PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

JULHO 2020 • NÚMERO 102 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

Acredite ou não... Você é Livre!

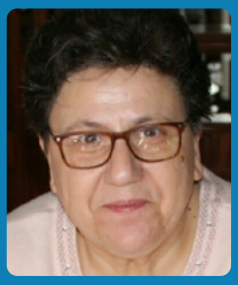
Viver em Liberdade

A Liberdade de nos sentirmos vazios

Liberdade na Gestão Financeira

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Filomena de Paula



Saúde, Bem-Estar e
Desenvolvimento Pessoal

AKADEMIA DO SER
www.akademiadoser.com

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

geral@akademiadoser.com | 21 443 83 05 | 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 102 | Julho 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
Ricardo Fonseca, Ana Ruas de Melo, Joana Tomás Pereira, Pedro Melo, Diana Metello, Raquel Fonseca, Vera Xavier, Élida Andréa Degaspari, Ema Monteiro, Sara Nunes

Periodicidade
Mensal

Detentor de 100% do Capital
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.

Liberdade

Caros amigos,

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

O tempo de "confinamento" e de perda de direitos fez com que muitos de nós desse outro valor a conceitos como o da "liberdade". No entanto… O que é Liberdade? O que implica? Somos realmente livres? Até que ponto? Queremos ser livres? Queremos mesmo? O que fazemos pela nossa Liberdade?

Convido-vos a navegarem livremente pelas páginas da Progredir, para que novas ideias, conceitos e "insights" nos possam fazer "crescer" e naturalmente… Progredir…

"A liberdade é a possibilidade do isolamento. Se te é impossível viver só, nasceste escravo." Fernando Pessoa

"A verdadeira liberdade é um ato puramente interior, como a verdadeira solidão: devemos aprender a sentir-nos livres até numa prisão, e a estar sozinhos até no meio da multidão." Massimo Bontempelli

"Estou firmemente convencido que só se perde a liberdade por culpa da própria fraqueza." Mahatma Gandhi

"Tudo quanto aumenta a liberdade, aumenta a responsabilidade." Victor Hugo

Boas leituras!

Um excelente mês para si!

Beijos & Abraços,

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 102

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
Viver em Liberdade
Por **Ricardo Fonseca**

14 Saúde
Liberdade de escolha na alimentação
Por **Ana Ruas de Melo**

18 Relacionamentos
O "striptease" das raízes emocionais é das artes humanas mais libertadoras
Por **Joana Tomás Pereira**

22 Entrevista
Passo a Passo
Entrevista com **Filomena de Paula**
Texto Por **Revista Progredir**

28 Finanças
Liberdade na Gestão Financeira
Por **Pedro Melo**

32 Vida Profissional
Acredite ou não... Você é Livre !!!
Por **Diana Metello**

36 Lifestyle
Liberdade
Por **Raquel Fonseca**

40 Espiritualidade
Liberdade
Por **Vera Xavier**

48 Philosofias
A Liberdade de nos sentirmos vazios
Por **Élida Andréa Degaspari**

54 Mudança Tranquila
Aceito-te como és… mas…
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 foi Pedro Lima

64 Glossário
Ferramentas para Progredir: Coaching Infantil,
Para crianças com mochilas pesadas

Liberdade

Julho 2020

Jardim de Verão Gulbenkian 2020

Num ano em que o Jardim Gulbenkian é, mais do que nunca, um lugar de liberdade, o Jardim de Verão apresenta-se com uma programação transdisciplinar e verdadeiramente eclética, de 3 a 19 de Julho. Pensado para "salvaguardar um espaço inclusivo, mantendo uma atenção particular ao usufruto individual", o programa parte das qualidades do Jardim para explorar vários caminhos que passam pela instalação, pela performance e pela música.

Mais informação veja aqui

Lisboa para miúdos
Atividades para famílias - Museu de Lisboa

Até Agosto, o Museu de Lisboa promove visitas, percursos, oficinas e jogos para que adultos e mais pequenos possam aproveitar melhor o verão. Aventure-se e explore, em família, a cidade, o seu património e as suas tradições.

Mais informação veja aqui

Série de seminários Online Mensais para Mulheres com Cynthia Bampton

Esta série de seminários online é composta por seis sessões mensais na segunda quarta-feira de cada mês a partir de dia 8 de Julho. Com o objetivo de ajudar mulheres a colocar as suas vidas num contexto maior e oferecer um espaço de união e apoio. As sessões incluem a definição do contexto espiritual, história e condicionamento das mulheres, relacionamentos, e medos.

Mais informação veja aqui

Julho 2020

"Liberdade em Tempos de Pandemia" Setúbal

O Festival Liberdade é um projeto que assume a comemoração dos valores da Revolução de 25 de Abril de 1974. Na sequência do cancelamento da edição de 2020, a organização convida jovens residentes e/ou estudantes da região de Setúbal à interpretação do que é a Liberdade nestes tempos mais incertos e de exceção que estamos a atravessar. As interpretações podem assumir as mais diversas formas de manifestação artística, escrita, dança, pintura, fotografia entre outras. Os projetos selecionados terão exposição pública na edição do festival de 2021.

Mais informação veja aqui

Treino de Meditação para a Ansiedade Online

A ansiedade é um problema cada vez mais comum que hoje em dia, e em certa medida, afeta a maioria das pessoas. O treino é composto por uma série de atividades, organizadas com o objetivo de ajudar o participante a alcançar resultados através de um treino metódico em meditações voltadas para superar a ansiedade, stresse e agitação mental. Vai realizar-se online por transmissão em direto de 18 a 25 de Julho.

Mais informação veja aqui

Formação gratuita em "Liderança e gestão de equipas" - Online

Sentes que és líder ou que gostarias de te tornar um/a, e não sabes como? Tens pessoas a teu cargo, e não te consegues liderar nem sequer a ti próprio/a? Então, esta formação é para ti! A formação vai realizar-se de 17 a 19 de Julho. Aqui vais sacar de dentro o líder que és, aumentando os teus níveis de satisfação, motivação e de produtividade, para que possas assumir responsabilidade e a gestão de uma equipa de forma harmoniosa.

Mais informação veja aqui

Liberdade

Em tempos onde o conceito de liberdade parece ter mudado, teremos todos que avaliar o que afinal é para cada um, liberdade.

A minha acaba quando começa a do outro, mas será que eu e o outro temos a mesma percepção ou consciencia do que é liberdade?

Cada cabeça sua sentença… para uns tudo aquilo que vivemos hoje não passa de uma Fake News para nos controlar ou reduzir a nossa liberdade, para outros, o medo instalou-se de tal forma que mergulho de, tal forma nele que deixo de existir.

Mais uma vez o equilíbrio e o chamado caminho do meio, é o grito que urge. A vida mudou, é uma realidade, mas não nos podemos deixar esmagar por ela nem virar inconscientes perante essa mudança que é real. Uma pitada de sal e de pimenta são os ingredientes perfeitos para ativar e intensificar o sabor do alimento. Tudo o que é de mais faz mal, seja por defeito ou por excesso.

Não caiam no exagero do pensamento positivo nem no caos do dramatismo. Tomem consciência de que a mudança aconteceu e precisamos todos de contribuir para ela. Protejam-se e protejam os outros… liberdade é a capacidade de existir sem invadir o outro… nem que seja com máscaras e distância social.

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:

Passo a Passo

Um olhar sobre o desenvolvimento pessoal e a espiritualidade *de Filomena de Paula*

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 Junho:

Lurdes Venâncio partilhou a imagem e criou a frase: "Lendo mensalmente a revista Progredir, só poderá felizmente seguir e positivamente evoluir!!!", e ganhou o livro: "Cura - O Poder da Mente" de Kelly Noonan Gores.

Viver em Liberdade

Cada um de nós merece viver a sua liberdade, mesmo que existam normas e regras a serem cumpridas. Ser livre é dar asas ao nosso ser, para que possa demonstrar todo o seu potencial e viver da maneira que quer viver.

Por Ricardo Fonseca

No contexto atual da nossa sociedade a palavra liberdade ganhou sentidos diferentes para cada um das pessoas que viveu em confinamento ou viu a sua liberdade ser condicionada por decisões externas há sua vontade, impossibilitando de viver a sua vida em liberdade, mesmo sendo pessoas livres. A sensação de liberdade experienciada por essas pessoas foi, fortemente influenciada e muitas pessoas consideraram que não eram livres e se sentiam presos pelos condicionamentos sociais.

Curioso como umas medidas impostas por alguém que nos é externo pode causar uma alteração tão significativa no nosso conceito de ser livre e de viver em liberdade, alterando os nossos comportamentos e levando à criação de novos conceitos sobre o que é ser livre. Ser livre é viver em sintonia com a sociedade onde somos inseridos, baseando essa mesma liberdade em conceitos fundamentais como o respeito, a autonomia, a responsabilidade e a motivação.

Afinal o que significa, para cada um de nós, ser livre? Que ideia temos sobre o conceito de liberdade e de que forma vivemos e integramos esse conceito na nossa existência? Poderão haver certamente muitas e distintas respostas para estas questões, mas todas elas irão debater-se com uma reflexão sobre a forma como nos sentimos livres ou a forma como nos sentimos aprisionados em nós mesmos, mesmo não havendo qualquer restrição no nosso viver.

Tendo em conta o conceito de liberdade é preciso ter em consideração que muitas vezes somos

Ser livre é escutar o nosso coração e acolher as nossas emoções sem quaisquer constrangimentos

nós mesmos que nos aprisionamos, que colocamos limites e barreiras que nos impedem de viver da forma como queremos e, nestes casos, estes limites impostos por nós mesmos são muito mais fortes do que aqueles que temos que respeitar em sociedade. O ser humano cria a sua própria prisão pessoal e individual quando se impede de viver, de lutar pelos seus sonhos, de gerir as suas emoções, de dar voz ao seu sentir, de materializar os seus pensamentos e, muitas vezes continua a culpar o Outro e o que lhe é externo por essa prisão que foi tão-somente criada por si.

Quando nos impedimos de viver da forma como queríamos viver estamos a limitar a nossa própria liberdade, aquela liberdade que nos permite dar vida à nossa vida, que nos permite, em respeito pela liberdade do Outro,

dar voz, corpo e alma a tudo aquilo que gostaríamos de ter na nossa Vida. Somos nós que nos impedimos de viver em liberdade cada vez que nos deixamos envolver e aprisionar pelos grilhões do medo, da culpa, da dúvida, do ócio e de tudo aquilo que nos impede de acreditar, de seguir em frente, tendo sempre em conta as barreiras que temos que respeitar, mas que não nos impedem de ser livres.

