PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

MARÇO 2022 • NÚMERO 122 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Valorizar

Valorizar a Saúde

Valorizar os Relacionamentos

Dos Valores ao Valor Profissional; uma teoria sobre a MARCA©

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Paulo Cordeiro

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 122 | Março 2022 | 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
Carolina Fermino da Silva, Andreia Álvares, Ricardo Fonseca, Meriellen Colares, Pedro Melo, Telma Filipe, Rita Mendes, São Luz, Rita Santos, Raquel Fonseca

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.

Valorizar

Caros amigos,

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

A invasão atroz e inadmissível da Ucrânia por parte da Rússia traz a descoberto o horrível que o Ser Humano é capaz de fazer.

Tenho dificuldade em imaginar o que será estar na pele dos ucranianos, na Ucrânia, experienciando a violação da sua integridade, da sua humanidade, dos seus direitos básicos.

O uso bruto da força, o uso do poder sobre outro porque se é mais forte é de uma cobardia enorme.

Devemos TODOS, inclusivamente o povo Russo, dizer NÃO, em uníssono, a esta atrocidade.

Fora ao abuso de poder!

Viva a Paz, a tolerância e o direito internacional!

"O homem que não se valoriza a si mesmo, não pode valorizar nada nem ninguém." Ayn Rand

"É Durante o deserto que aprendemos a valorizar a Chuva." Alline Cassiane

"Se os últimos anos me ensinaram algo, é a valorizar o que tenho. Especialmente todos vocês." Alexa e Katie (série)

Boas leituras!

Um excelente mês para si!

Beijos & Abraços,

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 122

www.revistaprogredir.com
subscrever@revistaprogredir.com

7 Notícias Breves
Desfrute das notícias breves.
Esteja sempre atualizado.

9 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

10 Crónicas do Editor
Um espaço para o fazer refletir.

12 Filosofia de Vida
Valorizar o Associativismo
Por **Carolina Fermino da Silva**

16 Saúde
Valorizar a Saúde
Por **Andreia Álvares**

19 Relacionamentos
Valorizar os Relacionamentos
Por **Ricardo Fonseca**

23 Entrevista
"Transforma os teus hábitos"
Entrevista com **Paulo Cordeiro**
Texto Por **Revista Progredir**

27 Finanças
O que ou quem você valoriza?
Por **Meriellen Colares**

30 Vida Profissional
Dos Valores ao Valor Profissional;
uma teoria sobre a MARCA©
Por **Pedro Melo**

34 Lifestyle
Vives a tua vida dentro dos teus Valores?
Por **Telma Filipe**

39 Espiritualidade
Valoriza a tua Essência
Por **Rita Mendes**

44 Philosofias
Valorizar
Por **São Luz**

50 Mudança Tranquila
Valorizar o que temos
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

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

54 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

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

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

58 Biografia
Descubra quem foi Thich Nhat Hanh

60 Glossário
Ferramentas para Progredir: Deixar de Fumar,
chegou a sua oportunidade numa só terapia!

Valorizar

Subscreva gratuitamente a Revista Progredir

Receba as futuras edições no conforto da sua caixa de correio electrónico

Quer subscrever gratuitamente a Revista Progredir?

Contacte-nos para **subscrever@revistaprogredir.com**
ou através do site clicando **AQUI**

www.revistaprogredir.com

Março 2022

Promoção Especial Terapias 30% Desconto Akademia do Ser, Paço de Arcos

De 2 a 11 de Março poderá experimentar várias terapias no espaço Akademia do Ser em Paço de Arcos, usufruindo de 30% de desconto. As terapias disponíveis são: Reiki, Tarot, Coaching, Mesa Radiónica, Leitura da Aura, Reflexologia, Massagem Relaxamento, Constelações Familiares e Terapia da Autoestima.

Mais informação veja aqui

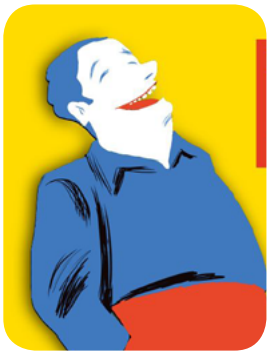
"Biblioteca de Mulheres" Biblioteca Municipal de Lagos

A sessão "Biblioteca de Mulheres", integrada na iniciativa "Os Dias das Mulheres". Vai contar com a presença das escritoras Rita Ferro, Inês Pedrosa, Patrícia Reis e moderação da jornalista Fernanda Almeida e realiza-se no dia 5 de Março na Biblioteca Municipal de Lagos. A participação é gratuita.

Mais informação veja aqui

Humorfest 2022, Festival de Humor de Lagoa – Algarve

O Humorfest 2022 tem início no dia 05 de março e prolonga-se até dia 10 de abril. Serão 5 espetáculos que prometem trazer muitas gargalhadas ao palco do Auditório Carlos do Carmo.



Mais informação veja aqui

Conferência "Artes Feministas" Coimbra

A Conferência "Artes Feministas" tem como principal e grande objetivo dar a conhecer e valorizar o trabalho das mulheres nas artes. Vai realizar-se no dia 12 de Março no Teatro Académico Gil Vicente em Coimbra.

Mais informação veja aqui

Março 2022

Percurso Pedestre "Sabores Com História" – Lisboa

A 2ª edição do Percurso Pedestre "Sabores Com História" vai realizar-se no dia 12 de Março. Pelo Chiado e pela Baixa de Lisboa será possível descobrir iguarias e histórias gastronómicas da Lisboa antiga.

Mais informação veja aqui

I Ciclo Internacional de Música "Terras do Infante" – Lagos, Algarve

Este ciclo será composto por nove concertos, durante os meses de março e abril de 2022. Terá também uma componente pedagógica, com a realização de diversas actividades junto da comunidade escolar do concelho de Lagos.

Mais informação veja aqui

Filminhos infantis à solta pelo País Vários horários e locais

Os Filminhos Infantis à Solta pelo País voltaram e em março vão decorrer em vários locais de Lisboa e online. Os filminhos são de curta duração e prometem divertir miúdos e graúdos.

Mais informação veja aqui

CINANIMA - Festival Internacional De Cinema De Animação – Lourinhã

O Cinanima, um dos mais importantes festivais internacionais de cinema de animação, está de regresso à Lourinhã para a sua 14ª edição, de 14 e 25 de março, no auditório do Centro Cultural Dr. Afonso Rodrigues Pereira.

Mais informação veja aqui

Aproveite as Ofertas deste Mês!

vouchers

Paula Rodrigues

Terapia Reiki - Valor promocional de 20€

*Limitado a uma sessão p/voucher e p/pessoa

Valor normal 30€

Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

"Equilíbrio e Paz"

Sessão Gestão Emocional

50% de desconto

*A sessão tem a duração de 60 min.

Preço normal 50€

Sessão ONLINE

"Aprender a gerir melhor as emoções e comportamentos pessoais de forma a criar relações interpessoais positivas."

Casa da Cumeada No Alentejo, Respire Fundo

casa da cumeada

food for health and happiness

10% de desconto na reserva directa de 3 noites

Em Casa da Cumeada

Reguengos de Monsaraz

"Servimos refeições vegan à luz da Macrobiótica."

Life Coaching

50% desconto na 1ª Consulta Coaching com Maria Melo

*Valor sem desconto 60€

Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

"Find Yourself !"

Mesa Radiónica Rede Cristalina

50% desconto na 1ª Sessão de Mesa Radiónica Rede Cristalina com Maria Melo

*Valor sem desconto 45€

Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

"Ligue-se à sua verdadeira essência!"

Aulas de Chi Kung Terapêutico

1ª Aula Grátis com Lucília Simões

*Valor sem desconto 7,50€/aula

Em Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

"Prevenção e melhoria da saúde e bem estar!"

Aulas de Hatha Yoga

1ª Aula Grátis com Rita Martins

*Valor sem desconto 7,50€/aula

Em Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

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

Aulas de Yoga para Grávidas

1ª Aula Grátis com Rita Martins

*Valor sem desconto 7,50€/aula

Em Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

"Bem-estar físico e mental na gravidez!"

É profissional e gostaria de divulgar os seus vouchers?

Contacte-nos clicando **aqui!**

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

Valoriza-te

Diz o dicionário que a palavra Valor, significa a: "importância que se atribui ou reconhece a algo, ou alguém". Essa importância pode ser assim atribuída por outros ou por nós mesmos.

Mas será que se não nos valorizarmos os outros o farão?

Será que a imagem que temos de nós mesmos é aquela que os outros têm de nós?

Quem nasceu primeiro? Aquele que se valoriza e assim é valorizado ou o que foi valorizado por outros e assim reconhece o seu valor?

E continuaríamos a tentar descascar esta cebola e talvez sem chegar a grande fundo de verdade. A questão é que o valor como outras palavras, ganharam mais destaque no vocabulário popular, por isso podemos hoje deixar-nos subjugar por ela ou usa-la a nosso favor.

Uma coisa é certa, aquele que achares que é o teu valor irá virar profecia seja muito ou pouco. Talvez seja melhor licitares então por cima e fazeres corresponder.

