PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

SETEMBRO 2022 • NÚMERO 128 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Ressignificar

Ressignificar nos relacionamentos

Ressignificação

Pela sua Saúde, Ressignifique os seus hábitos

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Mafalda Navarro

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 128 | Setembro 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
geral@revistaprogredir.com

Direção Comercial
geral@revistaprogredir.com

Editora | Maria Melo
geral@revistaprogredir.com

Imagem, Montagem e Design | Sílvia Aguiar
geral@revistaprogredir.com

Redação | Sílvia Aguiar
geral@revistaprogredir.com

Partilhas do Leitor | Maria Melo
geral@revistaprogredir.com

Sugestões e Feedback
geral@revistaprogredir.com

Colaboradores desta Edição
Lina Veira, Andreia Sofia, Carla das Estrelas, Patrícia Rebelo, Paula Duarte, Isabel Bettencourt, Nuria Sciaccaluga Lourenço Fernandes, Raquel Rodrigues Encarnação, Carlos Lourenço Fernandes, Rita Santos, Pedro Midões

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.

Ressignificar

Caros amigos,

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

Ressignificar nada mais é que atribuir um novo significado a algo ou alguém.

Podemos utilizar a ressignificação para mudar a forma como vemos ou sentimos alguém ou alguma experiência. A ideia será, com a ressignificação, sermos mais felizes, mais capazes perante determinado cenário, mais confortáveis...

São os nossos filtros que atribuem significados às experiências que vamos tendo... As perguntas que nos podemos ir fazendo são... Os nossos filtros fazem-nos felizes? Existirão outros que nos capacitem mais e nos façam mais felizes? Podemos adotá-los em consciência? Se sim... Porque manter filtros velhos? Se nos melhora a nós e aos outros porque não... Ressignificar?

"O significado das coisas não está nas coisas em si, mas sim em nossa atitude com relação a elas." Antoine de Saint-Exupéry

"Mesmo quando tudo parece desabar, cabe a mim decidir entre rir ou chorar, ir ou ficar, desistir ou lutar. Porque descobri, no caminho incerto da vida, que o mais importante é decidir."
Cora Coralina

"Mude o ângulo com que você olha a vida e encontre novos significados para as coisas que sempre estiveram com você."
Marianna Moreno

"Ressignificar é entender que as coisas não precisam acabar, elas só precisam de um novo sentido." Marianna Moreno

Boas leituras!
Um excelente mês para si!

Beijos & Abraços,
Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 128

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**
Ressignificar
Por **Lina Veira**

18 **Saúde**
Pela sua Saúde, Ressignifique os seus hábitos
Por **Andreia Sofia**

24 **Relacionamentos**
Ressignificar nos relacionamentos
Por **Carla das Estrelas**

28 **Entrevista**
"Ajude o seu bebé a dormir"
Entrevista com **Mafalda Navarro,**
Texto Por **Revista Progredir**

31 **Finanças**
Transforme a sua relação com o dinheiro através da Lei da Atração
Por **Patrícia Rebelo**

37 **Vida Profissional**
Viver a mudança
Por **Paula Duarte**

40 **Lifestyle**
Ressignificar o sucesso escolar
Por **Isabel Bettencourt**

44 **Espiritualidade**
Ressignificar
Por **Nuria Sciaccaluga Lourenço Fernandes**

50 **Philosofias**
Ressignificação
Por **Raquel Rodrigues Encarnação**

58 **Mudança Tranquila**
Resignificar, ou mudança requerida
Por **Carlos Lourenço 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 Fernando Chalana

68 **Glossário**
Ferramentas para Progredir: Coaching Desportivo

Ressignificar

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 **geral@revistaprogredir.com**
ou através do site clicando **AQUI**

www.revistaprogredir.com

Setembro 2022

Feira do Livro de Lisboa

A 92ª Feira do Livro de Lisboa regressou ao Parque Eduardo VII até 11 de setembro, com 340 pavilhões de oferta literária, programação cultural, zona de Street Food, doação de livros e muito mais. O maior evento do livro e da leitura, aposta num novo conceito estético e funcional, consciente da pegada ecológica e do impacto ambiental que tem na cidade, permitindo assim ganhos substanciais face às anteriores edições.

Mais informação veja aqui

Exposição A Lua e a Terra – Cascais

Esta exposição explora a relação da Lua com a Terra, mostrando como a Lua nos influencia das mais variadas formas. A Lua é o único satélite natural da Terra e a sua presença tornou a Terra um local mais adequado à vida, com a estabilização do clima, as marés e a iluminação noturna. Poderá ser visitada até 13 de setembro no Passeio Marítimo do Estoril.

Mais informação veja aqui

Feira Alternativa Lisboa 2022

A Feira Alternativa é o maior evento nacional de Terapias Complementares. Desde 2005, é um momento de encontro holístico e de união entre todos os que escolhem Viver Melhor em consciência e equilíbrio. 9, 10 e 11 de Setembro, em Lisboa. Três dias de consciência, três dias para mudar de vida.

Mais informação veja aqui

Setembro 2022

Atividade: Famílias na Floresta – Cascais

Este evento é a oportunidade para as famílias partirem à descoberta da natureza, correr, trepar, jogar, dar asas à criatividade, construir abrigos ou criar obras de arte com elementos naturais! 10 de setembro na Quinta do Pisão.

Mais informação veja aqui

Festival Nacional de Budismo Kadampa

A Monja Gen-la Kelsang Kunsang, virá a Portugal para conceder a iniciação e dar os ensinamentos presencialmente no Templo Kadampa de Sintra. O Festival realiza-se nos dias 23, 24 e 25 de setembro com o objetivo de despertar o poder interior que nos protegerá de estados mentais negativos e manter uma mente pacífica.

Mais informação veja aqui

Festa Animal – Oeiras

A Festa Animal conta com campanhas de adoção, workshops temáticos, demonstrações caninas, animações para toda a família, entre muitas surpresas. No dia 24 de setembro realiza-se na Sociedade Instrução Musical de Porto Salvo, a entrada é livre.

Mais informação veja aqui

Festival Internacional Balões de Ar Quente Oeiras

O Festival Internacional Balões de Ar Quente pretende promover o balonismo em Portugal entre os amantes do desporto e a comunidade local, gerando um intercâmbio de experiências. Realiza-se no dia 24 de setembro na Quinta de Cima do Palácio do Marquês de Pombal em Oeiras.

Mais informação veja aqui

Aproveite as Ofertas deste Mês!

Paula Rodrigues

Terapia Reiki - Valor promocional de 30€

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

Valor normal 40€

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!

Ressignificar

Entendo pela palavra do título a oportunidade de darmos outro significado a algo menos bom que nos sucedeu. Na premissa de que o sofrimento é opcional, a dor é que não.

Nas situações menos boas da vida temos sempre a oportunidade de mudar as lentes e optar por outra perspetiva. Com isto não quer dizer que o mal estar desapareça ou que passemos a ver a vida toda cor de rosa. Nada disso. A oportunidade de reescrevermos o final da história ou pelo menos criar uma outra perspetiva não apaga o que de menos bom acontece mas permite-nos encontrar um outro significado, propósito ou mesmo sentido nas coisas que não controlamos e não nos correm de feição.

Fácil? Nem por isso! A mente tem tendência a agarrar-se ao sofrimento como garantia de que não voltamos a colocar a mão no fogo. Que não corremos o risco novamente e acima de tudo tentar salvaguardar que não voltamos a sofrer. Mas se não ressignificarmos o que nos sucedeu temos a garantia de ficarmos agarrados à mesma história vezes sem conta, alimentando memórias de situações menos boas e penosas. A mente ganha o jogo mas nós acabamos por sair derrotados. Acabamos soterrados pelo sofrimento e deixamos de criar a oportunidade de viver algo maior.

Volto a dizer que não é fácil, mas também não é algo apenas para os mais positivos ou motivados. É algo que podemos construir, aprender e acima de tudo adotar como valor nas nossas vidas. Se nos dermos a oportunidade de ressignificarmos o que nos sucedeu talvez estejamos mais perto de cumprir a aprendizagem que o desafio nos trouxe.

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:

Ajude o Seu Bebé a Dormir

Guia para acabar com as noites mal dormidas

de Mafalda Navarro

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 Agosto:

Carolina Gomes partilhou a imagem e criou a frase: "Para uma vida melhor, sem mãos a medir, teremos sempre de progredir.", e ganhou o livro: "Saberes e Sabores, Um guia para nutrir a família" de Diana Pinheiro, Raquel Marques e Márcia Sampaio.

Ressignificar

Um assunto que nos convida a dar um novo significado aos acontecimentos com uma nova convicção de que é possível recomeços, com tranquilidade e sabedoria com que temos – a vida. **Por Lina Veira**

Um verbo transitivo direto e indireto, que nos convida a dar um novo significado aos acontecimentos que já passaram, ou que ainda nos rodeiam, causando alguma dor ou sofrimento, acolhendo um novo olhar - com uma nova convicção de que é possível recomeços quando vemos a realidade e a fragilidade que nos cerca, quando acolhemos com tranquilidade e sabedoria o que temos – a vida.

Entretanto... Porque não começar colocando um ponto final em tudo que nos afasta do positivo, de alguma realização pessoal, de uma necessária

evolução, já que tudo na vida tem um fim, e tudo passa e muda a todo o momento. Com um propósito, um significado, um concluir, que mesmo do fim é possível recomeçar, honrar e curar qualquer história. Olhar diferente.

Eu ressignifico...
Tu ressignificas...
Ele ressignifica...
Nós ressignificamos...
Vós ressignificais....
Eles ressignificam...

Contudo, apesar de muitos não reconhecerem os seus recursos e ferramentas pessoais para essa possível evolução pessoal, deixo um caminho: a compaixão - o autoaperfeiçoamento do amor por você e pelo outro - base de toda a graça na vida. Perdoar e aceitar você, o outro. O refletir sobre isso.
Recordo as sessões de terapia, que à poucos anos realizei e uma pergunta que me trouxe o privilégio e a responsabilidade de ressignificar a minha vida.

- O que mais gosta de fazer?

O sofredor precisa ter coragem de reconhecer-se frágil, reerguer-se da sua dor, projetar-se para fora de si mesmo

Embora durante toda a vida, nada nos aquiete ou nenhuma resposta nos convença de fato, naquele dia eu pausei dentro de mim com uma vontade imensa de ter uma resposta concertante, pertencente a mim, mas não soube responder, entre lágrimas disse:

- Não sei.

Naquele dia, percebi que todos os dias o sol nasce e se põe, que a cigarra canta o seu canto perfurando as rochas, e os dois anunciam a vida, mesmo que não revelem a morte.

