PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

OUTUBRO 2020 • NÚMERO 105 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

Sê a Mudança

Mudança

As Mudanças e as relações interpessoais

Mudança: a única certeza que temos na vida!

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Catarina Lucas

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 105 | Outubro 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
Sandra Deglaux, Cristina Marreiros da Cunha, Susana Encarnação, Emídio Ferra, Marcela Almeida Alves, Elisabete de Paiva Monteiro, Fátima Lopes, Carla Duarte, Ana Ruas de Melo, Nuria Sciaccaluga L. Fernandes

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.

Mudança

Caros amigos,

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

Mudança!!! Factor de crescimento e progresso. A via para sermos mais inteiros e mais felizes.

Nascemos... Somos influenciados pelo meio a sermos muitas vezes o que "não somos". É a nossa consciência, força e foco que asseguram a nossa mudança interna... Tão necessária para que nos encontremos com a nossa Alma, com o nosso Ser...

Façamos essa busca, essa procura pela essência e encaremos as mudanças como o caminho para o nosso Ser.

Boas leituras! Boas mudanças!

"Temos de nos tornar na mudança que queremos ver."
Mahatma Gandhi

"Toda reforma interior e toda mudança para melhor dependem exclusivamente da aplicação do nosso próprio esforço."
Immanuel Kant

"O progresso é impossível sem mudança; e aqueles que não conseguem mudar as suas mentes não conseguem mudar nada."
George Bernard Shaw

"Nada é permanente, exceto a mudança."
Heráclito

Boas leituras!

Um excelente mês para si!

Beijos & Abraços,

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 105

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
Mudança
Por **Sandra Deglaux**

14 Saúde
Porquê Mudar? O quê? Quando? Como?
Por **Cristina Marreiros da Cunha**

19 Relacionamentos
As Mudanças e as relações interpessoais
Por **Susana Encarnação**

24 Entrevista
"Vida a dois"
Entrevista com **Catarina Lucas**
Texto Por **Revista Progredir**

28 Finanças
O reverso da moeda
Por **Emídio Ferra**

32 Vida Profissional
Mudança: a única certeza que temos na vida!
Por **Marcela Almeida Alves**

35 Lifestyle
Mudança
Por **Elisabete de Paiva Monteiro**

38 Espiritualidade
Sê a Mudança
Por **Fátima Lopes**

44 Philosofias
O papel da inteligência na mudança
Por **Carla Duarte**

50 Mudança Tranquila
Será que és Introvertido?
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

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

54 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

55 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

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

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

60 Biografia
Descubra quem foi Ruth Bader Ginsburg

62 Glossário
Ferramentas para Progredir: Novas Constelações,
"Sair da ilha, para ver a ilha"

Mudança

Outubro 2020

Percorrer Lisboa
Percursos Museu de Lisboa

O Museu de Lisboa promove até Dezembro um programa de percursos orientados e temáticos pela cidade que mostram como foi construída e vivida. Da «Felicitas Iulia Olisipo» romana à Lisboa dos nossos dias, estes passeios são um convite para uma viagem pelo património arquitetónico, artístico e urbanístico da cidade, redescobrindo a sua história e vivências.

Mais informação veja aqui

Feira Rural de Torres Vedras

A Feira Rural Torres Vedras realiza-se no centro da cidade, no primeiro sábado de cada mês, de Abril a Outubro, e conta com cerca de 250 bancas onde poderá adquirir: produtos hortícolas, frutícolas, produtos certificados de agricultura biológica, produtos regionais, artesanato, antiguidades e muitos mais.

Mais informação veja aqui

Yoga Entre Histórias com leitura do livro: "A Tartaruga muito apressada"

A atividade Yoga Entre Histórias vai realizar-se no dia 3 de Outubro no Parque Verde da Várzea (Torres Vedras) às 15:30h e terá a leitura do livro "A Tartaruga muito apressada", um livro que alia a literatura infantil ao yoga para crianças para que pais e filhos possam experimentar o Yoga.

Mais informação veja aqui

Festival de Teatro do Concelho de Sintra

Este festival de teatro, promovido pelo município de Sintra há vários anos, é uma homenagem a essa arte e também o reconhecimento a todos aqueles que contribuem para a qualidade e continuidade dos grupos de teatro de Sintra. Realiza-se em Outubro e Novembro.

Mais informação veja aqui

Outubro 2020

III Colóquio Mais Família Mais Educação

A Fundação Pão de Açúcar - Auchan promove desde 2017 o Colóquio "Mais Família Mais Educação" direccionado a Famílias e Profissionais da área da educação e que conta com o privilégio de ter presente, pessoas de reconhecido mérito em diferentes áreas do desenvolvimento da infância. O evento vai realizar-se em formato presencial e online no dia 17 de Outubro.

Mais informação veja aqui

"É tempo de Outono" Oficina para famílias

A palavra "tempo" é o tema escolhido pelo serviço educativo da Paços - Galeria Municipal de Torres Vedras, para este novo ano letivo que agora abre as portas. Para sábado, dia 17 de Outubro, a Paços - Galeria Municipal de Torres Vedras sugere uma atividade em família, em que o Outono é o protagonista.

Mais informação veja aqui

"A.ti.tudo - O Teu Mercado" – Ericeira

A .ti.tudo é um mercado variado, com peças e artigos originais de qualidade, num espaço aberto, com todas as medidas de segurança em vigor e um ambiente tranquilo. Vai realizar-se até Novembro no último fim-de-semana do mês no Parque Urbano de São Sebastião na Ericeira.

Mais informação veja aqui

Mudança

Mudança, ou a abraçamos, ou seremos abalroados por ela. É esse o papel da mudança na nossa vida…

Somos um animal de hábitos por isso gostamos e necessitamos de um elevado grau de segurança e controlo…uns mais do que outros, mas quem não gosta de estar confortável?

Contudo, a vida é dinâmica e sendo assim nada perdura igual no tempo por mais que muitas vezes não nos apeteça ter que lidar com essa realidade…e tudo muda num instante o que era deixa de ser num piscar de olhos…para o bom e para o menos bom.

Acredito que a mudança vai surgindo, não surge como uma tempestade de verão que nos atropela de repente… mas nem sempre a vista alcança o que de verdade se está a movimentar à nossa volta e como cego é aquele que não quer ver… na maioria das vezes somos mesmo apanhados de surpresa.

A pergunta que emerge é queres ser forte ou sentir-te seguro?

A mudança vai sempre surgir na nossa vida… quanto mais recursos tivermos dentro de nós, mais facilmente iremos lidar com ela. Ninguém disse que ia ser fácil… mas é sempre melhor caminhar de mãos dadas, que aos tropeções. E mesmo que sejamos apanhados de surpresa porque nos distraímos no caminho, podemos sempre abraçar a oportunidade que a vida nos está a trazer, em vez de ficarmos a remoer.

Também o mar tem tempos de tempestade e tempos de calmaria… lembra-te quando vires gaivotas em terra… é porque ela se aproxima.

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:

Vida a Dois

Um olhar sobre o casal, as relações e a sexualidade

de Catarina Lucas

É fácil e grátis

Esteja atento à página do Facebook da Revista Progredir. Será publicada uma imagem sobre o concurso. Partilhe essa imagem e escreva como comentário uma frase que inclua a palavra Progredir. O Autor da frase mais original ganhará o livro. Leia informações detalhadas sobre o concurso clique aqui

Vencedor Setembro:

Pedro Fernandes partilhou a imagem e criou a frase: "Progredir exige mudança e crescimento interno.", e ganhou o livro: "Profissão: Influencer - Estratégias, táticas, melhores momentos para publicar, conquistar seguidores e criar engagement" de Miguel Raposo.

Mudança

Mudar é possível! A vontade de mudar de uma situação atual e concretizarmos o nosso intento está a nosso alcance no momento da nossa vontade.

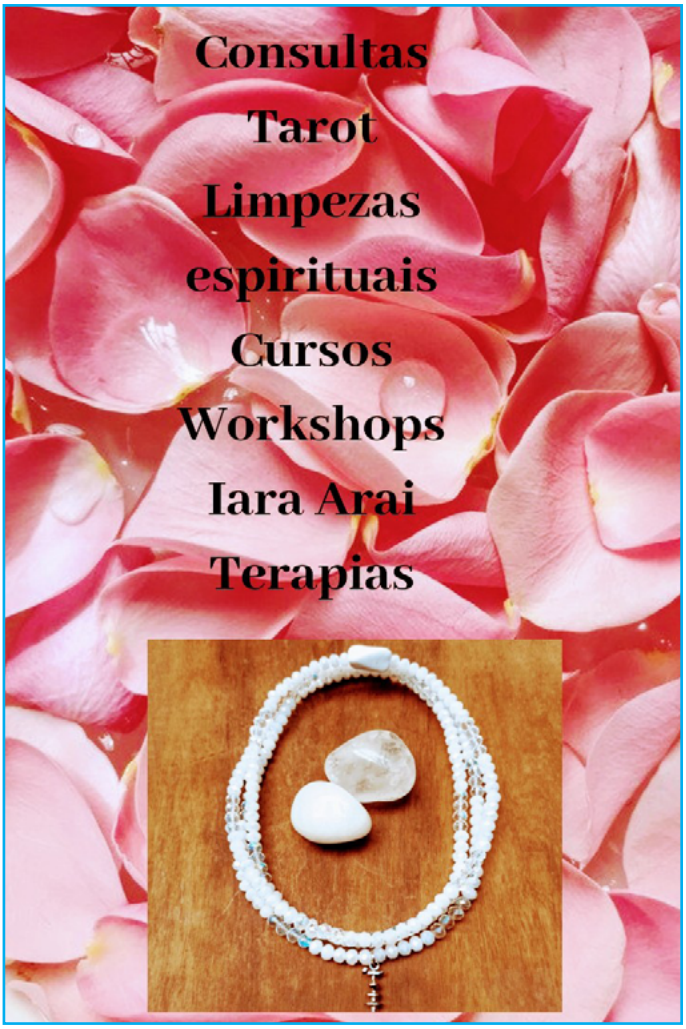
Por Sandra Deglaux

Difícil? Sim, mas não impossível. Mudar significa levar o contador a zeros e começar de novo e um dos primeiros passos é não ser exigente consigo mesmo. Hábitos, comportamentos, pensamentos e tantas outras coisas fazem parte do processo quando enveredamos para um novo estilo de vida.

