PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

NOVEMBRO 2020 • NÚMERO 106 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

A Renovação profissional

Sem milagres, Renovar começa em si

Renove-se, Desintoxicando o Corpo e o Espírito

Amor, Renovar, substituir ou esquecer

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Maria Inês Antunes

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 106 | Novembro 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
São Luz, Vera Albino, Maria Bartolomeu da Trindade, Luís Barbosa, Sílvia Coelho, Sílvia Coutinho, Kyra - Lília Abreu, Natália Rodrigues Porto, Ema Monteiro, Joana Marques Oliveira

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.

Renovar

Caros amigos,
Para a presente edição da Revista Progredir escolhemos o tema "Renovar" como fio condutor da mesma.
Renovar é uma mensagem que nos é transmitida diariamente por tudo o que nos rodeia… É uma aprendizagem que quanto mais cedo absorvermos mais preparados para a Vida estaremos…
Se incorporarmos esta realidade, da renovação, e o formos fazendo nas diversas áreas das nossas Vidas, com a frequência que nos for possível, mais Feliz e Preenchida será, tendencialmente, a nossa Existência…
Todos os dias, com um novo nascer do Sol, testemunhamos "renovação" e este é sempre um dos momentos que podemos utilizar para a nossa própria renovação… Renovação de Agradecimentos, de Esperança, de foco, de Fé, de Amo, de aprendizagens… Todos os dias temos uma nova oportunidade de Renovar… Aproveitemos esta oportunidade diária… Renovemos!

"Há momentos em que precisamos nos retirar como as águias, renovar a face da alma, a alegria dos olhos e só então regressar num voo de paz e esperança." Sirlei Passolongo

"Um novo ciclo começa e com ele, outras tantas oportunidades de se renovar em vida, assim como faz a mãe natureza ao germinar!" Almany Sol

"Renovar-se não é desfazer-se de todos os sentimentos. É reciclar a alma, sacudir o pó daquilo que nos importa. É deixar partir aquilo que não nos acrescenta, É acender a nossa luz. E abrir o coração para novas e boas histórias." Rosi Coelho

"Depois de quase desistir, voltei mais forte, mais decidida. Descobri que é possível renovar. Por vezes só precisamos de algum tempo para colocar as coisas em ordem." Alessandra Gonçalves

Boas leituras!
Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços,
Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 106

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
Renovar
Por **São Luz**

14 Saúde
Renove-se, Desintoxicando o Corpo e o Espírito
Por **Vera Albino**

18 Relacionamentos
Amor, Renovar, substituir ou esquecer
Por **Maria Bartolomeu da Trindade**

22 Entrevista
"Comer para dois"
Entrevista com **Maria Inês Antunes**
Texto Por **Revista Progredir**

25 Finanças
Sem milagres, Renovar começa em si
Por **Luís Barbosa**

29 Vida Profissional
Renovação profissional
Por **Sílvia Coelho**

33 Lifestyle
Renovar como um sentido de vida
Por **Sílvia Coutinho**

38 Espiritualidade
Imunidade Renovada
Por **Kyra - Lília Abreu**

44 Philosofias
Renovar
Por **Natália Rodrigues Porto**

50 Mudança Tranquila
O que ganho com isso de ser "ZEN"?
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 Quino

62 Glossário
Ferramentas para Progredir: A Terapia que vai à raiz dos Problemas - Linha do Tempo Avançada

Renovar

Novembro 2020

Chi kung e Pilates na Akademia do Ser Paço de Arcos

Retomaram as atividades regulares em grupo no espaço Akademia do Ser em Paço de Arcos, com a prática de Pilates e Chi Kung Terapêutico. Na prática de Pilates encontramos diversos benefícios tais como a consciência corporal, concentração, melhoria da postura entre outros. A atividade está disponível às terças e quintas-feiras às 11h e às 12h. A prática do Chi Kung possibilita uma abordagem global da pessoa com vista ao seu desenvolvimento físico, emocional e espiritual, promovendo o seu autoconhecimento e crescimento pessoal. A atividade está disponível às quartas-feiras às 12:30h. Venha experimentar e conhecer os benefícios!

Mais informação veja aqui

Passeio Sensorial na Mata de Belas

Neste passeio sensorial no dia 7 de Novembro, os participantes são convidados a sentir e explorar a natureza. A tranquilidade da Ribeira de Belas e da florestaconvida a silenciar a mente e a abrir espaço para sentir.

Mais informação veja aqui

Feira do Mocho "Meu querido Outono" Almada

A Feira do Mocho regressa ao Jardim da Cova da Piedade em Almada, no dia 7 de Novembro, para mais uma edição. A Feira é uma montra para vários criadores nacionais e internacionais, *street food*, e atividades para os mais novos.

Mais informação veja aqui

Concerto Solidário Re-Food Cascais

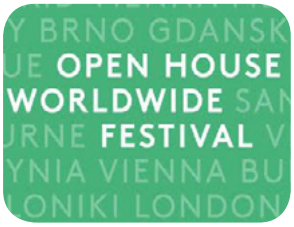
Este concerto solidário dá oportunidade à comunidade local de minorar as carências de quem necessita, a entrada é paga em géneros alimentares. Vai realizar-se no dia 8 de Novembro no Auditório Sra. Boa

Novembro 2020

Nova. A Re-Food Cascais tem por objetivo contribuir para a resolução do problema da insuficiência alimentar nas famílias, através da recolha e da redistribuição de dádivas de produtos alimentares.

Mais informação veja aqui

Open House Worldwide – Online



Open House Worldwide é uma rede de 46 cidades que hospeda festivais e diálogos no âmbito da construção e urbanismo. Durante o fim-de-semana de 14 a 15 de Novembro, realizará um festival de 48 horas gratuito com *streaming* de discussões e questões importantes enfrentadas pelos ambientes construídos em todo o mundo, desde a crise climática à habitação, transporte e planeamento pós pandemia.

Mais informação veja aqui

VI Simpósio "Fusões no Cinema" Ponte de Lima / Coimbra

A 6ª edição do Simpósio Internacional "Fusões no Cinema" vai decorrer em Novembro nos dias 20, 21 em Ponte de Lima e 27 e 28 em Coimbra. Neste Simpósio, o cinema será objeto de um duplo olhar: como arte-síntese e como materialidade de outras artes, como, por exemplo, a literatura. O cinema será ainda tratado como meio e ferramenta pedagógica.

Mais informação veja aqui

Workshop de Ensinamentos do Oriente para alcançar "Grande Vida" Museu do Oriente

Este workshop dá a conhecer algumas técnicas sobre como alcançar uma maior visão da vida, como os sete níveis de consciência desenvolvidos pelo filósofo japonês George Oshawa, para ganharmos mais serenidade e equilíbrio no nosso dia-a-dia. Vai realizar-se online e presencialmente na Fundação Museu do Oriente, Lisboa.

Mais informação veja aqui

Renovar

Sempre que leio a palavra Renovar, lembro-me de um slogan de uma marca conhecida de artigos para casa e afins, que dizia, "Estou a renovar o meu interior". Nada como colocar um postit no espelho da casa de banho para não nos esquecermos da importância desta renovação.

Chega o outono, o corpo, a mente e a alma pede-nos o sossego de uma tarde mais fria, aquecidos por uma manta e uma chávena de chá. Como a natureza que começa a perder as folhas para que na primavera nasçam novas. É tempo de nos recolhermos e largarmos velhas roupagens que já não nos servem ou não nos pertencem.

Como as árvores sem folhas, certamente se sentem mais vulneráveis, também nós nos sentimos, quando perdemos a nossa velha roupagem... ficamos nus. Por algum tempo sentimos o desconforto, mas com o espaço que se criou, temos a oportunidade de conquistar novos recursos essenciais para o que desejamos Ser.

Nesta dança, temos assim a oportunidade de nos renovarmos a cada estação. Assim, que tenhamos a humildade de acolher a necessidade desta renovação interior e exterior, porque existe algo maior do que nós, que a natureza não questiona, logo, porque haveríamos nós de insistir em contradizer?

Sejam sábios, não resistam ao fluir da vida...à constante Renovação que ela nos pede.

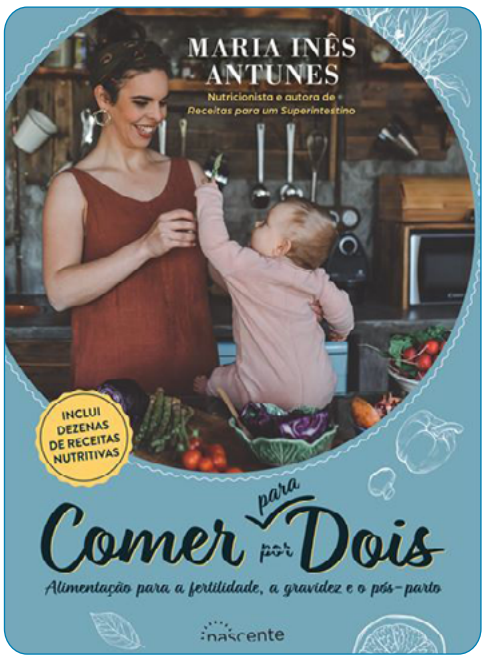
MARIA MELO
LIFE COACH
PROFESSORA DE MEDITAÇÃO
www.revistaprogredir.com
mariamelo@revistaprogredir.com
editor@revistaprogredir.com

Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

Comer para Dois

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



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 Outubro:

Tânia Cruz partilhou a imagem e criou a frase: "O segredo para progredir é dar o primeiro passo com confiança em direcção ao verdadeiro Eu.", e ganhou o livro: "Vida a Dois - Um olhar sobre o casal, as relações e a sexualidade" de Catarina Lucas.