Percebi que era preciso abandonar o que sempre fui para me tornar "sol, cigarra"! Permitir o meu livre arbítrio, exercer as minhas vontades e

verdades — os meus gostos, a minha miséria, existência e segredos.

É incrível como nos acostumamos a viver a vida do outro, respirando um mundo alheio, cada vez mais estranho e distante de nós, onde cada um é obrigado a fazer a sua parte, sem nunca ter sido inteiro, sem nunca sermos nós mesmos.

Ressignificar a vida e as relações, os desejos, as escolhas, desapegar de... É um processo que dói no início, que precisa de ser contínuo, que traz a melhoria pessoal.

Toda a mudança é parte de um processo que permite evolução e aprendizagem. Tudo tem um propósito e um significado. Não importa onde você parou, o que importa é que sempre é possível e necessário "Recomeçar". Avance em águas profundas, saia das margens... É Bíblico

Teremos sempre o julgamento dos outros.

Não importa o tempo, quem esteja certo ou errado, sempre teremos alguém para nos julgar, apontar, recriminar.

Faça mesmo assim, por você!

Não desista dos seus sonhos, nunca.

As pessoas são contraditórias e inconstantes, nem sempre é possível agradá-las, atendê-las, satisfazê-las.

Desapegue-se.

Os seus sentimentos, negócios, relacionamentos, saúde, o olhar e pensar, avistando sempre um horizonte com novas possibilidades, mais forte e capaz para o que há de vir, é só seu! Foque. Cuide, recupere, modifique, honre, sinta-os.

Mas como resolver tudo isso? Pensar diferente, acreditar?

Deixo como dica alguns itens primordiais

1. Autotranscedência e transparência é fundamental. O sofredor precisa de ter coragem de reconhecer-

se frágil, reerguer-se da sua dor, projetar-se para fora de si mesmo. Em outras palavras, ele precisa voltar a querer viver e a sonhar, aceitar um profissional que o possa ajudar neste processo é necessário na maioria dos casos.

2. É preciso viver uma VIDA INTERIOR, procurar a espiritualidade com SENSIBILIDADE. Ler mais a bíblia ou uma leitura que lhe traga paz, contemplar, treinar o silencio, sorrir mais. Lembre-se: A vida é constituída de momentos de luta e de coragem. A Ressurreição revela toda a força transformadora que precisamos nos fracassos.

3. Ter COMPAIXÃO, tanto pela dor do próximo quanto pela humanidade que ainda geme em dores de parto, como pela sua dor.

Somente conectado a essas três dimensões é possível sensibilizar-se e viver a cura, ainda que muito ferido, como escreveu Francisco Galvão, religioso paulino, formado em teologia.

Talvez nos falte o motivo para acreditar um pouco mais no que temos de bom, expressar mais quem somos de fato. Deixar de acreditar quando dizem: isso é normal... não é para você, ou, as coisas são assim mesmo. Não são! Discordo. "Motivos se esforçam". Outras possibilidades existem.

LINA VEIRA
AUTORA DOS LIVROS: UM DE MEUS OLHARES (2019) E OUTRAS FLORES SE ABREM (2022), PELA EDITORA MOTRES
PENSADORA, CRONISTA, POETA, ROMANCISTA
Instagram: @linaveira
Facebook: @linaveira09
Email: poesialinaveira@gmail.com

A Auto-Estima como Ponto de Partida para uma Vida de Sucesso

Tantas vezes ouvimos falar sobre auto-estima e tantas vezes ficamos baralhados sem saber muito bem como interpretar toda a informação a que vamos tendo acesso. De facto, este é um assunto na ordem do dia porque **cada vez mais pessoas se dão conta da capacidade que têm em si mesmas para transformar as suas vidas naquilo que genuinamente desejam experienciar.**

Enquanto sociedade, acredito que estamos a dar os primeiros passos na consciencialização da importância do nosso mindset em todas as áreas da nossa vida.

Cada vez mais pessoas se capacitam de que a vida que anseiam viver está mais alcançável do que inicialmente poderia parecer e depende mais delas mesmas do que de qualquer outra pessoa ou circunstância exterior a si.

No entanto, não podemos esquecer que vimos de gerações e gerações onde não se falava sobre estes conceitos nem se incentivava sequer a pensar sobre estes assuntos e por esse motivo, fazê-lo acaba por ser na maioria das vezes um esforço para tantas pessoas. Deixe-me dizer-lhe que se trata de um esforço que estamos todos a fazer enquanto sociedade, enquanto comunidade que busca o equilíbrio e que se trata de um esforço necessário.

Necessário na medida em que só quando sentimos e experienciamos as nossas próprias capacidades é que passamos a acreditar que somos capazes. Diga-se que o Ser Humano é um bocado como São Tomé e como tal precisa ver para crer, mesmo que estejamos a falar de si mesmo.

Conhecer a nós próprios, a nossa essência, o que move as nossas vidas e quais os valores pelos quais nos regemos é fundamental quando queremos criar transformações que nos transportem para a evolução que procuramos enquanto indíviduos.

A auto-estima é a base de toda a nossa construção, de todos os projetos que queremos criar e alimentar nas nossas vidas, é o alicerce de todo o sucesso pelo qual trabalhamos. Sem ela, tudo se torna efémero... além de frequentemente insuficiente, inseguro e instável. Perceba-se que auto-estima não consiste em gostar de nós mesmos independentemente de quem somos ou do que fazemos, e acho que esse é o erro mais

Flôr de LUZ
Terapias de Natureza Espiritual, Universal e Humana

comum da maioria das pessoas, esforçarem-se por amar incondicionalmente quem são à data de hoje... Depois a vida traz os desafios, os obstáculos e os problemas que vêm para lembrar a falta da estrutura que não se criou, que não se sedimentou e por isso não existe.

De que adianta convencermo-nos a nós próprios que temos que gostar de quem somos se na realidade gostaríamos de ser mais e melhor amanhã?

De que adianta iludirmo-nos dizendo a nós próprios que temos que gostar de quem somos se depois isso implica uma desresponsabilização pela nossa transformação pessoal, pelo nosso desenvolvimento enquanto seres humanos?

Não sou de todo a favor de caminhos fácies porque não acredito que nos levem a lugares onde gostaremos de estar, nem sou a favor de zonas de conforto... desconfortáveis... e por isso saliento a importância da auto-estima saudável, real, estruturada e fruto de um trabalho interno intenso, introspetivo e realista sobre passado-presente-futuro.

Bem sei que é mais difícil do que apenas repetir para nós mesmos 5x por dia que nos amamos muito... mas garanto-lhe que é muito mais eficaz encarar os "monstrinhos" internos do que tentar ficar amigo deles e passar a vida atentar digerir esse veneno que aos poucos nos vai retirando o entusiasmo, a motivação e o encanto pela vida.

E o que será da nossa vida sem encanto?

Confesso que me faz alguma confusão a facilidade com que algumas pessoas tendem a desistir de lutar pelo encanto da vida, a facilidade com que se acredita que é tarde demais ou que não há nada que possamos fazer por nós mesmos.

Entenda que **a auto-estima é fundamental na sua vida e que ela é o meio de transporte mais rápido para o sucesso, a realização pessoal, a transformação que deseja na sua vida, nos seus relacionamentos ou no seu trabalho e que sem base, nenhum projeto consegue manter-se por muito tempo na sua vida, sendo efémero e fonte de ansiedade.**

Perceba que não se trata da sua capacidade de concretizar objetivos ou de se manter focado ou motivado... trata-se apenas da ausência de uma estrutura de suporte que talvez não esteja forte o suficiente para suportar todo o peso que vamos acumulando ao longo da vida.

Fortalecer essa estrutura interna é por isso a prioridade das prioridades para que passe a ter um olhar mais claro sobre si mesmo, sobre as suas emoções e sobre os seus objetivos de acordo com a filosofia de vida que escolheu para si. Não é tempo de desistir... Ainda é demasiado cedo para ser tarde demais e o tempo é o seu bem mais precioso, aquele que quando passa... nunca mais volta, por isso aproveite-o da forma mais positiva e construtiva possível. **Procure ajuda se precisar, e seja quem deseja ser vivendo a vida que deseja viver.**

MAIS INFORMAÇÕES:
VERA FLÔR DE LUZ
Psicóloga Clínica | Coach | Hipnoterapeuta
Site: www.flordeluz.pt
@vera.flordeluz

Pela sua Saúde, Ressignifique os seus hábitos

Sabia que o significado que atribuímos a um Hábito influencia o impacto na nossa Saúde e Bem-Estar? Neste artigo irá compreender o porquê e como ressignificar algo negativo para positivo, em prol da sua Saúde.

Por Andreia Sofia

Quando falamos em Saúde e Bem-Estar, é frequente falarmos também de Hábitos, Estilo de Vida e até de algumas atividades mais ou menos específicas que contribuem para uma boa Saúde e um maior Bem-Estar.

Mas algo do qual pouco se fala é o significado que atribuímos a esses Hábitos que fazemos dia após dia e que ajudam a criar o nosso Estilo de

Vida. E o significado que decidimos atribuir a um Hábito influencia o impacto (positivo ou negativo) na nossa Saúde e Bem-Estar.

Confuso? Vamos analisar em conjunto sobre um Hábito e alguns significados que esse Hábito pode ter para nós e o impacto que esses significados podem ter.

Por exemplo, o hábito de acompanhar o almoço e o jantar com vegetais. Para algumas pessoas esse hábito pode significar que estão a comer algo saboroso e a garantir uma boa ingestão de fibras e vitaminas (um significado positivo). Para outras pode significar que é algo que tem de ser feito, algo que fazem porque sabem que é benéfico para si e para o seu Corpo (um significado neutro). E ainda existem outras pessoas que têm esse hábito de forma forçada, que fazem um esforço enorme ou que são obrigadas (no caso das crianças, por exemplo) a comer vegetais apesar de não gostarem (um significado negativo).

Para o mesmo hábito temos três significados diferentes, e que vão ter impactos diferentes na Saúde e Bem-Estar consoante o seu significado.

Seja gentil consigo ao longo deste processo, e lembre-se que mais importante do que a meta é a jornada

Continuando o nosso exemplo... As pessoas que atribuem um significado positivo ao ato de comer vegetais, vão fazê-lo sem esforço, vão rapidamente incorporar esse Hábito no seu Estilo de Vida. Na hora de preparar a sua refeição, vão estar disponíveis a experimentar diferentes vegetais diferentes formas de os cozinhar, diferentes temperos. Vão trazer variedade ao seu prato, e essa variedade vai traduzir-se num aporte diversificado de nutrientes que vai nutrir o seu Corpo e ajudá-lo na sua performance. Além disso, a variedade vai permitir ao paladar a exposição a mais sabores e tornar a refeição uma experiência, um momento de

criatividade, e não só um momento de nutrimento.