Não devemos prender os medos e os receios e nem o dom de amar, pois, morrer com as nossas falhas é como condenar o nosso poder de mudança. Não devemos permitir que os nossos pensamentos tenham dúvidas, a paz interior merece ser protegida com determinação. Observamos-nos quando praticamos o silêncio interno este é o melhor caminho para começarmos o processo inteligente e tão pedido nos dias de hoje, estamos no contexto de renovação e de reinvenção humana.

Com toda a tecnologia á nossa disposição, ainda temos dificuldades em nos condicionar a simples transformações, não sabemos ainda lidar com os nossos sentimentos e que por vezes nos causam muita confusão mental.

Questione-se! Reveja comportamentos e opiniões, a melhor aprendizagem é aquela que mudamos a significação de cada situação vivida, ou seja melhoramos o nosso olhar, resignificamos e atualizamos interiormente mantendo o nosso compromisso com resultados, somos seres pensantes e amantes o que nos



torna humanos.

O momento pede "honestidade", urgência em mudanças, pensamentos e atitudes, pois estamos numa linha ténue de desenvolvimento humano, toda a mudança traz consequências e o desafio é mergulhar e desbravar o universo que reside dentro da nossa caixinha maravilhosa chamada "humano". Segredos e fórmulas já foram revelados, mas o que conta mesmo é o "auto conhecer-se". Acordar e sentir o cheiro da vida e fazer as pazes com o nosso íntimo

e se não encontrarmos a resposta é porque não há pergunta apenas aceite.

Somos potencialmente feitos de sentimentos e o maior e que rege tudo é o amor, ainda não sabemos usá-lo a nosso favor chegando ao ponto do descuido, sofrimento, males, doenças e atrasos profissionais.

Evoluímos como pessoas humanas quando nos proporcionamos liberdade e revisão de valores, dispensando o que não nos serve mais, pois a única certeza é a certeza de remodelar, repaginar para nos RE-conhecer.

Mudar é amar-se... e amar não se aprende na escola, amar aprende-se no convívio e é indispensável.

Muitas vezes devemos trabalhar dentro de nós as emoções densas e sem pré ou pós-conceitos este esforço reflete-se na nossa energia física em opiniões e reações excessivas que obstruem a comunicação sincera e fluída.

Questione-se! Reveja comportamentos e opiniões

Feita a vontade interna de mudança não devemos prender o nosso olhar em olhares que nos acusam, apontam ou desmerecem quem somos, temos a oportunidade única de nos reformular e firmar o nosso pensamento em positivismo assertivo, ágil e duradouro.

Levando em conta o meio social que vivemos, devemos colocar numa "peneira" as informações que recebemos e separar a que mais é recomendável para melhorar a nossa qualidade de vida.

Metamorfoses da vida, impedimentos, perdas financeiras, tragédias pessoais e outras situações nos levam a um comportamento de impulso a promover mudanças e rever valores fazendo-nos tomar atitudes e posicionamentos que demonstram força e coragem. Para mudarmos é preciso começar em pequenas doses

que podem chegar até grandes atos e consistem em pequenos hábitos até estender-se em atitudes levando-nos a melhorar a nossa perceção de vida.

Pertinente e comuns são as mudanças na atualidade, vivemos um período de medo constante que de certa forma tolhe as nossas iniciativas de conquistar novos objetivos. Em tempos de pandemia em que as ações globais e humanas estão restritas a um condicionamento de cuidado humano, com a sua própria vida e com o cuidado com o nosso semelhante, ou seja, as outras pessoas que estão à nossa volta, experienciamos essa sensação de modificar tudo e inovar ou simplesmente o desejo de que tudo volte a "normalidade anterior".

É provável que muitos de nós cheios do desejo de mudança tenhamos que sufocar em nome da preservação da existência humana como somos humanos falíveis e assertivos, nutrimos a esperança do desejo de novos rumos nas nossas vidas, nos nossos governantes, na nossa casa, o planeta Terra.

SANDRA DEGLAUX
TERAPEUTA
COACH
HIPNOTERAPEUTA
sandraterapeuta.com.wixsite.com/sandradeglaux
sandradeglaux@hotmail.com

Porquê Mudar? O quê? Quando? Como?

Como diz Camões: "Todo o Mundo é composto de mudança..." Mude o que sentir necessidade com vista ao seu bem-estar. Amadureça a ideia e quando se comprometer consigo próprio, estabeleça um plano realista e não desanime com as dificuldades, congratulando-se com o caminho mais saudável que escolheu. **Por Cristina Marreiros da Cunha**

Porque mudar?

Basicamente, porque, como diz Camões: "Todo o Mundo é composto de mudança tomando sempre novas qualidades".

Sendo a vida composta de mudança, de equilíbrios e desequilíbrios que geram novos equilíbrios, ou, na terminologia de Jean Piaget, assimilações, acomodações e

adaptações, sendo nós organismos vivos, tanto do ponto de vista biológico e fisiológico, como do ponto de vista psicológico, estamos sujeitos a estas mudanças. Também o mundo e o ambiente à nossa volta, quer o ambiente natural em toda a sua biodiversidade, quer o construido pelo ser humano, rege-se pela necessidade de mudança e adaptação.

É por isso natural e saudável que tenhamos necessidade de mudar, ou se preferirmos, sejam necessárias alterações e adaptações, para que possamos continuar vivos e de boa saúde.

Contudo, porque também nos acomodamos e criamos hábitos e rotinas que em determinado momento nos são favoráveis e funcionam, também por vezes resistimos à mudança, por um lado, por receio do que poderá ser diferente e desconhecido, e, por outro, porque nos agarramos à crença de que, se algo resultou até ali, é provável que continue a resultar, esquecendo-nos de que, entretanto,

Muitas vezes a mudança é um passo difícil e que implica várias fases

vários acontecimentos e processos se modificaram e que requerem que alteremos alguns comportamentos que já não são adaptativos, muito pelo contrário.

Mudar o Quê?

Simples. O que sentirmos como necessário. O que percebemos que deixou de funcionar, o que nos faz estar mal connosco e com os que nos rodeiam.

Centremo-nos na Saúde:

• Há inúmera informação sobre hábitos de vida mais saudável, nomeadamente quanto à necessidade de cuidados com alimentação e com a prática de exercício físico, mas também em relação à necessidade de abandonar comportamentos aditivos.

• Há inúmera informação, no momento presente, sobre hábitos e comportamentos a adotar no sentido de nos protegermos e protegermos os outros de infeção pelo SARS-Cov-2.

• Há também informação sobre os riscos de isolamento, da falta de convívio e de atividade, que podem afetar sobretudo os mais idosos e as crianças.

• Há ainda chamadas de atenção para o perigo da intensificação de sintomatologia ansiosa (nomeadamente a possibilidade de mais situações de pânico e perturbações do sono) e obsessiva, relacionadas com o Covid 19.

Cada um de nós, mediante o seu tipo de vida, os hábitos que tem, os problemas de saúde que o afetam, as recomendações médicas que recolhe, aquilo que lê, o que ausculta em si, do seu corpo e das suas necessidades psicológicas, vai percebendo, quais as mudanças que precisa de introduzir na sua vida com vista a um estado de saúde bio-psico-social mais equilibrado.

Mas se há tanta informação e nós próprios muitas vezes sabemos e sentimos que deveríamos mudar, porque não o fazemos?

Esta questão prende-se com as interrogações que se seguem:

Quando?

A resposta lógica seria, naturalmente, logo que tome consciência que tem de mudar.

Sabemos, no entanto, que muitas vezes a mudança é um passo difícil e que implica várias fases. Tomemos as fases de mudança do Modelo Transteórico (MTT) de Prochaska e DiClemente

1. Pré-contemplação - É como se ouvíssemos falar do problema, mas ele estivesse longe de nós, não sabemos mesmo se existe ou, até que ponto, nos diz respeito.

2. Contemplação - Já sabemos que é de facto um problema e que nos afeta, mas vamos adiando, esperando que se resolva por si, temos receio de

tomá-lo nas mãos.

3. Preparação - Tomamos cons-ciência que temos mesmo de agir e estamos preparados para o fazer.

4. Ação - Começamos a agir.

5. Manutenção - prosseguimos a ação.

6. Prevenção de Recaída - Há muitas vezes recuos ou desistências, há que tomar medidas para evitar desistir e manter a ação ou os ganhos obtidos.

Como podemos ver, o "Quando" depende do tempo que demorarmos entre a pré-contemplação e a preparação. Isto é, só será possível se ganharmos consciência de que temos um problema, se essa tomada de consciência, para além de alguns receios e dúvidas, trouxer também algum alívio no sentido de estarmos mais em contacto connosco e com o que experienciamos; perceber-nos como eficazes, permitindo-nos fazer um balanço de prós e contras da nossa eventual tomada de decisão.

Como?

Teremos novamente que reavaliar a situação, e vermo-nos com competência para mudar. É este percurso que permitirá chegar à fase de preparação para a ação e, na maior parte das vezes, são bloqueios emocionais e razões psicológicas que levam a que haja dificuldade em agir.

Um fator fundamental é assumirmos connosco, com plena liberdade de escolha, o compromisso de iniciar um processo de mudança ou adesão a novos hábitos, ou comportamentos.

