no lugar do outro, ouvir e ver com os ouvidos e olhos do outro. O diálogo ganha uma nova dimensão e, nesta nova dinâmica dos relacionamentos, revela-se crucial para a manutenção do amor a longo prazo. É importante

> As pessoas já não se sentem obrigadas a permanecer em relações não gratificantes

compreender este "eu" individual do outro, que existe uma identidade de casal, mas que continua a existir uma identidade individual. É preciso criar espaços, tanto para o casal como para o individual, compreender que jamais o outro será o ser idealizado e não mudará em função da imposição de terceiros.

É necessário entender que, este desejo de felicidade pode muitas vezes levar à inflexibilidade em relação ao outro, a um querer que o outro se ajuste ou mude a sua essência...caso contrário, a relação termina. Tal como na física, o material que não é flexível tende a partir. Assim acontece com o amor e as relações. Onde não existe flexibilidade para entender o outro, compreender a sua natureza, as necessidades próprias e a identidade individual, gera-se uma grande tendência para a quebra...do amor, do respeito, do companheirismo, da relação.

CATARINA LUCAS
PSICÓLOGO E TERAPEUTA DE CASAL
www.catarinalucas.pt
c.lucas@catarinalucas.pt

O Caminho da Mediunidade

A "Vida para Além da Morte" continua a ser um dos temas controversos que faz correr rios de tinta entreas pessoas mais céticas e mais crentes. **Menna** é médium, nasceu com a capacidade de comunicar com quem já partiu, e não entende por que razão o medo sobre o desconhecido ainda persiste. No entanto, à medida que os tempos evoluem e as pessoas têm mais experiências nesta área, reconhece que a mediunidade está mais aceite e menos assustadora. Vem falar aos leitores da *Revista Progredir*, do seu percurso e encorajar as pessoas a seguirem o caminho do seu coração.

Texto Por Revista Progredir

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

Menna Sa Correa: Persistente, otimista, crente e protetora.

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso?

Menna Sa Correa: A mediunidade sempre fez parte da minha vida, mas na altura era quase um tabu falar sobre o tema, até porque infelizmente na minha infância senti uma grande discriminação por efetivamente ser diferente, por dizer que brincava diariamente com uma criança "invisível", que mais tarde viria aperceber que era um espírito, porque as suas roupas mantinham-se iguais, assim como a idade, além de aparecer e desaparecer rapidamente. Na minha escola, também ninguém ouvia vozes ou falava de coisas que iriam acontecer antes de terem acontecido. A minha mãe só acreditou em mim, quando um dia lhe falei do meu bisavô e o descrevi fisicamente. Foi nessa altura que comprou um baralho de tarot e aconselhou-me a ir "aprender a deitar cartas", pois assim seria menos estranho e mais fácil "falar" a minha linguagem… na verdade, foi o 1º passo, a minha rampa de lançamento… o universo é sábio.

> Aprendi que podemos nascer com o talento, mas é necessário trilhar o nosso caminho, para poder fazer um bom trabalho e eu sou muito exigente comigo própria

Progredir: Como percebeu que este era o seu caminho? Nunca duvidou?

Menna Sa Correa: Olho para trás e sei que sempre fui médium, que nasci com a capacidade de ver para além desta realidade. Nas biografias dos médiuns vem sempre uma história de infância relatada sobre encontros com espíritos quando se é criança e isto pode parecer um lugar-comum. No entanto, e apesar desses episódios também terem acontecido comigo, sinto que

é importante alertar para o facto de todas as pessoas terem capacidades desenvolvidas, talentos que já nasceram com elas, não necessariamente na área da mediunidade, mas talvez noutras, que por falta de apoio familiar ou mesmo de autoconfiança, não as reconhecem em si mesmas, vivendo a sua vida em busca da sua realização pessoal, à procura do seu propósito de vida, quando em boa verdade ele esteve desde sempre lá. Crianças que falam, dançam, pintam, tocam, riem, de forma especial, mostram os seus talentos em determinada área que poderá ser o seu trabalho futuro. Somos iguais por sermos diferentes, mas a normalidade generalizada pode matar a criatividade e levar a uma sensação de vazio. Por isso devemos ser fortes, não duvidar como sei que muitas vezes duvidei; e acreditar que a mais pequena coisa, poderá trazer-nos uma vida inteira.

Progredir: Qual a sua maior paixão?

Menna Sa Correa: PA minha maior paixão é a minha filha, indiscutivelmente, e o meu marido, que além de ser o meu grande amor, é o meu melhor amigo.

Contudo, tenho dois outros amores; os animais, sobretudo felinos, e a comunicação diária que faço com o mundo espiritual.

Progredir: Como entra no mundo da mediunidade?

Menna Sa Correa: Iniciei com o tarot, sendo este o meio de comunicação que encontrei na altura, para transmitir o que sentia e via.

Curiosamente fui a um casting, sendo selecionada para um programa a estrear nas manhãs da TVI. A produtora reparou que eu transmitia as mensagens sem olhar para as cartas, ou seja, eu estava a receber informação por outra via de contacto. Lançaram-me o desafio: fazer"leituras mediúnicas" em direto para o telespectador português. Correu muito bem e foi deste modo que assumi que era Médium, de forma pública para o país inteiro, provando a mim própria que seria capaz de viver com este rótulo. A partir dai, foi uma sucessão de situações encadeadas que precipitaram a evolução do meu trabalho. O universo colocou no meu caminho, pessoas excecionais que me ajudaram a crescer

e a desenvolver a minha capacidade mediúnica. Tirei várias formações na área da mediunidade e de healing, tive o privilégio de ter formação e ser acompanhada por vários médiuns internacionais ligados à famosa Universidade Arthur Findlay College. Aprendi que a mediunidade não é só falar com os mortos, é uma Forma de Vida, é a linguagem do invisível, da comunicação com a natureza e com tudo o que se cruza connosco, as pessoas, os animais, todas as coisas que estão ligadas entre si. Tirei certificações nos cursos de Louise Hay e Martin Brofmanpor sentir que está tudo interligado, o corpo, a mente e o espírito, e querer ajudar as pessoas nos seus processos de cura da sua alma.

Aprendi que podemos nascer com o talento, mas é necessário trilhar o nosso caminho, para poder fazer um bom trabalho e eu sou muito exigente comigo própria.

Progredir: O que podemos esperar numa sessão consigo?

Menna Sa Correa: Nas minhas sessões o conforto é a palavra-chave, para além

de ser uma viagem no tempo, pelo encontro que se dá entre as pessoas que partiram e as que ficaram, é onde se estabelece uma ponte entre o Céu e a Terra para partilha e trocas de amor. Há sempre muita emoção, lágrimas na grande maioria das vezes, mas também humor e boa disposição.

Eu vejo, sinto e oiço. Transmito as mensagens que recebo. Os espíritos gostam de trazer memórias vividas para se identificar e dar a certeza de que são eles que estão ali. Vão buscar aquilo a que nós chamamos de "evidências", momentos chave que só os familiares ou amigos podem reconhecer naquele momento. A energia da sessão traz a"cura energética" através do poder do amor, para que as pessoas possam sair

da dor e prosseguir com as suas vidas.

Uma pessoa pode ainda esperar por conselhos e linhas de orientação para a sua vida. Os espíritos (guias, anjos, protetores e amigos) habitam uma esfera inteligente e compreendem que ao vivermos na matéria, precisamos tomar decisões de ordem muito prática, muito terra-a-terra; e ficam muito felizes em poder ajudar.

Por fim, se as perguntas forem no âmbito do tipo de resposta "sim" ou "não", recorro ao meu baralho de Tarot para reforçar a mensagem espiritual.

