PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

MAIO 2022 • NÚMERO 124 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

O poder de Confiar

Confiar para o sucesso

O Caminho para Confiar

Confiar no nosso poder de autocura

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Mara Gomes

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 124 | Maio 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
Martine Rato, Isabela Valente, Filipa Andersen, Mariana Arga e Lima, Jorge Boim, Leticia Ottomani, Flávia R S Scorachio, Sílvia Cabral, Rita Santos, Ariane Tesoni

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.

Confiar

Caros amigos,

Para a presente edição da Revista Progredir escolhemos o tema "Confiar" como fio condutor da mesma.
A palavra "Confiar" é originária do latim confidere, que significa "acreditar plenamente, com firmeza". O sufixo "fidere" significa fé, por isso a palavra confiar é muito usada como sinônimo de fé.
A confiança pode referir-se a diferentes aspetos. Podemos falar de autoconfiança, de confiança no outro ou em algo.
A um nível mais "básico" referir que seria impossível vivermos em Sociedade sem confiarmos uns nos outros e nos sistemas (trust).
Do ponto de vista interpessoal o grau de confiança entre duas pessoas dependerá da capacidade de podermos prever o comportamento do outro.
Já do ponto de vista pessoal, uma pessoa autoconfiante é aquela que acredita e tem segurança nas suas próprias atitudes e capacidades.
Este é o aspeto que podemos trabalhar mais "facilmente" pois depende apenas de nós e é, provavelmente, aquele que pode ter maior impacto nas nossas vidas (e até na dos outros) pois, geralmente, autoconfiança significará maior desenvolvimento pessoal, melhores relações, melhor qualidade de vida, maior realização profissional etc...

"Se tu o desejas, podes voar, só tens de confiar muito em ti."
Steve Jobs

"Assim que você confiar em si mesmo, você saberá como viver."
Johann Goethe

"Confiar no seu coração é a coisa mais arriscada de todas." Emily Thorne

Boas leituras!

Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços,

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 124

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
O Caminho para Confiar
Por **Martine Rato**

18 Saúde
Confiar no nosso poder de autocura
Por **Isabela Valente**

22 Relacionamentos
A chave principal para a harmonia relacional!
Por **Filipa Andersen**

27 Entrevista
"A Filosofia da Brahma Kumaris"
Entrevista com **Mara Gomes**
Texto Por **Revista Progredir**

33 Finanças
Gerir é medir
Por **Mariana Arga e Lima**

38 Vida Profissional
Confiar para o sucesso
Por **Jorge Boim**

42 Lifestyle
Confiar em quê?
Por **Leticia Ottomani**

44 Espiritualidade
Confiar, o fio da vida
Por **Flávia R S Scorachio**

50 Philosofias
O poder de Confiar
Por **Sílvia Cabral**

58 Mudança Tranquila
Confiar
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

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

62 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

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

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

66 Biografia
Descubra quem foi Eunice Muñoz

68 Glossário
Ferramentas para Progredir: Reeducação Postural: Para quê?

Confiar

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

Maio 2022

Garden Sale, Feira de vendas em 2ª mão Cascais

O Garden Sale, organizado regularmente em Cascais no 1º Sábado do mês, é um espaço que visa contribuir para a sustentabilidade, promovendo a trocas e venda por famílias ou pessoas singulares de artigos em 2ª mão.

Mais informação veja aqui

Festival Internacional de Cinema Lisboa

Na sua 19ª edição, o festival regressa até 8 de Maio para a celebração da força e da diversidade do cinema, apresentando ficções, documentários, animações e filmes experimentais, distribuídos por diversas sessões na Culturgest em Lisboa. São mais de 250

filmes, entre longas e curtas-metragens, que atraem um público alargado dando-lhes a oportunidade de descobrir filmes de talentos emergentes e redescobrir autores de renome.

Mais informação veja aqui

Bandas à Rua Évora

A Câmara Municipal de Évora apresenta, até 8 de Maio, o programa Bandas à Rua, com o objetivo de proporcionar às bandas filarmónicas uma plataforma de exibição da sua atividade e importância cultural.

Mais informação veja aqui

Maio 2022

Festival literário Lisboa 5L

O 5L é uma iniciativa da Câmara Municipal de Lisboa que celebra simultaneamente a Língua, a Literatura, os Livros, as Livrarias e a Leitura. Vai realizar-se de 4 a 8 de Maio por vários locais de Lisboa.

Mais informação veja aqui

VII Festival de Poesia de Lisboa

Com o tema "Eu morro e remorro na vida que passa: corpos de amor e luta", estão abertas as inscrições para a 7.ª edição do Festival de Poesia de Lisboa, que terá lugar em Setembro. As inscrições encerram às 0h do dia 27 de Maio.

Mais informação veja aqui

Festa da Paz Benfeita, Arganil

Dia 7 de Maio e, cumprindo a tradição, a Aldeia do Xisto de Benfeita, em Arganil, assinala com 1620 badaladas o fim da II Guerra Mundial. A Torre da Paz toca às 14h desde 1945 em honra dos dias que durou a paz em Portugal durante o conflito.

Mais informação veja aqui

Percursos Pedestres Alcobaça

A Câmara Municipal de Alcobaça promove, até 26 de Junho, a atividade Percursos Pedestres - Primavera 2022, aos domingos de manhã. Esta iniciativa que pretende promover os trilhos que exaltam a diversidade do território alcobacense.

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!

Confiar

Gosto de acreditar que existe um fio condutor de todos os acontecimentos que vão surgindo e vamos vivendo nas nossas vidas. Um fio invisível a olho nu, que de alguma forma, nos guia mesmo nos momentos em que tudo parece fazer pouco sentido, ou naqueles que não sabemos muito bem para onde ir, ou que caminho seguir.

Acreditar nesse fio, nessa trama, nessa rede que nos suporta e nos une ao todo, é um ato de fé. Sendo a fé acreditar naquilo que não se vê. Então podemos dizer, que confiar e fé andam de mãos dadas, criando uma teia que sendo fiada nos traz esse sensação de que existe algo maior do que nós e que mesmo que nos momentos onde pouco ou nada faz sentido, essa mesma teia fiada e transformada em trama, estará sempre lá para nos suportar.

Bem mais fácil dizer do que fazer, porque o medo do que não se vê faz nos toldar a capacidade de ver para além do que a vista alcança e assim ficamos perdidos no vazio, onde passamos a acreditar que o fio, a trama deixou de existir. Voltar a acreditar nessa rede é também um ato de fé, que se constrói como uma relação onde perdemos a confiança e temos que, aos poucos, voltar a construir. Não será de um dia para o outro, mas um passo de cada vez, porque afinal a vida são fios, teias e tramas de vida pela frente.

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:

Tu És o Teu Único Limite

7 passos para transformares a tua vida

de Susana Henriques

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 Abril:

Célia Nunes partilhou a imagem e criou a frase: "Os signos serão meramente indicativos... Toda a vivência da pessoa é que dita a diferença... Progredir não se baseia n só no que se pensa mas no que se sente e na forma como encaramos a vida para sermos felizes! Crescimento pessoal...a nível intelectual, emocional e espiritual farão parte desse caminho.", e ganhou o livro: "Os Signos São F*didos" de Amelia Wood.

O Caminho para Confiar

Confiar ou ter fé é um ato que parte de um estado interno de relaxamento e de entrega.
É acreditar que o Universo vai zelar para que tudo corra sempre bem no final. Abrir o coração é necessário para essa jornada de desapego... **Por Martine Rato**

Confiar ou ter fé é um ato que parte de um estado interno de relaxamento e de entrega.

É acreditar que o Universo vai zelar para que tudo corra bem no final e por conseguinte é uma postura que impacta várias áreas da nossa vida.

Muitos provérbios reforçam até esse sentimento de confiança, como aquele que tanto ouvimos, afirmando que depois da tempestade o sol volta sempre a brilhar.

Confiar requer que dentro de nós

tenhamos fé, acreditando, que nada nem ninguém nos vai ou pode ferir. O problema é que temos, geralmente, uma ferida que nos relembra o que pode acontecer se relaxarmos e se confiarmos.

Na verdade, todas estes "medos" existem porque existem memórias de dor, desilusões, que nos fazem ficar presos a lembranças e nos fazem ter dificuldade de olhar em frente. O medo de que tudo volte a acontecer da mesma forma…

Quando nos libertamos da emoção do medo, quando alteramos as nossas perceções do passado onde nos sentimos inseguros, permitimo-nos viver com mais confiança na vida. Assim o fazem os "bem-aventurados" que não pensam muito nessa possibilidade de sofrimento. Que fazem as coisas sem pôr em causa, que vivem sem medo, com a certeza de saber que depois dos momentos felizes virão muitos outros...

Será que a lei da atração e a energia que de nós emana determinam essas experiências? Como se o Universo sentisse o nosso medo tal como um cão sente a apreensão nas pessoas?

O importante é saber como alcançar essa serenidade, como chegar a esse ponto de quietude. E evitar um julgamento prévio, um prevalecer do ego, que nos limita e cria um primeiro obstáculo, dizendo que já sabia, validando a crença de "não confiar"…

Como lá chegar?

É fundamental um olhar atento para as nossas próprias reações, para os

nossos desconfortos. Tal, vai-nos explicar exatamente onde estão as nossas dores e feridas a curar.

Se passamos pela vida sem essa sensibilidade, sem este novo olhar, então vivemos em modo automático. Sem nenhuma ambição de evolução. E dificilmente chegaremos a um estado em que controlamos o que se passa connosco, o nosso comportamento e as nossas relações com os outros.

No entanto, se queremos atravessar a existência com um propósito de progresso e impacto positivo, tudo pode ser diferente, pois o estado de consciência amplia-se.

É essa consciência essencial que nos leva a esse ponto de cura e ao ponto de quietude final, de fé em nós, nos outros e na vida.

