## PROGREDIR

JANEIRO 2021 • NÚMERO 108 • MENSAL www.revistaprogredir.com O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE



Desafios

Desafios em Tempo de Pandemia Desafios Espirituais

Um novo Desafio ao estilo de vida



Descontraia e Reflita através do vídeo do mês Entrevista com Isabel Zibaia Rafael



Saúde, Bem-Estar e Desenvolvimento Pessoal

#### AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

QUALIFIQUE-SE

**RELACIONE-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)



RUA LINO ASSUNÇÃO N.º 24 | 2770-109 PAÇO DE ARCOS 21 443 83 05 | 96 277 73 21 NIF 509 992 978

#### DIRETOR GERAL

PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES



www.revistaprogredir.com N.º 108 | Janeiro 2021 | Revista Mensal



#### **Estatuto Editorial**

www.revistaprogredir.com/estatuto-editorial

#### Sede Editor/Redação

Rua Lino de Assunção Nº24, 2770-109 Paço de Arcos

#### Concelho de Administração

Patricia Melo e Pedro Sciaccaluga

**Diretor** | Pedro Sciaccaluga Fernandes progredir@revistaprogredir.com

#### Direção Comercial

comercial@revistaprogredir.com

**Editora** | Maria Melo editor@revistaprogredir.com

Imagem, Montagem e Design | Sílvia Aguiar design@revistaprogredir.com

**Redação** | Sílvia Aguiar redacao@revistaprogredir.com

Partilhas do Leitor | Maria Melo partilhas do leitor@revistaprogredir.com

Sugestões e Feedback

geral@revistaprogredir.com

#### Colaboradores desta Edição

Fátima Carvalho, Rafael Laballe, José Antunes, Luís Barbosa, Marcela Almeida Alves, Lina Veira, Suzana Dinis, Márcia Palma, Ema Monteiro, Lucília Simões

#### Periodicidade

Mensal

#### Detentor de 100% do Capital

ldeias e Harmonia - Publicações, Marketing e Eventos, Lda

ERC

N.º Registo: 126163

É expressamente proibida a reprodução da revista, em qualquer língua no seu todo ou em parte, sem a prévia autorização escrita do proprietário. Todas as opiniões, notas e comentários são exclusivos dos autores ou das entidades que produziram os dados.

O conteúdo dos artigos publicados é da exclusiva responsabilidade do seu autor. O conteúdo dos artigos não expressa necessariamente a opinião da Revista Progredir e sua Direção.

#### **Desafios**

Caros amigos,

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

O que recordamos com orgulho? Com sensação de "missão cumprida" ou de realização pessoal? Geralmente recordaremos desafios superados...

Uma Vida bem vivida, condimentada e plena está repleta de desafios superados, de objetivos concretizados, de memórias de superação...

Desta forma não os evite... Procure desafios, enfrente os mesmos com coragem, com crescimento, com aprendizagem.

Ao longo da presente edição leia os textos e opiniões dos nossos convidados, aceite este desafio e espero que no final... Esse desafio ultrapassado lhe traga bons momentos e aprendizagens!

"Uma vida sem desafios não vale a pena ser vivida." Sócrates

"Viver é enfrentar desafios. Quem nunca enfrentou desafios, apenas passou pela vida, não viveu." Augusto Branco

"Quem vence é aquele que enfrenta os seus próprios desafios, as suas lutas diárias, os seus próprios conflitos. Você..." Marcilene Dumont

**Boas leituras!** 

Um excelente mês para si!

Beijos & Abraços,

Ledro Sciaccaluga Fernandes



#### número 108

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
Cinco Dicas para Superar Desafios
e Sonhos
Por Fátima Carvalho

14 Saúde Os Desafios da Saúde na atualidade Por Rafael Laballe

18 Relacionamentos
Desafios em Tempo de Pandemia
Por José Antunes

24 Entrevista
"Vamos fazer pão"
Entrevista com Isabel Zibaia Rafael
Texto Por Revista Progredir

27 Finanças
Os desafios de uma carteira sob rédeas
Por Luís Barbosa

31 Vida Profissional
Desafios
Por Marcela Almeida Alves

35 Lifestyle
Um novo desafio ao estilo de vida
Por Lina Veira

40 Espiritualidade
Desafios Espirituais
Por Suzana Dinis



46 Philosofias
Desafios
Por Márcia Palma

**52** Mudança Tranquila

Pois, Pois, a teoria já eu sei! E na prática? (A Arte de Amar...)

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

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

**Vouchers**Aproveite e desfrute das promoções.

57 Reflexões Frases que nos deixam a pensar!

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

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

62 Biografia
Descubra quem foi Maria José Costa Félix

64 Glossário
Ferramentas para Progredir: Chi Kung
Terapêutico



#### Janeiro 2021

### Curso DNA ThetaHealing ONLINE



hetahealing ajuda a identificar origem de crenças e padrões negativos, promove a limpeza e remoção dos mesmos e recria instantaneamente a nova realidade. No nível Avançado participantes podem aprofundar OS conhecimentos aprendidos OS Curso Básico e descobrir técnicas mais avançadas e mais rápidas para aplicarem nas suas curas. O Curso Avançado vai realizar-se online de 4 a 7 de Janeiro e o Básico de 25 a 28 de Janeiro.

Mais informação veja aqui

#### Grupo Terapêutico TARU Akademia do Ser - Paço de Arcos

omeste grupo terapêutico, pretendese criar um suporte não só de apoio, mas também de crescimento pessoal, para nos conhecermos melhor e conseguirmos assim, desenvolver melhores capacidades para vivermos uma vida mais plena. De Janeiro a Março de 2021, todas as quintas feiras, no lugar sagrado do



grupo TARU, no espaço Akademia do Ser em Paço de Arcos, terás a oportunidade de criares uma nova forma de olhares para ti.

Mais informação veja aqui

#### Webinar Fantasia e Realidade em Tempo de Pandemia

Webinar vai realizar-se no dia 9 de Janeiro e inserese nas atividades de preparação do XXX Colóquio da Sociedade Portuguesa



de Psicanálise: A Criança e a Psicanálise. Propõe-se uma partilha de olhares sobre o mundo psíquico da criança, na relação que estabelece com as vicissitudes da realidade externa atual.

Mais informação veja aqui

#### Janeiro 2021

Water Ceremony of Love & Gratitude for Peace — Online, Water Peace Project



A missão do Water Peace Project é promover a ciência baseada na Água e na Consciência para o bem da humanidade. A Global Water Ceremony e LIVE Scientific Water Experiment realiza-se gratuitamente todos os meses no dia 11. Apresentando pacificadores, protetores, pesquisadores e cientistas com o objetivo de medir cientificamente o efeito que a nossa consciência tem sobre a água.

Mais informação veja aqui

#### 2º Congresso de Xamanismo Online

Saiba mais sobre esta prática ancestral de conexão espiritual e terapia de cura existente desde os primórdios



da humanidade, o Xamanismo. A 2ª edição do Congresso vai realizar-se online no dia 24 de Janeiro.

Mais informação veja aqui

Conferência Online Internacional "Education: What's next?"



Jovens rurais vulneráveis, dos 15 aos 34 anos, podem enfrentar ofertas de emprego limitadas, trabalhos de baixa qualificação e menos oportunidades para desenvolvimento. No dia 27 de Janeiro durante a Conferência Online Internacional "Education: What's next? Formal education & training and the transition from school to work in rural areas" palestrantes, estudiosos e pesquisadores contribuirão para o debate científico destas questões.

Mais informação veja aqui

## Desafios



Desde o início desta nova realidade que todos temos sido desafiados nos seus dias a lidar com a imprevisibilidade, a mudança, a incerteza.

Chegado o fim do ano de 2020 e com a entrada de 2021, temos a esperança que as coisas possam melhorar e que principalmente possamos voltar a uma vida, um pouco mais dentro da antiga norma, onde principalmente os afetos se possam viver em liberdade e com menos condicionantes.

Só quando algo nos é restringido é que lhe sentimos a falta... há uns anos atrás pediramme para não comer queijo durante uma semana e só me apetecia comer queijo.

Quanto mais sentimos as restrições, mais temos a ânsia de as quebrar.

Não sei o que o ano de 2021 nos reserva, mas acredito que os desafios desta nova normalidade não vão terminar com a chegada de uma vacina, ou com a imunidade de grupo, quando esta for alcançada. Acredito que 2021,

continuará a trazer muitos desafios, seja pela pandemia ou pela evolução de cada um de nós. A vida em si, é um constante desafio. Temos tempos de calmaria, temos tempos de tempestade. Esta que nos assolou em 2020, veio quebrar a sensação de controlo sob as nossas vidas que um bichinho que nem se vê faz questão de todos os dias nos mostrar que afinal, nada na vida é garantido e que a nossa maior coragem é termos a flexibilidade para lidar com as mudanças que os desafios da vida nos vão trazendo.

Coisas boas surgiram com a pandemia e muitas más também... não nos devemos agarrar nem a umas, nem a outras, mas sim à coragem de continuar a querer viver.

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

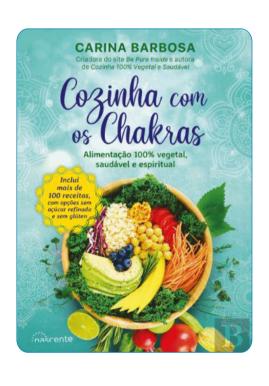


#### Ganhe no facebook da Revista Progredir!



## Este mês habilite-se a ganhar o Livro: Cozinha com os Chakras

Alimentação 100% vegetal, saudável e espiritual de Carina Barbosa



### É fácil e grátis

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



#### Vencedor Dezembro:

Liliana Macedo partilhou a imagem e criou a frase: "O Segredo de Progredir é Começar.", e ganhou o livro: "A Alquimia do Nome - Descubra como concretizar o seu propósito de vida" de Helena Sousa.

## Filosofia de Vida

## Cinco Dicas para Superar Desafios e Sonhos

De onde surgem os seus sonhos? Conhecer de onde nascem os sonhos e o que trazem aomundo faz a diferença na sua vida. Superar os desafios está ao seu alcance: deseje-o e aprenda como fazê-lo.

