PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

ABRIL 2022 • NÚMERO 123 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Conflito

Conflito ou a ausência de paz!

Serão os conflitos sempre negativos?

Conflitos nos relacionamentos e o Caminho da Alma

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Conheça a Akademia do Ser

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 123 | Abril 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
Ana Paula Rodrigues, Ana Paula Ivo, Raquel Sacramento, Emídio Ferra, Jessica Tacoen, Jeanelie Urbina, Marialuna Wengorovius Nico, Carla das Estrelas, Ana Ruas de Melo, Nuria Sciaccaluga Lourenço Fernandes

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.

Conflito

Caros amigos,

Para a presente edição da Revista Progredir escolhemos o tema "Conflito" como fio condutor da mesma.
Um conflito é uma disputa, uma clara oposição de objetivos, ideias, ideologias, crenças, metas ou valores das partes envolvidas no mesmo.
Num conflito existe uma escalada de tensão, rigidez de posições, incompatibilidades acentuadas e uma vontade inabalável de Vencer. Ambos querem Ganhar e fazer prevalecer a sua vontade total e cabal. Nem que seja à Lei da Força Bruta!
Por outro lado um problema é uma situação de difícil resolução MAS onde as partes têm o interesse comum de chegar a um consenso existindo por isso uma atitude de convergência e aproximação.
Transformando o conflito num problema as partes podem trabalhar em conjunto de forma pró ativa numa solução que se possa ajustar a ambas partes.

"O conflito não é entre o bem e o mal, mas entre o conhecimento e a ignorância." Buda

"Devemos promover a coragem onde há medo, promover o acordo onde existe conflito, e inspirar esperança onde há desespero." Nelson Mandela

"Quem busca conflito em tudo é porque vive em guerra dentro de si." Marcello Thadeu

"Há sempre uma faixa de Gaza perto de nós; um conflito a ser vencido, um perdão a ser concedido, um abraço de paz a ser oferecido." MGT

Boas leituras!

Um excelente mês para si!

Beijos & Abraços,

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 123

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
Conflito
Por **Ana Paula Rodrigues**

18 Saúde
Como Sair da Sofrência
Por **Ana Paula Ivo**

22 Relacionamentos
Conflitos nos relacionamentos e o Caminho da Alma
Por **Raquel Sacramento**

28 Finanças
Conflito ou a ausência de paz!
Por **Emídio Ferra**

32 Vida Profissional
O conflito como expressão de um mal-estar interno
Por **Jessica Tacoen**

38 Lifestyle
O teu Potencial Ilimitado
Por **Jeanelie Urbina**

42 Espiritualidade
Cessar o Conflito interno
Por **Marialuna Wengorovius Nico**

48 Philosofias
Serão os conflitos sempre negativos?
Por **Carla das Estrelas**

54 Mudança Tranquila
Transformar Conflitos em Problemas…
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

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

58 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

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

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

63 Biografia
Descubra quem foi Chef Michel da Costa

64 Glossário
Ferramentas para Progredir: Massagem Integral, Tempo para Ti

Conflito

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

Abril 2022

Campanha de Recolha de Sangue Odivelas

A campanha de Recolha de Sangue em Odivelas vai decorrer na manhã do dia 2 de Abril no Salão Nobre da Junta de Freguesia de Pontinha e Famões, com o apoio da CM Odivelas e a colaboração da Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Odivelas.

Mais informação veja aqui

Contos à Solta para Bebés Cascais

Na primeira infância, o desenvolvimento é, muitas vezes, fruto da audição de contos, de rimas e de canções, especialmente, quando cultivado em família. Num ambiente afável entre pais e filhos, os "Contos à

Solta para bebés" celebram a afetividade num embalo cheio de histórias, sons, cores e surpresas.

Mais informação veja aqui

"Cápsulas do Tempo, o Património Cultural Subaquático dos Açores"

Esta exposição temporária estará patente até 17 de Abril no Museu da Graciosa e pretende dar a conhecer as histórias dos naufrágios documentalmente registados nos mares açorianos e a importância geoestratégica do arquipélago na expansão europeia do século XV.

Mais informação veja aqui

Abril 2022

Concerto para Pais e Filhos Setúbal

Os professores do Conservatório Regional de Setúbal oferecem um concerto didático destinado à família. Um concerto para pais e filhos no dia 9 de Abril, onde as crianças são chamadas a interagir, despertando assim os mais novos para a cultura.

Mais informação veja aqui

Bollywood Holi 2022 Lisboa

O Bollywood Holi, com forte inspiração nas tradições da Índia, celebra a chegada da Primavera num ambiente descontraído e de festa. A 7ª edição vai decorrer no

pátio exterior do Templo Radha Krishna da Comunidade Hindu de Portugal no dia 9 de Abril.

Mais informação veja aqui

Concertos solidários Universidade de Lisboa

Até 5 de Abril, a Universidade de Lisboa (UL) será palco de concertos solidários. As receitas vão reverter a favor do projeto "Cáritas Ajuda Ucrânia".

Mais informação veja aqui

Feira do Livro Solidária Bibliotecas do Oeste

As Bibliotecas da Rede Intermunicipal de Bibliotecas do Oeste - RIBO, pretendem assinalar o Dia Mundial do Livro, 23 de Abril, com a realização de uma Feira de Livros Solidária conjunta. A iniciativa tem por base uma banca de troca de livros por alimentos.

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!

O Conflito que sentimos

Lá fora o mundo está em guerra! Passamos de uma guerra contra um vírus que não se vê, mas que mata e nos condiciona a vida e nos tira a liberdade. Passamos a andar de máscara, a afastar-nos dos outros, a pensar antes de agir num simples abraço. Depois veio a guerra que se vê e se ouve. As armas, a destruição, os mortos, um, pais que está lá longe, mas que nos entra todos os dias pela casa adentro…o medo instala-se, quando vai terminar? Será que vai evoluir para a 3ª guerra mundial? Somos todos afetados, a gasolina aumenta, os produtos no supermercado desaparecem, o conflito distante, afinal está mesmo aqui ao virar da esquina.

Se projetamos no mundo aquela que é a nossa perceção interna, a pergunta que surge é a seguinte, afinal quem é que está em guerra para que estas guerras se tenham manifestado e instalado nas nossas vidas?

Vivemos uma liberdade conquistada, uma vida cheia de tecnologia que supostamente nos facilita a existência. Temos hoje mais do que antes tínhamos, e mesmo assim o exterior mostra-nos todos os dias a insatisfação que sentimos e a falta de paz interior que vivemos. Estamos sempre em conflito. Temos demasiadas opções, demasiadas vontades, sonhos e desafios. Como podemos sentir harmonia com tantas solicitações?

Só mudando a nossa perceção é que podemos terminar com o conflito, só calando a voz que exige a perfeição é que podemos sentir a nossa humanidade, e só assim poderemos estar em paz com o que somos.

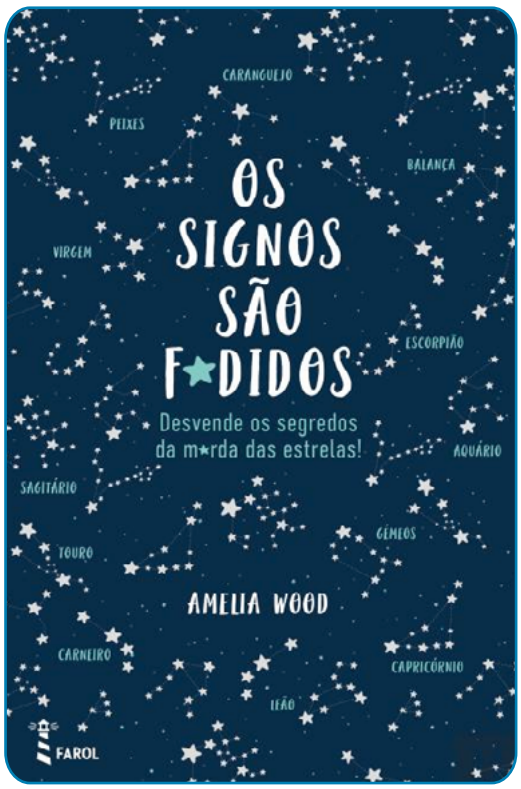
MARIA MELO
LIFE COACH
PROFESSORA DE MEDITAÇÃO
www.revistaprogredir.com
mariamelo@revistaprogredir.com
editor@revistaprogredir.com

Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

Os Signos São F*didos

de Amelia Wood



É fácil e grátis

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

Vencedor Março:

Liliana Macedo partilhou a imagem e criou a frase: "Não mude por ninguém, mude por você mesmo. Essa é a essência da mudança. Mudar porque queremos progredir e não porque queremos impressionar.", e ganhou o livro: "Transforma os Teus Hábitos" de Paulo Cordeiro.

Conflito

Os conflitos fazem parte da natureza do ser humano, de acordo com o dicionário Aulete, o conceito de conflito é "oposição de ideias, sentimentos ou interesses", estes podem ser de personalidade ou valores, muitas vezes podem estar ligados a confrontos.

Por Ana Paula Rodrigues

As situações de conflito nem sempre são prejudiciais, quando geridos de forma correta, um conflito pode ser uma força propulsora de mudanças positivas, ou seja, nem sempre os conflitos são negativos, podem até ser construtivos, porque abrem podem surgir a novas ideias e perspetivas e criar oportunidades para procurar soluções novas e únicas para os desafios, sendo o conflito é o choque entre forças contrárias ou opiniões divergentes, há conflitos, mas também grandes oportunidades de mudança.

Em todos conflitos há pessoas envolvidas e onde há pessoas, há emoções.

Tipos de conflitos:

PESSOAL - Este tipo de conflito surge dos próprios pensamentos, emoções, ideias e valores. É uma luta interna e envolve o próprio indivíduo, pode ocorrer quando estamos em conflito entre o que "queremos fazer" e o que "devemos fazer" e podem surgir todos os dias, aprender a gerir estes conflitos ajuda a desenvolver o pensamento crítico e a capacidade de tomada decisão. Como gerir estes conflitos?

Avalie como este afeta os seus valores fundamentais e o que é importante para a sua vida nesse momento. Considere apenas soluções que se alinhem com as suas crenças e motivações.

