PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

MAIO 2023 • NÚMERO 136 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Viver Melhor

Ser firme e viver melhor

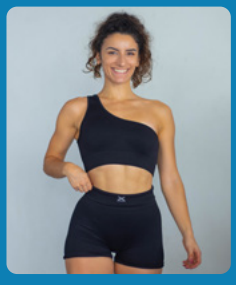
Existe uma fórmula mágica para se Viver Melhor

Viver Melhor, com o que os outros pensam sobre nós

PORTA 24

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Ana Azevedo



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 136 | Maio 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
Lina Veira, Pedro Melo, Telma Martins, Pedro Jorge Mendes Pires, Adolfo Leitão Carvalho, Isabel Portugal, Catarina Girão Fêo e Torres, Rita Santos, Wagner Ferraz

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.

Viver Melhor

Caros amigos,

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

O que é viver bem? Como podemos viver melhor?

Teremos uma vida "boa" quando vivemos uma vida moral e eticamente correta? Quando vivemos com princípios, de forma "correta" para com os outros…

Teremos uma vida boa quando acumulamos sucessivos momentos de prazer, mesmo quando tal prejudique terceiros? Ou até a nós próprios com excesso de comida ou bebida (entre outros)?

Teremos uma boa quando somos Felizes? E quando temos pessoas que são felizes quando maltratam terceiros? Sádicos, ditadores ou violadores por exemplo…

Quando viveremos melhor? Quando teremos uma vida plena? Será certamente com uma conjugação de fatores: Talvez quando somos moralmente virtuosos, quando temos saúde, prosperidade, amizade, quando experimentamos momentos de prazer, de felicidade, quando somos respeitados e vivemos uma vida com significado…

"Supera, suporta, entenda: isento de problemas eu não conheço ninguém. Queira viver, viver melhor, viver sorrindo e até os cem."
Caio Fernando Abreu

"Queira viver, viver melhor, viver sorrindo e até os cem. Estou feliz, estou despreocupado, com a vida eu estou de bem."
Caio Fernando Abreu

"Viver é aprender. E aprender é o caminho para se viver melhor."
Marcos Chavarelli

Boas leituras!

Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços,

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 136

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
Viver Melhor
Por **Lina Veira**

16 Saúde
Ser firme e viver melhor
Por **Pedro Melo**

20 Relacionamentos
A Fórmula de um Relacionamento poderoso
Por **Telma Martins**

25 Entrevista
"Comer para treinar melhor"
Entrevista com **Ana Azevedo,**
Texto Por **Revista Progredir**

28 Finanças
Viver Melhor é o resultado de uma criação
Por **Pedro Jorge Mendes Pires**

32 Vida Profissional
Viver Melhor, com o que os outros pensam sobre nós
Por **Adolfo Leitão Carvalho**

36 Lifestyle
Permita-se Viver Melhor
Por **Isabel Portugal**

40 Espiritualidade
Existe uma fórmula mágica para se Viver Melhor
Por **Catarina Girão Fêo e Torres**

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

45 Receita Saudável
Inspire-se com a receita prática e saudável:
Papas de aveia no forno

46 Glossário
Ferramentas para Progredir:
O que é Terapia Corporal ?

Viver Melhor

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

Maio 2023

ONIS, Organização Neuroeducativa para a Inclusão Social

A ONIS nasce com o intuito de contribuir para a melhoria da qualidade educativa e saúde das crianças e jovens, assumindo uma abordagem maioritariamente baseada nas ciências psicológicas, nas neurociências e na pedagogia.

Mais informação veja aqui

Yoga Pós-parto – Akademia do Ser

O Yoga pós-parto promove através do movimento, equilíbrio e relaxamento, o processo natural da recuperação da mãe após o parto. Estas aulas decorrem no espaço Akademia do Ser em Paço de Arcos.

Mais informação veja aqui

Festival Animal 2023 - Oeiras

A Festa Animal chega de maio e até outubro e estão previstas 6 datas em diferentes pontos do concelho de Oeiras. Campanhas de adoção, Workshops temáticos, Demonstrações Caninas e Animações Várias para visitar.

Mais informação veja aqui

vídeo do mês

PORTA 24

A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

Veja mais vídeos **aqui**

Maio 2023

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

Webinário: "Pensar fora da caixa"
Por Academia dos +
19 de Maio das 19:00h às 20:00h
Online
www.academiadosmais.pt
geral@academiadosmais.pt
914211694

Aulas de Yoga Pós-Parto
Por Rita Martins
6ª feira das 16:00h às 17:00h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

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

Aulas de Yoga para Grávidas (Pré-Natal)
Por Rita Martins
6ª feira das 17:00h às 18:00h
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 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!

Viver Melhor

Existem os saudosistas que ficaram retidos no passado e que relembram que o antigamente é que era bom. Depois existem os futuristas que nos dizem que no futuro é que realmente poderemos viver melhor e depois ainda existem os "equilibristas" que nos dizem que no meio é que está a virtude e que existem coisas boas e menos boas entre o passado, o presente e o futuro.

Não sei em que ponto do caminho me coloco, mas uma coisa é certa, o que preciso hoje certamente não é o mesmo que precisei ou irei um dia precisar, para sentir que vivo melhor.

Vive-se melhor sempre que a experiência nos traz o crescimento da aprendizagem. Sempre que nos tornamos mais, porque algo nos acrescentou e esse acrescento nos leva para a vida mais inteiros.

Vivemos melhor, quando ficamos em paz com o que se passou e ganhamos ferramentas para aquilo que ainda à de vir. E certamente vivemos melhor quando fazemos escolhas em amor, que respeitam a nossa alma e aqueles que caminham connosco.

Não queiram só viver, apesar de isso já ser mais que muitos, queiram também viver melhor para que possam levar daqui, o melhor da vida no milagre da existência.

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:

Comer para Treinar Melhor

70 receitas de nutrição desportiva fáceis, suadáveis e deliciosas de Ana Azevedo

É fácil e grátis

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

Vencedor Abril:

Patricia Figueiredo partilhou a imagem e criou a frase: "A morte não é fim mas sim o 'Progredir' para um outro plano de existência... Que o legado de amor e fé permaneça no coração de todos.", e ganhou 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.

Viver Melhor

Refletir sobre o nosso cotidiano é ver a nossa existência, observando paradoxos, as fontes criadoras dos valores e sentido da vida para construir um mundo mais justo e humano – VIVER MELHOR.

Por Lina Veira

Estamos num período de grandes desafios para a humanidade.

A pandemia provocada pelo novo coronavírus, além de centenas de milhares de perdas, causou grandes mudanças em nossas vidas, nos obrigando a procurar novas formas de viver, pensar e olhar para a realidade.

Ninguém nasce, cresce e vive

sozinho. Somos diferentes, mas ricos de sentimento, aspirações, valores e qualidades. Porém, em todas as épocas históricas, sobretudo em épocas de crise como a nossa, sempre houve a necessidade de voltar as fontes criadoras dos valores e sentido da vida para construir um mundo mais justo e humano – VIVER MELHOR

Ninguém pretende negar que o mundo é violento ou que não existam pessoas más, nem vamos aqui decorar a origem da dissolução moral de uma sociedade, condicionada por muitos fatores, entre eles o culto a violência diante de um telemóvel ou televisão, que deturpa e manipula realidades, apesar de imagens concretas. Contudo, definir bons e maus hábitos, bons e maus valores é imprescindível para vivermos melhor. O que não for grandioso para lhe fazer bem, descarte. Alguns hábitos e valores só trazem e criam problemas.