#### Por Fátima Carvalho



São os sonhos que criam os desafios e são os desafios que criam os Sonhos, mas é a ausência de Sonhos que pode roubar a vontade de Viver e nessa situação nascem desafios gigantescos, tais como: ausência de amor-próprio, que levam a problemas emocionais que vão gerar doenças psíquicas e físicas.

Existe o que chamo de Sonhos da mente, esses criam enormes desafios e não são saudáveis, enquanto que os Sonhos do Coração nos desafiam ao crescimento e se os decidirmos Viver, nos elevam e ensinam a encontrar soluções, e a transformar adversidades em oportunidades para nós e para o mundo.

Os Sonhos da mente são aqueles que nascem do ego, do medo ou de frustrações; ou que nascem de outras pessoas que nos tentam aconselhar, ou impor, como é, por exemplo; o caso dos pais que por diversos motivos e até com a melhor intenção fazem com que o filho siga determinado caminho nos seus estudos e na sua profissão. O que os pais não sabem é que podem estar a criar enormes desafios nos seus filhos e a comprometer a sua felicidade, pois estão a ser afastados da sua essência (e tudo isto só acontece de autoconhecimento). por falta Sonhos que nascem na mente baixam a nossa energia e levam a um maior cansaço, obrigam a ter de procurar constantemente motivação.

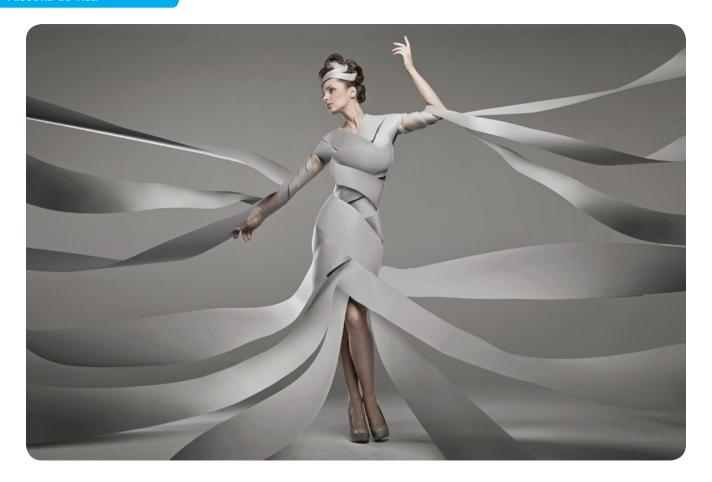
Os Sonhos do coração são aqueles que nascem da nossa essência, que só de imaginar nos entusiasmam, nos deixam felizes e nos fazem elevar a nossa vibração contagiando

# Transforma os teus desafios em novos sonhos e esses em aventuras vividas

positivamente a nossa vida e a de outras pessoas. Sonhos que nascem no coração trazem contribuição para o mundo, elevam a prosperidade a todos os níveis. Sonhos que nascem no coração são feitos de Amor, e estes curam e são transformadores. Quanto mais trabalhamos neles, mais energia e criatividade se desenvolve dentro e fora de nós... Trazem alegria e inspiram-nos.

Partilho algumas dicas que considero essenciais:

- 1- O tempo é o que temos de mais precioso e para tudo é preciso tempo, por isso quando achamos que não temos tempo, então é mais um forte motivo para estarmos focados naquilo que realmente é importante. Tempo É Vida e não é recuperável.
- 2- Tudo na vida funciona como a agricultura. Antes de semearmos



é preciso escolher da forma mais consciente possível, a terra onde selecionarmos plantar e vamos sementes pretendemos. as que **Plantamos** semente, a essencial, saber cuidar de forma consistente, deixar fluir e permitir o seu crescimento. É de evitar mexer na terra, passado meia dúzia de dias para ver o que aconteceu porque ainda não estamos a ver os tão desejados frutos. É muito importante saber gerir a ansiedade e expetativas, deixar fluir e confiar.

3- Saber esperar que, o que semeamos se desenvolva e cresça

porque existe a lei natural das coisas. E termos consciência que a semente irá crescer se estiver no solo certo e com a quantidade certa de humidade e luz necessária. Nunca duvidar, nem mesmo nas adversidades. Quem semeia, colhe.

- 4- Focar a nossa energia naquilo que realmente é importante e no que desejamos para as nossas vidas.
- 5- É imperativo estarmos rodeados de pessoas que marcam a diferença. Pessoas que nos acrescentam e nos fortalecem no nosso dia-adia. Rodeados de pessoas que nos

inspiram tanto na nossa vida pessoal, como profissional. É das decisões mais preciosas e que exige maior coragem, decidirmos quem vamos permitir que permaneça nas nossas vidas.

Resultados Diferentes? Oueremos Então temos de focar todos os dias em nos transformarmos na melhor versão de nós mesmos. Não controlamos a vida, mas podemos aprender a controlar a nossa mente e decidir investir no nosso autoconhecimento. Muitas das pessoas que já foram altamente desafiadas em diferentes vidas, decidiram áreas das suas tornar-se vítimas das circunstâncias ou acelerar o seu crescimento, através da área do desenvolvimento pessoal, para superarem os desafios e a elas próprias.

#### Trabalho Para Crescimento:

1- Compra um caderno e faz dele o teu diário da gratidão. Todos os dias escreve no mínimo 10 coisas pelas quais estás grato. Lembra-te que por cada batida do teu coração já é um motivo para agradeceres. Podes



#### Isabel Portugal

"Desenvolvo um projeto inovador na área de consultoria comportamental e de RH vocacionada para qualquer área do Retalho. Serviços de Coaching e Mentoria a nível particular e corporativo."

> | Consultoria RH | Mentoria | | Executive Retail Coaching | | Life Coaching |

#### www.isabelportugal.com

961448099 geral@isabelportugal.com

repetir coisas em dias diferentes desde que seja isso que sintas no teu coração.

2- Num outro caderno, regista momentos mágicos e inspiradores. Exemplo: pode ser uma fotografia das folhas de outono a cair das árvores ou algo que concretizaste... o que fizer sentido para ti.

#### **FÁTIMA CARVALHO**

TERAPEUTA TRIDIMENSIONAL PARA
CRIANÇAS, ADOLESCENTES E ADULTOS.
FORMADORA. ESCRITORA. EMPRESÁRIO
NA ÁREA DO EMPREENDORISMO
IMOBILIÁRIO.
www.fatimacarvalho.pt
geral@fatimacarvalho.pt



## Saúde

## Os Desafios da Saúde na atualidade

Entre a industrialização, a revolução tecnológica e a progressiva perda de contacto social, o homem parece estar condenado a uma vida de sofrimento e doença.

#### Por Rafael Laballe



A crise ambiental que nos afeta, a insustentabilidade alimentar em que vivemos e o individualismo global são desafios que a muito nos obrigam a refletir. Vivemoss um tempo em que a vida nos parece fugir por entre os dedos. Hoje tudo é rápido e fugaz.

Há um violento estímulo ao ser humano, que o puxa para fora de si e o distrai da sua verdadeira natureza.

O que podemos nós fazer para nos

adaptarmos aos desafios do mundo moderno? Como levar uma vida saudável num mundo doente?

#### E a saúde, o que é na realidade?

A saúde não é apenas o bem-estar físico ou emocional e mental. A saúde diz também respeito ao equilíbrio social e do indivíduo com o ambiente, pois estes interferem de forma objetiva e subjetiva com a sua condição.

Nos dias que correm, tudo parece ir contra o princípio do "equilíbrio", do "meio-termo". Vivemos uma era de excessos, exageros e extremos. É também por essa razão que a civilização contemporânea se apresenta com graves sinais de doença (elevado número de depressões e outras doenças crónicas, taxa de suicídio, violência, criminalidade, etc).

#### Mas será tudo isto inevitável?

Muito do que acontece na sua vida é da sua responsabilidade, mas há também uma parte importante que não poderá nunca controlar, e ainda A saúde na atualidade deve ser vivida de forma profunda e integral não desprezando nenhuma das valências humanas

bem!

O ser humano é a sua natureza, mas também é fruto das suas circunstâncias.

É por isso inteligente que este se adapte às circunstâncias que o envolvem e que se concentre no trabalho em Si mesmo, o que hoje chamamos vulgarmente de auto desenvolvimento.

Oque é que não controlamos? A atitude de terceiros, o clima, a qualidade do ambiente, o nosso ambiente familiar, o futuro, a progressão na carreira, o reconhecimento por parte dos outros,

a justiça, etc.

O que controlamos? A forma como lidamos com tudo o que nos rodeia, as nossas decisões são da nossa responsabilidade e permitem muitas vezes mudar o rumo das nossas vidas. Podemos escolher comer comida de qualidade, escolhermos as pessoas com quem convivemos, podemos escolher o que fazer nos nossos tempos livres, a forma como lidamos com os outros, etc...

O que é que isto tem a ver com saúde? TUDO!

Saúde é um estado de equilíbrio psico-emocional e físico, mas também da relação do indivíduo com o meio envolvente. Portanto, é impossível alguém considerar-se saudável quando vive uma vida de constante agressão emocional, ou num estado depressivo, ou sedentário... porque hoje já todos sabemos que relação psico-somática uma teoria, mas sim uma evidência científica. É também doentio indivíduo que vive à margem da comunidade, que vive unicamente

por si e para si.

Dito isto, é fundamental que este desafio moderno seja abraçado com a certeza de que pode ser ultrapassado. Nem todo o mal será eliminado, mas muitos são os aspetos que podem ser contornados.

Para se procurar a saúde tem, em primeiro lugar, de se identificar o estado atual. Por isso devemos procurar o autoconhecimento ou consciência, antes de se falar no dito auto desenvolvimento. Primeiro há que olhar para dentro e explorar... Ver e sentir sem qualquer preconceito nem medo do que se possa vir a encontrar. Depois deste trabalho exaustivo de investigação irão ser identificados vários aspetos que precisam ser alterados transformados.

Mas como? Após a identificação,

O ser humano é a sua natureza, mas também é fruto das suas circunstâncias

há que definir uma estratégia para passarmos do estado doentio para o estado saudável Apenas e só quando a estratégia está definida se pode começar o tal processo de "auto desenvolvimento".