Siga os seus valores.

Escreva: Reveja os prós e os contras relacionados com o seu conflito e antecipe os resultados das várias decisões que poderá tomar. Fixe um prazo para assegurar que o conflito seja resolvido rapidamente.

Seja gentil consigo mesmo – perdoe-se, não se coloque sob pressão, descanse um pouco. O ritmo e a firmeza ganham uma corrida!

Celebre todas as suas vitórias – aprecie todas as suas vitórias, incluindo as mais pequenas. Vai ajudá-lo a perceber que a sua vida não tem sido apenas uma série conflitos e necessidades. Isso vai

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

dar-lhe esperança quando passar por outros momentos difíceis.

INTERPESSOAL - Este conflito entre duas ou mais pessoas. Pode resultar do choque de personalidades ou perspetivas diferentes sobre como atingir objetivos.

INTRAGRUPAL - Este nível de conflito ocorre entre membros de uma única equipa quando há várias pessoas com opiniões, antecedentes e experiências diferentes a trabalhar para um objetivo comum.

INTERGRUPAL - Este nível de conflito ocorre entre diferentes equipas dentro de uma organização maior ou entre aqueles que não têm os mesmos objetivos comuns.

COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS NA RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

Face à crescente importância das competências transversais que ajudam a diferenciar um estilo de liderança inclusivo, há que considerar a capacidade de identificar os conflitos para os gerir com sucesso, deverá estar disponível para:

1. Agendar uma hora e local apropriados para reunir – Pedir a todos os envolvidos que reservem tempo para resolver o conflito. Encontre um lugar calmo e confortável onde possa falar abertamente sem interrupções;

2. Permanecer calmo e ser objetivo – Manter a calma durante toda a reunião e concentrar-se em resultados tangíveis. Discutir os detalhes específicos de um conflito para que possam ser abordados abertamente; sem julgamentos pessoais, seja objetivo.

3. Usar escuta ativa e empatia – Considere parafrasear a perspetiva da outra parte para mostrar compreensão quanto às suas preocupações e necessidades. Se estamos a mediar o conflito, este passo pode ajudara compreender o conflito;

4. Celebrar o progresso e os sucessos – Reconhecer os esforços dos membros da equipa para mudar o comportamento ou a estratégia.

Quando a equipa atingir objetivos, reconheça essas vitórias e celebre-as!

Conflitos, desafios, sonhos e conquistas fazem parte do nosso percurso de vida, como seres humanos, tanto a nível pessoal, sociais e profissionais, para compreender este caminho Maslow desenvolveu uma teoria e representou-a num esquema, bastante simples.

Abraham Maslow nasceu no Brooklyn, nos Estados Unidos. Licenciou-se em Direito no City College of New York (CCNY), mas interessou-se pela psicologia, curso que faria mais tarde na Universidade de Wisconsin, onde também fez mestrado e doutoramento. Estudou diversas correntes da psicologia como a psicanálise, Gestalt e humanista. Trabalhou em pesquisas sobre sexualidade humana com o psicólogo E. L. Thorndike na Universidade de Columbia. Também coordenou o curso de psicologia em Brandeis.

A hierarquia de necessidades (desejos) de Maslow baseia-se na ideia de que cada ser humano esforça-se muito para satisfazer as suas necessidades pessoais e profissionais, organizadas numa divisão hierárquica em que as necessidades de nível mais baixo devem estar satisfeitas antes das necessidades de nível mais alto.

Segundo esta teoria, cada indivíduo tende a realizar uma "subida" hierárquica suprimindo as suas necessidades para atingir a sua autorrealização, como definiu, nas cinco necessidades do ser humano, dispostas numa pirâmide.

Esta teoria ajuda-nos a compreender o nível onde se encontra, e o que realmente é importante para aquela pessoa, nos momentos de conflito.

Necessidades podem ser geradoras de conflitos: (quando são negadas ou não estão a ser reconhecidas, ou supridas)

NECESSIDADES FISIOLÓGICAS - São as mais importantes: necessidades de manter-se vivo, de respirar, de

comer, de descansar, beber, dormir, ter relações sexuais, etc. No trabalho: necessidade de horários flexíveis, conforto físico, intervalos de trabalho etc.

NECESSIDADES DE SEGURANÇA - Sentir-se seguros: sem perigo, em ordem, com segurança, etc. No trabalho: emprego estável, assistência à saúde, seguro de vida, remuneração justa, condições seguras de trabalho etc.

NECESSIDADES SOCIAIS - Manter relações humanas com harmonia: sentir-se parte de um grupo, receber carinho e afeto dos familiares, amigos e pessoas. No trabalho: necessidade de conquistar amizades, manter boas relações, ter superiores gentis etc.

Necessidades podem ser geradoras de conflitos: (quando são negadas ou não estão a ser reconhecidas, ou supridas)

NECESSIDADES DE ESTIMA - Existem dois tipos: o reconhecimento das nossas próprias capacidades e o reconhecimento dos outros. É a necessidade de sentir- se digno, respeitado, ter reconhecimento, poder, orgulho e autoestima. No trabalho: Responsabilidade pelos resultados, reconhecimento por todos, promoções ao longo da carreira, feedback etc.

NECESSIDADES DE AUTO REALIZAÇÃO - Crescimento pessoal, realização, utilizar todo o potencial, ser aquilo que se pode ser, fazer o que gosta. Necessidade de contribuição, autonomia, independência e autocontrole.

Clique aqui e leia o artigo na íntegra no site da **PROGREDIR**!

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

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

Como Sair da Sofrência

Como sair da sofrência através de escolhas conscientes que podem ser colocadas em prática para manter a saúde e alcançar o bem-estar a todos os níveis.

Por Ana Paula Ivo

Definir a sofrência é ir ao encontro dos fatores que causam dor física ou moral. O sofrimento encerra em si mesmo tanto a dor física como a dor emocional. Nesta mudança de paradigma que vivemos atualmente, existe um conjunto de fatores como a pandemia, a guerra e as alterações climáticas que estão inevitavelmente a estimular inúmeros conflitos dentro e fora de nós, uns porque não os podemos controlar e outros porque nos colocam em posições de impotência para mudar, alterar ou modificar no momento imediato. Assim, o estado de espírito inicia um processo de debilidade e assume-se

em forma de carência de segurança e de bem-estar a vários níveis até chegar ao sofrimento psicológico.

A nossa humanidade é uma engenharia complexa, tanto para o bem como para o mal. Aquilo que somos depende também muito da nossa memória genética mas também das experiências que acumulamos ao longo do tempo e o meio onde crescemos tem uma influência extraordinária na pessoa em que nos tornamos.

A saúde não é apenas a ausência de sofrimento físico, ela depende do bem-estar, que é um conjunto de condições físicas, emocionais, mentais e espirituais. Aquilo que entendemos por bem-estar é bastante frágil. Basta uma das condições não estar equilibrada para que o sofrimento surja.

Tudo o que podemos relacionar com emocional, mental, psicológico e espiritual, torna-se muito subjetivo porque não é visível e podemos viver durante muito tempo dentro de uma destas formas de sofrimento sem que ninguém se aperceba disso, por vezes, nem mesmo a própria pessoa em si. Mas a nossa engenharia humana, que é indiscutivelmente perfeita na sua conceção, dita o tempo limite para esse sofrimento invisível: o corpo torna-se no recetáculo desse sofrimento e acaba por adoecer. Nesse momento, olhamos para o sofrimento físico e iremos considerá-lo real.

Não é a felicidade que oferece saúde e bem-estar, é o bem-estar que proporciona a felicidade

Ao longo de décadas, comprovou-se através de estudos e pesquisas que as alterações que o sofrimento silencioso provoca modificam o cérebro e condicionam o equilíbrio do corpo. Por essa razão, dá-se muita importância e atenção na saúde mental hoje em dia, no sentido mais positivo. Valorizamos os estados de ansiedade, de depressão, de tristeza e de carência afetiva, como condições que precisam de ser cuidadas para o

bem-estar na sua totalidade.

Afirmo que a natureza humana é uma engenharia perfeita, porque assisti à capacidade de suporte que o ser humano tem sobre a dor, seja ela qual for, ao longo de três décadas dedicadas ao acompanhamento e á recuperação da saúde.

Precisamos de confiar mais no ser humano e nas forças positivas que o caracterizam, mesmo nos momentos mais críticos. Cultivar a paz mental é fundamental para a saúde e bem-estar. A paz interior é temporária, porque ela é emocional, mas a paz mental é permanente, porque é psicológica e o nosso cérebro adapta-se e modifica-se mediante o nosso objetivo de vida.

Estamos indiscutivelmente num momento de mudança de paradigma e o bem-estar é um valor que tem de estar acima de tudo o que acontece à nossa volta. Somos seres sencientes, com sabedoria, donos da nossa energia que podemos orientar no sentido da compaixão. A vida tem a missão de nos colocar desafios no caminho e nós temos a missão de orientar a nossa energia ressignificando os nossos mapas mentais em autocuidado, empatia, autorresponsabilidade e até em liderança, se assim for necessário, para ajudar outras pessoas a reajustarem as suas rotas de bem-estar.

Por vezes, parece que as terapias holísticas estão desgastadas e já não conseguem acompanhar as necessidades que antigamente faziam milagres de cura. Precisamos de olhar para isso como algo novo que precisa de ser unido – a ciência e a espiritualidade.

A ciência, quando inicia uma pesquisa, nunca sabe onde vai chegar; a espiritualidade é a linha condutora que dá propósito ao resultado da ciência – a consciência.

Nesta segunda década do século XXI, temos o dever de ter aprendido com a história, com a ciência, com a medicina e com a natureza, que a saúde só é possível quando todos os elementos (físico, emocional, mental e espiritual) se encontram

em equilíbrio, proporcionam o bem-estar que oferece o estado de felicidade. Não é a felicidade que oferece saúde e bem-estar, é o bem-estar que proporciona a felicidade.

Não podemos separar a filosofia – amor ao conhecimento –, nem a reflexão – amor ao pensamento comparativo, para afastar a saúde. É bom aceitar que a saúde é um assunto bastante sério, para ser apenas uma busca por um medicamento para a dor de cabeça ou para o reumático. Os medicamentos químicos são essenciais quando o corpo já não tem mais nada que lhe reste para a sua recuperação. Mas também existe a medicina holística com remédios naturais, suplementos e terapias holísticas, capacitadas para prevenir os desequilíbrios a todos os níveis, incluindo as escolhas alimentares, o exercício físico, a terapia do descanso e as práticas meditativas.