> Viver em liberdade é aceitar o nosso ser tal como ele é

Ser livre é escutar o nosso coração e acolher as nossas emoções sem quaisquer constrangimentos, sem quaisquer limites, pois cada vez que não gerimos o que estamos a sentir, estamos a criar pequenas prisões dentro de nós, pois estamos a impedir-nos de sentir, de tentar compreender porque nos sentimos de certa forma e estamos a aumentar a

sensação de não nos sentirmos livres. Nestes casos somos nós mesmos que nos aprisionamos, mas no entanto, tentamos tantas vezes encontrar desculpas ou até encontrar alguém, ou algo a que possamos atribuir a culpa daquilo que sentimos ou de não estamos a viver como queríamos viver.

Ser livre e viver em liberdade é permitir o desenrolar do nosso percurso de vida, lidando com cada desafio como algo novo e como uma nova oportunidade, em vez de o encararmos como um obstáculo ou como algo que nos está a tirar a liberdade para continuar a calcorrear o nosso caminho de vida. Ser livre é entender que mesmo que hajam imposições externas, não nos estão a retirar a liberdade de Ser, Sentir e Viver, pois, essa mesma liberdade depende de cada um de nós e não do que o Outro possa dizer, fazer ou afirmar.

Viver em liberdade é aceitar o nosso ser tal como ele é, dando-lhe asas para voar, continuando a lutar pelos nossos sonhos e objetivos, continuando a querer crescer, evoluir e aperfeiçoar a forma como lidamos connosco mesmos e com o Outro. Viver em liberdade é respeitar quer a nossa liberdade (não nos reprimindo ou aprisionando a nós mesmos) quer a liberdade do Outro, que por sua vez precisa respeitar a nossa forma de viver livre e tal como queremos viver.

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

RICARDO FONSECA
ENFERMEIRO
ESCRITOR
www.semearemocoes.com
percursosdevida@gmail.com

Liberdade de escolha na alimentação

Ser livre pressupõe fazer escolhas informadas. Numa era em que há tanta informação sobre alimentação, conseguiremos ser de facto livres quando comemos, sem sentimentos de culpa nem comparações?

Por Ana Ruas de Melo

Liberdade e alimentação têm uma relação bem mais estreita do que possa parecer. Em Portugal, os hábitos alimentares inadequados (nomeadamente baixa ingestão de fruta, legumes, cereais integrais e frutos secos e consumo excessivo de carnes processadas e sal) são o fator de risco que mais contribui para o total de anos de vida saudável, perdidos [em Direção-Geral da Saúde, (ed.) Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. 2017]. Posto isto, quão fascinante é termos o poder de escolher o que comemos?

Comer deve ser visto como uma forma de nos nutrirmos, dar amor a nós mesmos e ao outro – quando, por exemplo, cozinhamos para alguém. Visto neste prisma, podemos e devemos ter liberdade de escolha no que diz respeito ao que comemos. E essa liberdade também pressupõe que a escolha seja baseada na premissa "eu quero" em vez de "eu tenho de". Numa mudança de hábitos alimentares, seja por que motivo for, é preciso motivação e consistência. Partindo de obrigações e proibições, como quando dizemos "eu tenho de comer mais legumes" ou "eu não posso comer doces", não será muito expectável que essa mudança seja sustentada ao longo do tempo. Mas se essa escolha vier na base do amor-próprio, de entendermos que de outra forma não nos estamos a nutrir em prol da nossa saúde e bem-estar, então em vez de dizermos "eu tenho de comer mais legumes" podemos afirmar "eu quero comer mais legumes". E em vez de dizermos "eu não posso comer doces" podemos afirmar "eu não quero comer doces todos os dias". Como podemos pensar desta forma? Tendo informação necessária que sustente a importância dessa mudança e tendo motivos, realmente fortes, para agir nesse sentido. Não se trata de uma obrigação, mas de um estilo de vida.

As constantes partilhas de informação sobre alimentação nem sempre ajudam a sermos, de facto, livres nas nossas escolhas

E será que o tipo de alimentação que adotamos tem de ser igual para todos? Claro que não. Apesar de estar estabelecido que uma dieta saudável, padrão consiste numa diversidade de alimentos de origem vegetal, pequenas quantidades de alimentos de origem animal, gorduras insaturadas em alternativa às saturadas e baixa quantidade de grãos refinados, alimentos excessivamente processados e açúcar [em Walter Willet, MD, et al. "Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from

sustainable food systems", The Lancet Comissions. 2019; 393(10170): 447-492], há muitas formas de seguir este padrão. Assim, aquele que escolhe continuar a ingerir carne e peixe, ainda que em menores porções, pode ser tão saudável como o que exclui todos os alimentos de origem animal. Qualquer padrão alimentar necessita de ser variado, equilibrado e completo para que possa fornecer os nutrientes necessários. Por conseguinte, em vez de julgarmos as escolhas do outro, olhemos para as nossas e interroguemo-nos sobre o que podemos fazer para melhorar (por nós, pelo ambiente e gerações futuras).

Por último, vale a pena acrescentar que as constantes partilhas de informação sobre alimentação nem sempre ajudam a sermos, de facto, livres nas nossas escolhas. Há alimentos rotulados como bons e maus, alimentos ditos saudáveis e não saudáveis, que engordam ou emagrecem, que fazem mal ou fazem bem. Podemos cair no erro de ser escravos da alimentação quando queremos comer de forma saudável. Mas a verdade é que saudável é muito relativo porque depende de cada pessoa. Por isso, vale a pena fazer as pazes com a comida e perceber que, acima de tudo, somos únicos e livres para poder tomar decisões informadas.

É livre a pessoa que decide cometer excessos alimentares, consciente, e que volta à sua rotina não porque "tem de" porque é na rotina que se sente realmente bem. E este trabalho é moroso, sim. Mas vale a pena percorrê-lo, com a ajuda de um nutricionista e, muitas vezes, em equipa com um psicólogo. Aproveitemos o facto de sermos livres e de utilizar isso a nosso favor, nas escolhas diárias que fazemos, naquilo que decidimos pôr no prato.

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

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

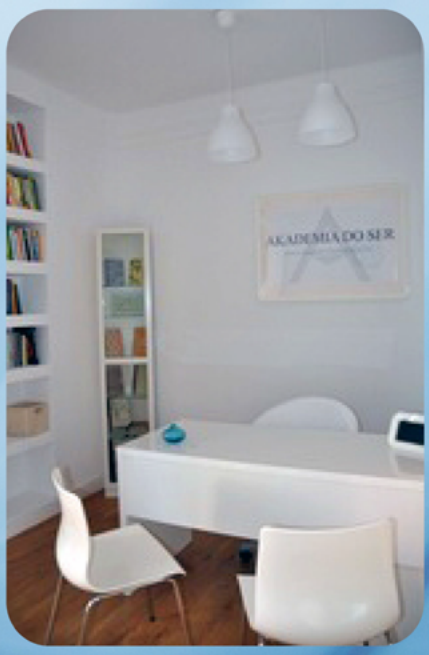
CONSULTAS

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

O "striptease" das raízes emocionais é das artes humanas mais libertadoras

Podemos e devemos viver dedicados de corpo e alma a uma relação, mas com a certeza que também conseguimos viver sem ela. E a sensação de liberdade é sem dúvida tremenda.

Por Joana Tomás Pereira

Eu sou eu, tu és tu e quando há um novo encontro passa a existir um "Nós". Três Mundos que se interligam e precisam de se conhecer. Tempo precioso, de elevado mistério, de surpresa, de magia, que deveria ser de observação de quem o outro é e muitas vezes é atropelado pela ansiedade de se querer viver tudo aquilo que já estava formatado bem antes do

encontro se dar. As famosas ilusões, que a mente é apaixonada em criar, com base em experiências passadas ou com o desejo de replicar o que vê de outras vidas, começam a corroer qualquer tipo de relacionamento. E é aqui que muitas vezes se inicia o princípio do fim, as cobranças dão lugar ao que deveria ser "livre". Cada um dá aquilo que é e não aquilo que já foi formatado pelo outro de como deveria ser.

Existe uma pré-formatação que muitas vezes precisa de ser desmontada antes do início de um novo relacionamento. É fácil? Não! Nada fácil, mas só assim existirá a oportunidade de Amar em total liberdade e a paz, a harmonia e a leveza que se adquire com essa aprendizagem é uma grande conquista.

O exercício de observação dos mecanismos da mente é a chave para relações saudáveis, harmoniosas e sem conflito. O "striptease" das raízes emocionais é das artes humanas mais apaixonantes. É ver um ser humano a ser esculpido por si mesmo, é ver renascer um novo Ser, muito mais maduro, sábio e pacífico.

O CORPO ALCANÇA O QUE A MENTE ACREDITA

ISABEL FREIXO

COACHING HEALTH
LIFE
REIKI
HO'OPONOPONO
EFT

www.isabelfreixo.com
coach@isabelfreixo.com

ISABEL FREIXO COACH

Querer possuir o outro de forma a alimentar, sonhos, vazios ou carências é cegueira, é egoísmo. Para existir liberdade nas relações, o princípio básico é já existir um autoconhecimento muito bem esmiuçado de quem "sou". Esta observação dá espaço para realmente Amar, primeiro a mim e depois o outro. O apego, a cobrança, o mendigar presença, o ter que implorar seja o que for, é desgastante, é tortuoso, é dilacerante, é estar preso aquilo que não vibra na mesma sintonia.

Amar em liberdade requer maturidade,

respeito, aceitação, enraizamento, companheirismo, partilha, coragem e força. É um estado de Ser e não de querer. Dou porque assim sou e não porque o outro deseja que eu o seja.

> Cada um dá aquilo que é e não aquilo que já foi formatado pelo outro de como deveria ser

É um desperdício de energia insistir em ficar preso a ilusões e a falsas promessas.

Conseguir sair de situações não correspondidas é a maior liberdade que se pode atingir, é dar lugar ao Poder que cada um tem de continuar a sonhar com asas que dão vida. É ser livre numa relação "consigo mesmo", é respeitar quem "É", é aceitar quem o outro é. E acima de tudo, é não insistir em relacionamentos que não respeitam os Três Mundos a dois.

O Amor não é um devaneio, é preciso maturidade, para saber que só é preciso beijar se o que realmente se quer é acariciar o coração e não somente passar a mão pelo cabelo… Quando se toca um corpo, está a tocar-se uma alma… respeitar esse ato é tão essencial como respirar… tanto se banaliza o bailado entre dois seres, nessa conexão que é a envolvência de duas almas… esse prazer, essa vontade de tocar, de sentir, que leva a um entusiasmo encantador, deverá ser profundamente respeitado… poucos diferenciam o desejo carnal, da magnificência de dois corpos que se juntam, para num ato de intimidade se conhecerem, se amarem, se desejarem, se libertarem de tensões provocadas pelo stress da vida quotidiana.