O conceito de valor como todos os outros é introduzido em idade tenra, pela família, pela sociedade onde estamos inseridos. Um povo que se valoriza será constituído por cidadãos que se valorizam… por isso começa hoje a reconhecer aquilo que tens de valioso na tua vida, dá-lhe espaço e fá-lo crescer.

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:

Transforma os Teus Hábitos

de Paulo Cordeiro

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 Fevereiro:

Sara Carriço partilhou a imagem e criou a frase: "Neste Mundo caótico onde vieste cair, lê o livro "Saber Cuidar de Ti" pois com a Sónia Brito aprenderás a progredir. Uma vida de aprendizagem em que evoluir faz parte desta tua breve passagem!!!!", e ganhou o livro: "Nasceste para Cuidar de Ti" de Sónia Brito.

Valorizar o Associativismo

Uma reflexão sobre a ideia do associativismo, como forma de mobilizar indivíduos, que em conjunto possam criar propósitos e lutar pelos interesses de um determinado grupo. A construção de uma Associação de Psicólogos em Portugal, que se beneficia da força do coletivo e utiliza o associativismo como ferramenta para a valorização da profissão, também é tema deste artigo.

Por Carolina Fermino da Silva

Quando pensamos em associativismo logo conectamos com a ideia de organizar / criar uma associação ou tornar-se um associado. O associativismo diz respeito a um fenómeno grupal; uma prática social de construir / organizar associações. É uma forma de mobilizar indivíduos e acreditar que em conjunto é possível criar propósitos e lutar pelos interesses de um determinado grupo.

Este conceito remete-nos a pensar em união, partilha, objetivos comuns, somar, co-construir relações. A psicologia relacional sistémica, como abordagem teórica e prática, despertou em mim o interesse pelos diferentes sistemas de relações humanas e os fenómenos grupais.

Viver em sociedade implica transitar por diferentes grupos relacionais. Permito-me descrever um pouco da minha experiência como profissional imigrante em Portugal, para ilustrar a importância dos grupos (com propósitos definidos) como força / impulso para a valorização da profissão.

Atualmente considero-me inserida no grupo dos imigrantes em Portugal, dos profissionais psicólogos, dos trabalhadores independentes, entre outros. Esta trajetória teve início em 2017, quando passei a residir em Portugal. Vim acompanhada de alguns sonhos, expectativas, curiosidade, além do medo e receio do que iria encontrar pela frente. Nos primeiros anos foi necessária muita resiliência, força de vontade e persistência para alcançar os objetivos traçados.

A participação num grupo virtual de psicólogos imigrantes foi fundamental na adaptação a uma nova realidade. O grupo tornou-se um espaço de partilha, ajuda mútua e força para seguir adiante.

Nas reuniões discutia-se de que maneira podíamos ampliar o trabalho do psicólogo em Portugal, considerando o baixo índice de empregabilidade da categoria e a necessidade de acesso da população aos serviços prestados pelos psicólogos. E aqui aparece a ideia

dos movimentos de grupo que são impulsionados por demandas desta natureza.

Seguindo com as trocas no grupo de psicólogos, surge a possibilidade de se criar uma associação com o objetivo de ajudar os colegas imigrantes, neste caso, brasileiros, que ainda não tinham a inscrição na ordem e também pensar em serviços como atendimento social, grupos terapêuticos, acolhimento dos imigrantes, workshops, entre outras atividades, através de uma associação legalizada.

Após um ano de reuniões, conseguimos um grupo de quinze pessoas dispostas a formar e assumir cargos na nossa futura associação. Em seguida elaboramos o estatuto, o regulamento interno e demais documentos necessários para o registo formal.

Com tudo preparado, realizamos a tomada de posse dos membros em setembro de 2021 e concretizamos o registo legal. A associação foi criada e recebeu o nome de Associação de Psicólogos Brasileiros em Portugal.

Enfrentamos uma pandemia e outros desafios juntos, sem perder o foco no nosso objetivo principal: se beneficiar da força do coletivo para criar rede de apoio a todos os que precisam. Esta filosofia sempre esteve pautada na ética, no profissionalismo, na igualdade de direitos e na resiliência.

E assim seguimos fortes para comprovar que o associativismo pode ser uma ferramenta para a valorização da profissão.

> Viver em sociedade implica transitar por diferentes grupos relacionais

Referências Bibliográficas:

www.partnerscom.com.br/blog/2019/associativismo

www.e-konomista.pt/constituicao-de-uma-associacao

CAROLINA FERMINO DA SILVA
PSICÓLOGA CLÍNICA
carolfermino@yahoo.com.br

Seja parceiro da Revista Progredir!

É profissional de Desenvolvimento Pessoal?
Tem um espaço, marca, projeto ou evento que gostaria de divulgar?

Pretendemos apoiá-lo no crescimento do seu projeto.
Oferecemos condições especiais e vantagens exclusivas!

Aproveite a nossa campanha promocional de parceria e junte-se a nós!

Para mais informações contacte-nos para
comercial@revistaprogredir.com, 214438305, 964992423,
910325249 ou através do site clicando **AQUI**

www.revistaprogredir.com

Valorizar a Saúde

Quando se pensa nesta palavra, soam-nos ações positivas que realizamos ou vimos serem realizadas. No entanto, e ao realizar uma reflexão de como age no seu dia-a-dia, irá reparar que dá um enfoque maior às ações menos positivas que realizou ou às palavras certas que não disse. A crítica é constante.

Por Andreia Álvares

Pegando na abordagem da Psicologia Positiva que tem vindo a ganhar prestígio dentro da área, onde o enfoque é dado às forças, ao lado positivo do ser humano ao invés dos seus fracassos e pontos mais negativos, contrariando a tendência de apenas tratar pessoas com perturbações, tentar adotar um discurso positivo pode nem sempre ser uma tarefa fácil, no entanto, permite-lhe aumentar a sua autoconfiança, entre outros benefícios.

A autoconfiança é uma atitude psicológica saudável que lhe permite confiar nas suas capacidades e para isso é preciso ter consciência e valorizar as suas pequenas (grandes) conquistas. Quando valoriza em demasia as suas limitações ou duvida das suas capacidades está a dar espaço para que o medo de fracassar se possa instalar e por vezes, este medo é paralisante, impedindo-lhe de realizar determinadas ações, chegando mesmo a ser limitante.

Quantas vezes se parabeniza pelas coisas boas que realiza? Será que é com a mesma frequência com que enumera as negativas?

A frase "nós somos o nosso pior inimigo" é conhecida por todos e faz muito sentido. Quantas vezes pára, para se elogiar? As pequenas coisas que realiza, muitas das vezes, para não dizer a maioria das vezes, são desconsideradas, não lhes é dado o devido valor.

Se lhe fosse pedido que, sem pensar muito, nomeasse três coisas de bom que lhe aconteceram hoje, secalhar teria dificuldade para indicar, no entanto, acordar de uma noite bem descansada, numa casa e cama quentes, onde pôde dormir em segurança, já é algo pela qual pode e deve agradecer. As pequenas (grandes) coisas contam e nós nem sempre agradecemos por elas. Não lhes damos o devido valor.

O reconhecimento e a valorização das coisas que lhe acontecem estão diretamente ligados com as aspirações, sonhos e desejos que tem. Quando é feito um pedido como

este, geralmente, o pensamento vai ao encontro daquilo que ambiciona, balizado por dois extremos: "realizado ou não realizado?" e a resposta é dada em consonância com esta questão.

Por vezes, a tendência é ser cruel consigo, no sentido em que a crítica está tão presente e é tão intensa que afeta consequentemente a sua autoestima. A autoestima, tal como o nome indica, refere-se à estima que tem para consigo. Desculpar-se quando erra, elogiar-se, apreciar a sua própria companhia, realizar coisas que gosta, tirar tempo para si são demonstrações de amor e autocuidado. Refletindo, irá concordar que algumas das coisas que diz para si, não seria capaz de dizer a uma outra pessoa.

Tentar focar no lado bom das coisas e da vida é um exercício que dever ser praticado diariamente. Deixo-lhe o desafio para que durante um mês, antes de dormir ou ao acordar, pense em três coisas para agradecer. Ao agradecer, estará a valorizar as pequenas coisas e é com pequenos passos como este que conseguirá alcançar hábitos de vida mais saudáveis e felizes. Desafiar-se a experimentar coisas novas na sua companhia também será um bom exercício para aumentar a sua autoconfiança e a sua autoestima.

Quantas vezes se parabeniza pelas coisas boas que realiza? Será que é com a mesma frequência com que enumera as negativas?

A saúde psicológica importa e cuidar dela, deve estar no topo da sua lista de prioridades. Cuide bem de si.

ANDREIA ÁLVARES
PSICÓLOGA EDUCACIONAL PELO ISPA – INSTITUTO UNIVERSITÁRIO. TRABALHA COM CRIANÇAS E JOVENS NAS ÁREAS DO DESENVOLVIMENTO SÓCIOEMOCIONAL, DAS COMPETÊNCIAS SOCIAS, PROBLEMÁTICAS DE DESENVOLVIMENTO, DESENVOLVIMENTO VOCACIONAL, ACONSELHAMENTO PARENTAL E DIFICULDADES DE APRENDIZAGEM
linkedin.com/in/andreia-álvares-507226b4
andreiaalvares.psicologa@gmail.com

Valorizar os Relacionamentos

Todos os relacionamentos devem ser valorizados no dia-a-dia quer seja através de pequenos e simples gestos quer seja através de grandes atos, no entanto é preciso estar atento a cada relacionamento que existe no nosso viver, para em consciência, saber a melhor forma de o valorizar.

