PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

JUNHO 2021 • NÚMERO 113 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Celebrar quem é!

Celebrar a vida na sua essência

Celebrar a vida sempre!

Celebre! Pela sua saúde

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Margarida Albuquerque e Gisela Guedes

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 113 | Junho 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
Sofia Pérez, Ana Paula Rodrigues, Marise Vidal, Emídio Ferra, São Luz, Bibiana Danna, Rita Évora, Carla Marina Melo, Ana Ruas de Melo, Diana Dinu

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.

Celebrar

Caros amigos,

Para a presente edição da Revista Progredir escolhemos o tema "Celebrar" como fio condutor da mesma.
Celebrar é fundamental para termos uma Vida Feliz e Saudável! E quem está a ler estas linhas tem um sem número de razões para Celebrar… Estar Vivo, Saber Ler, ter meios para poder ler digitalmente uma publicação, um manifesto interesse pelo desenvolvimento pessoal… De facto, embora existam "sempre" algumas coisas que nos podem deixar menos satisfeitos (e por vezes de forma saudável até), a realidade é que temos mais razões para Celebrar que o oposto… É uma improbabilidade estatística estarmos Vivos, apenas esse facto já é um enorme motivo para Celebrarmos todos os dias, e para quem tem consciência da Morte, e está em Paz com esse facto, Celebrar a Vida de forma diária é um hábito e um mantra porque somos de facto efémeros… Não estamos em Fila para a Morte (de acordo com a nossa idade) mas sim lado a lado, de mãos dadas com todos os Seres Vivos do Planeta. Dificilmente sabemos qual será o último dia desta nossa Aventura. Por isso Celebremos a Vida, este Planeta, a Família, as Amizades, as nossas Conquistas, os nossos Sorrisos, as conquistas dos nossos "Clubes" e Sejamos felizes!

"A melhor maneira de ser feliz, ainda é… Celebrar a vida todos os dias." João Brito

"Celebrar a vida é compreender que todos os dias são especiais." Lais Marieli

"O segredo é celebrar cada conquista e abrir os olhos de manhã é uma delas…" Patrícia Regina de Souza

Boas leituras!

Um excelente mês para si!

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 113

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 antiga arte da Celebração
Por **Sofia Pérez**

14 Saúde
Celebre! Pela sua saúde
Por **Ana Paula Rodrigues**

18 Relacionamentos
Celebrar um relacionamente implica apostar no autoconhecimento!
Por **Marise Vidal**

22 Entrevista
«O lado emocional da maternidade»
Entrevista com **Margarida Albuquerque e Gisela Guedes**
Texto Por **Revista Progredir**

26 Finanças
Exaltação da consciência monetária
Por **Emídio Ferra**

30 Vida Profissional
Emprego de sonho... isso existe?
Por **São Luz**

34 Lifestyle
Celebrar quem é!
Por **Bibiana Danna**

38 Espiritualidade
Celebrar a vida sempre!
Por **Rita Évora**

46 Philosofias
Celebrar a vida na sua essência
Por **Carla Marina Melo**

52 Mudança Tranquila
Sê Egoista! Nós Agradecemos!
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 João Abreu

64 Glossário
Ferramentas para Progredir:
O que é Core Energetics?

Celebrar

Junho 2021

BioSocial Talks – Online

BioSocial Talks é uma série de palestras públicas sobre abordagens antropológicas à saúde, doença, modos de vida e diversidade humana tanto em sociedades do passado quanto em sociedades atuais. As palestras vão decorrer online, até ao dia 20 de Julho, pela plataforma Zoom, com palestrantes nacionais e internacionais.

Mais informação veja aqui

Aulas de Pilates, Akademia do Ser Paço de Arcos

Na prática de Pilates encontramos diversos benefícios tais como a consciência corporal, concentração, melhoria da postura entre outros. A atividade está disponível no espaço Akademia do Ser em Paço de Arcos, durante a manhã às terças e quintas-feiras às 11h e às 12h e durante a tarde às segundas e quartas-feiras às 18h.

Mais informação veja aqui

Conferência Entre Transições – ISCTE

Nos dias 1 e 2 de Junho de 2021 o Grande Auditório do Instituto Universitário de Lisboa irá receber a conferência Entre Transições: Retrospetivas – Transversalidades – Perspetivas. A conferência será aberta ao público, promovendo discussões interdisciplinares e transversais de modo a contribuir para o avanço do conhecimento sobre desafios imediatos e futuros.

Mais informação veja aqui

Festival Imaginário – Online

A 3ª edição do Festival Imaginário vai realizar-se Online no dia 5 de Junho, com uma programação que passa, pelo

teatro, circo, artes plásticas, música, entre outras. O festival tem caráter solidário, cada uma das atuações, terá disponível uma forma do público poder contribuir.

Mais informação veja aqui

Workshop de Iniciação à Meditação Akademia do Ser - Paço de Arcos

Se procura reduzir o stress e viver a vida com mais tranquilidade, poderá participar no dia 22 de Junho neste Workshop de Iniciação à Meditação na Akademia do Ser em Paço de Arcos. Aprender como meditar é essencial para a prática diária da meditação e assim usufruir de todos os seus benefícios e vantagens.

Mais informação veja aqui

Festival Sete Sóis Sete Luas Med 7Sóis Orkestra – Pombal

O Festival Sete Sóis Sete Luas, apresenta a Med 7Sóis Orkestra, a sua criação sinfónica multiétnica de 2021. Este Espectáculo vai realizar-se no dia 26 de Junho, no Jardim do Cardal em Pombal, para abertura e apresentação da programação do Festival Sete Sóis Sete Luas de 2021.

Mais informação veja aqui

21 de Junho - Dia Internacional do Yoga

O Dia Internacional do Yoga é celebrado a 21 de Junho. Esta prática que tem como objetivo trabalhar o corpo e a mente de forma interligada, com exercícios que auxiliam o controlo do stress, ansiedade, dores no corpo e na coluna, além de melhorar o equilíbrio e promover a sensação de bem-estar, podendo ser praticada por todas as idades.

Mais informação veja aqui

Celebremos!

A alegria é a condição da alma para se sentir viva. Sempre que celebramos a ativamos a alegria em nós, a alma rejubila com a energia de estarmos vivos e alegres.

Precisamos de ter tempo também para celebrar. A expressão da alegria permite-nos ver o mundo com outros olhos e assim mudamos através dessa expressão o nosso mundo interior e por consequência também o mundo exterior.

A celebração permite-nos entrar em harmonia com o mundo que nos rodeia e com os outros. Sentimo-nos mais próximos, mais confiantes e seguros na vida. E a cada celebração o sentido da vida fica mais presente em nós.

Sem sentido tudo fica mais escuro, mais assustador. O medo surge sempre que perdemos o sentido, o rumo e a direção. Quando assim é, é preciso celebrar. Relembrar acontecimentos felizes, momentos de celebração. Ativar de novo a alegria em nós, usando a imaginação. Trazendo para o presente o bom que o passado nos trouxe. E assim seguir viagem, dando espaço à alma para que volte a estar presente.

A celebração precisa de tempo como a semente precisa de tempo para germinar. Não confundam a celebração com a folia. A alma não se alimenta do ego… a alma vive em outro tempo e precisa de outro espaço… chama-se celebrar.

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

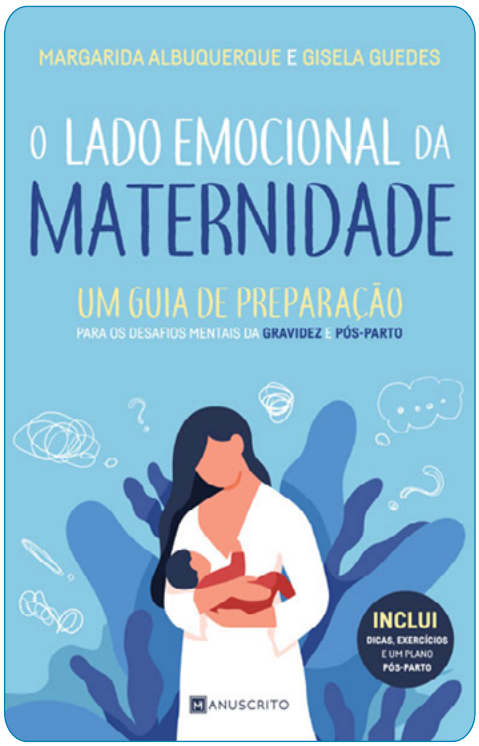
Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

O Lado Emocional da Maternidade

Um guia de preparação para os desafios mentais da gravidez e pós-parto

de Margarida Albuquerque e Gisela Guedes



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 Maio:

Liliana Macedo partilhou a imagem e criou a frase: "Nossa missão é progredir espiritualmente, por isso, seremos responsabilizados pela felicidade ou infelicidade que produzirmos ao longo da nossa caminhada.", e ganhou o livro: "Guia de Cabeceira para Pais Desesperados - 9 formas de educar através do eneagrama" de Bárbara Ramos Dias.

A antiga arte da Celebração

A celebração é um aspeto central da espiritualidade. O que celebramos revela um pedaço de quem somos, um pedaço do que mais valorizamos e acreditamos. A vida exige celebração - momentos de alegria e descanso.

Por Sofia Pérez

Desde o início da criação até hoje, sempre nos esteve reservado tempos de descanso e celebração. A vida exige celebração — momentos de alegria e descanso.

Por que razão é tão importante celebrarmos? As nossas memórias tendem a ficar enevoadas ou esquecidas, arrastadas para recantos longínquos da nossa mente. Memórias felizes, de amor, do bem, do belo, do

divino bem como as memórias de dores absurdas, de choques, sustos e mortes. Linhas do tempo que se cruzam ao longo da nossa existência.

Quando passamos por processos de luto; quando nos vimos completamente perdidos, quando estamos a sentir muita dor ou tristeza parece mais natural nos vitimarmos e nos entregarmos ao sofrimento do que celebrarmos. Nessas alturas sentimo-nos desligados.

É por isso que as celebrações são tão importantes para a nossa vida espiritual. O próprio ato de celebrar ancora-nos numa história mais profunda — que precede qualquer sofrimento ou dor atual. Parte de um princípio que nos guia e nos é comum e que nos mantém ligados. Dá-nos o sustento, o aconchego e o calor. Lembra-nos de onde viemos, quem somos e para onde nos dirigimos e com quem. Faz-nos sair da ilusão e do medo. E recorda-nos que nunca estivemos sozinhos, nem nunca estaremos. Que tudo na vida comporta um princípio e um fim! Que tudo é impermanente.