Para quem atribui um significado neutro, talvez a disponibilidade para experimentar seja um pouco mais reduzida. Provavelmente terão uma seleção mais limitada de vegetais que regularmente adicionam ao seu prato, e que cozinham quase sempre da mesma forma. Estas pessoas continuam a obter benefícios ao nível dos nutrientes que nutrem o seu corpo, mas a refeição será um momento meramente de nutrimento.

Já as pessoas que atribuem um significado negativo ao acto de comer vegetais... É aqui que poderá começar o impacto mais negativo na sua Saúde e Bem-Estar.

Vejamos: se a pessoa o faz em esforço então todo o seu Corpo vai estar também em esforço, tenso. Se já fez uma refeição em esforço sabe o quão cada momento se torna desafiante.

Primeiro a mastigação: ou se dá uma mastigação rápida para "despachar o assunto" ou uma mastigação lenta e a procrastinar. Nenhuma das duas é benéfica. Uma mastigação demasiado rápida fará com que chegue ao estômago pedaços ainda grandes de comida e que vão exigir mais trabalho a serem quebrados e digeridos. Uma mastigação a procrastinar faz com que a comida esteja demasiado tempo na boca e "sature" as nossas papilas gustativas, num dado momento aquela comida já nem tem um sabor tolerável.

Depois vem o desafio da digestão,

porque se estamos em esforço o nosso Corpo sente stress e em stress ativa a resposta "fight or flight" (lutar ou fugir), abrandando as funções não essenciais para guardar energia caso tenha de lutar ou fugir. Portanto, havendo uma emoção negativa associada ao acto de comer vegetais, a digestão poderá ser mais lenta e problemas como azia ou 'indigestão' podem surgir, causando desconforto nas horas seguintes à refeição.

Este é apenas um exemplo, mas certamente já lhe permitiu perceber que um significado negativo atribuído a um Hábito, pode trazer consequências negativas para a sua Saúde e Bem-Estar.

Ressignificar o que fazemos em prol da nossa Saúde e Bem-Estar não é um processo fácil, nem é um processo rápido. Mas é possível de ser feito.

O primeiro passo neste processo é ir ao fundo da questão, ao porquê desse hábito ter um significado negativo para si.

Pela minha experiência profissional,

E o significado que decidimos atribuir a um Hábito influencia o impacto (positivo ou negativo) na nossa Saúde e Bem-Estar

os significados negativos atribuídos a algo no campo da Saúde e do Bem-Estar têm três origens: informação ou vivências durante a infância, (des) informação propagada por media tradicional ou digital, e comparação com outras pessoas (algo que as redes sociais potenciam).

Depois de perceber o seu porquê, é necessário perceber se o que originou o significado negativo ainda está presente. Caso esteja, é preciso procurar uma forma de mitigar essa presença na sua Vida. Só depois pode iniciar o seu caminho e começar a dar um novo significado.

Este é o momento em que é necessário

dar passinhos de bebé. Voltando ao exemplo dos vegetais: se não gosta de comer vegetais mas o faz às refeições e em esforço talvez deva começar por comer uma quantidade pequena de um vegetal que lhe agrade mais e só em algumas refeições. Permitir acostumar-se com esse alimento, levar o seu tempo para chegar a um ponto em que comer vegetais tem um significado neutro. Alternativamente, pode "esconder" vegetais na comida e em molhos de modo a que o sabor e textura não estejam presentes de forma tão óbvia. Conforme for ficando confortável, aumente as quantidades e a frequência com que consome vegetais.

Só não tente fazer tudo num dia ou numa semana. Permita-se levar o seu tempo e chegar ao ponto do hábito ter um significado neutro. Quando lá chegar, continue o seu processo para que se aproxime o máximo possível de um significado positivo.

Se não chegar ao ponto de atribuir um significado positivo a um hábito, não se preocupe porque não falhou. Ressignificar um hábito que lhe despertava sentimentos negativos para passar a ter um significado neutro já é uma enorme vitória!

Seja gentil consigo ao longo deste processo, e lembre-se que mais importante do que a meta é a jornada.

ANDREIA SOFIA
COACH DE SAÚDE E NUTRIÇÃO INTEGRATIVA
www.nutretesempre.com
Instagram: @nutretesempre
Email: ola@nutretesempre.com

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
geral@revistaprogredir.com, 214438305, 964992423, 910325249
ou através do site clicando **AQUI**

www.revistaprogredir.com

Ressignificar nos relacionamentos

Será que ressignificar os relacionamentos mais longos traz algum benefício? Ao dar um novo significado numa relação, o casal pode olhar e perceber o que pode ser feito dali para a frente para que não sejam cometidos os mesmos erros.

Por Carla das Estrelas

Nas relações mais longas, por vezes, é necessário colocar um outro olhar sobre a mesma, ressignificá-la. Sejam relações de carácter amoroso, amizade ou de laços familiares. As rotinas diárias, os desafios, mudanças ao longo do tempo podem levar-nos a procurar compreender os motivos de um relacionamento ainda se manter. Será um momento de ressignificar, ou seja, de dar outro significado, de trazer outro sentido para o relacionamento.

Nada é estático ou permanente. Ao longo da nossa vida, cada um de nós atravessa vários processos de mudança. Quando se vive um relacionamento a dois esta mudança individual tem impacto no casal ou parceria. Inicialmente pode existir a expectativa e a ilusão de que o que temos nos fará felizes e existirá para sempre, mas vem a vida e mostra-nos que nada é como esperávamos e que a permanência nas relações não existe. E aí sofremos, sendo nós mesmos os responsáveis por esse sofrimento criado pela ilusão da permanência. Talvez se consiga harmonizar a dor quando aceitamos que nada controlamos e entendemos o conceito budista de que "nada é permanente, a não ser a própria impermanência".

A vida é movimento, fluidez, portanto, pensar que controlamos tudo é pura ilusão.

A ilusão cria expectativas que levam a sofrimentos causados por nós mesmos e a ideia de permanência nas relações é uma dessas ilusões quando nos apegamos a momentos, emoções e pessoas. Pensar que tudo é igual,

Quando o casal está disposto a ressignificar a sua parceria, a mesma irá ter mudanças

quando nós mesmos vamos ficando diferentes ao longo dos anos faz criar hábitos e rotinas obsoletos entre pares que continuam juntos e quando notam, apenas remam sem direção definida. Habituaram-se a remar, mas sem norte, sem a bússola inicial, pois até esse destino primordial pode ter mudado com o tempo. É altura, então, de dar um rumo à relação, um novo significado. Analisar o caminho percorrido, as conquistas e derrotas feitas em conjunto e perceber as mudanças que foram acontecendo e que a rotina do dia a dia foi mascarando e deixando invisíveis. A partir deste lugar há que ressignificar e tomar decisões sobre o sentido da relação.

Quando observamos casais de idade avançada que ainda passeiam pela rua de mãos dadas vemos manifestações

de muito carinho mútuo, tentamos perceber o que os faz manterem a chama do namoro acesa. Uma das coisas que fizeram durante a sua vida foi precisamente ressignificar. Perante os desafios quotidianos, as rotinas, o stress, o aparecimento dos filhos e mais tarde dos netos, bisnetos, a saúde e a destreza que vão sendo menores, etc., estes casais foram mudando individualmente, mas em comunhão, também, foram dando novo significado à sua relação, foram evoluindo na mesma. Isto talvez seja possível com muito jogo de cintura de ambos, respeito mutuo e diálogo franco. E claro está com um Amor que não se importou de ir mudando ao longo das décadas e de se ir adaptando e readaptando no casal.

Será que ressignificar os relacionamentos mais longos traz algum benefício? Permite-nos proporcionar-nos diante dos problemas, onde atuaremos na perspetiva do adulto que toma

A permanência nas relações não existe

decisões em conjunto, quer seja para partir para o divórcio, quer seja para manter a relação, transformando as experiências negativas e as rotinas em aprendizagem e encontrando motivos para continuar (em conjunto ou sozinhos). Ao dar um novo significado numa relação, o casal pode olhar e perceber o que pode ser feito dali para a frente para que não sejam cometidos os mesmos erros e o caminho vai-se fazendo com este acertar de agulhas enquanto existir a vontade de ambos.

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

Quando o casal está disposto a ressignificar a sua parceria, a mesma irá ter mudanças. No entanto, é importante que olhem o passado de frente, ou seja, que as experiências passadas que os levaram a ter de dar um novo rumo na relação sejam pacificadas, procurando extrair as coisas boas e os ensinamentos que lhes trouxeram.

Honrar e respeitar a história vivenciada pelo casal significa que se devem orgulhar de tudo o que lhes aconteceu e de como superaram os desafios e obstáculos e de como as mudanças individuais foram transformando, também, a parceria que se foi adaptando, reinventando ao longo do tempo. No fundo, como se foi ressignificando, trazendo mais segurança e confiança ao casal, dotando-os de recursos necessários para vencer todos os desafios que a vida lhes traz.

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

"Ajude o seu bebé a dormir"

Mafalda Navarro, Psicóloga Clínica há catorze anos e especialista em sono infantil, fala aos leitores da *Revista Progredir* sobre o seu último livro "Ajude o seu bebé a dormir" e da importância de crescermos com os desafios da vida.

Texto Por Revista Progredir

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

Mafalda Navarro: Organizada, exigente, determinada, afetuosa.

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso?

Mafalda Navarro: Há 15 anos terminei o curso de psicologia clínica, e tive a sorte de começar a trabalhar logo na área. Desde cedo que sabia que queria trabalhar com crianças e adolescentes. Depois com as consultas percebi que o sono era um tema sempre muito presente, e resolvi começar a estudar este tema tão específico. Na altura não encontrei formação em portugal, acabei por fazer tudo em londres. Ao mesmo tempo ia fazendo as consultas de sono, e domicílios, que me deram a oportunidade de ver de perto tudo o que ia aprendendo. Quando comecei a ter filhos, há 9 anos, entrei então no meu segundo campo de observação directa com bebés. Tem sido, sem dúvida alguma, onde tenho aprendido mais!

> Os desafios tiram-nos da zona de conforto, obrigam-nos a repensar, a definir novas estratégias até nos sentirmos novamente seguros

Progredir: Qual a sua maior paixão?

Mafalda Navarro: A minha familia, o que construímos diariamente! Sou uma babada com cada um deles. São quem me dá mais trabalho e quem me suga mais energia, mas também quem mais me preenche e me faz sentir melhor pessoa.

Progredir: Como surge o livro "Ajude o seu bebé a dormir"?