Como disse: Refletir sobre nosso cotidiano é observar sobre nossa existência observando paradoxos. A maior parte das pessoas vive na superfície. Perdem as coisas mais espantosas da vida. Vê, e, contudo, não vê. E a razão disso, é não estarem vendo realmente, e se não estão vendo realmente, como também não estão sentindo realmente, nem ouvindo realmente. Todos os sentidos de nossas faculdades precisam estar na mesma plenitude da visão e consciência humana.

> Viver não é fácil, mas querer "viver melhor" nos dá a possibilidade de engolir o mundo, de recusar ou aceitar seu sol, suas flores, sementes, hospedes como nós, enquanto houver ar nos nossos pulmões

O que contaremos aos nossos netos emocionados do que vimos, sentimos, amamos?

Como disse Freud, que bom olhar para

trás e ver anos difíceis, mais bonitos. Porque foi importante ter bons hábitos e valores que são parâmetros e consequências naturais do sucesso, do prazer e alegria independente de toda e qualquer situação.

Encare os seus sonhos como metas a serem realizadas! E perceba que todo desafio nos leva a uma capacidade ética de sermos honrados, independente do período da nossa história. Viver não é fácil, mas querer "viver melhor" nos dá a possibilidade de engolir o mundo, de recusar ou aceitar o seu sol, as suas flores, sementes, hospedes como nós, enquanto houver ar nos nossos pulmões. Viver melhor numa sociedade conturbada de apreensões e receios, é um grande desafio pessoal, que exige postura e procura da vivência espiritual, das coisas do alto, do querer ser alegre em toda e qualquer situação (que é bíblico), do direito e dever de dizer não ou sim.

Para viver melhor, é preciso definir bons valores na sua vida. Ser realista e construtivo. Lembrar da vida dos nossos avós, mais simples e humildes.

Estamos sempre a fazer escolhas de modo consciente ou não. "Não se

preocupar com nada pode ser uma escolha para viver melhor" e ainda assim é se preocupar com alguma coisa. É escolher algo, entende?

Mas a pergunta que cabe é: o que tenho escolhido para minha vida? Que valores tenho como parâmetros para viver melhor? Tenho me privado de coisas que gosto de fazer? Comemorado minhas vitórias? À medida que observamos nossas reações na rotina da vida, focamos melhor nas nossas necessidades e melhorias, olhamos para nós! e passamos a avaliar resultados e viver as nossas responsabilidades sem as culpas e pesos que nos impedem de seguir e VIVER MELHOR.

Preste atenção: Faça o seu melhor! O necessário, o mínimo e mais um pouco que estiver ao seu alcance. O mundo não vai ficar esperando você ficar bem, não podemos passar a vida inteira limitados as margens conhecidas de agonias e crônicas alimentadas. É preciso deslocar-se para outra margem, ver as coisas sob outras perspectivas, com um olhar mais amplo e com proposito dizer: hoje é o dia para eu ser feliz! Eu quero viver melhor.

Quando escolhemos o caminho que nos leva a quem realmente somos, somos quem somos e isso é fantástico, é viver melhor, pois descomplicamos pisar no travão ou acelerar na estrada da vida.

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!

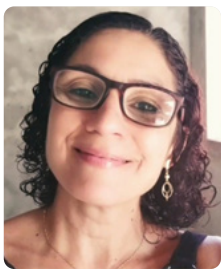
DURAÇÃO: 20 MINUTOS

VÁLIDO APENAS ESTE MÊS

Subscreva a newsletter

marciapalma@outlook.pt
www.marciapalma.com
962014324

LINA VEIRA
DE FORTALEZA – CE. ATUALMENTE VIVE NUMA ILHA NO SUL DO BRASIL, ONDE TEM SE DEDICADO À ESCRITA. É AUTORA DE DOIS LIVROS "UM DE MEUS OLHARES" E "OUTRAS FLORES SE ABREM"
www.instagram.com/linaveira
www.facebook.com/linaveira09



Ser firme e viver melhor

Viver melhor é elevar o estado atual das circunstâncias em que existimos e relaciona-se com a otimização das nossas firmezas em várias dimensões da nossa vida. Vamos perceber como. **Por Pedro Melo**

Falar no conceito de "Viver melhor" quando refletimos sobre a nossa saúde, normalmente remete-nos para a ausência de doenças ou, para um conceito que é quase abstrato de promoção da saúde e prevenção das doenças, nem sempre concreto e aplicável de forma clara nas nossas vidas.

Ouvimos falar de estilos de vida saudáveis, de literacia em saúde, de gestão da doença crónica, mas considerando a premissa de viver melhor emergem questões como: podemos viver melhor, considerando

que somos doentes? Podemos viver melhor, com os recursos que temos, mesmo não tendo doenças? Se já consideramos viver bem, o que significa viver melhor?

Vou, pois, propor, que nos debrucemos sobre a vivência melhor do nosso estado atual, com as lentes da ciência que melhor domino, a Enfermagem. Esta ciência, preocupa-se com o estudo e os cuidados às Pessoas, não na perspetiva das doenças, mas na perspetiva das infirmezas. E é desta forma que a partir daqui vamos encarar o conceito de viver melhor. Viver melhor é uma orientação para um estado de elevação das firmezas na nossa vida, a partir das circunstâncias que somos e dos recursos que temos.

De acordo com a Ciência de Enfermagem, devemos procurar elevar as nossas firmezas em três tipos de processos:

- **Os processos intencionais**, que é tudo aquilo que nos leva a tomar decisões e a agir nas nossas vidas e que relaciona com fatores como: os conhecimentos que temos sobre os assuntos sobre os quais temos de decidir; as crenças que fomos construindo sobre os mesmos assuntos ou a nossa hierarquia de valores na vida;

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

Neste domínio, podemos viver melhor se:

a) Procurarmos mais e melhor informação sobre os assuntos que podem contribuir para termos melhor qualidade de vida (desde a alimentação à concretização de projetos de vida e vivência positiva

de emoções). Para cada um destes assuntos, devemos procurar fontes de empoderamento: Como consultas com profissionais de saúde, manuais validados sobre os assuntos, Coaching, etc.

b) Refletir criticamente sobre as nossas crenças e como as podemos transformar, assim como sobre a nossa hierarquia de valores, para nos elevarmos nas nossas condições de vida. Também aqui, uma boa consulta de Enfermagem de Saúde Familiar e com um Coach profissional, podem ser recursos interessantes para otimizar as crenças.

- **Os processos não intencionais**, que representam aqueles que não conseguimos controlar, mas com os quais temos de viver, como por exemplo os fisiológicos.

