PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

ABRIL 2021 • NÚMERO 111 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Começar de Novo

O poder para Começar de Novo

A vida é feita de Novos Começos

Perguntas certas para um Novo Começo

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Lisa Joanes

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 111 | Abril 2021 | Revista Mensal

PORTA 24

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
Silene Sousa, Leonor Sentieiro, Susana Milheiro Silva, Sandra Lima Pereira, Bárbara Ruano Guimarães, Sílvia Coelho, Vera Xavier, Elisabete Santos, Ana Ruas de Melo, Cristina 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.

Novos Começos

Caros amigos,

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

Alturas há em que somos obrigados a "parar", seja por razões externas ou internas, e tantas existem para tal... Momentos há em que fazemos balanços, em que olhamos para trás, meditamos no que vivemos e experienciámos…

No entanto uma coisa é certa… Enquanto tivermos saúde, enquanto respirarmos... Todos os dias temos a oportunidade de escolher um Novo Começo… de mudarmos os nossos pensamentos, a nossa forma de ver as coisas, os nossos caminhos e escolhas… A isto se chama Vida… Aproveitemos a mesma!

"Grandes realizações são possíveis quando se dá importância aos pequenos começos." Lao-Tsé

"E recomeçar é doloroso. Faz-se necessário investigar novas verdades, adequar novos valores e conceitos."
Caio Fernando Abreu

"As coisas têm que passar, os dias têm que mudar, os ares têm de ser novos e a vida continua, com ou sem qualquer um."
Caio Fernando Abreu

"Não existem fins, existem meios. Eu sempre penso em começos, nunca em fins." Renato Russo

Boas leituras!

Um excelente mês para si!

Beijos & Abraços,

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 111

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
A vida é feita de novos começos
Por **Silene Sousa**

14 Saúde
Re (pensar) a saúde mental
Por **Leonor Sentieiro**

18 Relacionamentos
Começar de Novo
Por **Susana Milheiro Silva**

22 Entrevista
Segue o teu coração
Entrevista com **Lisa Joanes**
Texto Por **Revista Progredir**

28 Finanças
O poder para Começar de Novo
Por **Sandra Lima Pereira**

32 Vida Profissional
Perguntas certas para um Novo Começo
Por **Bárbara Ruano Guimarães**

36 Lifestyle
Recomeçar ou Começar de Novo, eis a questão!
Por **Sílvia Coelho**

40 Espiritualidade
Novos Começos
Por **Vera Xavier**

46 Philosofias
Tempo(s) de começar
Por **Elisabete Santos**

52 Mudança Tranquila
Bengalas nos relacionamentos? Saltar de galho em galho?
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

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

56 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

57 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

58 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 Valério

64 Glossário
Ferramentas para Progredir: HUMAN DESIGN SYSTEM, A Ciência da Diferenciação

Novos Começos

Abril 2021

APG, EMCC Portugal e ICF Portugal Celebram a Parceria "Aliança Coaching Profissional"

Tendo em vista contribuir para a divulgação e afirmação crescente do Coaching Profissional na sociedade portuguesa, as três reputadas Associações: Associação Portuguesa de Gestão das Pessoas (APG), European Mentoring & Coaching Council (EMCC Portugal), International Coaching Federation (ICF Portugal) celebraram, em Fevereiro de 2021, a parceria "Aliança Coaching Profissional" que cumprirá a sua missão através de atividades e iniciativas diversas, que se pretendem apelativas, profícuas e com valor acrescentado para a sociedade portuguesa.

Mais informação veja em APG, EMCC Portugal, ICF Portugal

14.ª Edição do Concurso Nacional de Leitura 2020/2021

Está a decorrer até dia 5 de Junho de 2021 a 14.ª Edição do Concurso Nacional de Leitura que visa estimular o gosto e os hábitos de leitura e melhorar a compreensão da leitura. A iniciativa tem como destinatários alunos dos 1.º,2.º, 3.º ciclos do ensino básico e alunos do ensino secundário.

Mais informação veja aqui

Ciclo de Conversa - Conservação de Alimentos e Germinados

A 5ª sessão do Ciclo de Conversas sobre Economia Circular e Sustentabilidade será gratuita, no dia 11 de Abril, Online por Zoom, e terá o tema Conservação de Alimentos e Germinados. Estes Ciclos procuram sensibilizar a comunidade local para questões ambientais, envolvendo-a de forma prática promovendo sessões e workshops na área da sustentabilidade e alimentação.

Mais informação veja aqui

Abril 2021

Clube de Yoga do Riso da Universidade Sénior de Oeiras

O Clube do Riso Pela Universidade Sénior de Oeiras, é um clube social para a prática de Yoga do Riso através da realização de uma Sessão de Riso duas vezes por mês gratuitamente.

Mais informação veja aqui

Conversas com Serralves "A Necessidade de Respeitar a Natureza e os seus limites"

A pandemia evidenciou o excesso e a irracionalidade do nosso sistema de produção e consumo, expondo uma evidente emergência da crise ecológica e saúde. Através da iniciativa #conversascomserralves este tema será abordado no dia 15 de Abril. O evento é online, de acesso gratuito, com inscrição obrigatória.

Mais informação veja aqui

Conferência "Bem-estar Psicológico, questões e desafios"

A Conferência "Bem-estar Psicológico - questões e desafios" com o Dr. Horácio Lopes será um momento de reflexão que proporá a abertura de questões, reflexões e pistas para seguir. Vai realizar-se no dia 18 de Abril online através da plataforma Zoom.

Mais informação veja aqui

Ciclo de conversas online "Como nasce um livro?"

Por ocasião do Dia Internacional do Livro, o Goethe-Institut, em cooperação com a plataforma Gerador, apresenta a primeira edição do ciclo de conversas online "Como nasce um livro?", dedicado aos bastidores da edição literária. O evento vai realizar-se online por Facebook Live no dia 23 de Abril.

Mais informação veja aqui

Novos Começos

O ser humano tem tendência a criar rotinas, hábitos e dependências, sejam boas ou más, a sensação de controlo e de segurança faz nos muitas vezes estar agarrados a situações, coisas e pessoas que já não nos servem. É como manter uma peça de roupa no roupeiro à espera da ocasião certa para se vestir ou a podermos usar novamente quando perdermos uns quantos quilos.

Perdemos muitas vezes a oportunidade de novas coisas simplesmente porque temos um ângulo cego agarrado ao antigo, ao conhecido, ao confortável.

Assim muitas vezes é preciso vir o destino para que algo mude, visto não termos feito nós esse movimento. O destino chegou para os cidadãos do mundo quando se instalou a pandemia que veio mudar toda a nossa forma de viver. E por mais que nos agarremos a que tudo vai ficar bem ou que vamos voltar à antiga norma, penso ser tempo de percebermos que mais do que uma pandemia temos a oportunidade de começar de novo.

Podemos fazer reset nos nossos hard drives e aproveitar a boleia destes tempos de mudança. Aproveitar a oportunidade para fazer diferente e começar de novo.

O velho é isso mesmo… velho, cheio de sabedoria e conhecimento para que com ele possa criar o novo… um novo mais forte, mais preparado, mais sábio e consciente pela aprendizagem que o velho lhe deu. Abracemos então o novo, não porque é um novo ano, um novo mês ou um novo dia. Abracemos um novo começo porque podemos, porque ainda aqui estamos para agradecer essa oportunidade e usufruir dela.

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

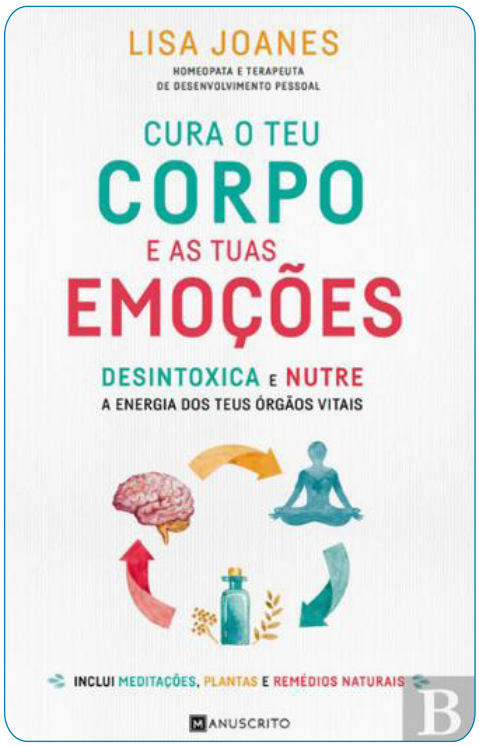
Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

Cura o Teu Corpo e as tuas Emoções

Desintoxica e nutre a energia dos teus órgãos vitais

de Lisa Joanes



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 Março:

Liliana Macedo partilhou a imagem e criou a frase: "Progredir não é fácil. Temos que aprender muito, praticar e superar obstáculos todos os dias. Mas é uma caminhada necessária, portanto, se empenhe para que as dificuldades sejam menores.", e ganhou o livro: "O Caminho: Inspirando a Jornada Interna" de Simone Veiga.

A vida é feita de Novos Começos

A capacidade de começar é uma dádiva na vida de todos nós. Mas o que nos impede de arriscar? O que é necessário para nos permitirmos tentar de novo?

Por Silene Sousa

A possibilidade de um novo começo em qualquer momento da vida é o que alimenta a esperança do ser humano desde os primórdios até aos dias de hoje.

Como sabemos, ao longo do nosso percurso de vida, são muitas as vezes que surge em nós a necessidade de mudar ou começar algo novo. Contudo, neste contexto tão

exigente e desafiante que estamos a atravessar, carregado de incerteza e ambiguidade, este processo pode ser ainda mais complexo, pois, se por um lado somos dominados pelo medo e preocupação que nos impede de agir perante o desconhecido, por outro somos frequentemente convidados a sair da nossa, tão familiar, zona de conforto.

Por zona de conforto, de acordo com a literatura, podemos entender "um conjunto de ações, pensamentos e comportamentos que fazem parte de uma rotina e que conseguem manter um nível baixo de ansiedade, medo ou perigo de riscos".

Ou seja, é uma zona importante que nos dá uma sensação de conforto e segurança. Mas será isto verdadeiramente positivo? Será a zona de conforto realmente confortável?

