PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

JULHO 2023 • NÚMERO 138 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

A arte de Festejar

Festejar sem gastar (muito)

Festejar as linguagens do Amor

A importância de Festejar (também) na Vida Profissional!

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Ana Paula Ivo

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 138 | Julho 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
Luciene Balbino, Inês Teixeira de Matos, Carla das Estrelas, Sandra Lima Pereira, Claudia Canto Moniz, Soraya Rodrigues de Aragão, Sofia Carrera Pérez, Rita Santos, Nelson Resende

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.

Festejar

Caros amigos,

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

O primeiro motivo que temos para festejar é o nosso nascimento, pois esse facto é desde logo uma improbabilidade há qual devemos estar gratos.

Depois, ao longo da nossa Vida, é também importante para a nossa felicidade festejarmos tanto momentos marcantes da mesma, como pequenas coisas que vamos conquistando.

A Vida é muitas vezes o que fazemos dela… E sem dúvida que podemos fazer dela uma… FESTA! Festejemos!

"Não é necessário esperar pelo fim-de-semana, nem ocasiões especiais para sorrir, festejar e ser feliz. A vida pode e deve ser uma festa todo dia." Edna Frigato

"É bem melhor festejar a vida sem grandes motivações do que chorar sem necessidade." Rosicarmen Xavier

"Não vale a pena uma vida que não da motivo para festejar, contudo sou baiano e festejo mesmo assim, pois vim ao mundo para aprender e ensinar a ser feliz!!" Frater Edinilson Santos

"Festejar o dom da vida é uma forma clara, de demonstrar amor à mesma, como também; a si próprio."
Regis Assunção

Boas leituras!

Um excelente mês para si!

Beijos & Abraços,

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 138

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
Festejar como Filosofia
Por **Luciene Balbino**

18 Saúde
Vamos Festejar!
Por **Inês Teixeira de Matos**

22 Relacionamentos
Festejar as linguagens do Amor
Por **Carla das Estrelas**

26 Entrevista
Agente de Felicidade
Entrevista com **Ana Paula Ivo,**
Texto Por **Revista Progredir**

32 Finanças
Festejar sem gastar (muito)
Por **Sandra Lima Pereira**

36 Vida Profissional
A importância de Festejar (também) na Vida Profissional!
Por **Claudia Canto Moniz**

40 Lifestyle
Precisamos estar livres de correntes para podermos festejar a vida
Por **Soraya Rodrigues de Aragão**

44 Espiritualidade
A arte de Festejar
Por **Sofia Carrera Pérez**

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

49 Receita Saudável
Inspire-se com a receita prática e saudável:
Bolinhas energéticas

50 Glossário
Ferramentas para Progredir: Tecnologia Humana,
A tecnologia das emoções

Festejar

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

Julho 2023

Projeto "Mente Sã em Corpo São" Nova Acrópole Lisboa - Escola de Filosofia

O projeto Mente Sã em Corpo São tem como objetivo promover o exercício do corpo e da mente. A Nova Acrópole como Escola de Filosofia, convida a participar numa manhã dividida na Atividade Física de Preservação da Saúde e Xadrez, no dia 1 de julho.

Mais informação veja aqui

Festival Aqui ao Lado Massamá, Sintra

O Festival Aqui ao Lado é um evento anual de cariz cultural e educacional assente na comunidade, na sustentabilidade e na difusão cultural. A entrada é gratuita, decorre nos dias 7, 8 e 9 de julho, no Parque Urbano Quinta das Flores, Massamá.

Mais informação veja aqui

Workshop de Iniciação à Meditação Akademia do Ser, Paço de Arcos

Neste workshop irá aprender os principais segredos e técnicas de meditação, para poder introduzir a prática da meditação no seu dia a dia. Vai realizar-se no dia 6 de Julho no espaço Akademia do Ser em Paço de Arcos.