Neste domínio, podemos viver melhor se:

a) Nutrirmos o nosso corpo com os melhores nutrientes alimentares, mas também emocionais: escolhendo os alimentos, os contextos e os fatores que nos fazem melhor e nos permitem otimizar o nosso equilíbrio fisiológico.

b) Potenciarmos uma adequada vigilância do nosso corpo, frequentando consultas com profissionais de saúde para promover a saúde física e mental.

c) Orientar os processos intencionais para concretizar estilos de vida mais saudáveis no que respeita às diferentes dimensões que influenciam o nosso funcionamento fisiológico: a atividade e exercício físicos, a alimentação, a ausência de consumos nocivos de álcool, tabaco e outras substâncias, a vida saudável em família e socialmente, um contexto de trabalho e desenvolvimento positivos e potenciadores, entre outros.

- Por último, **os processos de interação com o ambiente.** Aqui falamos do espaço onde vivemos, desde a nossa casa ao bairro ou município, as políticas que influenciam a nossa vida, os diferentes elementos económicos que norteiam as nossas circunstâncias, etc.

Neste domínio, podemos viver melhor se:

a) Analisarmos o ambiente físico e social em que vivemos e optarmos por o otimizar para melhorar a nossa qualidade e vida: melhorando a nossa casa, melhorando as nossas relações;

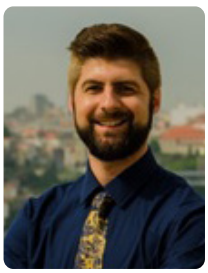
b) Participarmos ativamente no exercício da cidadania, exercendo o direito de Votar, de sugerir melhorias nas assembleias de freguesia do local onde vivemos ou criando processos de interação positiva com os nossos vizinhos e pessoas com quem nos relacionamos socialmente de forma mais plena e ainda otimizando os processos de gestão financeira, que nos garantam mais recursos financeiros a partir da relação entre os ganhos e os custos da nossa realidade.

Apenas enquadrando a nosso foco nos processos intencionais, não intencionais e de interação com o ambiente, é possível identificarmos uma grande quantidade de elementos nos quais podemos tornar-nos mais firmes, ou seja, dotados de conhecimentos, competências, atitudes e comportamentos que nos empoderem para elevar as nossas condições de vida.

Viver melhor é uma orientação para um estado de elevação das firmezas na nossa vida, a partir das circunstâncias que somos e dos recursos que temos

Garantindo a otimização das nossas firmezas, nas nossas circunstâncias, estamos a garantir o empoderamento individual, mas também daqueles que nos rodeiam, para elevar as condições e a qualidade da nossa vida e isso é, plenamente, viver melhor e com mais saúde.

PEDRO MELO
PROFESSOR AUXILIAR E INVESTIGADOR
NA UNIVERSIDADE CATÓLICA
PORTUGUESA
ENFERMEIRO, COACH, ESCRITOR
www.youtube.com/c/PedroMeloPhD
pmelo@ucp.pt



A Fórmula de um Relacionamento poderoso

E se houvesse uma fórmula que transformasse qualquer relacionamento num relacionamento poderoso? E se tudo pudesse partir de si? Todos temos o poder de transformar qualquer coisa nas nossas vidas, incluindo os nossos relacionamentos.

Por Telma Martins

A construção de um relacionamento saudável, harmonioso e poderoso deveria ser o objetivo principal de qualquer casal que pretenda constituir uma família de sucesso e feliz.

Mas o que é um relacionamento poderoso? Um relacionamento poderoso é aquele que assenta em 3 pilares inegociáveis e inabaláveis.

Em primeiro lugar: o pilar do respeito. Não há relacionamento saudável sem respeito mútuo. Respeitar o parceiro implica aceitar as suas diferenças, os seus pontos fortes, mas principalmente os seus pontos fracos (que todos temos) e as suas falhas, pois quanto mais aceitamos as imperfeições do outro mais o outro aceita as nossas. É a regra do espelho: sejamos o reflexo do que queremos ver no nosso parceiro.

Em segundo lugar: o pilar da honestidade. Fundamental para o crescimento de qualquer relacionamento. A verdade acima de tudo. Não há espaço para meias-verdades, para omissões e muito menos para mentiras. Se houver verdade há segurança e deixa de haver margem para a dúvida se gerar, porque é na dúvida que começa a desconfiança.

E por último, o pilar do amor, o princípio de tudo. O amor é a base de um relacionamento poderoso. É do amor que se gera tudo o resto. É o amor que cura e nos move. Mas aqui é onde entra a principal "rasteira", porque não é o quanto amamos o nosso parceiro que realmente importa, mas sim o quanto nos sentimos amadas pelo nosso parceiro. A necessidade de nos sentirmos amadas é uma necessidade primordial tão importante como comer, dormir ou ter relações sexuais.

Mas tenha em consideração que tudo parte de nós e não do nosso parceiro. De nada adianta acusar, julgar nem muito menos exigir a mudança do outro se não vemos que somos nós que precisamos de mudar. A construção de um relacionamento poderoso exige autoconhecimento e

autorresponsabilidade. Saber quem eu sou e principalmente saber que eu sou a única responsável por tudo o que acontece na minha vida. Saber que foi tudo o que eu fiz/disse/pensei que me trouxe até ao momento presente e que se quero um resultado diferente tenho de ser eu a fazer/dizer/pensar de maneira diferente.

Agora, se aos três pilares inegociáveis associarmos uma visão extraordinária de futuro do casal temos a fórmula de um relacionamento de sucesso garantida!

Sejamos o reflexo do que queremos ver no nosso parceiro

Mas como construir uma visão extraordinária de futuro em comum?

Um casal poderoso alinha as expectativas, determina objetivos em comum: onde querem estar daqui por um ano, daqui por cinco, daqui por dez... O que querem alcançar? Onde e como querem chegar lá? Onde querem viver? Como e onde é essa casa de sonho? Se querem ter filhos, quantos filhos e como os querem educar? Quanto dinheiro querem ganhar? Para onde querem viajar? Quantas mais perguntas e respostas mais bem definida e precisa será essa visão positiva de futuro em comum. Respondidas a todas as perguntas, procurem juntos imagens na internet que correspondem às vossas respostas: famílias felizes, casas, carros, viagens…

tal como sonharam juntos. Colem numa cartolina e falem sobre todas essas imagens: que sentimentos vos traz olhar para elas? Como se sentiriam se quela fosse a vossa casa? Como seria essa casa por dentro? Como se sentiriam ao viajar para aquele destino de sonho? A ganharem o ordenado que tanto desejam? Tragam a emoção, sintam tudo como se já fosse vosso.

Não há limites para o que nós podemos sonhar e a boa notícia é que o nosso cérebro não distingue o real do imaginário e ao visualizarem vezes sem conta a vossa visão extraordinária de futuro em comum estão a alinhar-se com aquilo que realmente querem trazer para a vossa vida. Estão a atrair o que querem para a vossa vida!

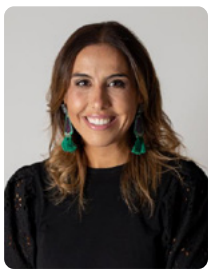
Casais com um mindset alinhado prosperam mais, são mais bem-sucedidos e vivem um relacionamento mais harmonioso e feliz!

Mas isso significa que aquilo que definimos um dia é válido para sempre? Não, de todo! O sucesso de um relacionamento depende disso mesmo: ajustes de rota! Mas sempre com um objetivo final inegociável: o bem comum do casal, tem de ser bom para ambos.