Por mais agradável que pareça, chega a uma certa altura em que sentimos que não estamos a avançar, que é preciso mais. O que acontece, na grande maioria das situações, é que se nos limitarmos a permanecer dentro dessa zona confortável, poderemos desenvolver, em determinados momentos da vida, uma sensação de insatisfação e de vazio existencial que se traduz muitas vezes em stress ou mal-estar e que nos impede de encarar os desafios e melhorar a nossa qualidade de vida. Isto é, impossibilitamos o nosso crescimento pessoal e/ou profissional e o nosso desenvolvimento como seres humanos.

Podemos pensar então: Mas afinal o

que nos impede de arriscar? O que é necessário para nos permitirmos tentar o novo, vivermos experiências diferentes ou abraçarmos novas oportunidades?

Em geral, para além da ansiedade associada ao processo de mudança, é o medo de fracassar ou a nossa incapacidade de lidar com os erros e as frustrações que nos impede de arriscar, ou de tomar algumas decisões na nossa vida, principalmente quando as mesmas podem incluir outras pessoas ou o custo de alguns empregos, alguns relacionamentos, algumas certezas.

Porém, a vida começa no momento em que termina a nossa zona de conforto e para isso, precisamos de cultivar a coragem para sair da mesma, para irmos mais além e encontrarmos o nosso lugar no mundo. Desbravar o novo pode parecer algo assustador, mas, se realmente queremos viver uma vida de interesse e cheia de entusiasmo, precisamos de enfrentar os medos e os desafios das mudanças. Substitua o medo de errar pela coragem de arriscar.

> A nossa atitude é a força que impulsiona a vida, a mudança, os novos começos

Como disse Nelson Mandela: "Eu nunca perco. Ou eu ganho, ou aprendo!"

Isto porque, fez-nos perceber que até nas duras derrotas, aprendemos alguma coisa.

Neste sentido, arriscar é provavelmente cometer novos erros e aprender com eles, mas é também gerar a confiança necessária para acreditarmos no nosso potencial e assumirmos as nossas decisões independentemente do que aconteça. Claro que, sentir algum medo ao longo deste processo é normal desde que não nos impeça de viver de acordo com o que realmente somos ou desejamos.

Por isso, vale a pena lembrar, deixe

a zona de conforto e entre na zona de coragem. Se vai sentir algum desconforto ou insegurança em situações de incerteza? Muito possivelmente vai. Mas também vai crescer, aprender, progredir.

Talvez outro dos grandes desafios dos novos começos seja justamente abdicar do que temos ou deixar para trás o que atualmente é o nosso presente. Mas, à semelhança das estações do ano, a nossa vida também é composta de ciclos, etapas, fases. Tudo começa e acaba. Portanto, devemos aceitar que cada fim é também um novo começo, um novo caminho que se abre, uma nova forma de vida ou oportunidade. E saber que nada dura para sempre talvez seja a melhor forma de vivermos e aproveitarmos os momentos verdadeiramente.

Importa referir que a nossa atitude é a força que impulsiona a vida, a mudança, os novos começos. Graças ao poder da nossa atitude conseguimos escolher como ultrapassamos as nossas dificuldades. Permite-nos compreender que não existem limites. Que os únicos limites que existem são aqueles que a nossa mente impõe a nós próprios.

Não sabe por onde começar?

Lembre-se: o melhor momento para um novo começo, pode ser agora.

Deixo-lhe algumas sugestões que podem ajudar:

- Saia da zona de conforto: esteja disposto(a) a assumir riscos.
- Desafie-se: confie na sua capacidade de fazer diferente.
- Acredite no seu potencial.
- Enfrente os seus medos.
- Pense positivo.
- Medite: no silêncio encontra as respostas que procura.
- Se precisar de ajuda, procure um profissional.

SILENE SOUSA
PSICÓLOGA CLÍNICA
www.akademiadoser.com/silenesousa
silenesousa.psicologia@gmail.com

Re (pensar) a saúde mental

O presente artigo aborda as questões da saúde mental, a sua complexa definição, os componentes essenciais para a promoção da saúde mental e a necessidade do desenvolvimento programas de prevenção e intervenção na saúde mental. **Por Leonor Sentieiro**

No último ano, devido à pandemia Covid-19, tem se abordado bastante o tema da saúde mental. Apesar de cada vez mais se abordar as questões da saúde mental, ainda existe um longo caminho a percorrer ao nível da sensibilização, prevenção, intervenção e valorização da saúde mental. O Bastonário da Ordem dos Psicólogos Portugueses, Francisco Miranda Rodrigues, em entrevista afirmou que "Há 24 mil psicólogos em Portugal. Desses 24 mil, só mil se encontram no Serviço Nacional de Saúde e, desses mil, só 250 estão

nos Cuidados de Saúde Primários" — É, portanto, essencial um aumento de consciencialização e vontade política para mobilizar os recursos necessários, contratar profissionais de saúde e desenvolver serviços acessíveis a todos(as) — constituindo este um dos grandes desafios atuais na área da saúde mental.

Sinta-se EsPsial
www.espsial.com
www.facebook.com/espsial
Cristina Marreiros da Cunha
Consultas em Paço de Arcos e na Parede

De momento apenas consultas online
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

Em primeiro lugar, é fundamental compreender o que é a saúde mental. A definição de saúde mental pode ser complexa pela existência de diferenças culturais em termos de crenças, valores e contexto social, o que torna difícil uma definição consensual. A saúde mental é mais que a ausência de uma doença ou perturbação mental, sendo que é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015) como "um estado de bem-estar no qual o indivíduo se apercebe das suas capacidades, consegue lidar com os fatores stressores do quotidiano bem como trabalhar de uma forma eficaz e produtiva de forma a contribuir para a comunidade". Na mesma linha de pensamento, a Direção Geral da Saúde (2021) descreve a saúde mental como a base do bem-estar geral em que, portanto, existe a capacidade de adaptação a situações novas de vida, de transição e mudança. Para além disso, é relevante salientar que pessoas mentalmente saudáveis demonstram a capacidade de ultrapassar situações de vida stressantes como a morte de familiares, mudanças de emprego, fins de relações amorosas ou mudança de pais. A saúde mental envolve a capacidade de reconhecer indicadores de mal-estar e identificar os seus próprios limites. Adicionalmente, a saúde

mental permite estabelecer relações de qualidade e percecionadas como satisfatórias e positivas com amigos, familiares, colegas de trabalho e com a comunidade.

Segundo Keyes (2006, 2014) existem três componentes relacionados com a saúde mental: bem-estar emocional, psicológico e social. O bem-estar emocional envolve a experienciação de sentimentos de felicidade, interesse na vida e satisfação; o bem-estar psicológico envolve apreciar a sua própria personalidade, ser capaz de gerir as responsabilidades do quotidiano, desenvolver relações saudáveis com os outros e estar satisfeito com a sua vida. Enquanto que o bem-estar social se refere ao funcionamento positivo e envolve a contribuição para a sociedade e sentimento de pertença na comunidade. Para além dos componentes supracitados, existem competências cognitivas e sociais (Artero et al., 2001; Gigi et al., 2014; Moritz et al., 1995; Wareen et al., 1989) essenciais na saúde mental. As competências cognitivas incluem a capacidade de prestar atenção, relembrar e organizar informação, capacidade de resolução de problemas e tomada de decisão; as competências sociais dizem respeito à capacidade do próprio em comunicar, verbalmente e não verbalmente, com os outros de acordo com o contexto em que se encontra inserido. A regulação emocional é também um componente fundamental, sendo a capacidade de reconhecer, expressar e modelar as próprias emoções (Gross & Munoz, 1995) e tem sido apontado como um mediador do ajustamento a situações de stress (McCarthy et al., 2006; Schwartz & Proctor, 2000). A flexibilidade e a capacidade de lidar com a adversidade são indispensáveis na manutenção da saúde mental. Por um lado, a

Ao longo da vida, todos nós poderemos ser afetados por problemas ao nível da saúde mental com maior ou menor gravidade

flexibilidade refere-se à capacidade de lidar com dificuldades, obstáculos imprevisíveis e de adaptação, em que a falta de flexibilidade pode resultar em sentimentos de angústia e originar diferentes tipos de perturbações mentais.

Ao longo da vida, todos nós poderemos ser afetados por problemas ao nível da saúde mental com maior ou menor gravidade (Associação de Apoio aos doentes depressivos e bipolares, 2021). Existem momentos e fases de vida, que pela sua exigência podem ser causadores de uma menor saúde mental. A adaptação aos momentos de transição dependem dos recursos (individuais, sociais, familiares ou contextuais) desenvolvidos ou disponíveis para lidar com as vulnerabilidades e fatores de risco.

Desta forma, é urgente desenvolver tratamentos e intervenções eficazes nas perturbações mentais, aumentar a compreensão e natureza das mesmas de forma a proporcionar uma nova esperança tanto a pessoas que sofram algum tipo de doença ou perturbação mentais, às suas famílias e à sociedade.

LEONOR SENTIEIRO
MESTRE EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE, INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA COM VÍTIMAS DE CRIME, DESENVOLVE UM PROJETO DE INVESTIGAÇÃO NO ÂMBITO DE DOUTORAMENTO SOBRE A VIVÊNCIA DA PANDEMIA COVID-19 NAS FAMÍLIAS, ESPECIFICAMENTE NA CONJUGALIDADE E PARENTALIDADE
www.linktr.ee/leonor_sentieiro
sentieiro@campus.ul.pt

Começar de Novo

Estarmos a viver o momento mais desafiante das nossas vidas, o que responderá se lhe perguntarem o que sente na sua relação emocional mais significativa? Está preparado para este novo ciclo?

Por Susana Milheiro Silva

Este é um tema rico na área dos relacionamentos íntimos. Começar de novo. Tão rico que somos impulsionados a refletir segundo duas perspetivas distintas que nos convidam a ampliar a nossa consciência e atitude.

Comecemos por imaginar o momento atual. Vivemos em isolamento social, a grande maioria em teletrabalho, a viver 24 horas sob a mesma realidade. Como seria de esperar o stress aumenta na mesma medida que a paciência e a tolerância diminuem. Não temos escapatória. Esta é a nossa realidade.

Agora imaginemos o seguinte cenário: um casal, com ou sem filhos (para o caso isso não é relevante) em desarmonia. Sem ligação coabitam sem se relacionarem. Estão em rutura. Ainda sem o expressarem, já pensam em separação.