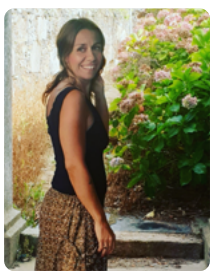
Racionalizar o amor é cair no labirinto da mente, é deixar que os fantasmas enigmáticos do intelecto bloqueiem o fluxo da liberdade de sentir.

Ser humilde, agir em simplicidade e em respeito pela travessia de cada um é ter controle nos prazeres e desejos mundanos, de que nada alimentam, a não ser um ego faminto que só quer encher vazios através da entrega sincera do outro…

Amar em liberdade requer maturidade, respeito, aceitação, enraizamento, companheirismo, partilha, coragem e força

A genuína liberdade é alcançada quando se larga a ideia de que para estar bem é preciso procurar distrações ou muletas que sustentem a carência. Ser livre é recorrer aos recursos internos, que vão sendo adquiridos com o confronto direto das “sombras”, sem lugar a fugas.

JOANA TOMÁS PEREIRA
COACH DE ESCRITA TERAPÊUTICA
www.escrevecomigo.pt
joana.tomas.pereira@gmail.com



Passo a Passo

Filomena de Paula, escritora, palestrante, orientadora e formadora na área do desenvolvimento pessoal, vertente motivacional e espiritual, fala ao leitores da *Revista Progredir* sobre o seu percurso de vida e como a área da espiritualidade, é a componente mestra do seu olhar, sobre o desenvolvimento pessoal.

Texto Por Revista Progredir

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

Filomena de Paula: Sempre me defino como uma eterna aprendiz que aqui neste plano encurta distâncias. Acredito, sinceramente, que todos temos, em nós, todas as características, sendo que umas se aprimoram e outras não. Para além disso o que nos define é um conjunto de "afinações" que vão sendo feitas ao longo da vida. São as mudanças que nos permitem crescer e evoluir.

Tendo que enumerar quatro palavras elas são, certamente, amor, respeito, sinceridade e aprimoramento.

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso?

Filomena de Paula: Seriam precisas muitas linhas para falar desta louca, mas maravilhosa viagem que é a minha vida, afinal já conto 58 anos (quase 59) desta aventura (pelo menos aqui neste plano). A minha infância e adolescência foram passadas entre Portalegre (cidade onde nasci), Leiria onde vivi até aos 6 anos e S. João da Madeira onde fiz o ensino primário e secundário. Depois rumei à cidade do Porto que me acolheu e fez o resto, quer a nível académico, onde cursei secretariado e tradução, quer a nível profissional.

> Estamos todos a viver uma nova era, por isso precisamos, todos, perceber, que não há mais tempo para nos escondermos, mantendo o véu da ignorância como escudo

Fiz carreira na marinha mercante, onde nos últimos anos ocupei lugares de chefia nas áreas operacional e comercial. Findo este ciclo aventurei-me na restauração com negócio próprio e como gerente em várias empresas do ramo. Em todo este percurso o que mais me fascinou foi sempre o contacto com pessoas, as viagens e toda a inspiração que isso me dava.

Apesar de todo o sucesso, estabilidade financeira e até mesmo um certo glamour, houve um momento (é bem provável que isto vos seja familiar) em que nada disto preenchia o meu coração. Vivia triste, stressada chegando a adoecer. Em 1998 o meu corpo cedeu, larguei tudo, despedi-me da empresa onde estava e enfrentei a maior depressão que poderia ter enfrentado. Oito meses, foram oito meses completamente, fechada em casa.

Um dia, levada pela mão de uma amiga, conheci a Umbanda e esse momento transformou a minha vida resgatando o meu reencontro com a espiritualidade que tinha ficado bem lá atrás no ano de 1984, pela falta de tempo como sempre alegava. Hoje sei que tudo isso fazia parte do meu natural processo de resistência.

Em 2000 despertei, verdadeiramente, para o meu processo de desenvolvimento pessoal, mergulhando fundo na minha espiritualidade. Tudo isto despertou em mim uma vontade gigante em partilhar o que ia aprendendo e vivenciando, mas foi só quando fiz o meu primeiro curso de desenvolvimento pessoal que o click se deu e várias fichas caíram.

Fiz algumas formações nesta área que me permitiram entrar no mundo das terapias complementares. É, no entanto, enquanto oradora e escritora, que mais me realizo. Inspirar e ser inspirada. É nesta conexão que me movo, preencho-me e cresço. As minhas melhores ferramentas? A minha experiência, o meu processo, a minha espiritualidade e esta certeza inabalável de que o caminho se faz todos os dias com o coração de um eterno aprendiz.

Nem tudo são rosas, mas ainda bem. Vale tudo a pena!

Progredir: Qual a sua maior paixão?

Filomena de Paula: Inspirar pessoas. Impulsioná-las, dar-lhes a mão para que iniciem o seu processo de descoberta, a sua viagem interior. Acho que sempre o fiz, mesmo que uma forma inconsciente. Hoje, quer através da palavra, escrita ou falada, quer através das minhas sessões terapêuticas, nada me provoca maior preenchimento do que ouvir relatos de pessoas que se deixaram inspirar

e alavancaram as suas vidas depois de um "encontro" comigo. Esta minha paixão é indiscutivelmente a minha missão. Cuidar inspirando, colocando-me "a serviço" de quem abraça e se compromete com o seu processo de autoconhecimento.

Progredir: Como surge o seu livro "Passo a Passo - Um olhar sobre o desenvolvimento Pessoal e a Espiritualidade"?

Filomena de Paula: Escrever este primeiro livro foi trabalho de alguns anos. Ele reúne a minha experiência pessoal e é bem possível que sirva de inspiração para as pessoas que se deixem inspirar. Ele é, por isso, um relato na primeira pessoa.

Sempre usei a escrita como forma de colocar fora de mim o que me inquietava ou preenchia. Foi assim durante anos sem lhe conotar a vertente terapêutica, pelo menos de forma consciente. Hoje é uma das muitas ferramentas que uso nas minhas sessões terapêuticas e eventos. Mas a primeira pessoa para quem escrevo é para mim, sempre.

Lembro-me de apaixonar-me pelos temas que o livro aborda e quanto mais lia a respeito mais a paixão crescia. Chegou uma altura em que foi preciso colocar em prática tudo o que aprendia. Então este livro surge como o somatório das minhas experiências levando adiante um sonho antigo. Tudo isto precisava passar as fronteiras da minha página do Facebook e de alguns blogues que foram surgindo.

Foi alguns anos refazendo palavras escritas, ajustando-as ao que pretendia transmitir, organizando conteúdos. Juntaram-se, depois, tantas outras, que

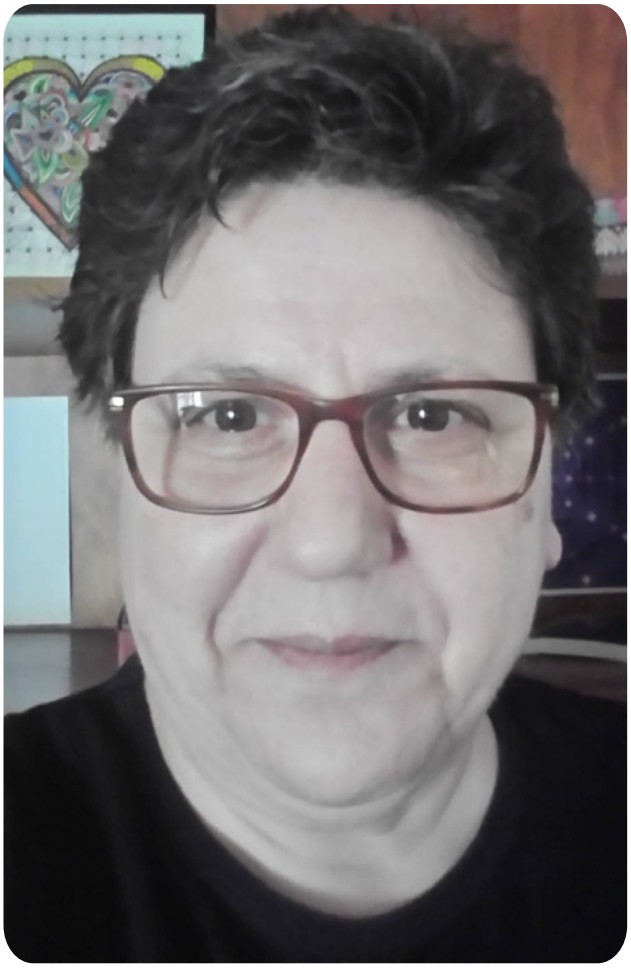
surgiam fruto da minha experiência pessoal e depois, mais tarde, enquanto terapeuta. Confesso que tive alguma dificuldade em escrever a palavra fim, mas chegado o dia e reunidas as condições necessárias, já que este livro é uma edição de autor, foi só seguir em frente. Estava materializado o sonho e cumprida parte desta missão. O primeiro livro era uma realidade!

Agora rumo ao próximo que espero possa acontecer em 2021.

Progredir: O que podem esperar os leitores depois de lerem o livro?

Filomena de Paula: O que cada leitor pode esperar não sei. O que sei é o que podem encontrar e isso será, certamente, um testemunho real, verdadeiro, de alguém que vive a sua jornada de autodescoberta, o seu despertar, sustentada na sua espiritualidade. Este livro é uma partilha, a partilha da minha verdade.

Hoje sinto uma gratidão imensa pelos relatos que recebo dos muitos leitores, sendo que, para mim, não existe melhor resposta à vossa pergunta que os testemunhos que vou recebendo, ainda



hoje, de quem lê o livro. Não é possível transcrevê-los todos, mas partilho dois que, a meu ver, abraçam a essência de todos os outros:

"Acabei de ler o livro Passo a Passo, finalmente senti-me preparado. Passei por algumas lágrimas e sorrisos, elevou-me a consciência e acrescentou um grande valor a minha vida - DR";

"Ler o livro Passo a Passo foi e é viajar para dentro e despertar a soma das situações experimentadas. É despertar para o potencial que guardamos para partilhar com cada pessoa que cruzamos e em tempo próprio como uma esfera mais vasta. É dar-se a

permissão para relembrar a longa viagem que vamos trilhando ao longo dos tempos na busca do propósito individual: o aprimoramento. Nas suas palavras sentem-se o reflexo de uma vida riquíssima em vivências e, uma sabedoria que, pessoalmente, inspira-me em profundidade. Apresenta-se como um bálsamo que nutre um estado de Alma que não se cansa, que não desiste, que se deixa repousar para recuperar fôlego e continuar viagem. Por escrever com o coração sem qualquer prurido, reconhece a dualidade inerente a quem se sabe aprendiz, transmite com muita sensibilidade e leveza os ensinamentos para quem se predispõe a abraçar cada experiência de vida e sobretudo a linguagem profunda e amorosa que nos une cada vez mais. Aprender com as suas palavras, é reconhecer o imenso mundo interno que é transversal a todos sem exceção – CP".