Para que a saúde possa ser uma certeza, num mundo caótico, o indivíduo precisa viver de forma bem estruturada e ciente do seu propósito individual e social. Precisa também saber lidar com as agressões externas de forma a que não o afectem e também tentando diminuir ou eliminar as mesmas. O ser humano com H é aquele que transcende a sua condição animal e abraça a sua condição espiritual e em que o bem comum equivale ao seu bem individual.

Mas podemos discriminar as coisas de uma outra forma...

Podemos obter saúde física através de exercício regular e equilibrado.

Podemos consolidar e aprofundar essa mesma saúde com uma alimentação de qualidade e variada, desprovida de excessos.

Podemos obter saúde emocional através de um sono reparador e do equilíbrio nas relações humanas.

Podemos obter saúde mental através da gestão cuidadosa de estímulos e do nosso ego.

Podemos atingir a paz interior através da compaixão pelos outros, tornando-nos úteis à comunidade.

Valerá a pena pensar assim de forma sectorizada? Seja como for, é fundamental que cada um de nós se capacite que o mundo de hoje é muito exigente e que é, cada vez mais importante, cuidarmos de nós.

A saúde na atualidade deve ser vivida de forma profunda e integral não desprezando nenhuma das valências humanas.

RAFAEL LABALLE
FORMADO EM NATUROPATIA COM
ESPECIALIZAÇÃO EM ACUPUNCTURA
ESTUDO, PRÁTICA E ENSINO DO TAIJI
E QI GONG
www.clinicadaojia.pt
labalix@gmail.com



## Relacionamentos

## Desafios em Tempo de Pandemia

A chave e o futuro de relacionamentos sustentáveis situam-se no autoconhecimento e no uso de inteligências.

A par da tão relevante componente emocional, é crucial o papel do coração no processo.

A vida é complexa, no entanto os relacionamentos deveriam ser amorosos e prósperos.

Porque assim, não é? Por José Antunes



autoconhecimento, uma das componentes da inteligência emocional, é a chave e o atual grande desafio relacionamentos. os Qualquer seja tipo que relacionamento, existem necessidades e questões a serem atendidas. Encarar o outro de modo integral, sem prévia avaliação ou julgamento, sentir a sua presença, apreciar o modo como se apresenta e comunica, é postura

relevante e diferenciadora, uma atitude empática necessária para que seja descodificado o lado não verbal da comunicação e se estabeleça uma linha de conexão com o outro. Procurar sentir e perceber o outro parece ser algo simples e óbvio, mas por norma quase ninguém valoriza este procedimento, sendo uma das aptidões da inteligência emocional.

Daniel Goleman, que modo aberto e pela primeira vez em 1995 se referiu e desenvolveu o conceito de inteligência emocional, descreve empatia como a capacidade de apreender a experiência subjetiva de outra pessoa por sintonização.

A par de uma postura empática, duas outras componentes da inteligência emocional são necessárias, a escuta ativa e assertividade, para que se estabeleça uma comunicação próxima e harmoniosa.

A dinâmica interpessoal é sempre uma novidade. Sempre há que contar com o inesperado. Um aspeto determinante em qualquer tipo de relacionamento, seja a nível pessoal,



www.espsial.com www.facebook.com/espsial

#### Cristina Marreiros da Cunha

Consultas em Paco 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

social ou profissional, é a resposta emocionalmente inteligente que prenda a atenção, estabeleça sintonia, facilite alicerces, contribuindo para a sua consolidação com o decorrer do tempo. De outro modo, um relacionamento poderá traduzir-se apenas num encontro pessoal, social ou profissional, não deixando impressa qualquer marca de singularidade.

Mas o que significa ser inteligente e, já agora, emocionalmente inteligente?

Como definiu Howard Gardner, em

1983; inteligência é a capacidade para resolver problemas ou, de outro modo, para superar desafios.

Mais tarde, em 1998, Daniel Goleman, refere-se à inteligência emocional sendo capacidade como a para identificar as nossas próprias emoções e a dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as próprias emoções bem como as dos nossos relacionamentos. Inteligência emocional está direcionada aprender a contactar para afetos, gerir emoções, adquirindo competências emocionais individuais e relacionais (Inteligência social).

A propósito de emoções, refere Isabelle Filliosat, in 'A Inteligência do Coração (1997): "Emoção é uma resposta fisiológica a um estímulo; um impulso interno que fala ao que nos rodeia, individualizando-nos, conferindo-nos lucidez sobre a nossa própria identidade e nos coloca em relação com o mundo".

Emoções são o veículo da comunicação pelo que, razão sem emoção não se faz ouvir. Mais, conhecendo a razão das emoções, adquire-se maior

lucidez sobre o ponto de situação de um relacionamento, sendo aquelas responsáveis pelo seu equilíbrio ou desestabilização.

A vida emocional está estreitamente ligada à vida relacional. Emoções são a "cola" dos relacionamentos. Há que estar atento para que se mantenham emocionalmente vivos e saudáveis.

Gerir emocionalmente um relacionamento pessoal, social ou mesmo profissional, é um enorme desafio. 0 autoconhecimento emocional tem O seu papel fundamental, no entanto, há que conhecer o "percurso emocional" por onde circulam as emoções; refiro-me ao processo mental e ao contributo do coração nesta dinâmica.

É a mente que atribui contexto e significado à informação que lhe chega e é a interface entre emoção e a criação de sentimento. Sentimentos traduzem o significado mental atribuído às emoções ocorridas durante algum acontecimento.

A interpretação mental depende



de fatores como cultura, educação (crenças), ciclos de vida, entre podendo, outro nomeadamente, envolver questões emocionalmente mal resolvidas que adquiriram uma irracional componente foram remetidas ao subconsciente, podendo distorcer a objetividade da mensagem ou acontecimento, condicionando a sua interpretação.

No início de um relacionamento não é suposto achar que o outro pensa e reage como nós. Cada um tem um historial vivencial que lhe é específico.

Um sentimento de afinidade pode ilusoriamente surgir por carência, necessidade de pertença ou de se fazer ouvir.

Um ainda maior desafio, é entender que a inteligência emocional passa pela inteligência do coração.

Inteligência do coração, significa adquirir aptidões para conseguir interpretar e saber como utilizar o fluxo de informação, os sinais que o coração recebe. Sabe-se hoje que o coração é dotado de neurotransmissores

e neuro recetores que permitem a troca de informação com o meio envolvente. É inteligente entender o significado da sua comunicação para agir complementarmente, utilizando o seu contributo a nosso favor.

Em tempos ouvi uma frase que ainda hoje merece a minha atenção; "Quem não se envolve, não se desenvolve". O envolvimento pessoal é fundamental para se desenvolverem aptidões pessoais e sociais. Envolvimento genuíno, requer tempo, dedicação e partilha.

Numa relação amorosa genuína, além de sinceridade e honestidade, há que não ter receio de, quando oportuno e

O autoconhecimento, uma das
componentes
da inteligência
emocional, é
a chave e o
atual grande
desafio para os
relacionamentos

em contexto, abrir o coração e partilhar vulnerabilidades.

Ao contrário do senso comum, a partilha da nossa vulnerabilidade é um ato de coragem e não de fraqueza, manifestação de inteligência do coração e marca de singularidade. Instantâneos momentos que ocorrem à memória de alguém com quem se teve ou ainda se tem um forte envolvimento amoroso, são precisamente lembranças das suas vulnerabilidades.

Deixe a razão e o conflito de lado. Somos seres complexos em busca de afeto, compreensão e reconhecimento. Somos almas em constante procura por sintonia amorosa, sequiosos por partilhar "estados de alma". Façam o favor de se relacionarem livres de preconceitos, crenças e jogos. É tempo de partilha de Amor, é tempo de celebrar a alegria do reencontro de almas!

#### **JOSÉ ANTUNES**

FORMADOR CORPORATIVO E
CONFERENCISTA PARA AS ÁREAS
DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL,
COMPORTAMENTAL, INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL, LIDERANÇA, EQUIPAS E
ESTRATÉGIA ORGANIZACIONAL
www.inteligenciaelideranca.com
jant21@netcabo.pt



#### AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

#### Um Espaço de Desenvolvimento Pessoal Venha conhecer-nos...

#### **FORMAÇÕES**

Meditação Desenvolvimento Pessoal

#### **TERAPIAS**

Reiki Reflexologia Mesa Radiónica

#### **CONSULTAS**

Coaching Homeopatia Nutrição Psicologia

#### **MASSAGENS**

Relaxamento Terapêutica Pré-Natal

#### **ATIVIDADES**

Meditação Aulas de Yoga Aulas de Pilates

#### **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...











## Entrevista

## "Vamos fazer pão"



Isabel Zibaia Rafael, autora do blogue *Cinco*Quartos de Laranja, fala aos leitores da Revista Progredir,
sobre a sua paixão pela cozinha, sobre o seu percurso
e como a atitude perante a vida é o grande fator
diferenciador.

Texto Por Revista Progredir

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

**Isabel Zibaia Rafael:** Alegre. Bem disposta. Positiva. Persistente.

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso?

Isabel Zibaia Rafael: Comecei o o blogue Cinco Quartos de Laranja em 2006, enquanto era professora numa escola profissional. De há uns anos para cá decidi mudar de vida e apostar em todas as oportunidades que o blogue, projeto já com quase 15 anos, me proporciona ou que eu consiga promover.

Passei a colaborar regularmente com programas de televisão, a escrever para revistas, a fazer worskhops em Lisboa e no Porto. Faço showcookings e desenvolvo receitas para marcas.

Progredir: Qual a sua maior paixão?

**Isabel Zibaia Rafael:** Procuro todos os dias aproveitar a vida da melhor forma possível de modo a sentir que tudo o Os muros
existem
para nós os
ultrapassarmos.
A atitude que
escolhermos
ter perante a
vida faz toda
a diferença!
Os desafios
estimulam-nos
e ajudam-nos
a sermos mais
fortes.

que rodeia me ajuda a ser feliz. A minha paixão é encontrar beleza, inspiração nas pequenas coisas que me rodeiam.

Progredir: Como surge o seu livro "Vamos fazer pão "?

**Isabel Zibaia Rafael:** Este é o meu oitavo livro de cozinha. Surge a convite da editora Marcador, depois de começar a fazer workshops de pão e de pão com massa-mãe.