Num processo de conflito emocional que levará a uma rutura é saudável que passemos por várias etapas (do impacto do choque, passando pela negação, pela tristeza profunda, a culpa, a raiva e por último a aceitação). Aqui chegados surgem pelo menos dois caminhos diferentes: a morte da relação a dois e um, novo começo a sós (separação) ou o finalizar da relação como a conhecemos e um novo começo em conjunto.

Quando a separação é a via escolhida o caminho é solitário.

Como ilustração sugerimos que o leitor escute com atenção a música de Ivan Lins e Vítor Martins, cantada por Simone, com a seguinte letra:

"Começar de novo e contar comigo/ Vai valer a pena ter amanhecido/Ter-me rebelado/Ter-me debatido/Ter-me machucado/Ter sobrevivido/Ter virado a mesa/Ter-me conhecido/Ter virado o barco/Ter-me socorrido/Começar de novo e contar comigo/Vai valer a pena ter amanhecido/Sem as tuas garras, sempre tão seguras/Sem o teu fantasma/Sem tua loucura/Sem tuas esporas/ Sem o teu domínio/Sem tuas esporas/Sem o teu fascínio/Começar de novo e contar comigo/Vai valer a pena ter amanhecido/Sem as tuas garras, sempre tão seguras/Sem o teu fantasma/Sem tua loucura/Sem tuas esporas/Sem o teu domínio/Sem tuas esporas/Sem o teu fascínio/Começar de novo e contar comigo/Vai valer a pena já ter te esquecido/Começar de novo".

Qualquer que seja o caminho escolhido o mais importante é pararmos para nos observarmos, para nos ouvirmos e reconhecermos que o momento pede um novo começo

A maioria identifica algum momento na Vida no qual ressoam estas palavras. Neste cenário vivemos em dor. Começar de novo exige que nos conectemos com uma força visceral, de sobrevivência. Que nos conectemos com o arquétipo da Fénix — que simbolicamente representa a transformação e renascimento após uma grande ferida/dor — o renascer das cinzas. Para muitos (pelas suas características e padrões individuais) esta é a via de eleição. Mas terá que ser assim de novo? Será que o momento não pedirá um novo começo? Quando nos observamos e reconhecemos padrões/repetições de comportamento, possibilitamos um novo resultado. Se mantemos o padrão, é provável obtermos a mesma resposta.

Numa segunda perspetiva, o cenário é outro. Estamos em crise, não há dúvida, mas perante as nossas características ou, após reflexão, decidimos dar a nós mesmos uma resposta diferente, a via é o renascimento a dois. Em conjunto, mergulhamos na dor, olhamos para a ferida, e renascemos. Claro que o empenho é também individual como na primeira perspetiva, mas aqui estamos em conjunto, orientados para o mesmo. Este comportamento exige outro tipo de força, de energia. Pode ser que o nosso foco esteja menos na ação e mais na cooperação, na criação de pontes, no aumento da nossa tolerância, da paciência, de cuidarmos das nossas necessidades mas também das necessidades de uma terceira "entidade" que é a relação com o outro.

Começar de novo pode ser ficar. Permanecer. Acolher. Por vezes este comportamento é feito em exclusivo por um dos elementos do casal. É comum que seja assim. Havendo uma rutura, é difícil ao casal estar em sintonia quanto àquilo que querem e dão à relação. O importante não é se os dois manifestam a vontade de prosseguir de mãos dadas, mas se encontram caminho e sentido em conjunto. E, o mais importante, se existe Amor. E se esse Amor tem a chama necessária para novos começos.

À semelhança da via da separação, também aqui é importante tomar consciência se nos estaremos a iludir face ao que realmente queremos.

Estará o caminho que escolhemos assente na realidade ou será um padrão de comportamento de fuga a uma verdadeira transformação?

A maioria concordará que é nas relações significativas que nos expomos mais e onde encontramos os nossos maiores desafios. Talvez sejam os relacionamentos a grande via para a transformação e a possibilidade de nos tornarmos seres humanos mais completos e inteiros. Não por precisarmos de mais alguém para além de nós mesmos, porque na relação com o outro criamos a possibilidade de nos respeitarmos, nos escolhermos, de nos amarmos. O outro é a via para nós mesmos, possibilita-nos novos começos internos e externos.

Qualquer que seja o caminho escolhido o mais importante é pararmos para nos observarmos, para nos ouvirmos e reconhecermos que o momento pede um novo começo.

SUSANA MILHEIRO SILVA
PSICOTERAPEUTA, VIA® | APRENDIZAGEM INTEGRATIVA DA VIDA, ESPECIALISTA EM ACONSELHAMENTO BIOGRÁFICO ANTROPOSÓFICO, CONSULTORA MINDFULNESS PELA EEDT.
www.susanamilheirosilva.com

Segue o teu coração

Lisa Joanes é homeopata, terapeuta de desenvolvimento pessoal, autora e, acima de tudo, uma mulher de fé, apaixonada pela vida. Fala ao leitores da *Revista Progredir* sobre o seu "Cura o Teu Corpo e as Tuas Emoções" e abre a porta para o seu terceiro livro "Aprende a seguir o teu coração."

Texto Por Revista Progredir

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

Lisa Joanes: Humildade, Coragem (no sentido etimológico da palavra, em que "cor" significa coração e "agem" significa agir, logo "coragem", no sentido de seguir o Coração), Amor e Fé.

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso?

Lisa Joanes: No meu ver, tem sido um lindo percurso, repleto de aprendizagens, mas também com muita liberdade e tendo a bênção de me permitir, acima de tudo, a "viver a minha verdade" - no verdadeiro sentido em que podemos abraçar esta expressão.

Eu sou mãe de 5 filhos, já dei a volta ao mundo com eles mesmo antes de começar a Covid-19 (e aliás, foi durante essa viagem que escrevi o meu segundo livro Cura o Teu Corpo e as Tuas Emoções). Também já vivi e fiz voluntariado na Índia durante 5 anos, enquanto Homeopata, terapeuta de Desenvolvimento Pessoal e professora de Meditação…

Em termos académicos, o meu percurso académico começou pelo exercício físico e, posteriormente, estudei Homeopatia por mais 5 anos. Nesta área, fiz formação em Portugal, em Londres e na Índia, tendo assim abraçado diferentes linhas de pensamento e de metodologias, até que fui criando a "minha".

Atualmente, exerço consultas na Clínica Parque do Estoril, embora, neste momento, devido ao confinamento, apenas esteja a realizar estas consultas de modo online. Para além das consultas, amo e tenho a honra de trabalhar com pessoas através de formações, workshops e masterclasses de desenvolvimento pessoal.

Progredir: Qual a sua maior paixão?

Lisa Joanes: A vida em si e sou grata por cada oportunidade que ela nos oferece,para podermos evoluir espiritualmente, se nos permitimos a isso.

Progredir: Como surge o seu livro

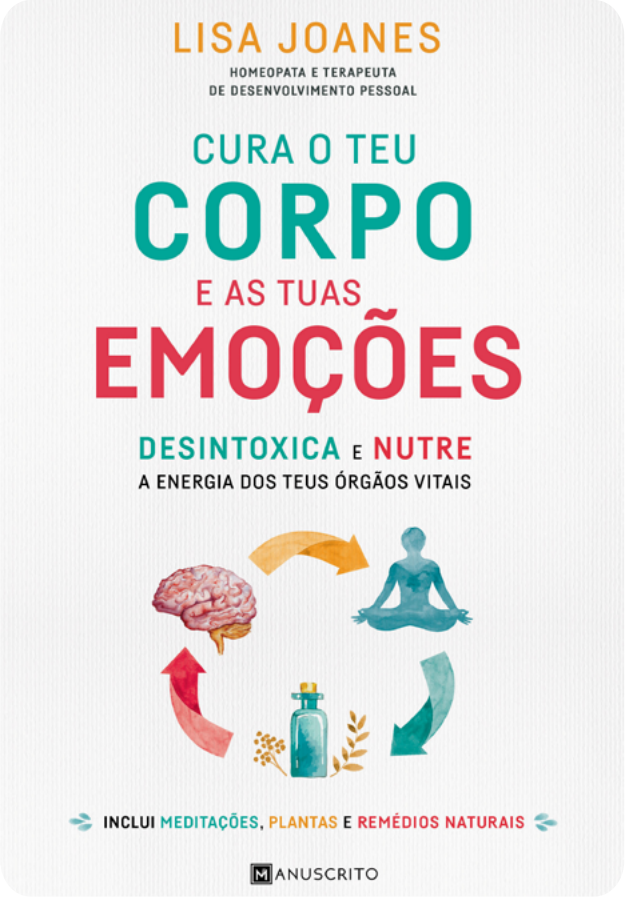
"Cura o teu corpo e as tuas emoções"?

Lisa Joanes: No ano anterior à escrita deste livro, e após o lançamento do meu primeiro livro Uma Farmácia Natural em sua Casa, eu debati-me imenso sobre a cura, sobre o que era o verdadeiro bem-estar e sobre fórmulas ou práticas que nos ajudassem a profundas transformações, principalmente na atitude perante a vida - e foi assim que senti o chamamento para escrever este segundo livro, mesmo estando, então, em plena viagem de volta ao mundo com a minha família.

Assim, senti que deveria escrever sobre como curar o corpo e as emoções sob o prisma de diversas "ferramentas" simples mas extremamente eficazes no que toca a "limpar" as nossas emoções, o nosso corpo físico e, ainda, a reconectar-nos com a essência que somos.

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

Lisa Joanes: É importante relembrarmo-nos que o objetivo de ter saúde vai muito além de não querer experienciar



constantes mal-estares (sejam de que ordem forem)... Nós não somos meramente um corpo ou um conjunto de órgãos ou músculos. Somos um Todo, com corpo, emoções, mente e espírito, e este todo está totalmente interligado, pelo que funciona como uma só unidade, sem barreiras nem delineações... O que afeta uma das "partes", acabará por poder interferir nas restantes partes também.

Por isso, como gosto de dizer, Saúde é estar suficientemente bem (aos vários níveis) para se ser feliz, para ter foco e energia para o que verdadeiramente nos preenche - e que, no fundo, corresponde

a um dos maiores propósitos da nossa existência - viver a nossa Verdade, mais de acordo com a nossa essência!