Depois destas 3 primeiras fases haverá que:

• Manter a motivação e o compromisso connosco

• Estabelecer um plano de ação que:

- seja sentido como importante para o nosso bem-estar,

- seja realista e exequível,

- tenha alguma flexibilidade, (permita

negociação connosco próprios),

- seja específico,

- contemple formas de avaliar progressos, definindo metas de curto, médio e longo prazo que possamos medir e registar,

- tenha um tempo para ser aplicado (mesmo que seja duradouro, há que definir um tempo para nos adaptarmos a essa mudança),

- preveja alguns obstáculos e recursos/medidas para ultrapassá-los.

• Não desanimar com os retrocessos típicos de qualquer processo de mudança, sabendo que os pequenos recuos fazem parte dos avanços a longo prazo.

É por isso natural e saudável que tenhamos necessidade de mudar

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

• Congratular-nos e auto motivar-nos com os ganhos alcançados.

• Ter consciência da nossa liberdade de escolha em todas as fases do processo, dando-nos o direito de parar, recuar, introduzir alterações, estando conscientes das consequências que possam daí advir.

CRISTINA MARREIROS DA CUNHA
PSICÓLOGA E PSICOTERAPEUTA
www.espsial.com
cristmcunha@gmail.com

As Mudanças e as relações interpessoais

A "mudança" tem vindo a ocupar um espaço cada vez maior na sociedade atual. Talvez ganhe ainda mais significado quando nos questionamos como mudar o comportamento das pessoas nas suas relações recíprocas. **Por Susana Encarnação**

Para o terapeuta, abordar a necessidade de "mudança" é algo natural e mostra-se quase sempre essencial para quem nos procura. Na maioria dos casos, vem associado a várias tentativas feita e que de alguma forma, não resultaram. Importa considerar que a palavra "mudança" é ainda conotada como algo "ameaçador", provocando uma reação de desconforto, muitas vezes confirmada pelo certo / errado, "se eu estiver certo(a), não sou eu quem tem que mudar."

Esta associação é um risco para os relacionamentos, e altamente restritivo para a construção de novas formas de nos relacionarmos.

Talvez por isso, muitos optem por utilizar outro tipo de abordagem como "treinar", "educar", entre outras. Em sessões gosto de utilizar "vamos fazer diferente", este questionamento ajuda a retirar o peso da culpa que as pessoas possam sentir. Existe na natureza humana uma necessidade de criar relações novas, de se estabelecer laços e sentido de pertença, mas nem sempre o conseguimos fazer. Quando o sentimento de impotência surge, esta na altura de falar em – mudança. É então sobre ela que recai o peso da responsabilidade de ser assertivo, e desta vez fazer com que resulte!

> É imperioso admitir que a mudança nasce da vontade de fazer diferente e não de uma qualquer doutrina

Na terapia sistémica, o terapeuta trabalha os subsistemas, seja ele conjugal (relação casal) ou parental, ou filial (relação entre pais e filhos e irmãos), quando as relações se mostram cristalizados, são os próprios elementos da família a procurarem a mudança. No entanto, ainda que a procurem, isso não significa necessariamente que estejam dispostos a mudar.

Talvez por isso, procure compreender qual o tempo que a pessoa e/ou família se permite ter para obter um resultado diferente. Esta é, sem dúvida, a minha prioridade. Não adianta querer a mudança sem que esta seja primeiramente integrada na necessidade do próprio. É, portanto, essencial tornar o "terreno fértil" para que a mudança se incorpore de forma natural e segura.

As mudanças laborais e as relações profissionais

Nesta época de pandemia, a maioria de nós convive direta ou indiretamente

com mudanças laborais: quer o teletrabalho — o sistema de lay-off — ou o confronto do despedimento. Estes são fatores que provocaram fortes mudanças no sistema familiar e social. Vivemos num tempo onde se mostra fundamental a procura de soluções que nos permitam reorganizar a nossa vida familiar as nossas dinâmicas.

Manter o contacto seguro, onde possamos conversar e manter uma boa relação, ainda que não tenhamos um contacto diário próximo, é muito importante, numa altura que o confinamento veio trazer o isolamento social.

As mudanças sociais e as relações interpessoais familiares

Durante o confinamento, muitos foram os alertas para a pressão vivida pelas famílias, apontando que a concomitância poderia desencadear situação de descontrolo, acentuando os conflitos no seio das famílias. Algumas famílias apontavam a incerteza, o medo, a irritabilidade e a frustração como fatores que abriam espaço para discussões e conflitos familiares. Muitos diziam ainda, que o facto de não ser possível assumir os diferentes papéis que a sociedade se tinha transformado em crises familiares. A tarefa das famílias com filhos em idade escolar não foi fácil, os pais que estavam em teletrabalho acusavam a pressão de ter o papel de pai/mãe, educador(a) ou professor(a). Mais uma vez, as famílias tiveram que se (re) organizar para uma etapa que todos desconhecíamos, e que ainda não tem fim a vista. Ora, as mudanças são, mais uma vez, exigidas às famílias. As crianças e jovens regressam à escola e os pais continuam com a incerteza e medo de retomar as suas vidas.

Os relacionamentos voltam a estar no foco, dando ênfase às relações profissionais/sociais, bem como às relações afetivas/familiares. Se, por um lado, importa criar dinâmicas, o retomar a vida social é também necessário, pensando sempre na segurança e estabilidade dos diferentes grupos de pertença.

Saber comunicar é agora imprescindível, é hora de nos envolvermos de forma a assegurar

uma boa comunicação. E como fazê-lo?

Criando "tempos" de família, onde todos e cada um possa ter um "espaço". É momento de flexibilizar e criar esse espaço. Está na hora de deixar de falar, e passar a Comunicar!

As mudanças sociais e as relações do casal

Os casais encontram-se em diferentes ciclos de vida. Usando uma metáfora: "Se estamos hoje na faculdade ou secundário é porque já passamos pela primária".

O que fazemos em cada uma dessas etapas?

Isso mesmo, adaptámo-nos!

As relações também tem diferentes "compassos", elas conjugam-se num determinado tempo e possibilitam a criação de uma melodia singular. Quando se constitui um casal, falamos dele enquanto família nuclear. A família, enquanto sistema, é constituída por diversos subsistemas,

Saber comunicar é agora imprescindível

um deles é o conjugal. É então, neste subsistema, que o casal revela as suas crenças e mitos. Todos nós trazemos o que escolhemos da nossa família de origem, por isso, é tão importante para o casal (re) conhecer a sua génese.

Aqui, a mudança ganha outros contornos e, quando falamos dela, é antes de mais, como uma aliada do casal. É preciso aceitar a mudança, apreendendo a meta comunicar, ajustar os compassos e equacionar outras melodias, aprender a ouvir e ser ouvido sem julgamento.

É imperioso admitir que a mudança nasce da vontade de fazer diferente e não de uma qualquer doutrina.

SUSANA ENCARNAÇÃO
TERAPEUTA FAMILIAR SISTÉMICA
E DE CASAL
www.terapiafamiliarsistemica.pt
susana.encarnacao.terapia@gmail.com
www.facebook.com/
susanaencarnacaoterapia

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

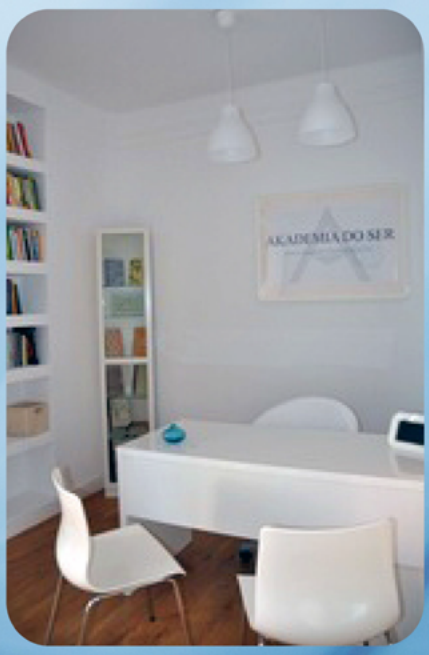
CONSULTAS

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

"Vida a dois"

Catarina Lucas é psicóloga e diretora do *Centro Catarina Lucas*. Fala aos leitores da *Revista Progredir* sobre o seu livro "Vida a dois" e como devemos andar de mãos dadas com a mudança.

Texto Por Revista Progredir

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

Catarina Lucas: Simples, resiliente, pró-ativa, lutadora.

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso?

Catarina Lucas: Parece irrelevante, mas o meu percurso e as minhas raízes dizem muito daquilo que hoje sou e faço.

Nasci e cresci numa pequena aldeia Transmontana, perto de Bragança, da qual muito cedo tive que partir, de modo a prosseguir os meus estudos. Fiz a minha licenciatura em Psicologia, na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, em Vila Real. Mais uma vez tive que partir, passando pela Covilhã, onde realizei o mestrado em Psicologia Clínica. Daí rumei a Castelo Branco, ao Hospital, onde iniciei o meu percurso profissional, no Serviço de Psicologia. Por lá fiz o meu estágio e mantive-me algum tempo. Trabalhei mais um ano na zona de Viseu, com crianças e jovens e, dali parti para Lisboa. Novos desafios esperavam-me, mas as minhas raízes ficavam e a minha família também. Desejariam eles, talvez, que eu tivesse oportunidades diferentes daquelas que eles tiveram, mesmo que isso me levasse para longe.

> A mudança faz parte da vida e é impossível não a integrarmos no nosso percurso

Já por Lisboa, fui construindo o meu caminho, até chegar ao momento de abrir o meu primeiro Centro de Psicologia, em Lisboa e, mais tarde, em Cascais. Atualmente encontro-me a realizar o doutoramento na Universidade de Lisboa.

Todo este percurso ensinou-me o valor do trabalho e do compromisso. Sou grata pela oportunidade que tive de aprender que, com trabalho e esforço, tudo poderá estar ao nosso alcance.

Progredir: Qual a sua maior paixão?