Devido à abundância de meios que nos são oferecidos hoje, a saúde está, de facto, nas nossas mãos. O autocuidado já não passa apenas pelo consultório do médico ou do terapeuta; antes de aí chegar, existem escolhas conscientes que cada um pode tomar e colocar em prática para desenvolver o seu autocuidado. Só assim pode tomar as decisões certas para sair de vez do estado da sofrência. Caminhamos na esperança de que somos capazes e conscientes do poder das nossas escolhas de bem-estar.

ANA PAULA IVO
www.anapaulaivo.com

Conflitos nos relacionamentos e o Caminho da Alma

Ao longo da vida, inevitavelmente todos temos de enfrentar desarmonias e conflitos nos nossos relacionamentos. Este tema é hoje mais atual do que nunca, num momento da História de extrema divisão e polarização entre pessoas, grupos e nações.

Por Raquel Sacramento

Em caso de divergência, os seres humanos tendem a afastar-se uns dos outros, criando conflitos e até ódios e guerras. Se ninguém tentar fechar essa distância, a separação torna-se cada vez maior e, um dia, verifica-se que já não podem estar juntos, que se perdeu o amor, a amizade, a união, o respeito ... Então as pessoas ficam tristes, ofendidas ou negativas, mas hesitam em refletir e

admitir os seus erros, o que permitiria dar significado ao conflito e encontrar um novo entendimento.

Qualquer relação, pessoal, familiar, profissional ou social, é sempre um processo dinâmico em contínua mudança e evolução, tal como tudo neste Universo. As grandes Tradições Sagradas ensinam que viemos à Terra para aprender o que são "corretas relações humanas": para aprender a amar, mais e melhor em todos os sentidos. No fundo, a Alma deseja e procura sempre a Paz, a Harmonia, o Amor e a Verdade.

A evolução da Consciência passa necessariamente por esta aprendizagem: lidar com os conflitos de personalidade de forma mais consciente permite-nos ir limando as arestas do "ego" e construirmos relações mais harmoniosas e verdadeiras.

Mas a nossa visão de felicidade nos relacionamentos não tem de satisfazer um ideal rigoroso. Não somos robôs, mas seres complexos e (in)completos, feitos de corpo, mente, coração e Alma. Todos estamos em diferentes graus de desenvolvimento e consciência, o que pode criar desentendimentos - mas é aí que também poderemos crescer juntos. Um relacionamento saudável manifesta-se quando as pessoas se apoiam e resolvem as suas diferenças.

Uma relação harmoniosa:

- não é uma luta pelo controlo, domínio ou poder sobre o outro,

- não é fruto de medos, carências, co-dependências, vitimização, raivas ou culpas,

- não limita ou condiciona a liberdade de expressão do outro.

A tão desejada "harmonia através do conflito" nos relacionamentos requer a expressão saudável das emoções em todas as nossas interações, com respeito, sabedoria e dignidade.

Geralmente, se houver conflitos não resolvidos dentro de si, um parceiro irá trazê-los à superfície (muitas vezes involuntariamente) para serem reconhecidos. É o chamado "efeito espelho"... Tendemos a projetar as nossas expectativas e padrões inconscientes, ou até reavivar antigas dores e ressentimentos do passado quando enfrentamos uma discussão. A maioria das pessoas evita o conflito a todo o custo sem se aperceber que todos os relacionamentos saudáveis enfrentam problemas e tensões, mas aprendem a navegar juntos as tempestades da vida. Ficar calado pode ser útil em alguns casos, mas se isso afetar a sua auto-estima ou incitar algum abuso, discriminação ou violência, será um preço demasiado alto a pagar e deixará a relação sem futuro...

Quando há desentendimentos frequentes, a relação precisará de se pôr em causa e "subir de nível". É importante procurar entender a origem destas constantes tensões. As pessoas poderão já não estar em sintonia vibratória, nem partilhar visões de vida compatíveis, o que conduzirá a um possível afastamento. Noutros casos, o laço pode até tornar-se mais forte, pois será baseado em maior verdade e compreensão.

Uma relação "real" não significa que nunca haja divergências ou momentos difíceis: significa que se pretende ultrapassá-los juntos, com comunicação, presença, integridade, amor e respeito.

9 Dicas para lidar com conflitos:

1) Não faça comentários negativos, não diga palavrões, nem use ataques de personalidade.

2) Implemente uma técnica de "time out" ou de pausa para se acalmar quando as coisas se complicarem - diga "Preciso de algum tempo para pensar" ou "Preciso de uma hora".

3) Diga como se sente - exprima os seus sentimentos (e não os seus julgamentos).

4) Esteja disposto a ouvir - ouça o que o seu parceiro tem a dizer sem interrupção.

5) Flexibilidade: tente ver as coisas de outra perspetiva – ponha-se no lugar do outro.

6) Saber admitir que está errado e pedir desculpa é essencial, em alguns casos até para salvar essa relação. Não espere que a outra pessoa dê sempre o primeiro passo.

7) Novas soluções – depois da "tempestade acalmar", ambos podem apresentar ideias sobre a forma de melhorar a situação.

8) Solução em harmonia, que funcione para todos: que resultados vos tornariam mais tranquilos e felizes?

9) Colaboração: encontrem formas de integrar na vida diária a nova solução.

Seja a Paz que deseja ver no mundo

No fundo, a Alma deseja e procura sempre a Paz, a Harmonia, o Amor e a Verdade

Se mudarmos a forma como pensamos e sentimos, se nos tornarmos mais amorosos e pacíficos interiormente, iremos ver o exterior modificar-se de forma cada vez mais positiva.

Assim, aproveite este momento para parar, respirar, e reconhecer a Paz que já está presente dentro de si. Procure depois expressar essa Paz em todos os seus relacionamentos e em todas as circunstâncias, num estado de maior atenção e presença. Isso não significa que a sua vida será livre de conflitos, tensões ou desafios. Significa que terá encontrado uma nova perspetiva, um santuário interior onde, independentemente das circunstâncias, a verdadeira Paz e a Verdade estarão sempre presentes.

RAQUEL SACRAMENTO
TERAPEUTA, CONSULTORA DE SAÚDE NATURAL, ASTRÓLOGA E FORMADORA
quantumpsionics@gmail.com
www.quantumpsionics.com
www.facebook.com/NovaTerraPortugal
www.instagram.com/sacramento.raquel

O poder do Astro-Coaching Espiritual

no despertar de consciência e na elevação energética!

Desde cedo que me considero diferente e fora da caixa a vários níveis: sentia-me diferente na minha cor e fisionomia, na minha forma de pensar, de amar, de expressar a minha sexualidade, como também me distinguia de outros na minha fé, verdade e forma de viver a vida!

Hoje, apesar de ter feito um caminho com muitas desilusões, frustrações e perdas, vivo essa diferença com satisfação, **aceitando-a e integrando-a, a cada dia que passa.**

Como nada é um acaso, **a necessidade de me sentir incluída e compreendida na minha essência** levou-me a entrar, de uma forma profunda, **numa busca intensa de entendimento do ser humano e do conhecimento das leis e dos princípios da própria vida.**

Iniciei assim a minha procura de respostas no mundo da espiritualidade, desenvolvimento pessoal e, principalmente, na Astrologia e no Coaching Espiritual!

Descobri que as nossas principais forças e a nossa missão de vida estão sempre ligadas à nossa ferida primordial e dei por mim a ajudar os que me procuravam, a darem um novo sentido e significado à sua existência. Criei assim a minha metodologia, diferenciada, que designei como - **Astro-Coaching Espiritual!**

Sabendo que a nossa cura se desenvolve através de uma espiral evolutiva, numa direção vertical e não horizontal, isto é, dentro do tempo da alma e não do tempo da mente e ego, o Astro-Coaching Espiritual funciona de uma forma objetiva, funcional e prática, nunca assim perdendo o seu objetivo final de despertar de consciência.

Resumidamente, **tem como intenção ajudar a pessoa a se encontrar e a se reconhecer como um Ser único e especial na vivência no seu caminho de vida e missão na terra!**

É um trabalho que levará a pessoa a confrontar-se com as suas sombras, com os seus julgamentos, inseguranças, feridas e mesmo com as suas distorções da realidade, como também irá ajudar a reconhecer o seu lado luz, o seu potencial criador e os seus dons únicos! O Astro-Coaching Espiritual poderá ser usado a **nível individual ou relacional** e poderá ser aplicado em diferentes áreas da vida.

Benefícios do Astro-Coaching Espiritual a NÍVEL INDIVIDUAL

1. Descobrir o seu propósito de alma e alinhá-lo com a sua profissão e carreira de vida;
2. Descobrir o objetivo de alma para o seu ano pessoal astral
3. Ganhar mais consciência dos seus boicotes

interiores na evolução da sua alma;

4. Compreender os seus padrões de relacionamento;

5. Conhecer as suas tendências relativamente a desequilíbrios físicos e emocionais;

6. Gerir melhor a sua sensibilidade e energia;

7. Alinhar as suas necessidades e as suas motivações de alma com os seus dons e princípios, baseando-se na sua verdade interior!

Benefícios do Astro-Coaching Espiritual a NÍVEL RELACIONAL

1. Conhecer o verdadeiro objetivo da sua relação, seja ela qual for;

2. Descobrir os desafios e potenciais da relação;

3. Perceber onde poderá ajudar o outro na sua evolução de alma como ele a si;

4. Reconhecer o que procura numa pessoa e numa relação;

5. Adquirir ferramentas para gerir e viver a sua relação de uma forma mais equilibrada;

6. Desbloquear e neutralizar padrões de relacionamento negativos ou doentios;

5 RAZÕES para experimentar o Astro-Coaching Espiritual

1. Quando se sente perdido(a) ao nível pessoal ou profissional:

2. Quando sente que a sua vida não flui,

3. Quando os seus relacionamentos são inexistentes, disfuncionais ou tóxicos;

4. Quando está sempre a viver a sua ferida primordial,

não sabendo como a poderá curar;

5. Quando a sua saúde não melhora ou se sente num estado frágil de saúde constante.

O Astro-Coaching Espiritual é uma metodologia que o ajudará a alinhar o que está dentro de si com o que está fora, trazendo maior equilíbrio, fluidez e paz para a sua vida.