Renovar

Quão presentes estamos nas nossas vidas? Que atenção damos àquilo que realmente nos importa? Será que ainda nos lembramos do que já foram os nossos projetos de vida, os nossos sonhos, as metas que um dia quisemos alcançar?

Por São Luz

Estamos rodeados de estímulos. Absorvemos uma quantidade impressionante de informação, que processamos de forma inconsciente, mas que irá ter um impacto decisivo nas nossas emoções, nas escolhas que fazemos e nas respostas que damos. A qualidade destas respostas irá modelar a nossa vida e o futuro que iremos viver. No meio de tudo isto, que tempo dispensamos a estar conscientemente presentes?

Estar presente. Escutar o que ressoa dentro de mim. O que ouço, o que vejo, o que sinto quando conscientemente procuro perceber o que me faz pensar, sentir e fazer aquilo que penso, sinto e faço?

A nossa vida está, em grande parte, condicionada por hábitos. Somos previsivelmente previsíveis. Procuramos não fazer grandes mudanças uma vez que isso nos dá algumas certezas quanto à manutenção de algumas coisas que consideramos importantes que estejam seguras — pessoas, situações, o ambiente físico e social em que nos inserimos, a autoimagem, a estabilidade.

Quando algo acontece que ameaça a nossa forma tradicional de estar, quando alguma dificuldade surge, temos tendência a dar as mesmas respostas e a perpetuar o ciclo. Algo de errado nisto? Talvez não... talvez sim. Quando as velhas respostas nos mantêm presos a uma realidade que já não nos satisfaz, mas tememos não ser capazes de alterar o que se passa sem gerar conflitos ou provocar ondas de choque cujos efeitos receamos não ser capazes de ultrapassar, talvez fiquemos à espera que, por milagre as coisas se resolvam. Entretanto, vamos morrendo por dentro.

Enquanto indivíduos, somos ensinados a manter sob controlo aquilo que sentimos e a racionalizar as emoções. Criamos carapaças e tornamo-nos "fortes". Resistimos o melhor que conseguimos às adversidades até que surgem as famosas crises, na forma de problemas particularmente desafiadores e que

It's All about you
centro terapêutico
www.allaboutyoucentroterapeutico.com
https://www.facebook.com/allaboutyoucentroterapeutico/

Isabel Mouta
ThetaHealing
Massoterapia Clínica
Terapia Ayurvédica
Cristina Oliveira
Human Design
Access Consciousness
Reiki
Marcações
913 114 964
info@allaboutyoucentroterapeutico.com

põem em causa aquilo que somos e sabemos.

Os primeiros convites à mudança surgem, muitas vezes, dissimulados por pequenos acontecimentos que facilmente passam despercebidos. Deixamos passar, achamos que são pouco importantes e não valem o trabalho que daria resolvê-los. Depois existem os outros — os grandes momentos — e sabemos que já não é possível manter tudo igual. Somos como que obrigados a enfrentar o passado com tudo o que isso implica: as nossas escolhas, as nossas ações e, inevitavelmente, teremos de lidar com aquilo que mais receamos encarar. Nesses momentos, as repostas que temos deixam de servir.

> A nossa vida está, em grande parte, condicionada por hábitos. Somos previsivelmente previsíveis

Os momentos mais desafiadores das nossas vidas podem ser vistos como os marcos fundamentais que nos permitem perceber todo o percurso que realizámos, que competências desenvolvemos, que valores fomos incorporando, que crenças possuímos, o que nos serve bem e o que já está mais que ultrapassado e pronto para ser largado. O desafio que tivermos pela frente irá forçar-nos a deixar de olhar para o supérfluo e a desbloquear e desenvolver novos recursos e competências. No fim, iremos perceber-nos mais capazes, confiantes, completos e empoderados.

A vida é feita de ciclos, a mutabilidade é a constante da vida e aquilo que um dia fez sentido, a dado momento pode muito bem deixar de o ser. Esse é o momento de olhar com novos olhos para nós e o nosso mundo, abrir-nos a novos pontos de vista, mudar, transformar, deixar ir para que algo de novo possa surgir. É o momento de renovar quem somos para que possamos mudar o que queremos que seja a nossa vida.

Renovar - Perceber o percurso que realizámos, deixar ir o que já não serve e desenvolver novos recursos e competências.

SÃO LUZ
COACHING E ASTROLOGIA
www.saoluz.com
saoluz@gmail.com

Renove-se, Desintoxicando o Corpo e o Espírito

Deixe para trás o que não lhe faz falta e abrace novas realidades. Nesta época do ano, deve para cuidar de si alimentando o corpo e o espírito, com algo novo.

Por Vera Albino

Entrámos no outono e já não podemos sair à rua, sem vestir um casaquinho.

Esta estação do ano é marcada por uma fase de transição, introspeção, aceitação e renovação. É aqui e agora, que a mudança surge.

Desintoxicar e reforçar o nosso sistema imunitário, no início de

cada estação do ano, deveria ser um dever. Os nossos avós tinham esse hábito. Costumavam fazer uma desintoxicação através do jejum e de pequenas mudanças alimentares. Faziam-no quatro vezes por ano, em cada uma das estações. Este hábito permitia-lhes fazer uma transição saudável entre estações, por forma a estarem preparados para as alterações climáticas de cada uma das épocas. Alimentavam-se do que a terra lhes oferecia. Deste modo viviam em harmonia com a natureza. Os excessos alimentares e a acumulação tóxica eram eliminados do organismo, no início de cada estação. Esta era uma forma de conservarem a sua saúde.

A natureza oferece-nos o que o corpo mais necessita, no tempo certo, para se manter em equilíbrio ao longo da vida. A natureza e o homem sofrem mudanças conjuntas ao longo dos tempos. Se o Homem seguir as leis da natureza, terá uma vida longa e pacífica.

A queda das folhas das árvores representa o fim de uma estação e o início de outra. É assim que devemos

Permita-se receber, quando dá de coração

proceder nesta altura. Deixar ir, o que já não nos faz falta, e agarrar o que nos traz bem-estar, saúde e alegria.

Cuide do seu corpo e da sua mente!

Comece por fazer um detox durante dois ou três dias. Durante estes dias, coma somente, sopas, legumes crus ou cozidos, frutas e beba vários chás. Prefira sempre as frutas e os legumes da época. Hidrate-se, bebendo bastante água. O frio, característico desta altura, seca muito a pele. Não descore os cuidados com a pele, coloque todos os dias creme facial e corporal, de preferência com proteção solar. Este é o primeiro passo para iniciar uma mudança e rejuvenescer a cada dia que passa.

Ao mesmo tempo que está a desintoxicar-se, não se esqueça que também está a nutrir-se, com alimentos ricos em minerais e vitaminas.

Reforçar o sistema imunitário, é um passo importante, principalmente na altura em que o tempo arrefece. Procure introduzir na sua dieta, alimentos tais como o gengibre, curcuma, limão, laranja, quivi, peixes azuis, frango, peru, malagueta, frutos secos, cogumelos, alho, cebola, mel, geleia real, batata-doce, espinafres, couves, brócolos, sementes de abóbora, girassol e linhaça, chia, tomate, romã, frutos vermelhos, castanha e marmelo. Use e abuse das especiarias e das ervas aromáticas. A canela e a pimenta são ótimas opções para limpar o pulmão e manter o sistema imunitário ativo. Coloque bastantes coentros e cebolinho nos pratos principais. Faça guisados, estufados e cozeduras a vapor. Sabe bem e aquece a alma!

O outono é também uma fase de isolamento e, com ele, a tristeza pode surgir. Afinal, saímos de uma estação de calor, de sol e de praia, que nos trouxe momentos de alegria nos convívios ao ar livre, para uma estação com frio, chuva, dias mais curtos e onde procuramos o aconchego do lar. É normal sentirmo-nos um pouco mais tristes nesta altura, uma vez que esta emoção é característica da época. Devemos aproveitar os momentos em que estamos um pouco tristes, ou mais pensativos, para sonhar com novas realidades ou criar novos planos. Não se deixe abater por pequenas mudanças de humor. Olhe em frente, perspetive

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

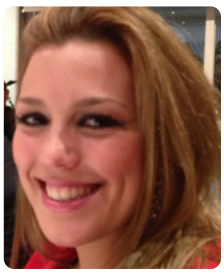
novas ações, renove pensamentos, ideias, hábitos e prepare o terreno para novos projetos, a pôr em prática, num futuro próximo.

Renove-se através de práticas meditativas, deixando os pensamentos de impotência, tristeza, desconforto e falta de amor, saírem de si, dando lugar a pensamentos mais positivos. Alimente a compaixão, a solidariedade e exprima a sua criatividade. Vai ver que se vai sentir mais feliz a cada dia que passa. Permita-se receber, quando dá de coração.

Desintoxique-se de emoções negativas e alimente-se bem, para poder renascer.

A saúde reside na harmonia do corpo com o espírito.

VERA ALBINO
ESPECIALISTA EM MEDICINA TRADICIONAL CHINESA
COACH, PROFESSORA DE HATHA YOGA
LICENCIADA EM EDUCAÇÃO
veraalbino8@hotmail.com



Amor, Renovar, substituir ou esquecer

Este amor é para renovar, substituir ou esquecer? Uma dúvida que consome quilos de energia, doses maciças de noites em claro, um mal-estar miudinho que teima em persistir pelo medo de decidir, pela ansiedade do arrependimento num futuro.

Por Maria Bartolomeu da Trindade

Um amor pode nascer quando o sentimento de explosão típica da paixão tende a amenizar-se com o tempo, por via dos comportamentos de um e de outro. Quando a intensidade deixa de ser sentida surge um semáforo interior que sinaliza que algo parece não estar bem.