> Confiar requer que dentro de nós tenhamos fé, acreditando, que nada nem ninguém nos vai ou pode ferir

Quando desenvolvemos esta consciência, libertamo-nos da sensação de controlo do outro, da vida, deixamos de lado as expetativas, a responsabilidade do outro suprir as nossas necessidades, aceitamos o passado, perdoamos o outro e a nós mesmos, e aceitamos o que está no nosso caminho. Esta é a consciência do desapego. Deixar ir o que não faz parte, o que não controlo, o que não preciso mais, para que seja possível confiar na vida e em tudo aquilo que eu preciso para o meu crescimento.

O importante é o caminho que se vai fazendo. Passo após passo.
O importante é a amorosidade do olhar sobre nós.
O importante, é a compaixão e a compreensão de que somos um ser em construção e que os outros ao nosso lado também o são.
O importante, é acreditar, em mim, no outro, e na consciência que temos.
O importante, é CONFIAR.

MARTINE RATO
HIPNOTERAPEUTA
Instagram: @martine.rato

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

Uma Vida com Propósito

Quando pensei escrever o livro "Uma Vida com Propósito", fiz a mim mesma esta pergunta: **como é que se constrói uma vida com propósito?** Percebi então que o processo de construção de uma vida significativa é muito semelhante ao processo de construção de uma casa. Por isso dividi o livro em cinco capítulos: **Alicerces** (aspetos básicos onde assenta tudo o resto); **Estrutura** (as diversas áreas de vida); **Conteúdo** (os valores); **Energia** (as emoções) e finalmente, **Essência** (o toque final que faz toda a diferença).

Este livro representa para mim o culminar de muitos anos de autoconhecimento e autoinvestigação e considero-o um livro de desenvolvimento pessoal, que pode auxiliar no caminho, aqueles que buscam um maior equilíbrio nas suas vidas atarefadas e uma maior satisfação com as mesmas.

Não é um livro de autoajuda com receitas do tipo "mude a sua vida em 5 passos fáceis". Em vez disso, convida o leitor à reflexão e, eventualmente, a fazer as mudanças que se mostrem necessárias para equilibrar o que se encontre em desequilíbrio.

A vida moderna trouxe-nos muito conforto e muita tecnologia que facilita as nossas rotinas, mas por outro lado, temos cada vez menos tempo de

qualidade para nos nutrirmos e crescermos enquanto seres humanos em evolução.

As nossas agendas estão habitualmente tão preenchidas que não sobra tempo para relaxar, meditar, contemplar a natureza, apreciar o silêncio ou brincar com as nossas crianças. Acreditamos por vezes que estas atividades são um luxo do qual não podemos usufruir, pois "tempo é dinheiro". Contudo, estas são precisamente as atividades mais importantes para a nossa saúde e bem-estar. Sem elas, ficamos muitas vezes perdidos num turbilhão de stress que nos prejudica de várias formas, incluindo

fadiga crónica, ansiedade, distúrbios do sono, nevoeiro mental que nos impede de tomar decisões com clareza e a sensação de andarmos sempre a correr sem chegar a lugar nenhum.

Este livro surge como um antidoto para uma vida demasiado agitada, sem momentos de pausa, livres do ruído eletrónico, e do ram-ram do quotidiano; oferecendo ao leitor a oportunidade de identificar as áreas da sua vida onde pequenas mudanças podem ter um grande impacto.

É um livro muito fácil de ler, dividido nos cinco capítulos acima referidos e com um texto por cada tema. Pode por exemplo ler um texto por dia, antes de dormir, e refletir um pouco sobre o que leu: faz-lhe sentido? aplica-se à sua situação? pode aplicar algumas das sugestões ao seu caso pessoal?

Por vezes, pensamos que para mudarmos o nosso estilo de vida teríamos de fazer um esforço gigantesco. No entanto, está provado que são as pequenas mudanças que, cumulativamente, nos podem levar mais longe na implementação bem-sucedida de melhores hábitos de vida. **Se não sabe por onde começar, que tal começar por este pequeno livro? Ele está disponível nas lojas online da Bertrand e da Wook, e pode ser o presente que precisa de oferecer a si mesmo, para renovar a sua vitalidade e alegria de viver.**

Boas leituras!

MAIS INFORMAÇÕES:
Fátima M. Lopes - Autora do livro "Uma Vida com Propósito"
Site: www.fatima-lopes.weebly.com
Email: fatima.m.lopes72@gmail.com

Confiar no nosso poder de autocura

O corpo é um algo engraçado. Ele está aqui o tempo todo, a exercer milhões de funções fisiológicas, celulares, metabólicas. Desde que nascemos, o nosso corpo não pára nenhum minuto sequer. Está em constante transformação, em constante metamorfose. E ele faz tudo isso de forma "automática", sem exigir nenhum acto consciente da nossa parte.

Por Isabela Valente

O corpo possui uma inteligência misteriosa, uma sabedoria que beira a misticidade.

O Ayurveda, que é um sistema de medicina desenvolvido na Índia que existe há mais de 5 anos, já discorria em seus textos clássicos sobre esta sabedoria do corpo humano.

Aliás, seu foco é tamanho nesta sabedoria que a própria palavra

"Ayurveda" em sânscrito significa literalmente "o conhecimento sobre a vida".

De acordo com o Ayurveda, nós somos a própria Natureza. O corpo, a mente e alma formam em conjunto o nosso Ser e são os chamados Doshas que governam a sabedoria da vida.

Doshas são forças bioenergéticas responsáveis por dar-nos os nossos perfis físicos, mentais, emocionais, comportamentais e metabólicos. São classificados em 3 tipos: Vata (ar + éter), Pitta (fogo + água) e Kapha (terra + água).

Todos nós temos os três Doshas dentro de nós, porém no momento da nossa conceção, um ou dois Doshas prevalecem sobre os demais. É o que chamamos em sânscrito de Prakriti.

Acontece que com o passar do tempo e neste mundo moderno de tantos estímulos, tanto movimento e stress, adquirimos hábitos que nos adoecem, que nos distanciam da daquilo que verdadeiramente somos, da nossa Natureza, nossa essência.

> Quando nos conectamos internamente, potenciamos esse dom e confiamos neste poder de auto cura do corpo. Confiamos que a Inteligência e a Sabedoria que nos é inata sabe o seu caminho de volta para casa

Isso desequilibra a proporção ideal e única dos Doshas no nosso corpo e está aí o início de todas as doenças.

Um aspeto ensinado pelo Ayurveda que merece especial destaque em todo processo de doença é a auto-observação.

Muitas vezes nos esquecemos do nosso corpo, da nossa mente e da nossa alma. Não observamos cá dentro, pois estamos tão focados no mundo lá fora que simplesmente

"confiamos"que a tal inteligência do nosso corpo irá milagrosamente resolver tudo.

Muitas vezes estamos tão desconectados de nós próprios que nos esquecemos de simplesmente SENTIR.

Sentir o nosso corpo, sentir a nossa mente, sentir a nossa alma.

Sentir se há alguma zona em particular que está a nos incomodar ou que estamos com dor. Sentir a temperatura do nosso corpo.

Sentir as nossas emoções. Olhar para elas e reconhecê-las. Abraçá-las com todo o acolhimento que elas merecem.

Sentir a nossa alma. Voltar a atenção cá para dentro. Dentro do nosso coração, dentro do nosso íntimo, da nossa mais pura essência, que é o que verdadeiramente somos.

Você já parou para se SENTIR hoje?

De facto, existe uma inteligência maior que governa nosso corpo. Existe uma força de auto cura poderosíssima dentro de cada um de nós que está sempre a buscar o equilíbrio, a tentar voltar para aquela proporção única de Doshas de cada um.

Por vezes, desmerecemos e minimizamos este dom inato. E, então, como uma flor que não é regada, este poder adormece.

O Ayurveda ensina a despertar esse poder e a CONFIAR nesta Sabedoria

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

Universal que governa cada um de nós.

Mas atenção. Confiar não significa simplesmente deixar de lado e se descuidar, pois "confia" que esta tal Sabedoria irá tratar de tudo.

O verdadeiro significado de confiança aqui é conexão. É se conectar com a sua força interior, se conectar com seu corpo, com sua saúde, com seus sentimentos e emoções. Se conectar com sua alma e com a sua essência.

Quando nos conectamos internamente, potenciamos esse dom e confiamos neste poder de auto cura do corpo. Confiamos que a Inteligência e a Sabedoria que nos é inata sabe o seu caminho de volta para casa.

Você já parou para se SENTIR hoje?

ISABELA VALENTE
TERAPEUTA AYURVEDA
CERTIFICADA PELA DGERT
www.isavalenteayurveda.com
@isavalenteayurveda

A chave principal para a harmonia relacional!

Um dos maiores e mais comuns desafios dos relacionamentos é realmente saber se podemos confiar no outro ou não.

Por Filipa Andersen

No entanto o que nos leva verdadeiramente a sermos desconfiados num relacionamento?

O que não nos permite entregarmo-nos, revelarmo-nos e expormo-nos mais ao outro?

Normalmente o medo de ser magoado por rejeição, abandono, traição e humilhação são as razões principais.

Porém, todos nós já passamos por isso ou pelo menos por um ou dois desses medos…contudo, a questão aqui é; após isso, o que podemos fazer para voltar a confiar?

Como podemos nos permitir a amar e sermos amados, a expor a nossa fragilidade e feridas emocionais, ou mesmo criar intimidade, sem voltar a abrir feridas ou mesmo a criar novas?

Esta é uma dúvida e questão que temos que ter em mente que nunca terá uma resposta prazerosa, fácil e simples, pois evitar totalmente o sofrimento nunca será possível.

No entanto se soubermos a essência e função dos relacionamentos ,será mais fácil dar esse passo dando assim um norte mais profundo ao amor a dois.

Através da minha experiência de vida, como também através da minha experiência profissional em consultas de casais e não só, observei e constatei que a função das relações a dois é ajudar-nos a perceber quem realmente queremos ser num relacionamento, como também ajudar-nos a crescer e a evoluir como alma.