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

As celebrações são momentos fora do tempo comum que nos permitem integrar tudo aquilo que vivemos e, olharmos para essas experiências com gratidão. E é só a partir daqui, desta consciência onde a gratidão, o amor e a maturidade se expressam, que doravante, podemos fazer diferente e melhor, tornando-nos seres mais responsáveis e dignos da dádiva que nos foi oferecida: a Vida.

Há pouco tempo estive no funeral de uma mulher sábia e profundamente amorosa e inspiradora que foi (e

sempre será) uma mãe para mim. Houve lágrimas de profunda dor e tristeza, mas também lágrimas de pura alegria. Estivemos reunidos num grupo onde celebrámos com canções e danças, ligados a esse sentimento mágico dos ciclos de vida/morte/vida, onde tudo se renova uma e outra vez. Honrando a vida e os ensinamentos que essa mãe nos deixou, e tal como um bom filho, traduzindo em palavras este sentimento incomensurável de gratidão: "Irei honrar e dignificar o meu caminho com tudo o que aprendi contigo". Em cada respiração, em cada movimento do meu corpo, em cada canção pude senti-la e celebrá-la. No fim da cerimónia, apareceu o arco-íris que me lembrou a história de Buda quando desceu dos céus, iluminado por uma escada de sete cores, um arco-íris como ponte entre os mundos.

> O próprio ato de celebrar ancora-nos numa história mais profunda

Independente da situação que estamos a viver há sempre motivos para celebrarmos, basta procurarmos para lá do superficial e dos véus da ilusão. E temos infinitas formas de o fazermos: observar os pequenos "nadas" disfarçados de dádivas quer seja a chegada da primavera, um amanhecer ou uma chuva quente de verão. Quando superamos os nossos limites; quando descobrimos que a solidão não é estarmos sozinhos, mas antes o reencontro com a nossa essência; que o luto nos dá ferramentas preciosas para nos recriarmos em seres humanos mais compassivos e amorosos. Quando estamos com os que amamos. Ou quando enfrentamos grandes desafios e, sujeitos às mais diversas tentações e saídas fáceis, não nos rendemos e não nos deixamos corromper:

Estarmos presentes nas grandes celebrações da vida é tão importante como naquelas a que chamamos de pequenas, mas que na verdade muitas vezes até são as que mais nos impactam. Estarmos suficientemente despertos para assinalar os marcos dos nossos momentos íntimos que

mais ninguém se apercebe a não sermos nós próprios e celebrar, ritualizando os pequenos momentos, observando e saindo da nossa rotina. É como acedermos a um portal onde celebrando prestamos homenagem a tudo o que existe dentro de nós e para lá de nós, conferindo significado a tudo, sacralizando toda e qualquer experiência, retirando as caixas e as fronteiras do que é positivo ou negativo.

Em O Profeta, Kahlil Gibran, o poeta e filósofo libanês, escreveu: "Quanto mais profunda a tristeza penetra no teu ser, mais alegria tu podes conter. Não é a taça que contém o teu vinho a mesma taça que foi queimada no forno do oleiro?"

Esta citação sugere que a nossa capacidade de alegria e a nossa capacidade de celebrar a vida devem corresponder à nossa experiência de dor. Jesus diz algo semelhante: "A tua dor se transformará em alegria." Confiarmos que a nossa vontade indomável tem a capacidade de conter e transmutar todas as experiências por mais dolorosas que

algumas sejam.

Caminhemos então celebrando e sentindo a vida plenamente, bebendo dela até ao último trago: "O choro pode durar toda a noite, mas vem um grito de alegria pela manhã."

SOFIA PÉREZ
COACH, HIPNOTERAPEUTA, FORMADORA
www.facebook.com/CoachSofiaPerez
www.coachsofiaperez.com
coachsofiaperez@gmail.com

Celebre! Pela sua saúde

Se refletirmos bem, temos inúmeras razões para ser CELEBRAR e ser Gratos. Não é a FELICIDADE que nos torna GRATOS, mas, sim, a capacidade de aceitar que somos merecedores, FESTEJAR as nossas conquistas é o que nos faz FELIZES!

Por Ana Paula Rodrigues

Sempre há algo para celebrar!

Então porque perdemos o hábito de festejar?

A autoestima está perfeitamente intacta quando nascemos, assim como a nossa saúde, o desenvolvimento do nosso sistema imunitário está inerente ao nosso próprio desenvolvimento, somos influenciados pelo meio, alimentação e também pelas emoções.

No entanto a nossa autoestima, muitas vezes vai diminuindo desde a nossa infância, perdemos um pouco sempre que falhamos, cometemos erros, nos sentimos culpados, recusamo-nos a perdoar e fazemos coisas de que nos envergonhamos mais tarde. Já adulto, às vezes sentimos que o nosso "EU" está fragmentado e que de alguma forma não somos completos, corremos de um lado para o outro, em busca de algo, que nem sabemos o quê.

Aposto que quando olha para trás, a primeira coisa que lhe vem à cabeça são os arrependimentos, os momentos tristes do seu passado. Lembra-se daqueles que não lhe deram o devido valor, ou quando foi criticado ou culpado por outra pessoa.

A maioria das pessoas apenas vê os pedaços de si mesmo deitados no caminho da sua vida e sente-se triste, ansioso, deprimido, ou com stress.

Estes estados emocionais, na perspetiva da medicina oriental chinesa, são sinónimo de desequilíbrio da nossa energia vital. Compreende-se esta relação, pois quanto mais stressados estamos mais cortisol é libertado, o que provoca um desequilíbrio do nosso sistema imunitário. E consequentemente a nossa energia é afetada, e a nossa saúde também.

Uma postura corporal encolhida, olhar baixo e sentimentos inferioridade e de fracasso, aumentam em 15% os níveis de Cortisol no sangue e reduzem 25% os níveis de Testosterona.

De forma geral, o mau funcionamento das glândulas suprarrenais afeta a qualidade do nosso sistema imunitário, deixando-nos mais vulneráveis, como cansaço, aumento de peso, escurecimento da pele ou alterações na tensão arterial.

As glândulas suprarrenais libertam hormonas como a adrenalina, cortisol e testosterona, estão também ligadas à sexualidade, à força de vontade, à coragem e à criatividade. Quando se encontram em desequilíbrio estas são as primeiras áreas a sofrer alguns efeitos.

Podemos reverter esta situação, somos completos mesmo com as nossas peças desaparecidas e partes fragmentadas pelo tempo. Só precisamos decidir e tornar-nos inteiros de novo, como?

Escolha como escrever sua história!

Escolha ser feliz.

A felicidade é um estado de espírito e não só... Endorfina, Serotonina, Dopamina entre outras, são hormonas naturais que o seu cérebro liberta quando sente felicidade. Estas hormonas vão dar-lhe uma sensação de satisfação e de bem-estar, "dizem" que está tudo bem, aumentam o seu sistema imunitário.

Dalai Lama diz que o objetivo da vida é procurar a felicidade. Acredita que se treinarmos a mente para ser feliz, conseguimos ser felizes.

Da mesma forma, pode treinar para aumentar a autoestima, e assim melhorar a sua saúde, física e mental e espiritual.

Como? Celebrando!

Se ficou em segundo lugar num concurso, vai saltar de alegria! e trabalhar para ter melhores resultados da próxima vez!

Celebrar os pequenos sucessos. Isto irá alimentar a sua necessidade de reconhecimento e proporciona um impulso extra para mantê-lo em frente.

Cada vez que celebra sente uma felicidade extrema, são produzidas hormonas pelo cérebro, que se espalham por todo o corpo através do sangue, deixando-o com um maravilhoso sentimento de bem-estar.

Quanto mais vezes estimular o cérebro a libertar estas hormonas naturais, melhor se vai sentir, e mais fácil será colocar-se neste estado de "Felicidade", como um atleta de alta competição

Estratégias:

Aumente a sua energia.

Pessoas com alta autoestima parecem ter um reservatório de energia, e raramente adoecem. A sua energia e entusiasmo pela vida encoraja-os a cuidar do seu corpo, mente e espírito.

Mantenha uma atitude positiva

Quanto mais positivo for o seu pensamento, mais positivos serão os seus sentimentos, logo resultados positivos. Não há nada mais poderoso e criativo do que os seus pensamentos.

Seja apaixonado

A paixão apodera-se de si e sente-se como "fogo na barriga". É uma fonte de poder que permite sentir-se comprometido com a vida e fazer a diferença. Quanto mais paixão e entusiasmo se sente, mais vivo e iluminado estará.

É seu direito de nascença amar e honrar a si mesmo. A boa notícia é que pode recuperar o que é seu.

As endorfinas, assim como as hormonas naturais não podem ser compradas, são produzidas no seu corpo, apenas através do seu próprio esforço, do seu estado emocional, faça a sua parte e deixe estas hormonas fazer o que fazem naturalmente, acender a chama para depois poder colher todos os seus benefícios!

NEUROCIÊNCIA – HORMONAS e comportamentos (Resumo)

Serotonina – Hormona da felicidade

Dopamina – Hormona da motivação

Ocitocina – Hormona da confiança e do amor

Endorfina – Hormona do prazer e da perseverança

Testosterona – Hormona da ação e Autoconfiança

Cortisol- Hormona do Stress

Adrenalina – Hormona do impulso

Não se esqueça, felicidade gera felicidade é um ciclo que não deve ser quebrado, por isso deve aproveitar todas as oportunidades para estimular este ciclo, cuidando de si. Celebrando a vida, TODAS as suas conquistas, tudo (mesmo tudo) o que para si mereça ser celebrado!

ANA PAULA RODRIGUES
YBICOACH - SUCCESS CAREER & LIFE STRATEGY COACH
www.ybicoach.pt
info@ybicoach.pt

Celebrar um relacionamente implica apostar no autoconhecimento!

Somos seres relacionais e se não pudermos conhecer a nós mesmos e compreendermos primeiramente a nossa forma de estar em relação, como poderemos buscar relações saudáveis e harmoniosas?

Por Marise Vidal

Desde que somos gerados, estamos em relação. Na verdade, os nossos pais criam a ideia sobre como serão como pais, iniciam uma relação com o que imaginam que serão e fantasiam e idealizam a respeito dos seus futuros filhos e filhas, muito antes de nascermos. Já há muita história sobre "nós", antes mesmo de que a comecemos (ou ao menos termos consciência dela).

O nosso nome, que nos acompanhará por toda uma vida, já tem muito a dizer sobre a nossa história. Quem o escolheu, como foi escolhido, se homenageia alguém, se segue uma tradição familiar, se tem um significado específico. Dados que falam da relação que os nossos pais e ascendentes estabeleceram conosco. Legados que passamos a carregar e que nos atravessarão como pessoas e atravessarão também as nossas futuras relações no mundo.