Mafalda Navarro: Das familias que acompanho. Há muito tempo que me desafiam a partilhar o que ouvem nas consultas, por sentirem que fazia falta

um livro sem fundamentalismos e mais real. Espero que assim seja, uma partilha de casos clínicos onde quero que os pais se identifiquem e levem para sua casa o que lhes faz sentido.

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

Mafalda Navarro: O meu maior objetivo é que consigam ler melhor o bebé que têm na frente, que se sintam mais seguros em confiar no seu instinto, no sentido de perceber o que o filho lhes está a pedir. O sono não é um bicho papão, e todos podemos contribuir para ajudar os nossos filhos a descansarem melhor.

Progredir: O próximo tema da Revista Progredir é sobre "Ressignificar", na sua opinião qual o maior ponto positivo de conseguirmos dar uma nova visão às coisas menos boas que nos acontecem?

Mafalda Navarro: Crescer com elas. Os desafios tiram-nos da zona de conforto, obrigam-nos a repensar, a definir novas estratégias até nos sentirmos novamente seguros. Quanto

mais formos desfiados, mais nos vamos redescobrindo, aprendendo que conseguimos ser mais e melhores do que inicialmente achávamos ser capazes.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores.

Mafalda Navarro: Não aceitem que o vosso filho dorme mal, não é de todo preciso que assim seja. Há sempre caminhos diferentes para seguir que podem melhorar o descanso de todos.

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

MAFALDA NAVARRO
www.osonodosbebes.pt
www.facebook.com/mafaldanavarropsicologaclinica
www.instagram.com/mafaldanavarro

Transforme a sua relação com o dinheiro através da Lei da Atração

Sabia que somos nós que bloqueamos ou fazemos fluir o nosso dinheiro? Isso acontece porque o dinheiro está ligado à energia da Prosperidade. Ela atrai exatamente o que pedimos. Será que está a pedir e a atrair do jeito certo?

Por Patrícia Rebelo

Para iniciarmos esta jornada é importante começar por compreender que o dinheiro faz parte da Prosperidade e que a Prosperidade é energia. Ao compreender isto, torna-se claro que o dinheiro e a relação com o mesmo traduz-se a nível energético e é neste nível que vai condicionar os seus resultados até si.

É importante visualizar como é a sua relação com o dinheiro, pois por essa relação conseguimos ver se vibra

numa frequência de abundância (a ideal para atrair a prosperidade e, consequentemente, o dinheiro) ou numa frequência de falta e escassez.

Estas duas frequências mudam, completamente, a forma como a prosperidade chega até si, porém, torna-se urgente entender que existe uma verdade absoluta em qualquer uma delas: A Lei da Atracção entrega sempre o que estamos a pedir. Sim, pode acreditar que se pedir mais fracasso, a Lei da Atração trará mais ou se pedir mais abundância, a Lei da Atração trará.

Sinto que devo alertar, porque, não pode NEM DEVE tentar enganar a Lei da Atração com as suas acções ou com as suas frases. E este alerta chega, pois é IMPOSSÍVEL enganar a Lei da Atração e o Universo. Talvez ache que estou a exagerar ou que não faz sentido o que lhe digo, mas deixe-me esclarecer: O Universo e a Lei da Atração existem por vibração e essa vibração é positiva ou negativa. Assim sendo, é fácil, para o Universo, reconhecer qual a vibração que cada pessoa emite. Convém referir que cada pessoa emite a sua verdadeira vibração, e que esta não pode ser escondida por gestos, palavras e/ou pensamentos que são forçados para enganar os outros ou para enganar cada pessoa dentro de si.

Assim sendo, existem mudanças que deve fazer, para começar a usar a Lei da Atração, de forma correcta, e possibilitando a entrada de abundância na sua vida, ressignificando, assim, o dinheiro e a sua relação com o mesmo.

Pode estar a questionar como o fazer, e se, realmente, existe um possível ressignificar do dinheiro e da abundância, pois muitas pessoas sentem que como não aplicaram, acreditaram ou se dedicaram à Lei da Atração, desde cedo, não funcionará agora, gerando crenças negativas do seu comportamento e da existência da Lei da Atração.

Estas crenças e dúvidas também fazem a Lei da Atração funcionar, pois ao contrário do que a maioria das pessoas quer acreditar, não funciona só para o positivo nem só para termos a vida perfeita.

Como mencionei antes, a Lei da Atração espelha a nossa própria vibração, atraindo mais do que nós estamos a pedir, ou seja, a emitir.

Assim sendo, vou apresentar-lhe 6 passos essenciais para começar hoje mesmo a transmutar a sua relação com o dinheiro e com a abundância. São 6 passos que em conjunto permitem uma mudança real na sua relação com o dinheiro.

Para tal, é necessário que esteja disponível para aceitar a abundância e transformar a relação que tem atualmente.

Muitas perguntas podem surgir, neste momento, mas a mais importante é : Como vê a sua relação com o dinheiro? Pare um pouco, para compreender como trata o dinheiro, como se sente e qual a sua relação com o mesmo, antes de entrar nestes 6 passos.

Acredito que tenha pensado que gosta da sensação de ter dinheiro e, que não se importaria de ter mais do que tem hoje em dia.

Acho que a maioria das pessoas gostaria, não é?

Vamos então, entrar nestes 6 passos e, compreender o que deve ser mudado e/ou mantido na sua relação com o dinheiro e com a abundância.

O primeiro passo é, talvez, o mais racional, de todos, porém o mais importante para os outros funcionarem: CONHEÇA A SUA SITUAÇÃO FINANCEIRA ATUAL.

Pode parecer simples, mas muitas

pessoas romantizam ou escondem de si mesmos a situação financeira que têm, no seu todo. É necessário incluir tudo: empréstimos, dívidas, encargos financeiros, contas do mês, extras que sentem serem recorrentes e tantas outras coisas que cada pessoa sabe de si. Lembre-se: não adianta esconder de si mesmo, pois só se enganará! Então, tome consciência da sua situação financeira.

Pode acontecer o inverso, também. Pessoas com capacidade financeira que se sentem sempre na falta e na escassez, como se sentissem sem dinheiro para nada, quando na verdade têm e apenas não conseguem aceitar isso.

O segundo passo é CRIAR METAS CLARAS do que quer e de onde quer chegar. Isto é, importantíssimo, para que exista uma maior determinação em criar uma relação saudável e feliz com o seu dinheiro. Ao criar estas metas existe um compromisso maior em que elas aconteçam.

O terceiro passo consiste em GANHAR CONSCIÊNCIA DAS SUAS CRENÇAS LIMITANTES em relação ao dinheiro. Estas crenças limitantes surgem ao sentir que não é merecedor de receber ou sentir que nunca tem dinheiro suficiente e que só tem despesas (associando sempre as despesas ao dinheiro que tem). É importante ter consciência destas crenças para as conseguir eliminar. Pode ter adquirido essas crenças na infância ou até mesmo na vida adulta.

Estas crenças e dúvidas também fazem a Lei da Atração funcionar, pois ao contrário do que a maioria das pessoas quer acreditar, não funciona só para o positivo nem só para termos a vida perfeita

Com o terceiro passo, chegamos ao quarto que diz: GOSTE DO DINHEIRO. Neste passo voltamos a falar da sua relação com a abundância e com

o dinheiro. É comum as pessoas considerarem que, apesar de gostarem do dinheiro, o mesmo é a causa de muitos problemas. É uma sensação de que o dinheiro é merecido se for ganho de forma bem sofrida. E é neste ponto, que deve ressignificar a sua relação com o dinheiro, pois o Universo só lhe entrega aquilo que emite, como já referi antes, e aquilo que a própria pessoa julga ser verdade. Então, se acreditamos que o dinheiro é a causa de problemas e despesas e que deve chegar de forma sofrida, então o Universo vai ajudar a que tal continue a acontecer. Comece a construir uma relação mais feliz com o dinheiro, entendendo que o mesmo pode chegar de forma leve, tranquila e fácil.

O quinto passo é aquele onde TODOS erram, na maior parte dos dias: PARE DE JULGAR OS OUTROS. Pois é, pode estar a rir-se ou lembrar-se de ter feito isto, talvez ainda há pouco…

É bastante comum acontecer este julgamento que nos leva para uma relação tóxica com o dinheiro, pois sentimos uma inveja e revolta por ver outros com bens materiais que consideramos caros e que "sentimos" que o outro adquiriu de forma "fácil de mais". Quantas vezes, deu por si a dizer:

- "Olha aquele com tanto… nem sei como tem"
- "Olha aquele carro? Já viste a casa que comprou?
- "Que absurdo o dinheiro gasto em x… De certeza que não é dinheiro honesto"

Estes e outros comentários são muito comuns na nossa sociedade, por pessoas que têm a mentalidade de falta e escassez. É óbvio que não tem de gostar do que o outro adquiriu nem elogiar mas, se não criticar, já está a ajudar-se na sua nova relação com o dinheiro.

Por último, e não menos importante, o sexto passo: HONRE O SEU DINHEIRO.

Este passo só é possível após conquistar com sucesso os anteriores, pois este é aquele onde as pessoas se queixam que o dinheiro não dura tempo nenhum nas suas mãos. Isto tem de parar imediatamente, porque o que está a fazer é agoirar a vinda do dinheiro para a sua vida e a pedir que

quando chegue, desapareça logo.

Aprenda a Honrar o seu dinheiro. Hoje. Agora. Sinta-se abençoado por poder pagar as suas contas. Por conseguir comprar esta revista, por exemplo. Por ter comprado bens essenciais para si. Agradeça por esses bens mais vezes. Com o coração, mudando assim a sua vibração.

É importante entender que quando muda a sua vibração para algo mais positivo, está a transmutar e a cuidar da sua relação com o dinheiro para que a abundância seja atraída de forma mais positiva na sua vida.

Sempre que for pagar algo, agradeça por conseguir fazer esse ato. Agradeça e mentalize que o dinheiro volta em dobro.

Quando receber, agradeça e afirme que está pronto para receber mais.

A sua relação com o dinheiro é influenciada pela forma como se sente merecedora ou não do mesmo e que vibração transmite ao Universo. Assim sendo, comece hoje a mudar a visão que tem sobre a abundância e a prosperidade, permitindo-se receber em vez de bloquear.

Desejo-lhe uma vida abundante e cheia de bênçãos.