Consequentemente também cons-ciencializei que não há "receitas prontas" para todos, pois cada relação é um caso, uma história e um percurso único, tendo com pano de fundo, fatores que podem dificultar o desenvolvimento da motivação e da coragem para largar o passado e voltar a acreditar no amor!

Normalmente estes fatores são:

- A existência dos diferentes níveis de consciência de cada um;

- Os graus variáveis de profundidade das feridas de cada um;

- O karma e caminho de vida de cada um.

Contudo eu acredito que existem possíveis sugestões gerais de orientação, que nos podem ajudar a todos.

Como podemos nos permitir a amar e sermos amados, a expor a nossa fragilidade e feridas emocionais, ou mesmo criar intimidade, sem voltar a abrir feridas ou mesmo a criar novas?

1º Desenvolver uma boa autoestima, respeitar-se, valorizar-se e amar-se incondicionalmente;

2º Comunicar sempre o que gosta e não gosta como também o que realmente precisa e sente em cada momento;

3º Definir os seus princípios de vida, (os comportamentos e atitudes que irão orientar a sua vida de casal) tendo como exemplo:

a) "Decido ser sempre genuíno nas minhas relações, mostrando sempre a minha luz e sombra";

b) "irei sempre respeitar-me em primeiro lugar antes do outro," etc.

4º Criar e ter a sua própria vida, não por a total felicidade nas "mãos" da relação;

5º Ser sincero e íntegro nas suas intenções e desejos na relação.

Se estes pilares estiveram fortes nos seus relacionamentos, poderá evitar situações como :

- Co- dependência emocional e material;

- Relações dúbias e pouco claras;

- Dificuldade em ter e manter relações longas e profundas;

- Relações superficiais e de interesse.

No meu entender e vivência, se seguirmos estes 5 passos com profundidade e uma constante vigilância, a confiança no outro e na vida, poderá voltar novamente e as coisas poderão melhorar muito.

Experimente, teste e observe o que surge e verá as suas relações começarem a florescer e a se fortificar!

FILIPA ANDERSEN
"Viver a espiritualidade na prática!"
ASTROLOGIA, COACHING ESPIRITUAL, FORMAÇÃO
www.filipaandersen.com
filipa@filipaandersen.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

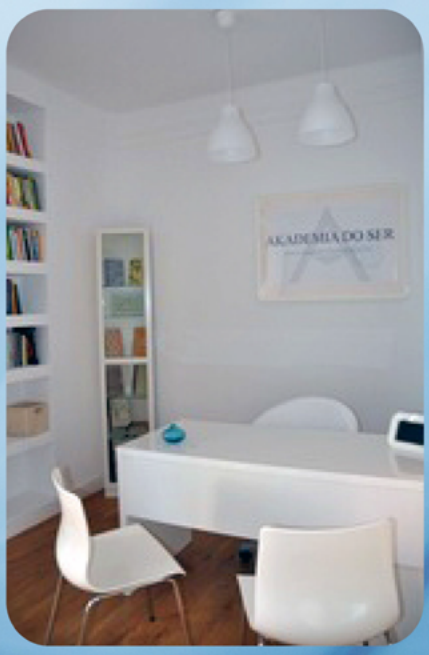
CONSULTAS

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

A Filosofia da Brahma Kumaris

Mara Gomes, Coordenadora Nacional da Brahma Kumaris – Academia para um Mundo Melhor, fala aos leitores da *Revista Progredir*, sobre a filosofia que está por detrás desta organização e como a confiança é um ato de fé.

Texto Por Revista Progredir

Progredir: Quem é a Mara Gomes, conte-nos um pouco da sua história?

Mara Gomes: Om shanti! *Om* significa Eu e *Shanti* significa Paz...

Na minha essência verdadeira sou um ser espiritual e universal…..sou uma alma…sou apenas luz…

Durante boa parte da jornada desta vida, tenho estado a praticar a filosofia e meditação do Raja Yoga com o objetivo de me tornar um ser cada vez mais pleno de paz, amor e harmonia. Seria tão bom se pudéssemos apresentar-nos sempre desta maneira!

Desde muito jovem tinha o sentimento de querer ajudar o mundo, mas não sabia como. Nascida numa família espiritual e dedicada a causas filantrópicas, desde cedo fui exposta a exemplos incríveis de seres humanos dedicados de corpo e alma, a causas diversas. Esta aprendizagem foi muito importante para as minhas escolhas futuras.

Ainda naquela época trabalhei como voluntária em algumas instituições. Fazia o que estava ao meu alcance para ajudar, mas entristecia-me ao perceber que a minha presença não era suficiente para manter as pessoas felizes. Eu sabia que tão logo deixava aquelas instituições e ia para casa, tudo voltava a estar como antes. Tinha este chamado interno para encontrar um método eficaz que ajudasse as pessoas de dentro para fora, algo que permanecesse com elas e que trouxesse alguma transformação às suas vidas…

Progredir: Como surge a Brahma Kumaris na sua vida?

Mara Gomes: Foi neste momento de grande auto questionamento que recebi um convite para assistir à palestra de Dadi Gulzar (Dadi significa irmã mais velha), uma das professoras da fundação da Brahma Kumaris na India.

Diante daquele ser tão simples e iluminado, fiquei profundamente tocada pelas suas palavras preenchidas de sabedoria. A sua presença transformou a atmosfera, e era como se toda a plateia estivesse imersa numa bolha de paz e de serenidade…

De imediato tive o pensamento: "É disto que estou à procura! É desta maneira que quero ajudar o mundo!". A partir deste dia, comecei os meus estudos com a Brahma Kumaris.

Progredir: Qual a filosofia por detrás da Brahma Kumaris?

Mara Gomes: A Brahma Kumaris é uma filosofia de vida que nos ensina alguns passos importantes para vivermos de maneira pacífica, feliz, estável e com auto-respeito.

Uma das matérias principais do nosso estudo é o entendimento de quem somos como seres espirituais. Aprendemos que por detrás da matéria há este ser de luz que é o *eu*, a alma, a vida…

Nesta consciência de sermos centelhas de luz, cada um é único naquilo que é, conseguimos ver o eu e o outro como verdadeiramente são e aquilo que nos divide passa a ser irrelevante, pois percebemos que independentemente das situações externas, temos todos a mesma essência espiritual.

> Confiar é acreditar, é ter a certeza de que se estamos a usar os valores humanos e espirituais mais elevados diante de uma situação, mais cedo ou mais tarde seremos bem-sucedidos

Este auto reconhecimento ajuda-nos a desenvolver as nossas qualidades e potencial adormecido e o nosso amor próprio aumenta, fazendo com que muitas possibilidades se abram diante de nós.

O segundo aspeto do nosso estudo é a prática da Meditação Raja Yoga. Raja significa tornar-se o mestre, o rei de si mesmo e da sua mente e Yoga significa ligar, unir.

Através da meditação, que para nós

significa aprender a pensar, ligamo-nos em yoga com o Oceano ou Fonte Suprema de todas as qualidades, como a paz, amor incondicional e tantas outras e, assim, experimentamos um preenchimento interno profundo e duradouro.

Outro tema importante deste estudo é a compreensão da lei do karma. Karma significa ação e a lei do karma ensina-nos que toda a ação traz implícita uma reação.

Ao entendermos a repercussão de cada um dos nossos pensamentos, palavras e ações no mundo à nossa volta e ao atuarmos de modo correto, verdadeiro e tendo por base um comportamento baseado em valores espirituais, torna-se visível o retorno positivo e quase imediato que esta conduta traz às nossas vidas.

Em palavras simples, dizemos: "Colhemos aquilo que semeamos", o que significa que quanto mais partilhamos o bem de forma generosa, mais recebemos em retorno. O receber está implícito no doar. Esta é a sábia lei do Karma.

Há muitos outros temas espirituais que aprofundamos, com o objetivo de incorporá-los, de forma prática, nas nossas vidas.

Progredir: Como conseguem manter o funcionamento da Brahma Kumaris durante estes últimos anos, sendo uma organização que não recebe fundos de nenhuma instituição privada ou pública e depende da contribuição dos alunos?

Mara Gomes: O trabalho voluntário é um grande desafio nos dias de hoje, mas ao mesmo tempo o retorno que recebemos através desta prática de partilha sem querer nada em troca, é, sem dúvida algo único e muito preenchedor.

Os nossos coordenadores e professores das escolas de Raja Yoga espalhados pelo país são voluntários, o que significa que escolheram por vontade própria levar a cabo este trabalho, lado a lado com as suas responsabilidades profissionais e familiares.

Acreditamos que todas as pessoas têm direito a ter acesso à espiritualidade

de maneira livre, para que possam conhecer um pouco mais sobre si mesmas e, assim, encontrar as suas próprias respostas.

O método de funcionamento da instituição, em todas as partes do mundo tem sido o mesmo desde a sua fundação em 1936, na India.

Os nossos professores, alunos assíduos ou simpatizantes que participam das nossas atividades presenciais ou online, compartilham de forma voluntária para a manutenção das nossas escolas.

Progredir: O tema deste mês da Revista Progredir é "Confiar", como se aplica a filosofia da Brahma Kumaris a este conceito?

Mara Gomes: Confiar é acreditar, é ter a certeza de que se estamos a usar os valores humanos e espirituais mais elevados diante de uma situação, mais cedo ou mais tarde seremos bem-sucedidos.

Penso que a confiança tem muito a ver com a maneira de funcionamento desta instituição que é muito diferente do habitual.

Somos movidos pela certeza de que ao

levarmos a cabo o nosso trabalho com o sentimento verdadeiro de querer ajudar o próximo, tudo o que necessitamos como instituição e mesmo a nível pessoal virá ao nosso encontro de maneira natural e abundante.

Já tive muitas experiências práticas de situações quase impossíveis que se tornaram possíveis ao manter esta certeza e fé inabalável.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores.