A primeira relação que estabelecemos é com os nossos pais ou com aqueles que nos cuidaram na primeira infância, no nosso núcleo familiar. A vivência de bons relacionamentos, com interações saudáveis que ofereçam cuidado e proteção nesta fase da vida, são fundamentais para que estabeleçamos alicerces para as futuras relações. As bases para a vida adulta se definem neste período e são perpassadas também por características individuais, pela organização familiar, pelas condições de vida, pelos cuidados recebidos, pela influência do meio em que vivemos, educação, cultura, etc.

Conforme crescemos e criamos novos relacionamentos, percebemos que muitas das formas como agimos e pensamos são influenciadas por padrões formados ainda na infância. E devido a isto, a reflexão hoje sobre relacionamentos é um convite para a autodescoberta, para um mergulho mais profundo na compreensão do que somos para compreendermos como somos; pois é aí nesta instância do entre (o como somos e como nos relacionamos com o outro) que a relação acontece afinal.

A palavra tão usada recentemente - o autoconhecimento - é uma viagem individual mas também coletiva pois se somos construídos em relação, não podemos prescindir de olhar para fora e para tudo o que nos rodeia, nos provoca e nos sensibiliza.

Se desejamos celebrar o nosso crescimento e caminhar para o desenvolvimento de relacionamentos saudáveis, devemos conhecermo-nos e atualizar a cada tempo o nosso ser.

Gosto da frase da escritora Virginia Woolf que nos diz: “Se você não conta

a verdade sobre si mesmo, não pode contar sobre os outros", relembra-nos o quanto é importante nos conhecermos, para que possamos também lidar com a realidade que é o outro e aceitá-lo (assim como a nós mesmos) em seu todo, com qualidades e defeitos, erros e acertos, com as nossas divergências e convergências.

Temos vivido momentos difíceis: pandemia, isolamento, home-office, insegurança; mudanças e desafios para todos nós.

E como estão nossas relações? As relações íntimas se tornaram ainda mais íntimas, pois não há possibilidade de tantos encontros sociais, nem de tempos de individualidade ou de espaços separados de convivência que permitiam aos casais um tempo de distanciamento e retorno. As famílias tiveram que compartilhar o espaço privado e conviver de uma forma muito mais intensa, inseridos em rotinas comuns, com espaços virtuais próprios, mas que muitas vezes não coincidem com a possibilidade de espaços reais também próprios. Parece impossível para muitos, manter a paz e o equilíbrio.

Para que possamos manter relações saudáveis e celebra-las, precisamos mais do que nunca, respeitar as diferenças, incentivar a autonomia e liberdade (de ser o que é), assim como criar a possibilidade do diálogo e o exercício da empatia.

E como respeitar o outro, o seu companheiro ou companheira, o seu filho ou filha, os seus pais, os seus pares em geral? Aceitar e compreender que somos seres que estamos sempre em construção. E que a maior possibilidade de mudança, passa primeiro por se conhecer a si mesmo, pois só quando reconhecemos quem somos, onde estamos e o que desejamos, podemos nos responsabilizar pelo que fazemos, por como nos comportamos e como interagimos no mundo e nas nossas relações.

O amor pleno é aceitação. Numa uma relação, quando podemos aceitar o outro com tudo que ele é, mesmo com as partes que não gostamos ou que não reconhecemos como afinidades, podemos também aceitar em nós

essas partes, assim como as nossas imperfeições e podemos nos permitir sermos reais, para sermos também amados, da forma que somos. Digamos que passa por uma certa dose de humildade. Humildade no dicionário é descrita como virtude caracterizada pela consciência das próprias limitações, como modéstia, como simplicidade. Creio que esta seja a virtude secreta (agora não mais) dos relacionamentos duradouros. Pois aquele que reconhece os seus próprios limites, as suas falhas, aquilo que carrega da sua história e reconhece o que traz enquanto idealização ou carência, poderá perceber melhor as relações e entender que nem tudo poderá ser atendido, satisfeito, suprido.

Que possamos celebrar a oportunidade de crescimento através do autoconhecimento e da aceitação. Como nos instiga no seu poema, o psicólogo Fritz Perls, que sintetiza a filosofia de resgatar o contato natural e autêntico consigo mesmo, com as pessoas e com o mundo:

"Seja como você é. De maneira que possa ver quem é. Quem é e como é. Deixa por um momento o que deve fazer e descubra o que realmente faz. Arrisque um pouco, se puder. Sinta os seus próprios sentimentos. Diga as suas próprias palavras. Pense os seus próprios pensamentos. Seja o seu próprio ser. Descubra. Deixe que o plano para si surja de dentro de si."

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

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

MARISE VIDAL
PSICÓLOGA CLÍNICA, GESTALT-TERAPEUTA, ESPECIALISTA EM PREVENÇÃO A AUTOLESÃO E SUICÍDIO, TERAPEUTA FAMILIAR E DE CASAIS, CONSTELADORA FAMILIAR
www.facebook.com/marise.vidal.1
marisevidalpsi@gmail.com

«O lado emocional da maternidade»

Margarida Albuquerque, Médica e **Gisela Guedes**, formada em Economia, dedica-se à prática de yoga há mais de dez anos, sendo formadora para crianças, falam aos leitores da Revista Progredir sobre o livro «O lado emocional da maternidade» e da importância de se trazer a público uma fase tão transformadora.

Texto Por Revista Progredir

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

Margarida: Empatia, Solidariedade, Justiça, Família.

Gisela: Família, Cuidar, Curiosidade, Procura.

Progredir: Falem-nos um pouco do vosso percurso?

Margarida: Nasci em Lisboa em 1991. Cresci na zona de Carnide/Benfica/Telheiras onde conservo os meus maiores amigos. Pratiquei ballet e tango mas percebi que não era na dança que encontrava a minha forma de expressão. Pratiquei desportos na escola e aí aprendi que é em equipa que crescemos e que o corpo merece o nosso maior cuidado. Na adolescência apaixonei-me pela Filosofia porque me ajudou a responder a muitas questões. Fui percebendo que era no diálogo e relação humana que encontrava a maior realização pessoal. Aos 17 anos entrei na Faculdade de Ciências Médicas em Lisboa, com o intuito de ser médica Psiquiatra. Nesse percurso envolvi-me em projetos sociais como voluntária de organizações e na Associaçao de Estudantes e tive as minhas experiências internacionais através de Erasmus em Espanha e um estágio no Chile. Quando me tornei médica mudei-me para i Porto por curiosidade e depois voltei por amor. Estou a terminar a especialidade em Psiquiatria e nela guardo muitos projetos para o futuro.

Gisela: Sou natural do Porto, onde nasci em 1982 e adoro a cidade. Desde cedo a leitura foi para mim uma paixão e no meu percurso académico sempre me interessei pelas letras e pelas ciências sociais, acabando por fazer a minha formação académica principal em Economia. Envolvi-me também em projetos paralelos e que me trouxeram a possibilidade de contribuir de outra forma para a comunidade. Nesse contexto dei aulas e colaborei em alguns projetos de voluntariado. Comecei a praticar yôga na faculdade e tendo essa filosofia como ponto de partida enveredei pelo mundo do desenvolvimento pessoal que me cativa até hoje. Posso dizer que sempre achei que ter filhos me realizaria

enquanto pessoa e tornei-me mãe em Dezembro de 2018. Dessa experiência de maternidade e na verdade de toda a minha experiência de vida até então, surgiu a oportunidade de escrever este "O Lado Emocional da Maternidade" juntamente com a Margarida.

Progredir: Qual a vossa maior paixão?

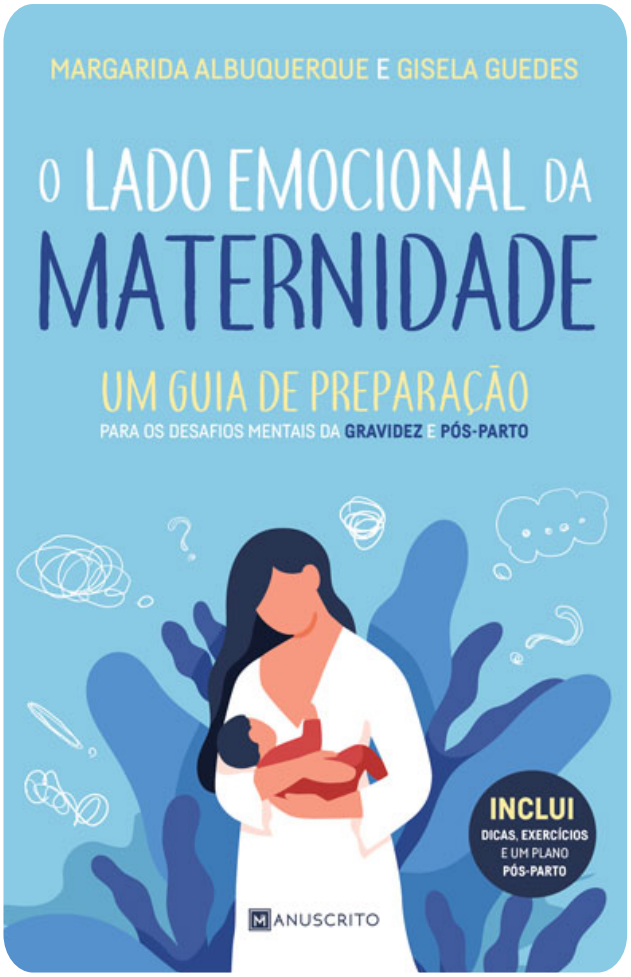
Margarida: Conhecimento (humano, do mundo,...)

Gisela: Auto-conhecimento e conhecimento do Mundo.

Progredir: Como surge o vosso livro "O lado emocional da maternidade"?

Margarida e Gisela: Nasceu de uma conversa entre duas amigas - uma que acabava de ser mãe e a outra, médica da área da Psiquiatria. Percebemos

> Não se sintam sozinhas nesta fase que é tão especial mas também tão desafiante



que entre o conhecimento técnico-científico na área e a cultura geral existia um fosso incompreensível do qual era preciso falar. No fundo tentámos escrever o livro que gostaríamos de ter lido!

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

Margarida: Compreender que a maternidade está envolta em muitas ideias pré-concebidas que nem sempre correspondem à realidade. Manter o bem-estar nesta fase da vida é desafiante. Por vezes, a doença mental

aparece. Mesmo que não apareça doença, a saúde mental (o bem-estar, a qualidade de vida, a satisfação) podem ficar comprometidas. Então, neste livro que surge como um guia prático e de fácil consulta, vão sendo reveladas estratégias para manter ou melhorar a saúde mental e como agir quando os desafios aparecem.

Gisela: Além de ser um guia prático em que desde a fase da conceção até ao pós-parto são apresentadas muitas estratégias para lidar com os desafios mentais mais comuns, penso que as mulheres que o lerem poderão esperar conforte. Conforto por perceberem que não são as únicas a sentir certas dificuldades ou certos estados de ânimo. E isso, por si só é um grande apoio.