PATRÍCIA REBELO
COACH, ESPECIALISTA EM ENEAGRAMA, HIPNOTERAPEUTA, MASTER EM HIPNOSE CLÍNICA, CERTIFICADA EM PNL, MENTORA DE REDES SOCIAIS E NEGÓCIO DIGITAIS, TERAPEUTA ENERGÉTICA, AUTORA E FORMADORA
Instagram: @inspiratesempre
Facebook: @inspiratesempre
TikTok: @patriciarebelooficial
Youtube: INSPIRA(TE) SEMPRE por Patrícia Rebelo
Email: inspirate.sempre@gmail.com

Viver a mudança

Viver é superar obstáculos e reconstruir caminhos. Durante o percurso, podemos escrever uma nova história, com base em novas experiências e sonhos construídos.

Por Paula Duarte

A vida é um conjunto de experiências transformadoras, que suportam uma extraordinária viagem, rumo a um destino repleto de histórias.

A vontade de mudança profissional surge muitas vezes durante a jornada, e é suportada por experiências marcantes, que desafiam o nosso ser e levam-nos a ponderar qual o melhor caminho a seguir.

Durante anos, resignamo-nos a uma existência que não nos preenche, almejando a estabilidade e alguns momentos de alegria no trabalho, e assim planamos entre momentos bons

e menos bons, que se multiplicam com o passar dos anos.

Muitas vezes basta distanciarmo-nos um pouco, e olhar para a vida com uma perspetiva mais leve e positiva, para transformarmos experiências negativas em verdadeiras aprendizagens.

Tudo o que acontece tem um significado diferente para cada um de nós. Quando mudamos de perspetiva, alteramos também o significado, e isso pode resultar no desbloqueio de dimensões internas, e levar-nos a questionar aquela que achámos ser a nossa carreira para o resto da vida.

Muitas vezes, a necessidade de mudança é camuflada durante anos, devido a crenças intrínsecas e sonhos que parecem impossíveis de alcançar.

O que nos diferencia, é a forma como encaramos e os desafios: ser ou não ser positivo, eis a questão!

E um dia temos um clique, que nos leva a pôr a vida em perspetiva, colocar o foco no futuro e analisar o que podemos fazer para dar um novo rumo à nossa carreira.

Através do coaching, com ferramentas e perguntas poderosas, conseguimos traçar novas metas e objetivos, para focar no futuro e no que realmente importa: o nosso propósito.

As escolhas que fazemos refletem experiências, pensamentos e emoções, enquanto nos incentivam a superar desafios, de forma consistente, no entanto, são as emoções que nos ajudam a decidir e também indicam o que é importante e necessário na nossa vida.

Focar na emoção é dar importância ao que não conseguimos controlar. O importante é compreender o que está por trás, já que desta forma seremos capazes de criar uma estratégia focada no que efetivamente podemos mudar: pensamentos, perspetivas e comportamentos.

Ainda que pareça um desafio

impossível, é importante ser grato pelo que vivemos, mesmo em momentos mais desafiantes. Este é um bom princípio para ressignificar e gerir as expectativas que nascem naturalmente durante um processo de mudança.

Somos seres de hábitos, pelo que, quando confrontados com o que nos faz sair da zona de conforto, naturalmente criamos mecanismos de proteção que podem abalar a confiança.

O que nos diferencia, é a forma como encaramos e os desafios: ser ou não ser positivo, eis a questão!

Então como podemos promover uma mudança profissional sustentável e equilibrada?

É importante saber quem somos e viver em sintonia com os nossos valores pessoais e profissionais. Pode parecer irrelevante, contudo o autoconhecimento dá-nos o poder de decidir com consciência e transformar experiências mais desafiantes em aprendizagens. Este fator permite também encontrar a motivação para persistir para além das adversidades. Nem sempre é amor à primeira vista, pelo que importa ver nos desafios uma oportunidade de crescimento e persistir com devoção. Este é um dos melhores estímulos para a autoconfiança. O sentimento de frustração é apenas sinal de que precisamos rever algumas decisões.

É através do conhecimento profundo dos nossos valores (princípios morais e éticos que orientam a vida) que encontramos o caminho até ao nosso propósito, e deve ser vivido de forma leve e positiva.

É importante assumir o papel de protagonista da própria história, sabendo exatamente quando virar a página e escrever um novo capítulo.

E assim evoluímos, dando um passinho de cada vez, partilhando experiências e pontos de vista, ultrapassando obstáculos e superando desafios.

PAULA DUARTE
LIFE COACH & FORMADORA CERTIFICADA
www.pauladuarte.pt
ola@pauladuarte.pt

Ressignificar o sucesso escolar

Ressignificar o sucesso escolar é permitir-se adotar uma nova atitude, repensar o caminho que permitirá ao seu filho ser um bom aluno. Descubra os 4 passos que o levarão a uma mudança significativa.

Por Isabel Bettencourt

Ressignificar o sucesso escolar é permitir-se adotar uma nova atitude, no que deseja que seja o rendimento escolar do seu filho. Convive, com certeza, com crianças que se sentem desmotivadas quando lhes fala em estudos ou regresso às aulas. Associada a essa desmotivação vem a resistência aos estudos, o não querer cumprir tarefas escolares, a falta de autonomia.

O que mudar para que este novo ano

letivo seja um ano diferente?

A verdade é que com pequenos passos, poderá ajudar o seu filho a ter mais autonomia, organização nas tarefas e, consequentemente, a ter melhores resultados escolares.

São quatro os passos que determinam o sucesso escolar e que dão clareza ao ressignificar o sucesso escolar, adotando estratégias mais atuais e que abarcam o que, de fato, é a essência de um bom aluno.

O 1º passo é o Mindset – Normalmente, as crianças estão estacionadas no mindset fixo que é a nossa educação tradicional, ou seja, quando enfrenta qualquer tipo de dificuldade, tem tendência a desistir porque se identifica demasiado com o problema, em vez de ver o erro como uma parte do caminho. A criança acaba por entender o erro como uma falha, tendo pensamentos como: "eu sou mau", "eu sou um fracasso".

Por isso, a criança só gosta de determinada coisa ou determinado desafio se sabe, à partida, que consegue fazer. Caso contrário, caso sinta que vai ser difícil, terá pensamentos negativos.

Então, o primeiro passo para ressignificar o processo de aprendizagem é promover uma autoestima saudável, para isso é muito importante que transmita, ao seu filho, a mensagem de que errar é normal. É importante ajudá-lo a mudar estas ideias e a criar uma mentalidade de crescimento, onde perceba que o seu esforço e a sua atitude é que vão controlar o seu sucesso. Em que percebam que se errarem devem tentar novamente.

O 2º passo é a Organização – É basilar ensinar as crianças a serem

A criança que desenvolve e aplica técnicas de estudo variadas, ao longo da sua escolaridade, alcança melhores resultados e uma aprendizagem mais consistente

organizadas no estudo, de modo a criarem uma rotina.

E de que forma o pode fazer?

É crucial que o seu filho trabalhe num ambiente fixo e que seja favorável ao estudo, ou seja, deve evitar pô-lo a estudar em locais que estimulem a sua distração.

Auxilie-o no planeamento do tempo de estudo – criem, em conjunto, um mapa semanal, onde estão todas as rotinas e atividades diárias e incluam um tempo para estudar: rever um conteúdo, fazer os TPC ou mesmo para um jogo educativo. É fundamental oferecer-lhe a oportunidade de colaborar nessa construção responsável do seu mapa semanal. Dar-lhe o direito a escolher será para o seu filho uma vitória importante e de certa forma motiva-o pois é uma escolha da responsabilidade dele.

Criem o hábito de rever os cadernos e manuais a cada disciplina, pelo menos uma vez por semana. Servirá para reforçar algum conteúdo que não tenha ficado bem compreendido.

Portanto, neste segundo ponto percebemos que organizar os momentos de estudo é a chave para criar uma rotina de estudo que se torne tão normal como dormir, ir à escola ou comer.

O 3º passo é a Autonomia – É essencial organizar um mapa de tarefas semanais, porém sabemos que conseguir que as crianças estudem é um grande desafio. Por esse motivo, como forma de motivar para o cumprimento das tarefas escolares e os tornar mais autónomos nestas idades, é viável criar um quadro de incentivos.

Esta estratégia é, sem dúvida, uma forma lúdica, descontraída e estimulante que irá ajudar a responsabilizá-los para o cumprimento da rotina de estudo e, havendo recompensas, a criança terá interesse em ser autónoma na execução das tarefas.

Ajustem o que serão as recompensas (andar de bicicleta no fim de semana, visitar um amigo, cozinhar o prato preferido, um passeio ou caminhada, etc.).

De qualquer modo, todo este processo de concessão de maior autonomia a um filho é sempre um processo lento, de construção contínua e de sucessivas adaptações, tendo em conta a realidade, o ritmo e as capacidades de cada um.

O 4º passo é o Método de Estudo – Sabemos que estamos perante uma geração muito tecnológica e digital. Por este motivo, temos de adaptar as técnicas e metodologias, perceber que é possível estudar de forma divertida aliando o jogo e as novas tecnologias. A criança que desenvolve e aplica técnicas de estudo variadas, ao longo da sua escolaridade, alcança melhores resultados e uma aprendizagem mais consistente.

Explorando as várias formas de estudo, a criança consegue descobrir, por meio da tentativa e do erro, quais as que são mais adequadas ao seu perfil de aluno. Não somos todos iguais e cada pessoa consegue assimilar as informações/conhecimentos a partir de uma abordagem.

É imperativo ressignificarmos a nossa visão de estudo, de sucesso escolar e de bom aluno. Questionarmo-nos sobre estes quatro pilares e procurarmos seguir estes passos, tornarão as crianças de hoje mais capazes e preparadas para o futuro.

ISABEL BETTENCOURT
PROFESSORA | COACH ESCOLAR
geral@strategia.pt

Ressignificar

Ser capaz de ressignificar tornou-se parte da minha natureza e é uma bênção que me tem acompanhado ao longo da vida. Para mim, a capacidade de ressignificar anda sempre em paralelo com o olhar cru sobre o que é ou foi. **Por Nuria Sciaccaluga Lourenço Fernandes**

Atribuir diversos significados relativamente ao que acontece não é encorajar o esquecimento e/ou dissociação do que está a acontecer, mas sim permitir que mergulhemos fundo para assimilar tudo o que se faz sentir no corpo físico, emocional e invisível para depois voltar a emergir na superfície encontrando as motivações e sentidos que nos podem apoiar nessa ascensão. Sou também defensora de que importa permanecer e acolher tudo o que

surge fruto das nossas vivências antes de nos lançarmos na aventura da ressignificação. Acho mesmo crucial abrir esse espaço, respeitar o nosso ritmo e não julgar a natureza da vida. Neste sentido, creio que ressignificar é um convite à observação – pura e dura – daquilo que somos, o que sentimos e como nos comportamos. Acho até que este é o primeiro passo. Como vamos ser capazes de ressignificar seja o que for se não reconhecemos a experiência base, tal como ela é/foi para nós naquele momento? Vamos por partes:

1. Identificar e descrever o que está a acontecer. Ser capaz de olhar e ver as coisas tal como elas são, deixando de lado a nossa própria interpretação. Observar da forma mais honesta possível, sem crítica e/ou floreados. Sem tentar escrutinar que aprendizagens, lições, sinais, sentidos e motivos podem estar por trás do que aconteceu.