É por isso que a saúde é tão importante, porque para além das questões mais "visíveis" na esfera física, uma pessoa genuinamente saudável, consegue ter a energia certa para usufruir da vida nessa plenitude e entrega.

No entanto, se tantos de nós andam (e muito) desconectados de si próprios, da sua verdadeira essência e do que lhes pede o coração, como é que a doença não se haveria de instalar, seja a nível físico, mental ou emocional?

Por isso, através deste livro, eu proponho alguns "caminhos", entre propostas de curas físicas e emocionais, sempre escritas com humildade e Amor, e tudo o que mais desejo é que o leitor encontre aqui o seu. Que se permita abrir a um novo espaço de possibilidades e de resoluções, sendo cada vez mais a sua verdadeira essência.

Progredir: O próximo tema da Revista Progredir é sobre "Novos Começos", acredita que a chave para abraçarmos um novo começo possa ser um trabalho profundo com o nosso corpo e com as nossas emoções?

Lisa Joanes: Sem dúvida que sim!

O cérebro humano tende a focar mais na negatividade do que no positivo. Por exemplo, mesmo que apenas uma pequena percentagem do teu dia tenha corrido mal (digamos, 2%) e 98% desse dia tenha sido bom, tu irás para casa a remoer o que aconteceu naqueles 2% e isso será a tua partilha, o teu foco. É por isso que os telejornais só mostram "assuntos negativos" - porque é isso que vende (muito se fala de "guerra de audiências", certo?). E cada um de nós, inconscientemente, alimenta isso!

A vida em si e sou grata por cada oportunidade que ela nos oferece,para podermos evoluir espiritualmente, se nos permitimos a isso

Nesta conjuntura atual, a tv tem rodado notícias acerca da covid-19 e disseminado a cultura do Medo - o que baixa a vibração das pessoas (e isso sim, ainda enfraquece mais o nosso sistema imunitário e o emocional).

Claro que a situação é real. Que o vírus é contagioso. Que os hospitais ficam sobrecarregados e não têm mais recursos. Que os números são, por vezes, alarmantes. Que os médicos e enfermeiros estão esgotados. E tudo isso é preocupante! No entanto, a taxa de recuperação da população mundial aponta para cerca de 98%... Porque andamos nós só a focar, a toda a hora, nos 2% e a "desperdiçar" energia quando a podemos redirecionar sabiamente?

Se tudo isso é real, também é real que podemos reeducar e redirecionar certas energias e emoções mais "baixas", como a tristeza, a angústia ou mesmo a insatisfação, em energias de maior utilidade prática e verdadeiro valor… Por exemplo, tu podes sempre escolher redirecionar o teu foco, para uma jornada de autoconhecimento e verdadeira conexão com o fluir da vida, onde a entrega ao momento presente

(de uma forma consciente e não em modo de piloto automático)…

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Lisa Joanes: Segue (sempre) o TEU Coração - sem continuares a arrastar apegos ao passado, nem a projetar os medos para o futuro, mas sim em verdadeira conexão com TUDO aquilo que sentes ser genuíno para a tua essência.

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

LISA JOANES
www.lisajoanes.pt

AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

Um Espaço de Desenvolvimento Pessoal

Venha conhecer-nos...

FORMAÇÕES

Meditação
Desenvolvimento Pessoal

MASSAGENS

Relaxamento
Terapêutica
Pré-Natal

TERAPIAS

Reiki
Reflexologia
Mesa Radiónica

ATIVIDADES

Meditação
Aulas de Yoga
Aulas de Pilates

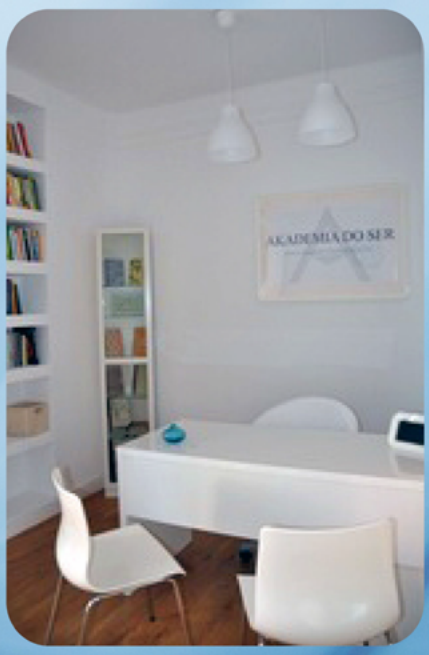
CONSULTAS

Coaching
Homeopatia
Nutrição
Psicologia

ALUGUER DE SALAS

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

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



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

O poder para Começar de Novo

Começar de novo separa o passado do futuro, deixando para trás o que ficou feito. Repensar as rotinas de um negócio existente ou começar um novo projeto depende da aprendizagem com os erros do passado mas também com a visualização de uma nova conquista, o importante é encontrar a motivação.

Por Sandra Lima Pereira

Os novos começos podem impactar a nossa motivação no contexto pessoal e profissional permitindo uma maior satisfação perante a conquista de novos desafios.

As rotinas, os hábitos diários e as obrigações acumuladas destroem a motivação para alcançar objetivos, criar planos novos e conquistar os sonhos que foram definidos com entusiasmo, anteriormente.

Portanto, é necessário reavaliar o panorama em que se está inserido e redefinir as metas que se pretende atingir.

Ao quebrar, mentalmente, com a rotina anterior, fazendo um reset ao nível do pensamento, poder-se-á, percecionar a performance menos positiva que terá de ser reajustadas para a ação futura.

Criar impulso e foco para a auto motivação, no que diz respeito à conquista de resultados, é a chave para o sucesso: esse é o verdadeiro poder.

O ser humano resiste à mudança, mas é atraído pelo poder de começar de novo: porquê?

Um novo começo, incita a inspiração e motivação interna — os primeiros dias são sempre mais favoráveis à mudança. Neste sentido se um individuo pretender iniciar um novo plano de negócios, criar um novo objetivo alcançável, o ideal é reavaliar as suas competências, recursos, crenças e propósito final.

Depois e mais importante para alavancar o sei plano: definir a data de início, preferencialmente no início da semana, mês ou do ano, dependendo da consistência ou finalidade do seu plano.

Outra estratégia é procurar parceiros ou clientes com o mesmo mindset que também estejam a iniciar um novo percurso, a sinergia é muito produtiva para quem pensa igual

Acredita-se que o sucesso de um grande projeto está associado às crenças relacionadas com datas especiais, feriados ou mesmo mudanças das estações. Por vezes, a mudança de um ciclo natural é motivo para uma mudança, e não há nada de errado nisto.

Poderemos utilizar estes fatores externos a nosso favor?

O móbil é a mudança e atitude positiva que se retira. Por outras vezes o mais difícil não é começar, e sim, manter o estado motivacional que nos direciona para o target final — aqui o desafio é o passo seguinte, a manutenção do plano ou projeto.

É possível criar um truque mental que nos oriente e nos mantenha focado?

Promover algum tipo de novidade, por exemplo, no negócio que se pretende iniciar ou que já exista, é uma excelente estratégia: uma promoção de marketing seria vantajoso para aliciar e atrair novos clientes?

Colocar questões ao nível do propósito do negócio, projeto ou plano, tais como:

- Onde falta intervir?

- O que poderá ser mudado sem alterar a estrutura e missão?

- Quem poderá ajudar neste percurso?

- Que recursos poderão ser adquiridos? E as competências serão suficientes?

É possível criar um truque mental que nos oriente e nos mantenha focado?

- Quanto tempo se disponibiliza para o negócio?

- Qual o orçamento base para este efeito?

- Quanto se quer ganhar até prazo x?

Outra estratégia é procurar parceiros ou clientes com o mesmo mindset que também estejam a iniciar um novo percurso, a sinergia é muito produtiva para quem pensa igual.

Outra estratégia associada ao tempo é usar o tempo para rever a missão da empresa, negócio ou projeto: criar uma mudança criativa e cheia de energia.

Alguns exemplos:

- Utilizar o início do ano para um criar um novo objetivo;

- Na mudança de um trimestre, criar uma promoção de marketing;

- Perto das férias de verão ou de natal, criar uma parceria com empresas ou negócios que lucrem mais nesta altura do ano.

Para finalizar esta temática, o mais importante é manter o foco, visualizar o que se pretende, realmente. Não importa se existem dificuldades, estas fazem parte do processo e do crescimento.

Se porventura a falta de motivação surgir ou persistir, é necessário reavaliar a intenção do projeto ou dos componentes do mesmo: orçamento, pessoas, valores e visão geral.

Será viável? É exequível? A equipa, caso exista é motivada para a missão do projeto?

Celebrar as vitórias também inclui reconhecer erros e fraquezas passadas. O importante é a motivação para novas conquistas.

SANDRA LIMA PEREIRA
INTERNATIONAL CERTIFIED PNL & COACH, FORMADORA, ESCRITORA, AUTORA
www.facebook.com/semearatitudepositiva
sassacoaching@gmail.com

Perguntas certas para um Novo Começo

Começar de novo exige coragem e confiança. Neste texto irão encontrar dicas e passos que podem seguir para que um novo começo seja algo que vos leve à vossa realização pessoal.

Por Bárbara Ruano Guimarães

Recomeçar significa melhorar, evoluir e todos queremos isso. Começar uma nova etapa significa, também, que algo não resultou e que queremos mudar.

Quando nos vemos perante a mudança, abrimos a porta ao desconhecido, e isso é ganhar consciência que o que até hoje foi certo, agora vai deixar de ser.

Na hora de recomeçar, é normal que o medo apareça: o medo de não ser capaz, de não ser suficiente e de um futuro diferente. Medo das nossas próprias expectativas e de perder um passado a que nos habituámos. Podemos até ter medo de estar a sonhar alto demais e de não conseguir alcançar a felicidade, sozinhos.

Novos começos implicam novos hábitos, novas formas de pensar, novos desafios e estar abertos a uma nova realidade. Se quer começar de novo acredite que é possível, se não fosse, não teria essa semente dentro de si.

É relativamente simples aprender padrões de vida que funcionam, de pessoas que já começaram de novo, alguém que já fez idêntico ao que idealizamos. Para começar de novo é bom estudar os seus hábitos, onde foram buscar a confiança, como agiram, como pensaram, como se sentiram quando atingiram os seus objetivos e como reagiram quando algo não resultou. Trabalhar a inspiração é uma ótima ferramenta para começar de novo.