É neste momento de transição entre a paixão e o amor que muitos de nós

tendemos a equivocar-nos, terminando relações promissoras, minando-as com as suas dúvidas, podendo aparecer a traição e outras formas menos conscientes de substituição como tentativas de resolver o tal sentimento de baixa de intensidade. No momento da dúvida é: parar, respirar o momento, sentir as sensações, tentar não racionalizar as emoções e conceder-se algum tempo para que a sua intenção possa ser revelada ao outro a partir de um núcleo interno claro e consistente.

Contudo, a experiência clínica veio a revelar-me que existem tipos problemáticos de casal cuja estratégia mais promissora é a de esquecer, dando início a uma elaboração psíquica do afastamento por deficiência evolutiva da relação amorosa.

Sabe quais são?

E então, quando e como podemos renovar o amor?

Ora veja, um dos elementos do casal utiliza os seus próprios recursos como forma de poder sobre o outro, configurando-se numa relação de dominador-submisso. Um com necessidade de reconhecimento, o outro com necessidade de evitar um abandono, tal dinâmica oferece tensão, ambivalência e angústia aos seus descendentes.

Dou-lhe outro exemplo onde o esquecimento poderá ser a estratégia a seguir, o típico casal onde existe uma divisão rígida de papéis, um dos parceiros é necessitado de ajuda, enquanto o outro assume a função de o compreender e apoiar incondicionalmente, convertendo-se numa espécie de cuidador-enfermeiro. Este casal configura uma dinâmica de dependência recíproca total com consequências emocionais mais paralisantes do que dominador-submisso, nomeadamente sentimentos excessivos de culpa pelo "enfermeiro" provenientes do papel subtil dominante do necessitado.

E então, quando e como podemos renovar o amor?

Quando existe capacidade de harmonizar o confronto com o ponto de vista do outro, quando o formato da comunicação que utiliza consegue chegar ao outro com assertividade e sobretudo quando em ambos reside vontade de prosseguir a relação.

Em suma, diria que a empatia, a comunicação assertiva e a vontade recíproca reúnem os pressupostos para fazer acontecer uma renovação.

Renovar o amor poderá significar criar uma aliança nova e também reconstruir crenças e expetativas individuais que o conduzirão a um novo saber estar em relação. Existem práticas diárias a ter em conta quando escolhe ser criativo na relação, trazendo um balão de oxigénio à mesma. Se esta é a sua escolha, dê o passo de trilhar o caminho a partir de si mesmo, ampliando o seu bem-estar para o, nós. É de dentro para fora se faz o caminho de renovação do amor.

Confira algumas práticas, reveladas pela observação e experiência ao trabalhar com casais na área

da comunicação, que promovem relacionamentos saudáveis:

(Agora vai dar início a um processo irreversível que lhe trará resultados individuais incríveis com benefícios para ao seu mundo afetivo);

- Escreva uma carta de amor a si mesma sobre o que mais gosta de sentir e o que lhe é mais desconfortável, fale apenas de si sem apontar o dedo para fora;

- Crie disponibilidade, um espaço dentro de si para dar e receber o novo (silencie a voz interna do autojulgamento, abrindo as portas à sua aceitação plena);

- Coloque foco nos seus sentimentos, dê-lhes um nome e expresse-os de uma forma saudável. Conceda a mesma oportunidade ao outro para que consiga se expressar de forma autêntica;

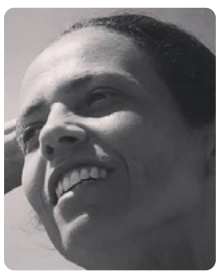
- Aprenda com a valorização do que sente, a entregar de positivo aos seus relacionamentos. Amplie essas qualidades encaixando-as no meio do que sente que gostaria de transformar. E claro, há que reconhecer o valor e a importância do que se constrói em separado e em conjunto.

Tudo isto para que fique melhor ou como novo, o leitor e a sua relação. Bom caminhar!

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

MARIA BARTOLOMEU DA TRINDADE
PSICOTERAPEUTA
CO-FUNDADORA DO MYSPOT – LIVE YOUR BEST LIFE
FACILITADORA DE GRUPOS DE METAMORFOSE EMOCIONAL
FUNDADORA DAS AULAS CRIATIVAS JOYFULL PARA CRIANÇAS
PROFESSORA UNIVERSITÁRIA
www.mariabartolomeu.pt



"Comer para dois"

Maria Inês Antunes é pós-graduada em Nutrição em Pediatria com formação avançada em Nutrição em Oncologia. É autora do podcast "À Prova". Fala aos leitores da *Revista Progredir* sobre o seu livro "Comer por dois" e sobre a importância de sermos seletivos sobre a nutrição, e a importância de refeições alegres e saudáveis.

Texto Por Revista Progredir

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

Maria Inês Antunes: Dinâmica, empática, persistente e honesta.

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso?

Maria Inês Antunes: Trabalho na área clínica e já passei pela área do desporto, emagrecimento e a área materno infantil, sempre com a saúde intestinal presente, porque acredito que é transversal a todas as especialidades. Sou nutricionista, formada em nutrição em oncologia, gestão da dieta baixa em FODMAPs, pós graduada em nutrição em pediatria e atualmente estou a frequentar o curso de nutrição Funcional.

Progredir: Qual a sua maior paixão?

Maria Inês Antunes: Tenho muitas paixões, mas a nível profissional é sem dúvida a saúde intestinal e a área materno infantil.

Progredir: Como surge o seu livro "Comer para dois"?

Maria Inês Antunes: Os temas dos livros que escrevi foram sempre escolhidos após uma intensa pesquisa e trabalho sobre essa área. Depois, como queria passar esse conhecimento mais técnico para toda a população, surgiu a ideia de escrever os livros. O Comer para Dois começou um pouco antes de engravidar da Amélia, porque descobrimos que tinha síndrome dos ovários poliquísticos e senti necessidade de munir-me de informação válida para saber lidar com esta doença. Quando engravidei, revi todo o trabalho que tinha feito no inicio da minha carreira, na Maternidade Alfredo da Costa, mas rapidamente percebi que existiam novas guidelines, novos artigos e muita informação a explorar, que acreditei que seria interessante de a partilhar. Grande parte do livro foi escrito durante o meu pós-parto, porque (mãe de primeira viagem), pensava mesmo que teria tempo para o escrever, mas foi um processo bem difícil, porque sendo mãe a tempo inteiro restavam-me os minutos de sono da Amélia para o poder escrever. Atualmente a minha filha tem 18 meses.

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

Maria Inês Antunes: Informação válida sobre a importância da alimentação nestas 3 períodos de vida tão importante e receitas, recheadas de ingredientes fantásticos, pensadas para cada uma destas fases.

Progredir: O próximo tema da Revista Progredir é sobre "Renovar", na sua opinião qual o melhor caminho para renovarmos os nossos hábitos alimentares?

Maria Inês Antunes: Caminharmos no sentido de cuidarmos de nós através do que escolhemos como estilos de vida e isto inclui aquilo que comemos, a prática de atividade física e também a forma como encaramos a saúde mental. Renovar significa melhorar e acredito que mais do que a exclusão de alimentos é importante nos guiarmos pela inclusão de ingredientes com propriedades nutricionais importantes para a nossa saúde. Trabalho todos os dias para levar a cabo a ideia de que devemos priorizar o que fazer para aumentar os benefícios e não procurar

o limite máximo de algo que pode ser realmente prejudicial e arriscar.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Maria Inês Antunes: Que sejam seletivos quanto à informação que é partilhada hoje em dia sobre a nutrição, mas acima de tudo que façam das refeições momentos felizes e saudáveis. Experimentem em família as receitas do livro "Comer para Dois" e adaptem ao vosso gosto.

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

MARIA INÊS ANTUNES

nutricionistamariainesantunes.blogs.sapo.pt
www.facebook.com/nutricionistamariainesantunes

Sem milagres, Renovar começa em si

Independentemente de profissão, religião ou filosofia de vida é nossa função aprender a lidar com o dinheiro da melhor forma para que possamos ser seu mestre e não seu subordinado.

Por Luís Barbosa

Obrigado por estar aí desse lado. O facto de estar a ler esta revista é a prova da sua dedicação para ser melhor, para ir mais além, para dar mais um passo em frente. E, como apenas nos podemos sentir melhor se nos tornarmos melhores, diria que já está a fazer o mais importante na longa jornada sem fim que é alcançar o sucesso.

Introduções e cumprimentos realizados, debrucemo-nos sobre o que são as nossas vidas, no ano de 2020. Pode ser mais ou menos espiritual. Pode acordar de manhã com a intenção de amealhar para ter o seu primeiro milhão, ou então sentir que, face a tanta guerra e sacrifício por dinheiro, o que gostava mesmo era de fazer as malas, encontrar um mosteiro na Suíça e ficar por lá em regime de voluntariado. A verdade, hoje, é que qualquer que seja a abordagem face ao dinheiro, não se pode fugir de lidar com ele; é apenas uma das regras deste mundo, mas é uma regra transversal a grande parte das nossas atividades.

Lembra-se dos seus primeiros anos de escola? Aprendeu as letras e os seus sons para poder escrever o seu nome. E que alegria é vermos o nosso nome escrito pelas nossas próprias mãos pela primeira vez! Os números, amor de uns e dor de dentes para outros, foram-nos também ensinados individualmente, até aprendermos a somar, a subtrair e multiplicar. Aprendemos bases, conhecimento simples de assimilar, até nos envolvermos na criação de textos argumentativos ou na teoria da relatividade. O mesmo não tem acontecido com o dinheiro. Deixamos de gerir o dinheiro do lanche da escola de alguns euros para a gestão de centenas de euros, pagamentos de serviços, bens ou dívidas. Se é bem verdade que podemos considerar esta uma parte deste problema, também é verdade que para cada problema pelo qual não somos responsáveis, há sempre inúmeras soluções das quais podemos ser os principais e até únicos impulsionadores.