2. Identificar e acolher as emoções que estão a despertar em nós, sem julgamento e vitimização e responsabilizando-nos pelo que estamos a sentir. Deixo-vos alguns exemplos de vocabulário emocional:

Ansiosa
Confusa
Desencorajada
Vazia
Cansada
Frustrada
Culpada
Ciumenta
Sozinha
Inquieta
Furiosa
Pessimista
Ressentida
Arrependida
Afastada

3. Expressar e comunicar aquilo que estamos a sentir – connosco (através da escrita, por exemplo, e tentando ser o mais claro possível) e com os outros, quando estivermos preparados e mais centrados para isso. Aqui é importante escolher desde o coração a nossa rede de apoio e ir percebendo com quem podemos conversar honestamente e quem está aberto a escutar de forma empática e sem julgamento. Este movimento na direção do outro traz-

nos a humildade e relembra-nos que todos nós usufruímos ao pertencer e ao nos sentirmos embalados em outros colos que não o nosso. É uma ótima oportunidade para nutrir o Equilíbrio no dar e receber.

4. Observar o que aconteceu com um olhar curioso e expansivo para com isso perceber o que chegou de novo à nossa vida em resultado daquela experiência. De que forma me transformei? O que descobri de novo em mim? E à minha volta? É importante acolher a experiência tal como ela é, mas não ficar estagnado no que foi. Todas as experiências são válidas e fazem parte da nossa história e é mágico quando nos apercebemos da liberdade imensa que temos para olhar (também) através de novas lentes para experiências que podem ser menos positivas e de difícil entendimento e daí retirar algum sentido que nos impulsione e nos expanda em direção ao movimento e à transformação.

> Ressignificar é um convite à observação – pura e dura – daquilo que somos, o que sentimos e como nos comportamos

Eu digo muitas vezes que ser capaz de ressignificar é uma bênção e que é um dos legados que gostaria de deixar aos meus filhos porque acredito que existe muita magia nesta capacidade de olhar sem limites para o que vivemos na pele, no coração, na alma. Mostra-nos que há sempre algo mais além por descobrir, por ver, por integrar, por viver. Há sempre movimento a acontecer, há sempre vida a pedir para ser celebrada. Que ressignificar não seja para ti uma bóia de salvação procurada apenas quando estás em estados de urgência, mas sim uma filosofia de vida que acompanha o teu caminhar.

NURIA SCIACCALUGA LOURENÇO FERNANDES
DOULA NA PRÉ-CONCEÇÃO CONSCIENTE, GRAVIDEZ E PARTO
CONSTELADORA
Instagram: nuriasciaccaluga.doula
E-mail: nsciaccaluga@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

PHILOSOFIAS

Ressignificação

A ressignificação insere em si mesma, uma nova perspetiva da vida, crucial a quem deseja experienciar vidas maiores, mais preenchidas que captam e ampliam significados, em profundo amor, especialmente em dor. Esta tremenda capacidade, confere-nos a possibilidade de olhar o que aconteceu, sensibilizando para a importância, de olharmos a forma como podemos recordar vivências, da atenção dada à forma, como "contamos" a história a nós próprios e a terceiros, reforçando neurocerebral mente um papel de protagonista ou vítimas, da nossa vida. **Por Raquel Rodrigues Encarnação**

A ressignificação estimula a liderança, o poder pessoal, a tal transição e versatilidade do papel de subjugado a criador. Para amantes pela aprendizagem a ressignificação, possibilita recorrer a uma competência ímpar, o

pensamento reflexivo, fundamental á expansão da consciência. Guardar o melhor da existência é importante, não colocar o foco unicamente no que magoa, um olhar "destrutivo", "fatídico" que não acarreta consigo, a energia da transformação. Reviver continuamente o passado em desejável ou indesejável sustem-nos na não presença, na ausência de atenção plena, requisito tão essencial a vivermos de verdade, profundamente felizes!

Recordemos igualmente que a experiência em si não reporta polaridade ou categorização, nenhuma experiência é "boa" ou "má", são apenas significados que lhes atribuímos! Tudo são passos no caminho da evolução e do polimento humano, tudo nos leva à coexistência do ser, à cocriação humana consciente, em profunda fusão com a vida, ao crescimento no percurso evolutivo.

Tudo é energia e a necessidade de vivenciar determinadas experiências, devem ser instigadas e posteriormente intuídas ao natural fluxo da vida e da superação humana.

Todo o momento tem um propósito, confere-nos a "tarefa" de captar a lição espiritual que poderá ser feita, a dádiva que essa aprendizagem trará.

O maior legado relaciona-se com construir um futuro livre de aprisionamentos, conscientes das memórias que inevitavelmente existem, são apenas reflexo de um passado que deve e pode ser substituído por energia de criação, vitalidade, fruto do tremendo poder do agora! A resiliência estimulada em momentos de alguma "carga" ou tensão emocional, acresce valorização ao ser humano, mais sentido à vida, um alinhamento profundo da energia de auto amor e auto confiança.

Após situações de cariz mais "traumático", a ressignificação e resiliência, possibilitam o aumento de comportamentos de amor

compassivo, maior benevolência e altruísmo. A diversidade e a vulnerabilidade emocional, funde-nos em essência, à valorização do que é momentaneamente crucial nas nossas vidas, ativando as nossas virtudes humanas, a coragem e transcendência são exemplos disso mesmo. Vários estudos reportam que a experiência de emoções positivas, aumenta após situações de clara fragilidade.

O passado pode e é revisado, mas pode ser interpretado à luz da consciência, momentânea, que se expande, a cada nova experiência.

Um novo eu re-criado mais poderoso, pela permissão de olhar de um diferente ponto de vista, uma perspetiva maior, no caminho da transformação, da busca da "melhor versão" do ser humano.

Nessa busca, a virtude reside no esclarecimento e jamais na ignorância permitida, mais ou menos consciente.

A ressignificação estimula a liderança, o poder pessoal, a tal transição e versatilidade do papel de subjugado a criador

Crer em algo irreal, é viver a ilusão de ser feliz ou consignar a minimização da arte de amar, de ser agradecido. O Condicional "e se" que muitos de nós reportam, projeta-nos numa imaginação pouco fértil, excessivamente discriminatória e crítica que em nada acresce á alma humana, lúcida.

É esse o ponto original, o retorno constante ao ponto origem, ao presente, sem cobranças, na antiga filosofia de escassez, de eras anteriores.

A atribuição de novos significados, catapulta a apreciação da beleza e excelência a tudo (virtude da

transcendência), abre portas a um sentido de liberdade, pois queiramos fugir ou saborear a "imagem" do que foi vivenciado, é inevitável viver com ele, pois não há vida sem história ou passado, devemos honrá-lo, é honrar a vida, a nossa trajetória e bravura!! Acolher tudo quanto é trazido em honestidade e simplicidade, do não manifesto ao manifesto, são evidências, da atração do próprio ser humano aos seus desejos e necessidades mais profundas, em diferentes fases da vida. Gira em si só o sentimento de ou possibilidade de estarmos profundamente gratos, construído o futuro perfeito e em harmonia.

As ações consequentes, o que fazemos com a atribuição de significados aos eventos passados, das tomadas de decisão, a estimulação das forças pessoais, ou inércia face ao estímulo das mesmas, são um caminho na direção do comprometimento, para quem já vive focado no deslumbramento do aqui e agora. Honrar o passado, não se trata de magnificar por excesso ou por defeito, mas sobretudo impedir que o mesmo, quando "marcadamente doloroso", feche o seu ciclo, permite acessar à paz interior, para que novas perspetivas e oportunidades se criem e aproveitem, de viver
melhor, um desejável e melhor, presente.

Mediante tudo o que acontece existem duas diretrizes e escolhas distintas: o passado ou é assumido e gratificado, pelo que na realidade acontece, sem "fados" ou exageros, tonalidade "melodramáticas", egóicas, ou pelo contrário, é aproveitado para somar passos, à maturidade espiritual, na assunção da liderança e liberdade pessoal que é concedida, a cada novo instante.

Dar excessiva relevância ao passado, ancora o pensamento a algo que é irreversível, sendo conscientes que o pensamento é de fato o primeiro ato criativo e com tremendo poder, na

delineação ou manifestação do que mais se deseja.

Avançar ou ficar presos, são escolhas que devem ser sustentadas em consciência, que agregam funcionalidade, alegria e simplicidade à vida, a novas experiências e aprendizagens. Muitos estudos reportam que é pouco salutar viver em obsessão por um passado face à excessiva atenção e energia de baixa vibração que poderá ancorar.

À semelhança do olhar longínquo, sobre o passado, fixar excessivamente a meta no futuro, distancia-nos manifestamente da possibilidade de sentir a vida, o reino do pensamento pelo reino do sentir e viver de verdade.

A origem da situação traumática, se tocando em aspetos basilares da vida, como o sentido, a inversão de prioridades ou até mesmo, questões relacionadas com a identidade, incutem assim a grande possibilidade de sugerir uma sensibilidade mais aprimorada, um revigorar de forças pessoais e virtudes até então não manifestas.

E de fato crucial sentir, a genuína satisfação e gratidão face a experiências passadas, em especial as mais desafiantes, são a evidência da superação, no momento presente em que agora refletimos. É de fato uma forma de viver com mais qualidade, de forma manifestamente mais positiva.

No âmbito da psicologia positiva, em pesquisas relativamente recentes, é notória a influência no bem estar pela esperança e otimismo que recheiam o futuro, assim como a escolha da visão ou explicação do passado.

A felicidade reporta para ajustarmos metas, objetivos, ancorando inevitavelmente os pés no presente, na gratidão pelo momento presente, é isso que confere plenitude à vida e contentamento pelo mais simples ato.

No momento presente reviver o passado, reprogramando a mente consciente, os seus "eus passados". Com envolvimento total sensorial, é possível sugerir a redução de intensidades de estados emocionais, a referida ressignificação, auxiliando em definitivo a neuroplasticidade das células.

A cada instante somos convidados a integrar o que é útil no presente, guiando-nos para um melhor futuro, a potenciar a nossa apreciação, sobre tudo com que nos deparamos. Mediante situações de maior complexidade ou ativação emocional, a forma como é encarada, pensada a capacidade de considerar ser capaz lidar com as mesmas, sustentam o entendimento de que tudo se altera designadamente a filosofia de vida e a compaixão em relação ao próprio e ao outro.

