PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

ABRIL 2023 • NÚMERO 135 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Terapia

Relacionamento e Terapia

Ser Terapia

A Evolução das Terapias na Espiritualidade

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Elisabete Reis

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 135 | Abril 2023 | 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
Ana Paula Rodrigues, Sofia Rodrigues, Marlene Caselato, Nilton Luís Briese, Sofia Furtado, Telma Filipe, Carmen Pilaro Farias, Cláudia Pereira, Susana Amaral

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.

Terapia

Caros amigos,
Para a presente edição da Revista Progredir escolhemos o tema "Terapia" como fio condutor da mesma.
"Terapia", *in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa*, do grego "therapeía, -as": serviço, atendimento, tratamento, cura…
Por vezes os nossos pensamentos não nos estão a ajudar, podemos sentir-nos perdidos, ansiosos, deprimidos…
Por vezes não encontramos soluções internas para ultrapassar certos pensamentos, obstáculos e comportamentos…
A Terapia terá como objetivo ajudar a alterar pensamentos que nos prejudicam, ajudando desse modo a mudar emoções e comportamentos que não sejam eficientes ou benéficos para as nossas vidas.
Estes objetivos, quando concretizados, podem significar uma mudança incrível nas nossas vidas, nas nossas vivências e na nossa Felicidade!
E na realidade… Todos precisaremos de terapia… O Mundo agradeceria… E… que tal experimentar?

"Terapia é a arte de encontrar a essência e a exuberância de cada ser, antes escondidas e camufladas ao longo da vida!"
Paulo Felipe

"Você é incrível! Busque a sua melhor versão na terapia."
Luíza Kelmer

"Fazer terapia é como aprender a ler a si mesmo: você nunca sai ileso diante do auto conhecimento, e seria um tremendo desperdício morrer analfabeto da sua própria história." Bianca Pedral

"O mundo deveria fazer terapia. O certo seria ter um terapeuta em cada esquina."
Ve-k (Veronicka Meirelles)

"A terapia mais eficiente que existe é deitar no divã da sinceridade e ter uma longa conversa com a nossa consciência."
Edna Frigato

Boas leituras!
Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços,
Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 135

www.revistaprogredir.com
geral@revistaprogredir.com

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

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

9 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

10 Crónicas do Editor
Um espaço para o fazer refletir.

12 Filosofia de Vida
Terapia
Por **Ana Paula Rodrigues**

16 Saúde
Da Terapia Individual à Terapia de Casal
Por **Sofia Rodrigues**

22 Relacionamentos
Relacionamento e Terapia
Por **Marlene Caselato**

28 Entrevista
"A descoberta de nós mesmos"
Entrevista com **Elisabete Reis,**
Texto Por **Revista Progredir**

34 Finanças
Porque a Terapia Financeira é importante para a sua saúde mental?
Por **Nilton Luís Briese**

38 Vida Profissional
Ser Terapia
Por **Sofia Furtado**

42 Lifestyle
Quem é o teu Terapeuta?
Por **Telma Filipe**

46 Espiritualidade
A Evolução das Terapias na Espiritualidade
Por **Carmen Pilaro Farias**

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

51 Receita Saudável
Inspire-se com a receita prática e saudável:
Queques de laranja e coco

52 Glossário
Ferramentas para Progredir:
Aconselhamento e Educação Parental e Familiar

Terapia

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

Abril 2023

"Odivelas, com Saúde!"

De 1 a 6 de abril, realiza-se o evento "Odivelas, com Saúde!" que procura sensibilizar para a adoção de atitudes preventivas relativamente às doenças, promoção da literacia na saúde e valorização de práticas saudáveis.

Mais informação veja aqui

Spiritual Summit'23 – Santarém

21, 22 e 23 de abril, em Santarém, o maior evento ao vivo de espiritualidade, juntará centenas de pessoas de todo o país com o mesmo objetivo: evoluir espiritualmente em 3 dias intensos em emoções e momentos marcantes.

Mais informação veja aqui

Herb Fest Portugal - Montemor-o-Novo

O Herb Fest Portugal é um festival que reúne os conhecimentos sobre plantas medicinais em Portugal e celebra o compromisso daqueles que os têm praticado e transmitido. Vai realizar-se de 29 de abril a 1 de maio.

Mais informação veja aqui

vídeo do mês

PORTA 24

A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

Veja mais vídeos **aqui**

Abril 2023

Feira do Livro Solidária

Por Biblioteca Municipal de Torres Vedras

15 de Abril das 10:00h às 13:00h

Biblioteca Municipal de Torres Vedras

www.cm-tvedras.pt

biblioteca@cm-tvedras.pt

261310460

Aulas de Pilates

Por Julia

Manhã: 2ª, 3ª, 4ª 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

Oficina para os mais novos: "Expedição ao Planeta Imaginação"

Por Coletivo ARISCA

15 de Abril das 11:00h às 12:30h

Museu do Porto

www.museudacidadeporto.pt

mdc.educativo@cm-porto.pt

226057000

Vinyasa Yoga

Por Marialuna Wengorovius Nico

3ª feira das 18:00h às 19:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Absolut Adventure @ Douro

Por Absolut Adventures

28 de Abril a 1 de Maio

Douro - Património Mundial da Humanidade

www.absolutadventures.com

absolutadventures.info@gmail.com

964395947

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 MANHÃ

Por Mariana Silva

3ª e 5ª feira das 10:00h às 11:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Aulas de Hatha Yoga TARDE

Por Rita Martins

2ª, 4ª e 6ª feira das 19h às 20h | 6ª feira das 18h às 19h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Aproveite as Ofertas deste Mês!

vouchers

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 8,50€/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!

Terapia

Em outros tempos recorríamos ao padre para partilharmos as nossas dores e desafios que a vida nos trazia. Atualmente os terapeutas ocuparam esse lugar numa sociedade, onde a religião tem cada vez mais descrentes e a espiritualidade ganha chão, mesmo que não saibamos muito bem o que é.

A alma sente o anseio de uma ligação diferente ao corpo e o chamamento para nos descobrirmos como pessoas é cada vez maior.

A terapia deixou de ser algo para os outros e passou a sentar-se à mesa, como uma presença que nos apoia e guia nos desafios da vida.

Existem para todos os gostos e acredito que mais que uma técnica, o que nos "cura" é a relação que estabelecemos com quem do outro lado, se entrega em amor, a caminhar o processo connosco.

Claro que existem muitos espinhos nesta rosa, e quem nos recebe do outro lado não é santo nem divino, é pessoa como nós e por isso a terapia é para ambos.

Sigam o vosso coração sempre que procurarem uma terapia. Não existem receitas, nem fórmulas mágicas, por isso não se deixem vender pelo fácil e rápido. Os milagres existem, mas não se vendem ou compram.

Existe forma de vivermos mais inteiros, é só encontrar como.

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

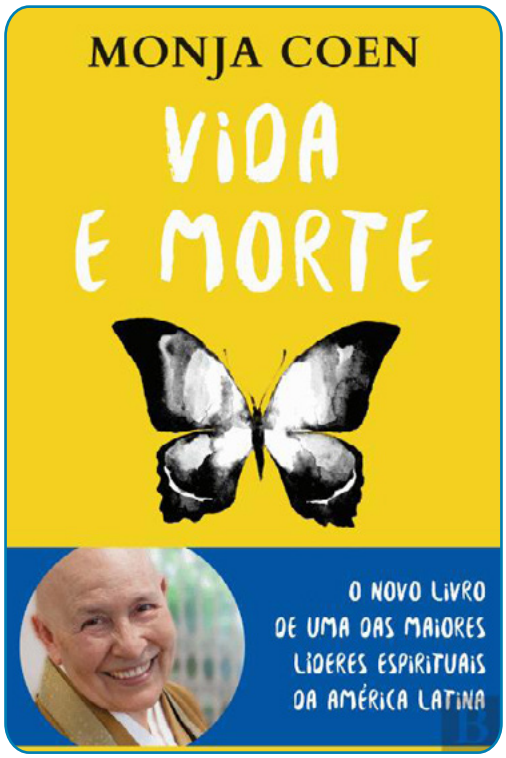
Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o livro:

Vida e Morte

Como o Budismo pode ajudar a entender a vida, a lidar com a morte e a superar as crises

de Monja Coen



É fácil e grátis

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

Vencedor Março:

Liliana Diniz partilhou a imagem e criou a frase: "Progredir a cada dia é o que se chama viver sem anestesia, mantendo tudo a andar e no seu devido lugar, pois o tempo não pode parar.", e ganhou o livro "Como Ter Tempo para Tudo - Equilibre a sua vida pessoal, familiar e profissional" de Sofia Pereira.

Terapia

Do Grego, THERAPEÍA, significa serviço, atendimento, tratamento, cura). Do Hebraico: THERAPON, significa "aquele que serve". Curiosamente HOMERO (Grécia, 900 a.c), faz referência a este último termo (θεράπων = Therapon) - "embora possam assumir funções servis, não são escravos, e sim homens "de nascimento nobre que cumprem voluntariamente um serviço nobre".