Mais informação veja aqui

vídeo do mês

PORTA 24

A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

Veja mais vídeos **aqui**

Julho 2023

Biblioterapia: Ler Para Viver Melhor
Por Biblioteca Municipal de Cascais

1 de Julho das 10:00h às 16:30h
Biblioteca Municipal de Cascais
www.360.cascais.pt
bchqsc@cm-cascais.pt
214815417

Workshop "Tecnologia Humana"
Por Nelson Resende

1 de Julho das 16:30h às 19:30h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

Workshop de Iniciação à Meditação
Por Lucília Simões

6 de Julho das 18:30h às 20:00h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

Festival Aqui ao Lado
Por Associação Cultural Narrativa Aleatória

7, 8 e 9 de Julho
Parque Urbano Quinta das Flores | Massamá - Sintra
www.narrativa-aleatoria.com/festival-aqui-ao-lado-2023
geral.aquiaolado@gmail.com

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

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

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

Aproveite as Ofertas deste Mês!

Paula Rodrigues

Terapia Reiki - Valor promocional de 30€

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

Valor normal 40€

Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

"Equilíbrio e Paz"

Sessão Gestão Emocional

50% de desconto

*A sessão tem a duração de 60 min.

Preço normal 50€

Sessão ONLINE

"Aprender a gerir melhor as emoções e comportamentos pessoais de forma a criar relações interpessoais positivas."

Casa da Cumeada No Alentejo, Respire Fundo

casa da cumeada

food for health and happiness

10% de desconto na reserva directa de 3 noites

Em Casa da Cumeada

Reguengos de Monsaraz

"Servimos refeições vegan à luz da Macrobiótica."

Life Coaching

50% desconto na 1ª Consulta Coaching com Maria Melo

*Valor sem desconto 60€

Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

"Find Yourself !"

Mesa Radiónica Rede Cristalina

50% desconto na 1ª Sessão de Mesa Radiónica Rede Cristalina com Maria Melo

*Valor sem desconto 45€

Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

"Ligue-se à sua verdadeira essência!"

Aulas de Chi Kung Terapêutico

1ª Aula Grátis com Lucília Simões

*Valor sem desconto 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 10€/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

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!

Festejar

Será que festejamos sempre que o podemos fazer? Todos gostam de uma boa festarola, mas será que é preciso apenas um grande acontecimento para festejarmos?

No calendário aparecem as épocas festivas, o natal, a páscoa, os solstícios e as datas de aniversários. São alturas de festividades com roupa a rigor e todo um cenário cheio de tradições que ajudam as celebrações.

Então e outros momentos que não aparecem no calendário simplesmente porque a vida vai acontecendo e não temos como os programar?

Uma conquista, uma vitória, um gesto bonito, uma palavra calorosa ou o simples milagre de estarmos vivos e podermos desfrutar de mais um dia por aqui.

A vida pode ser mais festejada, trazendo a alegria e a importância de contribuirmos para uma existência mais vivida. Onde estamos conectados com os outros e com o que nos rodeia, onde através do olhar vemos o outro e reconhecemo-lo como parte também nossa. Onde os corações se ligam e batem ao mesmo ritmo, criando um compasso harmonioso digno de banda sonora para qualquer e todas as festividades.

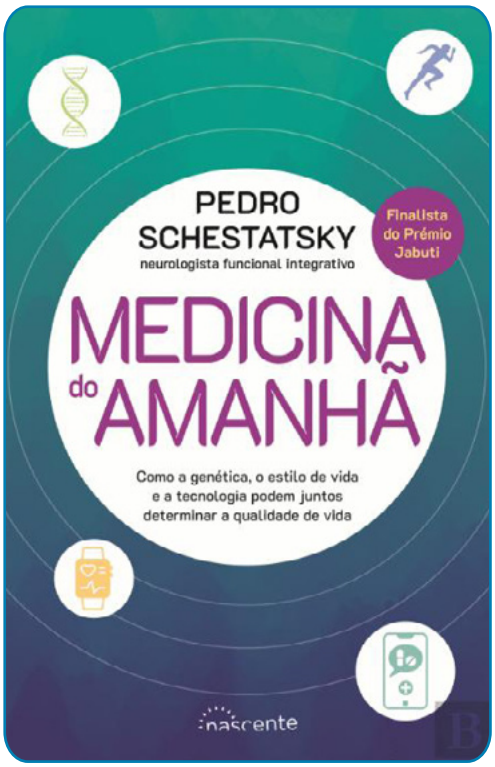
Festejem tudo o que poderem, com grandes ou pequenas festas, não importa, o que verdadeiramente importa, é criar memórias que nos recordam o quanto já tivemos oportunidade de viver.