A linguagem dos espíritos nem sempre é linear, por isso é tão bonita. Uma sessão de mediunidade é abrir uma porta a uma nova consciência.

Progredir: O tema da Revista Progredir é "Flexibilidade", na sua opinião como pode a mediunidade ajudar nos desafios do dia a dia?

Menna Sa Correa: Pode ajudar, ensinando a ouvir o coração, ou mesmo os sinais do universo, para se poder aceitar os imprevistos que muitas vezes nos estão a ajudar a adquirir mais ferramentas para vivermos outras oportunidades. Essencialmente levar as pessoas a sentir, para perceberem que não existem entraves, mas sim sinais de alerta.Mediunidade eleva o olhar ao mistério das possibilidades intuitivas e da flexibilidade mental. É integrar a vida pele unidade e transformação, aceitar que tudo poderá encaixar-se sem o controle, por tudo estar inserido num Plano Maior de Vida, mais intuitivo que racional, do qual fazem parte todas as pessoas e coisas que vivem à nossa volta. Para os mais céticos, mediunidade é dar provas de que quem partiu continua vivo, está comprovadamente presente e por perto para ajudar. O maior desafio é entender a frase de Exupery "o essencial é invisível aos olhos".

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Menna Sa Correa: Inicie este ano a sentir mais o seu coração.

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

MENNA SA CORREA
www.facebook.com/mennamedium

AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

Um Espaço de Desenvolvimento Pessoal

Venha conhecer-nos...

FORMAÇÕES

Meditação
Desenvolvimento Pessoal

MASSAGENS

Relaxamento
Terapêutica
Pré-Natal

TERAPIAS

Reiki
Reflexologia
Mesa Radiónica

ATIVIDADES

Meditação
Aulas de Yoga
Aulas de Pilates

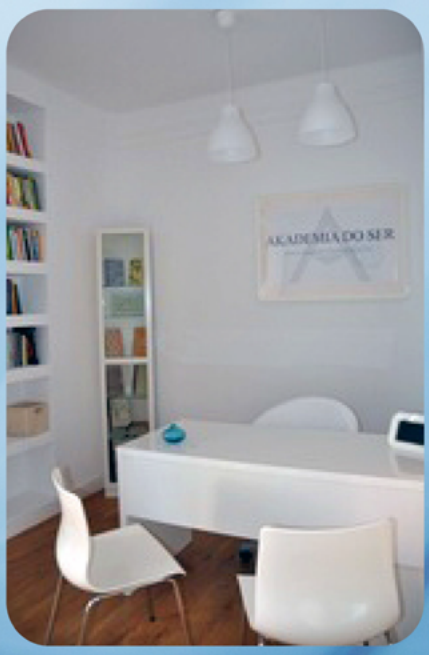
CONSULTAS

Coaching
Homeopatia
Nutrição
Psicologia

ALUGUER DE SALAS

Promovemos o aluguer de salas por períodosde 1h a vários dias a Profissionais Independentes

Akademia do Ser... O Seu Espaço para Ser...



Rua Lino de Assunção Nº 24, Paço de Arcos | 21 443 83 05 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49
www.akademiadoser.com | geral@akademiadoser.com

A Ginástica Financeira

Numa replicação dos modelos ancestrais das trocas entre indivíduos, as interações em 2020, serão marcadas pela flexibilização das relações institucionais no universo financeiro.

Por Emídio Ferra

Quando abordamos o tema da flexibilidade financeira, sentimos um forte impulso de relembrar a interdependência que implica este conceito, com a candura e o cuidado amável que nele se encontra implícito. Só deste modo se poderá contrariar a rigidez e intolerância que marcaram o século passado do mundo financeiro.

Vimos de um paradigma, onde o controlo, a gestão acautelada (mas desastrosa) e as garantias excessivas, associadas ao financiamento de capitais, com vista ao investimento e

à criação de riqueza, foram tornando progressivamente, esta área de vital importância para a economia, num instrumento de intolerância, ganância e de corrupção.

A transição para se recuperar as finanças e pô-las a par com a realidade desta década que vivemos, terá de propor um programa consistente de ginástica financeira, onde gradualmente irá ser recuperada a flexibilidade, maleabilidade e elasticidade, ou seja, o sorriso terno e afável, nas relações de trocas e de interajuda.

O dinheiro tornou-se comumente, no sujeito ativo que garante a subsistência dos indivíduos, ao invés de salvaguardar as interrelações saudáveis entre eles, garantindo desse modo o seu bem-estar e a paz social.

Habitualmente o termo de ginástica financeira está associado aos malabarismos que as populações modernas acreditam fazer para gerir os seus salários no período mensal em que lutam desenfreadamente pela sobrevivência e por esticar ao máximo os parcos recursos que acreditam ter acesso

Tal como o amor garante relações de aproximação, de cuidado e afeto nos seres e nas comunidades, protegendo-os das intempéries, as finanças deveriam salvaguardar a justiça, a equidade e o desenvolvimento económico e social.

Na ginástica que propomos é suposto ser fortalecido o músculo financeiro de forma a garantir as necessidades básicas das populações de uma maneira natural.

Para tal, os governos e organismos sociais representantes do poder instituído terão de converter o

modo erigido em novos modelos de redistribuição que possam assegurar a equidade a justiça social e a paz mundial.

Naturalmente que este percurso será o de um longo caminho de tentativas e erros, como temos assistido, até que a maturidade humana e das comunidades cedam às verdades que se encontram nos seus corações.

Esse percurso também será uma tomada de consciência, da inaceitável assimetria financeira e social e da redistribuição da riqueza desequilibrada.

Ao invés, da via digital e virtual ser o óbvio percurso das finanças, e de nesse caminho se perder a supremaciadas pessoas, como indivíduos críticos e autónomos, os sinais que se vêm manifestando, nos últimos anos, apontam que ao dinheiro ser e aproxime da economia real em paridade com as necessidades das pessoas e de sociedades mais humanizadas. Poder-se-á verificar tais situações na utilização crescente de moedas locais, comunidades de consumo local e de proximidade, responsáveis, orçamentos participativos e uma panóplia de novos formatos de financiamento dentro de princípios éticos e amigos da sustentabilidade ambiental, cultural e social.

Tem se verificado, também, a flexibilização dos processos e modelos administrativos, em simultâneo com a crescente imposição de regulação e controlo dos mercados financeiros e de capitais. Podendo ser assim assegurado pelas políticas internacionais que a liberalização monetária, na base das últimas crises financeiras que vivemos, não possa, irresponsavelmente, destruir a vida de milhões de pessoas e famílias, ao conduzi-las para o sobre-endividamento e falência, na maioria das vezes, apenas por meros caprichos pessoais ou ganância desenfreada de muito poucos.

Habitualmente o termo de ginástica financeira está associado aos malabarismos que as populações modernas acreditam fazer para gerir os seus salários no período mensal em que lutam desenfreadamente pela sobrevivência e por esticar ao máximo

os parcos recursos que acreditam ter acesso.

Na verdade, somos induzidos subconscientemente, pelo marketing e pelos modelos económicos ainda instituídos (mas obsoletos), ao consumo, apenas pelo consumo, de modo compulsivo, irresponsável e inconsciente. São fatores de ordem essencialmente emocional, ligados aos instintos e necessidades básicas, mas que, na verdade não satisfazem quaisquer necessidades, acabando por induzir ao descontentamento profundo, aumentando por sua vez as carências de consumo para uma satisfação que, na verdade se torna insaciável, e que em grande parte dos casos conduz à baixa autoestima, impotência e inevitavelmente à doença (depressão).