Catarina Lucas: Costumo dizer que a psicologia é, além da minha profissão, o meu hobbie, a minha paixão. Sem dúvida, parte do que sou é também aquilo que faço. Não há uma dissociação clara entre as duas coisas, embora, por vezes digam que não somos o que fazemos. Eu sou muito aquilo que faço e no que faço há muito de mim.

Depois tenho paixões muito básicas, como a família, com quem tento estar sempre que posso e aproveitar os momentos mais simples e, tal como muitas outras pessoas, adoro cães!

Progredir: Como surge o seu livro "Vida a dois"?

Catarina Lucas: Há uns tempos fiz uma entrevista numa rádio, onde abordei descontraidamente o tema da sexualidade e do casal. Essa entrevista foi ouvida por alguém da editora com quem trabalho e assim surgiu o primeiro contacto e a primeira ideia de criar um livro para "toda a gente", de leitura simples, que abordasse os temas comuns e os mais complexos e que pudesse funcionar também como uma espécie de "manual" para as relações. Ideia puxa ideia e… surge "o Vida a Dois".

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

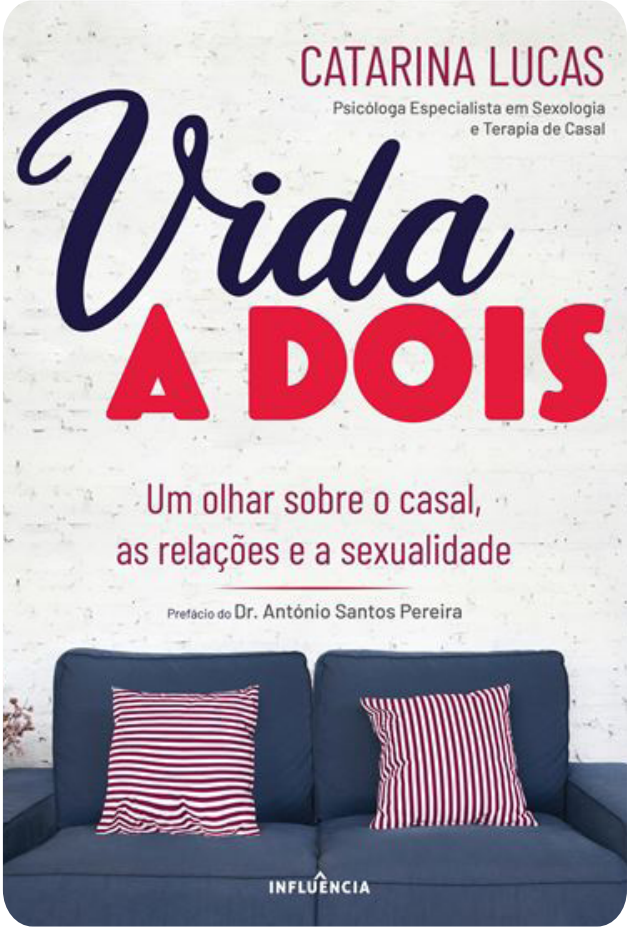
Catarina Lucas: Neste livro temos um pouco de tudo, desde um conteúdo mais informativo, a um conteúdo mais analítico, passando por muitos relatos de casais que atendo e nos quais as pessoas se irão rever e terminando com muitas estratégias práticas. Temos ainda direito a algumas provocações. Quem me conhece, sabe que, por vezes

gosto de provocar e pôr as pessoas a pensar. Espero que após a leitura, o leitor fique com uma ideia mais real das relações amorosas, para que assim as possa viver e tornar mais duradouras e felizes. Espero ainda que compreenda que os dilemas de um casal são múltiplos, mas que há forma de os ultrapassar. No fundo, este livro traz-nos esperança para problemas comuns.

Progredir: O próximo tema da Revista Progredir é sobre "Mudança", na sua opinião qual a melhor forma de lidarmos com ela?

Catarina Lucas: Dando-lhe a mão. A mudança faz parte da vida e é impossível não a integrarmos no nosso percurso. O meu próprio percurso foi feito de mudanças e...tanto que aprendi com cada uma delas! Hoje sou aquilo que sou, graças a essas mudanças. Mesmo que algum receio se apodere de nós, o caminho faz-se caminhando e fazendo escolhas. Não deixar que o medo nos impeça de mudar e experimentar novas coisas, é essencial. Se correr mal, redefinimos o plano.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?



Catarina Lucas: A vida faz-se vivendo e as relações são para investir tudo. É preciso aceitar os riscos e conviver com eles. Tudo na nossa vida é um risco. Amar é um risco, estar numa relação é um risco, viver é em si mesmo um risco. Então, vale a pena arriscar. Se falharmos, reorganizamo-nos e recomeçamos.

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

CATARINA LUCAS
www.catarinalucas.pt
c.lucas@catarinalucas.pt

O reverso da moeda

E agora... de quem é a culpa? Foi do sistema? Foi do vírus? Foi dos indignados ou revoltados? Dos corruptos e vigaristas? Dos abonados, acomodados, afeiçoados, perfecionistas? De quem é a culpa, afinal? **Por Emídio Ferra**

A mudança é feita de dentro para fora. É do indivíduo para a comunidade. É do particular para o geral.

No mundo das Finanças, propriamente o dinheiro em nada pode mudar e também não muda nada, em si mesmo, mas sim, a mudança é realizada nas das atitudes diferenciadas e construtivas de cada um, das coletividades e das organizações, responsáveis

socialmente pelo bem-estar e equilíbrio das sociedades e dos cidadãos.

A consciencialização dos indivíduos e a maturação dos sistemas endémicos e sociais, esses sim, poderão abrir os horizontes e recriar o sentido e o respeito pelos recursos naturais e construídos pela humanidade.

Se julgamos estar de saída de mais uma crise insalubre e social, estamos em perfeito delírio… A verdadeira doença (social) estrutura-se nos meandros do obscuro e do invisível. A crise ressurgirá quando a maioria da população mundial se preparar para relaxar e acreditar estar finalmente em bonança. Em suma, quando estiver no estado litúrgico do adormecimento global. Aí sim! a ditadura e a opressão dos "mal-intencionados" e das minorias privilegiadas, poderão falar bem mais alto!

É exigível de todos nós, uma determinação macia, mas verdadeiramente sentida, recriando o despertar da alegria e da felicidade. Sermos intensamente seres conscientes e responsáveis pela reconstrução e opção a tomar nas nossas vidas, pessoais e sociais.

A gestão dos recursos e trocas entre cidadãos, não se irá compadecer, num breve futuro próximo, pela morbilidade e apatia atualmente instauradas, onde a desresponsabilização dos cidadãos e comunidades internacionais vigora.

O consumo desenfreado, insensato e desnecessário, na procura uma compensação psíquica e afetiva do ter em prol do ser, fruto de uma frustração e impotência do modo de vida insano e artificial das sociedades modernas, têm os seus dias contados. O planeta Terra e os nossos ecossistemas têm-nos avisado e demonstrado que não haverão muitas mais oportunidades…

Se a gestão dos recursos financeiros a nível mundial, são de uma forma geral, geridos por interesses de minorias privilegiadas e em prol de interesses próprios e umbilicais (ego), só o poder da cidadania e consciência individual, e do ajuntamento social de seres de luz e bem-intencionados, em conjunto, poderão fazer a tal mudança, que há tantas décadas esperamos…

Poder-se-á constatar a crescente multiplicação de eco projetos, de mudanças profundas de consciência num espectro de cidadãos sensíveis e empoderados, e em pequenos ciclos sociais, que optaram, contra todo o sistema ainda vigente, criar um modo de vida em comunidade, compatível e sustentável com os ciclos da natureza e da vida, valorizando acima de tudo os valores humanizados, a partilha, a dádiva, o respeito comum e o amor incondicional.

Esta nova realidade e ressurreição da esperança na humanidade, não se incompatibiliza com o dinheiro ou outros valores monetários, em geral, mas sim com o tratamento e operacionalidade que lhe tem sido atribuído, essencialmente neste último século.

Poderá ser esta a prova de que necessitávamos e de que é possível, criar uma interação entre mundos, aparentemente tão distantes..., o humano e o financeiro... afinal até são o mesmo!

O mundo financeiro, onde assenta o dinheiro, no modelo em que o

conhecemos, precisa antes de mais, de se reposicionar, tomando o seu verdadeiro lugar social: estar ao serviço e em devoção do ser humano, dos cidadãos de todo o mundo e das comunidades em geral.

Quando nos for possível superar as crenças limitadoras instauradas nas civilizações, nas organizações e na população em geral, de que o dinheiro é o "deus ditatorial do mundo" e por consequência o seu salvador, e finalmente se revelar em cada coração, intestino e mente humana, o grande sentido do amor, como forma natural de vida, encontrar-se-á, nesse momento, um sentido verdadeiro da existência. Bastando então que uma "pequena" maioria se converta nesta realidade, para se verificar a grande e esperada mudança… o milagre da vida em abundância e paz.

É provável que em 2021, após esta experiencia pandémica mundial que temos vivido, venhamos a usufruir de um novo modelo de redistribuição económica e social, e que tenhamos também novas realidades financeiras, políticas e quem sabe até, uma provável fraternidade internacional, que privilegie o equilíbrio e equidade das populações e também o respeito pelo ambiente e por todos os seres vivos, animais e vegetais.

A mudança é realizada nas das atitudes diferenciadas e construtivas de cada um, das coletividades e das organizações

Se podermos sonhar com essa nova realidade, então as finanças e mais concretamente o dinheiro, será (novamente) uma forma de troca, promovendo a justiça, a equidade e a paz, mundiais.

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

Mudança: a única certeza que temos na vida!

O medo e o desejo de mudar faz parte da natureza humana. Mudamos todos os dias, o nosso corpo muda, as nossas células renovam-se, o ar que respiramos muda… Se há uma certeza nesta vida é que não estamos imunes à mudança.

Por Marcela Almeida Alves

Portanto, que tal conversarmos um pouquinho sobre MUDANÇA, de maneira a percebermos como podemos aceitá-la, enfrentá-la e aproveitá-la!