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:

Medicina do Amanhã *de Pedro Schestatsky*



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 Junho:

Andreia Marques partilhou a imagem e criou a frase: "Ter EQUILÍBRIO É ter e manter um EGOÍSMO e ALTRUÍSMO saudáveis e assim PROGREDIR no desenvolvimento intra e interpessoal.", e ganhou o livro "O Altruísmo não Existe" de Raúl Manarte.

Festejar como Filosofia

"Engana-se quem acredita que ser elegante é ser chique." A elegância está na alma, no jeito de estar, de ser e de tratar as pessoas. Elegância é acima de tudo ser gentil mesmo no caos e com civilidade. Festejar é também uma forma de expressar elegância.

Por Luciene Balbino

As pessoas que vivem uma vida inteira tentando se encaixar no outro ou num grupo revelam-se infelizes nos momentos de festejar a vida. Muitas vezes vemos em festas e confraternizações das empresas, alguém beber demasiado e ofender os outros, agredir com palavras ou fisicamente. Festejar os momentos em família, em empresas e em todos

os demais lugares que frequentamos exige civilidade. Elegância ao contrário do que muitos pensam, não vem de fora, não está na aparência e sim, dentro das pessoas. Estar feliz proporciona mais sorrisos por onde as pessoas passam, mas estar infeliz torna-se uma desculpa para muitos serem deselegantes.

Ser elegante apenas quando tudo vai bem, não define uma pessoa com esta característica. O difícil é ser elegante mesmo quando tudo está a desabar. O outro não tem culpa dos seus problemas. Que tal fazer o exercício de tratar as pessoas bem, independente do que se está a passar. Verá que é possível e libertador. São os gestos, a forma de lidar com o outro, a empatia e o amor dentro de nós que transforma o comportamento em algo positivo, que acrescenta, que agrega e que torna respeitoso a individualidade de cada um. De que adianta uma pessoa vestida dos pés à cabeça com roupas de grife, com ouro, pedras preciosas, cabelos arranjados, unhas perfeitas se ao lidar com o outro, trata-o mal e com arrogância.

Festejar a vida com autenticidade, empatia, compaixão e amor é o caminho para se tornar uma pessoa elegante

Como ser elegante definitivamente? É possível? Claro que sim. O autoconhecimento e a autocrítica são fundamentais para conquistar a harmonia e vir à tona o melhor de si mesmo. Buscar uma terapia tradicional ou alternativa, uma religião que lhe faça bem, meditação, leituras que lhe ajudem a se conhecer melhor e outras ferramentas que se adequem ao estilo de cada um. Conhecer os seus limites é de uma elegância imensurável. É sabido que os seres humanos também perdem o controlo e ferem sem querer. Algumas vezes traímos a nossa essência. Diante deste facto é importante perceber o porquê da pessoa fazer isso ou aquilo. Pedir perdão é muito elegante. Dizer que está arrependido, que lhe dói

o que fez, é gentil. Gentileza gera gentileza, então elegância gera comportamentos elegantes.

O que define um ser humano não é a racionalidade e muito menos aprender mais do que os outros. O aprendizado é fundamental para evoluirmos, mas se uma pessoa não tiver elegância, todas as suas acções perderão a grandeza em sua humanidade, pessoas pobres podem ser mais elegantes do que pessoas ricas. Não é o status social e a conta bancária cheia de dinheiro que a define. Exemplo de uma pessoa que errou mas teve a elegância de o reconhecer. Num Centro Comercial, uma senhora foi agressiva numa loja com a vendedora, mas ao chegar em sua casa, sentiu-se mal com a atitude, então voltou à loja e pediu desculpas. A vendedora abraçou-a e disse-lhe que nem todos os dias são bons, por isso, a entendia. Ter humildade em reconhecer um erro é extremamente elegante.