A mudança poderá começar em si, ao aceitar dar pequenos passos e ao experimentar uma nova abordagem

A natureza, e em especial a estação do outono, chega para nos relembrar a importância da renovação. Novas ações trarão novos resultados e é aí mesmo que podemos começar a trabalhar a nossa carteira. A facilidade com que

podemos passar aquele cartãozinho plástico por uma máquina e adquirir seja o que for poupa-nos muito tempo. Mas, depois de pensar sobre isso, restam dúvidas se também nos poupa nos bolsos. Já lhe aconteceu ir a uma caixa multibanco, verificar os movimentos e não se acreditar que gastou todo aquele dinheiro? Pessoalmente, até já pensei que me tivessem clonado o cartão! Desculpas!

Gostava de sugerir uma experiência de trinta dias. Não é um processo que, por si só, gere riqueza, mas sim consciência. A consciência do que realmente é ou não importante. Podemos, para isso, aplicar a regra 50-30-20. Como?

Uma folha de papel e uma caneta:

• Bens indispensáveis (50%) - renda da casa, água, luz, internet, transporte, compras, telemóvel, consultas.

• Desejos (30%) - roupa nova, pequenas viagens, alimentação em cafés e restaurantes, prática de desporto.

• Poupanças e Dívidas (20%)

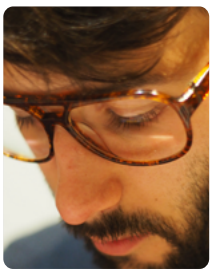
Esta é uma pequena lista geral. Pode construir a sua, anotando os

seus ganhos e personalizando cada categoria. Iniciar este processo no dia 1 de cada mês (ou nos dias anteriores), é uma das formas de saber quanto e onde quer gastar o salário que lhe custa tanto a obter, após dias e dias de trabalho. Crie a sua própria lista com as suas atividades, sendo o mais sincero possível consigo. Ao criar a sua lista e ao analisá-la com antecedência, vai compreender para onde o dinheiro está a ir, o que deve começar a fazer parte das necessidades e o que até pode desaparecer como desejo. Ou melhor, ainda, poderá descobrir que, gerindo de forma mais ativa as suas poupanças têm uma maior fatia para o que realmente quer. Este desafio contempla uma parte mais aborrecida do que desenhar as contas ao início de cada mês. É necessário apontar regularmente os gastos e, acredite, só esse facto vai pesar na hora de retirar o cartão da carteira e utilizar o contactless. Deixe o seu caderno de apontamento das contas num local de fácil acesso, onde posso, pelo menos ao final do dia, apontar os seus gastos.

Nenhuma destas frases é uma verdade absoluta. No entanto, se está menos satisfeito com as suas finanças, agir será a solução e pode começar por esta mais simples. A mudança poderá começar em si, ao aceitar dar pequenos passos e ao experimentar uma nova abordagem. Em caso de aceitar este desafio, partilhe o resultado! Conte se obteve ou não alguma melhoria, se conhece algum sistema melhor ou como se sentiu ao investir o seu tempo nesta experiência.

Novas ações trarão novos resultados e é aí mesmo que podemos começar a trabalhar a nossa carteira

LUÍS BARBOSA
luiscbarbosa7@gmail.com



Renovação profissional

Para se renovar a vida profissional, é necessário começar-se por coisas simples. Destralhar e fazer-se as perguntas certas. Não é preciso inventar. Basta renovar o que sempre foi assim.

Por Sílvia Coelho

A renovação é sempre uma forma de criatividade. Em tempo de crise, a criatividade é o que salva a "honra do convento". Nesta época tão disruptiva em que nos encontramos, também a vida profissional, tem levado uns valentes abanões. Numas vezes verga-se e noutras quebra-se, no sentido literal da palavra. Em todas as circunstâncias, por mais duras e difíceis que sejam, é sempre importante nunca perder de vista o lado positivo da situação.

Gostaria de partilhar algumas reflexões, não da reviravolta completa em termos de vida profissional, isto é, mudar de emprego, perder o emprego, criar o seu próprio emprego, etc., mas sim da manutenção do emprego de forma mais criativa e saudável. Nem sempre somos felizes na nossa atividade profissional. As rotinas instalaram-se, os processos são maçadores, os colegas são assim ou assado e a melhor parte do dia é a hora da saída.

Estando nós metidos com os nossos próprios botões a pensar em como somos tão desperdiçados no nosso local de trabalho, de repente, levantamos a cabeça para fora do nosso próprio umbigo e damos conta de uma pandemia, de uma grande pedrada no charco, que nos vira a vida, tal como a conhecemos, de pernas para o ar.

Sem que tenhamos tido muito tempo para pensar no assunto, a nossa vida profissional também fica virada do avesso (ou do direito, dependendo das perspetivas). Sem sabermos como, tivemos que encontrar formas de sobreviver pessoal e profissionalmente, inventando novas rotinas, novos processos e novas soluções. Desde

sempre que se diz que a necessidade aguça o engenho. E ao contrário da frase comum, estou plenamente convencida de que são os ratos que param montanhas. São pequenos movimentos que produzem grandes consequências.

Na maior parte dos casos, no que diz respeito à nossa vida quotidiana, bastam pequenos gestos, para se produzirem grandes alterações. Assim sendo, faz todo o sentido que se aproveite este momento tão difícil na história da humanidade para renovar tudo o que nos for possível. Verdadeiramente, o que nos é possível, é o que depende exclusivamente de nós. O que é produto da nossa capacidade e das nossas escolhas.

A nossa possibilidade é diretamente proporcional à nossa capacidade interna.

> Agradecer o que se tem, com a força interna para renovar tudo o que tiver ao alcance

Resumindo: o que é que podemos fazer de diferente, com aquilo que temos? O que podemos alterar utilizando apenas os nossos recursos internos e os externos que já temos ao dispor? O que podemos deitar fora? O que podemos destralhar? O que podemos renovar? Este tem que ser o raciocínio. Já que nos tivemos de adaptar, à pressa e sem rede, a uma nova realidade, vamos aproveitar para renovar o que nos for possível.

Também em termos profissionais, para sermos mais felizes e mais realizados, mesmo que não se goste assim tanto do emprego que se tem. Podemos fazer uso dos nossos "ratitos" e produzir montanhas. E sempre que melhoramos o nosso bem-estar nos locais onde nos encontramos, produzimos uma montanha. Podemos começar por renovar a nossa secretária. Não, não é necessário comprar outra. Podemos apenas alterar a organização, renovar os objetos, as fotos, trocar as coisas das gavetas e destralhar.

Quando se destralha, limpa-se o ambiente. O externo e o interno. Podemos olhar para o espaço e perceber como é que o podemos otimizar e transformar num local mais agradável. Colocar uma planta nova? Uma foto diferente? Uma nova moldura? Uma caneca diferente para as canetas e outra para o café? Trocar a secretária de lugar? O que podemos tornar mais bonito e leve? Começar por renovar o espaço, é sempre começar pelo sítio certo: o princípio. Sem grande esforço, damos conta que os objetos estavam num determinado local, só porque sim. Porque era assim e deixou-se estar.

Quantas vezes, o nosso ambiente interno e produtivo também se instala no "sempre foi assim". Renovar o espaço para renovar os processos. Agora vamos olhar para a nossa forma de trabalhar, de fazer as coisas, de arrumar os ficheiros, de transmitir os assuntos. Faço desta ou daquela maneira, por que razão? Porque sempre foi assim? Por que sim? Por que sim, não é resposta. A importância está na pergunta. Por que razão se faz desta ou daquela maneira? Posso ou não fazer diferente de forma a ser mais satisfatório, eficiente e eficaz? (Eficiente é quem reza bem, eficaz é quem vai para o céu). Posso ou não colocar o meu cunho pessoal, aquele que é só meu e pode fazer a diferença na forma de trabalhar? Sinto-me melhor, produzo melhor e, por efeito dominó, vou estar melhor com os outros.

Se eu souber aproveitar o momento de instabilidade para encontrar roupas novas para soluções antigas (funcionantes), ou novas formas de enfrentar as rotinas, eu consigo acrescentar valor e umas lufadas de ar fresco na vida profissional. Este é o momento.

Agradecer o que se tem, com a força interna para renovar tudo o que tiver ao alcance.

Desta forma, o que parecem ratitos, são forças motrizes que podem criar e mover montanhas. As nossas.

SÍLVIA COELHO
PSICÓLOGA
magdalagabriel.blogspot.pt
silviafbcoelho@gmail.com

Renovar como um sentido de vida

Renovar liga-nos à esperança e a um caminho pleno em novas possibilidades. Contudo, renovar implica mudar e a mudança confronta-nos muitas vezes com o facto de não nos conseguirmos superar, acrescentar ou melhorar.

Por Sílvia Coutinho

Quando pensamos em renovar, pensamos em tornar algo novo, em melhorar, em consertar, em recomeçar ou em fazer desabrochar de novo. A palavra renovar parece suscitar em nós sentimentos positivos, recordando-nos de novas possibilidades e recomeços. Esperança. Porém, noutras palavras, quando falamos em renovar poderemos referir-nos também em promover mudanças. Contudo, mudar poderá tantas vezes suscitar em nós

emoções básicas como medo, podendo por isso mesmo fazer-nos bloquear ou paralisar determinada ação ou intenção, fugindo do compromisso, da relação, do outro, de nós.

Quantas pessoas conhecemos que vivem agarradas a objetos antigos, a roupas com as quais não se revêem, a amizades vãs, a empregos que não acrescentam mais, a relações amorosas tóxicas pelo medo da mudança? Quantas relações amorosas e familiares não mudam porque o medo da mudança as consome no sentimento de impotência e pequenez para as explorar, renovar e reaprender a geri-las e a recriá-las de parte a parte com um maior sentimento de valorização do outro, de escuta ou de conexão? Quantas relações não se transformam por se permitirem ficar no pavor da mudança, gerando bloqueios relacionais sem fim? Quantas vezes impossibilita a sua mudança pelo medo de falhar?