Mara Gomes: Penso que as situações do mundo atual, seja a pandemia, a guerra, as mudanças climáticas e tantas outras são um chamado para o auto questionamento.

Temos de refletir sobre que mudanças temos de iniciar a nível individual para que o mundo à nossa volta seja transformado num mundo de paz, respeito e igualdade para todos.

Que sejamos capazes de ir além dos aspetos que dividem a humanidade, como a cultura, religião, língua etc. e encontremos pontes para podermos trabalhar juntos e harmoniosamente na criação de um mundo melhor. Esta tarefa depende de cada um de nós!

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

MARA RITA GOMES
COORDENADORA NACIONAL DA BRAHMA KUMARIS –
ACADEMIA PARA UM MUNDO MELHOR
www.brahmakumaris.pt
www.youtube.com/brahmakumaris

Gerir é medir

Segundo a análise dos dados do INE (Indicadores Económicos e Patrimoniais das Empresas não Financeiros em Portugal, 2008-2020, 2022), ao fim do primeiro ano, 25% das empresas que nascem, morrem. Mais impressionante ainda é que, ao fim de 5 anos, cerca de 65% das empresas morrem.

Por Mariana Arga e Lima

Na minha ótica, este número é assustador, mas fácil de explicar.

POR QUE MORREM AS EMPRESAS?

A vida de empresário não é simples. Há muitos empresários que começam iludidos com um sonho de facilidades que rapidamente se torna um pesadelo. Muitos escolhem ser empresários na prossecução do sonho de ter uma vida mais avultada financeiramente, de

se libertarem dos patrões terríveis e ganharem a liberdade de controlar o seu tempo.

Na minha vida profissional, enquanto business coach, acompanho empresários há vários anos, em diversas indústrias e, aquilo que tenho constatado, é que este sonho teima em não se concretizar. A grande maioria dos empresários luta, diariamente, com desafios de tesouraria e, quando estes são ultrapassados, luta com a gestão do seu tempo.

Ana Paula Ivo

Saúde Alternativa Holística

Terapia Positiva | Hipnose Clínica | Reiki
Cursos e Palestras

anapaulaivo.com
path.harmony@gmail.com

Ser empresário implica dedicação, sentido de missão, organização e aprendizagem diária. São poucos os empresários que conheço que conseguem ter uma vida equilibrada, conseguindo tempo para pensar na familiar, nos amigos, no desporto, na saúde, etc.

> O segundo ponto que eu penso estar na raiz do insucesso da maioria das empresas, é a incapacidade dos gestores de delegar e confiar nos seus colaboradores

Mas será que tem de ser assim?

Não! Já trabalhei com alguns empresários que gerem empresas de vários milhões de faturação, e que conseguem ter uma boa gestão do seu tempo, mantendo o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional.

A FÓRMULA SECRETA

Na minha opinião, a fórmula secreta para conseguir atingir este patamar, tem dois ingredientes fundamentais: ter uma boa equipa, em que confia, e ter bons indicadores operacionais e financeiros, que acompanha diariamente.

"Quando um empresário não olha para os números, não conhece profundamente o seu negócio."

Os empresários fogem da componente mais analítica do negócio pois, por falta de preparação ou por falta de gosto, sentem que os números são um bicho feio que não querem ver.

Mas, da minha experiência, quando um empresário não olha para os números, não conhece profundamente o seu negócio.

Diariamente, é crítico que o empresário consiga acompanhar alguns indicadores chave do negócio, para conseguir entender como se está a desenvolver a sua operação.

Quando falo de indicadores, a maioria dos empresários pensa no volume de vendas do seu negócio; embora seja um bom indicador para acompanhar diariamente, não é suficiente, pois já é o resultado da sua operação.

Eu aconselho a que acompanhem, para além dos resultados financeiros, alguns indicadores operacionais que vos permitam avaliar o estado do vosso negócio, antes de ele se refletir nos resultados.

Para ilustrar melhor o que quero dizer, dou-lhe um exemplo: imagine que a sua empresa é uma fábrica, com uma linha de produção, e que há um problema de atraso numa posição da linha.

Se ficar à espera de analisar o volume de vendas, o problema vai demorar muito mais tempo a ser identificado, e já vai ter repercussão no cliente, pois certamente que se a minha produção baixou, há clientes à espera do produto.

> A grande maioria dos empresários luta, diariamente, com desafios de tesouraria e, quando estes são ultrapassados, luta com a gestão do seu tempo

Se tiver um indicador operacional relativo à produção diária daquela linha de produção, quando esta oscilar, vai identificá-la imediatamente e pode tomar medidas mais rápidas para a correção do problema, evitando assim que o problema tenha repercussão nas vendas.

DELEGAR E CONFIAR

O segundo ponto que eu penso estar na raiz do insucesso da maioria das empresas, é a incapacidade dos gestores de delegar e confiar nos seus colaboradores.

Muitos empresários vivem no paradigma de que ninguém é capaz de fazer tão bem como eles, e que, por isso, eles são fundamentais em todas as áreas.

Eu entendo que, por vezes, esta ideia até pode ter um fundo de verdade, mas é crítico que os empresários se consciencializem que, enquanto mantiverem esta forma de pensar, a empresa não vai crescer, pois são eles que limitam o crescimento.

Por mais horas que eles dêem à empresa, estas horas têm um limite; não há ninguém que tenha dias com mais de 24 horas.

É muito importante que os empresários coloquem a sua atenção nos seus colaboradores e que entendam que através das mãos das suas pessoas, conseguem dividir o trabalho para multiplicar os resultados da empresa.

Delegar é uma palavra que tem de fazer parte da vida do empresário, mas atenção que delegar não é abdicar. Delegar implica ensinar, implica acompanhar e implica controlar os resultados.

E é aqui que voltamos à importância de medir. É fundamental estabelecer os indicadores de controlo que vos permitam, sem estar constantemente ao lado dos vossos colaboradores, entender se a operação está a correr conforme vocês a desenharam. Gerir é medir.

Na minha opinião, um empresário deve focar a sua atenção em pontos estratégicos, como: definir a visão da empresa, o seu nicho de mercado, os seus objetivos e a forma de lá chegar através do plano de execução. Do ponto de vista mais tático, deve focar-se no acompanhamento diário dos colaboradores e dos indicadores operacionais e financeiros de negócio, com o objetivo de garantir a execução consistente das ações desenhadas.

MARIANA ARGA E LIMA
ENGENHEIRA DE FORMAÇÃO PELO IST, GESTORA DE PROFISSÃO E COACH DE PAIXÃO. EXPERIÊNCIA EM GRANDES EMPRESAS, EMPRESÁRIA HÁ QUASE 20 ANOS, MBA PELA UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA. CO-AUTORA DO LIVRO EXECUTIVE COACHING
www.marianaargaelima.com
info@marianaargaelima.com

Confiar para o sucesso

São cada vez mais as referências que transitam do mundo desportivo para o mundo profissional, empresarial. As ideias, as filosofias e, claro, as fontes para se estar mais perto do sucesso. Uma delas é a Confiança. Confiar em si, é essencial.

Por Jorge Boim

Segundo o dicionário, Confiar significa entregar algo a alguém sem medo de a perder ou de sofrer dano. Esta confiança nos outros é consequência natural da confiança que cada pessoa tem em si mesma. Quanto mais autoconfiança a pessoa tiver, mais facilmente confiará nos outros.

No contexto desportivo, a autoconfiança é em inúmeras vezes a diferença entre o sucesso e o insucesso, entre a

obtenção do pódio e o meio da tabela, entre as melhores performances e o desgosto. É esta autoconfiança que permite a cada pessoa, a cada atleta, entrar em cada competição com a crença de que vai tudo correr bem, com maior capacidade de adaptação a situações imprevistas e com o foco muito mais virado para si mesma em vez de para os outros.

A vida profissional, na maior parte das profissões, assemelha-se em muito ao contexto competitivo desportivo. Por isso mesmo, o impacto da confiança no sucesso profissional é tão grande como o que tem no processo desportivo. É efectivamente a diferença entre o sucesso e o insucesso.

Continuando nesta transferência do desporto para o escritório, a confiança em cada um é necessária para, principalmente, nas situações que parecem menos positivas, em que é importante virar a atenção ainda mais para dentro e compreender o que se faz de bom em cada momento ou dia, o que pode ser melhorado e o que, de facto, não é da sua responsabilidade.

A confiança é também aquela noção que cada pessoa tem da sua capacidade para realizar determinada tarefa.

Quanto maior for essa confiança, melhor será desempenhada a tarefa – melhor performance –, mais facilmente serão atingidos os objectivos – melhores resultados – e mais perto estará de chegar à ambicionada promoção ou aumento. Claro que, como também no desporto, o que é em excesso é prejudicial. Portanto, se a confiança no seu nível óptimo, que é diferente de pessoa para pessoa, leva cada pessoa a dar o seu melhor e a chegar a melhores resultados, o excesso de confiança faz com que esse equilíbrio que leva à melhor performance seja quebrado, diminuindo o desempenho e piorando o resultado.

Este nível óptimo de confiança é também aquele ponto em que cada pessoa parece conseguir ultrapassar a convenção tão enraizada na nossa sociedade que parece impedir que cada pessoa possa dizer "Eu sou bom/boa nesta tarefa" ou função... ou o que quer que seja que esteja a falar. O nível óptimo de autoconfiança permite dizê-lo sem sobranceria ou falta de humildade ou noção da realidade porque, uma pessoa com um bom nível de autoconfiança pode, da mesma maneira que assume a sua capacidade para uma função, assumir a incapacidade para outra sem que isso seja encarado como algo de negativo ou prejudicial a si mesma.

> Esta confiança nos outros é consequência natural da confiança que cada pessoa tem em si mesma

Além do já referido, potenciar a autoconfiança tem impactos ainda mais abrangentes, quer no amor próprio quer na autoestima. Realmente, estes 3 pilares – chamemos-lhes assim – estão directamente relacionados entre eles e sempre que um sobe, aumenta, os outros vão atrás. Também é verdade que sempre que um desce, os outros também o seguem. Por haver esta simbiose entre os 3 pilares, é necessário compreender que cada pessoa pode potenciar o seu crescimento potenciando um deles, pelo que potenciar a autoconfiança irá potenciar

a autoestima e o amor próprio, quase criando um ciclo virtuoso.