Por Ana Paula Rodrigues

Na sua obra "Ilíada", uma das grandes epopeias atribuídas a este poeta grego, embora haja alguma controversa, apesar de toda a ficção, quando analisada, todos nomes estão associados a características e funções que desempenham. Therapon é retratado como um guerreiro importante, que assume diversas funções para os comandantes: pode substituir seu comandante no campo

de batalha se necessário – (como Pátroclo substitui Aquiles, e como Automedonte substitui Pátroclo como auriga de Aquiles –, 34) pode atuar como escudeiro, que acompanha seu comandante e luta ao seu lado, pode ser responsável por dirigir seu coche, se necessário (muitas vezes é então chamado de* ἡνίοχος θεράπων), ajudá-lo a vestir a armadura, a cuidar de um guerreiro ferido, pode retirar os despojos e os reféns do campo de batalha, etc..."

Viajamos muito no tempo... até 900 a.c. Mas o que Homero e a Ilíada têm a ver com Terapia? – E porque não? Penso que o conhecimento coletivo ainda exerce muita influência, e está presente em cada um de nós, subconscientemente.

Porque Homero, utilizou o nome "Therapon", para definir tais características? Poderemos estar perante início da história dos terapeutas e coaches* (ἡνίοχος θεράπων). Evoluíram, estudaram, especializam-se, a sua essência continua a ser (θεράπων-Therapon), aqueles cuja missão é a cura, o

As funções que desempenham, têm sempre o objetivo de SERVIR, TRATAR E CURAR, ao que chamamos atualmente TERAPIA

bem-estar daquela pessoa, é estar presente no momento certo, ouvir efetivamente, orientar e ajudar quando perde o comando da sua vida, que acompanha e luta ao seu lado, a protege, ajuda-a a vestir a sua própria pele, a ser forte, mais segura, a cuidar das suas feridas, ajudar a superar traumas e dores do presente e do passado. As funções que desempenham, têm sempre o objetivo de SERVIR, TRATAR E CURAR, ao que chamamos atualmente TERAPIA.

Embora Homero, retrate uma epopeia da batalha do cerco a Troia, atualmente também temos as nossas batalhas, os nossos "cercos", as nossas "historias". Sendo a terapia um processo de cura,

cabe a cada um a responsabilidade de agir e o maior ato de coragem é pedir ajuda.

Cuidar de si é terapia, pequenas ações no dia-a-dia ajudam a curar, desde que lhe faça sentido, se sinta bem, goste e seja ecológico para si. Vamos focar na prevenção, questione-se:

1. O que gosto de fazer? (ler, dançar, correr, ouvir música, conversar com amigas, andar à beira-mar, pintar, meditar, escrever...) (escrever quais, porquê? selecionar as que dão mais prazer e se +1 variar durante a semana)

2. Qual o dia da semana que posso reservar tempo para fazer alguma atividade que gosto? (quando? - Agendar)

3. O que não gosto de fazer atualmente e que posso mudar? (escrever vários, depende só de mim?)

4. Porque quero mudar? (Escrever - O que vou perder? - O que vou ganhar?)

5. Vou substituir o hábito anterior por.... (o quê? Quando? Agendar.)

Às vezes o menos é mais, ficam algumas sugestões:

- O mar tem um grande poder terapêutico, se puder vá ouvir e ver o mar, sentir a sua plenitude. Se estiver um dia agradável caminhe na areia ou molhe os pés. Caso, não o possa fazer e vive no campo, caminhe na natureza, observe a vegetação e respire! abrace uma arvore, olhe para o horizonte.

- À noite, observe as estrelas e perceba a imensidão do universo, o facto de estar vivo e também fazer parte dele. E lembre-se, amanhã, será um novo dia. Um presente, uma página em branco, pode escrever uma nova história.

- Demonstre os seus sentimentos, não deixe os abraços e "eu te amo" para amanhã... A vida é hoje.

- Ontem é passado, é uma memória que simplesmente está no seu pensamento. Identifique-os e deixe-os ir, substitua-os por outros positivos, proativos.

MARCIA PALMA
SAÚDE E CONSCIÊNCIA

SAÚDE
- Medicina Chinesa e Acupuntura
- Auriculoterapia
- Chi Kung Terapêutico
- Terapia de Som

CONSCIÊNCIA
- Método Louise Hay
- Meditação Avançada

FORMAÇÃO
- Ciclo de estudos gratuito
- Criança Interior
- Programa 21 dias para Renascer

EVENTOS
AULAS DE CHI KUNG ONLINE
4ª FEIRA ÀS 20H30

CONCERTOS DE SONS SAGRADOS
(Consultar agenda)

FAÇA A SUA CONSULTA DE TRIAGEM GRATUITAMENTE!

DURAÇÃO: 20 MINUTOS

VÁLIDO APENAS ESTE MÊS

Subscreva a newsletter

marciapalma@outlook.pt
www.marciapalma.com
962014324

A terapia começa por um processo de autoconhecimento e assim você, Therapon, lado a lado, vencerão esta batalha.

Fontes: GREENHALGH. The Homeric Therapon and Opaon and their Historical Implications.

Pierre Chantraine (Dictionnaire étymologique de la langue grecque: histoire des mots, s.v. θεράπων)

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

Da Terapia Individual à Terapia de Casal

O termo "Terapia" é hoje muito mais familiar e aceite sem preconceitos do que há poucos anos. Felizmente observa-se uma crescente consciencialização da importância de cuidar de nós como um todo e de que a nossa saúde depende do equilíbrio físico, psíquico e espiritual. Neste artigo serão abordadas a Terapia Individual (Psicologia Clínica/Psicoterapia) e a Terapia de Casal. Como estratégia de intervenção será dado destaque à Terapia EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) pelos resultados positivos em muitas das temáticas trabalhadas.

Por Sofia Rodrigues

Dentro da Terapia Individual (Psicologia Clínica/Psicoterapia) encontramos em consultório uma série de questões/problemáticas. Sem dúvida a ansiedade é uma das que recebo com mais regularidade.

Na maioria das vezes queixas como uma sensação subjetiva de desconforto generalizado, um estado mental em alerta constante, uma dificuldade em relaxar, dificuldades de concentração e memória, insónias, despertares frequentes durante a noite, um constante ruminar mental com pensamentos constantes que se seguem uns a seguir aos outros.

Estas são queixas cada vez mais frequentes. Que causas poderão estar associadas a esta ansiedade crescente? Na minha opinião, questões como desequilíbrio de tempo, investimento e saúde nas várias dimensões que fazem parte da nossa vida (pessoal, familiar, amorosa, social, profissional).

É desafiante conseguir ouvir, compreender e satisfazer as nossas necessidades nestas várias dimensões. Vivemos, muitas vezes, em constante esforço, num ultrapassar regular dos nossos limites mentais, físicos e espirituais. Por vezes podemos sentir dificuldade em tomar decisões, em ser assertivos com os outros, em ter coragem de enfrentar uma mudança.

O nosso corpo fala connosco e essa linguagem precisa ser descodificada e compreendida. A ansiedade não é mais do que um pedido de ajuda para ser visto, ouvido.

Em muitas e diversas situações de consultório clínico, observam-se temas traumáticos, situações do nosso passado, desde a infância à idade adulta cujo conteúdo é emocionalmente marcante, desafiante.

Estes temas permanecem enraizados

em nós, contribuem para bloqueios emocionais e dificultam uma vivência livre e saudável. Estão na base de quadros de ansiedade, depressão, baixa auto-estima, dificuldades relacionais, conjugais e sexuais, entre outras.

Uma das estratégias que utilizo atualmente com resultados bastante positivos em várias das problemáticas apontadas é a Terapia EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*), dessensibilização e reprocessamento através do movimento ocular.

Foi criada por Francine Shapiro nos anos 80 e baseia-se na estimulação bilateral do cérebro (hemisférios direito e esquerdo) através de movimentos oculares ou através de uma estimulação bilateral auditiva ou tátil.

A terapia EMDR promove uma dessensibilização das memórias perturbadoras e um reprocessamento da informação associada. Crenças negativas e desadaptadas são transformadas e, em oposição, são instaladas crenças mais reais, positivas e equilibradas sobre nós e sobre o que nos rodeia.

Como consequência, ganhamos uma maior consciência e lucidez sobre os nossos processos interiores, as nossas necessidades e sobre o que é realmente importante no nosso caminho.

Esta terapia pode ser útil em questões como ansiedade generalizada, perturbação de pânico, stress pós-traumático, fobias, ansiedade escolar e social, perturbação obsessiva/compulsiva, depressão, dificuldades de comunicação (assertividade/agressividade/ passividade/ dizer não), dificuldades relacionais, conjugais, sexuais, entre outras.