Não vivemos sozinhos. Somos seres relacionais. Necessitamos da existência dos outros para a nossa sobrevivência. Contudo, tal não implica que tenha de se anular e acorrentar em relacionamentos vazios e abusivos ou impedir e sabotar o seu próprio desenvolvimento e percurso pessoal ou profissional. Poderá aprender a assumir a responsabilidade na sua vida, fazer escolhas que não o limitem, mas sim questionar, colocar em causa, rever o que de novo gostaria de semear e construir na sua vida.

1) Renovar Mindset:

Já se deu conta de como tantas vezes é o seu próprio pensamento que o limita? O ser humano é excelente em construir os piores cenários de horror (dentro da sua própria cabeça). Estas ideias e pensamentos intrusivos começam devagarinho a apropriar-se da sua vida, requerendo a sua atenção constante. Vão tornando-se em crenças - ideias ou pensamentos nos quais acredita e por as sentir como verdades absolutas, deixa de as questionar ou colocar em causa. Estas crenças passam a dominar a sua vida, muitas vezes fragilizando-o face às tuas próprias competências pessoais, apavorando-o face ao julgamento dos outros e à sua própria insuficiência (tão temida por si).

Reaprenda a conhecer-se. Não se muda apenas e só porque é possível mudar. Muda-se porque se escolhe mudar, assumindo esse compromisso diário, com os desafios, as dificuldades e obstáculos inerentes. Não se muda apenas com as intenções de mudança. Muda-se com ações concretas e intensa resiliência. Muda-se, pensando no que poderá promover uma mudança efetiva, com conhecimento de causa e não simplesmente ao acaso. Muda-se porque quando se muda quer ser-se melhor. Acrescentar valor.

2) Renovar Emoções:

Reaprenda a aceitar-se. A ser compassivo consigo. Como se sente agora? Não existem emoções positivas ou negativas. Abraçar e escutar as suas emoções, pode ser um excelente ponto de partida para a mudança. Estar com as suas emoções, permitirá descobri-las e descobrir-se a si por de trás delas. As emoções são excelentes bandeirolas que o poderão alertar para as coisas que estão bem ou para as coisas que estão mal e geri-las com mais consciência de si próprio. Ao escutar as suas emoções, conseguirá regulá-las de forma mais saudável. Reaprender a observar com curiosidade as suas emoções e os seus

pensamentos poderá ajudar a torná-los os melhores aliados para o seu caminho, o novo caminho que deseja construir.

3) Renovar Caminhos:

Não está nada de errado em por vezes sentir-se insatisfeito ou desmotivado. Mas o que tem feito por si ultimamente? De que modo tem procurado acrescentar valor pessoal nas suas escolhas? De que forma tem acrescentado equilíbrio, saúde e bem-estar na sua vida?

A insatisfação poderá ser o motor de arranque para conduzir a sua vida no sentido que mais deseja e que o concretize. Não existirá nada mais salutar do que nos potenciarmos diariamente. Não há problema em sentir medo. Todos os seres humanos sentem medo quando estão diante de algo que percepcionam como desconhecido ou fora do seu controlo. O medo que sente poderá ressignificar que está a fazer algo desafiante. Necessitamos do medo para nos mantermos focados e é esse mesmo medo que poderá conduzir, em conjunto com a coragem, à construção de novos caminhos, de novos sentidos e à sua superação.

> Permita-se dar nova vida à esperança, no sentido de se ligar aquilo que mais o conecta à sua verdade

4) Renovar Relacionamentos:

Queremos ser amados. Queremos ser cuidados. Queremos ser estimados, abraçados e acolhidos nas nossas necessidades mais profundas. Queremos pertencer e sentir que nos pertencem. Queremos tanto ser amados que às vezes nos encolhemos para caber no mundo do outro, criando dependências e doença. Ou nos esticamos de mais, sem conseguir acolher o outro em nós, como também merece. Não vale tudo para sermos amados.

As relações são como as plantas. Necessitam de ser nutridas com afeto, com intimidade, com empatia, com confiança, com responsividade e presença emocional para florescerem.

A reciprocidade emocional é o que marca os compassos da dança nas relações. Reaprender a valorizar o outro, a escutá-lo, em colocar-se empaticamente no seu lugar, em fazer com que o outro o sinta lá ao seu lado (inteiro), quebra a possibilidade dos bloqueios relacionais se tornarem ativos e presentes no relacionamento.

As relações para sobreviverem e se construírem de forma saudável, necessitam de cuidado, de sermos atenciosos para com elas. Que nos liguemos emocionalmente ao outro de forma profunda, mesmo e apesar das vulnerabilidades que fazem de nós quem de verdade somos ou do outro quem é. Necessitam que nos liguemos de forma diferente. Mais conectados. Mais compassivos connosco e com o outro.

É possível assim repensar o amor. Em como pretende amar e como gostaria de ser amado.

Renove os seus laços. Os seus gestos. Os seus pensamentos. Acolha as suas emoções, o que sente. Diariamente. Permita-se dar nova vida à esperança, no sentido de se ligar aquilo que mais o conecta à sua verdade. Necessitará na mala flexibilidade bastante para o fazer acreditar que, recomeçar e fazer(-se) desabrochar, é possível a quantidade de vezes que forem necessárias.

> Reaprenda a conhecer-se. Não se muda apenas e só porque é possível mudar. Muda-se porque se escolhe mudar, assumindo esse compromisso diário, com os desafios, as dificuldades e obstáculos inerentes

SÍLVIA COUTINHO
PSICÓLOGA
TERAPEUTA FAMILIAR E DE CASAL
CLÍNICA DA AUTOESTIMA
www.clinicadaautoestima.pt
silviajesuscoutinho@gmail.com

Imunidade Renovada

Tempo de uma imunidade renovada, de darmos as mãos e de voarmos juntos na mesma direçao de paz! E a História e nossas crianças, falarão de nós, da nossa coragem, com orgulho!

Por Kyra - Lília Abreu

Completamente alheia às notícias, imutável na sua serenidade, a natureza renova-se sem que nada façamos, ela continua serenamente mais um ciclo de renovação feito com amor – o chão cheio de corações num espectro de cores que nos deslumbra a alma ou de estrelas. Nada é feito repentinamente mas harmoniosamente, como se nos sussurrasse ao ouvido, renova-te com

amor, ao teu ritmo, deixa ir o que já não serve e abre-te ao novo, um sussurro que é reforçado pela suave brisa outonal na nossa pele.

Ai, porque não aprendemos com ela? Lembrando-nos, como um eco, o poder da auto regeneração que há em todos nós em todos basta decidirmos: largar o que já não interessa.

E, no meio de tudo isto um vírus, nesta dualidade como uma moeda de "cara e coroa" vem lembrar-nos o mesmo, renovação, que é hora de imitarmos a natureza, de nos ligarmos à Fonte primordial que tudo criou, inclusive a nós e que este é apenas o grande pretexto que estávamos à espera para uma "renovação" de consciência acelerada.

Eu pertenço-te, tu pertences-me, juntos pertencemos a algo muito Maior do que nós.

É um renovar mudando o eixo e percebendo de que não estamos cá apenas por nós, mas sim para nos reconhecermos no outro e, juntos, com a criatividade que vem do amor

Dá o teu Melhor agora! "Mandou o Universo!"

que nos une, servirmos algo maior e voarmos juntos na mesma direção que todas as almas almejam: da Paz, do amor, da harmonia.

Uma árvore, por muito bela que seja, se a floresta arder, arde com ela, hora de lembrarmos de tomar conta da "floresta", das crianças,do coletivo.

Há um plano Maior em curso e, se cá estás nesta altura, há algo a fazer que te cabe e é parte da solução deste plano maior de re criação em amor.

Mas, para acederes às soluções, há que alinhar com a Mente divina, a História já mostrou os horrores que a mente pode fazer se desfasada do AMOR.

A História um dia, falará desta geração aqui e agora! Resta saber como que seja a da geração corajosa que colocou mãos à obra, transcendendo tudo e sendo fiel ao Amor!Que as crianças sejam o nosso pretexto para

não perdermos um minuto! Podemos imaginar o orgulho delas um dia ao ler os manuais e dizerem "os meus pais e avós estavam lá. Foram parte!" Na História, somos a 1ª geração a ter o poder nas mãos de recriar o futuro: mas precisamos uns dos outros.

Um novo mundo precisa de um novo homem – e, cada um de nós precisa do outro. Não se é humano sozinho!

Olhemos os animais e voemos juntos na mesma direção como os gansos! E, quando o da frente cansado estiver, outro lhe toma o lugar enquanto o bando o acolhe em amor.

Tempo de elevar a luz e acolher em amor a nossa sombra e a dos outros.

No inicio desta pandemia, uma imagem surgiu: Madre Teresa com uma vassoura em riste, tipo padeira de Aljubarrota, e um vulto aterrorizado, com feições a lembrar as do scarymovie, a fugir à frente dela.

É, esta renovação que nos é pedida: coração manso e humilde que sabe servir algo maior mas, com garra e determinação, sem um minuto a perder, para se doar ao outro e deixar o mundo melhor!

E, Madre Teresa que andou por zonas

tão infestas não se lhe pegava nada… porque ela não tinha "tempo" para isso! Um Amor Maior a chamava e, ao Servir nos alinhamos com a Graça Divina que renova todo o nosso corpo elevando a nossa imunidade ao máximo!

Se estivermos cheios desta Graça que o serviço traz, não há mal que nos chegue!

Dá o teu Melhor agora! "Mandou o Universo!"

É esta a renovação que nos é pedida – se o desafio veio é porque estamos preparados!

Que cada acordar seja um renovado e convicto "Deus da minha alma como posso ajudar hoje?"