A ideia da mudança pode para muitas pessoas trazer uma forte sensação de mal-estar, como se elas não fossem capazes de lidar com o novo, com o desafio e, em última instância, com o desconhecido.

Contudo, a proposta é que pensemos na mudança como algo com que estamos familiarizados. Mudamos todos os dias, desde que nascemos, entre essas mudanças há algumas que controlamos, há outras que não e, em todos os casos, somos levados a nos adaptar, a aceitar e a crescer a partir da mudança.

Não acredito que haja ninguém que não tenha obtido nada de bom ou útil com a experiência de mudar. Mesmo que as nossas expectativas não tenham sido correspondidas a 100%. Por vezes, confundimos a frustração da nossa expectativa com o arrependimento acerca da mudança. Como se ela não tivesse valido de nada. Se exercitarmos a nossa perspetiva encontraremos algo de positivo na mudança. Podemos é não querer usufruir, reconhecer ou mesmo aproveitar este algo.

Pensar a mudança como uma oportunidade de desenvolvimento e de crescimento nos ajuda a perceber que ela não é uma ameaça. O balanço dos ganhos e das perdas, não precisa de ser feito na lógica da dicotomia,

mas sim, da transformação.

Como muitas mudanças podem ser decididas por nós, vale lembrar que este processo pode ser racionalizado, ou seja, pensado, planeado. E, no fundo, isto acontece mesmo que intuitivamente.

Antes de mudarmos, começamos a pensar sobre esta possibilidade. De seguida, elencamos alternativas, para posteriormente escolhermos um caminho e pormos em prática um plano de ação.

A questão é que por vezes nos culpamos ou questionamos a validade do nosso desejo de mudar, por acharmos que não deveríamos passar por nenhum tipo de recaída ou dúvida. No fundo, esta também é uma fase que faz parte da mudança. Sentir-se ambivalente (querer e não querer), voltar atrás não são sinónimos de fraqueza. Só regredimos porque avançamos!

O importante é reconhecer aquilo que se sente e pensa e encontrar maneiras de resolver os dilemas aí presentes. Quando os mesmos se solucionam, entramos na fase de manutenção da mudança. Esta pode ser uma fase desafiadora, pois não está imune a novas recaídas ou a novos conflitos.

Temos é de estar atentos a eles e conhecermos os seus motivadores e/ou gatilhos. O fundamental é sermos honestos connosco próprios para entendermos a nossas razões.

> Pensar a mudança como uma oportunidade de desenvolvimento e de crescimento nos ajuda a perceber que ela não é uma ameaça

MARCELA ALMEIDA ALVES
PSICÓLOGA CLÍNICA E DA SAÚDE OCUPACIONAL, PSICOTERAPEUTA, COACH, FUNDADORA E DIRETORA DA HUMAN BUSINESS POTENTIAL, COAUTORA E FORMADORA DO PROGRAMA BEST, PRACTITIONER EM PNL

www.marcelaalmeidaalves.com
www.humanbusinesspotential.com
www.akademiadoser.com/marcelaalmeidaalves
mail@marcelaalmeidaalves.com

Mudança

A segurança e certeza que se procuram em simples decisões (in)conscientes no nosso dia-a-dia é muitas vezes justificada pelo facto do conhecido gerar segurança. Uma mudança implica sempre um certo grau de insegurança e o medo de mudar, de dar um passo no desconhecido, leva a que se mantenha com aquilo que dá confiança, segurança e tranquilidade, não arriscando na mudança, ainda que a perspetiva de mudar, e as suas consequências, sejam eventualmente positivas.

Por Elisabete de Paiva Monteiro

Tomar o café sempre no mesmo sítio, fazer as compras sempre no mesmo supermercado, ter sempre o mesmo destino de férias."Sempre" e "mesmo" — duas palavras que estes três exemplos têm em comum. Refletem monotonia e previsibilidade, ambas características de uma vida segura e vincadamente rotineira, onde se quer, muitas das vezes, um mínimo

de mudança possível. Ao referir mudança, refiro-me à alteração, à modificação ou à transformação ocorrida em alguém, ou nalguma coisa por meio da mesma.

A segurança e certeza que se procuram nestas simples decisões (in)conscientes é muitas vezes justificada pelo facto do conhecido gerar segurança e, por oposição, o desconhecido gerar insegurança. Uma mudança implica sempre um certo grau de insegurança e o medo de mudar, de dar um passo no desconhecido, leva a que se se mantenha com aquilo que dá confiança, segurança e tranquilidade, não arriscando na mudança, ainda que a perspetiva de mudar, e as suas consequências, sejam eventualmente positivas.

A mudança poderá ocorrer de duas formas: involuntária ou voluntária. De forma involuntária, por exemplo, serão aquelas mudanças inerentes ao próprio desenvolvimento do Ser Humano, verificável nas várias fases da vida (latência, infância, adolescência, idade adulta e na

velhice), provocando alterações a nível psicológico e físico.

De forma voluntária, poderá ser uma mudança de país, de residência, de emprego, de escola, de parceiro, de aspeto visual, de rotinas, etc.

Quanto à questão temporal, a mudança pode dar-se de forma repentina ou planeada.

Sabe-se que o Ser Humano é naturalmente avesso à mudança. Tal poderá ser explicado pelos sentimentos e emoções que não só estão implicados para que se dê a mudança, como as consequências que a própria mudança acarreta: medo, insegurança, ansiedade, desconfiança,

incerteza, entre outros. Ora, estes sentimentos e emoções tendem a ser sentidos de forma desagradável, fazendo com que as pessoas, evitando senti-los, não concretizem uma mudança. Desta forma, naquilo que a mudança poder-se-ia tornar numa mais-valia na vida da pessoa, deixa de acontecer por que a pessoa prefere evitar sentimentos e emoções que lhes são emocionalmente difíceis de gerir.

Mas as mudanças são inevitáveis e, por vezes, para mudar é necessária coragem. Coragem para largar o passado e o conhecido, e coragem para abraçar um futuro novo e desconhecido.

A mudança pode ser transformadora, encorajadora, e motivadora de ainda mais mudanças!

Proponho-lhe um desafio: da próxima vez que for tomar um café ao sítio do costume, experimente sentar-se num lugar que nunca antes tenha ocupado. Fique desperto para o que o rodeia. Seguramente terá uma perspetiva diferente da habitual e

Uma mudança implica sempre um certo grau de insegurança e o medo de mudar

verá um ou outro pormenor que ainda não tinha reparado, ainda que o local seja o mesmo, só pelo simples facto de mudar de lugar.

Pequenas mudanças podem-se revestir de grandes significados. Se não tem coragem para fazer uma grande mudança de uma só vez, vá fazendo pequenas mudanças, dentro dos seus limites de segurança e confiança. De mudança em mudança, vão-se mudando, e expandido, os limites de segurança e de confiança no que se poderá traduzir em mais felicidade e bem-estar!

Desafie-se a mudar!

ELISABETE DE PAIVA MONTEIRO
PSICÓLOGA CLÍNICA
CÉDULA PROFISSIONAL NR. 22877, DA ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES
www.akademiadoser.com
elisabete.monteiro@gmail.com

Sê a Mudança

A mudança é uma constante do Universo. Tudo muda, cresce e se renova. A energia nunca morre, mas está em constante transformação. É através da mudança constante que temos estações do ano, ciclos de tempo, noite e dia, morte e renascimento e até borboletas, que mais não são do que o resultado de um complexo processo de metamorfose.

Por Fátima Lopes

Na área da espiritualidade a mudança é fundamental porque um caminho espiritual exige crescimento pessoal e psicológico. É o ego que nos ilude com a ideia de que precisamos apenas de segurança e de que toda a mudança é perigosa. O ego apega-se a coisas, situações e pessoas como se fossem suas e eternas, mas não são. Tudo é transitório e impermanente neste mundo tridimensional. Por isso,

aprender a mover-nos com os ritmos e movimentos da Vida é sinal de sabedoria.

Hoje, vivemos num mundo onde se sente que algo muito arcaico está a morrer para dar lugar ao florescimento de algo novo e fresco. Esta é uma mudança que é esperada, que é positiva e que deve de facto acontecer para que a nossa sociedade patriarcal, assente no medo, no controlo, no poder e na competição, dê lugar a uma sociedade onde o Sagrado Feminino seja honrado e onde todos os seres de todas as raças, credos, etnias, idades, vocações, orientações sexuais e interesses, possam viver em unidade na diversidade, criando partilhas e sinergias em vez de lutas e guerras.

Ainda assim, resistimos à mudança que se faz urgente. Queremos um mundo melhor, mas não queremos mudar. Continuamos a fazer as mesmas coisas, a tomar as mesmas decisões, a fazer as mesmas escolhas, a percorrer os mesmos caminhos… e no fim, o mundo só mudará se cada um de nós, individualmente, fizer

Mudar é apenas escolher outra perceção, outro pensamento, outro olhar, outro entendimento e agir em conformidade com isso

essa mudança em si próprio para que esta depois se expanda ao coletivo que é a Humanidade.

Não mudar hábitos, pensamentos, crenças, apegos ou medos apenas perpétua o estado do mundo em que vivemos. É preciso coragem para que a mudança espiritual ocorra no nosso interior e seja refletida para fora, para que os outros possam ver brilhar em nós uma luz, que também os possa inspirar a fazer mudanças na sua vida, nos seus comportamentos e formas de relacionamento. Só assim poderemos dar inicio a um processo de mudança positiva no mundo à nossa volta.