Paralelamente à Terapia Individual encontramos hoje uma maior procura de acompanhamento em casal. A Terapia de Casal surge como uma alternativa quando o casal sente que já não consegue por si só encontrar uma resposta para as demais dificuldades que possa estar a enfrentar.

De entre as questões mais comuns destacam-se as dificuldades de comunicação, a falta de confiança, o ciúme, a violência física e emocional, as dificuldades sexuais, a adaptação à vivência com filhos, a rotina, entre outras.

A Terapia de Casal pode coexistir com a Terapia Individual e procura ajudar a encontrar estratégias positivas de comunicação através de um treino prático e consciente, identificação de necessidades individuais pelos membros do casal e de necessidades do casal assentes nos pilares que para cada um são importantes numa relação amorosa.

O trabalho das dificuldades de comunicação implica uma consciencialização por cada elemento do casal da forma como comunica (falamos de fatores como tom de voz, palavras escolhidas, intenção colocada na comunicação escolhida, entre outros), do impacto que a comunicação do outro tem em si e do impacto que a sua forma de comunicar tem no outro e das necessidades por detrás de cada emoção sentida.

Em muitas e diversas situações de consultório clínico, observam-se temas traumáticos, situações do nosso passado, desde a infância à idade adulta cujo conteúdo é emocionalmente marcante, desafiante

Muito frequentes são também as questões de falta de confiança no outro por motivos diversos como a mentira, a omissão e a traição ou, ainda, por questões de ciúme patológico.

É fundamental o trabalho em equipa, já que ambos devem assumir responsabilidade pelo restauro dessa confiança e realizar o necessário

nesse sentido. E mais uma vez também o trabalho individual ganha preponderância. Não é possível voltar a confiar sem dar um voto de confiança genuíno no outro, mas o outro tem igualmente a responsabilidade de cooperar no que for possível, dentro dos limites adequados.

> Na maioria das vezes queixas como uma sensação subjetiva de desconforto generalizado, um estado mental em alerta constante, uma dificuldade em relaxar, dificuldades de concentração e memória, insónias, despertares frequentes durante a noite, um constante ruminar mental com pensamentos constantes que se seguem uns a seguir aos outros

Associados a estes temas surgem tantos outros como a rotina, a falta de qualidade de tempo em casal, a adaptação do casal ao nascimento de um ou mais filhos e toda a reorganização logística que isso implica a par de uma quase total falta de tempo e energia para o namoro, a sedução e a sexualidade.

Seja a Terapia Individual ou de Casal, o mais importante é que consigamos tomar a decisão de investir na nossa felicidade e realização pessoal, que tenhamos a coragem de enfrentar as nossas dificuldades, traumas e medos. Nascemos connosco e morremos connosco e seremos sempre os elementos mais importantes neste caminho.

SOFIA RODRIGUES
PSICÓLOGA CLÍNICA, PSICOTERAPEUTA E FORMADORA | MEMBRO EFETIVO DA ORDEM DOS PSICÓLOGOS. CÉDULA PROFISSIONAL Nº 12368
www.sofiarodrigues.pt
sofia@sofiarodrigues.pt

Seja parceiro da Revista Progredir!

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

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

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

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

www.revistaprogredir.com

Relacionamento e Terapia

Relacionamentos são uma parte fundamental da vida humana. Aprender a lidar com seus desafios pode trazer grandes benefícios para a saúde mental e emocional. Descubra como a terapia pode ajudar a melhorar seus relacionamentos e transformar sua vida. **Por Marlene Caselato**

O que é relacionamento?

Relacionamento é uma ligação ou conexão que se estabelece entre duas ou mais pessoas, e pode ser de diferentes tipos e graus de intimidade e implicam um conjunto de sentimentos emocionais, sociais e/ou físicos entre as pessoas envolvidas.

Podem ser caracterizados por uma série de aspetos, como confiança, respeito mútuo, comunicação, proximidade física ou emocional, cooperação, entre

outros. Esses aspetos são construídos ao longo do tempo, à medida que as pessoas vivenciaram experiências, vivências e sentimentos uns com os outros.

Eles podem ser de diferentes tipos, desde relações íntimas e profundas, como um casamento ou uma amizade duradoura, até relações mais vividas e transitórias, como encontros casuais ou relacionamentos profissionais e cada relacionamento é único.

Como a terapia pode ajudar nos relacionamentos?

Ela pode melhorar a qualidade da comunicação, entre parceiros, permitindo que eles se expressem de maneira mais clara e compreendam melhor o outro.

Na resolução de conflitos, que são inevitáveis em qualquer relacionamento, mas podem se resolver de maneira mais construtiva.

Em uma melhor compreensão entre os parceiros, permitindo que eles se sintam mais conectados e empáticos.

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

Pode ajudar a identificar padrões de pensamento e comportamento problemáticos no relacionamento e ajudar a mudá-los.

Pode fortalecer o relacionamento de várias maneiras, como aumentar a intimidade e melhorar a confiança e a conexão emocional.

Promove a autoconsciência o que ajuda a entender como suas próprias experiências e emoções podem estar afetando o relacionamento.

Em geral, a terapia pode ser muito gratificante para ajudar a melhorar a qualidade dos relacionamentos.

E como a terapia pode ajudar quando o relacionamento termina?

O término de um relacionamento pode ser muito doloroso. A terapia pode ajudar uma pessoa a entender e lidar com a dor de forma saudável, ao invés de tentar fugir dela.

Pode ajudar a pessoa a entender melhor a si mesma e seus padrões de relacionamento, identificando comportamentos que possam estar impedindo-a de ter relacionamentos saudáveis no futuro.

E fornece um espaço seguro e acolhedor para a pessoa expressar seus sentimentos e emoções, sem julgamentos. Isso pode ajudar uma pessoa a se sentir menos sozinha durante esse período difícil.

Promove habilidades para lidar com o estresse e o foco, construindo resiliência emocional para enfrentar outros desafios.

A pessoa a aprende com a experiência do termino de um relacionamento e identifica lições úteis para levar para o futuro.

A terapia ajuda a ultrapassar o luto pelo término do relacionamento de maneira saudável, fornecendo suporte emocional e ferramentas úteis para se recuperar e seguir em frente.

Como a terapia pode ajudar nos relacionamentos abusivos?

A terapia pode ser muito útil para ajudar as pessoas em relacionamentos abusivos a entenderem e enfrentarem o abuso. Por exemplo:

Em muitos casos, as pessoas em relacionamentos abusivos podem não perceber que estão sendo abusadas. A terapia pode ajudar a identificar padrões de comportamento abusivo e fornecer informações sobre os diferentes tipos de abuso.

A terapia pode ajudar uma pessoa a entender melhor a si mesma e como ela contribui para o relacionamento abusivo. Isso pode incluir identificar

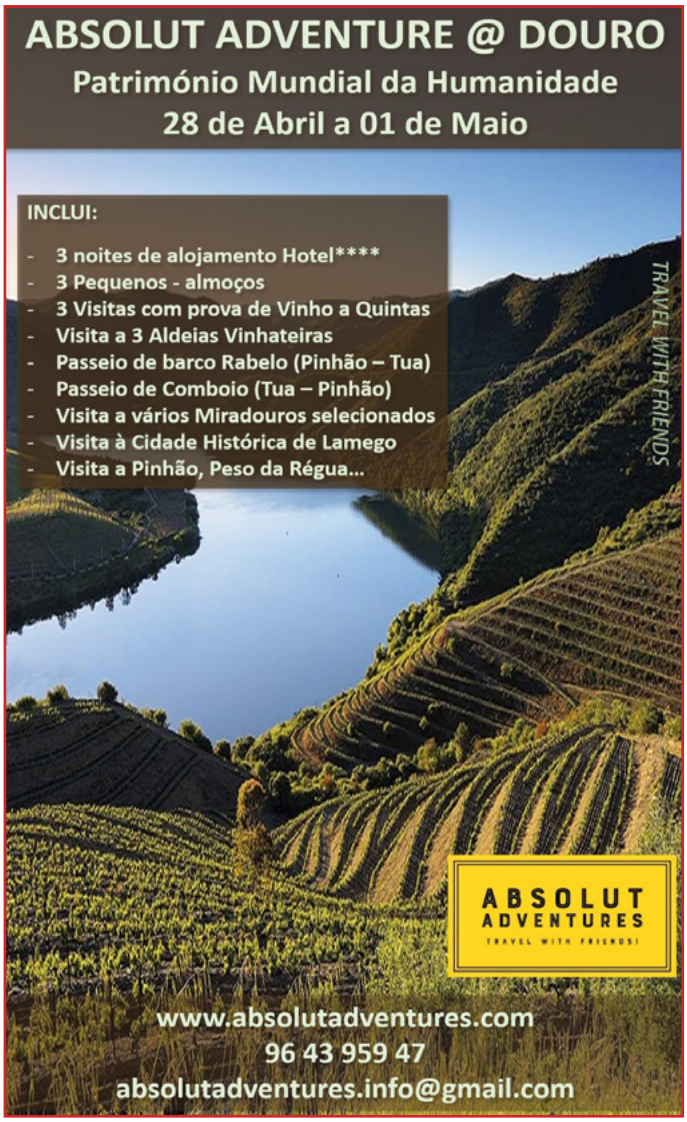
seus próprios padrões de comportamento que podem estar permitindo o abuso.