Casais com um mindset alinhado prosperam mais, são mais bem-sucedidos e vivem um relacionamento mais harmonioso e feliz!

Tenha sempre em mente que um relacionamento de sucesso é como um jogo de voleibol em que o casal pertence à mesma equipa e que o objetivo principal é que um coloque a sua melhor bola nas mãos do seu parceiro para que também ele possa fazer a sua melhor jogada. Sabemos para onde vamos, como vamos e, mais importante, porque vamos.

TELMA MARTINS
MENTORA DE MULHERES E RELACIONAMENTOS
Instagram: @telmamartins_tm
info@telmamartins.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

"Comer para treinar melhor"

Ana Azevedo trocou a engenharia informática para correr atrás da sua verdadeira paixão, o exercício físico e a nutrição. Desde 2016, Ana Azevedo partilha receitas saudáveis, treinos e o seu estilo de vida nas redes sociais. Fala aos leitores da *Revista Progredir*, sobre o seu livro "Comer para treinar melhor" e como gosta de inspirar, todos aqueles que procuram equilíbrio e bem-estar.

Texto Por Revista Progredir

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

Ana Azevedo: Alegria, persistência, dedicação e genuinidade.

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso?

Ana Azevedo: Quando entrei na universidade, no curso de informática, desconhecia o meu gosto e paixão pelo desporto e alimentação saudável. Foi quando entrei no ginásio, em 2016, que percebi que treinar era mais do que melhorar o aspeto físico para mim, treinar era saúde física e mental. Foi nessa altura também que comecei a partilhar o meu percurso nas redes sociais. Terminei o meu mestrado e dois anos depois decidi que tinha que seguir uma das minhas verdadeiras paixões, o desporto. Em 2020 comecei o curso de TEEF (Técnico Especialista em Exercício Físico) e comecei a exercer nessa mesma área mal terminei e tive a cédula.

Progredir: Qual a sua maior paixão?

Ana Azevedo: Desporto e Nutrição.

Progredir: Como encara na sua vida o exercício físico e a alimentação?

Ana Azevedo: Para mim é um estilo de vida que não troco por nada. É saúde e bem-estar, acima de tudo.

Progredir: Como nasce o livro "Comer para treinar melhor"?

Ana Azevedo: Depois de anos a criar conteúdo para as redes sociais e para o meu site, tive a oportunidade de criar um livro de receitas para ajudar os meus

seguidores. Acredito que com este livro posso ajudar mais pessoas a terem uma alimentação rica e com bom sabor.

Progredir: O que podem esperar os leitores com este livro?

Ana Azevedo: Uma pequena aprendizagem sobre nutrição desportiva e 70 receitas saudáveis e fáceis para incluírem no seu dia a dia.

Progredir: O próximo tema da revista progredir é "Viver Melhor" acredita que a nutrição e o exercício físico, são chaves para vivermos melhor?

Ana Azevedo: Sem dúvida, uma boa alimentação e exercício consistente são a chave para uma vida mais saudável.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores.

Ana Azevedo: Procurem uma atividade física que tenham realmente gosto, para poderem ser consistentes. Não tenham medo de ter uma alimentação mais saudável porque é possível ter uma alimentação nutritiva cheia de sabor!

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

ANA AZEVEDO

www.anaazevedo.com

Instagram: @anacristinalifestyle

Viver Melhor é o resultado de uma criação

Cada ser humano tem dentro de si o universo cósmico e a oportunidade de criar possibilidades infinitas para viver melhor sendo a melhor versão da sua humanidade em cada momento. Descubra aqui algumas dicas que o podem ajudar a melhorar a sua perceção de viver melhor nas finanças pessoais e na vida.

Por Pedro Jorge Mendes Pires

O desejo de viver melhor faz parte do inconsciente colectivo da humanidade há mais de 200.000 anos no planeta Terra.

Neste planeta que é a sua casa, o ser humano confronta-se com os desafios da competição, da separação, do conflito e da desconexão.

Apesar de todas essas instigações, o ser humano tem idiossincrasias únicas que lhe atribuem a sua humanidade, como por exemplo, o amor, a intuição,

a compaixão, a empatia e a auto-cura.

Faz parte do DNA da humanidade, ter a capacidade de criar conexões com o seu mundo interior, com o mundo natural e com todos os outros seres que habitam este planeta do sistema solar.

Cada ser humano tem dentro de si o universo cósmico e a oportunidade de criar possibilidades infinitas para viver melhor e ser a melhor versão da sua humanidade em cada momento.

A realidade fora de cada um dos leitores é um reflexo do seu universo interior. É como se tratasse de uma sala com espelhos, tudo aquilo que projeta fora (no mundo exterior) é um reflexo do que existe dentro.

A abundância, a prosperidade, a riqueza, a fortuna e a relação com o dinheiro, começam com uma criação.

Viver melhor é o resultado de uma criação.

Ao criar essa intenção para si, passa a ser a sua verdade e a realidade.

Vamos fazer um exercício simples:

Vou pedir-lhe para fechar os olhos e concentrar-se três vezes na sua respiração.

A seguir imagine um cenário em que se sinta seguro e tranquilo.

Depois verbalize as seguintes frases:

- Eu sou a fonte do amor;
- Eu vivo em amor;
- Eu recebo amor;
- Eu partilho amor;
- Eu ofereço amor.

Agora, pode abrir os olhos e agradecer este presente que ofereceu a si mesmo.

Este exercício simples, permitiu-lhe criar um espaço para conectar-se com a sua humanidade.

E cada vez que se conecta com a sua humanidade, cria uma série de novas ligações neurológicas, aumenta a sua neuroplasticidade cerebral e ativa o seu cérebro límbico, que é a parte do cérebro responsável pelas emoções.

"Somos mais sábios conectados com a nossa humanidade", PJMP.

O processo de viver melhor começa e termina dentro de si, a partir do ser e somente depois, se manifesta no fazer e no ter.

Agora, imagine o que pode criar na sua vida, ao utilizar o exercício anterior em relação à abundância, à prosperidade e à riqueza.

Tem a oportunidade de ir para além do famoso livro de Napoleon Hill, "Pense e Fique Rico". Além de pensar, é importante que esteja disponível para aceitar o desafio de sentir e verbalizar ser, fazer e ter tudo isso.

Para viver melhor, em termos sensoriais, o cérebro humano não distingue a imaginação do que acontece na matéria. Uma vez imaginado e sentido é vivenciado da mesma forma por si.

Outro caminho possível nesse processo para viver melhor é criar alguns princípios que são os alicerces da tomada de decisão e dos seus comportamentos quotidianos.

Alguns exemplos de princípios do livro "Ego sem medo a cura pela emoção" de Chris Griscom:

- A culpa tem de ser substituída por responsabilidade;
- O medo tem de ser substituído por amor;
- O julgamento tem de ser substituído por sabedoria.

Ao integrar estes princípios da sua vida tem a oportunidade de assumir a responsabilidade pelas suas inseguranças, carências, feridas emocionais e medos em relação à sua situação financeira.

Se responsabilizar pelo medo, ele não ficará à mercê de tudo o que vem do exterior. Como por exemplo, os impactos da inflação, o aumento das taxas de juro ou a redução de rendimento disponível nas suas finanças pessoais.