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

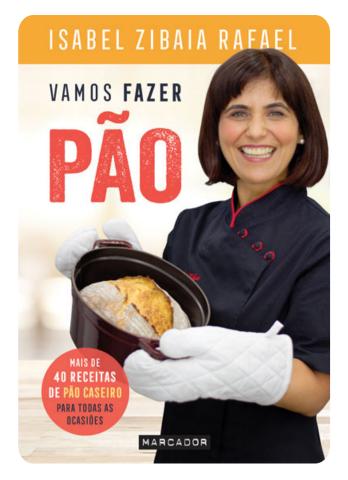
**Isabel Zibaia Rafael:** Este é um livro para quem quer fazer pão em casa. Tem receitas de pães para o dia-a-dia, para os lanches, para dias de festa, tem pão doce e pães com fermento natural.

É um livro com uma breve introdução teórica onde partilho algumas dicas e sugestões sobre ingredientes, equipamentos e materiais para fazermos pão.

As receitas foram feitas de acordo com diferentes métodos, por isso, este é um livro precioso para todos aqueles que já fazem ou querem começar a fazer pão em casa. Tem receitas de pão para quem não tem tempo. Tem receitas de pão para quem quer usar pré-fermentos ou massas-mãe. Tem receitas com diferentes níveis de dificuldade. É um livro para todos aqueles que queiram fazer pão saboroso em casa.

Progredir: O próximo tema da Revista Progredir é sobre "Desafios", na sua opinião qual o segredo para lidarmos com o desafio que todos hoje vivemos neste tempo de pandemia?

Isabel Zibaia Rafael: Os muros



existem para nós os ultrapassarmos. A atitude que escolhermos ter perante a vida faz toda a diferença! Os desafios estimulam-nos e ajudam-nos a sermos mais fortes.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

**Isabel Zibaia Rafael:** Procurem ser felizes todos os dias.

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:
ISABEL ZIBAIA RAFAEL

www.cincoquartosdelaranja.com

## Finanças

## Os desafios de uma carteira sob rédeas

O dinheiro é um elemento transversal nas nossas vidas por isso, a nossa reflexão sobre a sua gestão é quase como um dever diário. Como em qualquer situação, melhores decisões serão tomadas com maior conhecimento e partilha de experiências.

Vamos a isso? Por Luís Barbosa



adeptos futuro. que podemos estar melhor, que devemos ter mais. crenças são verdadeiras Essas fundamentadas. Primeiro, porque acreditamos trabalhamos que se muito, devemos ser recompensados. Segundo, porque conhecemos sempre alguém que trabalha menos mas ganha mais. Isso leva-nos a duvidar da justiça no universo e das nossas capacidades. Hoje, a boa notícia é que já deu o primeiro passo - acreditar que pode estar melhor.

Podíamos trocar infinitas palavras sobre a importância e o valor do dinheiro, mas o que sabemos, é que é uma necessidade. Independentemente da religião, cultura ou nacionalidade, o dinheiro pode ter maior ou menor peso na sua vida, mas, sendo nós humanos, temos que trabalhar com ele. Uma vez que cada momento da vida traz consigo novas motivações, necessidades e desafios, devemos trabalhar a nossa estratégia periodicamente de forma a obter os melhores resultados. Se acredita que "este ano é que vai ser!", estas são algumas ideias que pode ter em conta:

- Orçamento Familiar crie um plano mensal no início do mês para perceber para onde vai o seu dinheiro. Pode ser dividido em "poupanças", "necessidades" e "desejos", o que o vai ajudar a ter um maior controlo sobre os gastos ou a ser capaz de economizar para as suas próximas férias.
- Poupança defina um objetivo mensal de poupança. Podem ser €10, €20, €50 ou o valor que lhe for possível. Se pensa que é pouco, faça as contas e verifique quanto irá ter daí a um ano,

cinco anos, dez anos. Como diz Warren Buffett, "Não poupe o que sobra depois de gastar, antes, gaste o que sobrar depois de poupar". Se economizar for trabalhado com uma conta a pagar, o dinheiro vai surgir.

- Fundo de Emergência a vida de adulto nem sempre é fácil. Uma multa, o arranjo do carro ou uma nova canalização para a cozinha. Imprevistos são o prato do dia e irá sentir maior tranquilidade se tiver um fundo para o ajudar com estas questões. Tal como a poupança, qualquer valor será bemvindo.
- Investir o ideal seria fazer dinheiro enquanto dormimos e há alguns investimentos com esse poder. Se calhar nem todos temos ainda o conhecimento necessário para analisar flutuações de mercado e investir em bolsa, o que não deve ser uma desculpa. Podemos e devemos investir em nós próprios. Comprar mensalmente um livro de desenvolvimento pessoal, ir a uma conferência ou praticar desporto. A única forma de alcançar mais, é sendo melhor, e investir em si próprio é trabalhar nesse sentido.

#### AKADEMIA DO SER

Venha conhecer-nos...

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

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

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

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

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



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

Rua Lino de Assunção Nº 24, Paço de Arcos | 21 443 83 05 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49

www.akademiadoser.com | geral@akademiadoser.com

• Doar - quão moralista e espiritual é a ideia de devolver parte do que ganhamos à sociedade? É discutível. Fazer periodicamente uma doação para uma causa à qual atribua especial significado (seja contra a caça dos rinocerontes ou a favor do vizinho mais necessitado) vai contribuir para uma maior eficiência na gestão do seu dinheiro e para dar ainda mais valor ao que tem. Como tudo, é uma questão de experimentar e depois, continuar, ajustar ou eliminar.

A vida é repleta de desafios. Chegam de várias direções, todos os dias e lidar com o dinheiro é apenas um deles.

Estas são pequenas alavancas que o podem ajudar a gerir o orçamento. Existe ainda mais uma que gostava de partilhar, esta menos tangível. As diferentes áreas da nossa vida estão interligadas, quanto mais não seja, pelo elemento comum a todas elas, nós! Uma grande parte daquilo que fazemos durante o dia é um hábito, um ato inconsciente, e por trás de cada ato estão os nossos objetivos. Isto porque somos mulheres e homens, somos humanos e partilhamos o mesmo sistema, o mesmo "software". Podemos acreditar no poder da fé, no poder da visualização ou noutra coisa qualquer. Aquilo que traçamos como objetivo

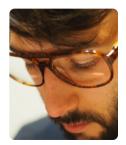


faz-nos agir de determinada forma, consciente e inconscientemente. Aproveite o final de ano para refletir sobre as conquistas dos últimos doze meses e para projetar o que que ralcançar agora. Escreva os seus objetivos numa folha; não se limite muito, ninguém está a ver e ninguém vai julgar. Leia-os de forma regular. Este é um desafio tão

devemos trabalhar a nossa estratégia periodicamente de forma a obter os melhores resultados relacionado com a gestão financeira como iniciar uma conta poupança ou realizar um investimento. Este é um desafio com poder renovador, capaz de fazer suscitar novos pensamentos e, consequentemente, novas ações.

Obrigado pelo seu tempo. Desejo sinceramente que me possa escrever sobre o feedback ao utilizar estes métodos ou partilhar para novas perspetivas. Este ano, é que vai ser!

**LUÍS BARBOSA** luiscbarbosa7@gmail.com

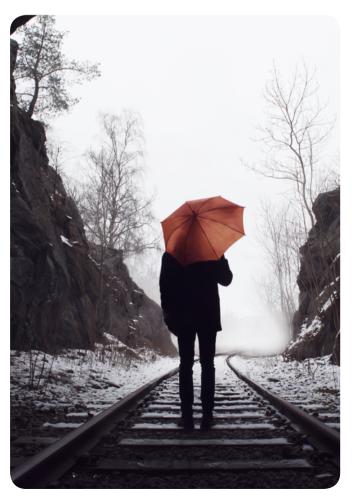


## Vida Profissional

## Desafios

Situações com as quais nos defrontamos e sabemos que é preciso encontrar uma resposta/saída/solução. A resposta é emocional, cognitiva e comportamental. Sendo necessário estabelecer um bom alinhamento entre estas três dimensões.

#### Por Marcela Almeida Alves



Por exemplo, as mudanças e crises no ciclo de vida, como a passagem da infância para adolescência e desta para a vida adulta, a escolha profissional, o casamento, o nascimento dos filhos, o divórcio, os momentos de mudança de carreira, o desemprego, a reforma, as situações de doença, etc... são fases/momentos específicos que nos desafiam: exigem de nós adaptação. Temos de aprender um novo papel, de dotar uma nova atitude, de fazer novas escolhas ou de sustentá-las e, ao mesmo tempo, lidar e gerir emoções como o medo, a angústia, a ansiedade,

a tristeza, a raiva, o entusiasmo, a esperança... as quais despoletam crenças e atitudes.

Nestas situações somos desafiados a atualizar o nosso modo habitual de pensar, sentir e agir e a encontrar uma forma construtiva de lidar com a nova etapa de vida, consequência de um balanço positivo entre os ganhos e as perdas oriundas da nova experiência. Portanto, a nossa atitude mental faz toda a diferença na maneira como agimos diante de um desafio. Ou seja, o modo como interpretamos a situação: Ameaça ou Oportunidade?

Diante de uma ameaça a nossa preocupação é com aquilo que não podemos perder. Gastamos energia física e/ou mental oferecendo resistência ao processo de adaptação. Por outro lado, quando estamos diante de uma oportunidade, o nosso foco

O foco no futuro desejado é mais importante do que a recompensa imediata está naquilo que podemos ganhar. Tornamo-nos mais flexíveis e abertos à experiência, ao novo. Somos mais criativos. Investimos a nossa energia em nos adaptarmos o melhor possível, em retirarmos o melhor da experiência.

Mindset de Crescimento, ideia desenvolvida no livro Mindset: Atitude Mental para o Sucesso, de Carol S. Dweck, é um exemplo de um modo construtivo/positivo de encarar os desafios. O foco na aprendizagem, crescimento, faz com que interpretemos os erros, as dúvidas e as dificuldades do caminho, do processo de adaptação, como oportunidades de desenvolvimento.

Ou seja, no fundo, com este Mindset em ação não temos qualquer dúvida de que seremos capazes de crescer com o desafio, de aprender com a nova experiência, mesmo que este desenvolvimento não esteja visível para nós ou para os outros no imediato.