Estamos na atualidade a viver um renascimento de valores de base no sentido da vida e da vida em comunidade.

A consciencialização crescente da necessidade de renascidos valores de base, nas sociedades, associados à educação, à família, à alimentação, à

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

habitação, às relações de proximidade com pares e instituições, entre tantas outras, vem permitindo abordar o tema do dinheiro e das conexões financeiras com um novo olhar. É uma visão que é atenta e procura salvaguardar as questões ambientais, culturais, sociais e humanas, baseado na ética e na realidade de cada um, aproximando veementemente os mundos espirituais, emocionais e materiais, numa mesma linha condutora.

Assim, tudo indica que a nova era está presente no nosso dia a dia, faltando (praticamente) apenas, tomarmos essa consciência e vivenciar de modo intenso e luminoso a nova realidade da abundância, partilha e equidade.

Precisamos ser céleres na reconversão do nosso modo de estar e ver, para não se perder a fascinante viagem desse doce e fraterno mundo que nos aguarda, onde a flexibilidade financeira será uma realidade cândida e amável, acessível a todos.

EMÍDIO FERRA
CONSULTOR EM BIOECONOMIA, FINANÇAS E INOVAÇÃO
www.empowertolive.pt
geral@empowertolive.pt
"Empreendedorismo e Inovação"

Flexibilidade no Trabalho

Os níveis de exigência no mundo do trabalho são hoje um fator prejudicial para um bom nível de produtividade. A capacidade de ser flexível é sem dúvida o melhor recurso para uma vida profissional de sucesso.

Por Sónia Moura Sequeira

A auto exigência foi instalada no homosocioenonomicus no final da Segunda Guerra Mundial. Nessa altura quem era exigente consigo e com os outros tinha sucesso. Nos tempos de hoje o ser humano sofre muito com a autoexigência, a falta de tolerância para com a falha própria ou dos outros. Não se permitem falhas, e parece que só há uma forma certa de fazer as coisas, num padrão de pensamento rígido.

Não interessa se são patrões/ administradores, funcionários ou trabalhadores independentes, ambos sobrem com a rigidez de pensamento parecendo mais um síndrome do pensamento intolerante, revoltam-se porque as coisas não correram desta ou daquela forma como planeado. O discurso interno do auto exigente é rígido e inflexível, com frases como, por exemplo: "Eu tenho que conseguir", "Eu não posso falhar" "Eu não posso errar". Este discurso interno confere um estado emocional que pressiona o eu (self) e caso aconteça a falha há uma frustração e o momento de aprovação nunca chega.

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

Quando estas pessoas têm uma falha e se criticam ou se julgam, iram para o próximo momento ou a próxima tarefa, mais derrubados, frágeis podendo errar mais facilmente. Este estado de stress negativo intrínseco irá baixar a performance.

O foco deve estar naquilo que eu quero, começando com aquilo que eu sou. Eu sou empreendedora, não deixo de falhar. Posso ter muitos certificados, cursos superiores, capacidades e competências, mas é sempre inerente a falha, pois, o ser humano é passível de falha, se não seria uma máquina. A capacidade de ser tolerante é próprio de pessoas emocionalmente inteligentes em que têm o bom senso de aceitar outra forma de fazer as coisas, de ser tolerante com quem está cansado, confuso ou distraído e falha. Inicialmente tem que se aceitar falhar, compreender com flexibilidade essa condição, verificar a razão para poder ser condescendente.

Ter um pensamento flexível pautado

pela tolerância, estabelecendo que estar ativo já é uma vitória é meio caminho andado para colher, lucros e sentir-se bem-sucedido.

A flexibilidade dá-nos a possibilidade de aceitarmos vários caminhos para a mesma solução ou ainda melhores a possibilidade de haver uma solução melhor para o nosso problema. É dentro de nós que trabalhamos essa abertura e confiança, pois não depende só de nós, a solução mais acertada. Quando largamos essa fórmula de aconteceram as coisas das nossas mãos confiando nos outros e nas situações, trabalhamos a tolerância e flexibilidade.

As pessoas que sabem lidar com situações difíceis aliam-se nesta flexibilidade, com um discurso interno de "já tinha que ser assim", "Que oportunidade eu posso ver aqui para aprender, e superar-me".

O tipo de auto liderança irá depender de aceitar de forma fácil a flexibilidade. A auto liderança Autocrático, são pessoas rígidas e a vêm a flexibilidade como falta de identidade, o perfil "laiser faire laiser passer" devem trabalhar mais a autodisciplina para que obter o sucesso e a boa performance.

Atualmente há muitas empresas a adotar o regime de horário flexível para o perfil de auto liderança democrático e autocrático é benéfico. O trabalhador não te, que cumprir aquele horário rígido, apenas deve cumprir aquele horário rígido, apenas deve cumprir a sua jornada diária, as tarefas que extrapoladas para cumprir.

É importante ter uma atividade flexível para com o seu eu (self), pois nós somos muito mais que um atraso, uma falha ou um erro.

Vantagens e benefícios que o trabalhador e as empresas podem obter com a flexibilidade no ambiente de trabalho:

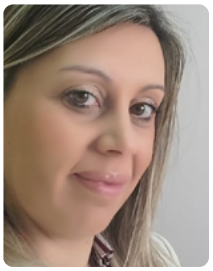
- Saber lidar com as adesividades e alterações de forma assertiva;
- Maximiza a capacidade de ouvir novas ideias e opiniões;
- Potencializa capacidades de comunicação;
- Com mais motivação potencializa a performance;
- Agir facilmente com responsabilidade;
- Partilha de conhecimento;
- Maximiza a capacidade de crescer com a competitividade positiva;
- Crescimento empresarial e profissional, destacando-se no mercado em que atua.

Ficar preso de forma rígida a velhas estratégias só porque nos tempos idos deram certo é algo automático que muita gente faz sem pensar. Quando paramos e pensamos utilizamos a nossa inteligência emocional, utilizando a capacidade de cooping. As estratégias de cooping são mecanismos cognitivos e comportamentais utilizados pela pessoa para fazer face às situações internas ou externas, que são percebidas como difíceis, contrariedades, stressantes.

A flexibilidade dá-nos a possibilidade de aceitarmos vários caminhos para a mesma solução ou ainda melhores a possibilidade de haver uma solução melhor para o nosso problema

Quando nos adaptamos às situações sócio económicas do sítio e a hera onde estamos a atuar conseguimos obter uma boa capacidade de cooping.

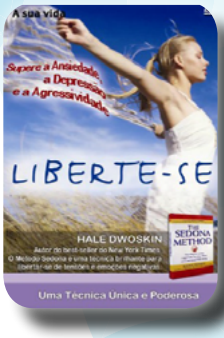
SÓNIA MOURA SEQUEIRA
PSICÓLOGA CLÍNICA E HIPNOTERAPEUTA
www.conversasdepsicologa.blogger.pt

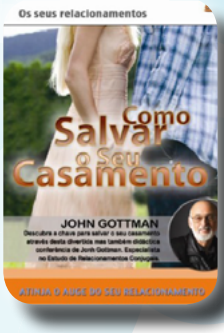


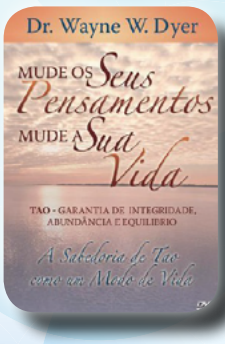
Novidade!