Uma das formas de tomar consciência sobre esses princípios é formular as seguintes perguntas e não precisa de responder ou encontrar uma resposta imediata.

- Qual é a minha intenção?
- Qual é o meu projeto de vida?
- Qual é o meu sentido de direção?
- Porque que é que eu gostaria de encontrar isso?
- Para quê que eu desejo isso?

"Não são as respostas que movem o mundo, são as perguntas",
Albert Einstein.

Neste momento, o seu inconsciente está a trabalhar para encontrar as respostas a essas perguntas.

Enquanto essas respostas não lhe chegam através da sua intuição, partilho consigo, que para viver melhor basta, apenas, um momento para estar presente no presente.

Focar a sua atenção no momento presente e verbalizar o seguinte mantra.

Amamos a HUMANIDADE que existe em nós.

Temos fé na CONEXÃO da Humanidade.

Todos nós podemos criar outra

CONSCIÊNCIA da Humanidade.

Todos nós podemos contribuir para a EVOLUÇÃO da Humanidade.

Viver melhor é apenas um resultado da energia subtil na matéria, ou seja, nas suas finanças pessoais e na vida.

PEDRO JORGE MENDES PIRES
COACH ESPECIALISTA EM NEGÓCIOS E CARREIRAS
www.pedropirescoaching.com
desafio@pedropirescoaching.com

Viver Melhor, com o que os outros pensam sobre nós

Na vida profissional, para além de todos os obstáculos e desafios a que estamos sujeitos diariamente, há um outro com que temos que lidar e que pode condicionar a nossa vida, negativamente: O que os outros pensam sobre nós.

Por Adolfo Leitão Carvalho

Por que razão é que as pessoas dão tanta importância ao que os outros pensam acerca delas? Há quem tenha tanto medo do que os outros vão pensar sobre elas que acabam por assumir uma identidade como pessoas tímidas e introvertidas; outras deixam de viver os seus sonhos ou concretizar os seus projetos profissionais por causa do que os outros vão pensar. Sabia, por exemplo, que um dos maiores medos que as pessoas têm é o medo de falar em público? E porquê? Exatamente devido a este problema: a opinião dos outros.

Assim, o pensamento que sempre ecoou pela minha consciência foi: Como fazer para parar de me importar com o que os outros pensam? Será isso possível?

Comecemos com factos: no reino animal, comparativamente com outros mamíferos, os seres humanos são animais fracos, pequenos e lentos. Quem se considerar um exímio nadador, que faça uma competição com um golfinho e logo verá quem nada melhor; quem achar que sabe escalar bem, ponha-se lado a lado com um chimpanzé e prepare-se para a derrota; quem pensar que é um atleta veloz porque ganhou a prova de corrida de velocidade 100 metros de sprint, que experimente a mesma façanha ao lado de uma gazela ou uma chita. Não há como negar, o ser humano, como animal que coexiste com outros animais no planeta Terra, é mesmo um animal lento, pequeno e fraco. Até os dentes são pouco afiados e, por isso, arranjaram formas de tornar os alimentos mais moles e tenros, cozinhando-os.

Mas há algo que distingue os seres humanos de uma maneira notável e que os torna superiores aos outros animais: a sua inteligência.

> É o medo de sermos rejeitados que está na origem da importância que se dá ao que os outros pensam acerca de nós. E, no cérebro, rejeição é igual a perigo de vida

E a inteligência evoluiu, pois os seres humanos são criaturas muito sociáveis. Esta inteligência e capacidade de socializar foi o que permitiu esta espécie sobreviver tanto tempo. Usando a inteligência e pertencendo a um grupo, o animal humano garantiu, assim, que não se tornasse extinto. Desde há milhares de anos que se descobriu que viver em cavernas e em grupo estaríamos mais protegidos.

Ora, o cérebro humano, segundo o Neurocientista Paul MacLean (1913

-2007), é constituído por três tipos de cérebro: o cérebro reptiliano (a nossa consciência irracional); o cérebro límbico, que é o dos mamíferos, (a nossa consciência emocional) e o neocórtex, (a nossa consciência racional). Este conceito tem o nome de cérebro Trino e foi desenvolvido em 1970, tendo sido validado pela comunidade científica na década de 90.

O cérebro reptiliano é o responsável pelos nossos instintos animais e pouca evolução sofreu desde a Era das cavernas. Por isso é que, na Era moderna, mesmo que não se precise de estar com medo de sair de casa e encontrar um leão que nos ameace a vida, este tipo de cérebro quer continuar a proteger a espécie humana. Daí a necessidade de se inserir num grupo para se sentir mais protegido.

No passado longínquo, vivia-se em tribos, pequenas ou grandes. E caso um indivíduo da tribo, através de comportamentos dissonantes e contra as regras, colocasse em perigo de vida os outros elementos da tribo, seria expulso. E quem fosse expulso ficaria sozinho. E sozinho não sobreviveria neste mundo cheio de perigos. Por esta razão é que o nosso cérebro, ainda nos tempos modernos, associa rejeição a uma pessoa que pensa e age de forma diferente do seu grupo de pertença. E rejeição é igual a morte.

Há quem tenha tanto medo do que os outros vão pensar sobre elas que acabam por deixar de viver os seus sonhos ou concretizar os seus projetos profissionais

É o medo de sermos rejeitados que está na origem da importância que se dá ao que os outros pensam. Este facto torna as pessoas tão propensas ao que os outros pensam acerca delas, reagindo com vergonha e medo irracional. Por isso, estar pouco importado com o que os outros pensam acerca de nós é uma tarefa tão difícil, pois está programado profundamente no nosso sistema nervoso.

No entanto, há uma forma de contornar esta programação reptiliana sem ser preciso apagar a necessidade de pertença ao grupo.

Primeiro é preciso perceber conscientemente que, nos dias de hoje, mesmo que sejamos rejeitados de um grupo no nosso ambiente de trabalho ou académico, isso não quer dizer que vamos morrer. Já não vivemos na selva. Não estamos em perigo de morte só porque fomos excluídos.

Em segundo lugar, temos a possibilidade de escolher a que grupo queremos pertencer. Já não vivemos em tribos, por isso se sairmos de um determinado grupo, podemos escolher outro conjunto de pessoas com quem nos identificamos e respeitamos. Escolher uma tribo melhor.

Por último, quando temos algo mais importante em que nos focar, como um propósito maior, o que os outros pensam torna-se pouco relevante. Por exemplo, imagine que você é a única pessoa que sabe que existe uma bomba numa escola e que vai explodir dentro de 10 minutos. Ninguém mais sabe, só você. Pensa duas vezes se vai fazer alguma coisa? Ou vai entrar na escola aos berros a tentar fazer toda a gente sair antes que a bomba exploda? Toda a gente vai estar a olhar para si a pensar que é maluco(a), mas isso não tem importância nenhuma, porque o mais importante é salvar as pessoas. E, no final, mesmo quando lhe chamarem herói ou heroína porque salvou todas aquelas pessoas, nem isso é tão importante quanto aquilo que fez. Não interessa se pensaram que é doido(a) ou herói/heroína.