Poderá parecer um paradoxo mas a maneira mais fácil de potenciar a confiança é através da celebração. Temos muitas vezes a ideia de que celebramos apenas os sucessos, e isso até é verdade, mas o tema principal está na noção de "sucesso" que cada pessoa definiu. Ao longo de cada dia, cada pessoa tem muito mais situações de sucesso do que aquelas que à primeira vista lhe parece, razão pela qual devemos celebrar toda e qualquer situação que seja bem feita, mesmo que possa parecer fácil ou óbvia ou até rotineira. O seu contexto, para o que se pretende em termos de resultado, que é potenciar a confiança, não é lá muito relevante. O importante aqui é fazer o reconhecimento próprio do que de bem cada pessoa faz.

Quanto mais vezes for celebrando as suas conquistas e realizações, mais a sua autoconfiança se irá aproximar do tal nível óptimo e, por isso mesmo, melhores serão as performances, os desempenhos, e melhores serão os resultados e mais sucessos irão aparecer, com todo o impacto positivo que isso tem.

E não há nada melhor do que depender apenas de si para ter todo o reconhecimento e validação que merece, tendo em si toda a confiança que pode ter, sem medo de se perder ou sofrer dano.

JORGE BOIM
COACH COGNITIVO COMPORTAMENTAL
www.hypnocoaching.pt
JorgeBoim@hypnocoaching.pt

Confiar em quê?

"A coisa mais linda que podemos vivenciar é o mistério." Albert Einstein

Por Leticia Ottomani

Era uma vez uma rapariga que já havia assistido mais de 5 vezes a mesma série de televisão, a aventura de bravos heróis que se dedicavam a salvar vidas, contada em 17 temporadas, era o seu entretenimento preferido, e ali a menina passava horas e horas sem imaginar, afinal tudo o que estava por vir, era mais uma repetição.

Neste universo de cenas repetidas existe a certeza de saber o que vai acontecer com as cenas dos próximos capítulos, com a vida de cada personagem. Todos os detalhes da história vista desta forma, acontecem sem o risco de que o expectador seja surpreendido pelo novo.

Aqui o aparente conforto não é a narrativa da série, mas o que ela provoca, ou não provoca.

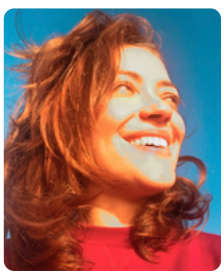
Foi este o caminho que ela encontrou para suportar o medo do novo. Medo de sentir, novos sabores; o desejo por um beijo apaixonado e por todas as emoções despertadas no contacto, o receio do possível sim, e do possível não, a paixão correspondida e o medo da rejeição.

Na entrega, a experiência vive o risco de ser surpreendido, e muitas vezes o que a vida tem a oferecer é muito melhor do que a nossa imaginação pode alcançar, resta saber se existe espaço para deixar caber o novo. Existe confiança na vida criadora e em si mesmo como criatura fruto desta potência, e ainda na tua capacidade de criação?

Muitas vezes a confiança também ganha o nome de fé. E o que se ganha ou o que se perde quando a gente traz para perto estas palavras e faz delas mais do que uma ideia, uma imagem de algo subjetivo e distante, mas as transforma numa ação constante que move a direção das nossas escolhas? Esperança é o horizonte da confiança.

Experimentar novas perspetivas de ver o mundo, de ver a si mesmo e as suas histórias passadas, e os sonhos futuros, o risco é sair da prisão solitária que por vezes nos colocamos com receio do que traz a liberdade.

LETICIA OTTOMANI
TERAPIAS INTEGRATIVAS
www.facebook.com/leticia.ottomani
www.instagram.com/leticiaottomani
ottomani.leticia@gmail.com



Confiar, o fio da vida

Neste texto, convido-te a tecer a confiança. Como ela deve ser. Inocente, criativa, intuitiva. Quero que desperte essa capacidade presente em todos nós, mas que por vezes encontra-se adormecida, amedrontada ou inoperante. Quero que volte a confiar em si mesmo, ao mesmo tempo que compreende que não age sozinho, há sim uma força maior em ação contribuindo consigo. E, assim, realizar os seus maiores sonhos. Venha tecer a fé que habita dentro de si.

Por Flávia R S Scorachio

Pelo Dicionário, confiar significa com fé. Crer. Fiar-se em... Acreditar.

Com/Fiar =Tecer com um fio.

Então, vamos começar a fiar, a tecer uma história sobre confiar. Com fiar, tecemos a vida. E com fiar você pode tecer a sua história. Tecer laços, entrelaçar vidas.

Vamos partir de um ponto único, universal. Onde vários pontos unidos formam um fio. O fio da vida. Desde a matéria primária, até o fio umbilical.

Então, se tudo parte da fonte criadora que liga, forma, transforma, conectando tudo e todos com essa fonte, formamos uma grande teia, uma grande engrenagem divina. Mesmo que não percebemos, este fio está sempre presente, cabe a cada um tomar ciência, desse fato.

Se partimos de um mesmo ponto, essa fonte está em nós. Somos uma parte dela, e saber disso, já poderia ser suficiente para confiar em si mesmo como uma força potente e criativa, gerando bons resultados nas suas ações.

Mas acontece que aos poucos, desde a infância vamos sendo encaminhados para deixar de acreditar em nós mesmos, no que sentimos e no que nos guia internamente. Outras vezes, sentir amor, pelos nossos entes mais próximos e queridos, pode nos traumatizar, gerar dor, e, assim, vamos desconectando das nossas

Uma pessoa confiante, confia na inspiração que recebe

emoções, as sensações do corpo e a nossa capacidade de confiar no que sentimos. Vamos criando também medos que nos impedem de avançar com confiança. Vamos nos tornando frágeis em relação a esta capacidade natural do ser, que é a fé em si mesmo.

Talvez possamos refletir também, de um ponto onde Fé, Religião e Espiritualidade, podem ainda ser tabus. Muitas vezes associados a confiar na separação entre Criador e seres criados. Então, talvez seja preciso desfiar. Desmanchar, alguma ideia equivocada. É preciso, tecer a ideia sobre sermos seres físicos, emocionais e espirituais. Sobre não sermos separados uns dos outros, ou separados de partes de nós mesmos, ou separados de Deus, ou como queiram chamar essa centelha, essa força de amor e criação Universal.

A fé e a confiança, estão muitas vezes ligadas à religião. Assim, crer

em si passa a ser secundário. Mas a espiritualidade, não depende de religião. Embora, (rel)igar seja objetivo de ambas. Estamos acostumados, a confiar em algo fora de nós, fomos treinados e ensinados a isso. Dessa forma, entregamos o nosso poder para outras pessoas, para alguma instituição, para algum mestre que julgamos serem capazes de fazerem por nós aquilo que temos dificuldades. E não conseguimos, justamente por não confiarmos em nós. Por não conseguirmos enxergar essa força que habita em cada ser.

Quando estamos nesse modo de funcionamento, entramos num círculo vicioso de desvalorização pessoal, baixa estima, impotência, conflitos internos, estagnações. Então, será preciso unir as partes dentro de si mesmo, harmonizar internamente os seus pensamentos, sentimentos e ações externas.

Essa reorganização interna, torna possível a (re)conexão, com a espiritualidade, que se se dá a partir desse fio subtil e poderoso da fé. Da confiança em si mesmo, ao mesmo

A confiança é uma virtude latente ou potente em todos nós

tempo que compreende que não age sozinho, há sim uma força maior em ação contribuindo consigo.

Ter fé, ou confiar é acreditar não apenas num nível racional. É da ordem do sentir, do saber internamente. Sentimos através das sensações subtis do corpo. Para isso, é preciso manter o estado presente, estar entregue.

Uma vez que você sente essa confiança, você se reconecta. E medos, ansiedades, conflitos, inseguranças, deixam de assombrar os seus pensamentos e as suas escolhas, fazendo com que você ganhe uma força, uma confiança para lidar com os desafios e fraquezas que surgirem pelo caminho.

Uma pessoa confiante, confia na inspiração que recebe. Sabe que não está sozinha, que há uma força invisível a ampará-la e entra num círculo virtuoso de confiança. Pois sim! A confiança é uma virtude latente

ou potente em todos nós.

Mas o que fazer, quando essa virtude está latente? Desejando ser acordada? É preciso treina-la diariamente. Você pode começar a fazer isso, a partir de pequenos atos que são mais fáceis pra você treinar a sua confiança, como, por exemplo: "vou fazer um bolo que nunca fiz", para depois ir fazendo com a mesma confiança adquirida por esta experiência em eventos que requerem maior confiança.

Para o seu cérebro, não importa muito qual o desafio que a ele foi lançado. A partir de uma nova experiência, ele cria novos caminhos de conexão neural, com estímulos à confiança. Caso, a sua experiência com o bolo, não atinja o resultado desejado, por ser uma experiência onde você não se sente tão desconfortável em fazer, você terá condições de analisar o resultado e elaborar uma nova maneira de realizar a mesma tarefa com melhores resultados. Ou seja, você sente-se capaz de se fazer uma crítica, uma auto-observação para colher um melhor resultado, sem que isso lhe cause mal à sua estima, e sim mais capacidade de lidar com situações desafiadoras, ou que não saíram conforme o esperado. E é isso que vai-te trazendo mais confiança no seu dia a dia.

Depois que você treinar bastante o seu cérebro para confiar nas suas capacidades de solucionar problemas, você pode começar a soltar, a desfiar o que te fez perder a confiança. E fiar novamente a confiança. Esperançar novamente sentir a força da fé que vive em si.