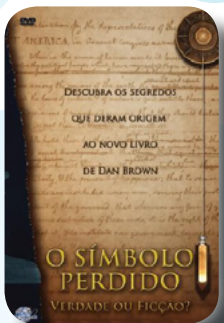
Loja Online

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

Corpo e Mente Flexível para uma Vida Plena

Desenvolver uma mente e um corpo flexível, permite-nos recuperar o equilíbrio e vivermos com mais saúde e harmonia. A flexibilidade abre as portas à liberdade de Ser e Viver em plenitude.

Por Lurdes Salgado

As exigências diárias, as inúmeras tarefas para cumprir e a pressão para atingir objetivos, contribuem para vivermos num estado permanente de alerta e tensão, que se reflete na contração muscular involuntária, de que muitas vezes não temos consciência e que ao longo do tempo se pode tornar crónica. Se essas tensões não forem identificadas e tratadas, vão conduzir a alterações posturais, diminuindo a mobilidade

das articulações e em última instância causar dor e disfunção, gerando desequilíbrios.

Se não dermos a devida atenção aos sinais que o corpo nos envia, ele vai perdendo a capacidade de sentir e de nos enviar mensagens e vamo-nos habituando a viver com tensões e desconforto. Instalam-se os padrões rígidos de movimento, que bloqueiam a energia vital e impedem-nos de nos movimentarmos de forma natural - ficamos bloqueados e desconectados do corpo. Os músculos transformam-se numa espécie de "armadura", que diminui a sensibilidade, a vitalidade e contém as reações emocionais.

É importante criarmos espaço no nosso dia, para nos movimentarmos de forma espontânea e resgatarmos a conexão com o nosso Corpo, pois é ele que nos oferece todas as possibilidades de sentir, explorar, mudar e criar!

Salvo raras exceções, a flexibilidade não se perde para sempre e é possível treiná-la e melhorá-la em qualquer idade, através de hábitos e atividades

A flexibilidade abre as portas à liberdade: a liberdade de movimentos e a liberdade de Ser e Viver em plenitude

adequadas. O importante é fazê-lo de forma consciente, respeitando a condição e os limites individuais. Da mesma forma que as alterações se instalam gradualmente, reverter esse processo, também não acontece de um dia para o outro. O corpo precisa de tempo para regressar ao seu estado de equilíbrio e harmonia.

Dicas para um corpo e mente flexíveis:

- Movimente-se! Pratique atividades como Pilates, Stretching Global Ativo ou Yoga. Escolha uma atividade que seja prazerosa em vez de a fazer por obrigação.

- Alongue sempre depois de praticar uma atividade física, após passar

muito tempo na mesma posição ou a fazer movimentos repetidos (em caso de dúvida, aconselhe-lhe sempre com um profissional qualificado).

- Expresse as suas emoções! Emoções contidas ficam armazenadas no corpo em forma de tensões. Procure a ajuda de um profissional se for necessário.
- Integre na sua rotina, tempos de pausa e relaxamento como Meditação, Mindfulness, Caminhadas na Natureza ou Dança, que o irão ajudar a diminuir a tensão física e emocional e a aumentar a conexão consigo e com o seu corpo.

- Passe tempo de qualidade com quem gosta e acima de tudo divirta-se. Rir é das melhores formas de libertar tensões e produzir hormonas de bem-estar.

- Desfrute da vida ao máximo, fazendo atividades que lhe dão prazer, desafiando-se a sair da zona de conforto e a viver novas experiências!

- Não se preocupe com o que os outros pensam, (isso não é um problema seu), quando pensar em fazer algo "fora da caixa". Se sente vontade, faça! Pode estar na altura de descobrir novas coisas sobre si e ainda inspira outras pessoas a fazerem o mesmo.

- Substitua expressões como "devo fazer", por "se eu quiser, posso fazer" e retire o peso das obrigações a que se autoimpõe. Tudo é uma escolha!

Ser Flexível na Vida

À medida que for sentido o corpo mais liberto e flexível, sentir-se-á mais feliz, com mais energia e paixão pela vida. Assim como no físico, a flexibilidade mental também pode ser treinada. Mudando rotinas, percorrendo novos caminhos, vivendo novas experiências, conhecendo novos lugares e pessoas, fazendo escolhas diferentes... Só

A flexibilidade não se perde para sempre e é possível treiná-la e melhorá-la em qualquer idade

assim saímos do modo automático que nos conduz todos os dias aos mesmos lugares. Ao desenvolvermos a flexibilidade mental, ficamos mais capazes de lidar com os desafios e de contornar os obstáculos no caminho.

Aprendemos a soltar o controlo e a viver com mais leveza, aceitando as transformações e mudanças como algo necessário para o nosso crescimento e evolução. Percebemos que muitas vezes, aquilo que achamos ser um fracasso, é a Vida a indicar-nos uma nova direção e a abrir novos caminhos, que acabam por se revelar melhores.

A rigidez mantém-nos presos a crenças e papéis que só nos condicionam… Que maravilhoso é podermos reinventar-nos, descobrir novas facetas ou despertar aquelas que estão mais "adormecidas"!

A flexibilidade abre as portas à liberdade: a liberdade de movimentos e a liberdade de Ser e Viver em plenitude. Por isso permita-se viver com curiosidade, a ir onde nunca foi, a fazer o que nunca fez e a mudar de planos e ideias, quando deixarem de fazer sentido. Quanto mais explorar, mais aprende e descobre sobre si mesmo, libertando-se dos velhos padrões e aproximando-se da sua verdadeira Essência: de quem realmente é.

Flua com a Vida e Seja Feliz!

LURDES SALGADO
FISIOTERAPEUTA E PROFESSORA DE PILATES, PRACTITIONER EM PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA, FUNDADORA DO PROJETO "RECONECTA"
www.facebook.com/espacoreconecta/
www.instagram.com/reconecta.cuidar/
reconecta.geral@gmail.com

Flexibilidade Espiritual

Todos os seres humanos são capazes de produzir sentimentos bons e nobres. Saiba como abrir o seu coração para deixar fluir a magnitude do universo na sua vida. **Por Ana Paula Ivo**

À primeira vista, a flexibilidade espiritual, parece sugerir que é necessário aceitar tudo e todos para que uma pessoa seja verdadeiramente espiritual, é obrigatório desenvolver um comportamento de aceitação incondicional e sem questionamentos. A flexibilidade espiritual é muitas vezes considerada, com grande equívoco.

Nada melhor do que estar na presença de uma pessoa que manifesta naturalmente a beleza da reciprocidade energética, que se caracteriza pela troca entre o que dá e o que recebe desinteressadamente, apenas motivada pelo prazer de aprender, de escutar e de conhecer o outro, com as suas crenças, com as suas dores, com os seus traumas, com as suas conquistas e até, sobre a sua fé e superação, essa pessoa como que entra naturalmente em estado de contemplação, livre dos julgamentos de valores.

Ela aceita pelo valor da partilha recebida e enriquece o coração pela dádiva da admiração, da compaixão e do amor que naturalmente manifesta no coração, nesse momento mágico de reciprocidade energética.

A flexibilidade espiritual é um comportamento evoluído dentro do espaço energético da transformação pessoal, ela nasce do longo caminho de peregrinação dentro de nós, no momento em que dedicamos tempo, atenção e amor às nossas necessidades individuais, desencadeado pelo autoconhecimento. Na continuação desse percurso, nem sempre vemos o destino e, raramente, temos qualquer certeza acerca dele, mas a inevitabilidade de seguir em frente, leva-nos para mundos mais profundos dentro de nós mesmos, onde necessariamente exercemos a flexibilidade mediante a aceitação das nossas sombras através da compreensão e da auto aceitação, evoluindo para um comportamento, não só mais funcional, como também mais compassivo e harmonioso connosco, com os outros e com a própria vida.