Progredir: O que vos ligou neste projeto?

Margarida: A empatia, o gosto pela saude mental da mulher.

Gisela: A amizade que resultou na troca de experiências e o gosto comum pela escrita e pela saúde mental.

Progredir: O próximo tema da Revista Progredir é sobre "Celebrar", na vossa opinião o que de mais sagrado devemos celebrar na maternidade?

Margarida: O projeto mais ambicioso da vida de uma mulher. A coragem e transformação necessárias.

Gisela: A força incrível que é parte integrante de todas as mulheres.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Margarida: Se não se sentem bem, falem sobre isso. Peçam ajuda!

Gisela: Não se sintam sozinhas nesta fase que é tão especial mas também tão desafiante; há muitas mulheres a sentirem o mesmo e há também muitas formas de pedir ajuda caso a mesma se mostre necessária.

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

MARGARIDA ALBUQUERQUE
www.presenca.pt/blogs/autores/ana-margarida-albuquerque

GISELA GUEDES
www.presenca.pt/blogs/autores/gisela-guedes

Exaltação da consciência monetária

O enaltecimento da expansão de consciência social e individual do valor do dinheiro e das finanças, no nosso dia-a-dia, iremos agradecer em parte, aos efeitos da pandemia e ao confinamento.

Por Emídio Ferra

É hora de celebrar e também de exaltar publicamente os méritos em que o confinamento, fruto desta desastrosa pandemia, se traduziu na valorização do dinheiro e na consciência social das questões financeiras, mais suscetíveis de mal-entendidos.

Fruto dos conflitos de interesses e de poderosos lobbies financeiros, o Dinheiro e o seu entendimento,

mantêm-se no obscuro submundo das sociedades modernas, com a inevitável consequência do acesso aos fundos monetários e à sua redistribuição social estarem fora do alcance ao comum dos mortais e de quem, na verdade, produz a riqueza e também dos políticos que se curvam diante dos magnatas e de sue interesses umbilicais.

Considerando a experiência que se viveu em Portugal, nos dois últimos anos, nas famílias, nas empresas, nos setores social, cultural e político, em geral, afirmamos que se denotou uma maior responsabilização e consciência do valor do dinheiro e da sua manutenção e gestão.

A responsabilidade ambiental ganhou um maior sentido na política, a equidade social encontrou um espaço nas comunidades mediáticas e a economia contempla fatores do desenvolvimento social e humano nas suas premissas macro de previsões e estratégia.

Os indivíduos no seu habitat natural, a família, no decorrer da invasão deste mais recente vírus, vivenciou experiências de medo e desolação, que permitiram uma reflexão obrigatória, mas passional, do modo de vida habitual e seus valores implícitos. As impossibilidades decorrentes do estado de emergência, confinamento, limitação na circulação e das liberdades básicas de acesso a vários serviços, permitiram a tomada de consciência de mau e abusivo uso do dinheiro que cada família consegue obter e gerir.

O que seria impossível visionar no "ram-ram" do dia-a-dia, até então, tornou-se claro que não é necessário

A crescente consciência do valor do dinheiro e na nossa responsabilidade pelo seu uso e gestão, garantirá uma boa parte da melhoria das condições de vida e de um mundo melhor, que merecemos celebrar

tanto (e desnecessário) consumo esquizofrénico, para viver em paz e tranquilidade e obter momentos de felicidade, como o é possível com as simples partilhas entre os membros da família, vivenciando-se momentos inesquecíveis em união e aprendizagem comunitária.

Todos sabemos que foram nestes tempos, vividos e partilhados momentos difíceis e de saturação, porque afinal na maioria das famílias, já se tinham perdido os hábitos de comunhão, aprendizagem e afeto natural, por estes terem sido, ao longo dos tempos, transferidos e substituídos pela "falsa" satisfação no consumo supérfluo e desconexo, gerados pela "máquina" da economia do crescimento, com o apoio do Marketing desvinculado dos valores éticos, humanos e sociais.

Aos poucos e de repente, a perceção de que, pelo menos, metade dos gastos de âmbito pessoal e familiar eram completamente desnecessários e/ou poderiam ser minimizados com as tecnologias e processos digitais, os hábitos de consumo, alteraram-se para estes recentes métodos, assoberbando os processos das compras online,

as transportadoras e os empregos de entrega ao domicílio, com a consequente redução da pegada de carbono e eficácia na aquisição onde a "compra por impulso" é mais controlada e a possibilidade de reflexão prévia ao consumo, permite reduzir alguns gastos excedentes e desnecessários.

Em alguns casos, verificou-se que mesmo com um rendimento diminuto, a boa gestão do dinheiro existente no orçamento mensal familiar, era possível suportar o penoso fardo de aguentar o longo mês, sem recurso ao crédito e ao endividamento.

Aparentemente esta situação acima descrita, deveria ter tido um impacto contrário no mundo empresarial. Contudo, havendo um universo de micro - empresas e empresários que não sobreviveram a estes tempos hostis, também é de anotar um conjunto da economia que, mesmo reduzindo os seus valores habituais de faturação, conseguiram manter seus níveis de rentabilidade e produção, em grande parte pelos apoios governamentais obtidos para a manutenção dos trabalhadores, entre outros.

Havendo imensas incertezas com o futuro da economia e das finanças ao nível global, na atual realidade, devemos congratularmo-nos com os avanços que se vêm a desenhar neste ano, que retomam as preocupações emergentes do estado ambiental do nosso planeta, as questões emergentes dos migrantes e outra sociais, de equidade, justiça e transparência.

Para que estes avanços, não caiam novamente em "saco roto", é necessário mantermo-nos atentos e conscientes da realidade envolvente, com uma atitude dinâmica de cidadania ativa, participação social e de bom-senso humanitário.

A crescente consciência do valor do dinheiro e na nossa responsabilidade pelo seu uso e gestão, garantirá uma boa parte da melhoria das condições de vida e de um mundo melhor, que merecemos celebrar.

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

Emprego de sonho... isso existe?

Experimente imaginar como poderá celebrar a sua conquista quando "encontrar" o emprego ou função que seja alinhado consigo. **Por São Luz**

Existem pessoas que parece que, desde cedo, encontraram o trabalho que as realiza profissionalmente. Outras, andam ano após ano no mesmo emprego que lhes paga as contas, mas sentem-se infelizes num trabalho que as esgota e não lhes traz realização. Existem ainda outras que continuam em busca do seu ideal profissional, mas por uma variedade de razões, parecem incapazes de o encontrar. O que diferencia as primeiras de todas as outras?

O autoconhecimento tem um papel determinante na escolha da carreira profissional. A principal razão é que quem sabe como se realizar profissionalmente, por norma, conhece bem as suas capacidades e limitações, o que a motiva e onde quer chegar.

Para isso, identifique:

- Tudo o que gosta de fazer e tudo aquilo que faz especialmente bem (pessoal e profissionalmente). Faça uma lista exaustiva. O que têm em comum?

- Que temas despertam a sua atenção, fazem com que pare o que está a fazer e se foque facilmente nisso?

- Observe o que o mercado precisa e o que está disposto a pagar. Qual o nicho de mercado que pode ser explorado?

Há também que perceber o que é importante para si, no contexto profissional. Quais são os seus valores para esta área da sua vida? Liste, pelo menos, 10 e trate de perceber qual a prioridade relativa de cada um deles. Alguns exemplos:

- A remuneração é mais importante que a flexibilidade de horários?

- Valoriza ter uma equipa com quem trabalhar ou prefere ser independente?

- O reconhecimento é mais ou menos importante que a possibilidade de atualização de competências?

Quando se trata de gerir as situações profissionais do dia-a-dia, existem desafios que são partilhados pela maior parte das pessoas e os tempos peculiares que vivemos vieram colocar em destaque alguns deles.

O desafio mais comum tem a ver com a necessidade de conseguir equilibrar a vida pessoal com a vida profissional. Se este é um tema sempre presente, a verdade é que o regime de teletrabalho a agudizou, já que parece ter a estranha capacidade de esfumar as fronteiras entre o horário laboral e a vida doméstica. Algumas dicas:

- A produtividade não se mede nem pelas horas passadas à frente do computador, nem pelas horas passadas no local de trabalho.

- Aprenda a ser eficaz no trabalho que realiza. Primeiro que tudo, defina prioridades! Depois, divida as suas

tarefas em pequenas metas e, quando as atinge, faça questão de as celebrar! O cérebro adora a dopamina, que está relacionada com a motivação custo / benefício. Neste caso, várias pequenas celebrações são mais proveitosas do que uma grande celebração.

- Faça pausas de 5 minutos a cada 25 minutos. O seu cérebro precisa descansar para conseguir processar convenientemente mais informação.
- Elimine os "vampiros do tempo" (redes sociais, mensagens, mais uma espreitadela à caixa de mail,...). O seu cérebro também está aqui em busca de mais uma dose de dopamina, mas não consegue perceber que o custo posterior é a tarefa que não ficou concluída!

- A determinação e a persistência são fundamentais para que consiga afinar as estratégias necessárias até que consiga alcançar aquilo a que se propõe, bem como...

- A capacidade de dizer "não" a tudo aquilo que contribui para afastar a meta que pretende alcançar - seja ela qual for. Além de que estará a fortalecer a sua autoconfiança!

A motivação está diretamente relacionada com a força dos nossos motivos para enfrentar as adversidades

Quer tenha já encontrado o seu trabalho ideal, quer esteja em busca dele, sem motivação dificilmente chegará onde se propõe. A motivação está diretamente relacionada com a força dos nossos motivos para enfrentar as adversidades.

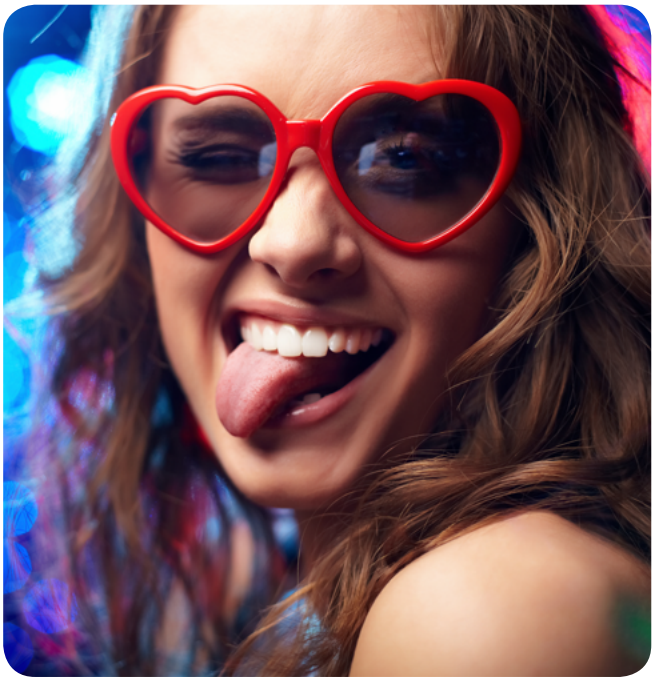
Experimente imaginar como poderá celebrar a sua conquista quando "encontrar" o emprego ou função que seja alinhado consigo. O que vai dizer? O que vai ouvir, o que vai sentir, quando estiver feliz com esta área da sua vida?