A palavra elegante tem origem no verbo latim "eligere", que significa escolher com cuidado, selecionar. Quais são as escolhas que a maioria das pessoas está a fazer ultimamente em todos os aspetos da vida? Atualmente

com a influência das redes sociais, muitas pessoas estão a selecionar mal o que é importante para que haja um crescimento genuíno. Ofender os outros gratuitamente nas plataformas digitais, ter preconceito, ser racista, não tem nada a ver com elegância. Então, o que vem a ser elegante e como um ser humano, independentemente de sua condição social, física, monetária e educacional pode ser?

O exemplo das redes sociais é importante porque quase todo mundo tem um perfil nesta ou naquela rede social. Atualmente parece que o virtual é a extensão de quem somos nas ruas. Mesmo assim, existem duas pessoas diferentes em ambas situações, a presencial, que respeita o idoso, que cede lugar à mulher grávida no comboio, no autocarro e no metro. E na internet esta mesma pessoa sente-se livre para ofender os outros, desrespeitar os sentimentos de outrem, impondo a sua prepotência. Assume a sua deselegância ao colocar os seus sentimentos em primeiro lugar e não a respeitar o que o outro sente.

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

Nessas redes há uma intimidade que na vida real não existe. O "anonimato" permite aos deselegantes e aos grosseiros difamarem pessoas de bem que apenas estão no seu direito, de expor as suas ideias e pensamentos. Ofender nunca é uma opção.

Uma pessoa elegante é sempre a mesma, tanto pessoalmente quanto na internet. Tem posturas nobres quando é vista e as mesmas quando está sozinha em casa com o seu gato ou seu cão. Um diretor de empresa gentil, que trata os seus

colaboradores com respeito, ouvindo-os, compreendendo-os, auxiliando-os e ajudando-os a crescer, é um ser elegante, além de dar o exemplo e transformar vidas.

Ser chique não é ser elegante. Ela está na alma, no jeito de ser com verdade. De que adianta uma pessoa falar vários idiomas, ter diversos diplomas e fazer parte de uma família com bens materiais, se por onde passa deixa desarmonia, tristeza, rancor e mágoa. Pessoas egoístas, manipuladoras e cruéis estão longe, a muitas léguas de serem elegantes.

Uma senhora em um restaurante presenciou uma atitude lamentável num primeiro encontro. O homem que ela estava a conhecer, que por sinal era rico, teve um comportamento lastimável logo no primeiro encontro. Ele humilhou o empregado de mesa só porque ele derrubou água sobre a toalha da mesa. Simplesmente, ela levantou-se e deixou-o, e ainda lhe disse: "A sua atitude deselegante fez-me perder o apetite. Espero que peça desculpa ao empregado, pois ele saiu de sua casa para servir-nos. Aliás, estamos todos no mundo para servir". Outro erro é a associação da elegância com o biótipo de uma pessoa. Usar números pequenos de roupas e estar magro não tem nada a ver com ser uma pessoa elegante. Há pessoas gordas elegantíssimas e pessoas esculturais mal-educadas e sem nenhuma airosidade. A nobreza de uma pessoa é delicada, sensível e subtil. Não é a balança que pesa o corpo que determina algo tão intrínseco e belo. A beleza da alma extrapola o físico. Ser elegante é ter civilidade. Mesmo quando briga consigo, soca o travesseiro e dá os seus berros… O ser elegante recupera-se, ri de si mesmo e segue em frente sem ninguém perceber que isso aconteceu. Afinal, ninguém nasce elegante, torna-se se o quiser. Festejar a vida com autenticidade, empatia, compaixão e amor é o caminho para se tornar uma pessoa elegante.

LUCIENE BALBINO
ESCRITORA, DRAMATURGA E JORNALISTA. AUTORA DE ROMANCES, LIVROS INFANTIS E BIOGRAFIAS. AUTORA DE MAIS DE 6 ESPETÁCULOS ENCENADOS EM PORTUGAL
Instagram: @lucienebalbinoescritora
lucienebalbino98@gmail.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

Vamos Festejar!