Há muitos desafios que vivemos e para os quais só reconhecemos (e os outros reconhecem) o efeito positivo que tiveram em nós, passado algum tempo. Quem exercita o Mindset de Crescimento mantém o foco no seu próprio potencial e no potencial construtivo do desafio. Não sentimos ameaçados pelo medo de já termos alcançado o nosso melhor. Acreditamos que somos sempre capazes de mais e queremos mais! O conforto vem do sentimento de crescimento e não da "falsa" segurança provocada pela inércia.

O foco no futuro desejado é mais importante do que a recompensa imediata. Este futuro desejado é construído mentalmente e serve de quadro de visão para alimentar a persistência, o otimismo e a resiliência. Fatores essenciais de serem cultivados nos momentos de desafio.

Por fim, vale lembrar o quão importante é a Autoconsciência na construção deste quadro de visão. Pois, sem sermos honestos connosco próprios e sem conhecermos exatamente o nosso ponto de partida (interno e externo) não saberemos identificar concretamente as diferentes rotas possíveis, para nós, de aprendizagem. Também é preciso exercitar a humildade, de modo

a pedir ajuda, quando necessário! Conseguir vencer sozinho (sem ajuda) os desafios não fazem de nós mais vitoriosos. Pelo contrário, ganhamos o prazer de reconhecer e agradecer àqueles que estiveram do nosso lado e com os quais também aprendemos e nos desenvolvemos!

- Portanto, qual o seu desafio hoje?
- O que sabe sobre ele?
- O que sabe sobre si diante de situações como esta?
- O que sabe que funciona? E o que não funciona?
- Quais os seus recursos, internos e/ ou externos?
- Diante deste desafio, o que quer alcançar?
- · Quando?
- Que opções têm diante de si?
- Quem o pode ajudar?
- Como saberá que venceu o desafio?
- Como espera crescer com o mesmo?

#### **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 Mohidage;

# DVDS Desenvolvimento Pessoal



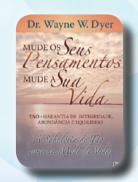














Para criar, basta libertar o seu coração, e deixar que as ideias tomem forma através dos seus sentidos!

Cada DVD por apenas 9.90€

## Lifestyle

## Um novo desafio ao estilo de vida

Se as dificuldades semeiam um clima de decadência e revolta, abrem caminho para a reflexão. Tempos difíceis sempre existirão. Desenvolva os seus resultados. **Por Lina Veira** 



eixo principal da vida é como um amigo que precisamos conhecer melhor, necessário para nos alegrar e precioso no crescimento da busca dos verdadeiros valores.

A cada dia que passa o ser humano se depara com notícias e imagens que o dececiona, bombardeado com múltiplas formas de agressões e ameaças contra melhores condições de vida e os seus valores, conteúdos que refletem uma sociedade sem ética, sem princípios e respeito pela verdade, gerando sentimentos de desanimo, vergonha e revolta.

O que fazer? Culpa de quem?

O tempo que devora o nosso corpo, a nossa vida, o nosso tempo, nos desgasta a cada ano, a cada dia, a cada hora com as mesmas promessas de sempre: trabalhar mais, emagrecer, guardar dinheiro, estudar, ler livros, aproveitar o tempo, viajar...

Em 2020 o homem percebeu que tudo pode acontecer de forma diferente, quando não seguimos a regra normal do jogo da vida. Criar no novo tempo, um novo estilo de vida, uma nova ética diante de novas regras de disciplina e de submissão. Foi preciso diante de um tempo livre que nunca tivemos, diante de uma sociedade na contra mão de valores humanísticos, espirituais, morais e culturais, diante de um ambiente vazio de referências positivas e humanas, sem uma visão segura, assumindo o "salve-se quem puder". E quem não se sentiu assim, que atire a primeira pedra.

#### A vida sem desafios é monótona. Porque a vida é movimento.

Se a pobreza é o rastilho da violência, as dificuldades e perdas semeiam um clima de deceção e revolta entre nós, cegando visões e mentes rumo ao precipício, ocupadas de impressões negativas acerca do sentido vida, da contribuição que cada um deveria dar em prol do bem comum e do seu semelhante, para renovar e curar a nossa sociedade e não faz. Há quem diga que no planeta tem muito mais "mortos" do que se imagina, pessoas sem consciência da co responsabilidade pessoal e social, sem competência para eliminar a dinâmica suicida das suas mentes. Na época do regime militar, existiu uma música que fez referência a responsabilidade independente do seu estilo de vida Lembrou da ética e do respeito na construção de uma sociedade e questionou: "quem sabe faz a hora, não espera acontecer".

Quem sabe faz na hora, dá o melhor de si, não espera acontecer, sabe que



todo beneficio tem um fruto que vem da luta, das asas da esperança, da Fé que impulsiona a vida e ensina a voar.

Por mais que tudo pareça perdido e sem luz, no meio do vale tenebroso, da dor e do medo, sem eixo; nada se compara ao valor da vida humana. Respire fundo, você esta vivo! O que falamos o que dissemos, o que pensamos, pode abençoar ou amaldiçoar a nossa vida.

Tempos difíceis sempre existirão e todos passam, mas somente pessoas

fortes resistem. Seja.

Crie novas situações para que tudo seja diferente e melhor! Pare de reclamar, de acusar o outro, de viver pelo outro, de vigiar a vida do outro. E construa um ano bom, ótimo ou excelente, depende de si.

O primeiro passo é assumir novos movimentos, "FAÇA VOCÊ MESMO", "NÃO ESPERE POR NINGUÉM" crie um novo estilo de vida, com novos hábitos, com responsabilidade nos resultados de toda a ação e omissão



#### O espaço para o teu projeto.







#### No Cowork da Linha somos a equipa que o teu projeto precisa!

Através de uma equipa dedicada e de um ambiente que se pretende ser harmonioso, está presente não só o apoio estrutural bem como o apoio pessoal para que se concretizem novos projetos. Serviços incluídos:









Vem fazer parte! www.coworkdalinha.weebly.com

Morada: Rua Lino de Assunção № 24, 2770-109 Paço de Arcos (Oeiras) Contactos: coworkdalinha@gmail.com 214438305 | 964992423 | 910325249

sem mais culpar ninguém, sem mais ser chato (a), sem mais participar do grupo "maria vai com outras". Exerça a sua liberdade.

Preste atenção na frase tão conhecida entre nós: "Fazei que eu procure mais". Ela convida a agir mais; Fazer mais; Ser mais; Diferente de toda contra mão suicida que se ergue no nosso meio e condiciona o homem a agir menos; Fazer menos; Ser menos.

A vida sem desafios é monótona. Porque a vida é movimento. Olhe para uma árvore, ela avança para o

alto, ela sai de toda a mediocridade imposta, contempla a capacidade da sua existência, cria, raízes profundas, realiza e acolhe mais, desenvolve uma imensa sombra como resultado Seja árvore! Olhe para o alto Desenvolva os seus resultados. Enfrente as suas próprias criações. Todo processo aperfeiçoamento humano ou produz na linha do tempo da vida, mas a vida não é linear, são direções diferente com os galhos de uma árvore qualquer, não existe reta nem nada é igual. Mas exige esforço e luta pela existência e resultados.

2021 pede isso – Existência e resultados - Lute pela sua existência e resultados.

Confira as sete dicas que deixo para um novo estilo de vida:

- Não se vitimize em situação alguma.
   Quando sentimos pena da nós, não constróimos nada.
- Não conte história se rebaixando, se excluindo, sendo o (a) coitadinho
   (a). Você tem as suas conquistas.
- Não culpe terceiros. Assuma-as.
   Você é o responsável pelos resultados positivos e negativos na sua vida.
- 4. Honre a sua história. Verá que as coisas boas foram muitas. Acredite sempre no melhor.
- 5. Não se apegue a conceitos e ideologias que não combinam consigo. Pessoas são contraditórias e inconstantes, nem sempre é possível agradar.
- 6. Fuja de pessoas negativas, de conversas apreensivas. Muitos

Tempos difíceis sempre existirão e todos passam, mas somente pessoas fortes resistem. Seja.

gostam de espalhar más noticias, falar mal dos outros.

 Ao levantar-se de manhã diga sempre: hoje será um dia glorioso.
 Peça licença aos chatos e negativos e seja feliz.

Depois dessas reflexões, não esqueça, um longo percurso se apresenta a sua frente. E cada passo é uma vitória. Não existe tempo suficiente, existe tempo merecido. Olhe para frente, sussurre ao seu ouvido que pode. Aprenda a amar a luminosidade, contemple a sua existência e deixe os seus galhos alcançarem o céu – seja árvore.

Está nas suas mãos o seu novo estilo de vida na contra mão de tudo.

#### PENSADORA, ROMANCISTA, POETISA AUTORA: UM DE MEUS OLHARES Instagram:@linaveira linaveira09@gmail.com



## Espiritualidade

## **Desafios Espirituais**

Talvez o maior desafio espiritual seja deixar de tentar controlar o que nos rodeia, e confiar... pois, queremos que as coisas aconteçam conforme a nossa vontade. Apegamo-nos aos nossos desejos e firmamos pactos silenciosos com os nossos anseios. Mas quantos de nós estaremos realmente preparados para deixar a vida seguir o seu fluxo naturalmente?

#### Por Suzana Dinis



ransformar os medos e deceções em confiança e esperança.

Eliminar a necessidade de estar sempre no controlo.

Abrir espaço para a confiança e a total Sabedoria Universal.

A disciplina e a perseverança

são qualidades essenciais para muitos aspetos da nossa vida. Elas auxiliam no autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. E é através desse processo que alcançamos os nossos objetivos.

Dentro de cada um de nós existe um vasto universo, com muitos processos emocionais e milhares de vidas, num ritmo único e orquestrado. Cada ser é único! Nunca houve e nunca haverá alguém igual a si. Um cocktail combinações inebriantes, experiências, de memórias e paixões singulares que nunca acontecerão da mesma maneira. Cada momento é diferente e possui a sua beleza. Cada um de nós tem inúmeras possibilidades de escolhas, em todos os momentos da sua vida. E para seguir a melhor escolha, é necessário estar centrado em si e no momento presente, aqui e agora.