No contexto profissional, viver melhor passa por saber viver com os outros e com o que os outros pensam, mas mais importante ainda passa por fazer aquilo que Píndaro, um poeta grego, ficou conhecido por dizer: "Sê quem és." Seja autêntico. Seja original. Seja.

ADOLFO LEITÃO CARVALHO
LICENCIADO EM EDUCAÇÃO, PROFESSOR, CERTIFICADO EM HIPNOSE, ESPECIALIZADO EM ANSIEDADE, MEDOS E FOBIAS, AUTOR, ESCRITOR, FORMADOR E PALESTRANTE. VICE-PRESIDENTE DA DIREÇÃO DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE HIPNOSE CLÍNICA E HIPNOANÁLISE (APHCH). CRIADOR E AUTOR DO BLOG: www.desdeointerior.com

Permita-se Viver Melhor

O princípio japonês do IKIGAI, defende que é simples encontrar um sentido para a vida diária, aceder a uma vida mais plena, ou seja, "Permitir-se Viver Melhor". O Viver Melhor ao qual me refiro, tem um significado muito próprio para cada um de nós. Contudo, existe ou não uma formula milagrosa para esse efeito? **Por Isabel Portugal**

Somos indivíduos livres e nossa liberdade nos condena a tomarmos decisões durante toda a nossa vida." Jean-Paul Sartre

Atualmente, a sociedade exige que estejamos a tomar decisões constantes.

Tal como eu, o leitor decide a cada instante. Mesmo quando não o faz conscientemente, está a recorrer à tomada de decisões. Nem que seja a decisão de nada decidir.

O alinhamento perfeito entre as decisões tomadas, a sua essência e os objetivos que pretende atingir, permitem que viva com mais qualidade de vida.

Atualmente muito se apregoa acerca da construção da nossa melhor versão. A obsessão sobre este conceito, poderá representar um fator impeditivo de viver melhor. Muitas as vezes, o que acontece é exercermos o foco na nossa melhor versão, ao invés de nos focarmos na nossa real versão. Este foco desvirtuado, poderá originar incompatibilidade entre o que somos na verdade e o que desejamos ser no sentido de viver melhor.

Nem sempre o que queremos é o que precisamos. O primeiro passo é sempre a tomada de consciência do que tem impedido de se tornar na pessoa que deseja ser para viver melhor.

Essa responsabilidade é sempre do leitor. A de assumir o comando da própria vida, de se colocar em causa e não em efeito, de procurar o equilíbrio, que poderá conduzir à exigência de mudanças simples de hábitos, pensamentos e comportamentos que por sua vez, irão ajudar na construção da pessoa que precisa ser para se permitir viver melhor.

Nunca poderá controlar o que acontece, mas poderá decidir escolher quando começar a olhar para o que acontece, com outros olhos e outro sentir

Tudo começa na tomada de consciência, na clareza acerca do ponto onde se encontra atualmente e o ponto que pretende alcançar. Encontrar e definir o equilibro entre as diferentes áreas de vida é da responsabilidade de cada um.

O medo veste-se de várias formas que podem estar a impedir o leitor de viver melhor e alcançar uma vida mais plena.

A forma mais "casual" é o medo da mudança. Esta forma poderá mascarar

o medo do fracasso, que aprisiona quem tem medo de mudar, na linha da estagnação. O medo separa a zona de conforto, da zona de crescimento.

Quando há ausência de coragem e ousadia de a ultrapassar não existe alimento de confiança, para que sejam implementadas de forma sucessiva, pequenas práticas tão necessárias à mudança.

Agregado ao medo da mudança, diversas vezes surge o medo do julgamento acerca do que os outros vão pensar ou dizer. Este é o medo que também poderá estar a impedir o leitor de viver melhor, de escutar os seus desejos e aspirações. Não viver em função do que os outros esperam de si. Todos estes medos impedem de enxergar com clareza:

- Sobre onde está em determinada área ou áreas da sua vida?
- Onde pretende chegar em cada uma delas?
- O que tem impedido o leitor de o conseguir?
- O que poderá começar a fazer já hoje para viver melhor?

Nunca poderá controlar o que acontece, mas poderá decidir escolher quando começar a olhar para o que acontece, com outros olhos e outro sentir.

Deixo aqui quatro pressupostos que o leitor pode trabalhar para reforçar a sua clareza:

1º Cuide dos seus pensamentos eles ditam as suas emoções e por consequência os seus comportamentos. **Como cuidar dos seus pensamentos?** Dedique se uma atividade de relaxamento prazerosa para si e enquanto pratica, fique atento à qualidade dos seus pensamentos. Opte por uma caminhada junto ao mar, um exercício físico à sua medida e de acordo com a sua realidade ou uma atividade de relaxamento.

2º Cuide do seu monologo interior, se não o dominar, sem dúvida, que acabará por ser dominado e por consequência, afetará a sua forma de estar na vida, de se relacionar consigo e com o mundo que o rodeia. Em suma, de alcançar a plenitude de estar de bem com a vida que escolheu ter.

3º Pensamentos e monologo interior determinam emoções e vive versa, saiba que os dois pressupostos acima influenciam as suas emoções e que as emoções poderão também influenciar pensamentos e diálogo interno, que por sua vez, irão determinar o seu comportamento e por consequência, os seus resultados. Se o objetivo for viver melhor de acordo com o que definiu SER para viver melhor, terá de cuidar muito bem destes pressupostos.

4º Saber dizer não, quantas vezes o leitor já deixou de viver melhor pelo facto de não saber dizer não a determinada pessoa ou situação, dizer não a algo, poderá significar dizer sim a uma vida mais plena e mais satisfatória. A pergunta que faço é: que "nãos" tem deixado o leitor de dizer e que o estão a impedir de dizer sim a um viver melhor consigo e com os que o rodeiam?

Para tudo é preciso treino e repetição, consistência e determinação na medida que considerar a perfeita para si de acordo com os objetivos que definiu e que vão contribuir para encontrar a vida plena que procura. As mudanças não acontecem de um dia para o outro! São resultado de persistência e são diretamente proporcionais ao esforço diário que decide empreender para as fazer acontecer.

Defina objetivamente o que significa viver melhor para si. Talvez seja um maior equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, ou até poderá ser dedicar-se quele projeto pessoal ou profissional que tem estado guardado. Poderá ser apenas conseguir ao longo do seu dia, um pouco mais de tempo para se dedicar a observar e agradecer a vida. Resumindo, viver melhor depende muito da forma como colocamos em prática a nossa competência de auto responsabilidade para um equilíbrio e qualidade de vida onde não pode faltar o cuidado pela saúde física, mental e emocional.

ISABEL PORTUGAL
RH BUSINESS PARTNER
& CONSULTORIA COMPORTAMENTAL
www.3Solutions.pt
www.isabelportugal.com
Isabel.portugal@3solutions.pt

Existe uma fórmula mágica para se Viver Melhor

Existe uma fórmula mágica que nos permite viver melhor. Uma fórmula que nos permite compreender a vida e que nos permite perceber quando devemos agir e quando devemos parar. Nada é por acaso.