Não podendo generalizar, existem de fato pessoas que não se recuperam de catástrofes ou de situações projetadas como inalcançáveis!

Trabalhar a mudança de paradigma impele a expandir a consciência.

RAQUEL RODRIGUES ENCARNAÇÃO
PISCOTERAPEUTA
ESCRITORA
COACH SISTÉMICA
raquelrcoachingcalma@gmail.com

MUDANÇA TRANQUILA

Ressignificar, ou mudança requerida

O significado de alguma coisa determina identidade, substantiva afirmação, sinónimos compreensíveis. Significar é obter reconhecimento do outro. Significa se alguma coisa (para alguém ou para o maior número). É uma marca indelével.

Por Carlos Lourenco Fernandes

Observar aquela pintura, aquela expressão de arte, identificar uma autoria traduz o significado do reconhecimento.

A vida, como incontornável fluxo de instantes onde o instante seguinte é desconhecido, convoca crescente flexibilidade, mudança, a busca persistente e permanente de novo significado.

O passado era confundido com emprego para toda a vida. Ou camponês (éramos quase todos) ou conhecido no emprego de toda uma vida.

Tudo mudou. O significado da estabilidade hoje é reconhecido como a resposta flexível, justa e acertada à instabilidade proporcionada pela mudança.

Hoje é-se convocado a diferentes tarefas, identidades e, a vida, contém trabalhos e oportunidades diversas. A estabilidade hoje é competência. Se for competente num domínio, numa área, tem se a estabilidade que advém da atratividade que o mercado busca essa competência.

A mudança, a reinvenção, a transformação justa e requerida, isto é, o desafio da ressignificação (a busca por outro significado) é nos dias que se sucedem, um requisito de felicidade (de sucesso contínuo).

O local de trabalho (a rua, o bairro, a cidade) passou a traduzir-se em ponto na rede das aldeias globais. A comunicação alargou significados, amplitudes, geografias e hoje o significado de estar ali passou a ressignificar estar disponível no palco global.

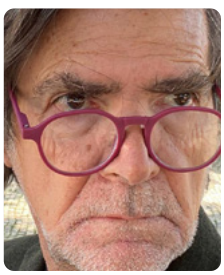
Busque se e fortaleça se em permanência.

Ressignificar é hoje um jogo permanente. Mantendo princípios éticos inabaláveis e justos.

Assim seja, e compreendido seja o significado disto tudo.

(Já se dizia, mudam-se os tempos, mudam-se as vontades.)

CARLOS LOURENÇO FERNANDES
URBANISTA
clfurban@gmail.com



Setembro 2022

Feira do Livro de Lisboa 2022
Por APEL - Associação Portuguesa de Editores e Livreiros
Até 11 de Setembro
Parque Eduardo VII | Lisboa
www.feiradolivrodelisboa.pt
feiras.livro@apel.pt
218435186

Festival Sete Sóis Sete Luas
Por Município de Oeiras
Até 4 de Setembro
Fábrica da Pólvora - Barcarena e Parque dos Poetas - Oeiras
www.oeiras.pt/web/guest/-/7-sois-7-luas-2022
geral@cm-oeiras.pt
214408300

Beato ao Luar - Percursos na Freguesia
Por Junta de Freguesia do Beato
2 de Setembro às 20:30h
Polidesportivo da Mata da Madre De Deus
www.jf-beato.pt
geral@jf-beato.pt
218681107

Feira Alternativa 2022 - Festival de bem-estar
Por Mundo Melhor Lda.
9, 10 e 11 de Setembro
Parque de Jogos 1º de Maio | Lisboa
www.feiraalternativa.pt
geral@feiraalternativa.pt
917246989 | 211386824

Open Day - Escola Macrobiótica
Por Escola Macrobiótica
2 a 4 de Setembro
Escola Macrobiótica | Lisboa
www.escolamacrobiotica.pt
geralmacrobiotica@gmail.com
911860681

Atividade: Famílias na Floresta
Por Cascais Ambiente
10 de Setembro das 10:30h às 12:30h
Quinta do Pisão - Parque de Natureza | Cascais
www.360.cascais.pt/pt/agenda/familias-na-floresta
atividadesnatureza@cascaisambiente.pt
800203186

Constelações Familiares - Grupo Psicoevolutivo - Presencial
Por Instituto de Ciências Integradas
3 e 4 de Setembro
ICI - Instituto de Ciências Integradas | Lisboa
www.ici.org.pt
info@ici.org.pt
217647419 | 962356344 | 966780033

Festival Nacional de Budismo Kadampa 2022
Por Centro de Meditação Kadampa Deuachen
23,24, 25 de Setembro
Templo Kadampa de Sintra
www.kadampa.pt/festivalkadampa
info@kadampa.pt
219231064 | 960007110

Setembro 2022

Festival Internacional Balões de Ar Quente

Por Publibalão

24 de Setembro

Quinta de Cima do Palácio do Marquês de Pombal | Oeiras

www.publibalao.com

media@publibalao.com

963017263

Festa Animal'22

Por Município de Oeiras

24 de Setembro das 10:00h às 18:00h

Sociedade Instrução Musical de Porto Salvo

www.oeiras.pt/-/festa-animal-2022

geral@cm-oeiras.pt

214408300

Prática Semanal de Meditação

Por Maria Melo

Inicio a 28 de setembro, 4ª feiras das 10:00h às 11:00h

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 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

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

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 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 significado das coisas não está nas coisas em si, mas sim em nossa atitude com relação a elas."

Antoine de Saint-Exupéry

Salada Nutritiva de Couscous e Lentilhas

As saladas são uma óptima forma de nos alimentarmos de forma nutritiva e saudável! E ainda têm um grande bónus: são muito fáceis de preparar. Esta tem sido uma das minhas favoritas deste verão:

Ingredientes:

- 70 g Couscous cozidos
- 60 g Lentilhas cozidas
- 1 Ovo cortado
- 1 punhado de alface
- 1/2 Tomate aos pedaços
- 1/2 Pepino aos pedaços
- 5 Azeitonas
- 2 Colheres de sopa de pimento vermelho e pimento verde aos cubos
- 5 colheres de sopa de couve roxa cortada fininha
- qb temperos - sal, azeite, vinagre

Preparação:

1. Misturar os ingredientes numa taça.

2. Temperar a gosto com o sal, vinagre e o azeite.

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

Os 25 Hábitos dos Casais Felizes de Cláudia Morais

Uma história de amor à séria. Uma relação onde não existem dúvidas de que aquela pessoa é a certa para nós. Um amor em que a chama permanece para sempre acesa. Um parceiro para a vida, que consegue ser, ao mesmo tempo, o melhor amigo, o amante e, às vezes, até o psicólogo de serviço.

Não é uma fantasia: as relações felizes e duradouras existem, são reais e resultam de escolhas e estratégias específicas. Neste livro, Cláudia Morais, psicóloga, terapeuta familiar, autora e especialista no programa Casados à Primeira Vista, ensina-o a ter a relação que sempre desejou. e acredite: é mais simples do que parece.

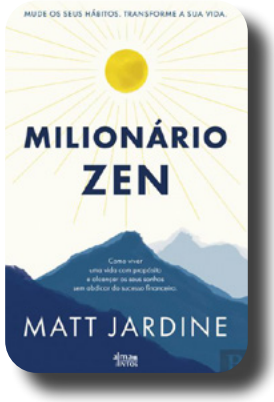
Com base em histórias reais de clientes, exercícios práticos e muitas dicas e conselhos, Cláudia Morais revela-lhe quais são os 25 hábitos dos casais felizes. Depois de implementar estas estratégias, uma promessa: mais do que ter a certeza de que quer continuar no presente, vai sonhar com o que ainda está para vir.

Preço: Cerca de 14,31€ por 240 páginas de sabedoria.

Editor: Manuscrito Editora

Milionário Zen *Mude os seus hábitos. Transforme a sua vida* de Matt Jardine

Responda sinceramente: se tivesse um milhão de euros, estaria a viver a vida da mesma forma? Teria o mesmo emprego? Se a resposta for sim e estiver satisfeito com a sua situação atual, então, parabéns. Se a resposta for não e não estiver feliz, não se preocupe, não está sozinho e este livro é para si.



Dinheiro ou liberdade? Segurança ou felicidade? Trabalho ou paixão? E se não fosse preciso escolher? É possível encontrar um meio-termo, um equilibro entre prosperidade financeira e sentido pessoal?

Em Milionário Zen, Matt Jardine inspira-se na sua própria jornada de autodesenvolvimento e reúne sabedoria budista, ensinamentos espirituais e uma dose saudável de bom senso

em lições inspiradoras que fornecem motivação para transformar a forma como olhamos para a vida.

Este livro mostra-nos que o medo de não ter dinheiro exerce demasiada pressão sobre as pessoas e mostra que há mais do que prazos para cumprir e contas por pagar. Com sabedoria e perspicácia, destrinça muitas das noções negativas que temos sobre o mundo e revela como certas crenças, que transportámos connosco uma vida inteira, nem sempre são o que parecem. Se a nossa meta principal for a felicidade em vez da fortuna, o sucesso, sem dúvida, chegará.

Preço: Cerca de 15,71€ por 280 páginas de sabedoria.

Editor: Alma dos Livros

O Dom da Gratidão *Uma jornada pelas bênçãos da sua vida* de Louise L. Hay

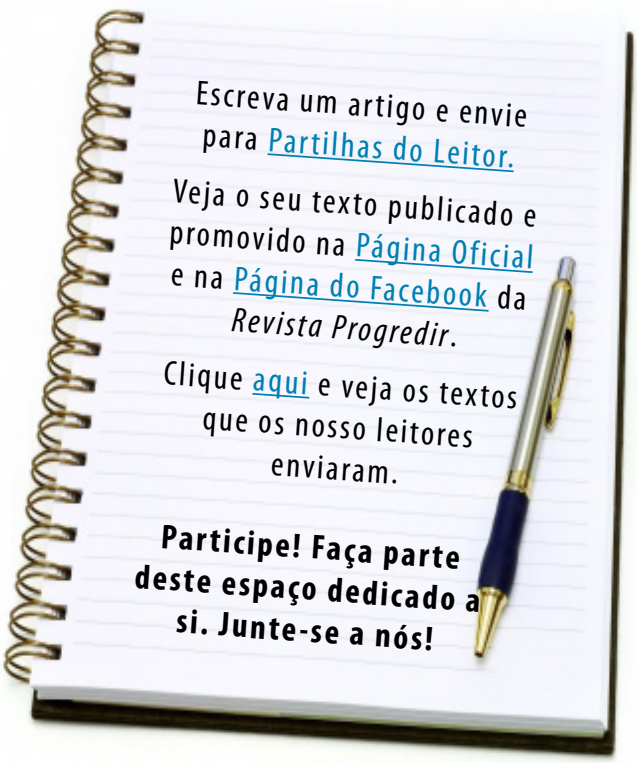
Cada dia das nossas vidas, o Universo abençoa-nos; o segredo da felicidade consiste em reconhecer, aceitar e desfrutar dessas bênçãos da vida. Este pequeno volume, repleto de afirmações e ensinamentos de Louise Hay sobre autoestima, alegria e gratidão, contém ainda espaço para apontar as suas próprias experiências e reflexões - uma forma de agradecer à vida por todas as coisas boas com que nos presenteia, e também de propagar energia positiva pelo Universo.