As pessoas em relacionamentos abusivos muitas vezes têm a autoestima prejudicada. A terapia pode ajudar uma pessoa a desenvolver uma imagem mais positiva de si mesma, aumentando a autoconfiança e a autovalorização.

Com a terapia a pessoa aprende a estabelecer limites saudáveis em seu relacionamento, incluindo limites físicos e emocionais e assim se proteger do abuso e estabelecer um senso de controle sobre a situação e também fornece um espaço seguro e acolhedor para a pessoa expressar seus sentimentos e emoções, sem julgamentos.

Como melhorar os relacionamentos?

A terapia pode ajudar a melhorar os relacionamentos, fornecendo ferramentas e habilidades para se comunicarem melhor, resolverem conflitos de maneira construtiva e entenderem melhor a si mesmos e aos outros. Como por exemplo:



Autoconhecimento: entender melhor a si mesmas, suas necessidades e desejos.

Empatia: desenvolver empatia e compreensão pelos outros, especialmente seus parceiros.

Respeito: aprender a respeitar as diferenças entre elas e aceitar que nem sempre terão a mesma opinião ou desejo.

Na terapia você aprende como ouvir atentamente e a fazer perguntas abertas para compreender melhor o que seu parceiro está dizendo.

Quando e como posso saber que preciso de terapia?

A decisão de buscar terapia é uma escolha pessoal e pode depender de vários fatores, incluindo seus sintomas, nível de sofrimento emocional, efeito sobre seu trabalho e relacionamentos, e frequência e duração dos sintomas.

A Dificuldade em lidar com situações ou eventos estressantes, como perda de emprego, separação, luto, doença ou trauma e sintomas emocionais como tristeza, ansiedade, irritabilidade, raiva ou desesperança.

A terapia é um processo de autoconhecimento que fortalece nossas habilidades e capacidades para fazer escolhas mais assertivas, lidar com as relações de forma saudável e ser feliz!

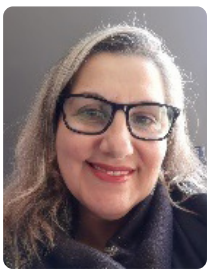
Referência Bibliográfica:

GOLEMAN, Daniel. Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. 2 Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

Johnson, SM (2019). Teoria do apego na prática: terapia focada nas emoções (EFT) com indivíduos, casais e famílias. Guilford Press.

Stanley, SM, Rhoades, GK e Whitton, SW (2010). Compromisso: funções, formação e garantia de apego romântico. Journal of Family Theory & Review, 2(4), 243-257.

MARLENE CASELATO
PSICÓLOGA/PSICOTERAPEUTA
TRAINNER & COACHING
EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL
www.saudavelmente.com.pt
marlene@saudavelmente.com.pt



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

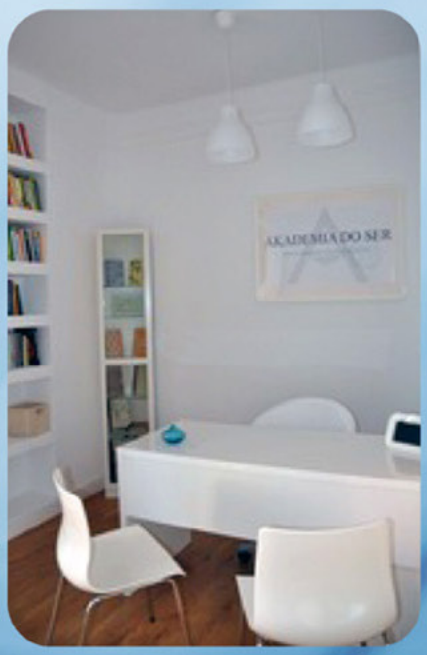
CONSULTAS

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 descoberta de nós mesmos

Elisabete Reis, Mãe de corpo e alma, Coach & Trainer por paixão, fala aos leitores da *Revista Progredir* sobre a sua história e visão da importância da Terapia nas nossas vidas.

Texto Por Revista Progredir

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

Elisabete Reis: Guerreira (teria sempre de ser a primeira, é o que o meu filho me chama desde pequenino) / Amor / Intuição / Coragem.

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso?

Elisabete Reis: Nasci em Cascais, única filha de um cascalense e de uma beirã.

Lembro-me de ser uma criança reservada, com um olhar meio tímido onde se via uma luz a querer rasgar medos e padrões. Tive sempre presente um enorme sentido de justiça, de proteger e ajudar os outros.

Fui sentindo ao longo dos anos, adolescência e juventude, um misto de muitas emoções incompreendidas, uma enorme sensibilidade e intuição.
Na escrita fui encontrando um canal de saída, para grandes sonhos ou pequenos pensamentos e desabafos do dia a dia. Hoje, observando esse tempo, era uma forma de conectar-me com a minha verdade. Onde discutia com as minhas dúvidas e anseios.

> Não tenho fórmulas mágicas para o chamado sucesso. Cada um tem em si a sua própria fórmula. Somos seres únicos e tão especiais

Irreverente e obstinada, cedo fui lançada no mundo empresarial, onde estudei, cresci, evolui e, em certo momento, saltei. A vida sacudiu-me com toda a sua força.

O salto de fé da gestão de empresas para o Coaching, o autoconhecimento e o desenvolvimento humano, um propósito que abracei há 13 anos.

Tenho um percurso de vida pouco linear, arrisco a dizer que houve sempre em mim um ingrediente especial, uma espécie de irreverência; a que me fazia

questionar, sonhar sempre e arriscar.

Foi num desses sonhos que, certo dia, decidi acordar e mudar muito, poderia dizer mudar tudo, mas poderia parecer exagerado, decidi desafiar-me e viver a minha verdadeira Missão: as Pessoas! Aquela que nasce da minha essência e todos os dias que respiro, acordo e me levanto para viver, torna-se mais real, mais genuína, mais autêntica.

De Gestora e "Mulher de números", a Coach Certificada e "Mulher de emoções e ações", a volta dos 180º.

A minha vida deu essa grande volta, e tudo mudou, profissão, estado civil, casa, eu decidi mudar, a maior mudança estava e, desde então, continua a estar, em mim.

Trabalhei durante 16 anos na área de gestão, sempre assumindo cargos de direção, um percurso de muitas aprendizagens e crescimento, foi onde me tornei mulher. Onde dei os primeiros e muitos dos passos da idade adulta. Onde fui Mãe.

Fruto de acontecimentos, uma mudança radical e transformação de visão, aliados à paixão pelo Coaching, Desenvolvimento Pessoal, PNL, o que nos possa fazer viver a nossa melhor versão, abracei um novo desafio profissional, uma Missão para a vida.

Sou uma apaixonada pelo comportamento humano, pela mente, pela mudança, pela aprendizagem e crescimento que todos nós vivemos a cada dia, pela transformação, pelo Ser único e especial que todos nós somos. Hoje posso dizer que Sou feliz, uma apaixonada pela vida e pelo que faço, uma eterna aprendiz de sorriso genuíno.

Progredir: Qual a sua maior paixão?

Elisabete Reis: A Vida. As Pessoas. Sou uma verdadeira apaixonada pelo que faço.

Escutar e ajudar quem me procura. Os grupos, o poder da partilha.

Ser Mãe. Viajar, o silêncio, dançar, música, a escrita. Os meus livros.

Velocidade, duas ou quatro rodas. O

vento no rosto. Liberdade de Ser e sentir.

Progredir: Como vê o seu percurso no mundo do desenvolvimento pessoal?

Elisabete Reis: O maior e melhor voo da minha vida. A coragem de abraçar os meus sonhos, concretizá-los e vivê-los.

São uns bons anos de vida, de caminhada, de uma longa viagem onde o bilhete de ida tem sempre inúmeros destinos sem destino certo.

E essa será uma das maiores magias desta jornada, a infinidade de possibilidades, o sem número de rotas e caminhos a escolher, uma viagem onde a bagagem é ilimitada.

Quero viver muitas histórias, sonhos, quero continuar a acreditar na magia da vida, com fé e Amor.

Nesta minha nova vida, já com 13 anos, o estudo, a pesquisa, o conhecimento está, essencialmente, no Ser Humano, na mente, nos comportamentos, nas atitudes, numa ligação entre todos

estes pontos e o coração, as emoções, o querer, os medos, os desafios, os desejos, a vontade de viver em bom.

A Fé move vidas. A vida é bonita. Tenho dores e mágoas, já não tenho raivas de estimação, soltei-as. Decidi que podemos escolher viver com o bom do que não foi bom, ressignificar e seguir em frente.