Por Catarina Girão Fêo e Torres

Existem duas formas para viver a vida: uma é deixar que a vida venha ter connosco e outra é sermos nós a ir ter com a vida. A maior parte das pessoas está habituada a deixar que seja a vida a vir ter connosco utilizando a expressão "eu deixo-me ir pela vida". Esta escolha é a mais fácil e a que dá menos trabalho e até gera uma certa felicidade ilusória. Já a segunda forma, como somos nós a ter que ir ter com a vida, já é uma escolha um bocadinho mais trabalhosa porque requer um esforço da nossa parte.

Não é apelativa por muitos porque pura e simplesmente não sabem nem aprenderam a criar objetivos, metas de vida tanto internamente (melhora da personalidade por exemplo) como externamente (o que quero alcançar no meu emprego daqui a x tempo por exemplo). E precisamente por não se ter criado a disciplina de ter objetivos internos e externos, por nem se quer se saber a importância que esses objetivos possam ter para a nossa vida acabam por optar sempre pela primeira forma que é a do deixar que a vida venha até eles.

E se deixamos que seja a vida a vir sempre ter connosco depois ficamos admirados com surpresas nada agradáveis que a vida nos mostra! Ficamos chateados quando o emprego não é o que nós queríamos, quando temos companheiros que não nos compreendem, quando temos filhos que só dão problemas, quando só nos aparecem pessoas que são uma grande seca ou que são malucas de mais, quando o dinheiro não chega... E então para aguentar todas estas secas refugiamo-nos em substâncias alucinogénias, álcool, comidas em exagero, etc.

Acima de tudo o importante é que crie um ritmo no seu trabalho de desenvolvimento pessoal

Vamos então ver qual é a fórmula mágica para conseguir Viver Melhor mesmo em tempos de crise!

A fórmula mágica é simplesmente aprender a realizar o seu Desenvolvimento Pessoal.

Dicas para começar a por em prática esta fórmula:

- Fazer terapia e antes de ir pode preparar-se escrevendo num papel o que quer trabalhar para em conjunto com o terapeuta limar as suas arestas internas;

- Realizar cursos na área de desenvolvimento pessoal que existem online gratuitos no YouTube ou pagos através de diversos formadores, tente

fazer pelo menos um por semana, ou quinzenalmente ou mensalmente e alternar com livros especializados nesta área. Mas faça isto com foco no seu crescimento pessoal e não apenas para obter conhecimento pois isso gerará dispersão. Estes cursos, palestras, livros dão-lhe conhecimento e somente quando se adquire o conhecimento é que podemos ter uma nova perspetiva de vida e um novo caminho para querer seguir;

- Realizar ativações que permitem ativar partes em nós que ainda não estão despertas;

- Meditar diariamente pelo menos uma vez antes de deitar revendo o dia, mas se conseguir de manhã ao acordar e à noite ao deitar o benefício será maior;

- Fazer exercício físico e ouvir músicas com frequências, no meu site pode encontrar diversos exercícios físicos e músicas que poderão ajudar;

- Ter força de vontade e abertura flexível para querer Viver Melhor.

Acima de tudo o importante é que crie um ritmo no seu trabalho de desenvolvimento pessoal, é como ir ao ginásio, as primeiras vezes podem ser chatas mas depois gostamos como ficamos!

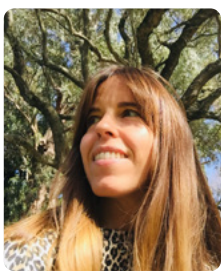
O que é que esta fórmula mágica que é realizar o nosso desenvolvimento pessoal nos permite? Viver uma Vida Melhor! Mas como? Ao realizar os passos indicados começamos a ter mais consciência de nós mesmos, da nossa vida e do meio que nos rodeia. Começamos a perceber porque é que a vida está a ser como é! E depois começamos a perceber que se existe algo na nossa vida que não gostamos podemos alterar isso, sozinhos ou com apoio terapêutico! Aquela pessoa que vem sempre ter connosco somente para implicar, aquele filho que nunca faz o que lhe dizemos, aquele trabalho que só tira energia, o dinheiro que é um problema… Todas estas coisas podem ser compreendidas e solucionadas através da fórmula mágica que é a realização do nosso desenvolvimento pessoal! É verdade que às vezes temos o conhecimento de porque é que algo não está a correr como queríamos

e não estamos a conseguir alterar isso de momento, mas ao realizar o nosso desenvolvimento pessoal conseguimos perceber qual a razão de já termos entendido porque é que as coisas não estão a correr como queríamos e o que devemos fazer para que tal seja alterado. Às vezes basta obter o conhecimento, outras vezes precisamos de realizar uma terapia de cura para conseguir alterar as coisas. E outras vezes já tentámos de tudo e mais alguma coisa e nada mudou então precisamos de esperar por um alinhamento cósmico para conseguir alterar as coisas porque como estamos todos interligados às vezes tem de ser criada uma mudança em grupo. É colocando esta fórmula mágica em prática que podemos perceber quando é que devemos deixar que seja a vida a vir ter connosco ou quando é que somos nós que devemos ir ter com a vida. Percebemos quando devemos agir e quando devemos parar e isto gera evolução!

É importante colocar em prática a realização do nosso desenvolvimento pessoal porque isso nos realinha ao nosso propósito de alma que é o que nos torna verdadeiramente felizes. Todos nós temos livre arbítrio mas é a sua má utilização que gera energia negativa e depois ela precisa de ser limpa. Esta limpeza só pode ocorrer quando obtemos autoconhecimento e cura internos. O próprio mau uso do livre arbítrio é por falta de conhecimento ou de maturidade da alma. Vamos aumentando o nosso conhecimento consoante a nossa maturidade. E quando se está no caminho da alma existe somente alegria, realização e paz interior mesmo que existam adversidades porque tudo começa de dentro.

Existem duas formas para viver a vida: uma é deixar que a vida venha ter connosco e outra é sermos nós a ir ter com a vida

CATARINA GIRÃO FÊO E TORRES
TERAPEUTA E EDUCADORA ESPIRITUAL
www.catarina.site
geral@catarina.site



LIVROS RECOMENDADOS

O Poder do Arrependimento

Olhar para trás, seguir em frente

de Daniel H. Pink

Daniel Pink baseia-se em pesquisa nas áreas da Psicologia, das Neurociências, da Economia e a da Biologia para desafiar muitos dos nossos pressupostos acerca das emoções e do comportamento. Levou a cabo o World Regret Survey, que coligiu arrependimentos de mais de 16 000 pessoas em 105 países para identificar os quatro principais arrependimentos que os seres humanos sentem, transversais a culturas e estratos sociais. Daniel Pink apresenta aqui um guia indispensável para uma vida bem vivida.