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

Se está a começar um novo processo há dois pontos que quero partilhar consigo:

1 – Mantenha a calma e seja persistente. Vá adquirindo hábitos que a/o ajudam a ser essa melhor pessoa que quer. Lembre-se que o hábito faz o monge. O seu sucesso virá com o processo e com a confiança que vai adquirindo todos os dias ao experimentar, ao errar e ao reformular. Virá de todos os dias em que fizer, em que testar e em que insistir. A decisão de um novo começo é um clique, o sucesso é um processo.

Ou seja, ter uma de sucesso a viver o nosso potencial requer tempo e o seu empenho. Não desista, investigue, inspire-se e diga para si: "é isto que quero, é isto que vou fazer." Lembre-se que a motivação não está sempre connosco, pelo contrário, é algo que se mantêm em cada dia que vivemos um sonho. Quer em dias que resulta, quer em dias que não.

2 – Depende de si e de mais ninguém. Por vezes, na tentativa de ter soluções mais acertadas apoiamo-nos na opinião dos outros. Quando não sabemos como mudar o que não está bem e estamos inseguros em relação às nossas capacidades, vamos buscar força nas palavras de outros, certezas nas suas ideias e dividimos a responsabilidade das nossas decisões entre nós e os outros. Pode parecer, e talvez seja, mais fácil, mas não funciona. A longo prazo, não funciona. A pouco e pouco vamos ficando mais e mais dependentes do que alguém tem a dizer e da sua validação. A pouco e pouco perdemos o nosso foco porque estamos a agir sem ouvir o nosso coração, estamos a negar a nossa essência e a abdicar do nosso valor pessoal. Este depender da aprovação externa pode deixar-nos reféns das suas críticas e julgamentos, porque vamos pedindo e solicitando até que se torna um hábito, até que os outros acham que podem governar a nossa vida como se fosse a deles. Porquê? Porque deixámos que isso acontecesse…

Se se identifica com isto que acabei de escrever e quer começar algo de novo comece por se libertar da dependência nos outros. Dê as suas cabeçadas, faça o que lhe apetece porque este tempo é seu… Confie no seu processo e responsabilize-se pelos resultados que alcançar. No início pode parecer assustador e é, sem dúvida, um caminho mais solitário, mas vale a pena, é a única forma de recuperar a sua autoestima e sentir que está a fazer algo que é realmente para si. Os outros estão cá para melhorar o nosso caminho, não para o definir. Devemos mesmo ser nós a definir esse caminho, pelo menos qual nos parece ser o melhor para nós agora, para que possamos filtrar toda a informação que nos chega.

Um novo começo requer três definições claras.

A primeira é perceber o que está a acontecer que nos levou a querer começar de novo. Se sente que quer começar de novo pergunte-se primeiro: "O que está a acontecer?".

A segunda clareza que devemos ter é sobre o que queremos de diferente, ou seja, saber responder à pergunta: "O que quero?". Esta segunda pergunta vai dar foco e coerência às nossas ações durante a mudança. Por exemplo, o nosso novo começo pode passar por ser uma líder mais tranquila ou uma mãe mais calma. O que está a acontecer pode ser estar a exaltar-se frequentemente e isso não lhe traz realização pessoal, como mãe ou como profissional.

Ao perguntar-se: "O que quero que aconteça?" vai conseguir perceber o que há a mudar. Pode dizer que se quer sentir mais calma, que quer ser uma profissional inspiradora ou uma mãe mais presente para os seus filhos.

A terceira clareza a ter é: "Como vou fazer para chegar lá?".

Como quer que isso aconteça? O

A decisão de um novo começo é um clique, o sucesso é um processo

que especificamente pode mudar? Talvez possa começar a escutar mais ativamente. Talvez fazer menos tarefas ao mesmo tempo, para se sentir menos exacerbada. Quem sabe respirar mais conscientemente durante o dia para que a tranquilidade esteja presente. Ou começar a dizer mais o que pensa para que os outros também consigam perceber o que se passa consigo. Há uma série de passos que pode implementar. Não existe uma receita mágica para todos, existe a que se adapta melhor a si. Responda: como pode fazer, para que isso que quer, aconteça?

Por fim, se está num período de mudança e quer começar de novo, responda a estas duas questões: O que faria a coragem? O que faria o amor?

BÁRBARA RUANO GUIMARÃES
COACH DE POTENCIAL E PROPÓSITO – ESPECIALISTA EM ALINHAMENTO DE CARREIRA & EQUILÍBRIO PROFISSIONAL/ EMOCIONAL
www.aboutlife.pt
info@aboutlife.pt

Recomeçar ou Começar de Novo, eis a questão!

À partida pode parecer exatamente o mesmo, mas não é. Recomeçar é voltar ao ponto onde ficámos. É voltar a insistir, é dar continuidade ao que foi interrompido. É voltar a trilhar o mesmo caminho após uma paragem ou um desvio.

Por Sílvia Coelho

Com a pandemia (que continua a ser um tema absolutamente inevitável), muito se tem falado sobre o recomeçar. Sobre voltar à vida normal, ao dar continuidade ao que era. Pode ser assim, se este for o melhor caminho ou a melhor referência. Cada um de nós tem o seu trilho. No entanto, parece-me que vale a pena considerar-se outra perspetiva.

A perspetiva de se voltar à origem e de começar de novo Em primeiro lugar, é importante mergulhar em si próprio e na sua vivência para regressar à origem. Um contexto com tanta disrupção é o momento ideal para se sacudir o que é antigo, obsoleto e inútil e abrir o peito a novas referências e a novos caminhos. Proponho (mais uma vez aproveitando o contexto de caos externo), o encontrar da ordem interna. Apesar do que se passa à volta de cada um de nós, num período tão difícil para a humanidade, temos tido a possibilidade, como nunca, de olhar para dentro. De recolher, de descobrir os mundos interiores e dar-lhes ordem. Vale a pena olhar para o caminho que fizemos e descobrir se é aí mesmo que queremos estar. Se sim, verdadeiramente, então que se recomece a vida tal como era! Se não é, vamos embora, com coragem, começar caminhos novos. Abraçar novas ordens e novas formas de organizar a vida, a interior e a exterior. Não são necessárias mudanças drásticas. Temos sempre a impressão de que abraçar um novo caminho obriga a hecatombes. Não obriga a nada que não se queira.

É voltar a lembrar, que tudo começa (ou recomeça) de dentro para fora

Um elefante come-se aos bocadinhos, não é todo de uma vez. O primeiro passo é identificar o elefante que queremos comer. Sugiro sempre que se comece o processo pelo espreitar dos nossos mundos interiores e verificar onde se esconde o malvado do elefante. Para se abraçar o que é novo, temos que conhecer o que já é velho ou o que já não nos é útil. Internamente, tudo começa pelo autoconhecimento. Quem sou, de onde venho e para aonde vou. A reflexão sobre estes tópicos (tão exaustos de serem falados), é de facto, o busílis da coisa. Esta descoberta de si próprio, é, se for bem-feita, dolorosa que se farta. Só se pode começar de novo se souber, ao menos, o que não se quer recomeçar. O que já não serve a nossa essência. Por detrás desta reflexão interna, pode esconder-se um elefante (ou uma manada deles) que é preciso ir "fatiando" para se poder comer, digerir e expelir.

Este processo de enfrentar os elefantes que habitam em nós, não é para todos. É para os que conseguem mergulhar em si próprios, com coragem. A coragem não se define por não se ter medo. Não. Coragem é ir com medo e tudo. É assumir o medo e toca a mergulhar de cabeça no mundo interior, levando o medo consigo, como quem leva uma mochila cheia de coisas úteis, preparada para o que der e vier. Fácil? Não. Não é fácil. Ao alcance de todos? Também não. Quem ainda não aprendeu a refletir sobre si próprio, sobre os outros e sobre o mundo à volta, dificilmente está preparado para enfrentar o maior dos elefantes: o que habita no interior de cada ser humano, criando caos e desordem. Também é verdade que há elefantes internos que são muito organizados e arrumadinhos: cada coisinha está na sua gaveta ou na sua prateleira. E é tudo a preto a branco, não há cá outras cores. O caneco é quando a vida vem e baralha a arrumação interna; o controle e a rotina perdem as estribeiras ficam sem chão. Se cada um de nós souber identificar o seu elefante interno, já tem meio caminho andado. O passo seguinte é o confronto, cara a tromba

e, a seguir, tratar da saúdinha ao elefante, bocadinho a bocadinho.

Este trabalho de descoberta, de criar a ordem interna, de acordo com a essência de cada um, deveria ser o principal objetivo de vida, num contínuo processo evolutivo, com novos começos, daqueles que nos levam em direção à paz interior e ao bem-estar. O estar de bem consigo próprio, é da maior importância. É a pedra angular para toda a construção de vida. Quando a construção interna é firme, a vida cá fora ajusta-se e torna-se muito mais leve e alegre. É voltar a lembrar, que tudo começa (ou recomeça) de dentro para fora. Com passos pequeninos, mas firmes. Com pequenas alterações na forma de encarar a vida. Com mais tolerância consigo próprio e com os outros. Com menos exigência e menos (auto) crítica.

Com maior respeito pelo ser e menos preocupação com o parecer. Coisinhas que parecem lugares comuns, mas que dão um trabalho danado se quiser fazer a coisa de forma séria e verdadeira. Assim de repente,

podemos começar de novo, apenas cumprindo à risca o seguinte: não se enganar a si próprio e encontrar a autenticidade. Deixo mais uma pista: a autenticidade é uma marota que tem a mania de se esconder por detrás dos elefantes…

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

Novos Começos

Tudo pode começar com a simples pergunta, o que vais fazer com o resto da tua Vida?

Por Vera Xavier

Esta pergunta, aos 40 anos (fenómeno estranho tendo em conta que tenho pouco mais de… 25), fez-me parar meio à bruta.

Foi uma das perguntas mais importantes e impactantes que me fizeram e que me fez pensar que, afinal, somos todos peregrinos neste maravilhoso planeta. Todos vamos embora um dia. Esta é talvez uma das únicas verdades absolutas que o ser humano pode ter. Somos mortais.