Por Ricardo Fonseca

Cada um de nós vive vários relacionamentos, nos vários contextos onde se move, relacionando-se com diversas pessoas, através das mais diversas formas, partilhando emoções, sentimentos, pensamentos e ações, que muitas vezes com o tempo, tornam-se automatizadas, levando à falsa segurança de que tudo e todos são garantidos na nossa vida.

Os nossos relacionamentos não podem ser vividos de um modo comodista e rotineiro, vivendo com as certezas que

não precisamos de fazer nada para os manter saudáveis e equilibrados, esquecendo que todos os dias precisamos reinventar a forma como nos relacionamos, valorizando desde os pequenos aos grandes detalhes de cada relacionamento.

A forma como vivemos os nossos relacionamentos está intimamente ligada com a forma como entendemos a presença de determinada pessoa na nossa vida, indagando sobre o que essa pessoa nos acrescenta, se essa pessoa faz sentido no momento atual onde nos encontramos ou se mantemos apenas determinados relacionamentos por conveniência de ambas as partes, ou pelo medo em magoar alguém que já não faz sentido na nossa Vida.
Como vives os teus relacionamentos? Como valorizas cada relacionamento que existe na tua Vida? Quais os motivos que te levam a manter ou terminar determinado relacionamento? Como reinventas a forma como te relacionas?

Estas são algumas questões que devemos colocar a nós mesmos e sobre a quais temos que refletir diariamente, pois não nos podemos esquecer que são os nossos relacionamentos que acrescentam ou até podem retirar algo, da nossa vida emocional, levando a que partilhemos emoções que não são propriamente as que queremos partilhar. São estes mesmos relacionamentos que nos mostram a forma coo interagimos com as pessoas, a forma como nos entregamos e dedicamos a essas pessoas e a forma como queremos valorizar o relacionamento que vivemos com cada pessoa da nossa Vida.

Valorizar um relacionamento significa que temos que fazer algo que enalteça a importância desse mesmo relacionamento, que faça com que a pessoa com que nos relacionamos compreenda que é importante para nós, que queremos manter essa presença ativamente na nossa Vida, por tudo aquilo que nos oferece e por tudo aquilo que nos faz oferecer, valorizando a entrega, a dedicação e as emoções.

Valorizar um relacionamento significa mostrar a sua importância, manifestando quer por palavras, quer por atitudes, de modo que cada

um de nós perceba a forma como se relaciona e de modo que cada um de nós compreenda o que tem que fazer para que esse relacionamento se torne mais forte, se torne mais importante para a nossa Vida, porque nós vivemos de relacionamentos por sermos seres sociais e mesmo que muitos relacionamentos não sejam propriamente uma escolha nossa, precisamos entender a forma como os podemos viver, de acordo com a nossa integridade e a nossa verdadeira essência.

Ana Paula Ivo
Saúde Alternativa Holística

Terapia Positiva | Hipnose Clínica | Reiki
Cursos e Palestras
anapaulaivo.com
path.harmony@gmail.com

Quantos de nós vivemos relacionamentos que não foram escolhidos por nós, mas que fazem parte de determinado contexto onde estamos inseridos? Quantos de nós ficamos em relacionamentos tão-somente por termos, medo de magoar o Outro, de causar emoções menos positivas na outra pessoa que pode ou não querer manter-se no relacionamento?

Valorizar um relacionamento é também compreender quando uma pessoa não faz mais sentido na nossa vida e decidir que temos que a deixar ir ou que temos que ser nós a sair desse relacionamento. A ideia em si, pode parecer um pouco confusa, no entanto, quando tomamos essa decisão estamos a valorizar o que já foi vivido, a importância que essa pessoa teve na nossa Vida, mas que agora não nos acrescenta alfo e que queremos que essa pessoa viva outros relacionamentos à sua medida e que a possam fazer feliz. Valorizar relacionamentos é também saber terminar aqueles que não nos fazem vibrar, aqueles que já não fazem sentido manter, pelos mais diversos motivos.

Todos os relacionamentos devem ser valorizados e mesmo quando temos que nos relacionar com algumas pessoas que não foram escolhidas por nós, precisamos de reinventar a forma como nos relacionamos, tentando encontrar pontos comuns, encontrar algo que nos faça querer valorizar esse relacionamento. Neste caso posso referir como exemplo os relacionamentos profissionais, onde temos que nos relacionar com pessoas com as quais não gostamos de estar, mas que precisamos saber valorizar a sua importância, como parte de uma equipa, como parte de algo maior que nós e que não é de todo por nossa escolha.

Cada relacionamento precisa ser valorizado por isso, não podemos deixar de dizer às pessoas o quanto gostamos delas, mencionando a sua importância na nossa Vida, referindo o que nos acrescenta, o que gostamos e não gostamos, para vivermos relacionamentos conscientes e genuínos. É preciso saber conversar para entender o que podemos fazer de modo a valorizar um determinado relacionamento, é preciso refletir para saber quais as melhores decisões a tomar, pois, quando valorizamos um relacionamento, estamos a valorizar a nós mesmos e à pessoa com quem nos relacionamos.

Valorizar um relacionamento significa mostrar a sua importância, manifestando quer por palavras, quer por atitudes

Por isso mesmo valoriza primeiro a forma como te relacionas contigo mesmo, para poderes entender a forma como podes valorizar as pessoas que te rodeiam e com as quais queres viver relacionamentos saudáveis, equilibrados e conscientes, acrescentando valor à tua Vida e à Vida da pessoa com quem te relacionas.

RICARDO FONSECA
ENFERMEIRO / ESCRITOR
www.semearemocoes.com
Facebook: Ricardo Fonseca - Escritor
percursosdevida@gmail.com

"Transforma os teus hábitos"

Paulo Cordeiro, coach, e autor do livro "Transforma os teus hábitos" fala aos leitores da *Revista Progredir*, sobre a importancia da valorização e como toda a sua experiência de vida o move na ajuda de homens e mulheres a experienciarem liberdade nas suas vidas e a viverem uma vida com propósito.

Texto Por Revista Progredir

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

Paulo Cordeiro: Observador, profundidade, liberdade, aventureiro.

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso?

Paulo Cordeiro: Durante muitos anos trabalhei como gestor de equipas em algumas empresas na área da distribuição. Apesar de existirem alguns aspetos que gostava, como por exemplo, a parte de gestão de equipas, não me identificava com a maior parte do restante trabalho: passar muito tempo no computador, vender, preencher ficheiros, e por aí fora. Apesar de bem remunerado, sentia desde muito cedo uma insatisfação, como se de alguma forma soubesse que não era isso que ia fazer durante muito tempo. Chegou a uma altura, quando me convidaram para ser diretor de uma das lojas, que muitas das insatisfações e dúvidas vieram à superfície. Sabia que não era aquilo que queria, mas tinha muito medo de seguir outro rumo. Mas, a verdade falou mais alto, e em 2016/2017 cheguei a acordo com a empresa onde estava na altura e saí. Na altura tinha um curso de massagista de Shiatsu, e comecei a dar algumas sessões. Surgiu a oportunidade de frequentar um curso de Hipnoterapia Transpessoal, e eu achei que vinha em boa altura e que talvez fosse um sinal do Universo (risos). Depois de finalizar esse curso, comecei a dar consultas de hipnoterapia, e abandonei o Shiatsu, pois senti-a que não era a minha praia. Fui frequentando outros cursos que me interessavam, como Master Coaching PNL, Coaching de propósito de vida, Time Line Therapy, entre outros, e tive várias experiências dentro e fora do país nas áreas de desenvolvimento pessoal. Toda esta jornada, fez com que redefine-se a forma como trabalhava. Deixei de realizar sessões de Hipnoterapia e comecei a realizar sessões de Coaching, utilizando nas sessões muito da minha experiência e de tudo aquilo que aprendi ao longo deste percurso. Tem sido uma aventura interessante (risos).

Faz de ti a tua prioridade

Progredir: Qual a sua maior paixão?

Paulo Cordeiro: Tenho muitas! Adoro dançar e música, descobrir lugares novos e conectar-me com pessoas, estar e sentir a natureza, entre outras.

Progredir: Como surge o livro "Transforma os teus hábitos"?

Paulo Cordeiro: Em 2021, recebi um convite por parte da editora, para escrever o livro baseado num curso que tenho disponível online com o mesmo título. Na altura ainda não sabíamos se seria esse o título do livro, mas quando o acabei de escrever, acordámos que ficaria com o mesmo nome. E assim foi.

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

Paulo Cordeiro: Uma revolução interna (risos). É um livro que está estruturado para ajudar as pessoas a transformarem os hábitos que as limitam (hábitos de pensamento, sentimento e comportamento). A minha expectativa, é que cada leitor no final do livro, possa estar mais conectado com quem realmente é e ser mais líder da sua

própria vida, de forma a decidir como a quer viver. Como digo a brincar no livro, ninguém recebeu nenhum email a dizer como se deve viver a vida.