E, que a "mão esquerda não saiba o que a direita faz": se sabemos que algum vizinho, pais de um colega do filho precisam de ajuda, não custa nada 5 ou dez euros num envelope, de várias famílias e colocar na caixa do correio dizendo "Mandou o Universo!" ou um saco cheio de víveres pendurado na

porta com a mesma frase!

E, a pouco e pouco, unido por este amor, o bando vai-se unindo, voando na mesma direcção: a do amor, da entre ajuda da "eu pertenço-te, tu pertences-me e ambos pertencemos a algo Muito Maior!

KYRA - LÍLIA ABREU
CEO DA ESCOLA DO SER "ESTE-LAR"
kyraabreu-com.webnode.pt
escoladoserestelar@gmail.com

PHILOSOFIAS

Renovar

Quando a pequena Alice acordou foi como todos os dias à casa de banho.
Os caracóis em desalinho pendiam sobre o seu rosto, mesmo assim o espelho revelou-lhe uma surpresa.
- Mãe! -Gritou em desespero
Um dente tinha partido durante a noite e não tinha sido em sonhos.
A mãe inclinou-se e num abraço envolveu-a nos seus braços, como só as mães sabem fazer…

Por Natália Rodrigues Porto

Explicou-lhe, entre bocejos, que o dente era pequeno demais para ela, que já estava muito crescida. Falou-lhe sobre as mudanças do crescimento e de mãos dadas as duas foram até ao espelho, para que a Alice se habituasse a esta nova fase, a qual seria efémera, pois um novo dente estava a caminho desejoso de a conhecer. A menina ficou a olhar o

espelho de boca aberta e procurou o novo dente.

Tudo se renova, tinha-lhe dito a mãe, mas ela gostava do dente antigo e não sentia vontade de ter outro em sua substituição. Amuada voltou para a cama. Ao deitar-se sentiu algo duro, olhou melhor, era o dente. Com ele entre os dedos viu a sua pequenez e as palavras da mãe começaram a fazer sentido.

Imaginou-se grande, de saltos altos, a ir para a faculdade onde andava a irmã e foi claro que não podia ter aquele dente. Sim, ela estava a crescer.

- Mãe! -Chamou de novo.

E desta vez, sem lágrimas, contou-lhe que tinha encontrado o dente e que tinha percebido tudo. O dente caído não era uma perda, mas sim uma oportunidade para tudo o que estava a caminho.

A Alice e a mãe tomaram o pequeno-almoço juntas e continuaram a falar sobre as mudanças e a renovação que estas propõem.

Olhemos o espelho, o que é mais importante nesta fase: inspirar o medo que se espalha no ar ou inspirar a vontade de renovar?

Nem sempre é fácil olhar no espelho da vida e constatar que tudo mudou. Há perdas implícitas ao longo da jornada. Se observarmos a mãe natureza, vemos que ela abraça com simplicidade cada mudança e sem dramas cumpre os seus ciclos. Fases leva-as o vento. No gráfico da existência, cada momento é uma oportunidade para renovar. O carrossel sobe e desce com ritmo e sem pausa, pouco importa se algumas descidas nos desagradam. Somos frutos da árvore da vida e

dela depende a vida que em nós se expressa. Renovar é essencial para que todos os ciclos da vida se cumpram.

Perante as mudanças, cada um de nós, depois de libertar o pânico que naturalmente nos invade, precisa procurar o conforto nos braços da mãe terra, que constantemente nos ensina como viver e reviver. Se nada se renovasse, ainda hoje teríamos como morada o útero da nossa mãe, onde o conforto era total. Nascer foi uma renovação e renovar é aceitar todos os nascimentos que continuamente a vida nos propõe.

O Outono recolhe o verde; a terra parece prepara-se para adormecer. A vida física dá primazia à vida metafísica. Recolher é essencial para repor dentro o que a nova Primavera irá revelar.

Olhemos o espelho, o que é mais importante nesta fase: inspirar o medo que se espalha no ar ou inspirar a vontade de renovar?

Nem sempre é fácil olhar no espelho da vida e constatar que tudo mudou

NATÁLIA RODRIGUES PORTO
TEMPEROSDALMA
www.facebook.com/
Temperosdalma-359174947968370

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

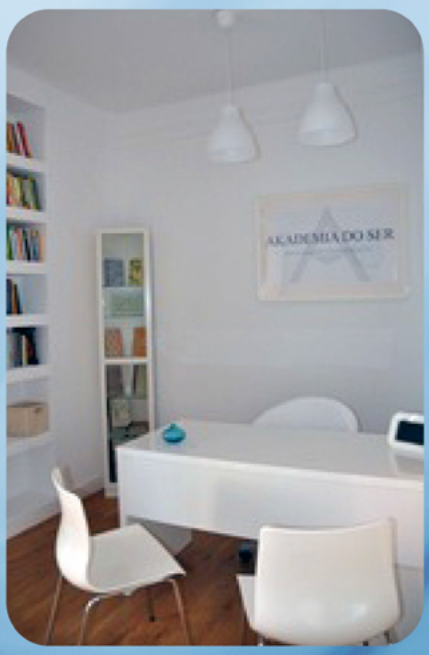
CONSULTAS

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

MUDANÇA TRANQUILA

O que ganho com isso de ser "ZEN"?

E o que é que eu ganho com isso? Com isso de ser "ZEN"? A minha vida já não tem espaço para mais nada! É levantar cedo, tratar dos filhos, levá-los à escola, ir para o trabalho cada vez mais exigente, os filhos no final do dia, com o ballet, o basquete a música ou o inglês, o namorado ou marido, as saídas, os jantares, os amigos e as redes sociais…

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

Não há espaço para mais nada… por isso, o que posso ganhar com isso de ser "ZEN"?

De forma pronta responderia "qualidade de vida". Atenção, Consciência e Presença…

Ser "ZEN" permite-nos viver as mesmas experiências, o levantar cedo, tratar

dos filhos, ir para o trabalho etc… de uma forma completamente diferente. Com uma atenção, consciência e presença que faz toda a diferença. Com um Renovar diário de Alegria de Viver…

É totalmente diferente acordar e pensar "mais um dia em que não me apetece levantar…" ou pensar "obrigado por mais este dia em que vou poder abraçar a minha filha, ver o Sol, pensar, sentir, viver…".

É diferente vestirmos os nossos filhos como se fossem bonecos ou vesti-los com amor, com carinho e dedicação. Eles sentem a diferença e… faz toda a diferença.

Ao dançar com alguém é diferente debitar passos decorados ou sentir a música na alma e a pessoa no coração.

É diferente fazer uma tarefa "porque tem que ser" ou fazer com um propósito que faça ressoar o nosso Ser, seja ele qual for…

Por isso mantenho sempre presente a frase do Pessoa: "Põe quanto És no mínimo que fazes"

O tempo "investido" é igual… o resultado para nós, e para os outros… completamente diferente…

Façamos a diferença, Vivendo com Alma e Coração…

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

Novembro 2020

Conversas que curam
Por Sananda
1 de Novembro às 16:00h
Casa da Praia | Carcavelos
www.sananda.pt
sanandasigel@gmail.com
969252579

Truques da cozinha vegana para veganos e não só
Por Filipa Silva
12 de Novembro das 18:00h às 20:00h
Presencial e Online | Fundação Museu do Oriente
www.museudooriente.pt
servico.educativo@foriente.pt
213585299

Transforma a tua vida com a Prática de Meditação ONLINE
Por Carla Shakti - Terapias Holísticas
Início 5 de Novembro, 4 semanas à 5ª feira das 21h às 22:30h
Online
www.facebook.com/CarlaShaktiYogaAyurveda
carlashaktiyoga@gmail.com
918548157

Workshop de Iniciação à Meditação
Por Maria Melo
19 de Novembro das 18:30h às 20:00h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

Passeio Sensorial na Mata de Belas
Por Hearts into Nature
7 de Novembro das 10:00h às 13:30h
Belas | Sintra
www.facebook.com/heartsintonature
heartsintonature@gmail.com
919129548

Curso DNA Básico ThetaHealing
Por Isabel Mouta
20 de Novembro às 18:00h
All About You | Armação de Pêra
www.allaboutyoucentroterapeutico.com
info@allaboutyoucentroterapeutico.com
913114964

Workshop Técnicas de Meditação e Relaxamento para fazer com as Crianças
Por Inês Oliveira
7 de Novembro das 14:00h às 18:00h
Yoga Studio 163 | São João do Estoril
www.facebook.com/Rajayogastudio163
yogastudio163@outlook.pt
912907930

Curso de Barras de Access
Por Cristina Oliveira
21 de Novembro às 10:00h
All About You | Armação de Pêra
www.allaboutyoucentroterapeutico.com
info@allaboutyoucentroterapeutico.com
913114964

Novembro 2020

Curso de Reiki Usui - Nível 1

Por Daniel Amaro

21 de Novembro das 9:00h às 19:00h

Porto

www.lugardesirius.pt

danielamaroterapias@gmail.com

934409787

Workshop de Ensinamentos do Oriente para alcançar "Grande Vida"

Por Filipa Silva

25 de Novembro das 18:00h às 20:00h

Presencial e Online | Fundação Museu do Oriente

www.museudooriente.pt

servico.educativo@foriente.pt

213585299

"Borboletadamente" Atividade Crianças 7 aos 11 anos

Por Borboletando com Amor

4ª feiras das 18:45h às 19:45h

Cascais

www.facebook.com/borboletandocomamor

minapirvan@gmail.com

924061478

5 Rhythms (Dança dos 5 Ritmos) ONLINE

Por Dilma Morais

3ª feiras às 10:00h

Centro Upaya | Online

dilmamoraiskinesiology.com/dance

dancetoconnect@gmail.com

937512522

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 Madureira

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 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

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

vouchers

Novembro 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

"Há momentos em que precisamos nos retirar como as águias, renovar a face da alma, a alegria dos olhos e só então regressar num voo de paz e esperança."