A flexibilidade espiritual é um comportamento evoluído dentro do espaço energético da transformação pessoal, ela nasce do longo caminho de peregrinação dentro de nós

Na sequência, é importante entender que o universo não prepara os escolhidos, ele escolhe os que estão preparados, para um novo salto quântico na expansão da consciência que é a evolução natural da sua própria espiritualidade.

A flexibilidade espiritual, tantas vezes envolta na crença do "deixa fluir", é, na verdade uma proposta de intenso e profundo trabalho individual na transformação pessoal, impregnada de beleza ao longo da sua jornada, para quem quiser desenvolver a capacitação da reciprocidade energética, da partilha sincera, honesta e eterna que ela nos oferece.

A flexibilidade da espiritualidade é a manifestação de um conjunto de energias matemáticas, físicas e quânticas, na materialização de todo aquele que abre o seu coração para criar e manifestar, aquilo que contribui para o Bem, para o Bom, para o Belo e para o que é Justo, para si individualmente, para todos coletivamente e para o Todo.

É necessário entender que a espiritualidade é um movimento de energia, e como toda a energia, ela necessita de direção e de intenção para se poder materializar. Em nós, a responsabilidade desta condução está na união que fazemos entre o que sentimos, o que pensamos e o que fazemos. Tudo fica registado nos nossos corpos etéricos — corpo astral e corpo mental inferior -. O corpo astral, regista, processa e guarda os nossos sentimentos e as emoções que estes manifestam. O corpo mental inferior, regista, processa, guarda e comanda o que racionalmente pensamos, vimos

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

e ouvimos. Quando ambos estão em sintonia, ou seja, quando ver e sentir é uma coisa só, a intuição flui através do corpo mental superior e o nosso comportamento é coerente com os valores da Vida, sobretudo, da nossa vida e da nossa missão, então tudo acontece na matemática perfeita, da manifestação das leis universais, contribuindo para a expansão da nossa consciência individual, coletiva e global.

É assim que fazemos a diferença na nossa vida, inspiramos as outras pessoas para o Bem, para o Bom, para o Belo e para o Justo, deixando a nossa marca no mundo. Digamos que cumprimos a nossa missão nesta vida para a qual nascemos e para o viemos para viver.

O contrário também pode acontecer, uma luta dicotómica entre o sentir e o pensar; entre o coração e a mente, pode atrasar, ou mesmo derrotar, o grande projeto universal, que é a nossa vida, com mesmo impacto global, neste caso pelo lado negativo.

São inúmeros e de vária ordem os fa-

tores que podem comprometer a nossa evolução espiritual, mas uma coisa é certa, a flexibilidade espiritual é não só, um ato de autorresponsabilidade, como é também um ato de coragem, e sobretudo, uma escolha individual. As leis universais manifestam-se ininterruptamente, independentemente de termos consciência delas ou não, significando que o campo de possibilidades está aberto e disponível para todos. A nossa responsabilidade individual é quem decide, onde colocar o foco para dirigir essa energia universal e vivenciar a beleza e a pacificação da flexibilidade espiritual.

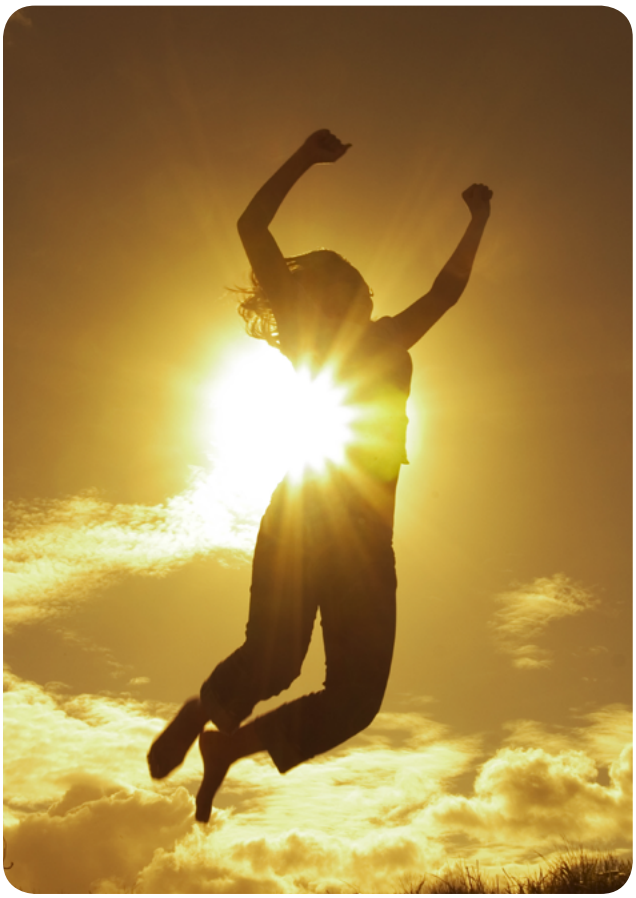
ANA PAULA IVO
PSICOLOGIA HOLÍSTICA
E HIPNOSE CLÍNICA
www.facebook.com/PilaresSelfieStyle

PHILOSOFIAS

Como a flexibilidade pode transformar a nossa vida?

Levamos a nossa vida de acordo com as nossas experiências, modelos e paradigmas que achamos corretos para nós. Muitas vezes não aceitamos ver as coisas de uma maneira diferente, principalmente dependendo de quem nos diz sobre isso.

Por Luciana Rodrigues



A flexibilidade é uma parte fundamental no nosso processo de evolução. Quanto mais nos tornamos flexíveis, mais desenvolvemos a qualidade de compreender, aceitar ou assumir as opiniões, ideias ou pensamentos de outras pessoas. Normalmente, as pessoas flexíveis são consideradas dóceis, diplomáticas e sentem-se mais felizes.

A verdade é que o nosso sistema de crenças é tão enraizado que para

termos qualquer tipo de flexibilidade precisamos desenvolver isso no nosso cérebro. Os estudos da Neurociência falam que apenas 12% do nosso cérebro é consciente, o restante está no nosso subconsciente e inconsciente. À medida que vamos trabalhando no nosso autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, isso vai se modificando, mas o que é sabido é que pensamos e agimos muito de maneira "automática".

Muitas vezes não temos uma realidade na nossa vida que nos agrade e pensamos que esta realidade foi criada por vários fatores externos a nós. Pode ser desapontante, mas nada da sua realidade atual foi criada sem que os seus pensamentos, emoções e vibração estivessem nessa mesma frequência. Pelas pesquisas da Física Quântica essa é a lei universal da vibração e quer você queira ou não, ela vai agir na sua vida, por isso quanto mais você utilizar a flexibilidade na sua vida e parar a resistência, tudo será mais facil.

E o que a lei da vibração tem a ver com flexibilidade? Tudo!

Tudo, exatamente tudo neste Universo é energia e vibra em determinada frequência, veja o exemplo:

Suponha que você está sentado sem fazer qualquer movimento, a famosa inércia, você acredita que está parado, mas, na verdade não está.

O nosso corpo físico é matéria, essa matéria é formada por moléculas, que por sua vez são formadas por átomos, esses átomos são formados por eletrões.

Esses eletrões estão se movimentando em centenas de milhares de quilómetros por hora, ou seja, o seu corpo está em constante movimento. Como sabemos os eletrões são cargas elétricas negativas, ou seja, são energia. A menor partícula existente no Universo é o fotão, essa partícula

de luz é formada por energia pura, mesmo a sua massa sendo desprezível ela é energia. O que quero salientar é que tudo é energia e vibra.

Pode assim perguntar: como ficar na vibração correta para atrair uma vida como a que quero?