Progredir: Como vê a situação atual e na sua opinião quais as maiores elações que podemos tirar nesta fase que todos atravessamos?

Filomena de Paula: Para quem está ansioso para que tudo volte a ser o que era eu direi que nada mais vai ser igual e ainda bem. A Humanidade estava em rota desregrada numa total inversão de valores. O que esta pandemia nos veio trazer, mesmo que com sofrimento, foi uma incontestável oportunidade de travar a fundo e mudar o curso das águas. É uma nova Era, são novos tempos e precisamos estar todos centrados num trabalho profundo de mudança. É fundamental fortalecermos as nossas raízes para que possamos sustentar a verticalização em direção ao divino que somos.

Andámos demasiado tempo, distraídos. Agora, agora não há mais tempo para fugirmos de nós. A situação atual "obrigou-nos" ao confinamento, mas ultrapassou o isolamento físico, ela pediu-nos que mergulhássemos nos nossos medos, inseguranças, dores e memórias.

Clique aqui e veja a entrevista completa com **FILOMENA DE PAULA** no site da **PROGREDIR**!

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

FILOMENA DE PAULA
www.passoapassopenochao-com.webnode.pt
filomenadepaula@gmail.com

Liberdade na Gestão Financeira

A gestão financeira pode parecer ser um conceito incompatível com o conceito de liberdade. Contudo, é precisamente a liberdade de gerir as finanças que nos abre uma série de oportunidades. Vamos descobrir como.

Por Pedro Melo

A gestão financeira é uma dimensão importante da nossa vida e que influencia de uma forma basilar o resto dos domínios.

A forma como nos programamos para a gestão financeira é impactante no sucesso deste papel que assumimos perante nós e aqueles que nos rodeiam. Como tal é a liberdade de decidir como assumir o papel de gestão financeira, que nos vai programar para o sucesso.

As dimensões da Gestão Financeira

A gestão financeira é um dos vários papeis que assumimos na sociedade e na microempresa que somos enquanto pessoas e família. Para o desenvolvimento deste papel, é oportuno considerar as dimensões propostas por Figueiredo (2012), que nos ajudam a perceber melhor como desenvolver com sucesso este papel. Apresentam-se estas dimensões associadas a algumas questões que devemos fazer-nos a nós mesmos e que nos dão pistas para usar a liberdade (acham estranho? Vão perceber mais à frente):

A) A origem dos nossos rendimentos:

Provém de um vencimento certo ou incerto? Ter o rendimento na origem atual, como me faz sentir?

B) O conhecimento que temos sobre gestão dos rendimentos.

O rendimento que tenho tem suprido as minhas necessidades? Considero que tenho conhecimentos para ser um gestor financeiro eficiente?

Uma melhor gestão financeira aumenta a liberdade e uma maior liberdade cria, condições para uma melhor gestão financeira

C) O desempenho do papel de gestão financeira:

A gestão dos rendimentos entra em conflito com outros papeis que tenho? Como reajo emocionalmente ao pensar na gestão dos meus rendimentos? Estou de acordo em que seja eu a assumir a responsabilidade pela gestão financeira?

Percebendo estas dimensões e de que forma respondemos a estas perguntas, podemos programar-nos para o sucesso da gestão financeira.

Estes nossos perfis de programação, vamos chamar-lhes assim, são designados por metaprogramas e cada um de nós pode, analisa-los e perceber

que perfil temos e o que podemos mudar para melhor gerir as nossas finanças. Por exemplo, podemos ter um metaprograma centrado na procura do prazer e felicidade e nesse caso vamos responder às perguntas considerando que a gestão financeira serve para promover a felicidade enquanto Valor principal da nossa conduta. Nesse caso, a forma como vou adquirir conhecimentos sobre gestão dos rendimentos e a própria forma como vou adquirir os rendimentos, são enformadas no objetivo de sermos felizes. Trabalhar é um prazer e a gestão das finanças é um processo que nos dá prazer pois nos leva a ser felizes.

Se pelo contrário o nosso metaprograma é fugir da dor, vamos centrar-nos nos aspetos negativos da gestão financeira e tentar fugir deles: ganho mal, tenho tantas contas para pagar, etc.

Este é apenas um exemplo, para compreender que é possível ter uma gestão financeira alicerçada numa forma de vida. É aqui que entra a liberdade. Se há um espaço em que somos de fato livres, é o espaço do nosso pensamento. A forma como construímos crenças, alicerçamos valores e procuramos conhecimentos, usando-os para refletir sobre a nossa vida, é a mais nobre forma de usar a liberdade na gestão financeira.

Deste modo, somos livres de responder: quero uma fonte de rendimentos diferente e estou a fazer este caminho para a ter; quero ter mais conhecimento sobre como gerir os meus rendimentos por isso vou aprender com quem me pode ensinar; acredito que posso ser mais eficiente na gestão das minhas finanças, por isso vou mudar de estratégia. Quero compatibilizar o meu papel de gestão financeira com os meus outros papeis

A gestão financeira é uma dimensão importante da nossa vida e que influencia de uma forma basilar o resto dos domínios

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

e vou organizar o meu horário para o conseguir incorporar de forma eficiente.

Ter a perceção de liberdade na gestão financeira, aumenta a perceção de auto eficácia para atingir um nível de exercício deste papel com tanta qualidade, que ele passa a ser uma parte integrante da nossa vida, com resultados tão positivos, que mais vão confirmar que somos capazes de ter uma melhoria contínua da nossa gestão financeira e uma maior liberdade para investir mais na sua melhoria (pois uma melhor gestão financeira aumenta a liberdade e uma maior liberdade cria, condições para uma melhor gestão financeira).

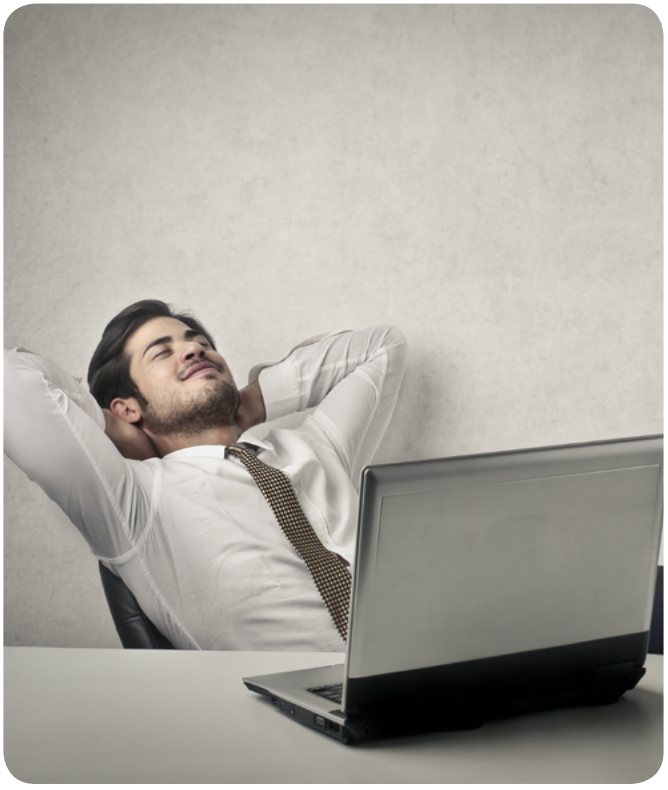
Somos livres, por isso, para nos programarmos para o sucesso e a gestão financeira é apenas mais um domínio da construção desse sucesso.

PEDRO MELO
PROFESSOR NA UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA (ICS – PORTO)
ESCRITOR
www.facebook.com/escritorpedromello

Acredite ou não…
Você é Livre !!!

"Liberdade Profissional não é fazer nada! … é sim fazer aquilo que se gosta!" - Descubra quais os fatores decisivos para que possa realmente vivenciar a sua Liberdade Profissional.

Por Diana Metello



Tudo na Vida são Escolhas... e a simples possibilidade da Escolha é por si só a definição de Liberdade!

Quase todos crescemos e fomos educados por pessoas que viam o trabalho como uma obrigação, uma necessidade penosa, algo que a "vida" nos impõe como elemento associado à nossa sobrevivência básica, que nos rouba energia e o tempo para gozar a vida, e muitos adotaram essa crença de

que um Emprego é um mal necessário e vivem a sonhar com as férias, feriados e fins de semana, vivendo o "trauma da Segunda Feira" como se estivessem a ser levados para a forca!

Por outro lado, há quem adore o que faz e se sinta plenamente realizado e a cumprir uma missão enquanto trabalha, com uma consciência que está a contribuir positivamente para algo maior que si próprio, que o tempo voa enquanto está a trabalhar, que as suas competências e dedicação fazem a diferença e que cada desafio é uma oportunidade de aprender e crescer, que sabem equilibrar a vida profissional com a vida pessoal e que constantemente sonha com novos projetos encontrando estratégias para os fazer acontecer!

O que acha que distingue estes dois tipos de pessoas?

Os primeiros escolheram andar à deriva, ao sabor do que vai surgindo e culpando a vida (ou a falta de sorte) pelos fracos resultados ou frustrações, pouco ou nada investem em si próprios limitando-se a fazer o estritamente indispensável para manter o emprego e não têm um sentido de missão.

> "Liberdade Profissional não é fazer nada! … é sim fazer aquilo que se gosta!"

Os segundos escolheram agarrar a rédeas da sua vida, assumem responsabilidades, vão atrás do que querem, investem continuamente em si próprios, souberam gerir as prioridades, ter a humildade de aprender com os erros sem nunca desistir dos seus sonhos, escolheram conscientemente fazer o que fazem e têm como missão contribuir para algo maior que si, próprios!

Como em tudo na Vida, e de forma importantíssima no mundo profissional… Liberdade = Responsabilidade e cada escolha tem a sua consequência!

Hoje em dia, mais do que nunca, o mundo e os ambientes profissionais sofreram alterações drásticas, facilitadas pelas enormes evoluções

tecnológicas, e pelas novas tendências de Liderança e gestão de Recursos Humanos.

A recente pandemia que, infelizmente, afetou todo o mundo veio catalisar a implementação de soluções alternativas na forma de trabalhar, reunir, gerir equipas, interagir e fazer negócio.

Se por um lado trouxe limitações e consequências muito graves para algumas áreas de negócio, noutras áreas obrigou à rápida adaptação tecnológica de forma a manterem a operacionalidade e produtividade, e veio expandir transversalmente a muitos profissionais, mais convencionais, um mindset de "Liberdade Profissional" já há bastante tempo associado a Millenials e Digital Nomads, que suportados pela tecnologia, desempenham as suas funções à distância (em qualquer parte do mundo) sem a necessidade de uma presença física num escritório "fixo", com horários "fixos", e que se tem evidenciado como uma solução Win-Win também para as Empresas.