É aqui e agora porque eu quero

Este pensamento levou-me para duas esferas distintas:

Primeira: Quero continua no Caminho em que estou?

Segunda: Que legado deixaria se 'partisse' agora?

Quero continua no Caminho em que estou?

A jovem brilhante Emma Watson disse, 'Se não eu, quem? Se não agora quando?'

Há que saber parar nos momentos de maior pressão, porque sabemos que a confusão mental é um emaranhado novelo, sem principio nem fim, que nos tira a lucidez e o discernimento. Agir de forma automática, que é o que fazemos no nosso dia a dia, não nos tira desse novelo, adensa-o.

É preciso parar e pensar. Pensar requer que se faça silêncio na nossa mente, ou pelo menos, que se aquiete o hemisfério esquerdo do cérebro.

A mente acha que sabe o que é melhor para nós, mas ela não é mais do que uma amálgama de experiências passadas - positivas ou nem por isso -, memórias, traumas que foram mimando a nossa auto-estima. Ela vai, com o tempo, tornando-nos mais e mais pessimistas, inseguros, etc..

Qual é o melhor momento para pararmos? É agora!

'Agora não tem tempo porque vai deitar o seu menino, ok.' Antes de dormir? 'Ah, está demasiado cansada/o', entendo. E assim se vão passando os dias, as semanas, os anos…

Pode ser numa altura especifica? Pode. Sabe que agora no Equinócio da primaVera é altura de celebrarmos o regresso do Sol? Esta é a altura de semear, verdade? Então, o que vamos semear? Projectos que nos fazem sorrir; comportamento que nos torna mais sociáveis; actividades que nos enriquecem…

Outra altura? No seu aniversário!

Ainda outra? No início do ano civil. OU num outro qualquer momento.

Esperar o momento certo é, muitas vezes, pura procrastinação. O momento certo cria-se com a nossa vontade! É o exercício do poder pessoal. É aqui e agora porque eu quero.

Que legado deixaria agora?

Partiria feliz com o que deixo na Terra? Teria a consciência de que fiz diferença nem que seja numa única vida? Quando partir, terei gente que vai sentir a minha falta? Que vai sentir saudades dos meus hábitos, das minhas piadas, das minhas manias? Terei alcançado os objectivos a que a minha Alma se propões nesta vida? Terei limado mais arestas na minha personalidade? Consegui superar-me? Consegui ser um ser humano um pouquinho melhor?

Estas são as questões que eu me coloco quando sinto que mais um ciclo - de 2, 7, 21 anos - se encerra.

Agora passo-te a bola... ou seja, passo-te todas estas perguntas. Vais respondê-las?

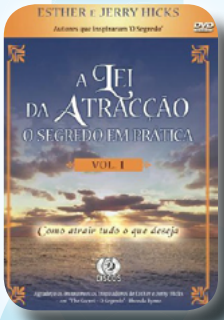
VERA XAVIER
TAROT & LIFE COACHING
www.tarotdeisis.com
www.facebook.com/VeraXavierOficial
veraxavier@tarotdeisis.com

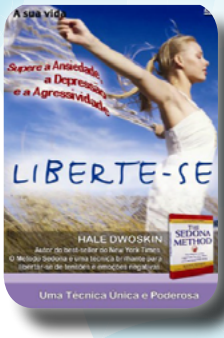
Novidade!

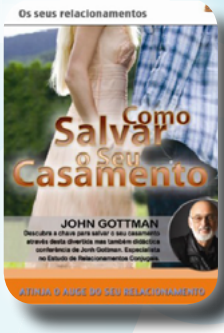
Loja Online

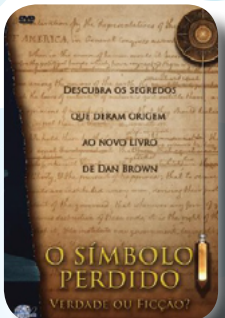
DVDs

Desenvolvimento Pessoal









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

Cada DVD por apenas 9.90€

Encomende Já!

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

PHILOSOFIAS

Tempo(s) de começar

Dar início ao que adiamos porque poderemos fazer mais tarde. Ao que não temos coragem de começar porque duvidamos da nossa capacidade. Ao que nunca experimentámos simplesmente porque nunca pensámos nisso. **Por Elisabete Santos**

Começar é o princípio. É iniciar. É a entrada para uma nova experiência. É tentar. É a origem de uma descoberta. É estrear. É a abertura de novas portas. É dar o primeiro passo.

Acontece que, muitas vezes, pensamos em começar no condicional. "Eu começaria se..." Como se as condições nos levassem onde não conseguimos chegar com a determinação. E pensamos em tudo aquilo que poderíamos fazer ou ser, ou ter se... se nos deixassem, se soubéssemos, se fosse possível, se tivéssemos a coragem, se acreditássemos em nós. E por entre estas dúvidas, incertezas,

receios e inseguranças passam os dias, os meses e os anos sem que comecemos. Temos, na vida, poucas certezas, de facto. Por muito que estejamos certos de as ter. E é muitas vezes a vida, essa vida que nos dá tão poucas certezas, que nos vem, um dia, mostrar que as que podemos ter são as mais simples e também as mais importantes. Termos a certeza que somos amados, que somos merecedores daquilo que recebemos, que recebemos na mesma medida em que damos ou que temos a capacidade de alcançar o que pretendemos. Termos ainda a certeza de que, se assim o quisermos, nos podemos tornar uma versão melhor de nós próprios e que, quando começamos, iniciamos um caminho que pode bem levar-nos onde não imaginámos poder chegar. Seja isso o que for: ter um negócio por conta própria, correr uma maratona, viajar pelo mundo de mochila às costas ou amar sem receio de vir a sofrer. Ponha de lado o condicional, mude o seu discurso e atreva-se a questionar. "E se eu começasse?..."

Outras vezes pensamos em começar no passado imperfeito. "Eu começava mas..." Como que em jeito de intenção que está destinada ao fracasso. E começamos, sim, a antecipar o insucesso, a imaginar o pior cenário possível e quão incapazes seremos de lidar com isso. Concluímos rapidamente, e sem direito ao contraditório, que não conseguiríamos, que não teríamos a capacidade, a competência ou o conhecimento para nos lançarmos e arriscarmos por um novo caminho. Talvez nos tenham faltado oportunidades para caminhar lado a lado, de mão dada, com alguém que nos desse a segurança que precisávamos para os primeiros passos. Talvez tenha estado alguém ao nosso lado a dizer-nos que não conseguiríamos caminhar sozinhos ou que isso era demasiado perigoso, que poderíamos cair e não nos conseguirmos levantar. Talvez tenhamos acreditado nisso. E talvez ainda hoje acreditemos. E hoje talvez possamos também começar a questionar aquilo em que acreditamos e que nos limita. Ponha de lado esse

passado imperfeito, mude o seu discurso e atreva-se a questionar. "E se eu for começando?..."

Muitas vezes, até conseguimos pensar em começar no futuro. "Eu começarei quando tiver..." Mas adiamos o começo. E justificamos o adiamento com o facto de não termos o tempo necessário, o dinheiro suficiente, a paciência exigida ou a companhia pretendida. Na essência, esperamos as condições ideais para começar. Ora, o problema é que, não raras vezes, essas condições não se verificam. Ou, pelo menos, não todas no tempo pretendido. Por isso, pense: é realmente necessário esperar por "ter mais" alguma coisa? Será que precisa realmente de ter mais tempo para começar a cuidar mais e melhor de si? Será que não pode mesmo começar a investir mais na sua formação sem ter dinheiro? Será que é necessária assim tanta paciência para começar aos poucos a aprender algo novo? E será que precisa mesmo de companhia para começar a fazer caminhadas? Na maioria das situações é preciso muito menos do que imaginamos para começar. Precisamos sim de tomar consciência de que muitas destas condições acabam por nos servir como desculpas e justificações para adiar. Para não nos confrontarmos com algumas dificuldades ou questões que receamos. Dedique algum tempo a pensar porque é que realmente não começa. Acha "estranho" cuidar de si? Receia iniciar uma formação e já não ter "cabeça para estudar"? Não sabe do que gosta? Receia fazer coisas sozinho? Certamente conseguirá algumas respostas que lhe permitirão começar. Começar a ponderar deixar de adiar o começo. Seja do que for. Desafie-se a começar. Dê forma à determinação de quem não se deixa demover pela ausência das

> Temos, na vida, poucas certezas, de facto. Por muito que estejamos certos de as ter

condições ideais. À força de quem está determinado a alcançar o que verdadeiramente quer. Mude o seu discurso e atreva-se a afirmar: "Eu começarei apesar de ainda não ter…".

E, por vezes, o começo começa a surgir-nos no presente. "Eu começo a…" A acreditar que as condições ideais não existem e que esperá-las só me afasta de dar melhores condições a mim mesmo. De fazer o que gosto, de concretizar um sonho, de encontrar um novo significado para a vida. Começo a acreditar que tudo o que me afasta de começar são, na realidade, desculpas que dou a mim mesmo por receio de lidar com o desconhecido, com o imprevisto, com a adversidade e a contrariedade de quem se arrisca a começar. Começo a acreditar que serei capaz de lidar com as dúvidas, incertezas, receios e inseguranças que são comuns a quem começa. Que serei capaz de lidar mesmo com o pior cenário possível. Que tudo se resolve. E que o que não se resolve, se aprende a aceitar. Que se aprende a fazer das fraquezas, forças. Que, se cair, me conseguirei levantar e que, se for difícil, poderei pedir ajuda e terei quem me dê as mãos. Para me puxar ou me abraçar. Começo a acreditar que tenho as certezas mais importantes e que não preciso das restantes. Que irei alcançar o que pretendo e que mesmo que isso não aconteça, a viagem terá valido pelo caminho, pela paisagem, pelo meu crescimento e evolução e por me ter tornado melhor pessoa.

E neste momento, a única coisa que talvez nos falte seja um imperativo que nos transmita a segurança e o impulso que precisamos para dar o primeiro passo. "Começa!" Hoje é o dia. Faz com que hoje seja o dia. Aceita o presente que tens nas mãos. Porque não?

ELISABETE SANTOS
PSICÓLOGA CLÍNICA, FORMADORA, SUPERVISORA
elrute@sapo.pt

MUDANÇA TRANQUILA

Bengalas nos relacionamentos? Saltar de galho em galho?