Decidi em determinado momento, Ser Feliz. E Sou! Há momentos tristes, desafiantes, alguns bastante complicados, Ser feliz continua a ser uma escolha.

Acredito que todos temos o dever de

Ser felizes.

Um percurso, que passo a passo, constrói-se, alinha-se, uma jornada de amor e entrega, de dedicação e pessoas, de crescimento e transformação contínua.

Já me cruzei com milhares de pessoas, incrível o alcance, o impacto, vivenciar a expansão de um coração de fé, que acredita, que arregaça mangas e segue o propósito.

Quando entrei no mundo desenvolvimento pessoal, foi uma busca pessoal. A vida empurrou-me para uma espécie de abismo, quis aprender a voar para seguir em frente. Rapidamente percebi que estava muito mais para além de mim, estava num caminho a trilhar com pessoas, tantas as que a vida me proporcionar de alcançar e conhecer, de partilhar e juntas, podermos fazer a diferença em nós, numa vida mais leve e feliz.

Continuará a ser um percurso de encontro com a verdade, de amor, de pessoas, de diversão, de dar o meu contributo na mudança e transformação de mundos que cruzem o meu. Abraço

a minha missão com toda a força que tenho em mim, apaixonada pelo detalhe de cada sorriso genuíno.

Escuto e quero seguir o coração, ele saberá sempre o caminho de ida, quando for para avançar, e nas paragens da vida, sabe sempre como trazer-me a casa, de regresso a mim.

Não tenho fórmulas mágicas para o chamado sucesso. Cada um tem em si a sua própria fórmula. Somos seres únicos e tão especiais.

Sou uma eterna aprendiza, e esta será provavelmente uma das maiores aprendizagens, o trabalho em nós é

sem prazo, o que torna esta jornada tão mágica e rica.

Sinto-me muito grata e feliz com o meu percurso.

Progredir: O que procuram as pessoas quando vão ao seu encontro?

Elisabete Reis: As pessoas procuram respostas, vão à procura delas próprias, da sua verdade; vão em busca de sonhos perdidos, de coragem para viver a vida que querem e merecem, de ajuda para novos projetos, querem mudança, crescer, ganhar uma nova consciência de si mesmas.

As pessoas querem e precisam que as escutem, sem julgamento, precisam de verbalizar e partilhar emoções, permitirem-se a sentir, precisam de compreensão e acolhimento.

Falam de liberdade, paz interior e de espírito, de serem felizes, ser quem são, amor próprio, falam de desapego, de libertar da validação e pressão exterior, desligarem-se do julgamento delas próprias e dos outros.

Há as pessoas que procuram desenvolver ainda mais potencial, desbravar novas oportunidades e possibilidades.

Vivemos um momento de reajustes e de mudanças intensas, onde a vida tal como a conhecemos ganha novas dinâmicas; precisa de abordagens diferentes, de conexão, de olhar dentro, de criatividade, de explorar potencial e dar novas oportunidades ao mundo tal como o vemos e sentimos.

Precisamos de uma consciência individual que passe ao coletivo.

Coaching inside tour é como gosto de chamar ao processo de Coaching Individual. É um processo de reflexão, decisão e ação.

Quando o "porquê" é forte, o "como" aparece.

Clique aqui e veja a entrevista completa com **ELISABETE REIS** no site da **PROGREDIR**!

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

ELISABETE REIS
www.elisabetereis.com
Instagram: elisabetereis_coach

Porque a Terapia Financeira é importante para a sua saúde mental?

Na terapia compreendemos a partir de uma perspectiva intelectual exatamente como economizar e investir o dinheiro, mas grande parte das pessoas não conseguem fazer isso por si mesmas. **Por Nilton Luís Briese**

Se este título chamou a sua atenção, é sinal de que tem a consciência de que está a a precisar de cuidar do seu dinheiro. É importante quebrar este ciclo e construir consciência e autoconhecimento financeiro. Ao realizar uma terapia financeira, vai superar este desafio, porque trata da sua saúde mental, física, emocional e das finanças pessoais.

Na terapia é possível abordar as crenças e os padrões do comportamento que estão limitando o equilíbrio financeiro

saudável.

Depois é necessário estruturar um plano de ação através de um planejamento financeiro com técnicas comportamentais de expansão da consciência para uma mudança de atitude e de hábitos.

As nossas tomadas de decisões estão profundamente ligadas com as nossas emoções, por isso devemos identificar quais são os gatilhos mentais emocionais que devem ser controlados para o autoconhecimento e a autogestão. Você deve se preparar para intervir e reavaliar as suas ações, para tomar decisões de forma mais coerente e equilibrada.

Ao realizar uma terapia financeira, adquire-se conhecimento de economia e investimentos e percebe-se que a realidade das metas financeiras propostas está muito distante.

A terapia financeira é um campo que pode abordar o stress em relação ao dinheiro e encontrar uma solução, com uma abordagem que funcione no médio e longo prazo relacionado nas emoções ligadas ás finanças. Também pode ser identificado alguns vieses cognitivos, pensamentos e sentimentos que causam as emoções que são as responsáveis pelas escolhas financeiras inadequadas.

> "O futuro pertence àqueles que acreditam na beleza dos seus sonhos".
> Eleanor Roosevelt (1884-1962)

Será que você realmente precisa de se educar financeiramente?

A insegurança relacionada as finanças e ao futuro é algo que tira o sono de muitas pessoas, mas também pode trazer muita experiência e aprendizagem para quem passa por momentos de dificuldades financeiras. Quem aprende a se relacionar com o dinheiro, consegue fugir dos gatilhos mentais que levam a tomar decisões ocasionadas pelo impulso das emoções do momento, ao adquirir uma educação financeira por meio de uma terapia, vai ajudar a amenizar a

frustação, a ansiedade e nas melhores tomadas de decisões.

Ao identificar as barreiras comportamentais e entender o que a pessoa acha necessário para dar os primeiros passos para a mudança, é necessário mapear o caminho a ser seguido, metas capazes de ajudar na criação de novas escolhas e bons hábitos financeiros, para a saúde mental sair no lucro.

A educação financeira é a aquisição de autonomia relacionada as decisões que envolvem o seu dinheiro, além de saber economizar, uma pessoa educada financeiramente, também consegue lidar com diversas áreas da vida econômica, além de saber como tomar boas decisões para investir com segurança. Ser educado financeiramente é ter a capacidade de administrar o dinheiro que se recebe controlar os gastos que se tem para não ficar endividado. Um conhecimento básico das capacidades financeiras, ajudará na conquista de vários objetivos de vida como, liberdade financeira, reforma antecipada e desfrutar de férias com a família.

Com disciplina, constância, dedicação e organização é possível ser um agente transformador de um fator preponderante para uma mudança no estilo de vida. A educação financeira vai ajudar a preparar-se para situações adversas com mais tranquilidade e conforto.

A seguir 9 dicas de organização financeira para aprender:

1. Comece com um controle de orçamento;

2. Use aplicativos na sua organização;

3. Classifique todos os seus gastos;

4. Avalie gastos supérfluos;

5. Mantenha o foco nas suas contas fixas;

6. Use o cartão de crédito com sabedoria;

7. Compre online para obter descontos e cashback;

8. Tenha planos para curto, médio e longo prazo;

9.Tenha uma reserva de emergência.

Aprender a administrar o dinheiro será um divisor de águas se você pretende enriquecer, porque um fator importante não é o quanto você ganha, mas quando e como você gasta o seu dinheiro, não adianta ganhar mais se você não sabe cuidar bem dele. Daí vem a importância de procurar conhecimento para ter controle sobre as tentações diárias de consumismo que na maioria das vezes o distancia dos seus objetivos. Quem entender os princípios fundamentais da administração financeira, vai conseguir ter uma melhor organização e evitar dores de cabeça no futuro.

"O futuro pertence àqueles que acreditam na beleza dos seus sonhos". Eleanor Roosevelt (1884-1962).

As nossas tomadas de decisões estão profundamente ligadas com as nossas emoções, por isso devemos identificar quais são os gatilhos mentais emocionais que devem ser controlados para o autoconhecimento e a autogestão. Você deve se preparar para intervir e reavaliar as suas ações, para tomar decisões de forma mais coerente e equilibrada

NILTON LUÍS BRIESE
ADMINISTRADOR E INVESTIDOR
Instagram: @niltonbriese
E-mail: niltonbriese@gmail.com

Ser Terapia

"Iniciei a atividade de terapeuta holística há dez anos, e, durante este percurso, sempre trabalhei no âmbito pessoal e profissional".

Por Sofia Furtado

Na terapia holística, diferente de outras terapêuticas, analisa-se a pessoa como um todo, com o objetivo de ajudar a melhorar a sua qualidade de vida, trazendo equilíbrio físico, emocional e energético.

Aqui tratamos problemas e doenças, através de uma visão global e integrada do ser humano. O foco não são apenas os sintomas e doenças, mas analisam-se também aspetos culturais, sociais, psicológicos e físicos.