No fundo, toda a mudança que fizermos em nós, no sentido de nos tornarmos seres mais inteiros, mais

unos, mais conectados, mais elevados, mais inclusivos, mais amorosos, é uma mudança espiritual. Esse é o verdadeiro caminho espiritual: aquele que nos leva ao encontro da nossa essência (que é Amor, Beleza e Alegria) e que nos leva a abandonar gradualmente os caminhos do ego que nos forçam a lutar para sobreviver, a lutar para manter uma imagem ou um estatuto, a lutar para conquistar isto ou aquilo. A Vida não tem de ser uma luta, a Vida existe para expressarmos o melhor que há em cada um de nós e para desfrutarmos das belezas que nos são oferecidas pela Mãe Terra. Mas para um dia chegarmos ao ponto em que isto seja uma realidade para todos, muitas mudanças precisam ainda de ocorrer.

Se pensarmos um pouco sobre o mundo que temos e o quão longe estamos da harmonia desejada, pode parecer-nos uma tarefa impossível e sentirmos que mais vale desistirmos. Mas essa não é a atitude que nos pode levar a bom porto. A proposta que se nos coloca é a de abraçarmos cada momento com aceitação e colocarmos nele um pouco do futuro

A mudança é fundamental porque um caminho espiritual exige crescimento pessoal e psicológico

que desejamos trazer ao mundo, através de pequenos gestos, sorrisos, escolhas, palavras, pensamentos e emoções positivas. A mudança começa com cada pequeno passo, cada pequeno gesto. Ninguém tem o poder para mudar o mundo de um só fôlego. Apenas podemos mudar-nos a nós próprios um passinho de cada vez.

Então o que vêm a ser isto da mudança espiritual? É tão simplesmente uma libertação da bagagem herdada pelos condicionamentos que herdámos desde a infância e que nos fazem ver o mundo como hostil, cruel, violento, corrupto e irrecuperável. Devemos desenvolver em nós uma nova visão do mundo, pois a forma como o vemos é a forma como o iremos experienciar. Isto não significa colocar umas lentes cor de rosa e ver tudo de forma

fantasiosa, mas antes, passar a ver o potencial que existe oculto em tudo e em todos.

Quando vir um corpo alimentado por um ego denso escolha em vez disso ver a alma que se esconde por detrás dessas ilusões; quando vir uma calamidade natural escolha ver a compaixão que ela inspira; quando vir um sonho desfeito escolha ver as lições aprendidas com a situação. Escolha ver o mundo em que gostaria de viver e estará a dar-lhe forma e a trazê-lo à realidade.

Talvez então, essa seja a maior mudança que podemos fazer: mudar o nosso interior e mudar a forma como vemos o exterior. Todas as outras mudanças acontecem em consequência dessas escolhas.

Há quem pense que mudar é muito difícil ou que tem de ser muito difícil, pois foi isso que nos ensinaram. Mas não tem de ser assim. Mudar é apenas escolher outra perceção, outro pensamento, outro olhar, outro entendimento e agir em conformidade com isso.

Todos podemos fazer mudanças criativas nas nossas vidas sem grande esforço. Basta não nos esquecermos do nosso propósito que é a mudança, o crescimento, a evolução. Tudo o que não muda estagna e morre, mas nós somos seres eternos por isso a mudança é uma prerrogativa do nosso Ser.

FÁTIMA LOPES
COACHING ESPIRITUAL
fatima-lopes.weebly.com
fatima.m.lopes72@gmail.com

PHILOSOFIAS

O papel da inteligência na mudança

Cada vez mais ouvimos a palavra mudança pelo mundo. Será uma vontade real ou apenas algo que está na moda? Estamos preparados para agir ou só queremos que os outros mudem?
Mudança começa em nós e sem inteligência, de pouco nos vai servir.

Por Carla Duarte

No dicionário, Mudança, tem a definição de 'nome feminino, ato de mudar. Troca. Alteração, modificação, transformação.' Nunca como agora se falou tanto em mudanças, mas teremos a noção e a real vontade de mudar ou a palavra instalou-se como moda?

Conseguirá o dicionário definir o amplo sentido desse significado? E o que podemos fazer para mudar?

Levantam-se, um pouco por todo o

mundo, vozes, pedindo mudanças de consciência, de hábitos alimentares, da utilização de energia, alertando para as mudanças climáticas ou da economia. O mundo está mesmo a mudar positivamente ou somos nós que, com tanta urgência em renovar, colocamos a palavra à frente de tudo o que nos incomoda, sem estarmos realmente preparados para fazer essa transição?

Para que algo mude, há uma série de passos que devem ser dados. A consciência do que não está bem, é o primeiro, mas em especial quando se trata de nós, não é fácil admitir que algo está errado. Depois de encontrar essa resposta, é importante começar a delinear uma estratégia para que essa mudança possa acontecer. E não pode existir mudança positiva sem percorrermos os passos da inteligência. "Planta hoje o que queres receber amanhã" é a chave. Como pode existir mudança salutar sem coragem, sem ação ou liberdade? Não está no outro o poder de mudar o mundo, pois antes de

O que precisamos para percorrer os passos da mudança, de forma inteligente?

ser uma responsabilidade coletiva, é individual e deve ser abraçada por cada um, com verdade e em silêncio.

Poderemos exigir dos outros, aquilo que não fazemos? Deve então iniciar dentro de nós e estender-se à nossa própria casa, à educação dos nossos filhos, à forma como nos relacionamos, como nos respeitamos, não só com quem gostamos, mas principalmente com quem não conseguimos entender ou aceitar. Para fazer a mudança é preciso ter consciência do que queremos e dos passos que precisamos dar.

O Primeiro passo deste processo passa por identificar o quer alterar. Admitir a sua responsabilidade que é dúbia, pois se por um lado vai

perceber que quem escolhe a sua vida, e onde se encontra, é você, por outro vai compreender que quem tem o poder para mudar é também e unicamente a sua pessoa! Este é um processo duro e longo que por vezes não conseguimos percorrer sozinhos. Pedir ajuda a quem nos pode dar as ferramentas é um ato de coragem e inteligência.

E o que precisamos para percorrer os passos da mudança, de forma inteligente?

Este processo tem várias etapas a primeira das quais, interiorizar o problema com Humildade, Coragem e Afeição. Humildade para reconhecer as nossas capacidades no momento presente, com verdade e honestidade. E ter consciência das nossas limitações. Coragem, que é o ato de acreditar em nós, apesar de o medo continuar presente. De não nos deixarmos ficar parados e de acreditar na possibilidade de algo melhor. Respirar fundo com fé e avançar rumo ao objetivo. Afeição pode parecer estranho, mas a palavra vem de 'afetar'. Aquilo que nos afeta passa a fazer parte de nós, e como só podemos alterar o que faz parte de nós, ao afeiçoar-nos ao problema admitimos que ele nos pertence e dessa forma podemos torna-lo uma causa nossa. Sem afeição distanciámo-nos, e, não alteramos o que nos é distante.

Na segunda etapa obtemos respostas com Simplicidade, Responsabilidade, Conciliação, Pragmatismo e semeando a Evidência. Simplificar é apenas o contrário de complicar. Então, depois de identificar o que queremos alterar, temos de descomplicar e sintetizar. Matematicamente sabemos que se temos duas respostas possíveis, prevalece a mais simples. Assim deve ser também na vida. A Responsabilidade na mudança é algo que devemos olhar de forma inteira e pratica-la. Então, responsabilidade é no fundo, a capacidade de 'responder por'. Quando responsáveis por uma criança, respondemos pelos seus atos. Assim devemos ser connosco

próprios. A Conciliação muitas vezes pode ser confundida com junção. Mas conciliar por vezes significa afastar. Conciliar é criar harmonia e para isso é essencial cultivar o que nos une e libertar o que não nos serve, como é evidente. O que nos leva ao próximo passo, o de semear a Evidência, ou tornar claro e evidente o nosso objetivo, só possível com humildade, coragem e afeição. Daí a importância da primeira etapa.

A terceira etapa tem dois pontos. Cultivar a Paz e exercer a Liberdade.

O que é realmente Paz e a Liberdade? Devemos ter algum cuidado para não reverter a ordem. A paz é algo que toda a gente se propõe encontrar, é supostamente o objetivo comum a todos os seres humanos por isso, são feitas as guerras... Mas será que é dessa forma que devemos cultivar a paz? Com conflitos em nome desta? Será a Paz apenas o contrário da guerra ou algo mais profundo? Poderemos dizer que a saúde é apenas a inexistência da doença? Alcançar a paz é chegar a um estado de harmonia, tranquilidade e felicidade. Trata-se de afastar o conflito, sim, mas de forma cuidada, cultivando a simplicidade, responsabilidade, conciliação, pragmatismo e a evidência, com humildade, coragem e afeição. Vale a pena pensar, se tudo isto pode ser alcançado pela guerra. Talvez não.

Finalmente chegamos ao subproduto da Paz — a Liberdade. Ao contrário do que podemos pensar, não é a liberdade que nos dá paz, mas sim a paz que nos permite a Liberdade de escolher, de resolver, de mudar realmente. Se queremos fazer a mudança positiva, devemos exercer a nossa capacidade de percorrer os passos da inteligência de forma concreta. E só com essa liberdade finalmente alcançada podemos realizar a verdadeira mudança.

CARLA DUARTE
FORMADORA E TERAPEUTA DE TAROT
DE ORIENTAÇÃO
carladuartetarot.wixsite.com/tarotcarla
tarot.carla@gmail.com

MUDANÇA TRANQUILA

Será que és Introvertido?

Estima-se que 25% da população será "introvertida"... num mundo de "extrovertidos" os "introvertidos" são muitas vezes incompreendidos, criticados ou excluídos o que os pode fazer sentir deslocados, que existe algo de errado com eles ou que são extraterrestres? Será que são?

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

A introversão é um tipo de temperamento. Não é o mesmo que timidez e não é patológico. Naturalmente será difícil alterar este temperamento, como seria difícil alterar um temperamento extrovertido mas podemos aceitá-lo, tal como é, e "aproveitarmos" as suas características positivas.