No outro dia falávamos de "bengalas" nos relacionamentos. Uma amiga minha dizia que muitas pessoas só terminavam um relacionamento quando tinham outra pessoa "em vista", quando tinham "uma bengala", quando tinham alguém para se apoiarem antes de "largarem" a anterior... Poderíamos também dizer que saltitam de galho em galho... **Por Pedro Sciaccaluga Fernandes**

Porque poderá ocorrer isto de vez em quando?

Será medo de se estar sozinho? Não queremos estar sós e, por isso, procuramos preencher o vazio que possa existir no nosso interior com a presença de outra pessoa? (que até pode ser um filho ou um amigo) Para termos a ilusão que temos (domínio da

posse) o que ainda não somos (domínio do ser)?

Será que a "bengala" só o é na transição ou também o é na relação?

Procuramos o que nessa "bengala"? Autoconfiança? Autoestima? Segurança? Companhia? Amor? Experimentar o que ainda não somos? Extrair o que ainda não somos?

Possuir "algo" para termos a ilusão que temos. Mas… quando não temos... O que acontece?… caímos?

Será que um relacionamento pode funcionar quando o outro é para nós uma "bengala"? Por quanto tempo a "bengala" conseguirá suportar o nosso peso até dobrar ou partir? E no momento em que a bengala se parte o que procuramos? Outra bengala que ainda esteja direita? Vai resolver?

Ou será mais saudável, no final de uma relação, fazermos o "luto"? Percebermos, em consciência, o que funcionou e o que não funcionou? Mergulharmos em nós e... na ausência da matéria (do domínio da posse), ligarmo-nos com o Todo e com a Essência (no domínio do Ser) de forma a vivenciarmos, em Espiritualidade, experiências que ainda precisamos viver para, passando estas a fazer parte de nós, "SERMOS"?

Sermos amorosos, sermos autoconfiantes, sermos a nossa primeira companhia, sermos a nossa própria fundação, sermos inteiros, sermos livres de ilusões, sermos Amor…

Acredito que… nesse momento… quando ÉS, poderás encontrar ...

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

Abril 2021

Aula Aberta Mindfulness
Por Mindfulness e Espaço Amar
1 de Abril das 19:30h às 20:30h
Online
www.antoniofcosta.com
antonio@antoniofcosta.com
937937075

Seminário: "O que se passa na infância, não fica na infância"
Por Plataforma PAJE - Apoio a Jovens Ex-acolhidos
7 de Abril das 17:00h às 19:00h
Online
www.paje.pt
geral@paje.pt
913142204

Curso de Reiki Tradicional Nível I
Por Paulo Nogueira Terapias
3 de Abril das 10:00h às 19:00h
Espaço Paulo Nogueira Terapias | Lisboa
www.paulonogueiraterapias.com
marcar@paulonogueiraterapias.com
912064084

Workshop dissolver ansiedade e pânico
Por Terapia EFT . Alexandra Paulino
10 de Abril das 15:00h às 18:00h
Online
www.terapiaeft.wordpress.com
terapia.eft.alexandra@gmail.com
966107832

A arte de falar a tua verdade e expressar a tua autenticidade
Por ArtMotus
4 de Abril das 17:00h às 19:00h
Online
www.art-motus.com
artmotus11@gmail.com
917677777

Living Your Design
Curso de Human Design Online
Por Cristina Oliveira
De 12 a 15 de Abril das 15:00h às 19:00h
Online
www.allaboutyoucentroterapeutico.com
info@allaboutyoucentroterapeutico.com
917212026

Curso de Reflexologia - Pós Laboral
Por IMT Instituto de Medicina Tradicional
De 4 de Abril a 9 Setembro (5ª feiras) das 19:00h às 22:00h
Lisboa
www.imt.pt
info@imt.pt
213304965 | 932304965

Webinar: Intervir no Trauma Psicológico
Por Randdy Ferreira
14 de Abril das 19:00h às 20:00h
Online
www.institutocriap.com
geral@criap.com
225492190

Abril 2021

Workshop: "Perdão, Caminho de Felicidade!"

Por AMARA

16 de Abril das 18:30h às 22:00h

Online

www.amara.pt

formacao@amara.pt

915474467

Curso DNA Básico ThetaHealing

Por Isabel Mouta

De 19 a 22 de Abril das 15:00h às 19:00h

Online

www.allaboutyoucentroterapeutico.com

info@allaboutyoucentroterapeutico.com

934472019

Workshop de Auto-Hipnose

Por António De' Ribeiro

17 de Abril das 14:30h às 18:30h

Online

www.nirvanamed.pt/antonio-ribeiro

cursos@excelenciamental.pt

917611431

Gestão Summit 2021

Por Fábio Rodrigues

21 de Abril das 9:00h às 14:00h

Campus Universitário de Almada e Online

www.gestaosummit.com

organizacao@gestaosummit.com

Curso grátis introdução ao yoga

Por Paulo Hayes - Yoga e Meditação

18 de Abril das 9:00h às 18:00h

Online

www.paulohayes.com

paulo@paulohayes.com

6.º Congresso Internacional de Serviço Social

Por Universidade Lusíada de Lisboa

22 e 23 de Abril das 9:30h às 17:30h

Online

www.lis.ulusiada.pt

ciss@lis.ulusiada.pt

Conferência "Bem-estar Psicológico - questões e desafios"

Por Dr. Horácio Lopes

18 de Abril das 18:30h às 21:00h

Online

www.facebook.com/vasco.fretes

vascofretes@gmail.com

Chi Kung Terapêutico

Por Lucília Simões

4ª feira das 12:30h às 13:30h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

vouchers

Abril 2021

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!

Living Your Design – Curso de Human Design Online

OFERTA de 10% do valor (€220)

ONLINE

"Sê uma voz,
não um eco!"

No Alentejo, Respire Fundo

10% de desconto na reserva directa de 3 noites

Casa da Cumeada,
Reguengos de
Monsaraz

casa da cumeada
food for health and happiness

Servimos refeições vegan à luz
da Macrobiótica

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

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

PORTA 24

A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

Veja mais vídeos aqui

PENSAMENTO DO MOMENTO

"É que o amor é essencialmente perecível, e na hora em que nasce começa a morrer. Só os começos são bons. Há então um delírio, um entusiasmo, um bocadinho do céu. Mas depois! Seria pois necessário estar sempre a começar, para poder sempre sentir?"

Eça de Queirós

Feijoada saborosa e sem enchidos

As carnes vermelhas e processadas (nas quais se incluem os enchidos) são reconhecidas como fator de risco de cancro do cólon. Esta receita é a prova de que uma feijoada pode ser um prato equilibrado, delicioso e sem prejudicar a saúde. O segredo está nos temperos e no carinho ao cozinhar.

Ingredientes (cerca de 10 doses):

- 3 chávenas de feijão encarnado (seco)
- 2 chávenas de milho para cachupa
- 2 couves médias (coração/lombardo/chinesa) cortadas finamente
- 4 cenouras médias cortadas em rodelas
- 1 lata de polpa de tomate
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- Azeite virgem extra q.b.
- Sal q.b.
- Vinho branco q.b.
- Pimentão-doce, pimenta caiena, pimenta preta, alho em pó, noz moscada, cominhos q.b.

Preparação:

1. Na noite anterior demolhe o feijão no dobro da água, assim como o milho (em taças diferentes);

2. No dia seguinte, descarte a água da demolha. Comece por cozer o feijão em água e sal por cerca de 1h15 a 1h30 ou até estar cozido. Escorra o feijão mas guarde a água de cozedura;

3. Nessa mesma água, coza as cenouras e as couves. Escorra e continue a reservar a água (está cheia de sabor e nutrientes);

4. Coza o milho por cerca de 45 minutos ou até estar mais macio. Escorra e reserve (o milho e a água);

5. Enquanto isso, numa panela junte um fio de azeite. Quando estiver mais quente, adicione a cebola e o alho e deixe refogar. Junte um pouco de água ou vinho branco para evitar que queime. Adicione temperos a gosto. Quando a cebola estiver mais mole, adicione as cenouras e couves. Envolva bem. Adicione a polpa de tomate e depois o feijão e o milho cozidos. Adicione a água de cozer o feijão, legumes e milho e deixe cozinhar (sempre que deixar de borbulhar, aumente o lume);

6. Prove e retifique os temperos a seu gosto. No final pode juntar coentros ou salsa picados.

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

LIVROS RECOMENDADOS

A Magia do Agora de Kankyo Tannier

Nesta obra, Kankyo Tannier, a monja budista que conquistou o mundo com a magia do silêncio, ensina-nos a abrir espaços de calma e consciência no nosso dia-a-dia e apresenta meditações e rituais simples para viver com plenitude e felicidade.

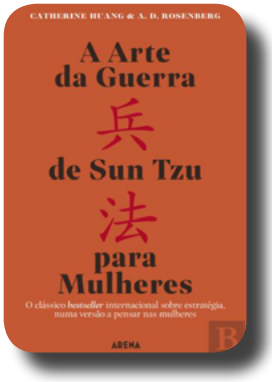
Com delicadeza e de forma prática, Kankyo Tannier ajuda-nos a recuperar o foco, a energia, a intuição e o equilíbrio.

Assim, abrimo-nos para o momento presente e permitimos que a magia da vida se manifeste à nossa volta.

Preço: Cerca de 16,90€ por 184 páginas de sabedoria.

Editor: Arena PT

A Arte da Guerra de Sun Tzu para Mulheres de Catherine Huang e A. D. Rosenberg



A suprema arte da guerra é derrotar o inimigo sem lutar. Seguindo os antigos ensinamentos chineses d'*A Arte da Guerra*, vai descobrir como usar as competências naturais para encontrar o seu caminho na vida.

Os ensinamentos de Sun Tzu, aqui adaptados para as mulheres, foram ajuda preciosa para estas encontrarem o caminho pacífico para o sucesso por meio de estratégias e abordagens que ficaram famosas no antigo texto chinês: a arte da guerra.

A sabedoria feminina, ou o bom senso, trata de evitar confrontos desnecessários, conservar energia para as coisas que importam e procurar um resultado em que todos saiam vencedores.