As celebrações são apenas festas ou têm também um papel na nossa saúde, nomeadamente mental? Vamos compreender o papel que o ato de festejar pode ter na nossa saúde física e mental.

Por Inês Teixeira de Matos

Festejar significa celebrar. Celebrar acontecimentos importantes das nossas vidas, pessoas importantes para nós, conquistas ou, simplesmente, festejar a vida, junto daqueles que mais gostamos.

As celebrações, mais ou menos tradicionais, são essenciais nas sociedades humanas e, mais concretamente na sociedade

ocidental que nos é mais próxima. Desde as celebrações mais pessoais, como aniversários, às celebrações mais abrangentes à maioria da sociedade como o Natal ou a Passagem de Ano. E será que estes momentos são meros acontecimentos ou têm também um papel na nossa saúde, nomeadamente mental?

Como em tudo na vida, importa termos equilíbrio e importa sabermos tirar o melhor de cada situação

O ser humano é um ser social, isto é, necessita de comunicação e interação com o outro como fator importante para uma saúde equilibrada, o que tem impacto também na saúde física. Não há muito tempo, na pandemia, os momentos de confinamento foram bastante clarificadores do quanto precisamos de contacto com o outro e do quanto precisamos que este contacto seja também físico. Vimo-nos privados do contacto com o outro, da possibilidade de comunicar e interagir presencialmente, com toque e o número de depressões e perturbações de ansiedade aumentou drasticamente. Segundo a OMS, após um ano de pandemia, o número de pessoas com estas perturbações aumentou mais de 25% em todo o mundo. As celebrações, ou ficaram reduzidas em dimensão, ou realizaram-se à distância e aquilo que, talvez numa fase inicial até poderia parecer divertido pela novidade, as famosas festas por zoom, rapidamente se tornou desinteressante e até causador de alguma tristeza pelo facto de a interação e as celebrações estarem reduzidas àquela versão acética e "fria". Mas, nem durante essa fase, abandonámos as celebrações. Continuámos a organizar festas de anos, batizados, casamentos, almoços e jantares (virtuais). E ainda bem!

As celebrações são momentos de comemoração entre os seres humanos. São momentos essenciais e estruturantes das nossas vidas em que não só vamos marcando os momentos significativos (maiores ou menores)

das nossas vidas, como também estabelecemos e fortalecemos os laços com aqueles que são significativos para nós. Por exemplo, ao celebrarmos todos os anos o nosso aniversário, é uma forma de estruturamos temporalmente a nossa vida, de organizar acontecimentos, de fechar um capítulo e iniciar outro, de marcar a passagem do tempo e, quanto mais utilizarmos cada um desses momentos de celebração para refletir sobre o que eles significam, mais vão contribuir para a nossa organização mental e saúde psicológica. Por outro lado, quando celebramos o nosso aniversário e convidamos a nossa família e amigos para estarem connosco é uma oportunidade para lhes dizermos mais uma vez (e nunca é demais) que gostamos deles e sentirmos também o amor deles por nós, fortalecendo laços e, claro está aumentando os nossos neurotransmissores da felicidade e bem-estar: serotonina, oxitocina e dopamina. Importa também que estes momentos sejam agradáveis para nós e não momentos de tensão ou com atividades em que não temos prazer, caso contrário não vamos ter esta sensação de bem-estar.