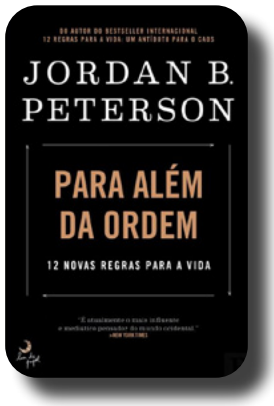
Preço: Cerca de 15,93€ por 264 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

Para Além da Ordem

12 novas regras para a vida

de Jordan B. Peterson

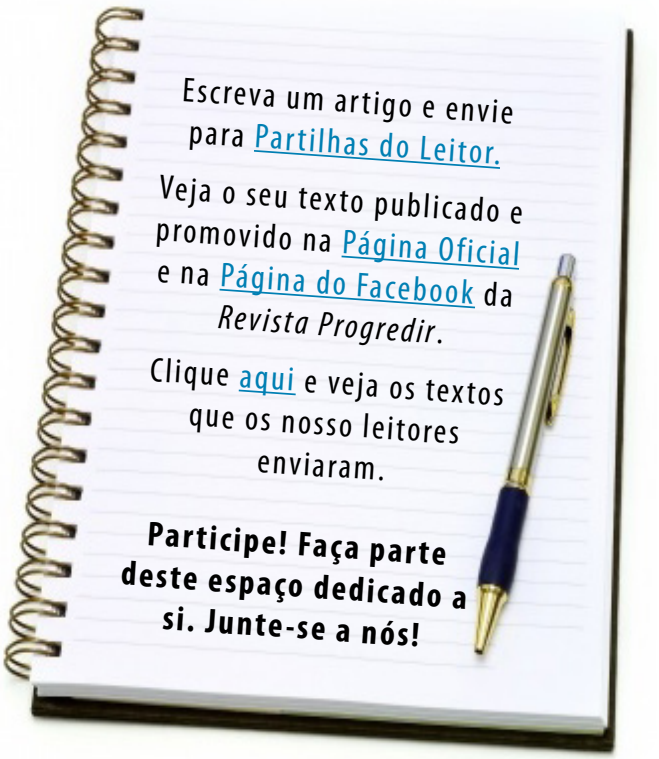


Depois de defender a necessidade de ordem em *12 Regras para a Vida* - o bestseller internacional que vendeu mais de cinco milhões de exemplares em todo o mundo -, Jordan Peterson desafia-nos agora a abraçar a força mobilizadora do caos. em Para Além da Ordem, o autor mostra-nos como o Homem, na procura de um sentido, é obrigado a aventurar-se em terrenos desconhecidos - ou seja, tem de se socorrer da curiosidade e da vitalidade criativa que apenas habitam no caos. Saímos deste livro munidos de conhecimentos que nos permitem procurar um sentido para a existência.

Preço: Cerca de 18,50€ por 488 páginas de sabedoria.

Editor: Lua de Papel

PARTILHAS DO LEITOR



Papas de aveia no forno

Esta receita de papas de aveia no forno é absolutamente deliciosa para começar os dias da melhor forma. É muito fácil de fazer – para além de dar para várias refeições. Basta fazer uma vez para comer duas ou três vezes. Experimente!

Ingredientes:

- 1 ovo
- 200 ml de leite ou bebida vegetal
- 1 colher de sopa de manteiga derretida
- 200 ml de água
- 3 gotas de aroma de baunilha
- 1/2 colher de sopa de mel
- 150g de flocos de aveia finos
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 1/2 colher de sobremesa de fermento em pó
- 2 punhados de mirtilos congelados

Preparação:

1. Pré-aquecer o forno a 170º;

2. Misturar 150 ml de leite, 1500 ml de água, o ovo, o mel, a manteiga derretida e o aroma de baunilha numa taça;

3. Acrescentar as sementes de chia, a aveia, o fermento e os mirtilos e misturar muito bem;

4. Untar uma forma retangular e colocar a massa dentro da forma;

5. Misturar 50 ml de leite e 50 ml de água e colocar por cima da massa na forma;

6. Agitar um pouco e levar ao forno durante 15 minutos.

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

O que é Terapia Corporal ?

Muitas terapias, durante muito tempo, deixaram o corpo de lado e se dedicaram estritamente ao comportamento e aos processos mentais do ser humano, na busca da compreensão dos sentimentos, emoções, impressões e experiência subjetiva relativa aos conflitos do inconsciente e outras questões inerentes à existência humana. Claro que tudo isso é de suma importância, mas, hoje em dia, é possível ver o corpo como parte desses entendimentos terapêuticos e de outros que vieram posteriormente.

Terapia Corporal é um campo amplo, mas vamos começar pelo início do século XX quando Wilhelm Reich, um psiquiatra, sexólogo, psicanalista, biólogo e físico austríaco-americano, colocou o corpo como protagonista do seu processo terapêutico que ficou conhecido como Análise Reichiana.

Sua terapia atua nos aspectos orgânicos e energéticos do corpo humano, pois o corpo, as emoções e os pensamentos são entendidos como componentes de um todo que precisa se manter em equilíbrio em prol da saúde e bem-estar. Reich deixou seguidores que continuaram seu processo terapêutico e desenvolveram

outras terapias corporais, tais como: Bioenergética, Orgonoterapia, Vegetoterapia, Biodinâmica…

Ainda no século XX foram criados métodos e técnicas de movimento corporal que, com o passar do tempo, foram chamados de Educação Somática. Essas práticas levam em consideração que podemos trabalhar a consciência do corpo e das sensações corporais, entendem que a experiência é corporal e que há sempre um caráter subjetivo. Tudo isso deve ser levado em consideração no processo terapêutico que envolve o corpo em movimento.

Hoje em dia podemos dizer que a terapia corporal é o conjunto de práticas voltadas para o corpo, mente e

espírito. O corpo humano é visto como um centro de somatizações que podem levar a desequilíbrios que, tantas vezes, estão escondidos, mascarados e disfarçados mas, se observarmos bem, podemos percebê-los.

Por isso é importante observar que o corpo através da linguagem não-verbal pode falar mais que a linguagem verbal pois, expressa dores, tensões e incômodos. São indicações de sentimentos internos não resolvidos e experiências traumatizantes que marcaram a vida e estão expressos no corpo.

Dores nas solas do pés, lombar ou cervical, contraturas musculares, respiração curta, mal-estar, ansiedade, qualquer manifestação no corpo apresenta pistas para o tratamento que podemos realizar. A Terapia Corporal pode ser abordada através de massagens, massoterapia, técnicas manuais diversas, movimento corporal, educação somática, treinamento da fáscia, exercícios de respiração e tudo isso pode curar o corpo que está marcado por feridas emocionais. São feridas que vão se acumulando ao longo da vida e não percebemos, mas nos chamam a atenção pela dor constante ou recorrente.

Os benefícios de uma Terapia Corporal são diversos, tudo vai depender dos objetivos de cada atendimento, mas podemos destacar: Relaxamento do corpo e da mente; redução da ansiedade; redução das tensões e dores musculares; diminuição das aderências fasciais; redução da fadiga muscular; harmonia entre corpo, mente e espírito; melhora no alongamento corporal e flexibilidade; noites de sono mais tranquilas; melhora na qualidade de vida e muito mais.

> Hoje em dia podemos dizer que a terapia corporal é o conjunto de práticas voltadas para o corpo, mente e espírito

Muitas abordagens foram citadas, mas o importante é saber que cuidar do corpo e buscar compreender mais sobre si, através das práticas manuais e corporais diversas, compõem o que chamamos de Terapias Corporais. Nossa existência neste mundo é corporal.

WAGNER FERRAZ
TERAPEUTA CORPORAL E MASSOTERAPEUTA
Instagram: @bemestar.terapiacorporal
massoterapia.terapiacorporal@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!