Progredir: O próximo tema da Revista Progredir é sobre "Valorizar", na sua opinião a capacidade de nos valorizarmos é algo positivo?

Paulo Cordeiro: O valor é algo intrínseco. Significa que já nascemos com ele. É impossível não termos valor. Mas por não acreditarmos nisto, procuramos fazer muitas coisas para nos tentarmos valorizar, e muitas vezes coisas que não nos são benéficas. Costumo dar este exemplo aos meus

clientes: podemos ir para o ginásio como uma forma de nos valorizarmos, mas sem nos apercebermos, estamos a reforçar a ideia de que não temos ou nos falta valor, e que necessitamos de ir em busca dele. E isso é uma das grandes mentiras que aprendemos. Quanto mais entendermos que sempre vamos ter valor, independentemente do que façamos, mais fácil a nossa vida se torna e mais vamos fazer coisas que estão alinhadas com o que realmente consideramos importante. Fazemos porque queremos e nos faz sentir bem, e não porque nos estamos a querer valorizar. Primeiro vem o reconhecimento e depois a ação.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores.

Paulo Cordeiro: Faz de ti a tua prioridade. Quanto mais nos permitirmos viver alinhados com os nossos desejos, necessidades e valores, melhor nos vamos sentir, bem como os nossos relacionamentos vão melhorar. Todos queremos o mesmo: Sentirmo-nos bem. Para isso é necessário praticarmos a arte da aceitação. Aceitarmos aquelas partes de nós que tendemos a esconder e a rejeitar. Aceitarmos os nossos desejos e honrarmos aquilo que consideramos importante. Quando assim é, já não há necessidade de fugir e em vez de lutarmos contra nós e contra a vida, podemos começar a desfrutá-la.

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

PAULO CORDEIRO
COACH E AUTOR
ESPECIALISTA EM TRANSFORMAÇÃO PESSOAL
CRIADOR DO PROGRAMA "RECONEXÃO"
E "O MEU PROPÓSITO"
info@paulocordeiro.pt
www.paulocordeiro.pt

O que ou quem você valoriza?

Uma amiga muito querida recentemente perdeu a mãe com cancro. Neste texto eu poderia falar sobre a dor, ou a persistência, sobre a esperança, sobre o cansaço ou tudo que envolve esse processo de luta, mas decidi-me focar - não sem dor no coração - nos aspetos práticos que a morte de um ente querido traz.

Por Meriellen Colares

Assim começo por falar nos custos. No dia da despedida, no momento em que você se encontra mais fragilizado, oferecem-lhe produtos extremamente caros que não temos condições psicológicas para recusar no momento do adeus.

Antes de acabar o nosso período de luto, temos que resolver uma série

de situações legais, correr atrás de documentações e processos sem fim que também tem os seus custos.

Deixar passar os prazos ainda complica mais a situação, estando na maioria das vezes numa situação de fragilidade emocional, apenas contando com a razão que também por vezes se encontra distorcida. E muitas vezes ainda surgem outras situações com implicações financeiras que nos surpreendem e com as quais não contavamos.

Mas porque abordo estes pontos? Para alertar sobre a importância de um seguro de vida e uma previdência privada, principalmente para quem tem filhos ou dependentes. A morte é a única certeza que temos na vida.

Valorize as pessoas que você ama, assegurando que se algum infortúnio surgir, elas estarão minimante amparadas

O seguro pagamos, esperando para que não venha a ser usado. É como pagar um seguro médico, para ter a garantia que se precisarmos, vai lá estar, contudo ninguém quer ficar doente para poder usufruir dos benefícios já pagos anteriormente, isso serve para o carro também, não conheço ninguém que assinou o contrato do seguro torcendo para ser roubado, ou para ter um acidente.

Já o segundo, a previdência privada, serve para garantir que os seus dependentes recebem

automaticamente algum valor sem muita burocracia, o valor não passa pelo "terrível" inventário e também tem taxação diferenciada.

Por isso repito a pergunta inicial: quem ou o que você valoriza? Se a resposta for algo do tipo: "os meus filhos" ou "os bens que construí com tanto suor", cuide deles! Para que se o infortúnio bater à sua porta, eles estejam minimamente protegidos.

Mas talvez você ainda deva estar reticente, pensando que isso é coisa "de rico" ou que "sou ainda muito jovem para pensar nisso"; o maior ensinamento que a pandemia trouxe é que o inacreditável acontece, o impossível se torna real num estalar de dedos e o caprichoso destino muda tudo que há como certo.

Por isso, VALORIZE as pessoas que você ama, assegurando que se algum infortúnio surgir, elas estarão minimamente amparadas.

MERIELLEN COLARES
ESCRITORA, EDUCADORA FINANCEIRA E PROFESSORA. JÁ ESCREVEU DOIS LIVROS INFANTIS PARA TRABALHAR CONCEITOS FINANCEIROS E EMPREENDEDORES DE FORMA LÚDICA. DIVULGA SEU TRABALHO ATRAVÉS DO INSTAGRAM: @meriellencolares

Dos Valores ao Valor Profissional; uma teoria sobre a MARCA©

O valor profissional está diretamente relacionado com a construção da MARCA© no contexto do exercício profissional. Vamos explorar como a construir.

Por Pedro Melo

No contexto profissional, muitas vezes é questionado o processo de valorização, seja no âmbito da avaliação do desempenho seja no contexto dos incentivos e motivações quer para o colaborador, quer para a empresa. Neste processo, ao longo dos últimos anos tenho desenvolvido uma reflexão profunda sobre o conceito de MARCA©, que potencia o desenvolvimento e o acréscimo de valor no contexto profissional.

MARCA© é um acrónimo que se desconstrói em 5 domínios: a Memória, a Atitude/Alcance, o Respeito, o Carisma e o Amor. Vamos perceber como podemos potenciar positivamente cada um deles para acrescentar valor no contexto profissional.

Memória

A memória representa na verdade a representação e as significâncias de nós que queremos no contexto profissional. Todos os dias devemos ter dois tipos de exercícios potenciadores da construção da memória de nós:

Antes de sairmos de casa para o contexto de trabalho devemos, por exemplo olhar no espelho (seja no sentido literal ou figurado) e questionar a nós mesmos: o que quero hoje deixar como memória de mim no meu local de trabalho: A que objetivos da minha organização vou dar resposta, garantindo que deixo a minha pegada na sua Missão? Como vou alinhar-me hoje com os Valores da minha organização? Como vai a Visão da minha organização integrar-me de forma inesquecível na construção do seu futuro? Como quero demarcar a minha identidade e individualidade na interação sistémica com a minha organização?

Ao sairmos do trabalho (por exemplo enquanto estamos na fila de transito), fazer as mesmas questões, mas numa análise retrospetiva: A que dei resposta, como me alinhei, como me integrei, como me demarquei.

No contexto da memória, realçar que ninguém é substituível. As tarefas são, mas as Pessoas e a sua MARCA©, jamais.

Atitude/Alcance

Neste domínio está a forma como encaramos o "ir trabalhar" todos os dias. Conseguimos "vestir a camisola" e na nossa forma de interagir nos fundirmos com a própria imagem da nossa organização? Desde a apresentação física, à linguagem não verbal, estamos e somos organização? Se conseguirmos que os outros nos digam:"vê-se mesmo que trabalha nesta organização" é porque a atitude está alinhada com o valor que emprestamos à missão da nossa organização, assim como a nossa imagem também ela alinhada com a da organização. Inclui-

se alicerçado na atitude o alcance, pois na manifestação da nossa atitude podemos decidir o alcance da nossa MARCA©, sendo possível ser um alcance em proximidade (na interação com as pessoas mais próximas) ou ter a ambição de um alcance mais distante (potenciando a interação com pessoas mais distantes- por exemplo, através do uso das tecnologias). Neste último caso, quando trabalhamos para uma empresa que não é nossa, a atitude em proximidade pode potenciar que nos escolham para ser a imagem da empresa, por exemplo, ao nível internacional. Mas também podemos encarar este alcance numa empresa própria. E neste caso a nossa atitude vai condicional o alcance da nossa MARCA©. É uma decisão, por isso muito importante, o alcance que queremos ter e com que atitude.

Respeito

Sentir que como profissionais não somos o centro, mas o foco para o real centro que são os nossos clientes. O sentido de respeito e de serviço aos outros condiciona-nos quer na atitude já apresentada no ponto anterior, quer na memória que deixamos, neste caso nos nossos clientes, na interação com eles. É o profundo respeito pelos clientes que molda a memória mais ou

menos positiva que lhes deixamos e a vontade de nos continuar a procurar. Quase que como "funcionário do mês" fosse sinónimo de "respeitador do mês"! ☺

Carisma

Aqui reside de facto a nossa identidade. Podemos usar todos um fardamento semelhante na nossa organização, mas se cada um de nós emprestar Alma ao fardamento, aí reside o carisma. É não fugir na Missão, Visão e Valores da organização onde trabalhamos, mas garantir que somos únicos e insubstituíveis. Isto consegue-se acima de tudo pela forma como comunicamos, interagimos e deixamos a nossa impressão digital nos espaços do nosso local de trabalho. Quase como um perfume que fica no ar enquanto caminhamos e alguém que passa depois de nós diz que acabámos de ali passar de certeza!