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

Celebrar quem é!

A vida merece ser celebrada! Soltamos a voz com a ajuda dos sete talismãs. A autenticidade é a nossa marca. A alegria permite-nos vibrar em alta frequência e materializar as nossas vontades.

Por Bibiana Danna



É libertador poder ser quem se é! Cada pessoa tem a sua forma de se expressar. O medo do julgamento, da inadequação e da crítica podam o nosso fazer no mundo. Os dons, habilidades e o que mais amamos tornam-se sem valor, opaco, sem brilho. O nosso caminho é trilhado pela expetativa alheia que, por sinal, nunca é alcançada.

Passamos anos tentando curar as feridas que provocamos em nós. Os ciclos se repetem e os padrões seguem o mesmo destino. Ficamos tão envolvidos nos nossos dilemas que não vemos o óbvio: todas as respostas estão no nosso interior. A "virada da chave", para uma vida leve e com propósito, é ouvirmos a nossa intuição.

O coração quer se comunicar, mas estamos tão ocupados com o ruido interno (pensamentos negativos) que a mensagem é dissipada no meio do trajeto. A vida segue o seu curso e, depois de muitos tropeções, abrimos mão do controle. Uma magia acontece: a vida começa a fluir e percebemos o nosso lugar no mundo!

O mais interessante é que a resposta estava bem á nossa frente. Havia sinais de todos os tipos nos alertando que direção seguir. As mensagens eram simples, diretas e enviadas por diversos mensageiros: conversas com amigos, filmes, livros e sonhos. Contudo, a revelação só acontece quando estamos preparados para ela.

O poder de celebrar a vida está em nós

Não há receita para a conexão com a própria essência. Na verdade, cada um tem a sua própria história para contar. Os caminhos são inúmeros e cheios de possibilidades. Contudo, a viagem da autodescoberta é acompanhada pelos seguintes talismãs:

• **Amor-próprio:** ame-se em primeiro lugar. Você é a pessoa mais importante na sua vida. Ao pensar, sentir e agir assim, os seus relacionamentos serão mais saudáveis e enriquecedores;

• **Autocuidado:** ao se preocupar com a sua saúde mental, emocional, espiritual e física a sua energia ficará sempre equilibrada (meditação, yoga, contemplação, oração);

• **Simplicidade:** aproveite os pequenos grandes momentos da vida! Saboreie um delicioso café, sinta o cheiro e o aroma impregnarem o seu ser. A graça da vida está em valorizarmos os eventos mais simples e singelos;

• **Completude:** cada um é completo da forma que é. Tudo que precisamos está dentro de nós;

• **Autenticidade:** só você faz o que faz do jeito que faz. É a marca que deixamos por onde passamos. Por isso, mostre a sua verdade interior, manifeste e propague a sua essência. O que vem do coração, conecta;

• **Gratidão:** seja grato pelo que já é e pelo que tem. Honre o seu processo evolutivo e todas pessoas e situações que o fizeram ser quem é. Uma boa dica é fazer um "Caderno de Gratidão" e escrever, diariamente, por tudo que se é grato;

• **Alegria:** é a emoção de frequência mais alta. É contagiante e traz equilíbrio. Neste estado de vibração, somos cocriadores dos nossos maiores sonhos. Materializamos a nossa vontade impulsionados pela energia mais positiva que existe.

Não há receita para a conexão com a própria essência

Soltamos a voz com estes sete talismãs. As pessoas mais realizadas e felizes são aquelas que se conectam com o seu verdadeiro EU. A linguagem do coração é amorosa, cuidadosa, simples, completa, autêntica, graciosa e alegre.

Na alegria vibramos em consonância com o universo e sua beleza. É a nossa essência em sua maior expressão. Entretanto, nem sempre conseguimos mantê-la. A nossa frequência é alterada pela contrariedade, pelo sofrimento e pela dor. Nesses casos, devemos ressignificar a experiência de baixa vibração (medo, raiva, tristeza ou nojo) adequando-a à realidade. Os obstáculos devem ser superados com criatividade e capacidade de adaptação.

Isto não é uma tarefa fácil, mas é possível. Ao contrário do que parece, inexiste guerra entre a alegria e as demais emoções. Todas vivem dentro de cada um de nós. Fazem parte do nosso sistema e têm um papel primordial na nossa evolução:

o amadurecimento seguido pela habilidade de nos adaptarmos a vida como ela é!

A pessoa que conhece esta ponte de equilíbrio das emoções sabe como resgatar a alta vibração. Sente quando está vibrando baixo e tem condições - mudando o comportamento e se adaptando à realidade - de aceder a alegria. O mundo interno é o seu guia e é por intermédio dele que orienta o seu dia a dia. Este é o verdadeiro controle: estabilizar as emoções que residem dentro de nós.

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

Psicoterapia
Terapia de Casal
Sexologia
Psicogerontologia
Cristina Marreiros da Cunha
Psicóloga Clínica e da Saúde e Psicoterapeuta
MARCAÇÕES: Tm 96 460 1174
cristmcunha@gmail.com

A alegria está disponível para todos! É um recurso infinito e abundante. Contudo, como uma plantinha, precisa de sol, terra e água para se manter viva. O jardineiro gentil saberá cuidar dela com zelo, amor e carinho.

Não estamos alegres o tempo todo. A vida é feita de ciclos e está tudo certo. O importante é termos recursos internos para voltarmos ao estado de alta frequência. O poder de celebrar a vida está em nós. Cabe a cada pessoa soltar a própria voz com alegria!

> Uma magia acontece: a vida começa a fluir e percebemos o nosso lugar no mundo!

BIBIANA DANNA
ESCRITORA, POETA E TERAPEUTA INTEGRATIVA SISTÊMICA
CRIADORA DO PROGRAMA DE ESCRITA TERAPÊUTICA "PERMITA-SE FLORESCER!"
www.escritaterapeutica.com
bibiana.danna@gmail.com

Celebrar a vida sempre!

A palavra Celebrar vem do Latim CELEBRARE, que significa "honrar, fazer solenidade" e deriva do adjectivo CELEBER, que significa "o que é várias vezes repetido", "concorrido", "frequentado", "numeroso" e "abundante".

Por Rita Évora

Celebrar é, inexoravelmente, observar e reconhecer as coisas boas que acontecem na vida, valorizando assim o caminho que já trilhámos para chegarmos até aqui e a pessoa em que nos tornámos. Assinala os momentos de transição e reforça determinados rituais. Coloca-nos num estado de presença e sacraliza a vida.

É crucial celebrar tanto os nascimentos como as mortes, os inícios e os finais,

os fechos e os recomeços. A morte e a vida são como uma dança cíclica, sem fim, em contínua expansão. Quando passamos a considerar que tudo é banal, perdemos a capacidade genuína de nos encantar com as coisas e a necessária reflexão pessoal para aprendermos com as experiências.

Quando celebramos, damos informação ao nosso cérebro de que determinado acontecimento ou feito é bom para nós.

Ora, quando não fazemos isto, não estamos a dar esse tipo de informação. Pelo contrário, estamos a dizer ao nosso cérebro que, façamos o que fizermos, nunca chegará, nunca será bom o suficiente.

Por isso, quanto mais e melhor o fizermos, mais o nosso sistema vai querer esse estímulo, esse reforço positivo.

Então o que será que o leitor quer comunicar internamente? "Eu alcanço isto só que não é importante para mim?". Ou será que prefere passar a seguinte informação: "eu vou alcançar uma coisa, trabalhar para isso e, por muitos desafios que tenha, no final, eu vou poder celebrar"?

As celebrações são oportunidades que a vida nos dá para pararmos, refletirmos e valorizarmos o que temos e quem temos à nossa volta

A meu ver, Celebrar é quase obrigatório. É profundamente espiritual, na medida em que ao estar de mãos dadas com a gratidão e sendo esta uma energia de abundância tão poderosa, não o fazer é aniquilar possíveis resultados futuros e assim nos tornaremos, certamente, pouco ambiciosos, por sentirmos que de nada vale celebrar.

O sucesso advém de uma atitude celebrativa e a celebração tem origem no sucesso.

É importante contextualizar a origem

das nossas crenças limitadoras, dos nossos complexos, traumas e condicionamentos, que acompanham a nossa história pessoal, familiar e coletiva.

Além da sexualidade (infelizmente muito maltratada na nossa sociedade), outra grande repressão de culpa e vergonha, que está interiorizada no minset deste mundo, é a permissão para o sucesso!

O nosso grande medo não é o de sermos incapazes.

Por incrível que pareça, o nosso maior medo é o de sermos poderosos para além da medida e o que isso implica.

Quando celebramos, damos informação ao nosso cérebro de que determinado acontecimento ou feito é bom para nós

Muitas vezes, achamos que o sucesso pode representar uma ameaça para os outros e que, por isso, passarão a gostar menos de nós.

Convenhamos que, para quem sente a toda a hora a necessidade de justificar a sua existência na Terra, não desejará sentir-se ainda mais excluído, como alguém com um certo destaque, pois isso representaria para si, ser o tal perigo para o outro.
É a nossa luz que mais nos amedronta e não a nossa escuridão.

Perguntamo-nos assim: "quem sou eu para ser essa pessoa brilhante, atraente, talentosa e incrível?" ou "quem sou eu para se quer ter a pretensão ou o mérito para celebrar"?

Na verdade, quem é você para não ser tudo isso? Ser o(a) pequenino(a) não ajuda o mundo. Só o desajuda no processo evolutivo da sua alma, que se quer feliz, cumprindo com o seu propósito de vida.

Não há nada de brilhante em encolher-se para que as outras pessoas não se sintam inseguras ao seu lado ou

ameaçadas por si. À medida que deixamos a nossa própria luz brilhar, inconscientemente damos permissão às outras pessoas para fazerem o mesmo.

Muitas vezes, não celebramos porque esperamos que alguém perceba os nossos esforços. Exatamente pelo fato de raramente o fazermos isso connosco, estamos sempre à procura de aprovação, de reconhecimento. Procurar preencher essas necessidades pelo exterior só nos frustra, dececiona e, muitas vezes, acabamos por desistir dos nossos próprios sonhos, objetivos, vontades… Enfim, de nós mesmos.