Logo, a vida traz-nos sempre soluções. Basta estarmos atentos ao que nos surge e fazer escolhas que nos ajudem a crescer em consciência.

MAIS INFORMAÇÕES E MARCAÇÕES:
Filipa Andersen - Astro-Coach Espiritual
Site: www.filipaandersen.com
Email: filipa@filipaandersen.com

Conflito ou a ausência de paz!

O conflito como base para o impulso do crescimento e do desenvolvimento económico e financeiro, tem marcado a história dos dois últimos séculos.
Poder-se-á mudar ou harmonizar esta história?

Por Emídio Ferra

Do mesmo modo que o crescimento depende de conflitos internos e externos, que estimulam as necessidades básicas e impulsionam o ser humano para encontrar as respostas adequadas às questões que nos assolam, por outro lado a Paz depende de se encontrar internamente, ao nível psicológico, físico e emocional, a harmonização dos conflitos que nos perturbam.

Justifica-se estabelecer um paralelo

entre a história que tem demarcado o dinheiro e o símbolo do princípio da filosofia chinesa, o Yin e o Yang.

Tratam-se de complementos, que sendo forças opostas, num movimento circular constante, encontram o equilíbrio e a harmonia, nesse movimento que tende para a instância e o infinito.

As duas esferas do símbolo, ao apresentarem cores opostas e complementares, assim também se pretende afirmar que dentro de cada um de nós, temos o manifesto do nosso oposto, procurando-se em permanência a junção com o nosso complemento, mas nunca se realizando esse encontro ou se tocando nele, de forma definitiva. Contudo, o desejo acende uma chama que alimenta a busca e a continua busca pelo eterno retorno...

Numa primeira instância, esta imagem pode-se traduzir numa ansiedade constante e insolúvel. Porém, também nos transporta para a nossa condição de movimento como Anima, o que proporciona a existência de vida num permanente ciclo de mudança e simultânea constância!

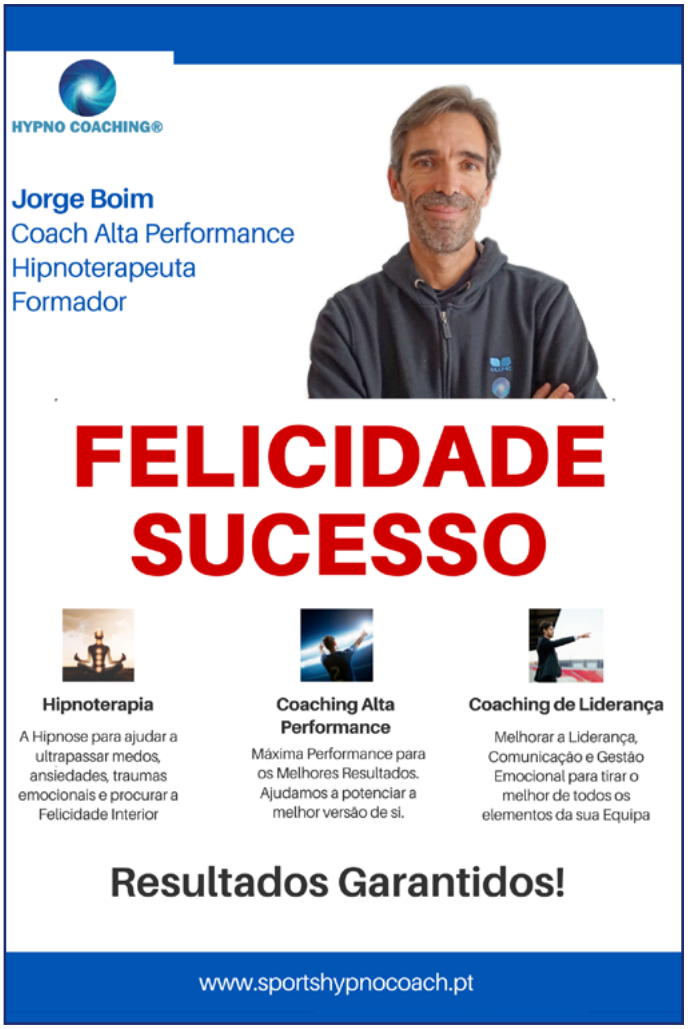
Talvez deste modo, se torne mais simples percecionar, porque tendo o dinheiro uma função de gerar a paz, devido a facilitar e premiar as trocas entre seres e a justiça nas relações entre os povos, comunidades e indivíduos, num ápice se transforma num instrumento gerador de dissonâncias, ganância, cobiça e guerra!

Após esta breve explanação, voltando a focar no tema principal desta edição, conflito, e no tema desta rubrica, finanças, é oportuno aceitar que ambos os conceitos têm tido uma afinidade latente. Até poderemos afirmar que se trata de uma crença e que no percurso do desenvolvimento humano, ao se aceitar a nossa condição como seres divinos, a abundância e acesso aos recursos de que necessitamos, estariam inerentes como fruto da nossa verdadeira natureza.

Bom, de algum modo, a realidade que se tem presenciado, ainda não nos permite acreditar plenamente nessa possibilidade, da simbiose entre o

dinheiro, que vive fora de nós e o divino que nos habita incondicionalmente.

Mas, como dita o senso comum, trata-se obviamente de um conflito a ser resolvido, interiormente, para então, após essa conquista, tornar-se luz na consciência, seguidamente, pacificar-se a questão social e comunitária, de forma a se construir uma verdade amadurecida pela pacificação e pelo amor próprio dos seres e de cada um, em si.



Grande parte deste conflito é gerado pela não aceitação da abundância, que reside em nossos subconscientes e na herança da imagem adulterada que nos habituaram a fazer crer, ao longo da história das civilizações, pervertida pelo fascínio do poder e pelas riquezas materiais, e simultaneamente pela escassez crescente dos valores éticos e humanizados.

O medo, dor e a tragédia são assombrações que têm assolado nossas almas ao longo de milénios. Tendo o dinheiro personificado e assimilado esses fantasmas nas sociedades tecnocratas, torna-se dificílimo olhar com clareza para essa energia de troca e assimilar o lado divino que transporta. Para superar este conflito e trazer a paz para as sociedades é preciso inaugurar o processo de iniciação da pacificação grupal.

De mãos dadas, como irmãos, fruto da valorização da cooperação, como modo de estar, encontraremos a tal maturidade de aceitar que nas diferenças se encontrará a similitude e complementaridade, de que tanto precisamos para obter o bem-estar e o florescimento humano, que em

harmonia com a natureza, poderemos redescobrir o amor universal e a pureza nas relações entre pares.

Tendencialmente, parecerá uma utopia, mas na verdade, falamos da essência inerente à nossa espécie, enquanto ser social e comunitário, que precisa impreterivelmente do outro, para se realizar e ser verdadeiramente quem é.

Traduzindo estes apontamentos para a realidade financeira na atualidade, em parceria com a economia local, indica para primeiramente, a evolução da raça e sociedade humana, como ser senciente, responsável e transcendente, capaz de superar a sua história hostil e insólita em prol de um bem incomensuravelmente mais qualificado e dimensional mente humanizado.

Assim sendo, verifica-se uma necessária ascensão de uma camada significativa da raça, e não só de elementos diferenciados de estatuto elevado e qualificado, porque sem a presença de representantes de todos os quadrantes, é inviável realizar uma ascensão global. Tal como na Génesis, Noé na sua arca transportou para a salvação do diluvio premente, a sua família e uma família de cada espécie de animal existente à face da terra. Nesta era global e digital, a Arca de um novo Noé, terá de transportar para a salvação, representantes de todas as hierarquias, humanas, animais e vegetais e assim recriar uma nova era de Paz.

Naturalmente para que as sociedades utilizem o dinheiro como fonte de troca é, mesmo antes do dilúvio purificador, necessário cocriar um modo de vida em partilha, amor e paz. Contudo, para tal, será imprescindível uma purificação da alma ao nível individual e uma mudança de paradigma das alianças das novas comunidades, que premeiem a pacificação dos conflitos e a presença da paz nos corações de cada um, inerentemente da sua maioria.

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

O conflito como expressão de um mal-estar interno

O conflito é inerente ao ser humano, é uma via de comunicação, uma reação à perceção de agressão pelo meio, seja ela real ou sentida/imaginada, pois depende da sua significação para um dado sujeito.

Por Jessica Tacoen

O conflito pode ser entendido como uma incompatibilidade, uma divergência de perspetivas numa dada interação, em que emergem objetivos/aspirações/valores opostos, causadores de tensão. Os conflitos influenciam o ambiente laboral, o desempenho e a satisfação dos trabalhadores. Mas também é a partir destas desarmonias que surgem espaços potenciais, no sentido elaborativo e criativo, contribuindo

para um desenvolvimento, maior compreensão e novas respostas aos fenômenos corporativos.

O trabalho adquire uma dimensão muito importante na vida do sujeito adulto, já que é usualmente um veículo de socialização, de autorrealização, de valorização e desenvolvimento pessoal, capaz de promover a mudança interna, influenciando profundamente a existência humana na sua busca de satisfação e evolução. Em contrapartida, pode igualmente acarretar descompensação, sofrimento, frustração, desequilíbrio e constituir-se como uma fonte de ataque à autoestima. Desta forma, um conflito profissional deve ser apreendido e observado na perspetiva da singularidade de cada sujeito.

A avaliação do meio face à investida do sujeito no seu trabalho atua como reforço, estruturação e confirmação das suas capacidades intelectuais/físicas, bem como da sua identidade. O trabalho é assim um dos eixos potenciadores de equilíbrio psíquico do sujeito, um mediador e uma oportunidade para alcançar uma maior saúde mental e plenitude. Deste modo, qualquer desequilíbrio oriundo deste meio pode causar um conflito intrapsíquico e/ou interpessoal.