Amor

No Amor começa e termina toda a construção da nossa MARCA©. Deixar Amor na Memória, através do Amor na Atitude, no Amor no Respeito, no sermos amorosos também no Carisma.

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 construção do sentimento de Amor, no local de trabalho, demanda a promoção de emoções positivas nos colegas e nos clientes, a construção de crenças positivas sobre nós e assim, nesta associação de cada dimensão da MARCA©, o Amor é a cola que une todas estas peças no puzzle do Valor Profissional.

PEDRO MELO
PROFESSOR NA UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA (ICS – PORTO); ESCRITOR; LOCUTOR DE RÁDIO E APRESENTADOR DE CONTEÚDOS MULTIMÉDIA
YouTube:
www.youtube.com/PedroMeloPhD

Vives a tua vida dentro dos teus Valores?

O que é que valorizas mais na tua vida?
Será que já colocas as pedras grandes antes das pedras pequenas?
Será que já dás prioridade na tua agenda àquilo que faz cantar a tua alma ou ainda funcionas a partir de um paradigma de escassez e de medo?
Estas são apenas algumas perguntas que sugiro que te faças a ti próprio/a e que respondas antes de continuar a ler. **Por Telma Filipe**

Quando vivemos de acordo com os nossos valores, valorizamo-nos e atraímos mais pessoas de valor, da mesma qualidade energética, para a nossa vida.

Quando vivemos de acordo com os valores dos outros, desvalorizamos quem somos e atraímos mais pessoas

dessa qualidade energética, ou seja os que também se desvalorizam.

Porque o que está fora é sempre um reflexo do que se passa dentro, é fundamental percebermos se estamos ou não a viver esses valores que ressoam connosco.

Por exemplo, na minha vida os valores que mais prezo são a Alegria, o Amor e a Liberdade. Tendo isso em consideração, todas as decisões que tomo, em particular no uso do meu tempo, na forma como vivo a minha vida, são submetidas a estes 3 crivos: será que isto que vou fazer me trás Alegria? E Amor? E Liberdade?

Se há um check nelas todas, eu faço. Claro que o meu subconsciente também toma conta de alguns momentos e quando estou distraída, posso não ser tão congruente. Mas quanto mais treino este crivo mais ele se vai tornando instintivo.

E tu, já refletiste por que valores te reges?

Em que baseias o teu estilo de vida?

A minha costela astrológica faz-me sempre pensar nos valores por elementos energéticos e sugiro que dês uma nota a cada um dos valores indicados, de 1 a 10.

Depois soma cada um dos elementos e verifica qual o elemento ou elementos a que dás mais valor.

Fogo – elemento espiritual:

- Alegria
- Competição
- Aventura
- Brilhar

- Criar
- Empreender
- Entusiasmo
- Conquista

Terra – elemento físico:

- Dinheiro
- Saúde
- Autocuidado
- Beleza estética
- Preservação do património
- Perfeição
- Cuidado com a natureza
- Cuidado com os animais

Ar – elemento mental:

- Liberdade
- Sucesso profissional
- Reconhecimento de pares
- Ser mais esperto que os outros
- Conhecimento
- Inovação
- Preservação da história
- Descoberta

Água – elemento emocional:

- Amor
- Romance
- Família
- Conexão
- Fusão
- Nutrimento
- Cuidar
- Acolher

O nosso Mapa Astral ajuda-nos a perceber a nossa predominância energética e a compreender como podemos ativar os nossos valores na nossa vida.

Mas mesmo sem essa ajuda, percebeste qual a tua predominância?

Consegues identificar os 3 a 6 valores mais importantes para ti?

Já estão incluídos no teu estilo de vida?

Se não estão, qual a ação que podes colocar em prática HOJE que te pode ajudar a ficar mais perto de viver esse valor.

Por exemplo, se um dos teus valores mais elevados é a família, mas tiras apenas uma hora por mês para estar plenamente presente com a tua família, isso além de não ser congruente, vai-te enfraquecendo cada vez mais energeticamente.

Então hoje coloca na tua agenda por exemplo uma hora por semana, ou por dia.

Se por outro lado descobriste que o teu valor mais elevado é a Alegria, como eu, mas trabalhas num emprego que não te satisfaz, se não investes tempo da tua semana a fazer coisas que te alimentem essa alegria, mais tarde ou mais cedo, isso vai-se fazer sentir na tua saúde.

Então bora fazer o exercício e se gostares das conclusões a que chegas, depois partilha comigo nalguma das minhas redes sociais ou no meu email.

A minha missão é ajudar pessoas corajosas a tomar decisões importantes para viverem vidas com mais alegria, amor e liberdade. Faço isso através das minhas consultas de Mapa Astral e Astrocoaching, dos meus cursos e workshops de desenvolvimento pessoal e dos meus programas online.

Se o que eu escrevo ressoa contigo, junta-te à minha tribo.

Já agora… se ainda ninguém te disse hoje que te ama… eu amo-te. ❤

Beijinhos

E tu, já refletiste por que valores te reges? Em que baseias o teu estilo de vida?

TELMA FILIPE
ASTRÓLOGA E MENTORA DA FELICIDADE
www.telmafilipe.com
www.facebook.com/astrologiathelmafilipe
telma@telmafilipe.com

Valoriza a tua Essência

Esta é uma palavra muito usada, por nós em contexto pessoal, quando queremos destacar algo puro em nós ou nos outros e até mesmo pelas marcas quando nos querem aproximar intimamente de um determinado produto.

Por Rita Mendes

Numa espécie de avaliação, buscamos a essência dos outros, nos pequenos e grandes detalhes para que de certa forma, possamos "ver" se gostamos, se nos identificamos com "o jeito de ser" do outro.

Nesta busca pela essência, das pessoas, dos produtos e de toda a vida em geral, ficamos distraídos e deixamos de ter o essencial da essência – a verdade, que na maior parte das situações não está visível

aos olhos e desperdiçamos coisas, lugares e pessoas pela impressão da primeira vista.

Essência em espiritualidade será tudo aquilo que vibra no coração. E isto requer outro olhar...

A Essência não mora na mente, "ela" mora no coração e vive através do seu pulsar. Sente-se a cada desejo, a cada vontade, é a alma a falar... no latido do peito.

A descoberta da essência, é ir saber do que somos feitos, como descobrir um cheiro... apreciá-lo e não mais largar de tão poderoso que é e acima de tudo por nos destapar.

Um cheiro que por si, não podemos ver, mas que nos invade o nariz e nos encanta, nos prende de bom.

A que cheiras tu?

Faz da tua verdade, o melhor *GPS* para o caminho da felicidade

A tua essência é tudo o que te faz sentir na tua verdadeira pele, são o conjunto de todos os momentos em que respeitaste a tua vontade e vestiste-te de ti.

Viver na essência é filtrar a energia mais densa que impede te mostrar as tuas vontades.

Já saíste do armário?

Sim. Esta expressão comum, hoje serve para ti!

É desafiador sair do armário, sabemos, mas é algo tão libertador que merece ser vivido, de tal forma que lhe perdes lugar e já "não te voltas a fechar".

Vamos aqui pensar, qual o armário, em que te fechas com medo de assumir a tua alma livre, com vontades tuas?

Esse armário é fácil de identificar, para isso deixo-te pontos de reflexão:

. onde te sentes apertado/a

. onde não verbalizas emoções

. onde perdes a tua verdade

. onde tu não és tu

. onde usas máscaras para agradar

. onde não te sentes incluído/a

. onde finges não querer

A nossa memória ancestral que temos é de tribo, de fazermos parte de algo, sermos aceites, de ambiente de inclusão de pertença.

Passos para te assumires em verdade:

. escolhe a tua tribo - pessoas que te querem tal como sentes

. faz uma triagem das tuas relações - de todas as que quiseste manter

. verbaliza o que sentes - cria ligação entre o sentir e as palavras que utilizas

. procura ter momentos de silêncio - a escuta de alma, a intuição

. liga-te à Natureza e sente as outras vidas que te tocam – os animais são mestres da verdade – de todas as vezes escolhe o melhor para ti

. Torna-te naquilo que és!

RITA MENDES
PROF. INTERNACIONAL DE YOGA
& MEDITAÇÃO, COUNSELOR,
HIPNOTERAPEUTA CLÍNICA
www.ritamendes-counseling.pt
ritamendes.counseling@gmail.com

PHILOSOFIAS

Valorizar

Valorizar... que valor damos a nós mesmas... realmente?
Que valor damos às pessoas que nos rodeiam, àquilo que gostamos e nos faz sentir felizes?
Quantas e quantas vezes nos deixamos enredar nos afazeres do dia-a-dia e esquecemos a importância de cuidar de nós mesmas, dos nossos relacionamentos, das nossas amizades? Provavelmente, vezes de mais.

Por São Luz

Para nos justificarmos, podemos dizer que a culpa é da falta de tempo e de um sem fim de circunstâncias que nos servem de argumento para continuarmos na mesma, mas a verdade é que a responsabilidade é nossa. Uma parte de nós sabe-o, saberá sempre e não se deixa enganar. Procurar calar a sua voz é uma vitória temporária que se paga cara.

Valorizar algo implica, necessariamente, estabelecer prioridades, fazer escolhas e assumir a responsabilidade por aquilo que fica para trás.