Obviamente para que esta "Liberdade"

seja possível há que ser responsável e ter uma disciplina pessoal.

É preciso que se cumpram com os objetivos individuais e coletivos em termos de Equipas e apresentem os resultados pretendidos pela Empresa, podendo assim gozar de uma maior flexibilidade, autonomia, poupar o tempo das deslocações diárias e despesas inerentes, e escolher os ambientes que mais os inspiram para desempenhar as suas funções… e ter acesso a um estilo de vida com muito mais Liberdade!

Mas, nem só neste estilo "Digital Nomad" se pode viver em pleno uma Liberdade Profissional!
Eu acredito profundamente que:

"Liberdade Profissional não é fazer nada! … é sim fazer aquilo que se gosta!"

E nesse sentido deixo-vos para terminar alguns fatores decisivos para que possam realmente vivenciar a vossa Liberdade Profissional.

7 Condições para nos sentirmos Livres Profissionalmente:

• É essencial saber o que é realmente importante para nós!

• É essencial fazer o que se gosta!

• É essencial aprender/desenvolver continuamente as técnicas e conhecimentos que nos permitem sermos muito bons naquilo que fazemos!

• É essencial ter a coragem de arriscar e lutar pelo nosso sonho!

• É essencial sabermos Planear e termos uma Gestão de Tempo eficiente!

• É essencial sermos responsáveis e reconhecermos o valor do nosso trabalho!

• É essencial sentirmos que o nosso trabalho contribui positivamente para algo maior que nós e que fazemos a diferença!

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

Liberdade

Quem vive amarrado à espera que a Liberdade se mostre para se sentir livre e feliz, será um eterno refém nas suas próprias cordas. Viver em Liberdade é viver em amor, sem cordas e diretamente do coração. Só quem vive assim prova o verdadeiro sabor da vida. **Por Raquel Fonseca**

Fala-se muito da vontade de ser livre. Livre nas escolhas, livre no que se quer dizer, livre no que se quer ou não fazer. Uma procura esgotante por uma conquista de algo que, no fundo, já existe cá dentro. Falo na liberdade interior. Aquela que toda a gente transporta na sua essência, mas que por distração dos estímulos externos, desconhece e busca.

Colado desde que nasce a um padrão social, cedo o Ser Humano se faz escravo de uma mente coletiva.

Possuidor de uma mente que tudo vê e ouve, este cérebro pensante, subtilmente é comandado por 95% de informações gravadas e acumuladas no subconsciente, que lhe permitem tudo menos ser livre.

Até haver um despertar de Consciência, somos (nas nossas ações) produto de escolhas não genuinamente as nossas. Escolhas induzidas. Publicidades atrás de publicidades que discretamente 'gritam' em looping que nada chega, incutindo e enraizando uma insatisfação patológica, fazendo crer que a liberdade que procuramos sentir, está sempre na Viagem que ainda não fizemos, na casa que ainda não temos e em todo o resto que ainda não conquistámos externamente. Sem se dar conta, o Ser humano afasta-se cada vez mais de si próprio, da sua essência e transforma-se gradualmente num reservatório ansioso. Uma esponja alimentada pelos estímulos do exterior, num ciclo crescente e vicioso.

A verdadeira Liberdade já é intrínseca a cada Ser humano. Não se tem por isso que aprender a Ser livre, mas sim saber romper todas as cordas com as quais inconscientemente a pessoa se amarra a si própria.

Viver em Liberdade é viver em amor, sem cordas e diretamente do coração

Ser livre implica render-se ao desconhecido, sem padrões e crenças que prendem em dogmas, criando a sensação ilusória de separação e limitação.

A coisa mais difícil, por incrível que pareça, é conseguir lidar com a profunda liberdade que em essência já se É, por isso, o Ser Humano tem quase sempre tendência a boicotar-se neste processo. "Pássaros que são criados em gaiolas desconhecem o poder das suas asas e acreditam que voar é uma doença".

Na sociedade mundana onde se (sobre)

vive, programa-se o inconsciente, para que a viver numa imensa prisão quotidiana, as pessoas acreditem que são livres. Assim, quem vive para um mundo externo, vive programado pelos estímulos que subtilmente tudo decidem. Não é por acaso que tudo o que corre num ecrã — seja da TV, seja dos computadores — se chamam 'programas'. Programas que decidem pela pessoa: o que é melhor, o que é o certo e o errado, o que é o bom e o mau, o que se deve fazer e comprar. O programa que faz esta "lavagem cerebral" está em tudo o que a mente perceciona. Nas cores, nas músicas utilizadas, na forma como as notícias são dadas, na sequência de imagens, nas palavras utilizadas e na forma como são ditas, nas horas a que dão e no número de vezes que são postas a rodar. Tudo isto é feito por forma a ser bem gravado pela mente que, consoante o que vai absorvendo vai comandar a forma de pensar e consequentemente formatar a pessoa a agir em comportamentos esperados pelo sistema e induzidos.

Só através de uma auto-observação consciente é possível perceber e detetar tudo isto. E, quando esta consciência acontece, eis que se mostra finalmente o portal para a verdadeira Liberdade. Até lá, todos os Seres humanos são reféns em si mesmos, por camadas condicionantes em cima de camadas.

A Liberdade não se vê, sente-se. E é preciso parar sair da dormência e Sentir.

Viver em Liberdade? É viver na coragem de se manter fiel a si mesmo, assumindo também a sua fragilidade e vulnerabilidade como condições humanas sagradas. É possível Sentir absolutamente TUDO aquilo que a vida convida a experienciar, sem nunca se deixar para trás a Consciência da liberdade que significamos e somos.
Viver em Liberdade não é viver fora de uma prisão ou estar fora de um sítio fechado. É muito mais do que isso. É morar num corpo consciente de tudo o que acontece em si e através de si, em atenção plena e amor. É estabelecer interação com o meio e simplesmente ser aquilo que na essência se É. Não se limitar. Somos a única espécie de Seres Vivos no planeta dotada da

capacidade de fazer escolhas. Eis a maior prova da Liberdade que Somos. E é precisamente aqui que reside a beleza de viver neste mundo dual.

Ser livre?
É ser autêntico.
na forma como se vive,
na forma como se sente.
Assim é respirar...leveza.
Assim é... viver em amor.

Liberdade não é fazer tudo o que se quer, mas sim atrever-nos a Ser simplesmente quem somos.

Como ir ao encontro desta Liberdade interior?

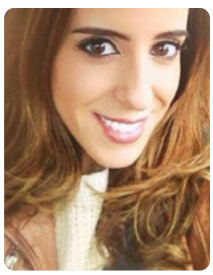
Não forçar nem fazer nada em esforço. Parar. Sentir tudo, sem bloquear nada, sem fugas, mesmo que o que vier se mostre difícil.

É nesta aceitação e na não rejeição do que surge, que todo o desbloqueio começa. De repente, neste processo, a busca cessa e já é a própria Liberdade que se quer tornar consciente em nós.

É um encontro maravilhoso de auto descoberta. Uma fusão perfeita entre o simplesmente ser do Ser Humano, com o fluxo de energia que tudo É, tudo move e tudo torna possível.

Quem vive amarrado à espera que a Liberdade se mostre para se sentir livre e feliz, será um eterno refém nas suas próprias cordas. Viver em Liberdade é viver em amor, sem cordas e diretamente do coração. Só quem vive assim prova o verdadeiro sabor da vida.

RAQUEL FONSECA
TERAPEUTA
www.akademiadoser.com/raquelfonseca
Facebook:
Raquel Fonseca - Simplesmente Ser
Instagram: raquel_fonseca_ser
info.raquelfonseca@gmail.com



Liberdade

"Era uma vez um homem que foi visitar um amigo. Assim que entrou, viu que o amigo tinha um papagaio dentro de uma bonita gaiola. O pássaro ao sentir a presença da visita gritou em plenos pulmões, "LIBERDADE, LIBERDADE!"

Por Vera Xavier

O dono da casa ficou incomodado com a situação, mas decidiu ignorar o papagaio. Já o homem amigo ficou inquieto com a cena, mas, por respeito, manteve o silêncio. Uns dias mais tarde voltou a casa do amigo e o papagaio voltou a fazer exatamente a mesma coisa, gritou desalmadamente, "LIBERDADE, LIBERDADE!"

O coitado do homem ficou, desta vez, muito perturbado com o desespero do bicho. A angústia e a tristeza do

papagaio não saíam da cabeça do bom homem.

Um dia soube que o amigo, dono da ave infeliz, ia viajar e engendrou uma maneira de entrar na casa dele. Lá dentro foi direto à gaiola do papagaio e com um sorriso na boca e no coração, abriu a porta para, finalmente, o papagaio poder sair e desfrutar da sua tão desejada Liberdade!

O papagaio ao ver a porta aberta agarrou-se às grades no fundo da gaiola com um ar aterrorizado e gritou atabalhoadamente: "liberdade, liberdade..."

Vamo-nos colocar no futuro. Pode ser 20, 30, 40 anos à frente. Somos velhotes. Vamos fazer, inevitavelmente, um balanço sobre a nossa existência.

As questões que nos vão assombrar são: como vivi eu? Vivi com a intensidade que quis? O que é que conquistei? Vivi todas as aventuras que me fizeram estar acordado horas e horas com o coração a bater mais rápido? Amei o suficiente? Abracei todos aqueles que queria abraçar? Dei tudo o que tinha? Ajudei os que precisaram? Aceitei a ajuda dos outros em momentos delicados? Perdoei as fragilidades dos outros? Perdoei-me pelas minhas escolhas? Em que é que eu consegui melhorar, enquanto ser divino? Que legado deixo na Terra?

> Somos todos os papagaios fechados nas nossas gaiolinhas douradas que ansiamos, mais uma vez, de forma consciente ou não, por mais. Queremos tanto a liberdade, mas quantos de nós a vive genuína e plena?

Sintetizando, perguntaremos; estou em paz para encerrar este ciclo de vida?

Por norma, as respostas a essas questões são dececionante. O silêncio responde a muitas destas questões, enquanto o nosso rosto perde o sorriso e o brilho. 'E se?' 'E se eu tivesse sido mais louca, mais espontânea, mais corajosa, mais livre? E se eu tivesse dominado o meu medo, a minha insegurança? Tudo teria sido diferente…

Deixei que as opiniões dos outros guiassem o meu destino, ou melhor, eu permiti que os outros tivessem esse poder sobre mim. Deixei de lado a minha responsabilidade pessoal, por isto ou por aquilo, mas sim, fui eu que permiti. (Uma não escolha é também uma escolha). Ai, se eu pudesse voltar atrás!'

Nessa altura, vai ser tarde.