> Para evitar o conflito, é importante que o colaborador seja ouvido, que tenha voz, que se sinta apoiado e compreendido, no fundo evitando que ele aja a sua revolta

Um conflito tem sempre aspetos objetivos, mas também apresenta aspetos emocionais e inconscientes. Uma queixa externa encobre sempre outras questões internas. O sofrimento sentido é oriundo da apropriação que o sujeito faz da realidade externa, da representação e leitura que ele faz da mesma, do significado que esta tem para ele, com base na sua própria história de vida, personalidade e estrutura emocional. Um sujeito pode

ter excelentes condições intelectuais, mas a sua condição emocional interfere sempre.

A falta de comunicação e de escuta emocional no contexto profissional pode levar a interpretações erróneas e mal-entendidos, uma vez que interpretamos com base nos nossos sentimentos, naquilo que dada situação evoca em nós. A autocompreensão é valiosa para combater uma interpretação baseada na experiência passada e não na realidade. Somos mais suscetíveis a certos tipos de comentários com base no nosso sentir, independentemente da intenção do sujeito que profere as palavras. Muitas vezes, uma reação aparentemente exagerada numa dada discussão explica-se pelo significado inconsciente que está na origem da angústia do sujeito. Refletir e empatizar com o nosso sentir, antes de o expressar, favorece o entendimento e a empatia alheia. Assim sendo, uma consciência alargada ajuda a compreender e gerir a emoção, antes de qualquer reação.

Experiências de desqualificação, humilhação, desconfiança e/ou desvalorização podem ser gatilhos para a violência, pois o sujeito sente-se atacado e ameaçado. A frustração afetiva

está na origem da raiva e da hostilidade. Em acréscimo, tais experiências podem reativar/exacerbar uma frustração prévia, alimentando o conflito. Designadamente, um dado comportamento de um colega pode evocar uma intolerável memória afetiva de um trauma passado. Como tal, um colaborador que se sentiu sempre desapoiado pela mãe, que sempre foi muito indisponível, pode exibir uma reação de zanga perante um colega que, pela segunda vez, não apoia a sua ideia, fazendo eco em angústias precoces. Outro exemplo, um colaborador cujo pai foi sempre muito crítico e desqualificante, pode reagir com tristeza e zanga perante uma crítica do chefe, embora envolta em outros demais elogios. O colaborador vai focar-se na crítica na medida das suas inseguranças e reagir de forma extrapolada. São exemplos de experiências pessoais que são reeditadas/reatualizadas no contexto profissional.

O mecanismo de deslocamento é ocasionalmente observável nas interações profissionais, no qual a agressividade é deslocada inconscientemente para uma pessoa que não é o real alvo da frustração inicial. Imaginemos um chefe a passar por uma fase complicada do ponto de vista pessoal, que desloca a sua angústia para com os seus funcionários, zangando-se numa situação aparentemente injustificada.

A promoção da qualidade de vida no trabalho, por via de mais autonomia, relativo grau de responsabilidade no cargo, mais recursos e feedbacks sobre o desempenho, potenciando o enriquecimento pessoal, previne

situações de frustração/conflito interno ou externo.

Aquando de uma discussão perante um conflito iminente ou preexistente, a melhor forma de resolvê-lo passivamente e com sucesso é mostrarmos uma ampla compreensão e reconhecimento da posição do outro, de forma ao outro sentir-se acolhido, diminuindo a probabilidade de respostas defensivas, posições rígidas e críticas e expandindo a capacidade mútua de compreensão pela via empática.

Falar do que sentimos cria compreensão, aproximação, enquanto a zanga afasta e promove a agressividade. É ainda essencial abrir espaço para as dúvidas e atender ao tom de voz, bem como às palavras usadas. A escuta atenta das motivações e necessidades do outro favorece a sensibilização do interlocutor e promove o diálogo, no sentido de uma coconstrução e de uma solução comum.

JESSICA TACOEN
PSICÓLOGA CLÍNICA E PSICOTERAPEUTA PSICANALÍTICA EM ESPECIALIZAÇÃO
www.tacoenjessica.wixsite.com/psicologaclinica
tacoenjessica@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

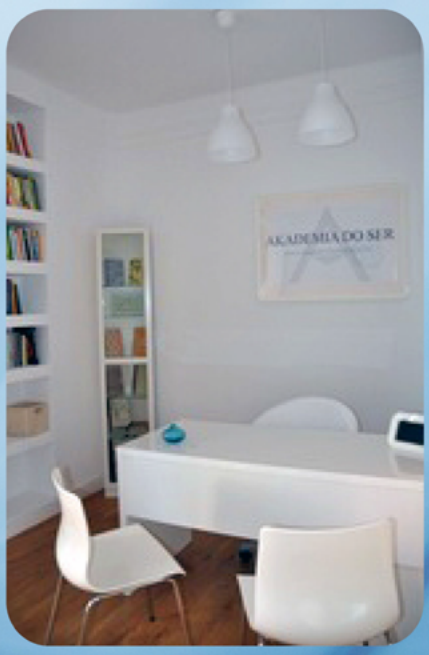
CONSULTAS

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

O teu Potencial Ilimitado

O conflito retrata uma divergência, um ponto de vista diferente, contudo, um conflito não tem necessariamente de se traduzir em confronto direto ou indireto. Com a informação correta e disponível para ambos intervenientes, chegar a uma solução será sempre mais viável. Um conflito normalmente é a base de uma solução que tem de ser partilhada e aceite pelas partes. I.e., a solução pode permitir situações de melhoria ou evolução de ideias, posições, atitudes e até a manifestação do teu potencial ilimitado. **Por Jeanelie Urbina**

O teu potencial ilimitado pode surgir à Luz a partir do conflito, tenha ou não origem numa situação de caos.

O conflito retrata uma divergência, um ponto de vista diferente, contudo, um conflito não tem necessariamente de se traduzir em confronto direto

ou indireto. Com a informação correta e disponível para ambos intervenientes, chegar a uma solução será sempre mais viável. Um conflito normalmente é a base de uma solução que tem de ser partilhada e aceite pelas partes. I.e., a solução pode permitir situações de melhoria ou evolução de ideias, posições, atitudes e até o teu potencial ilimitado.

Será o conflito inevitável?

"Cada um é como cada qual", por isso, falar com outra pessoa e tentar negociar nunca será fácil, depende de muitos fatores (interesses prévios, conhecimento ou não da informação correta e atualizada, interesses ou pressões externas aos interlocutores, imprevistos, etc., etc.) onde os imprevistos serão um dos agentes mais desestabilizadores na comunicação.

As primeiras opções que surgem após o interlocutor se encontrar numa situação onde tem de decidir, são aquelas onde as suas opções imediatas já foram previamente analisadas e encontram-se dentro da sua base de experiência, considerando ter um maior controlo sobre as mesmas. Não entanto, as podemos enunciar como seguem:

Lutar para me defender... quando entende que a ameaça é uma afronta pessoal direta. Normalmente que possa colocar em causa a integridade como pessoa ou bem-estar. Pode ser uma reação típica de quem tem uma natureza mais agressiva.

Consentir... e nada fazer... sempre que a natureza do problema for

sentida como superior à capacidade de resposta. Mais frequente em personalidades passivas.

Fugir ou esconder-me... sempre que a natureza do conflito for demasiado assustadora, ou que tema enfrentar o problema de frente.

Contudo, como alternativa poderá sempre procurar soluções mais eficientes ... onde para chegar a elas deverá realizar uma análise mais detalhada .... todo o problema, visto desde a ótica certa, deixa de o ser e passa a ser um desafio.

O que nos ajuda a lidar com o conflito se ele faz parte da nossa vida?

Primeiro é tomar consciência daquilo que está a acontecer, tudo o que vem ao nosso encontro – incrementando a nossa experiência -, embora possa parecer difícil é algo que nos ajuda a que novas áreas no nosso Ser sejam descobertas. Dito de outra forma, precisamos de identificar qual é o verdadeiro desafio para que o nosso potencial ilimitado se manifeste e nos ajude a encontrar a solução, no entanto, muitas vezes a nossa própria subjetividade nos impede saber ao certo qual é o desafio, seja porque acreditamos que é uma coisa quando na verdade, é outra ou pode ser algo que simplesmente não queremos ver no momento. Qualquer que seja a situação, fazer-nos disponíveis para

> O teu potencial ilimitado pode surgir à Luz a partir do conflito, tenha ou não origem numa situação de caos

colaborar desde uma atitude de "A humildade" é a chave para encontrar a causa ou origem e a solução.

O que é a humildade e para o quê?

A palavra humildade provém do latim "humilitas" que significa "pegado à terra". Também é definida como "a virtude que consiste no conhecimento das suas próprias limitações e fraquezas em agir de acordo com este conhecimento". É uma virtude que o ser humano possui no reconhecimento das suas fraquezas, qualidades e capacidades, aproveitando-se delas para agir em benefício dos outros, sem o dizer. Desta forma, mantém os pés no chão, sem pretensões de vaidade e orgulho.

A sociedade moderna, entende a humildade como falta de recursos (pobreza), fraqueza ou sinal de debilidade, assim como se promove a competição e não a equidade.

A humildade é uma característica que permite-nos ver as nossas próprias limitações e as nossas fraquezas para atuar de forma consciente, também

O que nos ajuda a lidar com o conflito se ele faz parte da nossa vida?

nos dá a possibilidade de abrir mão e assas para aprender novas formas de Ser e estar. Em concreto, abre-nos os olhos para ver mais longe daquilo que conhecemos ou pensamos saber, ser humilde nos dá a capacidade de abrir a nossa mente e aprender conhecimentos novos, que de outra maneira não poderíamos aprender.