Será que nos sentimos capazes de lidar com as consequências das escolhas que fazemos em consciência ou preferimos acomodar-nos ao que é esperado?

Há muitos anos ouvi, no final de um curso, a formadora incentivar-nos a dizer, em alto e bom som: "Nada muda se eu não mudar!". Um anfiteatro cheio de pessoas repetiu-o uma e outra e outra vez... "Nada muda se eu não mudar!" A energia criada foi extraordinária, transformadora, poderosa. Experimente dizê-lo, agora, para si mesma... "Nada muda se eu não mudar!"

Precisamos parar, avaliar as nossas emoções, perceber se as justificações que damos são reais (e se sim, verificar o que é possível fazer para melhorar o seu estado) ou se são um conjunto de crenças que nos foram incutidas pela família, pela sociedade, por vivências do passado que deixaram marcas e que estão a condicionar o nosso presente.

Se para si é realmente importante ter tempo para ler ou ir ao ginásio ou simplesmente tomar um pequeno-almoço com calma ou almoçar com a sua filha e raramente isso acontece; se aquela conversa que anda para ter há tempos é sistematicamente adiada, talvez seja bom perguntar-se o porquê de não o fazer. O que se intromete nos seus objectivos? Que sentimentos ficam calados cada vez que adia os seus planos em prol de algo "urgente"?

As emoções são um excelente barómetro para avaliar como estamos. Observe quais são as emoções que mais frequentemente experimenta e qual a sua habitual intensidade. Eis algumas: Alegria, tristeza, contentamento, vergonha, gratidão, mágoa, frustração, irritação, admiração, culpa, esperança, serenidade.

Ser feliz não tem de ser uma utopia nem tem de ser constituída por um conjunto de regras mais ou menos complexas ou de objectivos inalcançáveis. Ser feliz é um estado, é uma filosofia de vida que pode ser aplicada todos os dias, em todos os momentos.

Uma das pesquisas mais elevadas nos motores de busca é "Como ser feliz". Andamos desligadas de nós e procuramos fora as respostas que só conseguem ser dadas escutando o nosso interior.

Algumas reflexões poderão ajudar a que se alinhe com a sua verdade. Proponho-lhe um exercício:
Reserve algum tempo para si. Pegue numa folha e numa caneta. Desligue-se dos ruídos, das interrupções, respire fundo e...

1) Avalie as diferentes áreas da sua vida - pessoal, familiar, relacionamentos, profissional. Subdivida em categorias, se fizer sentido para si. Numa escala de 0 a 10, que valor dá a cada uma dessas áreas? Quão feliz está com cada uma delas? Tome o seu tempo e seja sincera.

2) O que será necessário para que a pontuação suba?

3) Estabeleça um objectivo que seja realista e que, quando alcançado, que lhe irá dizer, sem sombra de dúvida, que a sua vida, nessa área, melhorou.

4) Defina um tempo para levar a cabo aquilo a que se propõe.

5) Comece! Aja! Seja flexível e compassiva consigo mesma, mas determinada e corajosa quanto à busca da sua felicidade!!

Assim, o que precisa para ser feliz? Valorize-se, a si e à sua vida. Afinal... nada muda se nós mesmas não mudarmos!

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

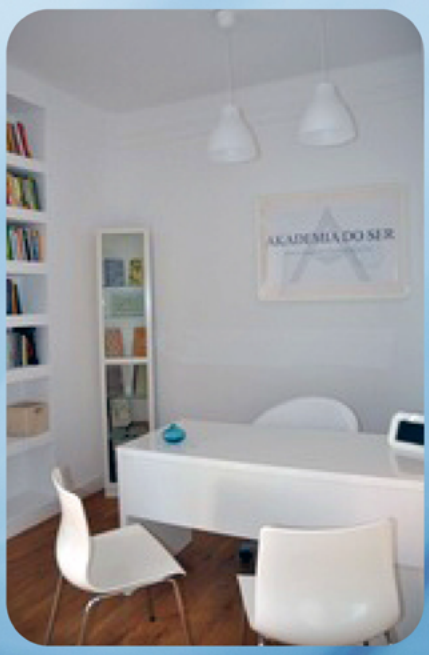
CONSULTAS

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

Valorizar o que temos

A invasão atroz e inadmissível da Ucrânia por parte da Rússia traz a descoberto o horrível que o Ser Humano é capaz de fazer.

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

Tenho dificuldade em imaginar o que será estar na pele dos ucranianos, na Ucrânia, experienciando a violação da sua integridade, da sua humanidade, dos seus direitos básicos. De terem filhos para proteger e temer por eles, sem saber se nesse dia vão ter casa ou não, se vão estar vivos ao final do dia…

O uso bruto da força, o uso do poder sobre outro porque se é mais forte é de uma cobardia enorme.

A Grande Poder deve estar associada grande Responsabilidade, Humanidade e VALORES.

Fomos colocados TODOS, a esmagadora maioria sem o ter escolhido, em mais um momento determinante da História da Humanidade.

Num momento onde devemos colocar os Valores e Ideais acima de tudo, especialmente acima de valores económicos e do medo.

Devemos TODOS, inclusivamente o povo Russo, dizer NÃO, em uníssono, a esta atrocidade.

Não podemos, como Humanidade, tolerar este tipo de agressão.

Por outro lado, todo este contexto, faz-me pensar e Valorizar, ainda mais, tudo o que temos e que consideramos garantido, a Paz que ainda temos, os ideais e valores que temos. Pertencermos à NATO… à União Europeia. São alguns

dos privilégios que podemos usufruir e que infelizmente o povo ucraniano não…

Faço votos que exista coragem, de todos, para fazermos tudo o necessário para terminar, de forma definitiva, o abuso de que a Ucrânia está a ser alvo.

Fora ao abuso de poder!

Viva a Paz, a tolerância e o direito internacional!

PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES
DIRETOR DA REVISTA PROGREDIR
www.revistaprogredir.com
progredir@revistaprogredir.com

Março 2022

Promoção Especial Terapias 30% Desconto
Por Akademia do Ser
De 2 a 11 de Março das 10:00h às 19:30h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

Curso Avançado em Técnicas Complementares de Osteopatia
Por Acácia Coyac
De 2 de Março 2022 a 15 Fevereiro 2023
Espaço Amar | Lisboa
www.centrodeayurveda.com
info@centrodeayurveda.com
916459275

Workshop Aromaterapia na Maternidade: Gravidez, Parto e Pós-Parto
Por Irismed - Clínica de Medicina Integrativa
5 de Março das 10:00h às 13:00h
Online (Zoom)
www.irismed.pt
formacao@irismed.pt
253115127 | 933785656

1ª Edição Webinário Envelhecimento e memória: Conceitos básicos
Por Dra. Patrícia Dias
5 de Março das 10:00h às 11:00h
Online
www.academiadosmais.pt
geral@academiadosmais.pt
221134862 | 914211694

Curso Reiki Estrelar Nível I
Por Susana de Sá
5 de Março das 10:00h às 18:00h
One Leaf | Lisboa
www.origens-viverholistico.pt
geral@origens-viverholistico.pt
215849080

Oficina das Emoções
Por A Marralhinha Centro de Estudos
5 de Março das 10:00h às 11:00h
A Marralhinha Centro de Estudos | Angra do Heroísmo
www.facebook.com/amarralhinhacentrodeestudos
geral@amarralhinha.pt
962331057 | 910343720

Mini Yoga Entre Livros
Por Biblioteca Municipal de Ourém
5 de Março das 10:00h às 11:00h
Biblioteca Municipal de Ourém
www.facebook.com/biblioteca.deourem
biblioteca@cm.ourem.pt
249540900

Oficina das Emoções
Aulas de Yoga Para Crianças
Por Be The Change Be Yoga
5 de Março das 10:30h às 11:30h
Be The Change Be Yoga | Porto
www.bethechangeportugal.com
aulas@bethechangeportugal.com
221183706 | 93237221

Março 2022

Curso de Meditação Online 1ª aula gratuita

Por Carlos Ramos

6 de Março das 14:30h às 18:00h

Online

www.centrodereiki.net

centro@centrodereiki.net

917019700

Aulas de Pilates

Por Verónica Madureira

Manhã: 2ª, 3ª e 5ª feira das 11h às 12h

3ª e 5ª feira 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 Online de Mindfulness e Meditação

Por Zenroute

De 9 de Março a 27 de Abril das 20h às 22h (4ª feiras)

Online (Zoom)

pt.zenroute.org

info@zenroute.org

938906090

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

Banho de Som

Por Sandra Chaumeron

12 de Março das 19:30h às 20:30h

Be The Change Be Yoga | Porto

www.bethechangeportugal.com

wellness@bethechangeportugal.com

221183706 | 928114819

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 Parentalidade Consciente

Por Mafalda Pires Correia

12 de Março das 10:00h às 17:00h

Lisboa

www.mafaldacorreia.com

juststayjustbe@gmail.com

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

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 Durante o deserto que aprendemos a valorizar a Chuva." ***Alline Cassiane***

Panquecas de Mirtilos

Estas panquecas são uma ótima sugestão para um pequeno almoço nutritivo, saudável e equilibrado! Comece o seu dia da melhor forma com esta receita:

Ingredientes:

- 3 ovos
- 120 g farinha de espelta
- 2 bananas bem maduras esmagadas
- 5 gotas de extrato de baunilha
- 1 colher de café fermento
- 1/2 colher de café bicarbonato de soda
- 1 punhado mirtilos congelados

Preparação:

1. Misturar a banana e os ovos;

2. Adicionar os restantes ingredientes excepto os mirtilos e misturar;

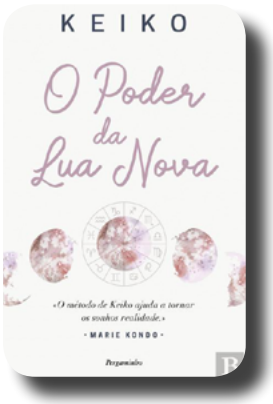
3. Adicionar os mirtilos e envolver;

4. Com uma colher, colocar porções de massa numa frigideira com um pouco de óleo de côco derretido. Nota: tapar a frigideira com uma tampa para as panquecas ficarem mais fofas.