Sirlei Passolongo

Papas de aveia caseiras: simples, rápidas e saborosas

Com a chegada do frio e chuva chegam também os desejos de pequenos-almoços mais quentes e reconfortantes.

Felizmente a maioria dos portugueses já percebe que comer de forma saudável é cada vez mais importante para a saúde e a maioria também reconhece que os cereais de pequeno-almoço que se vendem nos supermercados nem sempre são as opções mais equilibradas pois estão repletos de açúcar e farinhas refinadas.

Eu sou apologista da variedade e simplicidade alimentar. Incentivo ao máximo planeamento de refeições para poupar tempo e dinheiro e prevenir "aqueles deslizes".

As papas de aveia podem ser a opção ideal. São baratas, rápidas de fazer, muito nutritivas e podemos variar o sabor através da adição de fruta. Ao conter aveia na sua composição conseguimos adicionar uma ótima fonte de fibra que irá promover maior saciedade e melhor funcionamento intestinal.

Ingredientes:

- 1 litro de leite ou bebida vegetal ou chá
- 10 colheres de sopa de aveia
- 2 a 4 colheres de sopa de açúcar (opcional)
- 1 pau de canela
- 1 casca de limão

Modo de preparação:

1- Comece for colocar 1 litro de leite a ferver com o pau de canela, casca de limão e aveia.

2- Quando ferver pode reduzir o lume e mexa regularmente até atingir a consistência desejada (cerca de 10 minutos).

3- Retire o pau de canela e casca de limão. Coloque numa taça e sirva com uma peça de fruta laminada, frutos secos ou sementes.

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

LIVROS RECOMENDADOS

Cozinha com os Chakras
Alimentação 100% vegetal, saudável e espiritual de Carina Barbosa

Alimente os seus chakras e experimente uma nova forma de cozinhar, com amor e espiritualidade.

Equilibrar os sete chakras - centros energéticos - é uma prática ancestral para alcançar um estado de plenitude e bem-estar. Uma das melhores formas de o fazer é através da alimentação. Sabemos que tudo o que ingerimos afeta, além da saúde, a nossa energia. Para encontrar o equilíbrio ideal, devemos consumir alimentos de grande vibração que ajudem a fornecer energia vital ao nosso organismo.

Através das cores e das energias dos alimentos, Cozinha com os Chakras mostra o efeito que cada um deles tem no seu corpo físico, mental, emocional e espiritual, já que cada chakra está conetado com diferentes áreas da sua mente, corpo e espírito. Por exemplo, se necessita de trabalhar as suas emoções, terá de consumir alimentos de cor laranja.

Aqui encontrará dezenas de receitas de entradas e acompanhamentos, sopas, pratos principais e sobremesas para cada um dos chakras. E porque o momento e o ambiente em que cozinha devem ser harmoniosos e felizes, a autora dá-lhe algumas dicas para desfrutar melhor da preparação das suas refeições.

Preço: Cerca de 18,79€ por 224 páginas de sabedoria.

Editor: Nascente

Crie Alegria no Seu Trabalho
O Método KonMari para Organizar a Sua Vida Profissional
de Marie Kondo e Scott Sonenshein

Marie Kondo, a guru da arrumação de renome mundial, junta-se ao catedrático de Gestão e Comportamento Organizacional Scott Sonenshein para lhe mostrar como fazer dessa utopia uma realidade. Partilhando histórias, casos de estudo e estratégias simples e práticas, ensinam como qualquer um pode eliminar aquilo que está a mais e criar espaço para um trabalho que realmente importa.

Recorrendo ao famoso Método KonMari, de eficácia testada em dezenas de milhões de lares em todo o mundo, e à mais recente investigação científica, Crie Alegria no Seu Trabalho vai ajudá-

lo a ultrapassar os desafios da desorganização no local de trabalho e a desfrutar da alegria e da prosperidade que resultam de ter uma mesa - e uma mente! - limpas e organizadas.

Preço: Cerca de 14,40€ por 224 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

O Caminho do Homem Superior de David Deida

O clássico do desenvolvimento pessoal para homens.

O guia definitivo para dominar os desafios colocados pelas mulheres, pelo trabalho e pelo desejo sexual.

Qual é o seu verdadeiro propósito na vida?

O que querem realmente as mulheres?

O que é um bom amante?

Estas são algumas das perguntas com que certamente já se deparou, mas talvez não tenha tido a sorte de encontrar uma resposta.

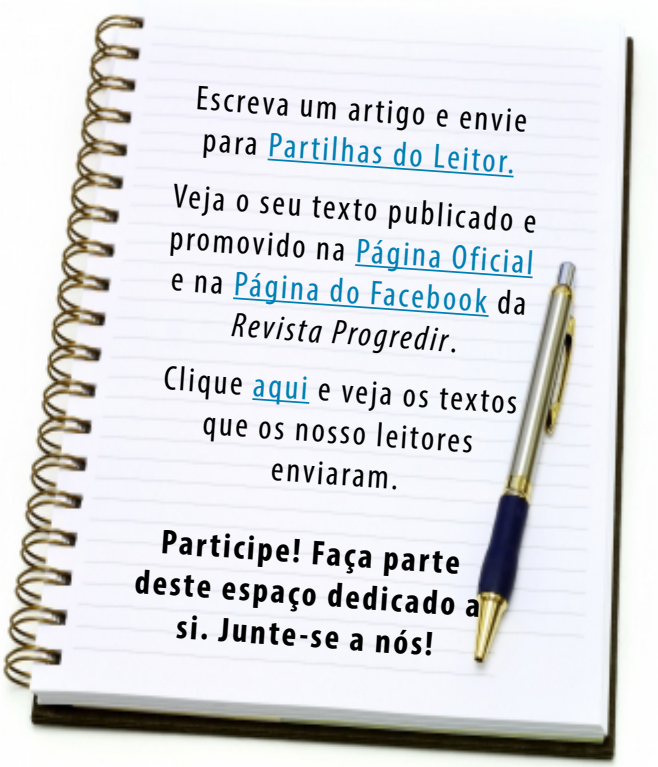
O Caminho do Homem Superior explora os pontos mais importantes na vida de um homem — a carreira, a família, as mulheres, a intimidade, o amor e a espiritualidade — e define-se como um guia para viver uma vida de integridade, autenticidade e liberdade.

As lições apresentadas neste livro explicam o derradeiro desafio, e recompensa, ao homem atual: unir determinação e emoção na mais plena expressão do amor e da consciência.

Preço: Cerca de 16,59€ por 240 páginas de sabedoria.

Editor: Nascente

PARTILHAS DO LEITOR



Quino

Joaquín Salvador Lavado Tejón, conhecido como Quino, foi um pensador, historiador gráfico, criador de banda desenhada e cartoonista argentino. Autor da famosa personagem Mafalda, personagem ícone e um verdadeiro fenómeno mundial.

Quino nasceu no dia 17 de Julho de 1932 na cidade de Mendoza, Argentina. Recebeu o apelido para se diferenciar de seu tio Joaquín Tejón, pintor e desenhista publicitário, com quem aos 3 anos descobriu a sua vocação.

Em 1945 morre a sua mãe e em 1948 o pai. Após terminar a escola primária, inscreveu-se na Escola de Belas Artes de Mendoza, a qual abandonaria pouco depois com a intenção de se tornar um autor de banda desenhada.

Em 1954, com 18 anos, Quino estabeleceu-se em Buenos Aires. Depois de várias tentativas, em 1954, vendeu o seu primeiro desenho para um jornal argentino. A contribuição regular só aconteceu depois de três anos. Em 1963 lançou o

seu primeiro livro humorístico, intitulado "Mundo Quino".

A 29 de Setembro de 1964, a personagem "Mafalda" aparece pela primeira vez na revista *Primera Plana*. A simpática personagem, originalmente criada para uma publicidade, nunca publicada de uma marca local de electrodomésticos, foi um enorme sucesso, até hoje.

Através da aparentemente inocente menina de 6 anos, o desenhista reflete sobre a política, a economia e a sociedade em geral, sempre com um toque de humor. A menina Mafalda ama os

Beatles, a democracia, os direitos das crianças, a leitura, a paz e panquecas. Odeia as armas, a guerra e sopa. Sonha com "consertar" o mundo. A sua vigência é um grande reconhecimento à qualidade do trabalho de Quino e ao carisma da personagem que criou, e não deixa de ser também uma prova de que o mundo não mudou tanto desde então.

A partir de 1965, Mafalda começou a ser publicada no jornal *El Mundo* e posteriormente na revista *Siete Días Ilustrados*. Em 1973, Quino optou por descontinuar as suas publicações da Mafalda, pois segundo ele, "a Mafalda virou um carimbo" e isso não lhe agradava.

Em 1976, Quino mudou-se para Milão, na Itália, e o seu trabalho aos poucos foi conquistando o mundo. Em 1977, a pedido da UNICEF, as tirinhas da Mafalda ilustraram a Edição Internacional da Campanha Mundial de Declaração dos Direitos da Criança.

Em 1982, Quino foi eleito o "Desenhista do Ano".

Além de Mafalda, Quino também deu vida a centenas de personagens anónimos nos seus mais de 60 anos de trajetória. Sempre mantendo uma dose de humor ácido, satirizou os absurdos do mundo moderno, a burocracia e as instituições inúteis, a política e as relações de poder, a hipocrisia, as desigualdades sociais, a degradação ambiental, o sexo e a vida conjugal, entre outros temas.

Em 2014, quando se completaram os seus 60 anos no humor gráfico e os 50 anos de Mafalda, o cartoonista foi galardoado pela França com a Ordem Oficial da Legião de Honra, a distinção mais importante do governo francês a estrangeiros, e por Espanha com o não menos valioso Prémio Príncipe de Astúrias de Comunicação e Humanidades.