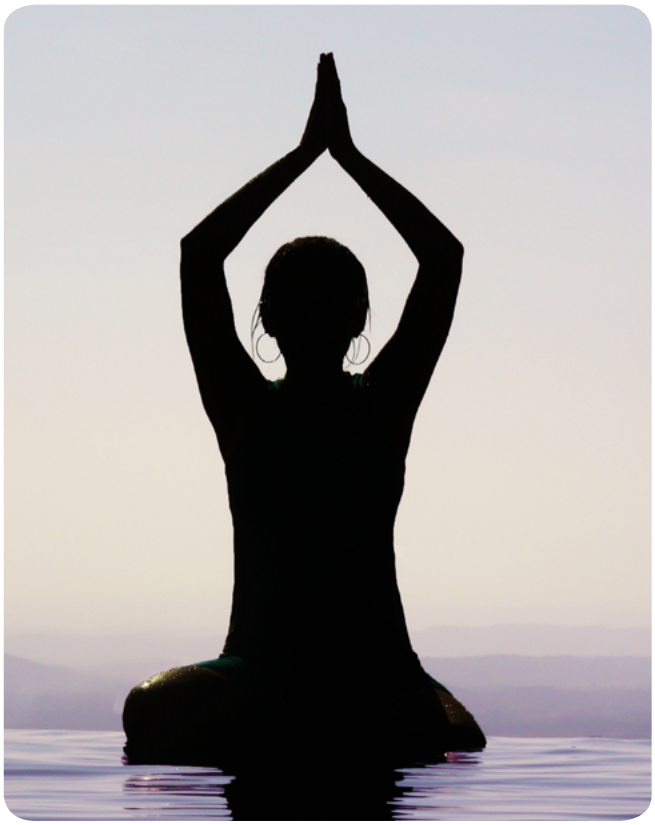
Uma vez que aceitamos a humildade na nossa vida, aumentamos a nossa adaptabilidade e resistência à frustração, podemos reconhecer o conflito ou o desafio claramente. Essa clareza dá-nos a habilidade de ter uma melhor visão, assim o caminho para uma solução faz-se mais possível.

JEANELIE URBINA
COACH, TERAPEUTA HOLÍSTICA, FACILITADORA DOS EXERCÍCIOS REGENERATIVOS, EXPLORADORA DA VIDA ESPIRITUAL E LICENCIADA EM CONTABILIDADE PELA UNIVERSIDADE CENTRAL DE VENEZUELA
www.instagram.com/jeanelieurbina
www.facebook.com/jeanelieurbinaalquimiaespiritual
jeanelieurbinaalquimiaespiritual@gmail.com

Cessar o Conflito interno

Vivemos tempos de profunda crise espiritual individual e coletiva. O Yoga é uma prática holística de caráter espiritual que nos permite criar paz e união, ensinando-nos a lidar com o conflito de forma sustentável e equilibrada.

Por Marialuna Wengorovius Nico



Ao longo da história da humanidade o mundo sempre se deparou com inúmeros conflitos que desafiaram a capacidade individual e coletiva da humanidade de se superar e transformar de modo a progredir. O conflito, seja ele de que caráter e dimensão for, pode constituir uma oportunidade de movimento e progressão. O conflito pode, assim sendo, ser visto como uma força motora e transformadora, de avanço e desenvolvimento de uma sociedade.

Atualmente, vivemos tempos de conflito e guerra, não só externa, mas essencialmente interna, sendo que o coletivo da humanidade está a atravessar um período de profunda crise espiritual.Inúmeros estudos têm revelando nos últimos anos que as taxas de depressão, ansiedade, distúrbios alimentares e psíquicos têm aumentando exponencialmente por todo o mundo.

Apesar de termos conquistado o progresso tecnológico, económico e científico, prevalece a dúvida de saber se fomos capazes enquanto sociedade de atingir esse mesmo desenvolvimento a nível espiritual, pessoal e emocional.

Estamos perante uma dicotomia evidente, reflexo de uma sociedade que se encontra cada vez mais desconectada e em conflito, não só uns contra os outros, mas também cada um contra si mesmo. Muitos enfrentam crises de conflito interno, momentos de desfragmentação, que criam dentro de nós inúmeras guerras, um sentimento de vazio profundo.

Que sejamos capazes de procurar e criar paz, ser o exemplo que procuramos ver no mundo

Torna-se claro que para conseguirmos verdadeiramente atingir a transformação e progresso integrado da sociedade é necessário promover práticas e abordagens à vida e ao conflito capazes de nos facultar as ferramentas para nos libertarmos desse vazio, dessa incerteza constante que se reflete exponencialmente no aumento dos distúrbios psíquicos que se tem verificado. Diversos estudos da Harvard Medical School e de outras ilustres universidades por todo o mundo têm revelado como a prática consistente de Yoga pode ser extremamente benéfica para diminuir e controlar distúrbios mentais como depressão e ansiedade, sendo uma excelente prática suplementar para diminuir os efeitos negativos dos mesmos.

Assim sendo, considero relevante explicar em que consiste a prática de

Yoga e como pode a mesma beneficiar a sociedade, levando cada um de nós a trabalhar no seu individual e, consequentemente, melhorando a qualidade de vida do coletivo e da sociedade.

O Yoga é uma prática ancestral e holística com origens na Índia e que visa promover a união entre mente-corpo-espírito, significado literal da palavra Yoga.

Assim sendo, o Yoga permite aquietar o fluxo negativo e conflituoso dos pensamentos da nossa mente, restabelecendo paz, compreensão, compaixão e aceitação. A espiritualidade, se devidamente alimentada, pode fortalecer o coletivo que é a sociedade por nela começarmos a ter indivíduos que estão não só mais presentes como mais conscientes, mais responsáveis pelo seu próprio bem-estar e, naturalmente, mais alinhados com o mundo.

Acredito ser fundamental, nos tempos em que vivemos, dedicarmos tempo a práticas que sejam catalisadoras de paz e reconexão, que nos alimentem de forma integrada e profunda, que nos satisfaçam espiritualmente e emocionalmente de modo a crescermos enquanto indivíduos e enquanto sociedade.

O yoga, através dos seus elementos essenciais como os *asanas* (posturas físicas) e *pranayama* (exercícios respiratórios), permite restabelecer o equilíbrio do sistema nervoso, fortalecer a nossa estabilidade físico-emocional, promovendo não só flexibilidade física como que mental e espiritual, tornando-nos pessoas mais abertas, plenas e receptivas ao mundo como a nós mesmos,assim como somos, em cada fase. A meditação é também outro elemento fundamental do Yoga que abre caminhos para regressarmos a casa, a nós mesmos, através da consciencialização multidimensional da nossa mente de

O coletivo da humanidade está a atravessar um período de profunda crise espiritual

modo a compreendermos a raiz do conflito para, assim, nos libertarmos dele.

Como B.K.S Iyengar referiu *"It is through the alignment of the body that I discovered the alignment of my mind, self, and intelligence."* A prática recorrente de Yoga permite restabelecer a harmonia com aquilo que verdadeiramente somos, purificando corpo e mente de qualquer fonte de sofrimento ou conflito.

Adicionalmente, o Yoga é para todos e todos podem beneficiar do mesmo. Ajuda-nos a desacelerar num mundo acelerado, ensinando-nos a fazer silêncio das coisas grandes para ouvirmos as coisas pequenas. Passamos a compreender que nada na vida acontece contra nós, mas para nós. Através do Yoga, apreendemos a confiar no fluxo natural e divino das coisas, confiar que a vida escreve direito por linhas tortas, levando-nos sempre para o sítio onde precisamos de estar.

O conflito, por mais complexo e profundo que seja, é sempre possível de resolver pois a única certeza que temos na vida é que nada dura para sempre e que tudo o que verdadeiramente temos é este momento presente.

O Yoga ensina-nos a ter a coragem de viver em vez de somente existir, fornecendo-nos as ferramentas espirituais para sermos capazes de nos conhecermos a cada passo. Conquistamos assim uma profunda reconexão inabalável. Independentemente do que acontecer, temos-mos a nós mesmos, à nossa verdade e sabedoria interna à qual podemos regressar vezes e vezes sem conta, neste processo de alquimia que é o Yoga: uma caminhada em direção à leveza do ser e à liberdade da mente e espírito.

Que sejamos capazes de procurar e criar paz, ser o exemplo que procuramos ver no mundo.

MARIALUNA WENGOROVIUS NICO
PROFESSORA DE VINYASA YOGA
Instagram: @yogaluna.w
marialunawn@gmail.com

PHILOSOFIAS

Serão os conflitos sempre negativos?

O conflito é sentido como algo negativo. No entanto, será que quando entramos em conflito é sempre negativo? Nas relações humanas existe mudança ao longo do tempo e a gestão de conflitos é algo que potencia o nosso desenvolvimento pessoal.

Por Carla das Estrelas

Quando falamos em conflitos é normal pensarmos em algo negativo que envolve desgaste de energia, confusão, tristeza, entre outras emoções menos agradáveis. Mas serão os conflitos algo a evitar e serão assim tão prejudiciais?

As relações humanas são dinâmicas. Não são estanques, vão-se modificando ao longo do tempo independentemente do tipo de ligação e da sua duração (quer à escala de meses ou de anos). Assim, o conflito é natural e até imprescindível

para o desenvolvimento do grupo e individual.

Quando somos crianças o conflito tende a manifestar-se de forma mais física. É uma fase em que conflituamos por território, posses, atenção, entre outras coisas e situações. Embora seja aborrecido para o adulto assistir aos conflitos entre os mais novos, este é um comportamento que ajudará a criança a perceber qual o seu lugar no grupo, a percecionar-se a si mesma e ao outro. Aqui, o conflito ajudará a criança no processo de individuação.

Os conflitos dentro de uma relação de amizade, por exemplo, ajudarão a criança a gerir as suas emoções, a perceber a qualidade da amizade presente e a percecionar que tudo é cíclico na vida - há momentos de paz e bonança e há momentos de maior reboliço nas relações. Assim, a nível relacional é percetível que nas amizades mais sólidas, aprendam que mesmo com quezílias entre pares, a relação se mantém e daqui advém um upgrade na mesma, uma evolução

Como encontrar Paz dentro do conflito? A resposta a esta questão é muito individual e simultaneamente muito sistémica

onde cada um aprende a tomar o seu lugar. Portanto, em situações de conflito relacional há um "acertar de agulhas", um reequilíbrio de todos perante uma situação que gera stress e desacordo. Mesmo que o resultado final seja a rutura da relação, ainda assim há a possibilidade de acontecer uma aprendizagem e evolução para todos.

Não se está, aqui, a querer apelar ao conflito, a justificá-lo ou banalizá-lo. Não é disso que se trata. Apenas se está a referir que nem sempre o conflito terá de ser totalmente negativo, embora existam vicissitudes quando ele acontece.