Esta terapia permite ajudar as pessoas a combater as insónias, a tristeza, a raiva, a dor, a depressão, medo, ansiedade e muito mais…

Diariamente recebo pessoas que têm crises internas, onde a componente pessoal e profissional se misturam numa amálgama. No fundo, tudo isto diz respeito à gestão dos relacionamentos.

Com especial incidência durante e após a Pandemia, comecei a ter cada vez mais pacientes que vinham de esgotamentos, depressões e burn out, fruto de um excesso de trabalho e falta de ligação com outras pessoas durante o isolamento.

"Com a minha experiência adquirida ao longo de dez anos, é cada vez mais uma evidencia a importância de tratar da saúde mental no trabalho". Vivemos num mundo onde, atualmente com a tecnologia, vivemos à velocidade da luz. Isto provoca, inevitavelmente, um aumento da atividade mental, associado ao excesso de teletrabalho e tudo isto foi "enchendo o nosso copo" nos últimos três anos.

Parar e respirar é cada vez mais, algo que o Ser Humano precisa de voltar a aprender, como se tivesse de aprender de novo algo tão natural e vital.

A exigência em todos os trabalhos, fez com que, mesmo quando paramos, não conseguimos "desligar", como se o trabalho fosse um foco em ato continuo.

Quando isso acontece recorre-se a químicos, o passo mais fácil e rápido para aliviar a dor, o stress, o looping mental, as insónias, as preocupações. Do meu ponto de vista isso não resolve as questões emocionais, é apenas um penso. Quando este é retirado, as coisas voltam ao mesmo, porque a emoção associada a isso continua lá.

Existem muitas formas de cura. "Aquela em que acredito e onde tenho resultados, passa por ir ao fundo da emoção (diferente para cada um de nós) que nos leva a entrar em processos depressivos".

"Integrar a terapia no mundo profissional é para mim fundamental, para estabelecer uma relação saudável

na área profissional."

Quando em equilíbrio o corpo físico, emocional e energético, a produtividade no trabalho aumenta, atenua o cansaço físico e traz ao trabalhador autoconhecimento, equilíbrio e bem-estar.

No âmbito profissional, que no fundo, é a para muitos a nossa segunda família, criar ambientes saudáveis, gerar formas de enfrentar os conflitos diários, tratar da saúde mental e equilíbrio emocional, pode ser feito através das inúmeras opções que estão à disposição, e, encontra se sempre alguma terapia com que se possa identificar e colocar em pratica.

Meditação, yoga, reiki, terapia multidimensional, caminhadas, mesas quânticas, astrologia, taças tibetanas, são tantas que, bem encaminhadas, a pessoa encontra aquilo com o qual se identifica para colocar na sua rotina diária.

Como terapeuta é fundamental a integração nas empresas, de um espaço de saúde e bem-estar.

Parar e respirar é cada vez mais, algo que o Ser Humano precisa de voltar a aprender, como se tivesse de aprender de novo algo tão natural e vital

Um terapeuta com quem a pessoa se encontre a si mesma com as suas qualidades e defeitos, que os consiga aceitar, entender e integrar.

Somos todos diferentes, cada um tem a sua marca, por isso é preciso encontrar o que para cada um de nós é o caminho a percorrer.

Por exemplo, se uma pessoa por si só, já é hiperativa, vai ter dificuldade em meditar, mas pode por exemplo fazer uma meditação ativa. Uma pessoa que tem dificuldade em sair da sua zona de conforto, vai ter dificuldade em dar o passo para alterar o que lhe é toxico, pode aprender a flexibilizar-se através

do YOGA.

Na terapia alternativa, tudo isso é tido em conta, para poder direcionar dentro da energia individual, qual a forma mais tranquila da pessoa dar início ao seu processo de cura e autoconsciência.

Caminho esse onde é importante assumir a sua responsabilidade, pois estar bem consigo, exige também uma gigante autorresponsabilização.

E como em qualquer terapia, a pessoa tem de querer ser ajudada, responsabilizando-se pelo processo para que se possa sentir inteira, para que se possa sentir ela, um ser único e individual.

Existem muitas formas de cura

SOFIA FURTADO
www.facebook.com/EuEAAstrologia
Instagram: tarot_da_sofia

Quem é o teu Terapeuta?

Esta é uma pergunta perfeitamente normal em países como os Estados Unidos, Canadá, Reino Unido, etc... Nesses países faz parte da qualidade de vida de qualquer pessoa ter um bom terapeuta, e as pessoas contam com isso no seu orçamento mensal, assim como nós contamos com a cabeleireira ou a manicure. Nesses países, a terapia é para a vida.

Por Telma Filipe

A definição de Terapia é um tratamento para aliviar ou curar dores psicológicas.

O terapeuta é a pessoa que vai usar a sua experiência profissional e de vida para te guiar nesse processo de cura.

Mas em Portugal ainda estamos a começar a perceber que ter alguém com quem conversar, que nos dê

uma visão de fora, ou que nos ajude a curar as nossas feridas, é o segredo da saúde mental de quem a tem.

Por isso continua a haver muito mais gente que usa a cabeleireira e a manicure nessa função, do que um bom terapeuta.

Muitas pessoas só vão quando estão no fundo do poço e algumas, nem isso.

O mundo e a vida estão cada vez mais exigentes e percebermos que temos pontos cegos, que geralmente são os que nos fazem repetir padrões tóxicos, é de suma importância.

Há imensas terapias diferentes, e do meu ponto de vista, se estás em dúvida sobre qual escolher, mais importante do que escolher a terapia certa para ti, é escolher o/a terapeuta.

Escolhe a pessoa com quem te sentes melhor, que te faz "abrir mais das cores".

Não interessa que terapia essa pessoa usa, partindo do princípio que tenha formação como terapeuta.

Pessoas de alta vibração são curativas apenas pela sua presença

Interessa perceber se sentes progressos na tua vida, graças ao conteúdo das vossas sessões.

Pessoalmente tenho formação em mais de 40 terapias diferentes, mas durante muitos anos apenas queria ser conhecida como Astróloga. O curso de Astrologia de 7 anos foi de longe o mais longo. Entretanto ia aplicando conhecimentos desses outros cursos que fui fazendo nas minhas consultas, e ouvia muitas vezes comentários de clientes que já tinham feito consultas com outros astrólogos, dizer que as minhas sessões eram muito diferentes.

Acredito que a pessoa que me contacta é porque a sua energia se sintoniza com a minha, e porque aquilo que eu tenho dentro de mim é adequado para ajudar a pessoa a passar do ponto A para o ponto B, onde ela deseja chegar. Portanto não importa o nome

que se dá, importa a intensidade do trabalho interior que se faz.

Levo a minha alegria muito a sério, e faz parte do meu autocuidado estar sempre em processo de coaching holístico com um terapeuta que me ajuda neste objetivo.

Na escolha do teu terapeuta, não interessa a técnica, o nome da terapia, interessa que funcione para ti.

Interessa que o terapeuta tenha uma boa energia.

Pessoas de alta vibração são curativas apenas pela sua presença.

Pode ser uma pessoa mais ativa, ou mais calma, vê como te sentes com cada pessoa e escolhe de acordo com o que sentes que te faz melhor.

Pode ser recomendado por um bom amigo, e ressoar imenso com esse amigo, mas não ressoar contigo.

Se vais contratar um terapeuta, lembra-te que é para explorares o teu potencial, e que esse potencial só pode ser explorado com Amor.

Portanto, sugiro que percebas se sentes Amor nessas sessões.

É um privilégio para nós, terapeutas, ver pessoas a "desabrochar", a "abrir das cores", à medida que a pessoa vai tendo os seus insights, ou os seus desbloqueios emocionais.

Se já tens terapeuta, vê até onde ele/a te pode levar.

Pode ser necessário trocar, periodicamente, porque a vida tem vários desafios, e várias solicitações, e pode fazer sentindo ires tendo vários tipos de experiências terapêuticas, de preferência que não sejam em simultâneo.

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

Se o que eu escrevo ressoa contigo, és muito bem-vindo à minha tribo.

E se por acaso ainda ninguém te disse hoje que te ama, eu amo-te.
Beijinhos

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

A Evolução das Terapias na Espiritualidade

Procurar Terapias na área da Espiritualidade, atualmente, é procurar ferramentas que nos ensinem a lidar com as emoções, com as frustrações e, nos ajudem a alavancar a melhor versão de nós mesmos para alcançarmos a melhor versão da nossa vida.

Por Carmen Pilaro Farias

Antigamente, e não é um antigamente muito longínquo no tempo, procurar ajuda na área da espiritualidade, era ir a um curandeiro, era ir a um vidente, era procurar ajuda em alguém que, tivesse alguma espécie de "poderes mágicos", que tratasse o problema existente, *et voilá*, o problema desaparecia com umas rezas, com algo para a comida e/ou uns banhos. Claro que estou a simplificar muito esta dinâmica, mas o

que quero salientar é que, as pessoas procuravam esta ajuda, sempre com a vontade de querer entender o que se passava com elas, mas, como se fosse algo fora delas, algo que vem de outros até, e, alguém chega, trata, e "eu fico bem outra vez".