A resposta é simples: através dos seus sentimentos!

Não basta apenas pensar nos seus desejos, você precisa sentir os seus desejos. E quando digo sentir, é criar uma situação vívida na sua mente do que realmente você quer. O nosso cérebro não sabe diferenciar uma experiência real de uma experiência formatada, ou seja, visualizada e sentida já como ocorrida.

É sentir de uma maneira correta, muitas pessoas não realizam os seus desejos porque não estão na vibração adequada.

Pense numa pessoa que deseja passar num concurso, ela mentaliza o que deseja, mas os sentimentos dela são de medo e ansiedade. Acontece que ela não passa nesse concurso.

Ora, passar num concurso é uma sensação de felicidade e bem-estar, contrárias a de medo e ansiedade, e sabemos que semelhante atrai semelhante.

Sentimentos de medo e ansiedade vão atrair mais medo e ansiedade. Você precisa pensar e sentir o seu desejo como se ele já fosse real, ter os sentimentos que você teria, caso aquilo já fosse seu.

Aqui vão duas dicas que você pode usar para se manter numa boa vibração:

VIGIE AS SUAS VISUALIZAÇÕES - Quando você estiver fazendo as suas visualizações ou simplesmente pensando nos seus desejos, procure analisar quais são os sentimentos que você está tendo no momento.

Se forem sentimentos similares ao seu desejo continue, mas se forem contrários pare e mude-os imediatamente, com o tempo vai ser automático, você vai estar sempre tendo sentimentos similares ao que deseja.

LEIA CONSTANTEMENTE - Ler sobre assuntos relacionados com a lei da atração e o poder da mente, ajuda muito a manter a boa vibração, principalmente quando essa leitura é feita de manhã, logo após o acordar.

Foi provado cientificamente que tudo que lemos nas primeiras horas quando acordamos é absorvido para o subconsciente e levado para o decorrer do dia, ou seja, se você lê algo motivacional, vai estar motivado durante o dia todo.

E o que a lei da vibração tem a ver com flexibilidade? Tudo!

Se a flexibilidade é o componente que nos move com mais facilidade, precisamos reconhecer os nossos pensamentos, sentimentos e vibração para alterar quando não estamos na mais elevada frequência.

Cada vez que nos dedicamos a observar e mudar as nossas crenças limitantes, que são tudo que acreditamos ser verdade, mas que nos limitam, nós já estamos trabalhando a flexibilidade e os padrões que você quer mudar, e parar de resistir e usar a sua flexibilidade para isso.

Esta é a sabedoria do auto-conhecimento e treinamento mental, compreender os nossos limites e as nossas potencialidades e encontrar formas efetivas de interromper o nosso pensamento e vibração e mudar. Você é a única pessoa que pode fazer isso e transbordar no seu melhor tendo uma vida extraordinária!

LUCIANA RODRIGUES
PSICOPEDAGOGA, MASTER EM NEUROPSICOLOGIA, INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS E MINDFULNESS
www.ativamenteassessoria.com
luativamente@gmail.com

MUDANÇA TRANQUILA

Preferes ser um facilitador ou um dificultador

Na área das terapias tornou-se habitual a utilização da palavra "facilitador". Diz-se daquele que facilita, que simplifica, que torna fácil…
O contrário de facilitador será um dificultador… sendo que não são as palavras que nos definem e que, se o fossem, seríamos definidos por muito mais que por uma só palavra…

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

Podemos no entanto, para não cair no erro da etiquetagem fácil, falar de comportamentos facilitadores ou dificultadores.

Podemos falar de comportamentos que apenas complicam a nossa vida e a vida dos outros ou de comportamentos que a facilitam.

Podemos deparar-nos com

comportamentos rígidos, ou com comportamentos flexíveis…

O que nos serve mais? O que nos torna mais felizes?

Bloquearmos a nossa vida e a dos outros encontrando problemas em tudo o que nos aparece? Criando problemas aos outros com tudo o que nos é proposto? Ou encontrando soluções? Soluções para ti e soluções para mim?

Sim… Podes usar as mesas mas vai tu busca-las que não é da minha competência VS claro que podes usar as mesas estão aqui já te ajudo a levar…

Eu sei que tens o cartão de sócio, mas como não o tens aqui não podes entrar tens que o ir buscar a casa primeiro VS Claro que podes entrar, da próxima lembra-te do cartão amigo!

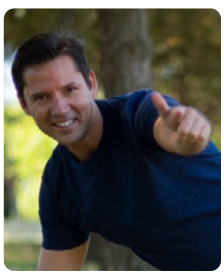
Esqueceste-te de dizer isto antes já não confio em ti, és um mentiroso e pouco transparente! VS Sem problema, é normal que nos possamos de esquecer de algum pormenor de vez em quando, ou que eu não tenha interpretado bem o cenário anteriormente, mas sendo assim já não tenho interesse ou como podemos resolver de forma a ser interessante para todos?

Com quem preferes estar e conviver? Com um facilitador ou com um dificultador?

A vida é o que é, é o que queremos que seja, é o que escolhemos que seja, podemos vivê-la como uma aventura, como um problema, como um drama, como um caminho, como uma diversão, como um conjunto de experiências, como um conjunto de dificuldades… podemos vivê-la como facilitadores… como dificultadores…

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



Fevereiro 2020

Workshop Detox Vegetariano

Por Ana Bravo

1 de Fevereiro das 15:00h às 19:00h
Fraternidade Jardim de Luz | Lisboa
www.facebook.com/oabcdapoupanca
anabravo@abcdapoupanca.pt
910783235

Curso de Reiki Essencial Nível 1

Por Rute Calhau

9 de Fevereiro das 10:00h às 18:00h
Casa do SER | Lisboa
www.facebook.com/rutecalhau.pt
rutecalhau.therapies@gmail.com
910979911

Mitos e Lendas de Sintra (SUPER LUA)

Por Lynx Travel

8 de Fevereiro das 19:30h às 23:30h
Convento dos Capuchos | Sintra
www.lynxtravel.wordpress.com
lynxtravel11@gmail.com
917940888

Workshop "Curar o coração - criança interior"

Por Raquel Fonseca

15 de Fevereiro das 14:00h às 18:00h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

Workshop Gratuito Training EmotionalMind®

Por Sandra Matos - Training Mind

8 de Fevereiro das 10:00h às 18:30h
Novotel Lisboa
www.sandramatos.pt
trainingmind@sandramatos.pt
211390209

Women's Inspiration Portugal 2020

Por Women's Inspiration Portugal

15 de Fevereiro das 9:00h às 19:00h
Casa da Cidadania | Fórum Lisboa
www.womensinspiration.pt
geral@teller.com.pt
964951184

Mantras & Cânticos

Por Marta Carvalho, André Adonis, Virgílio Beatriz e convidados

8 de Fevereiro das 15:30h às 17:30h
Espaço Ser Vivo | Palmela
www.facebook.com/ecstaticdancearrabida
ecstaticdancearrabida@gmail.com

Partilha de Reiki Estelar

Por Isabel Silva

21 de Fevereiro às 21:00h
Estrela de Sirius | Santa Maria da Feira
www.facebook.com/estreladesirius.is
princess1_80@hotmail.com
962544272

Fevereiro 2020

Curso De Reiki Nível1

Por Healing Mind & Body

22 de Fevereiro das 10:00h às 18:00h

Self Care Terapias | Oeiras

www.facebook.com/aeolahmindbody

healingmindebody@gmail.com

960025166

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

Horta Bio em Casa 30ª edição

Por Hortas Ecológicas e Miosotis

22 de Fevereiro das 14:30h às 18:30h

Miosotis | Lisboa

www.facebook.com/hortasecologicas

insc.hortaseco@gmail.com

966572941 | 968165997

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

Meditação e Desenvolvimento Pessoal

Por Geraldine Isea

3ª feira das 19:00h às 19:45h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Aulas de Yoga para Grávidas (Pré-Natal)

Por Rita Martins

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 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

Certificação TFT – Terapia do Campo do Pensamento

14 e 15 de Março

SBA Office Center | Lisboa

www.tftcuraportugal.pt

919336480 | 933125909

vouchers

Fevereiro 2020

Divulgue os seus vouchers aqui!
Contacte-nos!