Se for introvertido é provável que: Conserve a sua energia no seu interior, dificultando aos outros a tarefa de os

conhecer; Se deixe absorver nos seus pensamentos; Hesite antes de falar; Evite multidões e procure sossego; Não ofereça ideias espontaneamente (poderá ser necessário perguntar-lhe a sua opinião para a dar); Se mostre agitado ou incomodado se não dispuser de tempo suficiente sozinho sem ser incomodado; Reflita e aja de forma cuidadosa; Não mostre muitas reações ou expressões faciais…

Existirão quatro diferenças principais entre introvertidos e extrovertidos que podem criar mal entendidos entre estes temperamentos.

A fonte de energia é diferente: Os extrovertidos são estimulados pelo mundo exterior, por atividades, pessoas, coisas… já os introvertidos retiram a sua energia do mundo interno, de ideias, emoções e impressões. Tal facto pode levar a que sejam considerados antissociais quando possuem competências sociais e gostam de pessoas, pelo que apenas são sociais de forma diferente. Ao extraírem energia do seu mundo interno têm tendência de limitarem as experiências de convívio social, pois estas são sugadoras de energia, e optam muitas vezes por observar em vez de se juntarem a "eles". Assim após uma "sobre-exposição social" nada lhes saberá melhor do que se retirarem para o seu "ninho", sozinhos, para se retemperarem energeticamente.

As suas formas de falar são diferentes: Ao passo que os extrovertidos falam e pensam ao mesmo tempo, os introvertidos necessitam de tempo para pensar e não falam espontaneamente a não ser que o assunto lhes seja familiar...

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

Outubro 2020

Yoga e Meditação para Crianças e Jovens

Por Diana Silva

Outubro 5ª feiras das 18:15h às 19:00h

Quinta das Conchas | Lumiar

www.facebook.com/pirilamposyogis

pirilamposyogis@gmail.com

938452118

Workshop Coaching Comportamental para Mães

Por Soul Therapysts

3 de Outubro das 16:00h às 18:30h

Soul Therapysts | Montijo

www.soultherapysts.com

soul.theraphysts@gmail.com

928054448

Meditação ao som do Tambor Xamânico Prosperidade e Abundância

Por Sinergias Espirituais, Espaco zen holisticonaturais e Rui Caetano

2 de Outubro às 20:00h

Espaço Zen Holisticonaturais | Barreiro

www.sinergiasespirituais.com

info@sinergiasespirituais.com

927605471

Mindfulness - Aula Experimental Crianças 7 a 10 anos ONLINE

Por Susana Rocha

3 de Outubro das 15:00h às 15:50h

Online

www.educaremocoes.com

educaremocoes@sapo.pt

962361041

Workshop Novos Rumos

Por Luís Miguel Viegas Moreira

3 de Outubro das 15:00h às 19:00h

Just BU | Lisboa

www.justbu.pt

info@justbu.pt

960357346

Yoga entre Histórias

Por Filipa Alípio

3 de Outubro das 15:30h às 16:15h

Parque Verde da Várzea | Torres Vedras

www.cm-tvedras.pt

geral@cm-tvedras.pt

261310400

Workshop Criar Hábitos, Quebrar Hábitos A Ciência da Mudança ONLINE

Por The Minimal Magazine

3 de Outubro das 10:00h às 13:30h

Online

www.theminimalmag.com

info@theminimalmag.com

Curso Elementar de Numerologia ONLINE

Por Helena Mégre e José Missa

A partir de 7 de Outubro 4ª feiras das 19:00h às 21:00h

Online

www.sentiteca.com

sentiteca@gmail.com

913291105

Outubro 2020

Rastreio Psicológico Gratuito - Crianças e Adolescentes

Por Clinica Psikika

Até 31 de Outubro

Clinica Psikika | Monte Estoril

www.clinicapsikika.com

clinicapsikika@gmail.com

914250710

Workshop Gestão de Stress ONLINE

Por The Minimal Magazine

10 de Outubro das 10:00h às 13:30h

Online

www.theminimalmag.com

info@theminimalmag.com

Workshop Infantil: Mandalas em Pedra

Por HoliVida

10 de Outubro das 15:30h às 17:00h

Parque da Paz | Setúbal

holividarp.wixsite.com/holivida

1001workshopsinfantis@gmail.com

Workshop Intensivo de Tarot 22 arcanos

Por Cursos e Terapias Holìsticas Coração de Luz

17 a 20 de Outubro

Lisboa

Facebook: Cursos e Terapias Holìsticas Coração de Luz

terapiasmagiadeamor@gmail.com

965177792

Chi Kung Terapêutico

Por Lucília Simões

A partir de Outubro 4ª feira das 12:30h às 13:30h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Aulas de Pilates

Por Verónica

A partir de Outubro

3ª e 5ª feira das 11:00h às 12:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Aulas de Hatha Yoga

Por Rita Martins

A partir de Outubro

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

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Aulas de Yoga para Grávidas (Pré-Natal)

Por Rita Martins

4ª feira das 18:00h às 19:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

vouchers

Outubro 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

"O progresso é impossível sem mudança;

e aqueles que não conseguem mudar as suas mentes

não conseguem mudar nada."

George Bernard Shaw

Empadão de atum com legumes

Quando pensamos em empadão associamos a um prato com bastante batata ou arroz. Mas não tem de ser assim! Este tem maioritariamente legumes na sua confeção, o que o torna uma excelente opção para aumentar o aporte de fibra e garantir saciedade. É a prova de que um prato de forno não tem de comprometer os objetivos num processo de emagrecimento. Vai experimentar?

Ingredientes (4 a 6 doses):

- 190g de batata-doce cozida
- ¼ de abóbora
- 2 cenouras médias
- 1 alho-francês
- 2 latas de atum em azeite
- 1 lata de polpa de tomate
- 3 colheres de sopa de levedura nutricional (usei para contrabalançar com a acidez da polpa de tomate)
- Alho em pó q.b.
- Pimentão-doce q.b.
- Gengibre q.b.
- Orégãos q.b.
- Pimenta-preta q.b.
- Azeite virgem extra q.b.
- Sal q.b.

Modo de preparação:

1. Numa panela cozer a abóbora e as cenouras. Quando estiverem amolecidas, escorrer e reservar a água de cozedura;

2. Noutra panela, colocar um fio de azeite e o alho-francês partido em rodelas. Deixar refogar (se necessário juntar água – pode adicionar a água de cozedura da abóbora e cenouras). Juntar a polpa de tomate e temperar a gosto: alho em pó, gengibre, pimentão-doce, pimenta preta, orégãos, levedura nutricional.

Envolver bem. Quando o alho-francês estiver mais amolecido, juntar as 2 latas de atum previamente escorridas. Envolver bem e, se necessário, retificar os temperos;

3. Num processador triturar a batata-doce, a abóbora e a cenoura. Acrescentar sal e pimenta preta e triturar novamente;

4. Pré-aquecer o forno a 180ºC;

5. Num tabuleiro que possa ir ao forno, dispor a mistura de alho-francês, polpa de tomate e atum. Por cima colocar o puré de batata-doce, abóbora e cenoura. Alisar bem com uma colher e levar ao forno por 20 minutos;

6. Servir acompanhado de uma salada.

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

LIVROS RECOMENDADOS

O Poder do Pêndulo
Introdução à Radiestesia
de Sofia Rito

«Tudo é energia e nós somos energia.»

Da autoria de Sofia Rito, O Poder do Pêndulo é um livro essencial na introdução à radiestesia, abordando toda a teoria que sustenta a mesa radiónica e oferecendo exemplos práticos de como trabalhar a energia, utilizando-a em benefício pessoal e dos seus.

Aqui irá conhecer os diferentes instrumentos radiestésicos, os variados tipos de pêndulo e o modo de os programar e empregar. Entre muitas outras formas de utilização, aprenda a curar relacionamentos, a projetar pensamentos, a gerar prosperidade e a auxiliar na cura física, tanto de humanos como de animais domésticos.

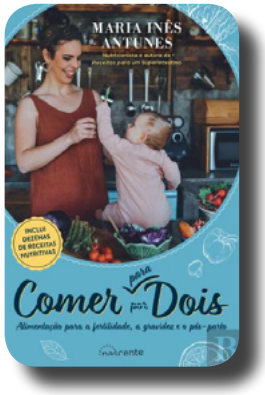
Este livro único em Portugal inclui mapas destacáveis de chakras — para auxílio na cura das suas doenças e das dos seus animais — e comprova que a radiestesia é mais do que um simples método divinatório. O verdadeiro poder do pêndulo é o que quiser tirar dele.

Sofia Rito é colaboradora da revista ZEN Energy e contribuidora residente do Sapo Lifestyle, colaborando na realização de previsões diárias, mensais e anuais.

Preço: Cerca de 15,98€ por 156 páginas de sabedoria.

Editor: Farol

Comer para Dois
Alimentação para a fertilidade, a gravidez e o pós-parto
de Maria Inês Antunes



Um guia completo sobre o que comer na preconceção, na gravidez e no pós-parto.

Baseado em evidências científicas, Comer para Dois dar-lhe-á informação útil e inequívoca sobre o que o seu corpo precisa para se sentir bem e para garantir um crescimento saudável do bebé, desmistificando ideias erradas sobre determinados hábitos e alimentos. Para colocar em prática esses ensinamentos, tem à disposição deliciosas e nutritivas receitas, desde refeições principais a sopas, bebidas e snacks saudáveis, todas elas pensadas para cada fase específica.

Neste livro, irá encontrar informação sobre: Alimentos importantes e a evitar na preconceção, gravidez e pós-parto; Alimentação vegetariana na gravidez; Higiene e segurança alimentar na

gravidez. E ainda: Receitas rápidas e fáceis, incluindo opções vegetarianas; Dicas práticas para ultrapassar alguns incómodos na gravidez.

Preço: Cerca de 18,79€ por 192 páginas de sabedoria.

Editor: Nascente

O Fogo do Coração de Peter Bampton

Quem sou eu realmente? Qual é o meu propósito nesta vida?

Ler este livro mostra que viver uma Vida Desperta é também abraçar estas questões resistindo à tentação de lhes dar uma resposta definitiva.