E continuando com o exemplo das relações, sempre que existe conflito, o comportamento entre as pessoas envolvidas não fica de todo igual, podendo existir mesmo a rutura ou não. No entanto, o que se pretende referir aqui, é que mesmo com toda a parte menos positiva de um conflito, este não terá de ser totalmente negativo, uma vez que poderá gerar aprendizagem e crescimento em todos os intervenientes.

No exemplo que se deu, de conflito nas amizades e na sua gestão quando somos crianças, é uma forma de nos tornarmos adultos mais atentos e conscientes dos nossos comportamentos quando experienciamos situações de desentendimento. Portanto, toda a nossa vivência no que diz respeito a situações de conflito quando somos crianças precede o nosso comportamento em adultos na gestão de conflitos e na procura da pacificação relacional e perante a vida.

Em qualquer sociedade, os grupos e as pessoas não vivem sem um sistema de trocas, sejam elas de ordem económica, cultural, social e relacional. É aqui que aprendemos a ser, os nossos limites, o nosso lugar na sociedade, onde nos sentimos úteis

e valorizados. É com este sistema de trocas que tentamos balancear o conflito e a paz nas nossas vidas.

Já em adultos conseguimos ter maior perceção das nossas ações e reações perante situações conflitantes. Um olhar mais atento e compassivo sobre esse acontecimento na nossa vida poderá levar-nos à ideia de que o conflito externo nada mais é que o reflexo de todo um processo interior que se encontra em conflito, manifestando-se e plasmando-se na nossa vida.

Segundo o Princípio Hermético da Correspondência "Tudo o que está em cima é como o que está embaixo. Tudo o que está dentro é como o que está fora". Desta forma o conflito está enredado interiormente e exteriormente. Muitas vezes ele já existe de forma latente, na história da própria pessoa ou do grupo. O conflito é já cultivado entre as emoções negativas e pensamentos mais sombrios e reprimidos pelo indivíduo. Quando surge a oportunidade, este conflito interno lança-se e projeta-se para o exterior em momentos de raiva ou de maior aspereza. Ou, em última instância sob a forma de um sintoma físico, de uma fragilidade que começa a surgir no corpo da pessoa. Temos, então no exterior o reflexo do que vai dentro da pessoa ou do grupo.

Como encontrar Paz dentro do conflito? A resposta a esta questão é muito individual e simultaneamente muito sistémica. Começa no reconhecimento de que estamos todos interligados, numa unidade dinâmica de equilíbrio dinâmico, pois a vida é movimento. O caminho para a paz é um caminho de amor.

"Além do certo e do errado, existe um lugar; somente ali nos encontraremos" (Rabindranath Tagore).

CARLA DAS ESTRELAS
TERAPEUTA HOLÍSTICA
www.metamorphosestrelas.wixsite.com/terapiaseformacao
calcityme@gmail.com

MUDANÇA TRANQUILA

Transformar Conflitos em Problemas...

Um conflito é uma disputa, uma clara oposição de objetivos, ideias, ideologias, crenças, metas ou valores das partes envolvidas no mesmo.
Um conflito pode existir entre duas pessoas (sejam ou não parceiros), entre grupos de pessoas, entre o Indivíduo e o meio em que se encontra, dentro de nós (conflitos internos), etc.

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

Um conflito pode gerar agressões dos mais variados tipos. Agressõesverbais, psicológicas e/ou físicas. Estas podemculminarem violentas separações, suicídios, crimes passionais ou até em guerras sangrentas e mortais entre grupos e Nações, com todos os custos Humanos que tal acarreta.

Num conflito existe uma escalada de tensão, de hostilidade das partes, rigidez de posições, incompatibilidades acentuadas e uma vontade inabalável

de Vencer. Ambos querem Ganhar e fazer prevalecer a sua vontade total e cabal. Nem que seja à Lei da Força Bruta!

Por outro lado um problema é uma situação de difícil resolução MAS, onde as partes têm o interesse comum de chegar a um consenso, existindo por isso uma atitude de convergência e aproximação.

Transformando o conflito num problema as partes podem trabalhar em conjunto de forma pró ativa numa solução que se possa ajustar a ambas partes.
Quando tal não é possível e, dependendo do contexto, existem várias soluções:

Em determinadas relações, não se atingindo um consenso, pode simplesmente haver um fim de relação, cada parte segue o seu percurso ou um mediador ou "árbitro" pode decidir.
Um psicólogo ou outro profissional pode ajudar a ultrapassar conflitos internos de uma pessoa.

Outros casos há em que se devem respeitar as Instituições, as Leis e os Tribunais, sejam Nacionais ou Internacionais e as suas decisões. Quando não se respeitam Leis e Tribunais e se opta apenas por tentar "Ganhar" um conflito pela Força, seja de que dimensão for, no limite, e em casos mais dramáticos, destruindo e matando, atingimos os níveis mais baixos que um Ser Humano pode atingir...

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

Abril 2022

Sextas Meditativas
Por Ivone Ramos
Início 1 de Abril, sextas-feiras, das 21:00h às 22:30h
Mãos com Alma | Matosinhos
www.facebook.com/ivoneramosterapias
ivonecfr@gmail.com
935424760

Curso Breve História do Universo
Por Nelson Nunes
2, 9, 23 e 30 de Abril das 10:00h às 12:30h
Observatório Astronómico de Lisboa
www.iastro.pt
geral@iastro.pt
213616739

Videoconferência: Voz e Saúde Vocal
Por André Araújo
2 de Abril das 9:30h às 12:30h
Online
www.casadoprofessor.pt
formacao@casadoprofessor.pt
253268302 | 969659802

Workshop de Comida Vegetariana
Por Chef David Vieira
9 de Abril das 10:30h às 13:30h
Workshops Pop Up Chiado | Lisboa
www.workshops-popup.com
info@workshops-popup.com
966974119

Workshop Fotografia Mobile
Por João Cruz
2 de Abril das 9:00h às 13:00h
Associação Quebra-Dados | Porto
www.ojoaocruz.pt
jc@ojoaocruz.pt
913111950

Festival Bollywood Holi 2022
Por Comunidade Hindu de Portugal
9 de Abril das 11:30h às 18:00h
Alameda Mahatma Gandhi | Lisboa
www.facebook.com/bollywoodholi
bollywoodholi.pt@gmail.com
916910855

Dia Aberto de Reiki
Por Sophia Esotérica
2 de Abril das 10:00h às 18:00h
Parque das Nações | Lisboa
www.facebook.com/Sophialoboesoterica
sophiaesoterica@gmail.com
927391996

Yoga & Meditação nas Escolas Formação de Professores
Por Sandra Gomes
9, 10, 23, 24, 30 de Abril e 1 e 14 de Maio
Online
www.bethechangeportugal.com
info@ bethechangeportugal.com
928114819

Abril 2022

Atelier Férias da Páscoa "Põe-te a Mexer!"

Por Jazzy Dance Studios

11 a 14 de Abril das 9:00h às 18:00h

Jazzy Dance Studios | Lisboa

www.jazzy.pt

jazzykids@jazzy.pt

213950763 | 935042299

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

Caminhada e Yoga em Monsanto

Por NATU e Elsa Cerqueira

16 de Abril das 9:30h às 13:30h

Parque do Calhau | Monsanto, Lisboa

www.natuevents.com

geral@natuevents.com

912443508

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

Biodanza Incorpora

Por Márcia Santos e Sérgio Santos

5ª feira das 20:00h às 22:00h

Restelo | Lisboa

www.biodanza-incorpora.pt

geral@biodanza-incorpora.pt

911102433

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

Aulas de Vinyasa Yoga

Por Luna Wengorovius Nico

3ª e 5ª feira das 18:00h às 19:00h - Presencial, Paço de Arcos

4ª feira das 19:00h às 20:00h - Online

6ª feira das 9:00h às 10:00h - Online

www.instagram.com/yogaluna.w

marialunawn@gmail.com

938400864

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

"O conflito não é entre o bem e o mal, mas entre o conhecimento e a ignorância."

Buda

Esparguete com tomate e húmus

Uma forma diferente de servir esparguete. Aqui as estrelas são o tomate e o grão, apresentado na forma de húmus, que facilmente se envolvem com a massa e nos proporcionam um prato completo do ponto de vista proteico e com muita fibra.

Ingredientes (4 pessoas):

- 200g de esparguete integral
- 3 tomates grandes
- 1 cebola
- 500g de grão-de-bico seco
- Azeite virgem extra q.b.
- Sal q.b.
- Pimentão doce q.b.
- Pimenta preta q.b.
- Curcuma q.b.
- Orégãos q.b.
- Sumo de limão q.b.
- 1 colher de sobremesa de tahini (opcional)

Preparação:

1. Demolhe o grão-de-bico na véspera (pelo menos 8h) com o dobro da água. Escorra a água (pode usar para regar plantas), lave novamente o grão e coza-o com o triplo da água por 1h30 numa panela normal (ou em 30 minutos numa panela de pressão). Escorra o grão e reserve a água de cozedura;

2. Entretanto vá preparando o húmus: num processador junte o grão, um pouco da água de cozedura (pouca, caso queira uma pasta mais grossa), sal q.b., um fio de azeite, pimentão-doce, pimenta-preta, tahini e sumo de limão. Triture até obter a consistência desejada. Reserve;

3. Coza o esparguete aproveitando a restante água de cozedura do grão-de-bico. Escorra e passe por água fria. Reserve;

4. Numa panela coloque um fio de azeite e a cebola picada. Deixe refogar, adicionado um pouco de água para não queimar. Adicione os temperos (exceto os orégãos) e envolva. Quando a cebola estiver mais cozinhada, junte os tomates cortados grosseiramente e deixe refogar. Transfira o preparado para um processador ou, com a ajuda de uma varinha mágica, triture para obter um molho homogéneo;

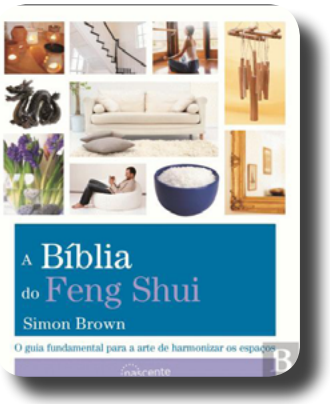
5. Junte a massa, adicione os orégãos e envolva bem. Retifique os temperos se necessário;

6. Sirva com o húmus. Pode adicionar ainda sementes de sésamo e folhas de manjericão.

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

LIVROS RECOMENDADOS

A Bíblia do Feng Shui de Simon Brown



O conceito por detrás do feng shui é simples: melhorar qualquer área da sua vida para que possa alcançar todo o seu potencial e criar a atmosfera mais positiva para ter sucesso.