Na nossa infância aprendemos que manter tudo sob controlo e fazer planos, manter-nos-á seguros. E é muito provável, que neste momento, tenha um plano para qualquer área da sua vida – uma saída de emergência,

#### Se soubéssemos tudo o que iria acontecer, a vida não teria sentido nem seria tão divertida

caso as suas escolhas não tenham sucesso.

É comum imaginarmos o pior cenário e como lidaremos com ele. Não há nada de errado nisso, e de facto, pensar de forma estratégica reduz a ansiedade e traz resultados. No entanto, o que esse pensamento não ensina, é que não podemos controlar tudo. Pois, por mais que tente ou se mantenha focado nesse objetivo, tentar dominar todas as possibilidades podem ser profundamente desgastante.

Não podemos controlar o tempo, assim como não podemos controlar as ações das outras pessoas. Temos de aceitar que cada ser é livre para realizar as suas próprias escolhas, para criar o seu destino. E isso faz parte do aprendizado e da evolução de cada um.

**Embora** não possa controlar OS acontecimentos, a escolha de como irá reagir é sua. E se alguma situação lhe parecer dolorosa, abrace-a e aceite-a. Transforme a dor em liberdade e aceitação. Não se trata de aceitar ficando apático ou rendido à situação que lhe é apresentada, mas sim olhar para ela, entendê-la e conhecê-la para poder aprender as lições que ela lhe traz.

Existe algo maior do que nós. Independentemente da sua religião ou tradição espiritual, todos sabem e entendem que existe uma inteligência superior, e que o Universo tem um propósito definido para cada um. De alguma maneira, algo ou alguém criou o mundo ao nosso redor. E uma ordem maior mantém todos os elementos em segurança, em equilíbrio e harmonia. Cada um de nós faz parte do Universo, e é protegido por essa consciência que muitos chamam de Deus.

Eliminar a necessidade de estar sempre no controlo Na verdade, o nome não é realmente importante... basta saber que essa força maior cuida de cada um, a cada instante da sua vida. Por mais que não intenda, essa força é responsável pelas mudanças que ocorreram na sua vida. Tudo aconteceu para um aprendizado maior e por alguma razão. É urgente abandonar o desejo de controlo e confiar que está preenchido de amor e sabedoria.

Existe uma velha lenda celta que diz, que momentos antes de nascer, a pessoa tem o poder de escolher as dificuldades que experimentará na sua vida. Baseados nessa antiga lenda. assim comovárias em correntes espirituais, entendemos que cada pessoa recebe recursos e capacidades para superar os desafios que encontrará pelo caminho.

Todos somos capazes de superar qualquer situação. Tudo o que viveu, vive e viverá, conduzi-lo-á ao crescimento espiritual. Confie no seu Destino, confie nas suas escolhas. Confie que o Universo está a cuidar da sua vida, mesmo nos momentos mais difíceis. Permita-se confiar sem

se manter no controlo. Desapeguese das crenças limitantes que não lhe servem mais. Abra-se para novas possibilidades e elimine qualquer medo. Encha-se de força e confiança.

Na maioria das vezes, tentamos prever direcionar os acontecimentos. ou Mas a partir de agora, essa atitude já não é necessária. Foque-se no que deseja na sua vida e permita que o Universo o surpreenda. Permita que o seu objetivo chegue até si, sem expectativas, sem rigidez. Quantas vezes pensou ou pediu alguma e o Universo o surpreendeu? Como seria a sua vida, se tudo tivesse acontecido da maneira como planeou? Será que teria ganho ou perdido com isso? Se soubéssemos tudo o que iria acontecer, a vida não teria sentido nem seria tão divertida.

Não podemos infinitas prever as possibilidades do Universo, mas podemos abrir coração 0 para recebermos agradáveis as e emocionantes surpresas que este tem para nos oferecer. Se deixarmos de lado o desejo de controlo, e confiarmos nessa energia, o Universo entregar-

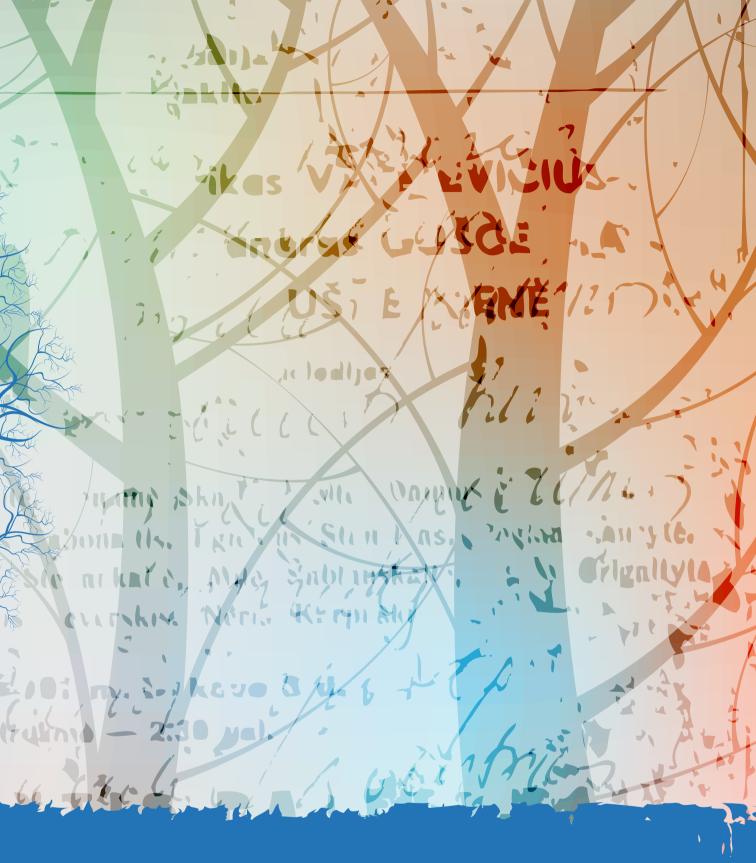


nos-á tudo o que necessitamos para poder evoluir. Permita-se experienciar os seus sentimentos e a vida, em todas as partes do seu ser. Confie na sua intuição. Você é um pequeno navio, num infinito e majestoso rio que é o universo, e a corrente levá-lo-á para onde quiser.

#### SUZANA DINIS TERAPEUTA HOLÍSTICA www.facebook.com/tarologasusana tarologasusanadiniz@gmail.com







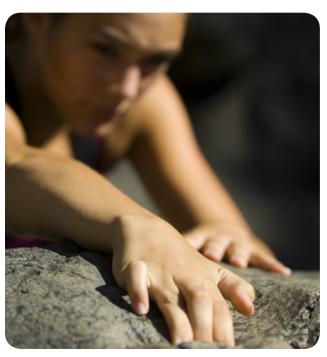
## PHILOSOFIAS

## **Desafios**

Já parou para pensar como o ser humano ao longo da sua existência tem sido constantemente colocado à prova, seja individual ou coletivamente?

Este mês vamos refletir sobre este facto...

#### Por Márcia Palma



esafios? O que são os desafios?

Existem pelo menos 3 sentidos para esta palavra: o sentido de instigação para superar capacidades, o sentido de competição, e o sentido de uma situação problemática. Vamos enquadrar os 3 para uma reflexão profunda sobre a existência humana. Podemos chamar desafios, aos

problemas e obstáculos que vamos encontrando ao longo da nossa vida. Porque está a humanidade destinada a passar por tantas adversidades e a ser constantemente desafiada ao longo da sua existência para bilhões de pessoas? Mesmo que um indivíduo tenha aquilo que muitos considerariam uma vida maravilhosa, mesmo que se trate de um monge ou de um religioso dedicado à paz interior, estes seres humanos também continuam a ser postos à prova e encontram objeções nas suas vidas.

Então podemos constatar que, dos obstáculos ao longo do caminho, o ser humano não pode fugir... Punição, karma, castigo, aprendizagem, lição, enfim, vários são os pontos de vista que podemos adotar perante um desafio e sabendo que a verdade pode ter centenas e milhares de graus possíveis, podemos considerar que consoante o ponto de vista, assim será o desfecho ou a conclusão dos desafios que a vida nos vai trazendo... ou que o ser humano vai causando a si mesmo?

Para progredir
o ser humano
precisa
enfrentar os
desafios, refletir,
parar, pensar,
questionar, sair da
zona de conforto,
experimentar,
arriscar, acreditar
e desistir/largar
aquilo que o faz
sofrer

Lembro uma história muito bonita, certa vez o discípulo pergunta ao Mestre:

- Mestre, antes da iluminação tinhas problemas?
- Claro que sim, como toda a gente...
- responde o Mestre
- E sofrias muito?

#### philosofias

- Claro que sim, como toda a gente!
- E depois da iluminação, deixaste de ter problemas?
- Não, claro que não... a diferença é que agora já não me importo com eles. - conclui o Mestre.

A forma como encaramos e reagimos aos nossos problemas e obstáculos são baseados num sistema de crenças comportamentais que o nosso cérebro vai agrupando e reorganizando a cada evento e que vão formando uma personalidade. Esta personalidade vai gerando formas de estar e de ser, o que nos torna únicos. Por isso dentro de um padrão comportamental social, cada indivíduo cria a sua própria forma de reagir aos eventos. Numa análise profunda mais podemos constatar que é perante os desafios que o ser humano se desenvolve e evolui, ainda que isso implique alguma dor e sofrimento. No entanto, podemos tornar o sofrimento numa escolha e utilizá-lo para aquisição

de maturidade, podemos aprender "a aprender" como melhor viver, com alegria e leveza! Podemos encarar cada dificuldade como uma lição que a vida nos proporciona para corrigir atitudes e comportamentos, mas onde está o manual da vida para estudar a lição sem dor? Um dos primeiros desafios que enfrentámos foi o parto, depois a alimentação, seguidamente o caminhar, falar, brincar, socializar, estudar, etc... e o grau de dificuldade vai subindo, tal como o alpinista ao escalar a montanha ou como o atleta que enfrenta cada etapa da corrida, tal como na escola onde transitamos de ano até chegar ao doutoramento, onde também continuaremos a enfrentar contrariedades! Neste momento a humanidade encontra-se a viver um dos seus maiores desafios de sempre e enfrenta muitas incertezas pelo caminho. Sem dúvida, uma época em que a fé será uma grande aliada! Uma forte estrutura emocional e psíquica serão determinantes nos próximos tempos.