E na verdade, era algo que era vivido de uma forma muito escondida. A mediunidade e vidência eram algo associado á bruxaria, e por isso, não eram aceites socialmente. Atualmente, a mediunidade e até o conceito de espiritualidade são aceites pela Organização Mundial de Saúde.

Foi nos anos 90, com a entrada de Plutão em Sagitário, que se deu a transformação da Consciência Humana, para a abertura da Consciência Espiritual. Foi a partir desta altura que se deu o "boom" das ciências esotéricas, assim como de outras medicinas e terapias. O Reiki, o Tarot, a Astrologia, a Meditação, assim como, as ditas Terapias Alternativas e Complementares, como a Medicina Chinesa, a Osteopatia, a Reflexologia, a Homeopatia e Naturopatia, entre outras, passaram a ser muito mais públicas, muito mais aceites, e, por conseguinte, muito mais procuradas.

Atualmente, o conceito de Espiritualidade está diretamente ligado à responsabilidade da escolha da energia e das emoções que queremos alimentar na nossa vida

Conceitos como a Lei da Atração, Auto-Cura, Homeostasia, Inteligência Emocional passaram a fazer parte integrante e permanente dos livros de auto-ajuda e da área da espiritualidade. Até se dizia, por brincadeira, "está na moda agora", mas a verdade é que não foi uma questão de moda, foi uma questão de necessidade da Evolução Humana, resgatar o mais intrínseco da nossa existência.

Em 2004, foi produzido um documentário que abriu ainda mais

portas ao entendimento da Existência Humana. *What the bleep do we know* revelou realidades demonstradas pela Física Quântica que explicam de uma forma muito simples mas científica, todo o processo químico e físico que acontece dentro do nosso corpo, quando pensamos, sentimos e agimos. Mas mais que isso, trouxe a público, a afirmação de que a matéria afinal é energia. A partícula mais pequena de matéria é o átomo, e dentro do átomo existem protões, eletrões, e, aparentemente, espaço vazio. Aparentemente, porque dentro desse espaço vazio de cada átomo, está concentrada toda a energia do universo. Então, nós somos energia.

Um dos profissionais envolvido no documentário sobre a Física Quântica que referi, O Dr. Joe Dispenza, neurocientista, recuperou de fratura de vértebras apenas com a crença de que mudando a sua realidade, mudando a sua energia, mudaria o seu corpo e ficaria curado. E a nossa realidade muda-se, mudando comportamentos, emoções e pensamentos. Hoje dá cursos onde ensina o que praticou e pratica todos os dias. Isto leva-nos ao oposto do que fazia as pessoas procurarem ajuda espiritual antigamente. Atualmente, o conceito de Espiritualidade está diretamente ligado à responsabilidade da escolha da energia e das emoções que queremos alimentar na nossa vida. Porquê? Porque cada frequência energética está ligada a uma emoção, portanto, cabe-nos a nós escolher que emoções queremos alimentar.

Já há estudos que demonstram que emoções como a Raiva, a Revolta, o Rancor, a Mágoa, ativam o nosso instinto de sobrevivência e por conseguinte a produção do cortisol, no nosso organismo, que ao ser constante, se torna prejudicial e fonte doenças. As emoções de Gratidão, Afeto, Ternura, Amor, Aceitação, Merecimento, ativam a nossa conexão com o Universo e são o caminho do Bem-Estar.

Nós nascemos a sentir. Mas à medida que o nosso intelecto se desenvolve, passamos a pensar e a racionalizar, sobre tudo. Aprendemos a criar mecanismos para fugir do sofrimento, e não nos apercebemos

que ao fazê-lo, fechamos o nosso coração e passamos a escolher não sentir. Isso é contranatura. Como diz, o nosso querido, neurologista e neurocientista António Damásio, "Nós não somos máquinas de pensar que sentem. Somos máquinas de sentir que pensam de vez em quando".

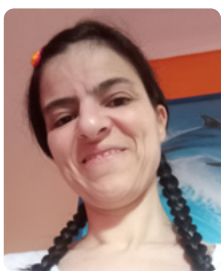
Então, procurar Terapias atualmente, é procurar um profissional qualificado que nos ajude a desbloquear as nossas memórias emocionais negativas, que nos leve a ressignificar todas as experiências que foram traumáticas e/ou nos ensine a olhar para essas experiências e, para a própria vida, de uma forma diferente. Terapias que já trabalhem com o conceito da física quântica, irão ajudar, nomeadamente, com a Meditação, a cocriar novas realidades para a nossa vida.

Em Portugal já há, inclusive, escolas reconhecidas pela entidade reguladora DGERT, na área da Meditação, Espiritualidade Quântica, Regressão a Vidas Passadas, Hipnose Quântica e EFT, que têm cursos muito focados no reencontro do Eu e na construção da melhor versão de nós próprios, para alcançarmos também a melhor versão da nossa vida.

Atualmente, a mediunidade e até o conceito de espiritualidade são aceites pela Organização Mundial de Saúde

Seja com a Reflexologia que devolve um equilíbrio homeostático ao organismo e à funcionalidade de todos os sistemas, originando um bem-estar emocional, seja a Hipnose que nos permite ir ao subconsciente tratar a origem emocional do problema e ressignificar, seja EFT que ajuda na hora a libertar uma emoção ou problema que nos incomoda, o importante é viver em liberdade emocional.

CARMEN PILARO FARIAS (CARMEN KRYSTAL)
TERAPEUTA HOLÍSTICA
terapias.carmenkrystal@gmail.com



LIVROS RECOMENDADOS

Descobrir a Calma

Como lidar com o medo e a ansiedade num mundo de incertezas

de Dr. Sarb Johal

Repleto de ferramentas e dicas fáceis de seguir, Descobrir a Calma vai ajudar-nos a ultrapassar qualquer crise ou alteração das circunstâncias, com a nossa saúde mental controlada. Vai permitir-nos aprender como lidar com a incerteza; o impacto psicológico da empatia (tanto para nós quando a oferecemos, como para aqueles que a recebem); juntamente com ideias práticas centradas na introdução de estrutura na nossa vida e como isso nos pode ajudar a reduzir o stress e a conter os sentimentos de pânico.

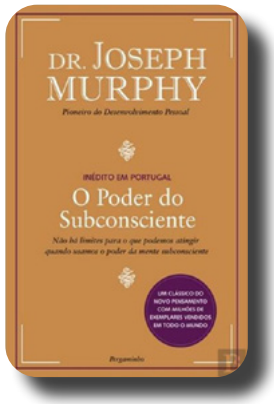
Preço: Cerca de 15,48€ por 296 páginas de sabedoria.

Editor: Casa das Letras

O Poder do Subconsciente

de Joseph Murphy

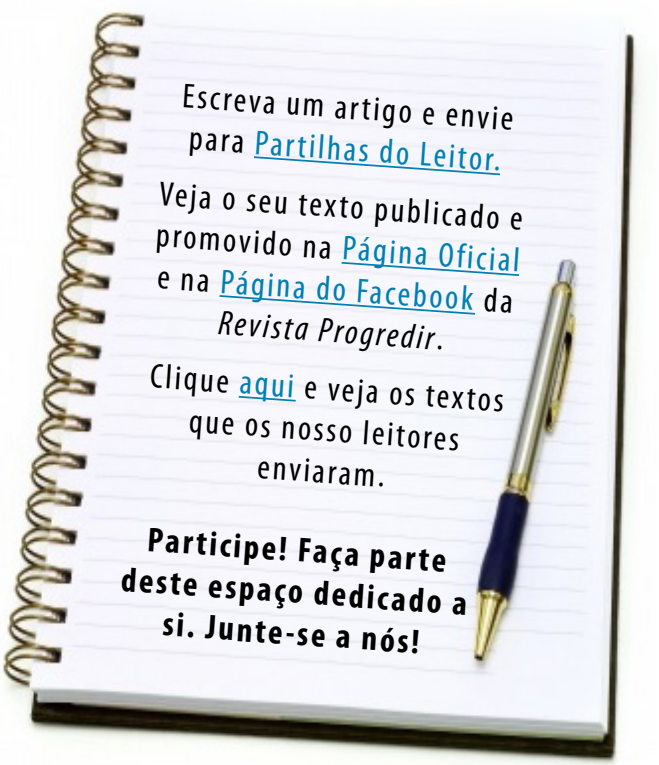
O Poder do Subconsciente é um livro pioneiro do Novo Pensamento, uma obra revolucionária na sua abordagem do poder da mente, sendo considerado um dos melhores textos de autoajuda de todos os tempos. A Lei da Atração, o Dr. Murphy demonstra que qualquer pessoa consegue aceder aos extraordinários poderes mentais existentes dentro de si para construir autoconfiança, criar relacionamentos harmoniosos, atingir o sucesso profissional, acumular riquezas, ultrapassar fobias e medos e viver uma vida de felicidade e bem-estar.