A Bíblia do Feng Shui aborda tudo aquilo que precisa de saber, com aplicações e exemplos práticos que permitem uma melhor compreensão dos seus conceitos fundamentais: a energia chi, o yin e yang, os cinco elementos e os oito trigramas.

Com este guia irá aprender a melhorar não só o seu lar e o seu ambiente, como a sua saúde e o seu estado de espírito, os seus relacionamentos, a criatividade, as finanças e a vida familiar, a carreira e a vida espiritual.

Preço: Cerca de 21,95€ por 400 páginas de sabedoria.

Editor: Nascente

Os Signos São F*didos *Desvende os segredos da m*rda das estrelas!* de Amelia Wood

Descubra a melhor forma de se relacionar com os seus chefes, colegas de trabalho, caras-metade, amigos e familiares.

Neste livro ficará a conhecer melhor as particularidades de cada um dos 12 signos, nos aspetos que verdadeiramente interessam: trabalho, amor, sexo, família e círculo de amizades. Descubra, assim, as melhores formas para atrair, estabelecer relações e lidar com as pessoas na sua vida com base no seu ADN cósmico.

Uma obra sem pudores e sem tretas, que vai direita ao assunto e que lhe permite saber como guiar as suas relações. Esta m*rda da astrologia é mágica!

Preço: Cerca de 15,95€ por 176 páginas de sabedoria.

Editor: Farol

Zen e a Arte de Salvar o Planeta de Thich Nhat Hanh

O livro mais recente de um dos mais respeitados líderes espirituais do mundo.

Atualmente, enfrentamos uma poderosa interseção de crises: destruição ecológica, colapso climático, aumento da desigualdade, injustiça racial e os impactos duradouros de uma pandemia devastadora. Para enfrentarmos estes desafios, precisamos de encontrar formas de fortalecer a nossa lucidez, compaixão e coragem para agir.

A mensagem de Thich Nhat Hanh é muito clara: existe algo que temos o poder de mudar, que fará toda a diferença, e esse algo é a nossa mente. A nossa forma de olhar e de pensar as coisas determina as ações e decisões que tomamos ou evitamos, como nos relacionamos com aqueles que amamos ou de quem discordamos, e como reagimos numa crise.

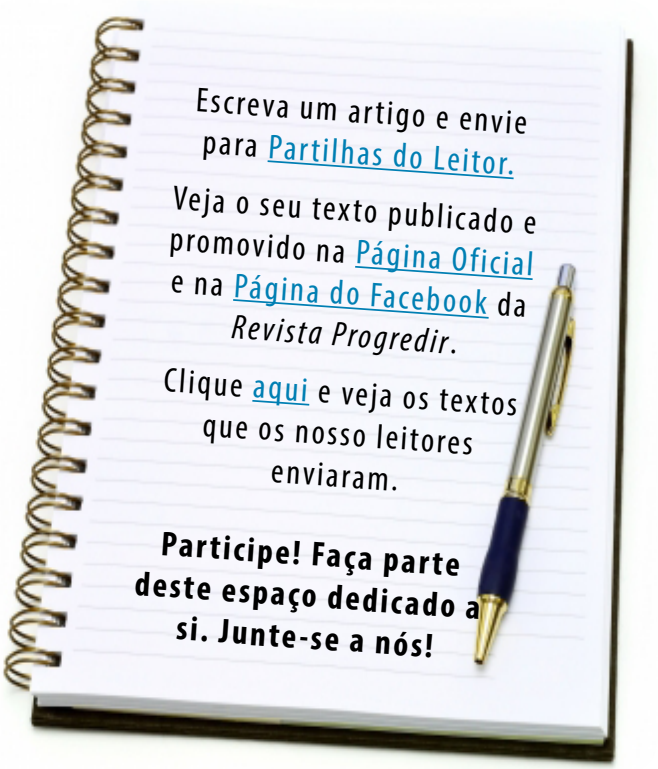
O mindfulness e as visões decisivas da meditação podem ajudar-nos a criar um mundo regenerativo em que todas as vidas sejam respeitadas. *Zen e a Arte de Salvar o Planeta* mostra-nos uma nova forma de viver e de trazer harmonia a nós próprios, aos nossos relacionamentos e à Terra.

Preço: Cerca de 18,85€ por 320 páginas de sabedoria.

Editor: Nascente

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*".



Chef Michel da Costa

Chef Michel da Costa foi um dos mais famosos chefes nacionais, distinguido pelo Guia Michelin na década de 1970, celebrizou-se perante várias gerações com os seus programas televisivos.

Nascido em Marrocos e naturalizado português, completou o Ensino Secundário no Liceu Francês Charles Lepierre em Lisboa e formou-se como chefe de cozinha em França, com diploma da Escola de Hotelaria de Toulouse em França e curso intensivo de Gestão do Conservatório das Artes e Ofícios de Paris.

Michel da Costa, foi o primeiro chef português a receber uma estrela Michelin em 1974.

Foi responsável pelo banquete de entrada de Portugal na União Europeia (na época CEE) e representou o país em várias ocasiões.

Foi também responsável pela organização e conceção da maior mesa do mundo que em 1998 inscreveu a inauguração da Ponte Vasco da Gama no Livro de Recordes do Guinness, com uma feijoada que serviu mais de 15 mil pessoas.

Foi proprietário da Escola de Restauração - Atelier de Cozinha Michel em Lisboa.

Em 2012 o chefe Michel foi detido pela Polícia Judiciária portuguesa, por suspeita de fraude fiscal e branqueamento de capitais. Chegou a estar preso preventivamente durante um mês em Portugal.

Dois anos depois, lançou o livro "Guia Prático de Cozinha Económica". Na data de lançamento referiu: "Decidi fazer este livro enquanto estava preso. Fiz alguns apontamentos e depois demorei um ano. É a minha forma de contribuir para a poupança das famílias".

Foi Chefe consultor de importantes marcas em Portugal.

Faleceu a 18 de Março de 2022, aos 77 anos.

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

Tempo para Ti

A Massagem Integral é um momento para Ti. Um momento de auto-cuidado, amor próprio e carinho. Com presença e fluidez, a intenção é percorrer o corpo físico, energético e emocional, criando espaço para o novo circular e para que a renovação tenha lugar.

A massagem é realizada percorrendo diversos pontos energéticos com o propósito de criar movimento e espaço para a energia fluir, desbloquear tensões existentes, gerar equilíbrio e nutrir a nossa energia vital.

Através de um toque maioritariamente leve no sentido de promover o relaxamento e a entrega ao momento presente, iniciamos uma viagem dos pés à cabeça tendo como guia os 7 chakras e a intenção de estimular o que de positivo eles nos transmitem para que possamos caminhar de forma cada vez mais plena em direção a quem somos e a como nos posicionamos na vida:

1. Raíz | Eu sou:

Pertença, alinhamento com a nossa verdade, segurança, auto-realização. A nossa força vital e o que nos une à Vida. Capacidade de concretização no plano físico e de nos ligarmos com o que nos nutre.

2. Sexual | Eu sinto:

Capacidade de criar e/ou reproduzir, aceitação de sentimentos de prazer, satisfação e merecimento, abertura para a sensibilidade e sensualidade.

3. Plexo solar | Eu faço:

Valorização, confiança, identidade, liderança, responsabilização, poder pessoal.

4. Coração | Eu amo:

Dar e receber amor, sentir, coragem, amor próprio, aceitação, empatia, compaixão, capacidade de perdoar, confiança no outro, entrega, abertura, merecimento.

5. Garganta | Eu falo:

Comunicação, expressar o que sinto, penso e sou.

6. Terceira visão | Eu vejo:

Intuição, sensibilidade, visualização, clareza, lucidez mental, discernimento.

7. Coroa | Eu compreendo:

Conexão com o invisível. Ligação à nossa Alma, nossa essência. Consciência para além da matéria física. Plenitude. Amplitude. Compreensão do todo.

A massagem Integral suporta a harmonização do

organismo, trazendo a libertação e leveza necessárias para uma postura perante a vida mais consciente, aberta e alegre.

Podemos olhar para a Massagem Integral como uma ferramenta para:

• Afirmar a auto-estima, criar confiança, abertura mental, segurança, estimular a concentração, inteligência e criatividade;

• Libertar emoções bloqueadas com efeitos físicos e mentais;

• Produzir relaxamento, estimular pensamentos positivos e consciência de todo o corpo;

• Induzir um estado de meditação.

Alguns dos seus benefícios:

• Fortalece o sistema imunológico;

• Nutre e hidrata a pele e tecidos;

• Dá ao corpo uma sensação de leveza, agilidade e energia;

• Ajuda na drenagem linfática e liberta toxinas;

• Alivia dores musculares e nas articulações;

• Relaxamento profundo;

• Harmonização do corpo;

• Abre os canais do corpo e reequilibra-os (chakras), possibilitando um fluxo sem obstáculos da energia e proporcionando uma nova força vital;

• Corrige o fluxo de energia em todo o corpo;

• Aumenta o vigor e a vitalidade sexual;

• Cria consciência corporal, eleva a auto-estima e fortalece o poder de vontade.

A massagem integral é feita em marquesa, com óleos naturais, potenciando uma sensação de bem-estar, relaxamento e abertura.

Cuidar do nosso corpo físico, emocional e energético é um gesto de amor próprio. Que possas sempre criar este Tempo para Ti.

NURIA SCIACCALUGA LOURENÇO FERNANDES
CONSTELADORA
DOULA NA PRÉ-CONCEÇÃO
CONSCIENTE, GRAVIDEZ E PARTO
TERAPEUTA DE MASSAGEM INTEGRAL
Instagram: trocar.de.pele
E-mail: trocardepele@gmail.com

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

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

www.revistaprogredir.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!