Confiar, não significa que você nunca mais sentirá medo, duvidas ou não terá precaução diante das suas escolhas. Significa que você já sabe internamente o caminho que precisa percorrer, e então, em posse dessa confiança interna, se prepara para os desafios do caminho.

Confie em si e vá aprendendo a cada passo, as virtudes que precisar.

FLÁVIA R S SCORACHIO
TERAPEUTA INTEGRATIVA E CORPORAL
PÓS GRADUADA EM ARTETERAPIA/ PSICOTERAPIA
INSTRUTORA DE YOGA/MEDITAÇÃO
www.flyvivoconsciente.com
fscorachio@gmail.com

PHILOSOFIAS

O poder de Confiar

É preciso superar o medo e reconhecer a essência interior, deixar de lado a insegurança e seguir em frente com confiança, firmeza e determinação nas várias áreas da vida.

Por Sílvia Cabral

Confiar em si próprio, permite-lhe ter resultados naquilo que mais deseja, quer a nível pessoal como familiar. Na realidade, com confiança, pode conquistar o mundo.

Sim, imagine as coisas fantásticas que faria se tivesse a certeza absoluta de que iria ter sucesso! Se não tivesse medo de fazer, de dizer, de arriscar e de sair da zona de conforto!

Alcance tudo o que deseja e merece com o poder da confiança

Todos nós temos objetivos em todas as áreas da vida (pessoal, profissional, relações, etc) e, independentemente dessa área, é preciso estabelecermos com que energia e determinação os queremos alcançar mas, pelo caminho podemos encontrar obstáculos e por isso, também precisamos de ser resilientes, persistentes e confiantes. A autoconfiança e a auto-estima são determinantes na grandeza dos seus objetivos e ainda mais determinantes para a obtenção de resultados.

É a nossa confiança que nos permite sair da zona de conforto.

Mais de 90% das pessoas não fazem nada para alcançar os seus objetivos precisamente porque não querem sair da zona de conforto.
Primeiro porque tem medo.

Sair da zona de conforto implica "ir para o desconhecido", e o desconhecido traz medo. Depois porque sair da zona de conforto dá trabalho!

Por estes dois motivos preferem manter-se exatamente no mesmo sítio onde estão, apesar de saberem que ao saírem da zona de conforto vão alcançar o que sempre desejaram.

Mas na verdade, têm tudo o que precisam para superar estes medos, para serem confiantes, terem mais auto-estima, serem resilientes para viverem a vida que querem e merecem.

É preciso superar o medo e reconhecer a essência interior, as capacidades e habilidades para deixar de lado a insegurança e seguir em frente e com confiança, firmeza e determinação nas várias áreas da vida, desde relacionamentos ou projetos pessoais e profissionais.

A mente é poderosa

Nem sempre se está no ponto máximo da confiança e da auto-estima, é verdade, principalmente se dentro de si tiver um crítico sempre em ação, ou mesmo quando é demasiado tímido ou introvertido. No entanto, podemos recorrer a técnicas e suportes para silenciarem este crítico interior e até ajudarem o introvertido e o tímido a "desabrocharem" em direção à sua melhor versão.

A mente tem o maior poder de todos e é dela que o ser humano deve tirar o máximo proveito!

Precisa de reprogramar a sua mente para que esta consiga responder de forma construtiva e positiva aos desafios, obstáculos e adversidades da vida. Assim, consegue desvalorizar os pontos fracos e valorizar os pontos fortes de forma a desenvolver altos níveis de confiança e determinação.

É importante que tenha estratégias e ferramentas que lhe possibilitem um auxílio à confiança.

Aromaterapia: uma ferramenta poderosa no aumento da auto-confiança

A Aromaterapia é uma ferramenta natural que vai facilitar o processo da autoconfiança através de recursos naturais.

Uma terapia complementar milenar que atua no corpo e na mente através das propriedades dos óleos essenciais, vegetais e hidrolatos.

Os Óleos Essenciais são extratos vegetais de plantas que possuem as suas moléculas químicas naturais. Estas moléculas são o que permite

> É a nossa confiança que nos permite sair da zona de conforto

à planta defender-se de pragas, condições climáticas ou seca e água em exagero, por exemplo, e são estas moléculas que vão ter ação terapêutica no nosso organismo.

Desta forma, os óleos essenciais são perfeitos aliados no que diz respeito ao aumento da confiança.

Idealmente devem ser utilizados pela via aromática, por ter uma ação mais rápida. Assim podem ser inalados diretamente do frasco (sem encostar ao nariz), através de difusão (em difusor ultrassónico) ou inalados num inalador pessoal, muito prático, que pode ir consigo para todo o lado.

3 óleos essenciais para aumentar a autoconfiança

Hortelã-pimenta (Mentha piperita)

O Óleo que ajuda a restaurar a energia, é fresco e traz leveza.

Acalma a agitação interna, acalmando os nervos e restaurando a confiança.

É ainda indicado para usar quando precisa de se focar em novas ideias ou projetos.

Sálvia Esclareia (Salvia sclarea)
Principalmente feminino, este Óleo Essencial vai ajudá-lo a manter o sonho presente na memória.

Promove ainda o estado de bem-estar, calma interior e autoconfiança.

Bergamota (Citrus bergamia)
Conhecido como o "sol dentro do frasco", é um grande aliado neste sentido. Além de trazer motivação e reequilibrar a nível emocional, acalma o stress, a ansiedade, o medo da exposição e estimula a confiança e a assertividade.

Pode fazer inalações diretamente do frasco, num difusor ultrassónico ou pessoal e levar este "suporte de

confiança" sempre consigo.

Além destes aliados naturais há pequenos exercícios diários que permitem aumentar a autoconfiança.

Desta forma proponho-lhe um deles:

1- Num ambiente relaxante e sossegado, pegue num papel e caneta e escreva as áreas/situações da sua vida onde precisa de aumentar a confiança.

2- Classifique-as de 0 a 5, em que o 0 considera que já não precisa aumentar mais e o 5 precisa muito.

3- Defina qual delas vai ser a sua prioridade e determine o seu nível de empenho para o fazer.

4- Foque-se, e diariamente, ao espelho, olhe para si e repita 5 vezes a seguinte frase: "eu consigo, eu sou capaz, eu mereço!"

A Aromaterapia é uma ferramenta natural que vai facilitar o processo da autoconfiança através de recursos naturais

Com estas dicas e ferramentas poderosas vai conseguir reconstruir a sua mente, aumentando a autoconfiança e diminuindo o medo e a insegurança, tornando-se uma pessoa de ação em todas as áreas da sua vida.

Alcance tudo o que deseja e merece com o poder da confiança.

A sua mente é o limite.

SÍLVIA CABRAL
AROMATERAPEUTA PROFISSIONAL
www.silviacabral.com
geral@silviacabral.com

MUDANÇA TRANQUILA

Confiar

A palavra "Confiar" é originária do latim *confidere*, que significa "acreditar plenamente, com firmeza". O sufixo "*fidere*" significa fé, por isso a palavra confiar é muito usada como sinônimo de fé.

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

A confiança pode referir-se a diferentes aspetos. Podemos falar de autoconfiança, de confiança no outro ou em algo. Pode também ter diferentes níveis, e por isso também é comum ouvir-se falar em níveis de confiança.

A um nível mais "básico" referir que seria impossível vivermos em Sociedade sem confiarmos uns nos outros e nos sistemas (trust). Por exemplo, confiamos todos os dias no sistema monetário, que determinada nota, tem

determinado valor. Confiamos todos os dias que o comboio ou o autocarro vai seguir o trajeto indicado. Confiamos que as lojas vão estar abertas quando dizem que vão estar abertas. E confiamos na palavra uns dos outros para combinarmos um sem número de situações. Confiamos nos contratos, nos tribunais, etc.

Do ponto de vista interpessoal o grau de confiança entre duas pessoas dependerá da capacidade de podermos prever o comportamento do outro.Uma vez que não depende de nós, temos que confiar que existirá determinado padrão comportamental por parte do outro. Que o outro não vai contar o segredo, que vai ser fiel, que vai cumprir o prazo, que vai fazer o que disse, etc.

Este grau de confiança também pode existir (ou não) entre nações. Quando uma Nação diz que não vai atacar outra e ataca, ou quando diz que cumpre direitos humanos e não os cumpre. Quando dizem que será feito "A", "B" ou "C"e… Não se faz… deixa de existir confiança. O inverso também se aplica…

Seria impossível vivermos em Sociedade sem confiarmos uns nos outros

Já do ponto de vista pessoal, uma pessoa autoconfiante é aquela que acredita e tem segurança nas suas próprias atitudes e capacidades.

Este é o aspeto que podemos trabalhar mais "facilmente" pois depende apenas de nós e é, provavelmente, aquele que pode ter maior impacto nas nossas vidas (e até na dos outros) pois, geralmente, autoconfiança significará maior desenvolvimento pessoal, melhores relações, melhor qualidade de vida, maior realização profissional etc.