Na cultura ocidental, os motivos de celebração marcam datas especiais comemorativas (como os aniversários, Dia do Pai/Mãe/Criança, Dia dos Namorados etc) e acompanham rituais religiosos (Natal, Páscoa, etc) e rituais de passagem (Casamento, Passagem de ano, Formações terminadas, Celebrações Fúnebres, etc).

Estamos sempre à espera da tal data comemorativa para celebrar, porém, a vida celebra-se todos os dias: a cada

conquista, a cada vitória do dia-a-dia, por muito insignificante que seja o motivo para si.
Ao invés disso, focamo-nos no que nos faz falta, naquilo que não estamos a conseguir resolver, no que ainda não atingimos e esquecemo-nos de celebrar as bênçãos - "count the blessings".

Sinta-se merecedor de ter sucesso e celebre a vida, pois o presente é uma dádiva.

Até porque, reconhecer as conquistas e sinalizar o que deu certo, reforça a atitude e aumenta as hipóteses de voltar a acontecer.

É natural que, para algumas pessoas, a celebração de algumas datas comemorativas poderá ser frustrante ou pesado. Especialmente aquelas que as façam recordar um familiar que já cá não está, nesta dimensão física. Se assim for, recorde os momentos inesquecíveis que viveu com essa pessoa e celebre a figura incontornável que ela representa na sua vida e o enorme legado que deixou no seu coração. Celebrar a existência dos que partiram também é uma forma de os honrar. Em vez de serem uma ausência morta, passam a ser uma presença viva, na nossa vida.

Embora ninguém nos ensine a lidar com a morte, ela própria é um ritual de passagem e, em muitas culturas, celebra-se de uma forma festiva.

Só o leitor é que sabe, melhor do que ninguém, o quanto se superou para chegar até aqui. Celebre-se!

A nossa saúde agradece, já que celebrar reduz a ansiedade, melhora a auto-estima, reforça o sistema imunitário, estimula a produção de dopamina e serotonina (responsáveis pela sensação de bem-estar e felicidade). Quando acompanhada de um contacto social, também estimula a oxitocina e endorfinas, responsáveis pelo vínculo e pelo amor.

As celebrações são oportunidades que a vida nos dá para pararmos, refletirmos e valorizarmos o que temos e quem temos à nossa volta.

Isso dá-nos ânimo e confiança para

enfrentarmos os desafios do dia-a-dia e dá-nos mais do que motivos para nos sentirmos especiais e para expressarmos, às pessoas que amamos, o quão especiais elas são para nós, estreitando assim os laços afetivos.

Agradeça cada amanhecer e reforce as suas forças!

Agradeça pelo dom da vida e por todos os que cruzam o seu caminho!

Celebre a pessoa que foi, a que é e aquela melhor versão de si próprio em que se tornará!

Seja feliz!

RITA ÉVORA
PSICÓLOGA COMUNITÁRIA, TERAPEUTA HOLÍSTICA E FORMADORA EM COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS NA ÁREA DA EDUCAÇÃO NÃO - FORMAL. REALIZA PALESTRAS, WORKSHOP´S E RETIROS NA ÁREA DO DESENVOLVIMENTO PESSOAL
www.ritaevora.com
Facebook: /rita.ferreira.1213
Instagram: rita.evoraferreira
rita.e.ferreira@gmail.com

PHILOSOFIAS

Celebrar a vida na sua essência

Festejamos o que nos traz alegria. Atualmente, a celebração tomou outro sentido e talvez tenhamos aprendido a celebrar as nossas transformações internas com mais alegria e gratidão.

Por Carla Marina Melo

Celebrar faz parte de nós. Desde sempre nos reunimos com quem sentimos pertencer e festejamos de tudo um pouco. Quando falamos em celebrar vem-nos à mente o convívio, festa, alegria, momentos de partilha com as pessoas que nos são queridas. O ser humano é social e como tal, comemorar datas significativas, da nossa história, da história do local ou país onde vivemos é também avivar memórias e comemorá-las com aqueles de quem gostamos estar. Esta prática faz com que tudo o que para

nós é importante, não seja esquecido.

Nos tempos que correm em que nos é pedida distância social, a prática da celebração mudou a sua forma de se manifestar, no entanto, mesmo virtualmente, tem sempre implícito o encontro com o outro. Celebramos as nossas alegrias, vitórias e conquistas à distância de um clique, sempre que não é possível o encontro presencial.

Atualmente, celebrar tem um significado diferente, pois estando nós, seres sociais, mais privados do encontro e convívio entre as pessoas, acabamos certamente por celebrar cada olhar, cada sorriso quando há oportunidade do reencontro com o(s) outro(s). Celebramos as grandes datas (aniversários, conquistas, por exemplo) e as pequenas coisas que a vida nos dá e que tínhamos como garantidas. Aprendemos a comemorar de forma mais comedida tornando o objetivo da celebração social um paradoxo em si. No entanto, continuamos a festejar e isso é algo que fará sempre parte de nós, seres humanos, embora, atualmente, tenhamos aprendido a festejar o facto de estarmos vivos, termos um emprego, uma família, um local para viver, alimento para todos, entre outros motivos pelos quais poderemos estar felizes e gratos ao ponto de celebrar as pequenas coisas da vida.

Estando nós tão habituados a associar a celebração a eventos alegres, não temos o costume de celebrar os momentos de dificuldade. No entanto, é nestas alturas em que o nosso crescimento acontece. Perante os desafios, somos muitas vezes impelidos a mergulhar no interior de nós mesmos. É quando descemos à caverna, tal como Cora e é aí que surge Perséfone e a transformação acontece. Foi quando Cora comeu as sementes de romã e desceu ao submundo que a donzela se transformou em mulher. Assim é em nós e assim é com os ciclos naturais.

Também, a transformação da semente, definhando no outono e entrando

em dormência no inverno, leva à sua transformação e crescimento na primavera, estação onde se celebra a vida e o renascimento resultante de uma metamorfose e períodos de escuridão sem os quais a alegria dos ciclos da natureza não conseguiriam ter sucesso e motivo para comemoração.

É aí que a descoberta da nossa essência é trazida à luz da consciência impelindo a que se dê a verdadeira metamorfose interior. Crescemos. Desenvolvemo-nos enquanto seres humanos.

Neste sentido, celebrar o que um desafio nos traz e o quanto nos transforma será, talvez, a mais gratificante das celebrações. Uma comemoração destituída do convívio que é associado aos festejos, mas um comemorar interno que será entendido por todos aqueles que já desceram ao submundo e subiram do reino de Hades, entendendo o verdadeiro significado desta celebração interior. Aqui, celebrar será um estado da alma ou do espírito (o que lhe quisermos chamar) vibrar em compaixão, gratidão, amor e admiração pelo crescimento conseguindo e pela resiliência que levou à transformação individual.

Contudo, não nos esqueçamos que celebrar não deixa de ser uma atividade social e mesmos estas celebrações resultantes do nosso crescimento interior terão certamente um sabor mais glorificante e doce quando partilhadas pela nossa tribo de sangue ou de coração.

Todos os tempos são para celebrarmos o que nos bem aprouver, estejamos atentos ao que sentimos e ao que nos rodeia, pois, motivos para comemorar... temos sempre muitos.

CARLA MARINA MELO
TERAPEUTA HOLÍSTICA
www.facebook.com/centrodeformacaoeterapiassaomiguel
calcityme@gmail.com

AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

Um Espaço de Desenvolvimento Pessoal

Venha conhecer-nos...

FORMAÇÕES

Meditação
Desenvolvimento Pessoal

MASSAGENS

Relaxamento
Terapêutica
Pré-Natal

TERAPIAS

Reiki
Reflexologia
Mesa Radiónica

ATIVIDADES

Meditação
Aulas de Yoga
Aulas de Pilates

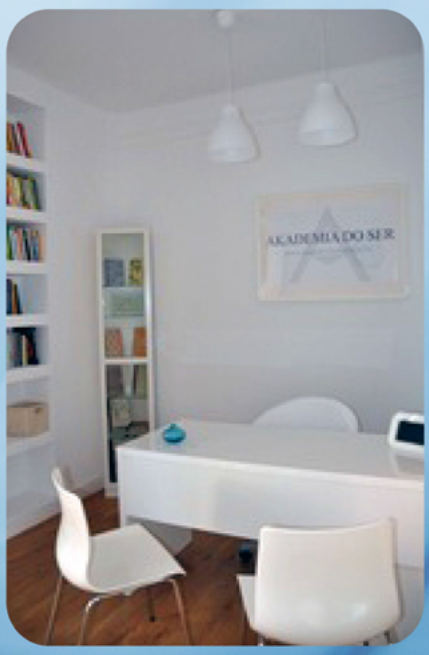
CONSULTAS

Coaching
Homeopatia
Nutrição
Psicologia

ALUGUER DE SALAS

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

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



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

MUDANÇA TRANQUILA

Sê Egoista! Nós Agradecemos!

Uma das frases que marcaram o meu crescimento ouvi-a do falecido Jim Rohn, que dizia: "*work harder on yourself than you do on your job*". Traduzindo para português será algo como: "trabalha mais em ti próprio que no teu trabalho". É uma máxima que pode parecer egoísta mas que considero ser uma das melhores coisas que podemos fazer pelos outros.

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

O nosso crescimento é uma das maiores dádivas que podemos dar a nós mesmos e aos outros.

O nosso desenvolvimento qualifica-nos, clarifica-nos, permite-nos melhorarmos em todos os campos que desejemos.

Quando queremos aprender inglês o que fazemos? Estudamos e praticamos inglês.

Quando vamos viajar, não procuramos saber um pouco do nosso destino? E depois que fazemos… vamos! Iniciamos a aventura!

Quando queremos entrar no mercado do trabalho não nos preparamos para tal? Não recebemos formação? E depois não praticamos a nossa "arte" no dia-a-dia laboral?

O mesmo conceito pode ser aplicado em todas as áreas das nossas vidas. Seja na área dos relacionamentos, da saúde, do trabalho ou da espiritualidade.

Qualquer que seja a área das nossas vidas que queremos melhorar podemos sempre adotar duas atitudes:

Uma mais passiva, onde nos deixamos levar pela vida, esperando que o exterior mude, que o governo mude, que a nossa companheira ou o nosso companheiro mude, que o mundo mude, que os cães miem ou que os gatos ladrem mas… em princípio, nada disso irá mudar, ou acontecer num espaço de tempo que influencie as nossas vidas. Por isso, se à partida nada disso mudará, restamos nós.