Aulas de Meditação

1ª Aula Grátis
com Geraldine Isea

Em Paço de Arcos,
na Akademia do Ser

Um encontro com a sua alma, a abertura para o seu lado espiritual

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

"As almas mais belas são aquelas que tem mais variedade e flexibilidade."

Michel de Montaigne

Sopa de legumes cremosa

Muitas pessoas continuam a usar batata na sopa por acharem que, sem esse ingrediente, não fica cremosa. Mas o verdadeiro segredo passa pela quantidade de água adicionada. Os benefícios da sopa são inegáveis - por ser rica em fibra e água ajuda na saciedade e hidratação. Mas, claro, convém que seja saborosa, tal como esta! Quer saber o truque?

Ingredientes (12 bolachas):

- 5 cenouras
- ¼ de abóbora
- 1 alho francês
- 1 curgete
- 1 molho de espinafres
- 1 cebola
- 1 colher de sopa de azeite virgem extra
- Sal q.b.

Preparação:

1. Lavar os legumes e cortar grosseiramente;

2. Colocar numa panela e acrescentar água (não necessita de cobrir todos os legumes). Levar ao lume e deixar ferver. Quando os legumes estiverem cozidos, apagar o lume;

3. Escorrer os legumes para uma taça e reservar toda a água de cozedura;

4. Num processador colocar parte dos legumes e acrescentar parte da água (sem cobrir totalmente). Acrescentar sal e misturar tudo até obter uma consistência cremosa. Juntar 1 colher de chá de azeite e triturar novamente. Reservar;

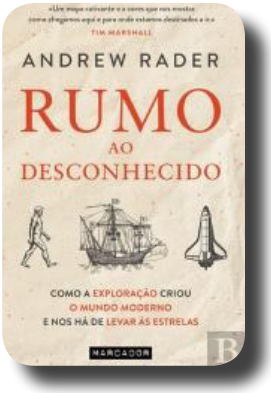
5. Repetir o processo até ter terminado os legumes.

Notas: É normal que sobre água de cozedura (principalmente se usou espinafres). Guarde no frigorífico ou congelador para futuras receitas como sopas, caldos ou risotos. Para esta receita o ideal é ter um bom processador de cozinha que fará com que o resultado final seja muito mais cremoso.

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

Rumo ao Desconhecido
Como a exploração criou o mundo moderno e nos há de levar às estrelas
de Andrew Rader



«Se a história da exploração nos ensinou alguma coisa foi que acontecem coisas surpreendentes quando o ser humano se obriga a tentar algo que ninguém fez antes.»

Pela primeira vez na história, a espécie humana tem a tecnologia para se destruir. Mas, tendo desenvolvido esse poder, os humanos também são capazes de deixar a Terra e viajar para a imensidão do espaço. Após milhões de anos de evolução, chegámos ao ponto em que podemos instalar-nos noutros mundos e iniciar o processo de nos tornarmos multiplanetários.

Como chegámos aqui?

O que nos reserva o futuro?

Do brilhante e jovem Andrew Rader - um cientista credenciado pelo MIT, apresentador de um podcast popular e gestor de missões na SpaceX - chega-nos uma crónica que destaca o desejo insaciável dos humanos de avançar continuamente em território novo e desconhecido, desde os primeiros dias da civilização até ao planeamento atual das viagens interestelares.

Preço: Cerca de 18,90€ por 344 páginas de sabedoria.

Editor: Marcador

A Arte de Fazer Perguntas
O Poder da interrogação na criação de ideias revolucionárias
de Warren Berger

Fazer a pergunta certa pode ajudar-nos a identificar e a resolver problemas, desencadear ideias audaciosas e encontrar oportunidades únicas.

Se a interrogação é o ponto de partida para a inovação, o que é que as empresas e os seus líderes podem fazer para a encorajar e desenvolver? E como podemos reacender em cada um de nós a faísca da interrogação e passar a usá-la como meio para repensar e reinventar as nossas vidas?

Neste livro sobre o poder surpreendente da interrogação, Warren Berger, jornalista e especialista em inovação, revela que empresas como a Google, a Nike e a Netflix, assim como startups de Silicon Valley como a Pandora e a Airbnb, se alimentam da capacidade de fazer perguntas fundamentais e disruptoras - pioneiras

nas suas áreas de atuação, a interrogação faz parte do seu ADN.

Partilha também várias e inspiradoras histórias de vida e de carreira de pessoas que usaram a interrogação para resolver problemas do dia a dia - de «Como posso adaptar a minha carreira a tempos de mudança?» a «Como posso perceber o que me faz realmente feliz?». Ao mostrar como lidar com as perguntas de forma aberta, com uma mente curiosa, o autor proporciona-nos uma moldura inspiradora de como melhor podemos chegar a soluções e ao sucesso nos negócios e na vida.

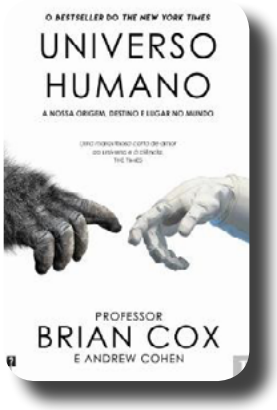
Estamos todos ansiosos por respostas. Mas primeiro devemos aprender a fazer as perguntas certas.

Preço: Cerca de 20,99€ por 352 páginas de sabedoria.

Editor: Vogais

Universo Humano
A nossa origem, destino e lugar no mundo de Brian Cox e Andrew Cohen

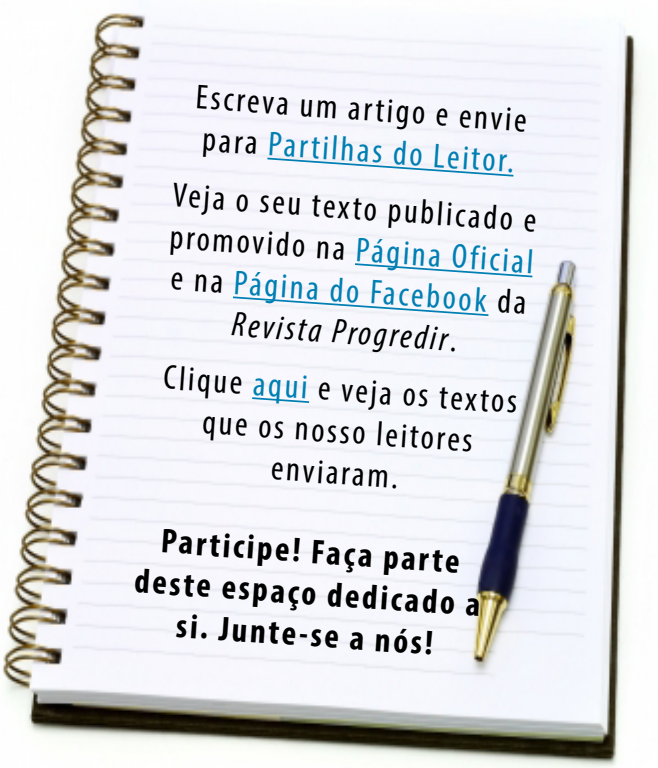
Universo Humano aborda algumas das maiores questões colocadas pelo Homem quando tenta compreender a sua própria natureza e o Universo onde vive. Através dos intermináveis avanços da mente humana, Brian Cox e Andrew Cohen exploram o nosso conhecimento atual e até onde a nossa curiosidade nos pode levar no futuro. Com uma visão inovadora e um discurso acessível, Universo Humano revela como o tempo, a física e a química se uniram para criar uma criatura (nós!) que consegue admirar a sua própria existência e é abençoada com uma sede insaciável por descobrir as respostas às maiores questões alguma vez colocadas: Quem somos? Onde estamos? Porque estamos aqui? Estamos sozinhos? E para onde vamos?