Sabemos que há, em nós, formatações que são difíceis de superar. São ancestrais. Temos ultrapassando algumas, é certo, mas será que homens e mulheres sentem quase a obrigação de serem… normais?

Temos de casar antes dos 30 anos! 'Vamos ficar para tias! As minhas amigas já casaram e eu fiquei para trás!' Depois, temos que ter filhos porque as primas já tiveram. Mais, temos porque temos que construir uma carreira brilhante, mesmo que isso nos custe vários sacrifícios, por

norma emocional. Porque é que eu tenho de? Onde é que isso está escrito? Porque é que temos de ter uma vida idílica? Porquê?! Que exaustivo, deuses! Que loucura! A nossa vida raramente é perfeita e se for é porque estamos em paz com o passado e com o presente. Algum de nós está?

Os filhos vão crescer e voar; a carreira acaba aos 65 anos e depois?

Depois, restamos nós…

'Era suposto sentir-me realizada? Mas não sinto. Só sinto que falta algo mais.' Faltamos nós!

Quantas e quantas vezes, nessa altura da nossa vida ou noutras em que percebemos que estamos a fechar um ciclo, o vazio entranha-se e corrói a nossa vontade e até a nossa mente. Sentimo-nos perdidas. 'O que é suposto fazermos daqui em diante? Quais são os objetivos agora? Novos objetivos, nesta altura?!'

Somos, de facto, seres estranhos; de forma consciente ou não, sonhamos com esta fase de teórica libertação (o entre empregos ou a reforma) para fazermos o que nos desse na real gana, verdade?!

Somos livres! Finalmente, somos livres!

… mas o que fazemos com essa Liberdade? Pouco.

Somos todos os papagaios fechados nas nossas gaiolinhas douradas que ansiamos, mais uma vez, de forma consciente ou não, por mais. Queremos

tanto a liberdade, mas quantos de nós a vive genuína e plena?

A Liberdade é irmã da Responsabilidade.

A Liberdade, como qualquer outro ato, tem sempre repercussões, e isto assusta-nos.

Sair de uma relação tóxica e abrir os braços à vida aproveitando novas oportunidades... quantos de nós fazemos isso? Alguns, sim. Alguns heróis que superaram a curva do medo.

Medo - o arqui-inimigo da Liberdade

Ridículo - o arqui-inimigo da Criatividade

Segurança - o arqui-inimigo da Expansão da Alma

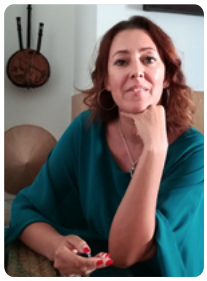
Reparemos, todos queremos ser bem-sucedidos, saudáveis, serenos, amados, mas, quantos de nós se entregam e vivem nessa frequência vibratória em consciência e de coração? Poucos. Queremos ser amados, mas construímos muros, 'não vá eu magoar-me'. Queremos ser elegantes e saudáveis, mas mantemos os mesmo hábitos alimentares e o 'nhofe' sentado mais de uma dezena de horas por dia.

Este querer está apenas no plano das ideias. Então as ações, a vontade, a disciplina? Bom, isto seria matéria para outro texto.

Mulheres e Homens deste mundo, temos tudo a aprender acerca do que é a verdadeira Liberdade, porque a Liberdade talvez seja termos estes compromissos e prioridades que nos preenchem o dia e a vida, mas ainda assim, sabermos que podemos mudar tudo no momento que quisermos.

Eis, talvez, a tangível Liberdade...

VERA XAVIER
TAROT & LIFE COACHING
www.tarotdeisis.com
www.facebook.com/VeraXavierOficial
veraxavier@tarotdeisis.com

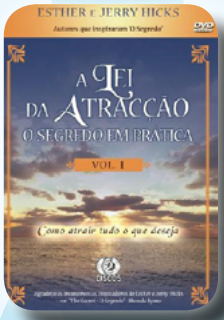


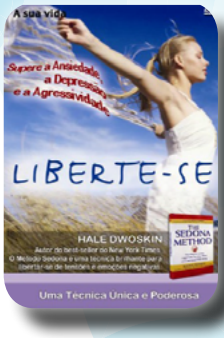
Novidade!

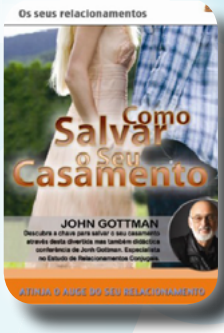
Loja Online

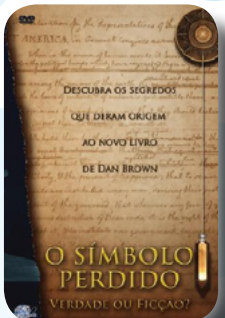
DVDs

Desenvolvimento Pessoal









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

Cada DVD por apenas 9.90€

Encomende Já!

RUA LINO ASSUNÇÃO N.º24, 2770-109 PAÇO DE ARCOS
www.revistaprogredir.com | 214 438 305 | 964 992 423

PHILOSOFIAS

A Liberdade de nos sentirmos vazios

Passamos a vida na busca de preencher espaços, instituindo um certo pavor das lacunas que poderão estar presentes nas nossas vidas. A liberdade de nos sentirmos vazios nos propícia espaços de exploração da nossa própria intimidade, possibilitando realizações e grandes progressos.

Por Élida Andréa Degaspari

Nem sempre o vazio necessita ser ocupado: uma reflexão que demanda a coragem de assumir uma "não existência". Acostumamos-nos a afirmar a nossa existência através das palavras, argumentos, retóricas; como se a existência, para ser demasiadamente humana, necessitasse de espaços preenchidos ou de uma busca do que falta. Na ausência de algo, é comum observarmos a tentativa de preenchimento através das

bebidas, alimentação, compras e até pensamentos em excesso.

Ajustando as lentes na perspetiva de compreender o aqui-agora, cabe-nos enfrentar a importância do vazio. A liberdade existente na desocupação de algumas verdades, conceitos e certezas podem ser o início de uma ação eficiente e não dramática a favor de um espaço percetivo real.

Alguns mecanismos de preenchimento deste vazio podem gerar angústias que nos roubam a espontaneidade e a alegria de viver. A cultura oriental lida com o vazio de uma forma muito mais exploratória. Tudo surge do vazio. O vazio é um estado onde há total incerteza, não há respostas nem soluções.

A vida precisa do vazio, bem como o poema necessita de uma folha em branco e uma melodia necessita do silêncio. Este vazio que precede a criação é singular na manifestação humana e requer ressignificação para que saia de um temido espaço em branco a um ponto-chave de mudança interna. Temos dificuldade em nos desenvencilhar das palavras e usufruir do silêncio interior, que pode ser uma forma de solucionar diferentes questões. Quando a mente permanece ocupada em procurar soluções para os problemas, não deixa espaço para o novo; novas possibilidades e novas ideias que não sejam as mesmas já repisadas e tentadas. São os pensamentos já pensados que não dão abertura, que não deixam o vazio florescer.

Somos livres também nas incertezas. É lá que moram as possibilidades!

Em geral, quando somos crianças, temos a leveza de estarmos livres de tanto excesso de conhecimento e certezas. Os fenómenos da mente vão se desenvolvendo a partir do vazio de uma intimidade pedindo por experiências: não há duas

existências iguais. À medida que vamos estruturando a linguagem e as significações do mundo, vamos também construindo a ideia de que, para sermos eficazes, necessitamos estar cheios de conteúdo. De fato, a vida exige uma série de aceções que geram aprendizado, porém, no processo de nos tornarmos "grandes", vamos criando uma série de sentidos que não estão de acordo com a nossa essência. "Por que eu não falei isso ou aquilo?", "E se eu fizesse diferente?", "E se tudo acontecesse de outra forma?". Preenchemos a nossa subjetividade com fantasias e não deixamos espaço fértil para as construções e realizações do momento.

> Quando somos crianças, temos a leveza de estarmos livres de tanto excesso de conhecimento e certezas

Nan-in, um mestre japonês que viveu durante a era Meiji, recebeu um professor da universidade que veio perguntar-lhe sobre o Zen. Este iniciou um longo discurso intelectual sobre as suas dúvidas, já que gostaria de saber como o mestre era tão admirado por sua sabedoria e sensatez. O professor, ansioso, interpela o mestre, diversas vezes querendo expor as suas opiniões. Nan-in, enquanto ouvia o visitante, servia o chá. Ele encheu completamente a xícara, e continuou a enchê-la, derramando chá pela borda. O professor, vendo o chá que transbordava, não se conteve e disse: Mestre, a xícara está cheia, não cabe mais chá! Na-in respondeu: como esta xícara, você está cheio das suas próprias opiniões e especulações. Como posso eu demonstrar-lhe o Zen sem que você primeiro esvazie a sua xícara?

Quando aprendemos a respeitar o nosso vazio e compreender que nele existe um potencial concomitante à

criatividade, aprendemos a respeitar a nossa intimidade sem exigir certezas a todo o momento. De igual forma, aprendemos a ouvir. A escuta empática também necessita do vazio. Quando alguém nos conta um problema, geralmente estamos com a mente repleta de críticas, juízos e análises; escutamos e, ao mesmo tempo estamos elaborando mentalmente o que iremos responder ou o que seria necessário fazer. Compreender o vazio é se sentir livre para explorar, observar e melhorar as nossas relações interpessoais.

A nossa atividade mental profusa, repleta de preocupações, não nos possibilita a leveza da criação de novas possibilidades. O futuro ainda não tem gosto nem cheiro, o que ainda não chegou é um lugar vazio de sentidos. Quando nos acolhemos neste espaço livre, conseguimos respeitar a nossa essência e não exigir tanta perfeição na resolução dos nossos conflitos. Respeitar o nosso momento e a nossa intimidade é nos permitir sentir e, evidentemente, tornar presente a nossa consciência.

A liberdade de nos sentirmos vazios em certos momentos pode, propiciar inúmeras oportunidades de não mascarar acontecimentos que irão gerar medos, preocupações e tristezas. Distanciando-nos da eloquência afoita das mensagens, causando uma dormência consciente em busca de equilíbrio, conseguimos vislumbrar da unidade que somos. Necessitamos do espaço para explorar, realizar e apreciar a contemplação da nossa essência humana. Diante da vida a ser revelada, o silêncio pode ser presenciado sem estardalhaço, as feridas fechadas e os corações restaurados. Somos livres também nas incertezas. É lá que moram as possibilidades!

ÉLIDA ANDRÉA DEGASPARI
PROFESSORA DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS
ARTE-TERAPEUTA
elidadegaspari@gmail.com

MUDANÇA TRANQUILA

Aceito-te como és… mas…

É habitual ouvirmos que… se gostamos do outro devemos aceitá-lo como ele é… ou, de forma análoga que… se gostam de nós, nos devem aceitar como somos…
Então… porquê o "mas"… no título?