Assim, em alternativa, podemos e merecemos, crescer, como pessoas, crescer espiritualmente, crescer tecnicamente e quando isso acontece o mundo muda para nós. Muda porque nós mudámos, porque vemos o mundo de forma diferente e porque o mundo nos vê diferentes. Se quisermos melhorar a nossa vida é muito mais fácil crescer que esperar.

Quanto tempo dedicaste no último mês ao teu crescimento pessoal?

Quantos Livros leste nos últimos 90 dias?...

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

Junho 2021

BioLousada em Casa: Natureza, Bem-estar e Saúde Mental

Por Fátima Bernardo

4 de Junho às 21:00h

Online

www.cm-lousada.pt/p/biolousada

biolousada@cm-lousada.pt

Living Your Design Curso de Human Design ONLINE

Por Cristina Oliveira

5 e 6 de Junho das 10:00h às 18:00h

EFORMAR | Matosinhos

www.allaboutyoucentroterapeutico.com

info@allaboutyoucentroterapeutico.com

917212026

Caminho & Propósito Workshop de Yoga e Astrologia ONLINE

Por Diana Vaz e Martina Anguelova

5 de Junho das 17:00h às 19:30h

Online

www.dianavaz.com

info@dianavaz.com

911051989 | 920143994

Webinar ONLINE Saúde Mental na Adolescência

Por Psikontacto

6 de Junho às 21:00h

Online

www.psikontacto.com

info@psikontacto.com

936538901

Webinar ONLINE Melhorar a Segurança Alimentar

Por SGS e SGS Academy

7 de Junho das 10:00h às 11:00h

Online

www.sgs.com/en/training-services

pt.info@sgs.com

Conferência ONLINE: O Caminho para uma Economia do Bem-estar

Por ZERO - Associação Sistema Terrestre Sustentável

8 de Junho das 9:00h às 12:30h

Online

www.zero.ong

zero@zero.ong

Programa de Inteligência Emocional

Por Mamã é Minha

11 de Junho às 22:00h

Online

www.educarcomempatia.pt

info@educarcomempatia.pt

A New Men's Liberation Retreat

Por Peter Bampton

De 11 de Junho às 19:00h a 13 de Junho às 17:30h

Quinta da Mizarela | Benfeita, Viseu

www.awakenedlifeproject.org

info@awakenedlifeproject.org

938026477 | 925355486

Junho 2021

Curso DNA Básico ThetaHealing ONLINE

Por Isabel Mouta

De 14 a 16 de Junho das 14:00h às 19:00h

Online

www.allaboutyoucentroterapeutico.com

info@allaboutyoucentroterapeutico.com

934472019

Aulas de Pilates

Por Verónica Madureira

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

Tarde: 2ª e 4ª feira das 18h às 19h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Workshop de Iniciação à Meditação

Por Maria Melo

22 de Junho das 18:30h às 20:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Aulas de Yoga para Grávidas (Pré-Natal)

Por Rita Martins

4ª feira das 18:00h às 19:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Festival Sete Sóis Sete Luas Med 7Sóis Orkestra

Por Festival Sete Sóis Sete Luas

26 de Junho das 22:00h às 23:00h

Jardim do Cardal | Pombal

www.7sois.eu

info@7sois.org

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

Workshop Cuidar na Demência ComPaixão

Por AMARA ao seu lado nos desafios da vida

26 de Junho das 10:00h às 13:00h

Online

www.amara.pt

amara@amara.pt

915474467

Aulas de Hatha Yoga

Por Rita Martins

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

Junho 2021

Divulgue os seus vouchers aqui!
Contacte-nos!

THE ASK GAME

15% com o código: PROGREDIR

www.theaskgame.com

O que adoravas descobrir sobre ti e os que te rodeiam?

120 perguntas que estimulam auto-conhecimento, exploram a personalidade e aprofundam relações.

Curso DNA Básico Thetahealing

OFERTA de uma consulta de Thetahealing no valor de 60€, na inscrição deste curso

ONLINE

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

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!

Yoga para Grávidas

1ª Aula Grátis

com Rita Martins

Em Paço de Arcos, na Akademia do Ser

Bem-estar físico e mental na gravidez!

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

"Celebrar a vida é compreender que todos os dias são especiais."

Lais Marieli

Molho fácil e versátil

Este é talvez dos molhos mais fáceis e com mais vantagens: reduz o desperdício, promove a ingestão de legumes, pode ser incorporado num prato de massa, numa salada de grão ou feijão-frade, como acompanhamento de palitos de legumes crus ou barrado em tostas, como aperitivo. Na verdade, pode ser usado onde mais gostar!

Ingredientes:

- Legumes a gosto (preferencialmente estufados)
- 1 requeijão de cabra/ovelha

Preparação:

1. Num copo alto colocar os legumes e o requeijão;

2. Triturar com a varinha mágica até obter uma pasta cremosa.

Notas importantes:

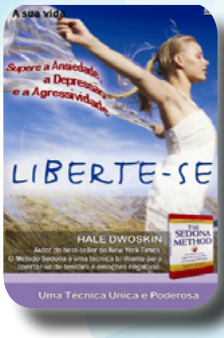
- Os legumes devem ter bastante sabor. No meu caso fiz um refogado com azeite, cebola e tomate maduro. Juntei couve, alho francês e curgete e temperei com curcuma, pimenta preta, pimentão-doce e molho de soja. O facto de os legumes serem estufados, faz com que tenham algum molho, o que permite obter um resultado mais cremoso;
- Caso opte por barrar em tostas, estas deverão ser nutricionalmente interessantes (ou seja, com uma lista de ingredientes curta, sem açúcar nem gordura adicionados).

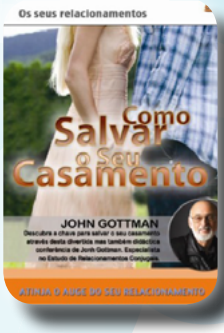
ANA RUAS DE MELO
NUTRICIONISTA E NUTRICOACH
(CÉDULA PROFISSIONAL 1824N)
www.anaruasmelonutricionista.pt
www.facebook.com/anaruasmelo.nutricionista
www.instagram.com/anaruasmelo.nutricionista/
anaruasmelo.nutricionista@gmail.com

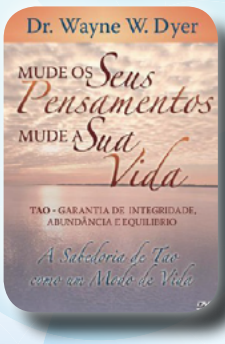
Novidade!

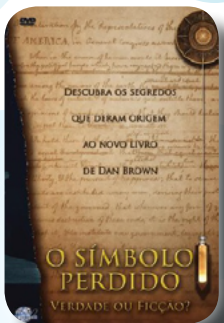
Loja Online

DVDs
Desenvolvimento Pessoal









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

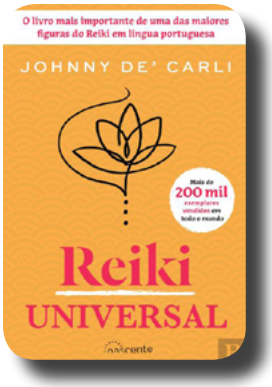
Cada DVD por apenas 9.90€

Encomende Já!

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

LIVROS RECOMENDADOS

Reiki Universal de Johnny De' Carli



Um manual de referência que contém todas as informações teóricas e práticas relevantes sobre esta terapia de origem japonesa. Além de enumerar os benefícios do método Reiki e de analisar meticulosamente os seus princípios, a obra percorre a história desta técnica terapêutica e o modo como se dividiu em diferentes escolas e linhagens.

As inúmeras imagens incluídas exemplificam as posições fundamentais do Reiki e revelam-nos os seus símbolos, que já foram secretos e acompanham os vários níveis de aprendizagem. Optando sempre por uma abordagem holística à saúde e ao bem-estar, Reiki Universal aborda ainda outras noções e práticas — os chacras, a meditação, as mandalas de cristais — que contribuem para uma vivência mais enriquecedora deste maravilhoso sistema natural de harmonização e reposição energética.

Preço: Cerca de 18,79€ por 304 páginas de sabedoria.

Editor: Nascente

Segredos do Baralho - Vera Sibilla Italiana de Sofia Rito

Um dos segredos mais bem guardados da cartomancia.

Este livro desvenda os significados das 52 cartas do baralho Vera Sibilla Italiana, que estão repletas de um simbolismo que nos faz viajar por episódios empolgantes da vida quotidiana, enquanto aprendemos as diferentes leituras. As ilustrações refletem a vida, transmitem emoções e dão a conhecer as personagens de uma história que nos será contada de forma detalhada e que espelha as vivências de quem as consulta.

Esta obra de cariz teórico-prático compreende o estudo de cada carta com interpretações diretas para as várias áreas de vida, desconstruindo barreiras que possam surgir na tradução dos significados.

Paralelamente, a componente prática, com vários lançamentos e propostas de interpretação, irá levá-lo a aprender a linguagem do Vera Sibilla, a desenvolver a sua intuição e a melhorar a comunicação com o mundo espiritual.

Oráculo de fácil leitura, pelas próprias ilustrações das lâminas, este livro de Sofia Rito investiga a história do baralho e apresenta as várias leituras possíveis. Um importante apoio para todos aqueles que estão a iniciar-se na Cartomancia, mas também útil para quem já tenha mais experiência de leitura.

Preço: Cerca de 15,98€ por 200 páginas de sabedoria.

Editor: Farol

Do - O Caminho Japonês para a Felicidade de Junko Takahashi

Sabe o que significa a palavra do em japonês? Caminho.

Junko Takahashi, autora do best-seller O Método Japonês para Viver 100 Anos, mostra-lhe o caminho para chegar à plenitude, à harmonia e à felicidade.

Ao longo deste livro vai aprender a alcançar a serenidade através do kodo, o caminho dos aromas, e perceber como o incenso é uma cura terapêutica.

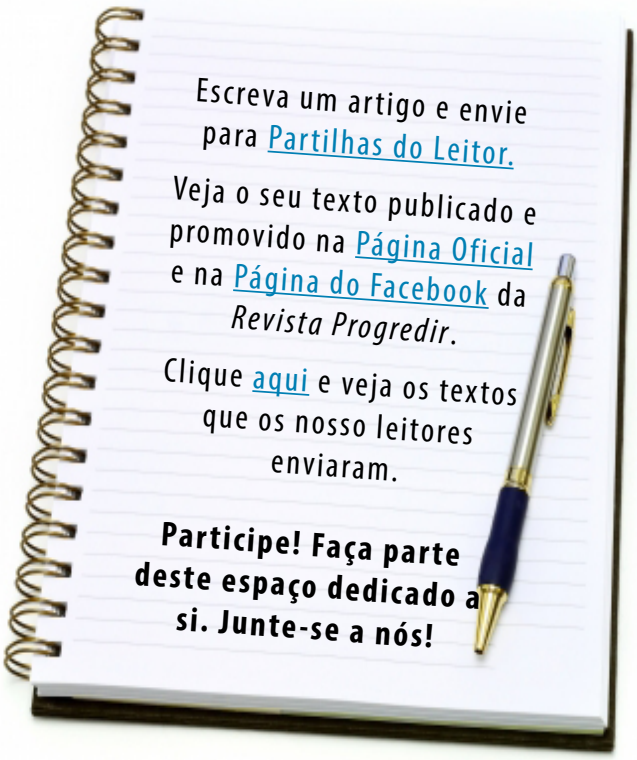
Aprender a usar a arte das flores, o kado, para aliviar o stresse promover a autoestima.