Preço: Cerca de 15,93€ por 192 páginas de sabedoria.

Editor: Desassossego

PARTILHAS DO LEITOR



Colette Baron-Reid

Colette Baron-Reid é autora, coach de transformação, médium, conselheira espiritual e especialista em Oráculo, aclamada internacionalmente.

Nasceu a 17 de julho de 1958 em Toronto, Ontário — Canadá. Frequentou o Havergal College para mulheres e formou-se na Carleton University em Ottawa, Canadá.

Seguiu uma carreira como cantora em Toronto a partir dos 20 anos. Aos 28, após um período de desilusões, vícios, arrependimento e isolamento abraçou os seus dons intuitivos e começou a realizar leituras espirituais profissionalmente. Procurada para orientação, coragem, esperança e clareza. Assim nasceu a sua carreira.

Inspirada e informada pelo estudo da psicologia, teologia e metafísica, a abordagem de Colette combina os seus profundos dons intuitivos desde a sua infância com o seu calor, integridade e humor. Ajuda outras pessoas a reconhecer e a se conectarem com a sua própria intuição, potencial e propósito.

Os seus produtos mais vendidos e mais queridos

são os seus Oráculos inspirados em antigas tradições espirituais e criados para comunicar em linguagem moderna.

É fundadora e criadora da Oracle School — uma experiência global *on-line* de ensinamento do Oráculo para manifestar uma vida mágica, inspirada e com poderes.

É criadora do The Invision Process®, um processo profundo de meditação transformacional que treina o subconsciente para liberar hábitos e crenças inúteis, permitindo alcançar os mais variados objetivos, desde perda de peso ao sucesso profissional.

Divide atualmente o seu tempo entre os Estados Unidos e o Canadá.

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

Aromatouch Technique

A Aromatouch Technique, é uma abordagem terapêutica desenvolvida pelo Dr. David Hill (especialista em medicina integrativa e aplicações terapêuticas de óleos essenciais). Esta abordagem consiste em aliar o toque terapêutico com os benefícios dos óleos essenciais, proporcionando uma experiência única com inúmeros benefícios.

Os Óleos essenciais são compostos aromáticos e terapêuticos, obtidos a partir das sementes, cascas, raízes, caules, flores, entre outras partes da planta para extrair o composto ativo, que contém a essência e propriedades da planta, que quando aplicados, entram rapidamente na corrente sanguínea estimulando as funções do organismo, e finalidades correspondentes ao óleo usado.

Os óleos usados nesta técnica são da marca dōTerra, CPTG (Certified Pure Therapeutic Grade) uma marca certificada e reconhecida no mercado pela qualidade, grau terapêutico e segurança na utilização.

A aplicação dos óleos, na técnica Aromatouch segue indicações específicas no que se refere à dosagem, movimentos e sequência dos óleos aplicados, o que a tornam numa técnica segura e eficaz.

Estes óleos vão ser aplicados ao longo dos

meridianos e pontos de reflexologia (pés, região dorsal, cabeça e orelhas) onde a pressão profunda, a sequência e consistência do toque aplicado, produz diversos benefícios no corpo físico e emocional da pessoa.

Assim através de movimentos leves e fluidos é facilitado um relaxamento e estimulação geral positiva em todo o organismo, potenciando os benefícios da prática para que ocorra a homeostase e equilíbrio em todo o corpo.

A comunicação tátil, é das primeiras formas de comunicação. Começamos a receber sinais táteis no útero e, em seguida, o toque desempenha um papel fundamental na vinculação e relação mãe-filho antes que a comunicação verbal seja eficaz.

Além da componente emocional, o toque suave pode influenciar respostas fisiológicas muito importantes. A delicadeza da técnica AromaTouch induz a liberação de ocitocina

(comummente chamada hormona da felicidade) que facilita a diminuição da frequência cardíaca e da pressão sanguínea tendo um impacto positivo nas funções do organismo.

Esta técnica utiliza oito óleos essenciais específicos que promovem o relaxamento, alívio do stress, apoiam o sistema imunitário e linfático, contribuindo para a redução da dor e da inflamação estimulando respostas fisiológicas positivas que promovem a elevação do humor, vitalidade e bem-estar generalizado.

Os óleos essenciais utilizados na técnica AromaTouch foram escolhidos pelas suas propriedades aromáticas e terapêuticas, individuais combinadas para o efeito.

Está prática conta com o uso dos seguintes óleos essenciais:

Balance - uma mistura de óleos essenciais que contém óleo essencial de frankincense, camomila azul, abeto, entre outros óleos, que induzem uma resposta calmante e de equilíbrio e bem-estar no campo emocional e físico da

pessoa; conta também com a lavanda que igualmente apoia no relaxamento e vai facilitar um estado recetivo e disponível para beneficiar o melhor possível da sessão;

O 3º óleo aplicado é o óleo essencial de Malaleuca ou Tea Tree conhecida pelas suas aplicações ilimitadas e benéficas sobretudo na pele, sendo um forte antifúngico, anti bacteriano e purificante;

O 4º óleo essencial aplicado é o óleo On Guard - também uma mistura de óleos essenciais que inclui laranja selvagem, cravinho, canela, eucalipto e alecrim que tem efeito energizante do corpo e estimulante do sistema imunitário. Conta ainda com a aplicação de óleo essencial Aromatouch - uma mistura que combina óleos essências de manjericão, toranja, hortelã-pimenta, lavanda, cipreste e manjerona que consiste numa mistura profundamente relaxante que apoia na circulação sanguínea e linfática enquanto acalma e relaxa os músculos e articulações, o óleo essencial de cipreste ajuda no alívio da fadiga e a toranja é estimulante do sistema linfático o que é benéfico para situações de celulite no caso das mulheres.

O 6º óleo usado é o deep blue - uma solução calmante para o stress e atividade física, uma mistura que inclui óleo essencial de cânfora, camomila azul, wintergreen, Helichrysu, blue tansy e Osmanto, que contem propriedades anti-inflamatórias, analgésicas promovendo uma sensação de frescura e reconforto; o 7º óleo aplicado é o de laranja selvagem, um excelente revitalizante e reenergizante, aplicado em conjunto com o óleo essencial de hortelã pimenta que apoia na respiração, sensação de frescura e reenergização contribuindo para uma sensação Revitalizante e purificante numa fase final da sessão.

Esta técnica terapêutica dura cerca de 45min, destinando-se a todos os que sintam necessidade de um momento de relaxamento, cuidado ao corpo e à alma.

CATARINA CARVALHO
TERAPEUTA
www.massagemoak.wordpress.com
Facebook: massagem oak
massagemoak@gmail.com

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

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

www.revistaprogredir.com

IDEIAS E HARMONIA
PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

Lançamos as raízes para o seu Futuro!

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

O verdadeiro sábio não é aquele que lê muito, mas sim aquele que põe em prática o que lê.

www.revistaprogredir.com