Como superar os desafios pessoais? Muitas pessoas ficam presas aos desafios como o hamster na roda do rato, ser uma vítima da vida e das circunstâncias pode ser tentador e trazer muitos benefícios secundários mas também custará muito à nossa saúde e paz de espírito. Então, não restam grandes escolhas ao ser humano que deseja seguir em frente e alcançar o "Mestrado" na jornada da vida, ou evolui... ou evolui! Isso mesmo, existe alternativa, porque para progredir o ser humano precisa enfrentar os desafios, refletir, parar, pensar, questionar, sair da zona

de conforto, experimentar, arriscar, acreditar e desistir/largar aquilo que o faz sofrer. Isto não implica deixar alguém para trás, abandonar pessoas ou desistir de um emprego, nada disso! Isto implica desistir de um pensamento, de uma teimosia, de uma crença ou até mesmo de uma certeza, e isso sim, é um dos grandes desafios da humanidade!

#### MÁRCIA PALMA

PROFESSORA DE DESENVOLVIMENTO
HUMANO - ESCOLA DE
DESENVOLVIMENTO HUMANO
www.escoladedesenvolvimentohumano.pt
reencontratuaessencia@gmail.com



# MUDANÇA TRANQUILA



## Pois, Pois, a teoria já eu sei! E na prática? (A Arte de Amar...)

Pois, Pois, a teoria já eu sei! E na prática? (A Arte de Amar...) Por Pedro Sciaccaluga Fernandes



a prática? Na prática... praticase... Só nós podemos praticar alguma coisa, é um caminho que cada um deverá trilhar por si... Podemos "explicar" como se caminha mas só vamos aprender a caminhar... caminhando...

No entanto concordo, no geral, com a visão (teórica) dada por Erich Fromm, no seu livro a "Arte de Amar", sobre como podemos dirigir a nossa atenção na prática do Amor, visão que tentarei resumir neste curto espaço de que disponho.

52 | **REVISTA PROGREDIR** | JANEIRO 2021

#### mudança tranquila

A prática de uma Arte (como a Arte de Amar) requererá disciplina, concentração e paciência.

Disciplina em viver, voluntariamente, de uma forma saudável e regrada, reconhecendo que o que é bom para o corpo e para a alma será agradável de se fazer (e não uma obrigação incómoda...). Dedicar algum tempo à leitura, à meditação, à música, a exercícios moderados e a uma alimentação saudável serão algumas

das regras básicas...

A concentração trabalha-se treinando a capacidade de estarmos sozinhos connosco mesmos, sem fazermos mais "nada" para além disso, meditando, cultivando a sensibilidade, ouvindo a nossa voz interior, percebendo que tipo de pensamentos temos e trabalhandoos... Conseguirmos estar "sós" será uma pré-condição para a capacidade de Amar.

Concentrar-se significará também dedicarmos-nos intensamente ao que

fazemos em cada momento, vivendo o presente.

Para aprender uma arte será também necessário cultivarmos a paciência que nos permitirá alcançar os resultados desejados.

Estas três condições serão necessárias para a prática de qualquer Arte. A estas podemos acrescentar algumas qualidades específicas necessárias para Amar como a objetividade, a razão, a humildade e a fé.

Trabalhar a Objetividade significa aproximarmos-nos da realidade o máximo que pudermos...

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

#### PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES

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



#### Janeiro 2021

#### Meditação Guiada Gratuita Online

#### Por Ludgero Maia - Coach Quântico

2 de Janeiro das 8:08h às 9:00h

Online

www.ludgeromaia.pt

geral@ludgeromaia.pt

914943115

#### Workshop "Educar as Emoções na Infância"

#### Por Academia 108

9 de Janeiro das 14:00h às 17:00h

Online

www.academia108.com

academiacentoeoito@gmail.com

#### Viver Feliz 2021 - Agora é a tua vez!

#### Por Emanuel Almeida

3 de Janeiro das 17:0h às 20:00h

Online

www.metta.pt/d/viver-feliz-2021

ola@metta.pt

911 510 005

#### Workshop "Medos e Ansiedade na Infância"

#### Por ReConstruir

9 de Janeiro das 14:30h às 17:30h

Online

www.reconstruir.pt

geral@reconstruir.pt

223204187 | 910410514

#### Curso DNA Avançado ThetaHealing Online

#### Por Isabel Mouta

4 a 7 de Janeiro das 14:00h às 18:00h

Online

www.allaboutyoucentroterapeutico.com info@allaboutyoucentroterapeutico.com

913114964

#### Workshop "A Essência da Juventude"

#### Por Escola de Desenvolvimento Humano e Nádia Barata

19 de Janeiro das 18:00h às 22:00h

Online

www.escoladedesenvolvimentohumano.pt

reencontratuaessencia@gmail.com

#### Grupo Terapêutico TARU

#### Por Maria Melo

Inicio dia 6 de Janeiro - Fim a 31 de Março Todas as 5ª feiras das 18:30h às 20:15h (Presencial) Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

www.akaueiiiiauosei.coiii

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

#### Workshop "Técnicas de Gestão Emocional"

#### Por GPCF - SoftSkills e Psicologia Social e João Fernando Martins

20 e 21 de Janeiro

Online

www.gpcfporto.wordpress.com

gpcfporto@gmail.com

915785973

#### Janeiro 2021

#### Workshop Organização no Trabalho

#### Por Rita Carvalho de Matos

23 de Janeiro das 10:00h às 13:00h Museu do Oriente | Lisboa www.museudooriente.pt servico.educativo@foriente.pt

213585299

#### 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

#### 2º Congresso de Xamanismo Online

#### Por Congresso de Xamanismo

24 de Janeiro das 14:00h às 18:00h Online

www.facebook.com/CongressodeXamanismo congressoxamanismo@gmail.com

#### **Aulas de Pilates**

#### Por Verónica Madureira

A partir de Outubro

3a e 5a feira das 11:00h às 12:00h e das 12:00h às 13:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

#### Curso DNA Básico ThetaHealing Online

#### Por Isabel Mouta

25 a 28 de Janeiro das 14:00h às 18:00h

Online

www.allaboutyoucentroterapeutico.cominfo@allaboutyoucentroterapeutico.com

913114964

#### 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

#### Dança Oriental

#### Por Carla Sofia

2ª e 5ª feiras das 13:00h às 14:00h (Presencial e Online)

Museu do Oriente | Lisboa

www.museudooriente.pt

servico.educativo@foriente.pt

213585299

#### 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

Janeiro 2021

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

#### Curso DNA Básico/Avançado Thetahealing Online OFERTA de uma consulta de Thetahealing no valor de 60€, na inscrição

deste curso ONLINE

"Muda as tuas crenças e cria uma nova realidade!"



#### **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.

#### Chi Kung Terapêutico

1ª Aula Grátis

com Lucília Simões

Em Paço de Arcos, na Akademia do Ser



Prevenção e melhoria da saúde e bem estar!

#### Life Coaching

50% na 1ª Consulta Coaching

com Maria Melo

Em Paço de Arcos





#### Mesa Radiónica Rede Cristalina

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

com Maria Melo Em Paço de Arcos



Ligue-se à sua verdadeira essência!

#### Acupunctura & Massagem Terapêutica

1ª Consulta GRÁTIS (90min)

com Rodrigo Belard



Experimente e sinta a diferença!

#### Aulas de Hatha Yoga

1ª Aula Grátis

com Rita Martins

Em Paço de Arcos, na Akademia do Ser



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

#### Cartão Naturista Internacional

15% Desconto

com Federação Portuguesa de Naturismo

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



#### CEO® - CURA ESTELAR DE ORION

10% no Curso

Terapeuta Inter Estelar CEO®

com Kyra Abreu

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



#### **CEO®** - **CURA ESTELAR DE ORION**

25% em consultas individuais CEO®

com Kyra Abreu

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



Aproveite as Ofertas deste Mês!

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

#### **POLAROIDS & SLIDES**



#### VÍDEO DO MÊS





PORTA 24

A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

Veja mais vídeos <u>aqui</u>

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



#### PENSAMENTO DO MOMENTO

"Viver é enfrentar desafios. Quem nunca enfrentou desafios, apenas passou pela vida, não viveu."

Augusto Branco

# Polvo: Um alimento tipicamente português

o polvo é um molusco presente em variados pratos tipicamente portugueses, podendo ser usado em entradas e pratos principais.

Ao compararmos com o peixe é mais pobre em proteína e mais rico em colesterol - por cada 100g de polvo cozido encontramos 102 kcal, 22,7g de proteína e 105mg de colesterol. Adicionalmente é ainda rico em potássio, magnésio, fósforo e vitaminas.

A proposta para o mês de janeiro é algo simples, bastante nutritivo e que pode ser utilizada como entrada ou prato principal: salada de polvo.

#### Ingredientes:

- 1 kg polvo
- 1 cebola roxa
- 1 tomate
- 1 pimento
- 1 ramo coentros
- 2 colheres de sopa azeite
- 1 colher de sopa vinagre
- Sal q.b.

#### Preparação:

1. Lave o polvo e cozinhe-o na panela de pressão.



- 2. Depois de arrefecer corte-o em pedaços pequenos.
- **3.** Pique a cebola roxa, pimento, tomate e coentros.
- **4.** Envolva todos os ingredientes e tempere com azeite, vinagre e sal.

**Nota:** Se quiser tornar esta receita num prato principal adicione umas batatas assadas à murro.

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



#### LIVROS RECOMENDADOS

#### Mulheres da minha alma de Isabel Allende

lsabel Allende percorre os labirintos da memória e oferece-nos um emocionante



testemunho sobre a sua relação com o feminismo e a sua condição de mulher. Em Mulheres da minha alma, a autora chilena convida-nos a acompanhá-la nesta emocionante viagem, em que revisita a sua ligação ao feminismo, desde a infância até aos dias de hoje. Recorda algumas mulheres incontornáveis na sua vida: Panchita, Paula e a agente Carmen Balcells, cuja ausência chora ainda hoje; escritoras de nomeada como Margaret Atwood; jovens artistas que trazem na pele a rebeldia das novas gerações; mulheres anónimas que sofreram na pele a violência de género e, com dignidade e coragem, se levantam e avançam. Todas elas a inspiram e a acompanham ao longo da vida: as mulheres da sua alma.