Preço: Cerca de 13,95€ por 144 páginas de sabedoria.

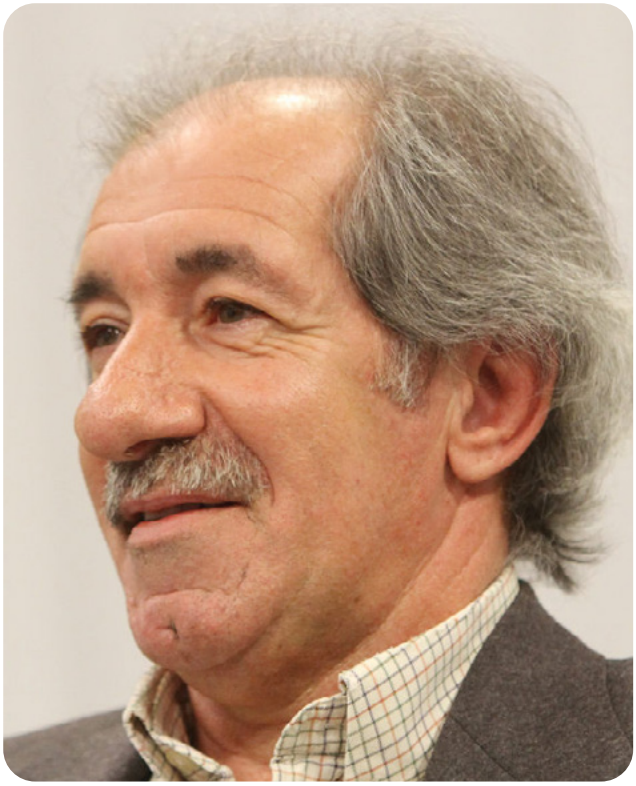
Editor: Pergaminho

PARTILHAS DO LEITOR

"Escreva um artigo envie para *geral@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*".



Fernando Chalana



Fernando Albino Sousa Chalana foi um futebolista português. Atuou no Sport Lisboa e Benfica entre 1975 e 1984, e entre 1988 e 1990. Foi um dos futebolistas mais marcantes das décadas de 70 e 80 da Luz.

Nasceu no Barreiro a 10 de fevereiro de 1959. Pertenceu à equipa do Futebol Clube Barreirense, vindo a assinar pelo Benfica em março de 1976, poucos dias após ter completado 17 anos. "Até àquela data, nunca ninguém tão jovem havia atuado na 1.ª Divisão portuguesa", segundo os responsáveis pelo clube.

Na posição de avançado, veloz, tecnicamente evoluído, era um desequilibrador por excelência e foi determinante nos êxitos alcançados pelo Benfica no final da década 70 e início de 80.

O seu pé esquerdo fez furor no Euro 1984 em França, despertando o interesse do Bordéus, que acabou por o contratar.

A verba resultante dessa transferência permitiu ao Benfica concluir as obras do antigo terceiro anel do Estádio da Luz.

Em França, Chalana competiu entre 1984 e 1987, mas a sua afirmação no Bordéus foi prejudicada por sucessivas lesões e problemas extra desportivos. Regressa a Portugal e ao Benfica, antes de rumar ao Belenenses e encerrar a carreira no Estrela da Amadora, em 1992, aos 33 anos.

Na época de 2002/2003, integrou a equipa técnica do Benfica como treinador adjunto de Jesualdo Ferreira. Os maus resultados ditaram o despedimento de Jesualdo em novembro de

2002. Como forma de transição, até à contratação de um novo técnico, Chalana assumiu por um jogo o cargo de Técnico principal do Sport Lisboa e Benfica obtendo um fantástico resultado, Benfica 3 -Sporting Clube de Braga 0. Após essa partida, o espanhol José António Camacho foi apresentado como novo técnico principal e Chalana voltou a assumir o cargo de adjunto.

Na época de 2006/2007 foi treinador adjunto de Fernando Santos e na época de 2008 regressa ao cargo de Treinador Principal logo depois de José António Camacho demitir-se do clube de Lisboa.

Em maio de 2008 foi apresentado como treinador adjunto do Benfica, sendo o técnico principal Quique Flores.

Chalana, ficou sempre conhecido pelas suas semelhanças físicas com a personagem de banda desenhada Asterix, sendo algumas vezes chamado de "Chalanix", ou o "Pequeno Genial".

Faleceu a 10 de agosto de 2022, aos 63 anos.

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

Coaching Desportivo

O desporto de competição está inevitavelmente ligado ao desempenho e mais concretamente ao resultado. Ao sucesso de conseguir alcançar os objetivos definidos ou mesmo de os superar, mas também lidar com os resultados aquém do pretendido. Atletas e treinadores deparam-se assim com diferentes questões e emoções nos diferentes momentos de competição - ansiedade, o medo, a preocupação, a desmotivação, a frustração e raiva, a alegria e a confiança ou falta dela.

Nesse sentido e sabendo que o Coaching é um processo que tem em conta o presente e o futuro, orientado para a ação e que procura melhorar a performance do coachee, de que forma podemos considerar esta ferramenta como diferenciadora para atletas e treinadores?

Ao longo da experiência e do contacto que vou tendo com atletas e treinadores e apesar de os objetivos no limite serem os mesmos – ganhar mais vezes ou melhorar a sua performance - a verdade é que as questões colocadas são em tudo diferentes. Para atletas, muitas vezes o importante é a capacidade de gerir as emoções antes e particularmente durante os jogos, enquanto para treinadores tem que ver com questões de relação com os atletas e a melhor comunicação a utilizar.

Podemos olhar para este processo e fazer como a medicina convencional - receitar um comprimido rápido para passar a dor e ter o efeito necessário para aquela circunstância ou podemos olhar para a causa e respetivos sintomas associados, sendo como quem diz o processo e o individuo.

Nesta abordagem, o atleta ou treinador é colocado no centro do processo. Procuramos entender quais são dificuldades, as suas pretensões e motivações, os seus valores e hierarquia que é feita dos mesmos, a sua forma de pensamento e crenças associadas, comportamentos, postura e tipo de comunicação utilizada.

Pegar neste contexto é um processo desafiador para cada atleta, mas também ao alcance daqueles que querem melhorar de forma continuada e permanente. Daqueles que pretendem ter ferramentas e poder utilizá-las com confiança em função das situações.

Pequenas transformações em algumas destas áreas junto dos atletas e do seu consciente produz por si só resultados bastante significativos no controlo das suas emoções. A compreensão e consciência do tipo de comunicação que o atleta necessita, antes e durante

a competição, bem como a utilização de técnicas de ancoragem e visualização de etapas para os resultados pretendidos, permitem um maior grau de confiança e foco durante a competição.

O que observamos são atletas a comunicarem melhor com os seus pares, com uma atitude mais disponível e apoiante, com níveis de confiança mais elevados, a libertarem-se das tensões associadas, permitindo divertirem-se mais e consequentemente com níveis de competitividade maior, o que permite ganharem mais vezes. Aliás, são os próprios atletas através dos seus feedbacks que dão relevância às técnicas utilizadas e ao impacto das mesmas no antes e durante a competição.

No caso dos treinadores, as questões mais vezes apresentadas têm que ver com a forma como lidar com determinados perfis de atletas, qual o tipo de comunicação mais relevante e quais os contextos ideais para o fazer.

Mais uma vez, o processo deve passar por ir de encontro aos treinadores, à sua essência, no que diz respeito aos valores que estão na sua base e que valores se adequam face aos objetivos que têm, quais as crenças que estão além da superfície e que emoções isso transporta neles. Não se trata apenas de perceber os seus comportamentos e atitudes, mas também olhar para os atletas e extrair esse conhecimento.

O recurso às perguntas potenciadoras permite que os treinadores possam eles próprios deixar de focar

no problema, passando a encontrar alternativas e consequentemente soluções. Outra das técnicas utilizadas, prende-se com alterações posturais mostrando aos treinadores o impacto que tem no estado emocional e na comunicação que pretendem e na forma como seja encarada.

Para além destas técnicas, o recurso à modelagem, vulgarmente definido como exemplos de pessoas ou situações que obtiveram um bom resultado e que podemos associar por forma a buscarmos um desfecho igual, traz consigo uma maior sensação de conforto, segurança e de validação.

Tal como demonstrado anteriormente, o Coaching permite clarificar, não só os objetivos pretendidos (ponto B), mas também os recursos e estrutura (pessoas, comportamentos) necessários para chegar ao pretendido, estabelecer planos de ação e respetivo acompanhamento, estabelecendo compromissos e prioridades por forma a que seja possível focar no que realmente é importante e controlável, melhorando os níveis de confiança, motivação e superação.

De referir ainda que num processo de Coaching e como exemplificado é frequente recorrer-se à Programação Neurolinguística como ferramenta potenciadora na comunicação, na transformação de crenças limitadoras

Atletas e treinadores deparam-se com diferentes questões e emoções nos diferentes momentos de competição

e substituindo por potenciadoras, melhorando os índices de concentração, motivação e confiança. Este processo, permite um melhor conhecimento do próprio atleta ou treinador e das suas emoções desenvolvendo novas capacidades, levando-o ao alcance dos seus objetivos ou mesmo superar os resultados pretendidos.

Agora que o leitor já sabe como funciona o processo e alguma das técnicas utilizadas, a questão é que atleta ou treinador quer ser? Porque este processo irá levá-lo a uma melhor versão de si próprio.

PEDRO MIDÕES
CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL DE COACHING PELO IHTP
DIRETOR ADMINISTRATIVO E FINANCEIRO
MEMBRO DA ORDEM CONTABILISTAS
www.pedromidoes.com
pedro.c.s.midoes@gmail.com

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

O verdadeiro sábio não é aquele que lê muito, mas sim aquele que põe em prática o que lê.

www.revistaprogredir.com

IDEIAS E HARMONIA

PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

Lançamos as raízes para o seu Futuro!