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

Se nos apaixonamos, ou iniciamos um relacionamento com alguém que conhecemos com pouca profundidade, é natural que o sentimento se desenvolva e até aumente numa primeira fase.

Existe o tempo de descoberta, das "borboletas", de vermos o que de melhor cada um tem. Este período em muito contribui para alimentar o "Amor" que poderá fazer perdurar a relação.

Numa segunda fase podemos começar a encontrar "diferenças", coisas que gostamos menos, que não aceitamos tão bem…

É uma fase onde, com flexibilidade e bom senso, nos aproximamos um do outro, nos moldamos e encaixamos…

"problema" poderá existir quando estamos a ir para além do que a nossa flexibilidade "permite", quando de alguma forma anulamos o nosso Ser, as nossas vontades e desejos mais íntimos.

Porque gostamos do outro temos que aceitar tudo? Porque os outros gostam de nós podemos impor-lhes tudo?

Com maior ou menor grau de consciência (maior ou menor tentativa de manipulação) o outro pode dizer-nos: se gostas de mim aceitas-me como sou… Mesmo que te dê com a frigideira na cabeça… te maltrate… não queira ter filhos quando tu queres… me drogue quando abominas drogas… Posso gostar de ti… posso aceitar-te como és… mas, juntos, fazemo-nos bem um ao outro?

Num puzzle existem muitas peças… mas, uma peça, não encaixa com todas… pode "gostar" de todas, cada uma com a sua forma especial e única, pode aceitar todas, cada uma com as suas cores e características… mas… não encaixa com todas… e a perfeição do puzzle é mesmo essa… a de existir, para cada peça, algumas peças com as quais a afinidade é maior…

Gosto de ti… Aceito-te como és… mas… tenho que ficar ao teu lado?

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

Julho 2020

Home Yoga - Aulas de Yoga
Por Chandra
2ª, 4ª e 6ª feira até 17 de Julho das 18:00h às 19:00h
Online
www.facebook.com/ChandraYogaSound
chandrayogasound@gmail.com
912528786

Seminários Online Mensais para Mulheres
Por Cynthia Bampton
8 de Julho das 19:30h às 21:30h
Online
www.awakenedlifeproject.org
info@awakenedlifeproject.org
938026477

Caminhada Noturna de Lua Cheia com Mitos e Lendas
Por João Pereira de Matos
4 de Julho das 17:30h às 22:00h
Caminhadas Smile | Lisboa
www.caminhadassmile.pt/mitologia
caminhadas.smile@gmail.com
914839887

Mantra-Coração (Kirten & Bíja)
Por Sara Daniela Carvalho
10 e 24 de Julho às 19:30h
Casa Bô | Porto
www.casabo.pt
casabo.comunicacao@gmail.com
934614314 | 912042177

Workshop: O cuidador mindful em tempos de pandemia
Por Ricardo João Teixeira
4 de Julho das 9:00h às 13:00h
Online
www.psikontacto.com
formacao@psikontacto.com
239829387

Yoga na Cama
Por Trash Stress
Até 11 de Julho das 21:00h às 22:15h
Online
www.trashstress.com
info@trashstress.com
914659774

Introdução ao Mindfulness
Por Sagara (Gonçalo Pereira) e Luís Carvalho
8 a 29 de Julho das 19:00h às 21:00h
Online
www.upaya.pt
geral@upaya.pt
913590753

Workshop "Escrever melhor" - 2ª edição
Por Lara Barradas
17 de Julho das 19:00h às 21:00h
Online
www.laboratoriodeescrita.com
info@laboratoriodeescrita.pt
927080159

Julho 2020

Formação gratuita em "Liderança e gestão de equipas"

Por MEDesTU

17 a 19 de Julho

Online

www.facebook.com/MEDesTU

medestu@gmail.com

960114158

Despertar do Útero - Womb Awakening Open Day

Por Avalon - Templo de Cura & Bem Estar

18 de Julho das 10:00h às 18:30h

Avalon - Templo de Cura & Bem Estar | Portimão

www.grutademerlin.com

grutademerlin@gmail.com

926275585

Meditação p/ crianças (8 - 12 anos) grupo

Por Light Your Soul

18 de Julho das 10:00h às 11:00h

Ovar

www.facebook.com/mary.moreira.54

marymoreira1983@hotmail.com

911777669

Lisboa para miúdos - atividades para famílias

Por Museu de Lisboa

Julho a Agosto

Lisboa

www.museudelisboa.pt

info@museudelisboa.pt

217513200

Workshop Criar Hábitos, Quebrar Hábitos A Ciência da Mudança

Por The Minimal Magazine

18 de Julho das 10:00h às 13:30h

Online

www.theminimalmag.com

info@theminimalmag.com

Aula aberta gratuita Chi Kung Terapêutico

Por Lucília Simões

Data: A definir

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Treino de Meditação para a Ansiedade

Por Monge Gen Rigden

18 a 25 de Julho

Online

www.kadampa.pt

info@kadampa.pt

219231064 | 960007110

Workshop "Curar o Coração - Criança Interior"

Por Raquel Fonseca

Data: A definir

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

vouchers

Julho 2020

Divulgue os seus vouchers aqui!
Contacte-nos!

Yoga para Grávidas

1ª Aula Grátis

com Rita Martins

Em Paço de Arcos,
na Akademia do Ser

Bem-estar físico e mental na gravidez!

Alimenta a tua mente e não o teu corpo - Come sem culpa

Na aquisição do programa FIT6 ou FITGYM acompanhamento de Sessões de Coach alimentar /Life ao longo do programa - **Gratuito**

Online

Perca peso naturalmente, baseado numa alimentação natural, com base na reeducação alimentar

Paula Rodrigues

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

Em Akademia do Ser,
Paço de Arcos
Oeiras

Equilíbrio e Paz

Auto-Coaching Supra Consciente (SSC)

50€

50% de desconto na 1ª sessão

Em Lisboa

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

Sessão de TFT

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

Em Lisboa / Paço de Arcos / Carcavelos

Desbloqueie sua energia e deixe sua vida fluir

Life Coaching

50% na 1ª Consulta Coaching

com Maria Melo

Em Paço de Arcos

Find Yourself

Mesa Radiónica Rede Cristalina

50% na sua 1ª Sessão de Mesa Radiónica Rede Cristalina

com Maria Melo
Em Paço de Arcos

Ligue-se à sua verdadeira essência!

Acupunctura & Massagem Terapêutica

1ª Consulta GRÁTIS (90min)

com Rodrigo Belard

Experimente e sinta a diferença!

Aulas de Hatha Yoga

1ª Aula Grátis

com Rita Martins

Em Paço de Arcos,
na Akademia do Ser

Descubra uma forma de reduzir o stress e viver a vida com mais tranquilidade!

Cartão Naturista Internacional

15% Desconto

com Federação Portuguesa de Naturismo

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

CEO® - CURA ESTELAR DE ORION

10% no Curso

Terapeuta Inter Estelar CEO®

com Kyra Abreu

CEO®- Onde as barreiras e obstáculos se dissolvem, o máximo potencial acorda e os sonhos se realizam!

CEO® - CURA ESTELAR DE ORION

25% em consultas individuais CEO®

com Kyra Abreu

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

Aproveite as
Ofertas deste Mês!

Para utilizar o seu voucher contacte a Revista Progredir clicando aqui!

POLAROIDS & SLIDES

PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

VÍDEO DO MÊS

YouTube PORTA 24

A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

Veja mais vídeos aqui

PENSAMENTO DO MOMENTO

"A liberdade é a possibilidade do isolamento.

Se te é impossível viver só, nasceste escravo."

Fernando Pessoa

Como aumentar o consumo de hortofrutícolas?

Estudos recentes demonstram que o reforço do consumo de frutas e legumes pode influenciar a prevenção de diversas doenças crónicas. Neste sentido a Organização Mundial da Saúde recomenda a ingestão mínima diária de 400g de frutas e vegetais.

Para atingir estas recomendações seguem algumas sugestões:

• Ingira sopa de legumes ao almoço e jantar.

• Inclua sempre legumes no prato principal.

• Como sobremesa opte pela fruta fresca

• Nas refeições intermédias, lanches da manhã e da tarde, inclua fruta ou legumes (Ex. palitos de cenoura)

Com esta receita vai introduzir a fruta num preparado de queques e adoçar naturalmente.

QUEQUES DE LARANJA

Ingredientes (9 porções) :

- 1 Laranja inteira sem casca
- 2 Ovos
- 7 Colheres de sopa aveia
- 1 Colher de sobremesa fermento
- 1/2 Colher de sopa de azeite

Modo de preparação:

1. Numa liquidificadora coloque todos os ingredientes;

2. Coloque em forminhas e leve ao forno durante 20-30 min.

Valor nutricional por porção:

- 57 Kcal
- Hidratos de Carbono: 6g
- Proteína: 2,5g
- Lípidos: 2,5g

EMA MONTEIRO
NUTRICIONISTA, CP. 2028N
www.facebook.com/nutridica
emacsmonteiro@gmail.com

LIVROS RECOMENDADOS

Pela Mão dos Anjos
Manual para viver (5ª Edição)
de María Elvira Pombo Marchand

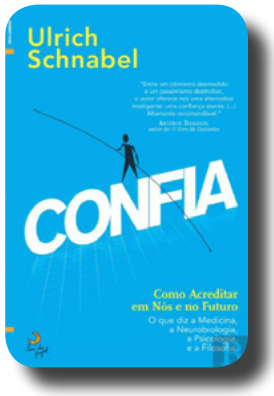
Os anjos estão sempre connosco e acompanham-nos desde antes de nascermos. Este livro disponibiliza-nos um guia para aprendermos as técnicas de comunicação com os seres de luz.

María Elvira Pombo Marchand escreveu-nos este manual para praticar uma espiritualidade baseada na Leis Universais da Energia, que são a verdadeira magia dos anjos, para viver com o propósito e nos enchermos de claridade para tomar decisões que se aproximam dos nossos sonhos. Para a autora, a espiritualidade é uma experiência de vida e não uma crença. Por isso convida-nos a viver pela mão dos anjos uma aventura transformadora, a partir de histórias, meditações, exercícios e cartas.

Preço: Cerca de 19,90€ por 240 páginas de sabedoria.

Editor: Editorial Planeta

Confia
Como acreditar em nós e no futuro
de Ulrich Schnabel



Depois da devastação da II Guerra Mundial, a Europa viveu décadas de crescimento económico e as pessoas começaram a olhar para o futuro com esperança. Esse tempo glorioso acabou. Hoje, em termos estatísticos, temos mais do que os nossos pais tinham; mas falta-nos a confiança no dia de amanhã, e não acreditamos que os nossos filhos vão viver melhor do que nós. Ulrich Schnabel, um premiadíssimo físico e jornalista alemão, começou à procura de uma resposta para essa crescente angústia.