RITA SANTOS
HEALTH COACH
www.aritasantos.pt
www.instagram.com/aritasantos_hc
www.facebook.com/aritasantoshc
www.youtube.com/ARitaSantos
aritasantos@aritasantos.pt

LIVROS RECOMENDADOS

O Poder da Lua Nova de Keiko



A Astrologia não prevê o futuro - ela ensina-nos simplesmente a usar a energia dos astros.

Para além do ciclo astrológico solar, mais conhecido no ocidente, há um ciclo complementar com um poder até há pouco inaudito: o ciclo astrológico lunar. Esta forma de Astrologia - a Lunalogia - permite a quem a conheça «captar o wi-fi» do universo e concretizar os seus desejos de felicidade, amor e prosperidade.

Como funciona? É muito simples. A cada Lua Nova, tem de formular (por escrito) um desejo. Mas não se trata de um desejo qualquer; este desejo estará usar o poder dos astros, porque estará alinhado com eles; e também a usar o poder da mente, pois aprenderá a formular desejos com todo o coração. Este livro ensina que momentos do ciclo lunar são mais apropriados para que tipo de pedidos, e ensina-lhe ainda a ter a autoconfiança necessária para exigir ao universo aquilo que realmente merece ter.

Preço: Cerca de 15,50€ por 208 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

O Método Easyway para Controlar o Álcool de Allen Carr

O método Easyway de Allen Carr para deixar de fumar é usado em mais de 40 países e já ajudou dezenas de milhões de pessoas a abandonarem uma das substâncias mais viciantes que existem. Neste livro, Allen Carr dedica a sua atenção e aplica o seu método a outra dependência socialmente aceite mais ainda mais viciante e mortífera: a dependência do álcool. «Mas eu só bebo em ocasiões especiais» ou «bebo algumas vezes, mas moderadamente» são algumas das racionalizações que os dependentes mais frequentemente usam para se tranquilizar. Contudo, se precisa de uma bebida para se sentir melhor, mais seguro, mais confiante ou

simplesmente para chegar ao fim do dia, da semana ou do mês... então, é dependente. E esta dependência pode ser controlada, através do método Easyway de eficácia comprovada.

Preço: Cerca de 16,60€ por 280 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

Otimismo e Saúde de Luis Rojas Marcos

Otimismo não é «ver o copo meio cheio»; é acreditar que temos as capacidades para encher o copo até cima - e as forças para desenvolver essas capacidades.

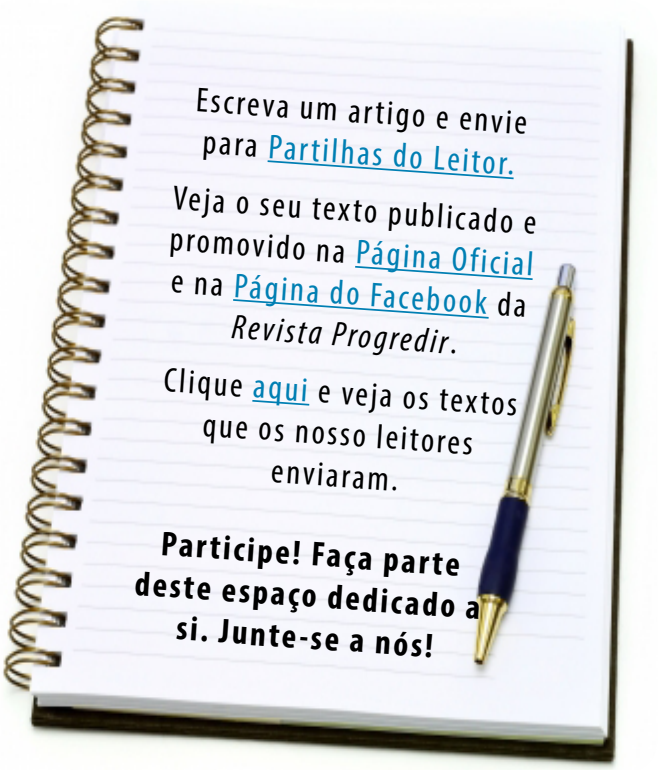
No seu mais recente livro, o psiquiatra e autor de bestsellers Luis Rojas Marcos demonstra como sentir e pensar positivo é um investimento sumamente rentável para desenvolver ao máximo a nossa capacidade de sermos felizes e saudáveis. Para além de elencar os ingredientes que distinguem o otimismo do pessimismo e de explorar as forças que moldam o nosso comportamento, o autor oferece estratégias eficazes para fomentar o otimismo ao mesmo tempo que examina a sua influência nos relacionamentos, no desempenho e, sobretudo, na saúde.

Preço: Cerca de 15,50€ por 168 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

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*".



Thich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh monge budista, escritor e poeta Vietnamita, foi um dos mestres do budismo mais conhecidos e respeitados da atualidade. Durante a guerra no Vietname renunciou ao isolamento monástico para ajudar ativamente o seu povo e, desde então, foi ativista da paz e dos direitos humanos.

Nasceu a 11 de outubro de 1926 na região central do Vietname.

Em 1942 Thich Nhat Hanh entra no Mosteiro do Templo de Tu Hieu próximo a Hue, no Vietname Central, e é ordenado noviço. Em 1949 Thich Nhat Hanh recebe a ordenação máxima de um monge budista.

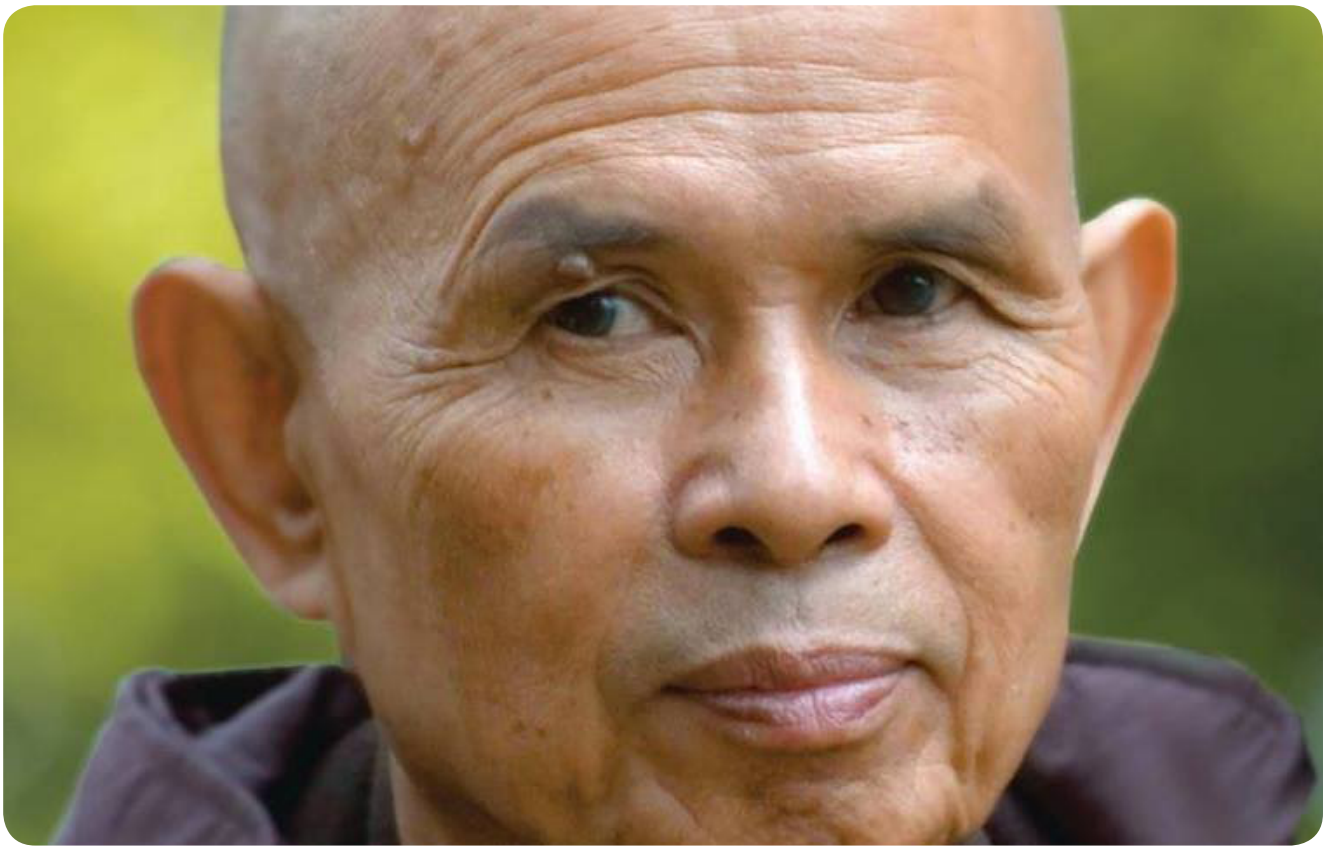
Em 1955 funda o Centro de Meditação Phuong Boi e cinco anos depois a União Estudantil Budista no Sul do Vietname.