Preço: Cerca de 14,90€ por 240 páginas de sabedoria.

Editor: Editorial Planeta

PARTILHAS DO LEITOR

"Escreva um artigo envie para *partilhasdoleitor@revistaprogredir.com* e veja o seu texto publicado em *www.revistaprogredir.com/partilhas-do-leitor* e promovido neste espaço e na *página do facebook da Revista Progredir*".



Maria João Abreu

Maria João Gonçalves Abreu Soares, conhecida como Maria João Abreu, foi uma atriz portuguesa de cinema, televisão e teatro. Entre as suas obras mais marcantes contam-se as séries televisivas portuguesas "Médico de Família", "Aqui Não Há Quem Viva", "Golpe de Sorte", e a sua forte presença no típico género de teatro português "teatro revista". Interpretou papéis marcantes, principalmente associados ao humor.

Nasceu a 14 de abril de 1964, em Lisboa, filha de João António de Almeida de Abreu, que faleceu de cancro do pulmão e de COVID-19 a 23 de novembro de 2020, e da sua mulher, Maria Cândida Enes Gonçalves.

Ao longo dos seus 38 anos de carreira, a atriz trabalhou maioritariamente em televisão e teatro.

Estreou-se como atriz profissional em 1983, no musical "Annie" de Thomas Meehan, dirigida por Armando Cortez, no Teatro Maria Matos. Seguiram-se vários espetáculos de teatro revista no Parque Mayer, até participar, na Casa da Comédia, em "O Último dos Marialvas", de Neil Simon, peça que a reconhece como atriz de comédia.

Depois de várias revistas no Teatro Maria Matos, passa pelo Teatro Aberto, colaborando com João Lourenço em "As Presidentes" de Werner Schawb e José Carretas em "Coelho Coelho", de Celine Serreau. Participa ainda em "Bolero", um espetáculo de Manuel Cintra e José Carretas para o CCB.

Em 1998, funda, com José Raposo, a produtora "Toca dos Raposos", que empresariou sucessos como a revista "Ó Troilaré, Ó Troilará" ou o musical "Mulheres ao Poder", uma adaptação de Lisíastra, de Aristófanes.

Em 2004, coprotagonizou "A Rainha do Ferro Velho", de Garson Kanin, encenado por Filipe La Féria, no Teatro Politeama.

Em 2012, protagonizou a peça "O Libertino", encenada por José Fonseca e Costa, no Teatro da Trindade, em Lisboa, contracenando com José Raposo, Custódia Gallego e Filomena Cautela.

No cinema, participou em filmes como "A Falha",

de João Mário Grilo (2001), "António, Um Rapaz de Lisboa", de Jorge Silva Melo (1999), e "Telefona-me!", de Frederico Corado (2000), sendo "Lá Fora", de Fernando Lopes (2004), "Call Girl", de António-Pedro Vasconcelos (2007), e "Florbela, de Vicente Alves do Ó" (2012), algumas das suas mais recentes participações em cinema.

É reconhecida sobretudo pelos seus marcantes papéis em novelas e series televisivas portuguesas. Entre as quais "Médico de Família" (1998-2000) onde deu vida à empregada da família Melo, a eterna desbocada Lucinda. Em "Aqui Não Há Quem Viva" (2006), foi a exuberante Dulce Costa, esposa do administrador do condomínio de prédio em Campo de Ourique com histórias verdadeiramente confusas e cómicas. Em "Golpe de Sorte" (2019-2020) protagonizou a euro milionária Maria do Céu.

No dia 30 de Abril de 2021, foi hospitalizada de urgência no Hospital Garcia de Orta, em Almada, na sequência da ruptura de um aneurisma cerebral, tendo desmaiado durante as gravações da novela da SIC "A Serra". Veio a falecer a 13 de Maio de 2021, aos 57 anos de idade.

Uma das suas últimas lutas prendeu-se com a

conversão do crime de violação em crime público. No dia 7 de abril de 2021, a atriz alertou para o facto de em Portugal o crime ser "semipúblico", o que significa que "apenas a vítima pode fazer a denúncia". Neste sentido, apelou para que os seguidores assinassem uma petição para que "qualquer um de nós, sabendo deste crime horrendo, o possa denunciar". "Vamos fazer justiça", afirmou Maria João Abreu no vídeo publicado nas suas páginas de Instagram e Facebook.

Querida pelo público e pela classe artística, a partida de Maria João Abreu despertou uma onda de homenagens pelo grande público, admiradores, amigos, colegas e familiares.

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

O que é Core Energetics?

A *Core Energetics* foi fundada no início dos anos ´70 por Dr. John Pierrakos (1921 – 2001) com base no seu trabalho com Alexander Lowen como co-fundador da Bioenergética e nas teorias de Wilhelm Reich. A *Core Energetics*, na sua vertente como psicoterapia corporal, está centrada na filosofia de que nosso corpo guarda a história das nossas experiências de vida. Algumas de nossas experiências mais dolorosas formam padrões de defesa mantidos no nosso corpo e na nossa personalidade. Reich referiu-se a estes padrões físicos e emocionais como nossa *caracterologia*. O nosso comportamento é influenciado pela nossa *caracterologia* e é por isso que muitas pessoas experimentam os mesmos padrões dolorosos ao longo da sua vidas. Padrões como abandono, rejeição, traição, relacionamentos fracassados, depressão e / ou ansiedade.

"O amor é a força omnipresente do universo; ele unifica energia e consciência. O meu trabalho é alcançar a profundidade da entidade de uma pessoa e ajudá-la a se abrir e transformar."
- John Pierrakos , fundador da Core Energetics

O trabalho em *Core Energetics* baseia-se na premissa básica de que os conflitos emocionais não resolvidos (e frequentemente reprimidos) são mantidos em músculos e tecidos cronicamente tensos. Músculos cronicamente tensos contêm uma intenção negativa inconsciente. Parte da cura consiste em expressar os sentimentos inibidos para que o impulso travado nos músculos possa ser libertado.

A comunicação verbal desempenha um papel importante, porem *Core Energetics* usa o corpo físico como uma ferramenta vital para fazer diagnósticos e avaliar o processo.

Ao considerar os diferentes níveis no ser humano: corpo, emoções, mente, vontade e espírito, é possível desafiar suavemente os padrões de defesa, criando uma mudança duradoura, melhorando o bem-estar emocional e a vibração energética. Essa abordagem é um processo e, assim tal como os padrões de defesa foram criados com o tempo, a cura também leva tempo, mas vale a pena.

Como pode a Core Energetics ajudar-me?

A abordagem somática da *Core Energetics* promove um trabalho de capacitar a pessoa viver de acordo com a sua essência – o "CORE".

No processo terapêutico a pessoa vai aprender identificar os próprios bloqueios, ganhar consciência de si e alcançar novas escolhas perante a vida, revelar mais os próprios sentires e viver a partir do corpo, incluir a mente, as sensações, emoções, o prazer e uma maior vivacidade. Questões que se refletem nos relacionamentos ou dependências, transtornos psicológicos (depressão, ansiedade) ou traumas, são abordadas a partir do corpo. *Core Energetics* vai além da melhoria dos sintomas. É um processo evolutivo que afeta os níveis mais profundos do ser e transforma padrões fixos de comportamento estruturados no caráter.

Muitos clientes relatam mudanças positivas em seus relacionamentos íntimos, encontrando seu propósito de vida, aumentando o bem-estar e a saúde física e experimentando paz, alegria e paixão pela vida.

Uma boa saúde depende do fluxo de energia entre corpo, mente, emoções, vontade e espírito, e uma sessão de terapia muitas vezes envolve a aplicação de uma variedade de técnicas terapêuticas a fim de abordar o fluxo de energia humana, aumentar a consciência pessoal e curar a mente e o corpo.

Como é uma sessão de Core Energetics?

No início de cada sessão, o indivíduo conecta-se com sua intenção e traz a questão que precisa ser trabalhada. O processo é uma cocriação entre o indivíduo e o terapeuta que selará essa jornada por meio da confidencialidade e do compromisso de ser verdadeiro nessa jornada transformacional. O conteúdo das sessões individuais é baseado nas necessidades de cada pessoa, suas características únicas, dúvidas e aspirações. Uma sessão individual geralmente envolve algum aconselhamento e, frequentemente, algum trabalho corporal. Podem ser exercícios respiratórios, movimentos ou posturas bioenergéticas específicas. Outras sessões podem envolver exercícios de atenção plena ou de trabalhar acerca dos traumas passados. Esses exercícios ajudam a fortalecer sua força vital e a desenvolver uma maior capacidade de alegria, amor e prazer. Embora existam exercícios clássicos, como esticar os braços, respirar em cima de um rolo para abrir o peito ou arquear as costas para integrar a parte inferior e superior do corpo, trabalhar com o corpo difere de pessoa para pessoa. O toque é um aspeto valioso do trabalho que serve para libertar a tensão, fornecer conforto ou trazer consciência para partes específicas do corpo. Se uma pessoa tem histórico de intrusão, ela pode ser encorajada a empurrar com as mãos como se estivesse a empurrar alguém enquanto diz "recue". Isso permitirá que a pessoa tenha

mais controle sobre quem está a entrar no seu espaço. A raiva pode ser expressa sacudindo os punhos ou esmurrando uma almofada. A maioria das pessoas tem medo de expressar sentimentos intensos, como raiva. O condicionamento social não incentiva a expressão livre de raiva porque tende a ser associada à violência.

Sentimentos reprimidos podem manifestar-se como compulsões ou vícios que parecem estar além de nosso controle. Quando são libertados nas sessões, é menos provável que sejam encenados na vida real.

"Uma pessoa defendida não tem espaço para amor ou compaixão, ela está ocupada demais defendendo-se."
- John Pierrakos

DIANA DINU
PSICOTERAPEUTA CORPORAL
PSICÓLOGA
www.akademiadoser.com/dianadinu
diadinu@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

Lançamos as raízes para o seu Futuro!