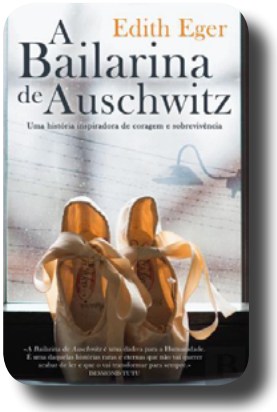
Como antídoto para o desânimo, o autor dá-nos pistas para recuperarmos aquilo a que chama Confiança.

Confia é uma obra no cruzamento da divulgação científica com a filosofia - onde não faltam recomendações práticas para incentivar uma vida com sentido.

Preço: Cerca de 16,90€ por 312 páginas de sabedoria.

Editor: Lua de Papel

A Bailarina de Auschwitz de Edith Eger



Um livro poderoso e comovente que nos leva numa viagem universal de redenção e cura. Edith Eger tinha 16 anos quando foi enviada para Auschwitz. Naquele campo de concentração suportou experiências inimagináveis, incluindo ser forçada a dançar para o infame Joseph Mengele. Durante os meses seguintes, a resiliência da jovem ajudou muitos a sobreviver. Quando o campo foi finalmente libertado pelas tropas americanas, Edith foi retirada de uma pilha de corpos moribundos.

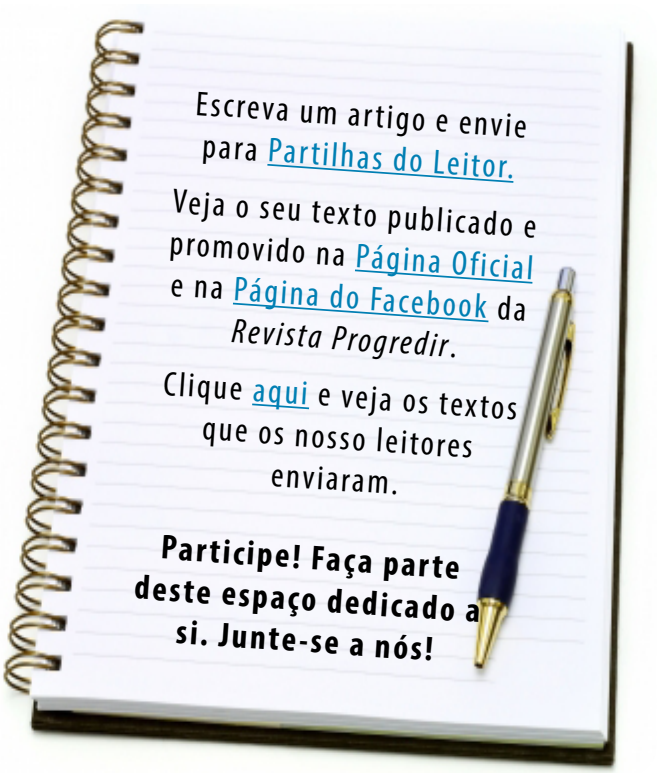
Em A Bailarina de Auschwitz, Edith Eger partilha a sua experiência do Holocausto e as histórias extraordinárias das pessoas que ajudou desde essa altura. Atualmente, ela é uma psicóloga reconhecida internacionalmente e os seus pacientes incluem mulheres vítimas de abusos e soldados com síndrome de stresse pós-traumático. Edith Eger explica como a mente de muitos de nós se tornou numa prisão e mostra como a liberdade é possível quando nos confrontamos com o nosso sofrimento.

A Bailarina de Auschwitz é um livro transformador, um exame profundo do espírito humano e da nossa capacidade de cura.

Preço: Cerca de 17,70€ por 320 páginas de sabedoria.

Editor: Desassossego

PARTILHAS DO LEITOR



Pedro Lima

Pedro Manuel Barata de Macedo Lima, mais conhecido por Pedro Lima, foi nadador olímpico, modelo e ator, mediaticamente reconhecido pela sua participação em telenovelas.

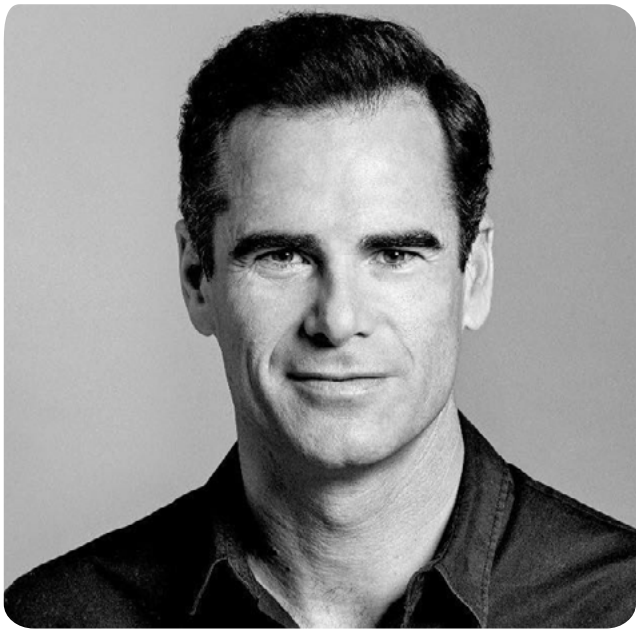
Nasceu em Luanda a 21 de Abril de 1971.

Começou a praticar natação aos seis anos. Foi atleta olímpico da modalidade, por Angola, tendo representado o país em 1988 nos Jogos Olímpicos de Seul e em 1992 nos Jogos Olímpicos de Barcelona.

Interrompeu um curso de Engenharia Mecânica e a prática de desporto para se dedicar à moda aos 21 anos. Acabaria por apaixonar-se pelo surf.

Iniciou a carreira no meio artístico através da agência Central Models. Aos 25 anos estreou-se em televisão (1996) como apresentador na RTP2 com o programa "Magacine", programa sobre cinema.

No ano seguinte, estreou se como ator na telenovela "A Grande Aposta", na RTP1. A estreia no teatro aconteceu em "Balas Sobre a Broadway", de Woody Allen, no Teatro Municipal do Funchal,



com encenação de Eduardo Gaspar.

Participou em novelas de sucesso da estação televisiva TVI. No teatro e cinema, as colaborações somaram-se, numa carreira de quase 25 anos.

Pai de 5 filhos, Pedro Lima planeava casar-se com a ceramista Anna Westerlund em 2021 com quem estaria junto desde 2002.

Foi encontrado morto na praia do Abano, em Cascais. Era "um dos mais versáteis atores da sua geração", segundo a TVI.

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

Coaching Infantil: Para crianças com mochilas pesadas

Crianças merecem ser plenamente crianças: capazes de fazerem frente aos desafios do dia a dia, serem autónomas e posicionarem-se de forma positiva face às adversidades da sua realidade, conseguirem fazer escolhas vantajosas para si mesmas, descobrirem as suas limitações e quererem superá-las por vontade própria. O Coaching Infantil dá uma preciosa ajuda neste campo e coloca a criança num patamar mais feliz.

O Coaching Infantil segue e aplica o Método Core KidCoaching® - uma adaptação do coaching para adultos à realidade da criança, tendo por base as Teorias do Desenvolvimento Infantil, as Neurociências, a Psicologia Positiva, a Teoria Cognitivo-Comportamental e o desenvolvimento do cérebro infantil.

É um serviço único que contribui para o desenvolvimento pessoal das crianças. Ser Criança é uma experiência marcante, com tudo o que tem de bom e de menos bom. Crescer

é, muitas vezes, uma tarefa dura e de quase sobrevivência (não só para as crianças, mas também para os adultos responsáveis pela sua educação).

Sabendo disto, o Coaching Infantil assume-se como uma forma eficaz de dar resposta às necessidades e às dificuldades vividas pelas crianças e suas famílias no seu dia a dia. O Coaching Infantil destina-se a crianças entre os 7 e os 12 anos e desenrola-se em sessões semanais, numa média de 10 sessões no total, seguindo uma metodologia totalmente

formatada e adaptada à singularidade do universo infantil, utilizando ferramentas e técnicas lúdicas, validadas e aplicadas por um profissional habilitado (o Coach Infantil).

Com a ajuda do Coach Infantil, a criança posiciona-se e encontra soluções para as suas questões internas, questões de relacionamento familiar e questões de relacionamento social.

O Coaching Infantil foca-se na definição de objetivos concretos, levando a criança e seus pais a assumirem responsabilidade pelas suas ações, a fim de atingirem os resultados desejados.

Convém realçar que um processo de Coaching Infantil, apesar de bastante terapêutico, não é uma terapia. Ou seja, não trabalha com disfuncionalidades psíquicas, não faz diagnósticos nem trata distúrbios, sendo necessário nesses casos, a atuação de um profissional da especialidade.

O Coach Infantil é um profissional habilitado que se assume como facilitador e incentivador da mudança (mas não trata nem cura problemas do foro psicológico).

Com a ajuda do Coach Infantil, a criança posiciona-se e encontra soluções para as suas questões internas, questões de relacionamento familiar e questões de relacionamento social

Que problemáticas se podem trabalhar num processo de Coaching Infantil?

- Bullying: criança vítima ou criança agressora
- Alterações na rotina: morte de alguém, divórcio dos pais, mudança de escola, mudança de casa
- Problemas de relacionamento: com irmãos, meios-irmãos, colegas, pais, padrasto/madrasta, professores
- Comportamentos indesejados: birras, mentira, egoísmo, vitimização, arrogância, não empatia, tédio, inquietação, etc.
- Dificuldade em dormir ou em dormir sozinho

- Medos e inseguranças
- Distanciamento social / dificuldade em fazer amigos e entrosar-se com os seus pares
- Desinteresse pelos estudos
- Não cumprimento de rotinas

Quais os benefícios para a criança?

- Ampliação da sua autoestima, autoconfiança e motivação
- Melhor entendimento das suas dificuldades e dos seus valores
- Rompimento de crenças limitantes
- Melhor entendimento das suas emoções, sentimentos e pensamentos
- Compromisso com a sua rotina
- Autorresponsabilidade sobre as suas escolhas e decisões
- Senso de conquista e resolução de problemas
- Construção de uma atitude crítica
- Melhor relacionamento com pais, irmãos e amigos
- Maior aceitação, tolerância e empatia no convívio com outros
- Desenvolvimento de uma atitude positiva e otimista
- Sentido de pertença

O Coaching Infantil tem ajudado muitas crianças a empoderarem-se e a tomarem as rédeas das suas próprias histórias. Crianças felizes serão adultos felizes – é este o objetivo.

SARA NUNES
COACH INFANTIL E COACH PARENTAL
www.saranunes.pt
coachsaranunes@hotmail.com
Clínica Learn2Be:
www.psicologiaecoaching.pt/kids-coaching

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