Reflete, ainda, sobre as mais recentes lutas sociais, nomeadamente as revoltas no seu país de origem e, claro, sobre este novo contexto que o mundo atravessa com a pandemia. Tudo isto sem deixar de manifestar a sua inconfundível paixão pela vida e a sua crença em que,

independentemente da idade, há sempre tempo para o amor.

Preço: Cerca de 14,94€ por 208 páginas de sabedoria.

**Editor: Porto Editora** 

#### Consciência Ouântica

A chave para entender Deus, o Universo, a vida, a morte e o sentido da existência



#### de Amit Goswami

As inquietações da vida moderna e a nossa própria condição humana acabaram por exigir e provocar o surgimento de uma nova visão do mundo, unificadora, que busca a integração de mente e espírito na ciência. Desta forma, edificou-se um novo paradigma científico, focado na ideia de que a consciência (não a matéria) é o substrato de tudo o que existe. Há mais de duas décadas que Amit Goswami, um dos principais líderes espirituais da atualidade, se dedica a difundir uma nova visão do mundo, a consciência quântica.

A Física Quântica é aqui muito mais do que uma disciplina académica. É a chave para a compreensão da nossa existência. Recorrendo a uma visão que integra ciência e espiritualidade, este livro transformador faz uso dos princípios

quânticos para explicar pensamentos, sentimentos e intuições; sonhos; carma, morte e reencarnação; evolução e propósito, entre outros temas cruciais, para que entendamos, afinal, quem somos.

A física quântica não é apenas o futuro da ciência, é também a chave para a interpretação e compreensão do universo, de Deus, da consciência, da vida, da morte e do sentido da existência.

Preço: Cerca de 17,45€ por 256 páginas de sabedoria.

**Editor: Alma dos Livros** 

#### O Livro da Sorte e do Sucesso de Robin Sharma

Está pronto para conquistar a grandeza na sua vida pessoal e profissional? Sente que está na altura de realizar todo o seu potencial?



Então, este livro é para si!

Ao longo destas páginas, Robin Sharma partilha consigo a inspiração e as ideias que fizeram dele um dos maiores especialistas mundiais em liderança e desenvolvimento pessoal. Este guia poderoso e inesquecível permite-lhe:

- atingir a excelência na vida pessoal e

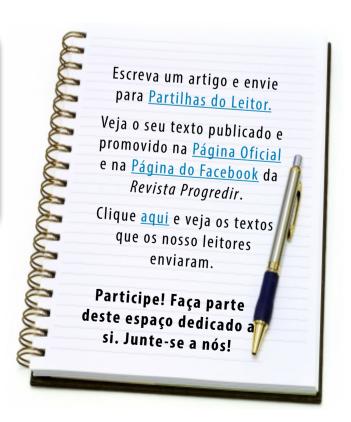
profissional;

- descobrir como criar o sucesso duradouro;
- encontrar a inspiração, a paixão e o entusiasmo necessários para ser extraordinário em tudo o que faz;
- conquistar a felicidade e o equilíbrio;
- enfrentar a adversidade com coragem e elegância;
- simplificar a sua vida pessoal e profissional.
  O Livro da Sorte e do Sucesso oferece conselhos valiosos para viver melhor a todos os níveis.

Preço: Cerca de 15,50€ por 224 páginas de sabedoria.

**Editor: Pergaminho** 

#### **PARTILHAS DO LEITOR**

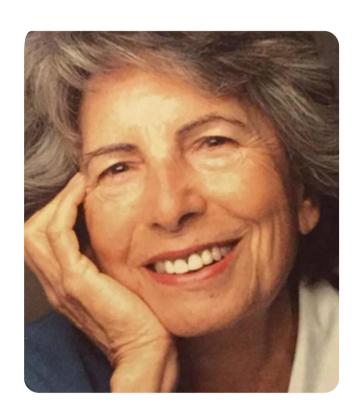


## Maria José Costa Félix

aria José Costa Félix, autora, jornalista e astróloga, licenciou-se em Filologia Germânica pela Faculdade de Letras de Lisboa e frequentou o Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA).

Fez parte de um Grupo de Investigação num hospital psiquiátrico do Rio de Janeiro e publicou (então no Brasil) um livro com o título «Histórias de Um Nome». Secretária de Estado e adjunta de primeiro-ministro em dois Governos depois do 25 de Abril, foi jornalista durante muitos anos escrevendo para diversos órgãos de comunicação, entre os quais as revistas Espaço T Magazine, Marie Claire,"Xis", Máxima e Viver com Saúde, colaborou ainda com os jornais Semanário e Correio da Manhã. Dirigiu o suplemento de astrologia do Se7e e fez uma série de programas de televisão, também dedicada aos astros.

Astróloga há mais de 30 anos, dava consultas privadas nesta área.



Desde 2002 que era autora da Oficina do Livro, editora integrada no grupo LeYa desde 2008, tendo publicado diversos livros de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal: «Bem-Estar Interior» (2002), «Mais e Melhor» (2003), «Vamos Falar de Amor?» (2005), «Sol e Lua de Mãos Dadas», «Ajude o Seu Filho a Crescer em Paz» (2008), «Conheça Bem as Asas que Tem», «Morrer e Renascer» (2010), «Atalhos do Amor» (Estrela Polar, 2012) e «Envelhecer sem Ficar Velho» (2013).



Em 2015 publicou o seu último livro na Oficina do Livro, «Viver com doenças sem ser doente» e, em 2017 publicou, em edição privada, o seu livro de memórias a que deu o título «Memórias que vieram ter comigo».

Mãe de cinco filhos, 13 netos e um bisneto. Faleceu a 25 de Novembro de 2020aos 85 anos. O óbito foi divulgado pela Oficina do Livro, do Grupo LeYa, que, em comunicado e "com muita tristeza", expressou "as mais sentidas condolências".

"(...) Nada há de mais importante do que olharmos para dentro de nós e não para fora, para o que somos mais do que para o que temos, não tanto para o que pensamos do que para o que sentimos (...)".

Publicação Facebook de Maria Costa Félix a 9 de Abril de 2020

#### **TEXTO POR REVISTA PROGREDIR**

REDAÇÃO redacao@revistaprogredir.com

JANEIRO 2021 | **REVISTA PROGREDIR** | 63

## Chi Kung Terapêutico

#### **Q**que é Chi Kung?

Chi pode significar sopro da vida, energia obtida através da respiração ou a força natural responsável pelo movimento primordial do universo e de tudo o que o compõe.

Kung pode significar treino, exercício, dedicação e mestria.

Chi Kung significa literalmente "mestria da energia vital" ou "a arte de manipular com sucesso a energia".

No seu sentido mais lato, a expressão Chi Kung significa todo e qualquer treino ou estudo que tenha a ver com o Chi do ser humano. Contudo, o uso corrente de Chi Kung refere-se a determinadas práticas, exercícios, e movimentos de treino, que fazem uso de diversas faculdades humanas - como sejam o movimento e o não movimento, o relaxamento, a respiração, a atenção, a intenção, a imaginação e a vocalização - para recolher, promover, estimular, fazer circular e aplicar - em suma, cultivar - o chi do ser humano para assim levar à promoção e à harmonia da vitalidade do seu corpo.



O que é Chi Kung Terapêutico?

Chi Kung Terapêutico é uma arte energética milenar oriunda da velha China. É um dos 5 ramos da Medicina Tradicional Chinesa: Chi Kung, Acupunctura, Massagem Terapêutica (Tuí Na), Fitoterapia e Dietética.

O Chi Kung Terapêutico aproxima o ser humano da sua essência através de três princípios: Movimento,

#### Aceda a outras ferramentas para progredir clicando aqui

#### Ferramentas para Progredir



Respiração e Concentração. Em geral o Chi Kung Terapêutico caracteriza-se por movimentos e ou posturas em que a respiração e a mente são utilizadas de forma direcionada.

O objetivo é o desbloqueio e fortalecimento energético do corpo e a sua reenergização através de uma serie de movimentos suaves, simples, serenos e sem impactos combinando respiração e concentração.

O praticante adquire uma enorme consciência do seu corpo libertando tensões o que ajuda nas mudanças

significativas da fisiologia e permite o treino da mente no sentido de encontrar paz interna, harmonia, bemestar e um crescimento espiritual.

Os movimentos são particularmente belos, inspirados na natureza e no quotidiano, reproduzindo os movimentos e posturas de animais e plantas.

#### Que benefícios posso esperar da prática do Chi Kung Terapêutico?

O Chi Kung Terapêutico é cada vez mais recomendado

por médicos e psicólogos como atividade complementar no tratamento do stress, e ansiedade.

Fundamental na prevenção e recuperação da saúde, podendo ser prescrito para várias situações:

- Melhora do sono
- Cansaço
- Fraqueza
- Melhora do apetite
- Reduz as dores generalizadas
- Aumenta a vitalidade
- Aumenta a líbido
- Dá tranquilidade
- Aumenta o foco
- Torna a respiração suave e profunda
- Aumenta a capacidade torácica
- Melhora a perceção do mundo à nossa volta
- Confere um maior poder de decisão
- Maior clareza
- Autoestima
- Depressão
- Adições
- Melhora bem-estar geral

Para que haja saúde o Chi deve manter-se em equilíbrio, não deve estar deficiente nem em excesso.

#### "mestria da energia vital" ou "a arte de manipular com sucesso a energia"

O que devo esperar de uma aula de Chi Kung Terapêutico?

Uma aula típica de Chi Kung Terapêutico começa com uma automassagem para desbloquear a energia. Seguese uma posição estática para acumular energia numa determinada área. Após uma sequência de exercícios que pode variar, acabamos com uma harmonização.

Para usufruirmos de todos os benefícios desta arte, ela deve ser regular, ficando com ferramentas para uma prática de preferência diária, praticar, praticar, praticar.

O Chi Kung Terapêutico é uma forma de meditação. É uma meditação ativa.

#### LUCÍLIA SIMÕES

INSTRUTORA DE CHI KUNG TERAPÊUTICO Youtube: Lucília Simões - Cila lucilia.maria.simoes@gmail.com



## 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



## IDEIAS E HARMONIA

PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