A Arte da Guerra de Sun Tzu para Mulheres vai ajudá-la a considerar o que deseja alcançar e porque deseja alcançá-lo. Cobrindo os princípios intemporais de Sun Tzu ponto a ponto, num tom simples e prático, mostra como pode encontrar os seus pontos fortes, enfrentar os seus pontos fracos, lidar com os obstáculos e forjar a sua própria e única identidade através da carreira e da vida pessoal.

Seja qual for o caminho a seguir, este livro dar-lhe-á estratégias, tácticas e exemplos práticos daquilo que precisa para aumentar a sua probabilidade de sucesso - e desfrutar durante todo o processo.

Preço: Cerca de 16,50€ por 288 páginas de sabedoria.

Editor: Arena PT

O Mais Profundo do Ser

O despertar da alma - Um guia para o crescimento espiritual

de David R. Hawkins

A vida humana não é fácil, mesmo nas melhores circuns- tâncias. Frustrações, atrasos, lapsos de memória, impulsos e tensões de todos os géneros e feitios assediam toda a gente. As exigências muitas vezes excedem as capacidades de uma pessoa, e a vida sente a pressão das exigências do tempo.

A mente é herdada e tem um cérebro que funciona com base em genes, cromossomas e uma personalidade geneticamente determinada. Poucas pessoas podem realmente ser diferentes daquilo que são. Apenas uma minoria o consegue — aquelas que tentam melhorar pessoalmente ou crescer espiritualmente.

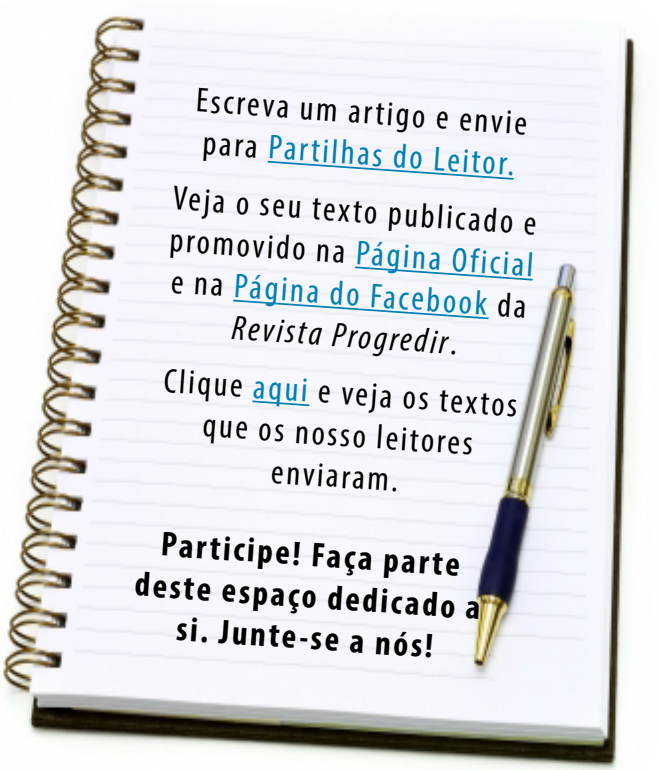
Este livro ensina-nos a atenção plena, o desapego, a humildade, a bondade e a disposição para perdoar. Por meio da observação, ajuda-nos a constatar a insanidade que domina o mundo devido a um facto irrefutável: as pessoas fazem o que acham que deveriam fazer, e não o que realmente sentem.

David R. Hawkins mostra-nos que o verdadeiro caminho espiritual é livre de dogmas e crenças, e resolve o conflito antigo e aparentemente irresolúvel entre a ciência e a religião, entre o materialismo e a espiri- tualidade, entre o ego e o espírito. Uma leitura inspiradora e totalmente obrigatória.

Preço: Cerca de 19,45€ por 392 páginas de sabedoria.

Editor: Alma dos Livros

PARTILHAS DO LEITOR



Maria José Valério

Em 1950 estreou-se no Cinema Tivoli numa festa de aniversário do S.C.P., o clube da sua simpatia, onde estreou a célebre "Marcha ao Sporting da dupla famosa, Manuel Paião e Eduardo Damas.

O seu nome foi ganhando projeção com o sucesso de temas como "O Polícia Sinaleiro".

Correu Portugal de Norte a Sul, com as reconhecidas canções do seu tio, tais como: "Cantarinhas", "Fado da Solidão", "As Carvoeiras", entre outros temas conhecidos.

O seu maior sucesso é "Menina dos Telefones", de 1962, da autoria de Manuel Paião e Eduardo Damas.

Em 1962, casou com o matador de touros José Trincheira, casamento que marcou a atualidade da época, com transmissão em direto pela RTP. O casamento foi celebrado pelo então cardeal-patriarca de Lisboa, Manuel Cerejeira, na igreja do Mosteiro dos Jerónimos, em Lisboa. Viveram 1 ano em Angola.

Percorreu o Mundo inteiro sempre com um sorriso e alegria de viver. Nos inícios da década de 1970 realizou uma temporada de cerca de um ano no Brasil, um dos vários países onde atuou, além de Angola, França, Espanha, Canadá e África do Sul.

Foi atração no Teatro de Revista. No Cinema entrou no filme, "O Homem do Dia".

Presença regular na televisão, Maria José Valério tornou-se mais conhecida das novas gerações por ser a intérprete da "Marcha do Sporting". O

tema foi reeditado em single quando o Sporting conquistou o Campeonato de Portugal de futebol de primeira divisão 1999/2000, tendo chegado ao primeiro lugar na tabela nacional de vendas.

Em 2004, a Câmara Municipal de Lisboa distinguiu-a com a Medalha de Mérito da cidade.

Em 2008, foi lançada uma coletânea com temas da sua obra, gravados para a editora Valentim de Carvalho e intitulado: "O Melhor de Maria José Valério".

Em 2017, foi cabeça de cartaz, a par de António Calvário, na peça "Da Revista ao Musical".

Faleceu a 3 de março de 2021, aos 87 anos, no Hospital de Santa Maria, em Lisboa, vítima da COVID-19.

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

HUMAN DESIGN SYSTEM
A Ciência da Diferenciação

Todos nascemos *desenhados* para sermos únicos. Vivermos a nossa unicidade, livres de culpas e comparações, é a nossa herança natural e direito divino. Mas a maioria da Humanidade vive adormecida porque não sabe quem é de verdade.

E se existisse um "livro de instruções" que te fornecesse o caminho de acesso à tua essência, despertando e potenciando a tua unicidade? Na verdade, existe. Chama-se Human Design System, uma poderosa ferramenta de autoconhecimento e um sistema lógico que ensina a tomar decisões alinhadas com o teu Ser.

Como funciona?

Através dos teus dados de nascimento inseridos num programa certificado, é determinado o teu mapa individual. Assim como temos uma impressão digital única, temos um desenho que nos diferencia. Na consulta, todos estes temas são explicados e entregues uma série de chaves de acesso à tua verdadeira Essência:

- Breve introdução ao Human Design;

- Qual o teu tipo genético, estratégia e autoridade interna para uma correta tomada de decisão;
- A mente como autoridade externa;
- Viagem pelos nove centros;
- Processo de descondicionamento celular;
- Dons e talentos;
- Perfil: a veste da tua missão;
- Estrada de vida;
- Cruz de encarnação: apontando a tua missão nesta vida.

Mas sem dúvida, a informação mais fascinante deste sistema reside no facto de a população mundial,

mediante uma determinada percentagem, dividir-se nos seguintes 4 tipos genéticos:

Manifestadores: 8%

O Manifestador é um espírito livre, um ser incontrolável e é o único tipo que pode iniciar ação sem ter de esperar, bastando-lhe informar antes de agir. Vem desenhado para causar impacto com a sua ação independente, e a sua pergunta existencial é "A quem e como é que eu causo impacto?"

Tema do Ser: Paz.

Tema do Não-Ser: Raiva.

Geradores: 70 %

O Gerador é o tipo dominante do planeta e dispõe de uma incrível vitalidade, estando desenhado para responder ao que a vida traz. Só deve disponibilizar a sua energia para o que for correto para si...e só sabe o que é correto quando responde através da linguagem sacral. O Gerador está desenhado para o trabalho, desde que seja um trabalho que ame fazer.

Tema do Ser: Satisfação.

Tema do Não-Ser: Frustração.

Como vem desenhado para o autoconhecimento, sua pergunta existencial é 'Quem sou eu?'

Projetores: 21%

O Projetor tem o dom de ler a energia e de ver quem é o outro. Vem desenhado para dominar sistemas e é um guia natural. Possuindo uma natural abertura à vida e combinando uma aura poderosa que consegue facilmente absorver quem é o outro.

A estratégia do Projetor consiste em esperar um convite, sob a forma de um reconhecimento genuíno das suas capacidades.

Tema do Ser: Sucesso.

Tema do Não-Ser: Amargura

> Não há absolutamente nada de errado contigo: vens perfeitamente desenhado(a) para viveres quem és, assim como vens totalmente equipado(a) para dissipares a desarmonia dentro de ti

Como vem desenhado para guiar, a sua pergunta existencial é 'Quem é o outro?'

Refletores: 1%

O refletor caracteriza-se por ter um desenho com os 9 centros em aberto, pelo que sente facilmente quem são os outros e reflete a energia ao seu redor. É por isso, muito sensível ao ambiente. Quando não há harmonia à sua volta, pode sentir-se muito perturbado.

A sua estratégia é esperar um ciclo lunar (28 dias) porque o refletor é um ser lunar.

Tema do Ser: Surpresa.

Tema do Não-Ser: Desapontamento.

O Refletor vem desenhado para sentir encantamento e surpresa com o mundo, pelo que a sua pergunta existencial é 'Quem é diferente?'

Já descobriste qual é o teu tipo?

Descobre o teu desenho e transforma a tua vida. Ama-te como ser único que és!

CRISTINA OLIVEIRA
ANALISTA DE HUMAN DESIGN
CERTIFICADA PELA IHDS - INTERNATIONAL HUMAN DESIGN SCHOOL
LIVING YOUR DESIGN GUIDE & RAVE ABC TEACHER
FACILITADORA DAS MEDITAÇÕES ATIVAS DE OSHO
FACILITADORA DE BARRAS DE ACCESS - ACCESS CONSCIOUSNESS®
www.allaboutyou-hd.com
www.allaboutyoucentroterapeutico.com
cristina@allaboutyou-hd.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

Lançamos as raízes para o seu Futuro!