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

Maio 2022

Reiki Crianças - Iniciação

Por Fátima Espírito Santo e Margarida Espírito Santo

1 de Maio das 14:30h às 17:30h

Espaço Anjocas | Lisboa

www.facebook.com/Maggie.terapias

maggiessencia@gmail.com

966505207

Workshop presencial "Autoconhecimento"

Por Diana Ferreira e Clínica Hippocampus

7 de Maio das 10:00h às 13:00h

Clínica Hippocampus | Lisboa

www.hippocampus.pt

geral@hippocampus.pt

963053480

Webinar "Os 3 Pilares do Bem Estar"

Por Joaquim Reis

5 de Maio das 21:00h às 22:00h

Online (Zoom)

www.escolamacrobiotica.pt

geralmacrobiotica@gmail.com

911860618

Florais de Bach - Sessão de Esclarecimento

Por Ana Lira

7 de Maio às 10:30h

Clínica José Fontes | Porto

www.clinicajosefontes.com

geral@clinicajosefontes.com

917288102

Constelações Sistémicas - Organizacionais, Terapeuticas e Familiares

Por António Miguel Freitas

7 de Maio das 9:30h às 13:30h

Sublime Care | Lisboa

www.antoniomiguelfreitas.com

geral@amfreitas.com

965011900

Cozinha Sustentável e Deliciosa

Por Natural Chef Ângela Plácido

7 de Maio das 15:00h às 18:00h

Workshop Pop-up | Lisboa

www.workshops-popup.com

info@workshops-popup.com

966974119

Encontro: Resgata o teu valor pessoal

Por Soraia Sequeira

7 de Maio das 15:00h às 18:30h

Academia Transformar | Lisboa

www.soraiasequeira.com

soraiasequeira.heartcoach@gmail.com

932589555

Workshop: Meditação de Lótus

Por Vansheed Hara

7 de Maio das 10:00h às 13:00h

Be The Change Be Yoga | Porto

www.bethechangeportugal.com

aulas@bethechangeportugal.com

221183706 | 928114819

Maio 2022

Massagem Ayurvédica Tradicional

Por Alba Associação Luso Brasileira de Ayurvédica

8 de Maio das 9:30h às 18:00h
Lisboa
www.ayurvedica.org
info@ayurvedica.org
212467740

Aulas de Pilates

Por Julia S. Buynarovskaya

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

Curso de Reiki Usui Nível 1 - Shoden

Por Rui Caetano

14 e 15 de Maio das 10:00h às 18:00h
Espaco zen Holisticonaturais | Barreiro
www.sinergiasespirituais.com
info@sinergiasespirituais.com
927605471 | 914006398

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

"True Happiness, Real Freedom" Retiro para Mulheres

Por Biblioteca Municipal de Ourém

21 e 26 de Maio
Quinta da Mizarela | Arganil
www-awakenedlifeproject.org
info@awakenedlifeproject.org
962764570

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

Vinyasa Yoga

Por Marialuna Wengorovius Nico

3ª e 5ª feira das 18:00h às 19:00h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

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

"Assim que você confiar em si mesmo,

você saberá como viver."

Johann Goethe

Crumble de maçã e nozes

Este crumble de maçã e nozes é a receita perfeita para começar o dia de forma saudável ou para finalizar um almoço ou jantar casual. De qualquer das formas, tem mesmo de experimentar!

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa flocos de aveia finos
- 1 colher de sopa chia
- 1/4 colher de sopa açúcar de coco
- 2 nozes picadas
- 1/2 colher de sopa mel
- 1 colher de chá óleo de coco derretido
- 1/2 maçã aos pedaços
- Canela qb
- 1 iogurte grego natural

Preparação:

1. Pré aquecer o forno a 170º;

2. Misturar todos os ingredientes, excepto a maçã aos pedaços e a canela;

3. Em duas taças, colocar maçã aos pedaços e canela;

4. Colocar a granola por cima;

5. Levar ao forno durante 10 minutos a 170º;

6. Deixar arrefecer e servir cada taça com 1 colher de sopa de iogurte grego natural.

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

Mindfulness
A vida como ela é
de Jon Kabat-Zinn

Finalmente em Portugal a melhor e mais completa obra sobre mindfulness, meditação e cura.

O stress está em todo o lado. E está dentro de nós, a esgotar as reservas de energia, a debilitar a saúde e a reduzir o tempo de vida, tornando-nos mais vulneráveis à ansiedade e à depressão.

Este livro, fundamentado no programa de Redução de Stress Baseada em Mindfulness (MBSR) criado pelo autor, deu origem a um campo completamente novo na Medicina e na Psicologia, com a implementação de práticas cientificamente comprovadas que se alicerçam na meditação e no yoga.

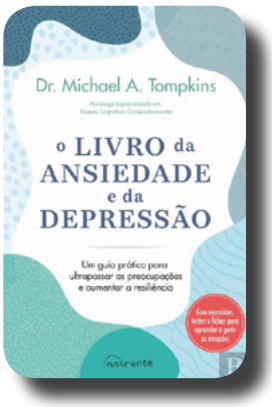
Mindfulness - A vida como ela é constitui um guia valioso que dá instruções caras sobre como fazer uso diário de um programa que é utilizado um pouco por todo o mundo, com resultados excecionais.

Inclui acesso online a práticas exclusivas de mindfulness guiadas em português.

Preço: Cerca de 29,95€ por 768 páginas de sabedoria.

Editor: Nascente

O Livro da Ansiedade e da Depressão de Dr. Michael A. Tompkins



Se sofre de ansiedade crónica e de depressão, é provável que sinta um forte impulso para evitar emoções desconfortáveis. No entanto, se essa opção poderá funcionar no imediato, a longo prazo apenas o levará a acreditar que não consegue lidar com os seus sentimentos.

Este guia prático oferece-lhe técnicas baseadas na terapia cognitivo-comportamental e no mindfulness, que o ajudarão a identificar e a derrubar as barreiras da evasão emocional que o conduzem à ansiedade e à depressão. À medida que avança nos exercícios propostos, irá tomar consciência de que consegue lidar com os seus pensamentos ansiosos e depressivos, melhorar o seu humor e, durante o processo, conseguirá construir uma vida mais plena e com significado.

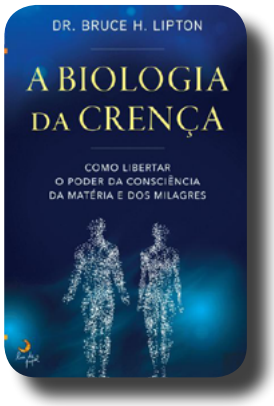
Preço: Cerca de 19,95€ por 320 páginas de sabedoria.

Editor: Nascente

A Biologia da Crença

Como libertar o poder da consciência da matéria e dos milagres

de Dr. Bruce H. Lipton



Bruce H. Lipton tinha sete anos quando pela primeira vez pôs os olhos num microscópio. Foi amor à primeira vista. Anos mais tarde, já professor de Medicina na Universidade do Wisconsin, sentiu esmorecer a sua paixão pela vida das células: o pai tinha morrido, ele estava a divorciar-se e não progredia nas investigações... Foi o melhor que lhe aconteceu. Farto de tudo, tirou um ano sabático e foi dar aulas numa pequena universidade na ilha de Montserrat, nas Caraíbas.

Naquele cenário paradisíaco foi capaz, finalmente, de relaxar e pensar. Teve então uma epifania e fez a descoberta que viria a mudar o mundo da Biologia: não são os genes nem o ADN a controlar o nosso corpo; antes pelo contrário, o comportamento das nossas células é controlado por sinais exteriores à própria célula - incluindo as mensagens energéticas que emanam dos nossos pensamentos. A descoberta, fundamental para a Epigenética, ocuparia toda a sua vida a partir daquele momento. As implicações são extraordinárias. Ou seja, sabemos agora que temos o poder de alterar o que julgávamos impossível: o nosso próprio ADN.

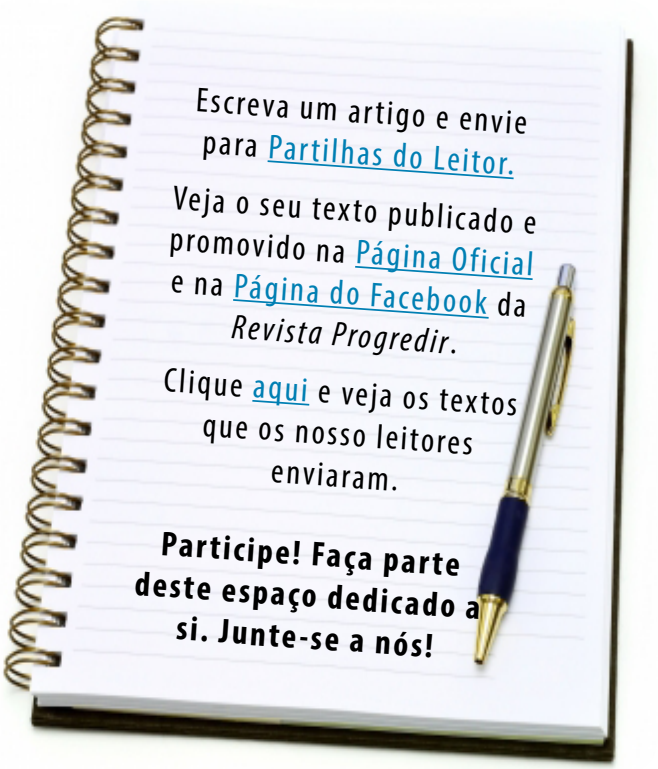
Obra absolutamente pioneira e um bestseller desde a sua publicação e aqui apresentada na versão revista e atualizada pelo autor.

Preço: Cerca de 16,90€ por 368 páginas de sabedoria.

Editor: Lua de Papel

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*".



Eunice Muñoz

Eunice do Carmo Munhoz, mais conhecida por Eunice Muñoz, reconhecida atriz portuguesa de referência do teatro, televisão e cinema, é considerada unanimemente uma das melhores atrizes portuguesas de todos os tempos.

Nasceu em Amareleja, Moura - Baixo Alentejo, a 30 de Julho de 1928, filha de Hernâni Cardinali Muñoz e de Júlia do Carmo (Mimi Muñoz), estreou-se no teatro desmontável da família, a Trupe Carmo, com apenas 5 anos, cantando a cantiga "Uma Porta e Uma Janela".

Em 1941, com 13 anos, estreou-se no Teatro Nacional D. Maria II, na peça "Vendaval", de Virgínia Vitorino, com a Companhia Rey Colaço/ Robles Monteiro. O seu talento foi de imediato reconhecido e admirado.

Por essa altura, terminou o Conservatório com 18 valores e popularizou-se no palco do Teatro Variedades, com Vasco Santana e Mirita Casimiro na peça "Chuva de Filhos".

Em 1946 estreia-se no cinema, aparecendo no filme de Leitão de Barros, "Camões". Por esta interpretação, Eunice ganha o prémio do Secretariado Nacional de Informação, para a melhor atriz cinematográfica do ano.