Em 1965 o presidente dos Estados Unidos, Lyndon B. Johnson, envia as primeiras tropas de combate ao Vietname. Thich Nhat Hanh escreve uma carta a Martin Luther King Jr. solicitando reiteradamente que ele se opusesse publicamente à Guerra, sendo que isso ajudou a impulsionar o movimento pela paz.

Thich Nhat Hanh fundou a Escola da Juventude para o Serviço Social, uma organização de apoio popular que passou a dedicar-se à reconstrução de aldeias bombardeadas, criação de escolas e centros médicos, apoio a famílias desalojadas e organização das cooperativas agrícolas. Reunindo cerca de dez mil estudantes voluntários, a organização baseou o seu trabalho nos princípios budistas da não violência e ação compassiva. Apesar da denúncia do governo da sua atividade, Nhat Hanh também fundou uma universidade budista, uma editora e uma revista influente ativista da paz no Vietname.

Em 1967 Thich Nhat Hanh foi nomeado para o Prémio Nobel da Paz por Martin Luther King Jr. Posteriormente é exilado do Vietname e fixa residência em França.

Nos anos 70, fundou, com outros exilados, a comunidade Sweet Potato nos arredores de Paris,



com intuito de acolher praticantes, tanto orientais quanto ocidentais, na prática, da meditação e auxílio às vítimas da Guerra do Vietname.

Em 1982, ainda no seu exílio, fundou Plum Village, uma comunidade budista, onde continuou o seu trabalho para aliviar o sofrimento dos refugiados, presos políticos e famílias famintas em todo o Terceiro Mundo.

É autor de diversos livros e textos. Participou em inúmeras palestras. Escreveu e conduziu retiros em todo o mundo sobre "a arte de viver consciente". Um dos principais ensinamentos de Thich Nhat Hanh é que, através da prática da plena consciência, podemos aprender a viver no momento presente. Viver no momento presente é, de acordo com Nhat Hanh, a única maneira de realmente desenvolver a paz, em si mesmo e no mundo.

Faleceu a 22 de janeiro de 2022, aos 95 anos.

"Praticar a paz e a reconciliação é uma das ações humanas mais vitais e artísticas."
Thich Nhat Hanh

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

Deixar de Fumar, chegou a sua oportunidade numa só terapia!

Todos nós já ouvimos dos malefícios dos produtos do tabaco para a nossa saúde. Fumar é um vício que é muito difícil de deixar, mas existe uma técnica comprovada que ajuda a aumentar as suas opções de não apenas deixar de fumar, mas nunca mais fumar um cigarro novamente: a Terapia Deixar de Fumar (TDF) pelo método alternativo de hipnoterapia.

Fumar é uma dependência física e mental. As pessoas habituam-se com o sentimento que normalmente começa a partir da experiência de um primeiro cigarro, habituam-se a ter um cigarro na mão, a ocupar uma grande parte do tempo durante o dia e a ter uma fixação oral com os cigarros. Estes são alguns dos aspectos físicos do hábito. Contudo, há também a dependência psíquica que pode ser mais difícil de superar. É importante salientar que, o vício real de fumar é mental e pouco se pode fazer fisicamente para ajudar a superar o vício mental de fumar. Em 1987, Moses, realizou uma pesquisa sobre o tratamento de deixar de fumar com hipnoterapia. O pesquisador ressalta 3 aspetos muito importantes: o hábito de fumar, o vício e a força de vontade. Todos esses três aspetos são difíceis de tratar por si só, muito menos todos juntos através dos outros métodos já conhecidos, mas a hipnose tem-se mostrado uma ferramenta muito eficaz no tratamento simultâneo do hábito, vício, e na força de vontade para parar de fumar.

Terapia Deixar de fumar (TDF)

Deixar de fumar é uma questão de compromisso consigo próprio, pela sua saúde, pelo seu bem-estar. A condição inicial para vir deixar de fumar sob hipnose é estar mesmo motivado e determinado a deixar os cigarros. O tratamento baseia-se neste desejo interior da pessoa e, porque se passa numa só sessão, vai também de encontro à necessidade do paciente de ter um resultado instantâneo.

Fazer esta terapia para deixar de fumar é um método eficaz e rápido que usa a sugestão direta através da hipnose. De uma forma diferente de outras técnicas, a TDF não se baseia em táticas aversivas ou de choque.

Em vez disso, baseia-se nos aspetos positivos da pessoa se tornar e permanecer um não fumador. A motivação da pessoa tem um papel fundamental e é importante salientar que a motivação do fumador para deixar de fumar, tem que estar no seu pico máximo no momento da sessão de terapia.

A Terapia Deixar de Fumar (TDF), vai fortalecer a parte da pessoa que quer largar o hábito de fumar. De tal forma que, quando sair da sessão, vai sentir fortalecido o seu lado que valoriza a saúde, o bem-estar e a nova atitude de ser a partir desse momento um não fumador.

Durante esta terapia que opera ao nível da mente inconsciente através de hipnose, a pessoa fica assim muito recetiva ao tratamento a acontecer no momento para definitivamente parar de fumar.

O que é a Terapia Deixar de Fumar (TDF)?

A TDF, tem como objetivo o combate ao tabagismo, onde a pessoa verdadeiramente motivada pode deixar o tabaco para sempre.

Como é a Terapia Deixar de Fumar (TDF)?

Esta terapia tem como suporte a hipnose clínica, uma ferramenta de tratamento clínico natural, onde a

pessoa fica consciente durante todo o processo, tendo total controle dos seus atos.

Qual a duração da realização do tratamento?

Tudo numa só sessão!

A sessão tem duração de cerca de 3h, e acredite que vai deixar o cigarro para sempre! Mas, não depende só da terapeuta, mas sim da força de vontade e motivação do paciente para se tornar uma pessoa realmente livre. Ou seja, toda a hipnose é uma auto-hipnose, o terapeuta é quem guia e o paciente tem de quer mesmo deixar de fumar e permitir-se relaxar e mergulhar no estado profundo de relaxamento induzido. A partir deste estado, a terapeuta realizará então o tratamento totalmente eficaz. Quase nunca é necessário, mas caso haja necessidade, é feita posteriormente uma sessão de reforço.

Quem faz este tratamento?

Este tratamento está a cargo da terapeuta especialista em Hipnose Clínica, Raquel Fonseca.

Para quem é destinada a Terapia?

Qualquer fumador, de qualquer idade, pode realizar este tratamento para deixar de fumar. A sessão é adequada a cada pessoa e é orientada sempre para que a pessoa sinta os benefícios de ser um não fumador e, muito importante, não venha a compensar a falta de tabaco com outros comportamentos (exemplo: comida).

A Terapia Deixar de Fumar, resulta mesmo?

Esta terapia tem indicado um sucesso de 90 a 95% usando uma só sessão de tratamento. Mas, para otimização dos resultados, a própria pessoa tem de ter consciência e vontade de querer mesmo abandonar este hábito. Assim, parar de fumar com esta terapia depende significativamente da disposição do fumador, sendo ele o principal responsável pelo sucesso do tratamento. Antes de tudo, você precisa decidir se quer MESMO parar de fumar. Só assim o tratamento pode dar certo. É fulcral que o comprometimento do fumador venha em primeiro lugar, caso contrário não vale a pena. Ou seja: se você gostava de deixar de fumar por motivos de saúde ou outros, mas não quer genuinamente acabar com o vício e está em busca de um auxílio profissional para isso, não espere um milagre.

Porque deve optar por esta Terapia para conseguir parar de fumar?

O ato de fumar é altamente prejudicial na saúde para o fumador, mas também para os não fumadores expostos ao fumo. O impulso de fumar reside no nosso inconsciente. É um hábito enraizado, extremamente difícil de ultrapassar apenas com a força de vontade do fumador. A TDF, pela da hipnose, combate o impulso interior e chega até ao inconsciente, revelando-se assim um método altamente eficaz no combate ao tabagismo, sem o inconveniente dos efeitos secundários das outras técnicas já conhecidas associadas a este processo.

Deixar de fumar é uma questão de compromisso consigo próprio

RAQUEL FONSECA
HIPNOTERAPEUTA CLÍNICA
www.akademiadoser.com/raquelfonseca
Facebook: Raquel Fonseca – Simplesmente Ser
Instagram: raquel_fonseca_ser
info.raquelfonseca@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!