Preço: Cerca de 15,04€ por 272 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

PARTILHAS DO LEITOR



Queques de laranja e coco

Os queques são daquelas receitas que agradam toda a família, desde os mais pequenos aos mais graúdos. E estes queques de laranja e coco não vão ser exceção, ainda por cima são saudáveis, fáceis de preparar, e ficam com uma consistência fofa e húmida que os torna irresistíveis. São perfeitos para um lanche de fim de semana ou para transportar para o trabalho ou escola.

Ingredientes:

- 120g de farinha de aveia
- 3 Ovos
- 25g de farinha de coco
- 2 colheres de sopa de geleia de agave
- Sumo de 1 laranja média
- Raspas de ½ laranja
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de fermento
- Coco ralado q.b.

Preparação:

1. Numa taça bater os ovos com a geleia de agave e o sumo de laranja;

2. Juntar a farinha de aveia e de coco gradualmente, envolvendo sempre;

3. Adicionar as raspas de laranja, a canela e o fermento e envolver tudo muito bem;

4. Colocar a massa em formas de queques de silicone e polvilhar cada queque com coco ralado;

5. Levar ao forno preaquecido a 180ºC durante 25 minutos.

NUTRICIONISTA
CLÁUDIA PEREIRA (2429N)
PROJETO EASY FOOD CONCEPT
www.instagram.com/easyfoodconcept
www.facebook.com/easyfoodconcept
easyfoodconcept.info@gmail.com

Aceda a outras ferramentas
para progredir clicando aqui

Aconselhamento e Educação Parental e Familiar – o que é?

A Educação já não é o que era...

A Parentalidade consciente e positiva

"Se quer mudar o mundo, vá para casa e ame a sua família" Madre Teresa de Calcutaá

Quando se trata de educar os filhos, muitos pais não sabem muito bem como o fazer, qual a melhor abordagem ou como assumir da melhor forma esse desafio grandioso que é ajudar uma criança a tornar-se num adulto saudável fisica, psicológica e emocionalmente. Uma pessoa feliz.

E como fazer uma criança feliz?

"O melhor remédio para criar crianças boas, é fazê-las felizes" Oscar Wilde

A Educação mudou. A evolução da investigação e ciência acerca do desenvolvimento da criança, da importância crucial dos pais/cuidadores no desenvolvimento emocional nos primeiros anos de vida, da influência do

contexto e ambiente externo no bem-estar emocional da criança, entre outras evidências, trouxeram novos desafios e abordagens na área da Educação que permitem ajudar a compreender melhor e, por conseguinte, intervir mais eficientemente nesta área e no desenvolvimento da criança e família, através de uma parentalidade mais consciente.

Se tantas vezes, ao longo dos tempos, os pais se foram queixando de que as crianças deveriam vir com 'manual

de instruções', na realidade, a ciência e conhecimentos sistematizados que têm vindo a ser realizados, permitem criar orientações mais objetivas, baseadas em evidência, sobre melhores práticas, estratégias e tomada de consciência sobre como lidar com a criança nas suas diferentes etapas de crescimento e evolução. Apesar de não ser tarefa fácil e de termos em conta que 'cada caso é um caso', ie, precisamos ter consciência de que cada criança tem a sua própria individualidade, personalidade, necessidades, dificuldades, ainda assim e de acordo com cada vez maiores conhecimentos sobre desenvolvimento da criança, fases e etapas, oferece aos pais, educadores e famílias poderem tomar melhores decisões acerca da educação a fomentar ao longo do tempo de vida e crescimento da criança e família.

A criação de um laço próximo da criança, que passa não somente pelo preenchimento das suas necessidades físicas, mas em especial pelas suas necessidades emocionais, de afeto e atenção, é um suporte fundamental para um crescimento saudável da criança, relação e família.

A ciência demonstra, nomeadamente através das Teorias mais recentes como a Teoria da Vinculação e afeto (ex. Bowlby, 1991) que a criação de um vínculo significativo da criança com o(s) seu(s) cuidador(es) principal(s), normalmente mãe-bébé, durante os 3 primeiros anos

> "As crianças são educadas pelo que o adulto faz, não pelo que ele diz"
> Carl Gustav Jung

de vida influencía o funcionamento emocional da criança ao longo da vida, sendo esta relação a primeira experiência de afeto e amor que cada pessoa aprende no início da sua vida e que se repercutem futuramente nas formas de relacionamento e amor na vida adulta.

Assim, torna-se importante os Pais terem em conta a necessidade, em especial neste início de vida, de desempenharem de forma afetuosa, disponível e cuidada uma relação segura e recíproca com a criança, suprindo as suas necessidades básicas, afetivas e psicológicas. A Teoria da Vinculação relaciona a qualidade das vinculações precoces com o funcionamento emocional ao longo da vida, i.e., considera o desenvolvimento de uma criança, e posteriormente adulto, como resultado da relação que ela mantém/manteve com os pais.

Um bebé que se sente protegido terá muito mais hipóteses de se tornar um adulto seguro de si e capaz de amar e de se sentir amado. As pesquisas revelam que as crianças seguras em relação aos seus pais

choram menos e são mais persistentes e confiantes na exploração do ambiente, pelo contrário, as inseguras, são mais instáveis, agressivas e submissas. Também a quantidade e qualidade do contacto mãe-bebé nos primeiros dias de vida são de especial importância.

Outras teorias do desenvolvimento e ciclo de vida, ajudam a orientar as atividades parentais. Por exemplo, é por volta dos 3 anos de vida que as crianças iniciam o seu desenvolvimento social e a necessidade de procura de pares para interação, jogo e brincadeira, sendo por isso importante a sua estimulação social e do brincar, assim como a estimulação da sua fantasia e criatividade típica destas idades.

O conhecimento vem também demonstrar que alguns comportamentos por vezes considerados problemáticos podem afinal ser normativos da fase de desenvolvimento da criança. Por exemplo as famosas birras por volta dos 2-4 anos; os medos que fazem parte do desenvolvimento normal de qualquer criança ou adolescente, sendo uma resposta emocional a um acontecimento real ou imaginado que é interpretado como ameaçador, numa fase em que a criança não tem ainda completa noção da realidade. A rivalidade fraterna que pode acontecer com o nascimento de um irmão e a partilha de afeto, atenção e cuidados. A tomada de consciência da morte, por parte da criança, por volta dos 7-10 anos e que pode trazer medos inconsistentes da doença, da morte, do desaparecimento, da ausência de elementos

mais próximos da família. A adolescência com todas as dificuldades que esta fase de desenvolvimento do ser humano acarreta, como a criação de uma identidade, a adaptação à mudança corporal e emocional, a importância da ligação com os pares, a descoberta da sexualidade, o aumento da tensão e dificuldades de comunicação que podem surgir no seio familiar.

O conhecimento crescente que tem surgido permite a pais e educadores procurarem ter uma parentalidade mais consciente e adaptada às necessidades de um desenvolvimento sócio-emocional e fisiológico consistente com pessoas emocionalmente mais equilibradas e saudáveis.

"As crianças são educadas pelo que o adulto faz, não pelo que ele diz" Carl Gustav Jung

A Psicologia pode ajudar. Não só de forma reativa ajudando a resolver dificuldades que surgem no desenvolvimento e relacionamento entre pais e filhos, mas também preventiva e proativamente, ajudando os pais a encontrarem estratégias adequadas para desempenharem melhor o seu papel, adaptado às especificidades dos seus filhos.

O Aconselhamento e Educação Parental e Familiar permite ajudar Pais e Famílias a tomar maior consciência do seu papel de educar, assim como associar conhecimento existente a melhores práticas de parentalidade e educação, durante todo o ciclo de vida da pessoa, do bébé ao adulto.

> "Se quer mudar o mundo, vá para casa e ame a sua família" Madre Teresa de Calcutaá

Tal como podemos procurar ajuda (também do Psicólogo) para melhorar as nossas capacidades e competências enquanto profissionais, também podemos aprender a ser ainda melhores Pais ou Educadores.

Assim e caso seja Pai, Mãe, Educador ou familiar de bébé, criança ou adolescente, Marque uma sessão de Aconselhamento e Educação Parental e Familiar e encontre apoio para conhecer as melhores práticas e estratégias em função das necessidades específicas de cada família.

SUSANA AMARAL
PSICÓLOGA CLÍNICA, EDUCADORA PARENTAL E COACH
www.SusanaAmaral.pt
www.ClinicadasEmocoes.pt
SusanaAmaralPsicologia@gmail.com

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

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

www.revistaprogredir.com

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

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

www.revistaprogredir.com

IDEIAS E HARMONIA

PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

Lançamos as raízes para o seu Futuro!