O Fogo do Coração é uma profunda jornada pela radical imediatez e o ilimitado potencial evolutivo do Despertar Espiritual aqui e agora. Abordando de uma forma tão simples quanto esclarecedora a Verdadeira Meditação, o Processo de Despertar que o autor aqui revela é direto, atual e abarca a totalidade da existência.

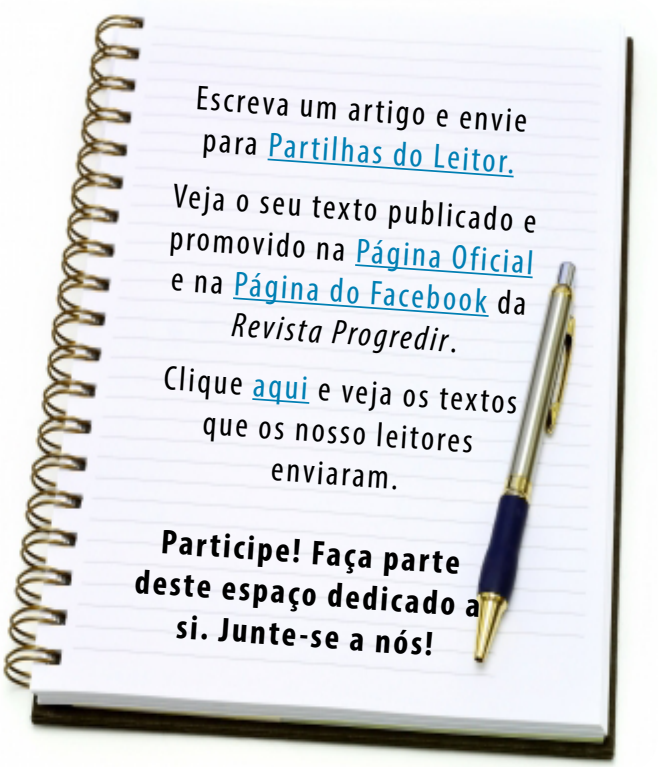
A sua escrita é fluida e acessível a todas as pessoas, mesmo às que não têm experiência de meditação ou que não se encontram avançadas na sua caminhada espiritual, mas é rica em subtilezas sobre a natureza da mente e oferece vastas aprendizagens aos caminhantes mais experientes.

O autor é palestrante regular em diversos eventos, dá cursos específicos sobre o tema do livro, e é cofundador do Awakened Life Project, que oferece programas de voluntariado, eventos e retiros para apoiar libertação do espírito humano num contexto de emergência evolutiva e comunhão com a rede ecológica da vida.

Preço: Cerca de 17,69€ por 304 páginas de sabedoria.

Editor: Nascente

PARTILHAS DO LEITOR



Ruth Bader Ginsburg

Ruth Bader Ginsburg advogada e juíza norte-americana, foi juíza associada da Suprema Corte dos Estados Unidos de 1993 até à data da sua morte.

Joan Ruth Bader nasceu em Brooklyn (Nova Iorque), filha de imigrantes judeus russos. A sua mãe teve um papel ativo na sua educação e nos seus estudos e vem a falecer pouco antes de Ruth Bader se formar na Escola de Ensino Médio James Madison.

Concluiu os seus estudos iniciais na Universidade Cornell em Ithaca (Nova Iorque) a 23 de junho de 1954.

Casou-se com Martin D. Ginsburg, que conheceu aos 17 anos em Cornell, e foi e mãe antes de começar a estudar na Universidade Harvard, onde era uma das nove mulheres numa classe de cerca de quinhentos alunos homens.

Transferiu-se para a Universidade Columbia e tornou-se a primeira mulher a participar de duas

importantes revistas de direito norte-americanas. Em 1959, Ginsburg concluiu o seu Bacharelado em Direito na Universidade de Columbia como uma das melhores alunas da turma.

Foi professora da Faculdade de Direito da Universidade Rutgers e da Faculdade de Direito de Columbia de 1963 a 1972. Ensinava processo civil e era uma das poucas mulheres que trabalhavam neste campo.

Ginsburg dedicou parte considerável da sua carreira jurídica defendendo o avanço da igualdade de género e dos direitos da mulher.

Advogou voluntariamente para a União Americana pelas Liberdades Civis e integrou o conselho de administração e um dos seus conselhos gerais na década de 1970.

Em 1980, o Presidente norte-americano Jimmy Carter indicou-a para a Corte de Apelações dos Estados Unidos para o Circuito do Distrito de Colúmbia, onde permaneceu até à sua ascensão para a Suprema Corte.

A 14 de junho de 1993 é nomeada pelo presidente Bill Clinton para o cargo de Associada de Justiça da Suprema Corte.

Após a reforma de O'Connor em 2006, e antes de a juíza Sonia Sotomayor se juntar ao tribunal em 2009, era a única mulher a atuar como juíza associada. Durante este período, tornou-se mais contundente nas suas opiniões dissidentes. Era geralmente vista como pertencente à ala liberal da Corte.

Após 40 anos na carreira judicial, veio a falecer

aos 87 anos na sua residência em Washington decorrente de complicações de um cancro de pâncreas metastático.

Poucas horas depois de ter sido noticiada a sua morte, uma multidão de pessoas juntou-se na escadaria do edifício do Supremo Tribunal em Washington D.C. para uma vigília de homenagem à jurista que se tornou um ícone, nomeadamente para gerações mais jovens.

"Eu gostaria de ser lembrada como alguém que usou todo o talento que tinha para desempenhar o seu trabalho da melhor forma possível."
Ruth Bader Ginsburg

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

Novas Constelações
"Sair da ilha, para ver a ilha"

Quando ouvimos a palavra "constelações", somos automaticamente remetidos ao céu, às estrelas. Pelo menos comigo assim é. E ao consultarmos o dicionário, a definição com que somos presentados é a seguinte:

"Grupo de estrelas fixas que, ligadas por linhas imaginárias, formam também uma figura imaginária, a que corresponde um nome especial."

Para mim, a essência das Novas Constelações está de alguma forma ligada a esta definição. A facilitadora ou facilitador cria um espaço no qual um grupo de participantes, ligado por e a uma consciência coletiva, permite que o tema que se pretende ver endereçado se manifeste.

Para entendermos um pouco melhor como tudo sucede, vamos percorrer a árvore desta ferramenta das estrelas:

• **A semente** - O tema que o cliente pretende observar, para depois em consciência e liberdade, transformar (confidencial, sempre que o cliente assim entenda)

• **A raiz** - O estado de presença, foco, não julgamento e ausência de controlo por parte de cada um dos intervenientes (facilitadores, cliente e participantes)

• **O tronco** - Os facilitadores, firmes na sua postura de respeito e neutralidade por tudo e por todos

• **Os ramos** - Os participantes que irão representar os "papéis" necessários para uma maior clareza relativamente ao tema que vai ser trabalhado (por exemplo: o cliente e os seus familiares, amigos e/ou colegas, emoções, sentimentos, situações, etc.). Os participantes não saberão que "papel" estão a representar.

• **As folhas** - O movimento gerado pela dinâmica do grupo

• **As flores e os frutos** - O entendimento para o cliente, no seu tempo e ritmo, a transformação e libertação subsequente. A conexão com a Alma.

Através desta ferramenta, colocamo-nos no papel de

observadores das nossas próprias crenças e limitações (conscientes e/ou inconscientes). E é desse novo lugar, onde nos ausentamos do palco e passamos para a plateia, que conseguimos ter um novo olhar sobre determinados padrões emocionais e comportamentais que de alguma forma poderão estar a limitar a nossa expansão e conexão com a nossa verdade.

A ciência mais exata das Novas Constelações é a do Sentir, pois é através dessa bússola interna que os participantes se irão movimentar, livremente, na direção e na forma que para cada um fizer sentido naquele momento específico. Os facilitadores irão apenas conduzir a dinâmica com o objetivo de encontrar a maior ordem e equilíbrio possível face ao tema que está a ser observado. É um trabalho de todos e para todos. Pois, quem está a participar e a representar determinado papel também se está de alguma forma a trabalhar. E a constelação fluirá através das tais linhas imaginárias, suportando-nos no processo de tomada de consciência e brindando-nos com a possibilidade de libertação, aprendizagem e transformação.

Já dizia José Saramago: "às vezes temos de sair da ilha, para ver a ilha. Não nos vemos se não saímos de nós". E é disso que se trata. Com amor e carinho pela história e pelo processo, e honrando tudo o que se deu e se dá, ausentarmo-nos de nós, para podermos ver de uma

outra perspetiva tudo aquilo que se quiser mostrar e ser visto.

Nota final: as consultas de Novas Constelações poderão ser facilitadas em grupo (a sua forma original e acima descrita) ou em consultas individuais nas quais os participantes são graciosamente substituídos por bonecos.

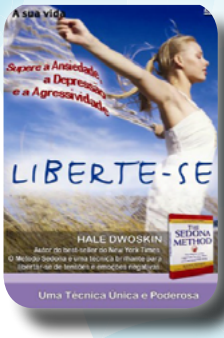
NURIA SCIACCALUGA L. FERNANDES
CONSTELADORA
Instagram: trocar.de.pele
trocardepele@gmail.com

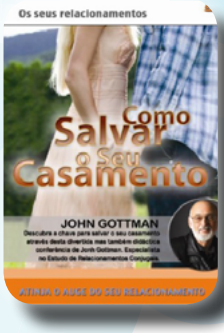
Novidade!

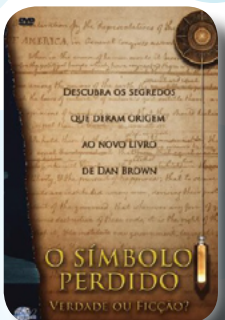
Loja Online

DVDs

Desenvolvimento Pessoal







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

Cada DVD por apenas 9.90€

Encomende Já!

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

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