Quino faleceu na Argentina, no dia 30 de Setembro de 2020. Durante os seus últimos anos, o cartoonista enfrentava uma reforma involuntária devido a problemas de visão.

«Não é necessário dizer tudo o que se pensa; o que sim é necessário é pensar tudo o que se diz.»
Quino

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

A Terapia que vai à raiz dos Problemas: Linha do Tempo Avançada

As emoções podem ser como as ondas do mar.

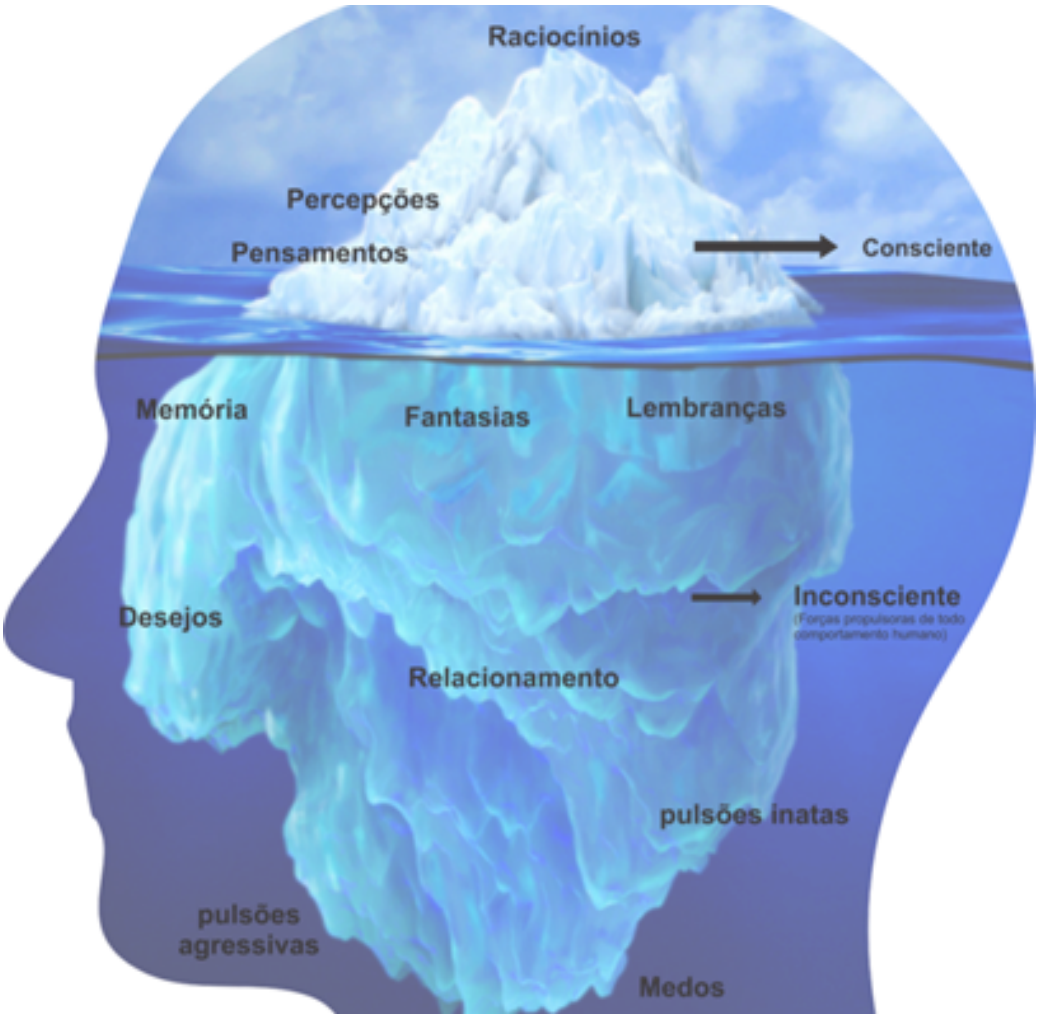
Vão e vêm, mas nem sempre conseguimos que elas interajam assim nas nossas vidas.

Porquê?

Porque nos prendemos aos nossos pensamentos, às nossas ações e emoções como se fossem uma parte de nós e na verdade: não são.

Porque nós, não somos a tristeza nem a raiva que sentimos em determinada situação. Nós somos apenas seres humanos que, por vezes, sentimos tristeza, outras vezes sentimos culpa porque falamos de determinada maneira ou porque aconteceu algo à outra pessoa. E qual deve ser a nossa postura perante as emoções que vamos sentindo? Devemos ter uma postura de observação e questionamento.

Assim, podemos questionar-nos sobre o que estamos a sentir e porquê, o que poderíamos ter feito melhor? Estas emoções são minhas ou será que são dos meus familiares ou colegas? Esta situação seria o ideal, mas a verdade é que a maioria das pessoas não têm capacidade para gerir as emoções desta forma, por variadíssimas razões: emoções reprimidas no passado, vivências familiares disfuncionais, falta de formação na área, dificuldade em lidar com as emoções, repetição de padrões familiares.



Com as voltas que a vida vai dando, as pessoas vão carregando a "mochila" das emoções reprimidas e quanto mais carregam, mais vão acumulando, até que o corpo não aguenta e se exprime através duma doença física. O corpo é um instrumento fabuloso para isso, porque não mente e nos diz tudo o que se passa com a nossa consciência, com o nosso modo de pensar. Tudo parte da nossa consciência, todo o sintoma que o corpo cria é uma chamada de atenção para que percebamos o que deveríamos constatar e mudar ao nível do "nosso" modo de pensar, bem como ao nível do nosso comportamento.

É precisamente neste ponto que a *Linha do Tempo Avançada* pode ser uma ajuda imprescindível porque atua em todas estas situações que as pessoas não geriram da melhor maneira e acabaram por reprimir emoções. Esta técnica permite que as pessoas acedam à sua Linha do tempo.

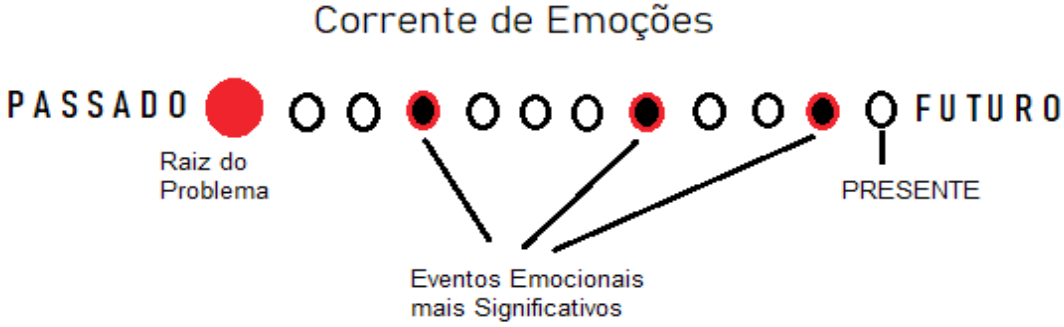
E, afinal, o que é a *Linha do Tempo*? é a codificação de memória do cérebro, no fundo é como as pessoas codificam e armazenam as suas memórias, crenças e decisões limitadoras. Estas memórias encontram-se ao nível do inconsciente e estas determinam a forma como

nos relacionamos connosco e com os outros. 90% da nossa vida é comandada pelo inconsciente, apenas 10% pertence ao consciente.

Esta técnica permite que os pacientes acedam à sua *Linha do Tempo*, acedendo deste modo a todos os acontecimentos marcantes, conforme imagem abaixo. Neste processo os pacientes vêm as situações como observadores, permitindo deste modo distanciarem-se e fazerem aprendizagens face aos acontecimentos, conforme vão fazendo aprendizagens vão neutralizando as emoções.

A *Linha do Tempo Avançada* permite-lhe eliminar crenças limitadoras do passado, que criam o seu presente e condicionam o seu futuro. Crenças como: "Tenho medo de falhar", "Não tenho tempo", "Nunca vou ter dinheiro suficiente para fazer o que gosto", "Tenho medo de ser rejeitado", "Não consigo ter uma relação amorosa", "Nunca vou alcançar os meus sonhos", "Tenho medo de não ser bom o suficiente", "Ninguém gosta de mim".

O objetivo da *Linha do Tempo Avançada* é que os pacientes neutralizem as emoções negativas, eliminem crenças e decisões limitadoras, fobias e traumas, bem como casos de ansiedade.

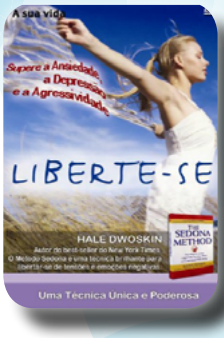


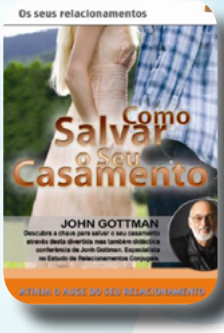
JOANA MARQUES OLIVEIRA
COACH EMOCIONAL
websiteoliveira.wixsite.com/coachcompnl
coachcompnl@gmail.com

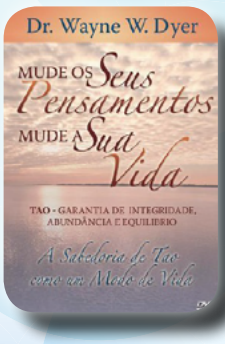
Novidade!

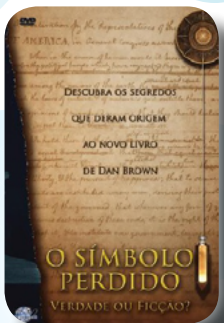
Loja Online

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!