Em 1947, com 18 anos, casa-se com o arquiteto Rui Ângelo de Oliveira do Couto, com quem tem uma filha.

Em 1951, com 23 anos, suspende a representação, com intenção de dedicar-se à família. Foi trabalhar para uma loja de cortiça, no Príncipe Real, onde se tornou uma atração turística. A experiência tornou-se insustentável e acabou por tirar um curso de Secretariado. Foi um "percurso que teve de ser feito", recordaria mais tarde, sem qualquer mágoa. Trabalhou depois numa fábrica de materiais elétricos, no Barreiro, onde acabou por conhecer o seu segundo marido, o engenheiro Ernesto Borges, com quem teve quatro filhos.

Foi ele que a incentivou a voltar ao teatro, o que acabaria por acontecer. Voltou por paixão à representação e nunca mais parou.

Ao longo da carreira Eunice Muñoz entrou em perto de duas centenas de peças, trabalhou com cerca de uma centena de companhias, segundo a base de dados do Centro de Estudos de Teatro da Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa e, no cinema e na televisão, o seu nome está associado a mais de oito dezenas de produções de ficção, entre filmes, telenovelas e programas de comédia.

Em abril do ano passado, Eunice Muñoz foi condecorada pelo Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, com a Grã-Cruz da Ordem Militar de Sant'iago da Espada, cerca de três anos depois de ter recebido a Grã Cruz da Ordem de Mérito.

Conquistou o reconhecimento e unânime admiração de gerações de espetadores. É um dos nomes maiores da representação em Portugal.

Ao longo de 2021, contracenou com a neta Lídia Muñoz, na peça "A margem do tempo", em diferentes palcos do país, numa digressão que culminou no Teatro Nacional D. Maria II, em Lisboa, em 28 de novembro, completando assim oito décadas de carreira.

Faleceu a 15 de abril de 2022, aos 93 anos.

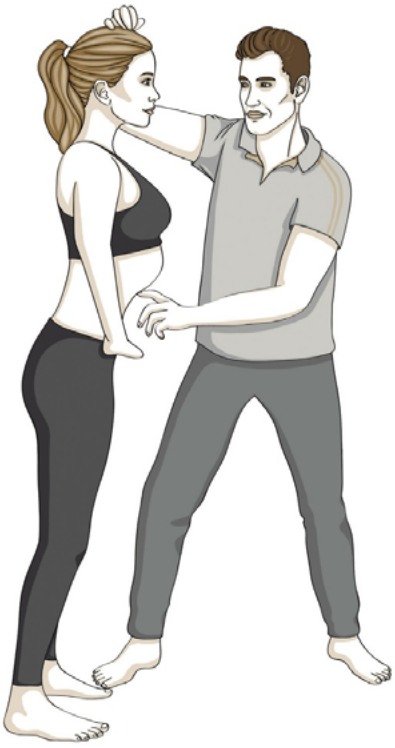
TEXTO POR *REVISTA PROGREDIR*
REDAÇÃO
redacao@revistaprogredir.com

Reeducação Postural: Para quê?

Quando falamos de Corpo Humano, tudo se conecta e conversa. Sempre buscando a homeostasia (equilíbrio das funções).

Quando há um desarranjo qualquer, o corpo tende a alguma forma de compensação. Daí começam a surgir as alterações.

O nosso corpo foi feito para o movimento! Mas se nossa estrutura não é trabalhada de forma global, algumas regiões e estruturas começam a ser deixadas de lado ou trabalham de forma ineficiente e acabam por sobrecarregar outras partes do sistema.



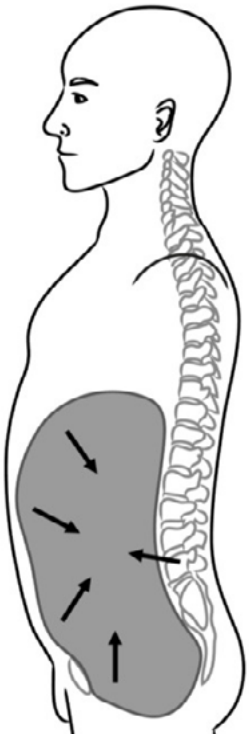
Daí a importância de atividades que trabalhem de forma completa.

O Low Pressure Fitness (LPF) é uma técnica que busca exatamente esta reeducação e reequilíbrio sistêmico.

Para além da sua função de **Reeducação Postural** na qual trabalhamos mobilidade e tônus muscular de base das principais cadeias musculares e da musculatura abdominal profunda, temos outros fundamentos associados nesta técnica como:

Hipopressão: Como seu próprio nome já diz, trata-se de exercícios de baixa pressão intra-abdominal. O componente respiratório desta técnica é derivada do yoga, conhecido há milhares de anos com diversas finalidades como a energética, a mobilização visceral e o fortalecimento muscular respiratório. Este componente no qual realizamos uma aspiração diafragmática em apnéia expiratória irá ajudar a gerir as pressões internas ao mesmo tempo que trabalhamos as principais cadeias musculares do corpo.

Esta pressão intra-abdominal está muito relacionada com a musculatura essencial do nosso corpo (torácica,

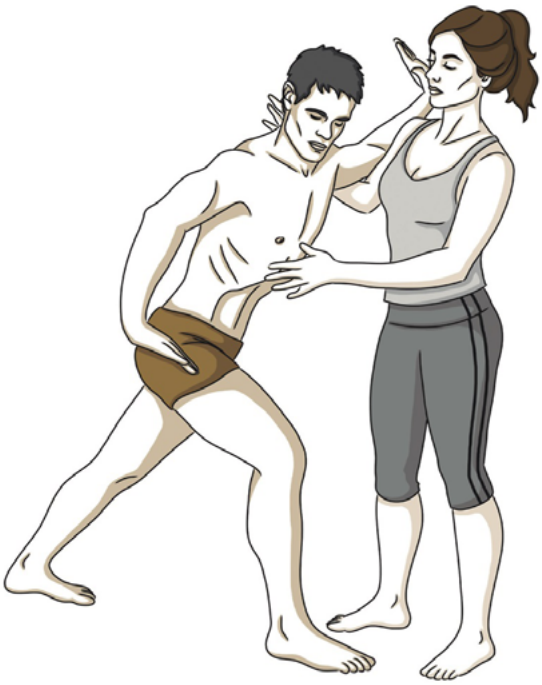


pélvica, abdominal e espinhal), quando tonificamos esta musculatura que funciona como um "cinturão natural" estabilizamos a faixa central para que os movimentos ocorram de forma mais harmônica, equilibrada e com o mínimo de compensações. Alguns conhecem como "CORE" abdominal, palavra derivada do inglês que significa "CENTRO".

Mobilização fascial: Através dos componentes físicos e respiratórios mobilizamos as fáscias musculares, que são resumidamente os envoltórios de tecido conjuntivo que conectam todo o corpo (músculos, órgãos, vísceras, etc), comunica o corpo da cabeça aos pés de forma ininterrupta e também separa cada estrutura. As fáscias precisam estar saudáveis para dar suporte e distribuir de forma eficaz as cargas corporais.

Com sua prática regular é possível uma diminuição da circunferência abdominal e melhora da estética

Treino Respiratório e Neurodinâmico: Podemos dizer que o diafragma é o músculo mais importante do corpo. Ele tem um importante papel na estabilização da coluna, na modulação da pressão intra-abdominal, na circulação sanguínea e linfática, na expansão torácica e até mesmo no equilíbrio do Sistema Nervoso Autônomo (SNA). Mas quem é que se lembra de trabalhar a



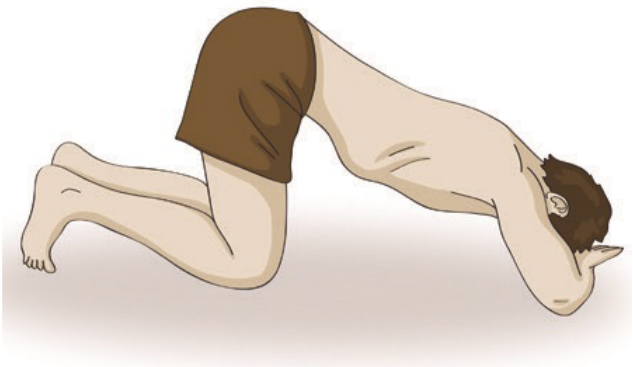
mobilidade e liberação do diafragma? Por isso, também é dada a importância desta forma global de reeducação que o LPF proporciona.

Mobilização visceral e de assoalho pélvico: Este ítem, devido a uma resposta tônica reflexa dos músculos pelvi-perineais, é muito buscado para a recuperação das mulheres no pós parto, mas auxilia também na saúde do pavimento pélvico de forma geral, como auxílio no tratamento das incontinências urinárias de esforço, na descongestão pélvica dos órgãos e vísceras, melhorando o funcionamento do intestino, prevenindo hérnias, prolapsos e auxiliando no tratamento de diástases por exemplo.

Como é realizada a técnica?

O LPF é executado através de um programa de posturas

O Low Pressure Fitness (LPF) é uma técnica que busca a reeducação e reequilíbrio sistêmico



específicas, estáticas ou dinâmicas, com diferentes níveis de progressão assim como exercícios preparatórios às posturas. As sessões duram em torno de 45 minutos e podem ser realizadas com o profissional 1 ou 2 x por semana, além do programa de 5 minutos diários que deverá realizar em casa diariamente. Vale lembrar que toda reeducação postural necessita de uma pequena ativação por dia para dar este estímulo que o corpo necessita para ser reprogramado.

Com sua prática regular é possível uma diminuição da circunferência abdominal e melhora da estética justamente por trabalharmos este tônus de base profundo do abdome.

Além, é claro, do bem-estar que se experimenta de trabalhar o corpo e relaxar a mente.

ARIANE TESONI
FISIOTERAPEUTA
REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL
LOW PRESSURE FITNESS

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!