O ser humano é um ser social, isto é, necessita de comunicação e interação com o outro como fator importante para uma saúde equilibrada

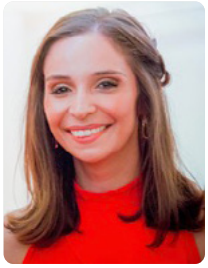
Então festejar faz bem à saúde? Faz sim! As festas são essenciais na nossa vida, quer sejam festas com maior significado pessoal ou social, quer sejam meros convívios como por exemplo uma festa de Verão, como é tão habitual nesta época. Como em tudo na vida, importa termos equilíbrio e importa sabermos tirar o melhor de cada situação. Se vivermos maioritariamente "em festa", como qualquer excesso, será prejudicial para a nossa saúde. Não será bom para a nossa saúde física porque muito provavelmente irá entrar em conflito com as nossas horas de sono

e descanso, irá impedir que tenhamos uma alimentação saudável e regular e poderá levar ao consumo de algumas substâncias menos boas para a saúde como álcool, muito frequente em celebrações, embora não seja, claro, necessário para estas acontecerem. Ao nível da saúde mental, se as festas forem a rotina, a falta de sono, o excesso de estímulos sonoros, a falta de ambientes tranquilos e o consumo de álcool também levarão a um maior cansaço psicológico, maior desorganização mental, menor desempenho cognitivo e menos tempo dedicado àquilo que também são os nossos objetivos nas restantes áreas de vida (e.g. trabalho, família, desenvolvimento pessoal). Assim, para que tenhamos uma boa saúde, quer mental quer física, é importante festejarmos a vida, as conquistas, aqueles que nos são queridos e celebrarmos o tempo com a nossa família e amigos. Estimula a nossa sensação de bem-estar e felicidade que depois terá implicações no funcionamento do nosso organismo a todos os níveis, mas, também precisamos da calma, da tranquilidade, da organização e da rotina para que esta boa saúde aconteça. Aliás, só poderemos reconhecer e tirar verdadeiro partido de um momento de maior festa, excitação, libertação, alegria, se tivermos também momentos de maior calma, rotina, organização, controlo e estabilidade, a saúde, como sempre, está no equilíbrio!

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

INÊS TEIXEIRA DE MATOS
PSICÓLOGA EDUCACIONAL NA ÁREA DO DESENVOLVIMENTO INFANTIL E ATUALMENTE NA PROMOÇÃO DE RESILIÊNCIA E BEM-ESTAR EM CONTEXTO ORGANIZACIONAL
inestmatos.pe@gmail.com
Linkedin: @inestmatospe



Festejar as linguagens do Amor

Festejar eventos e datas que marcam a vida nas relações é importante na manutenção de vínculos entre as pessoas. É algo que nos é natural e nos dá o sentido de pertença a um grupo.

Por Carla das Estrelas

Em todas as relações existem datas comemorativas e significativas, sejam elas relações de casal, de amizade ou familiares. Aniversários de nascimento, de namoro, de casamento, do primeiro encontro, dos filhos, pais, sogros, da compra de casa, entre outras datas que possamos considerar comemorativas. Relembrar eventos e datas que marcam a vida na relação é importante na manutenção de vínculos.

Nas celebrações e festejos existem hábitos individuais que serão integrados na vida do outro com quem nos relacionamos. No Natal, a família participa nas decorações da casa, fazem aquele doce ou prato que é tradição na família de um dos pares ou até mesmo nos dois. Todos os anos, a cada aniversário de casamento, passam o filme da cerimónia ou no aniversário dos filhos, sentam-se uns momentos só para recordar o tempo e as imagens de quando as crianças eram pequenas. No dia dos namorados, o casal encontra um tempo para estar a sós nem que seja para um jantar ou para fazer um programa diferente da rotina do dia a dia.

Festejar as grandes conquistas é natural no ser humano e dá-nos o sentido de pertença a uma família, a um grupo de amigo, a uma relação. Celebrar as pequenas conquistas alicerça este vínculo de pertencimento. Dá saúde e traz maior intimidade à relação.

O Pertencimento é um nos princípios fundamentais nas Constelações Familiares ou Sistémicas. Neste princípio todos os membros da família têm o direito de pertencer ao sistema familiar, isto inclui honrar e respeitar todos os membros, independentemente das circunstâncias ou eventos passados. Outro princípio é a Ordem. Aqui, os membros da família têm o seu lugar e a sua posição respeitados, reconhecendo a hierarquia e a ancestralidade. Um outro princípio é o Equilíbrio entre o dar e o receber, onde se procura restabelecer um equilíbrio saudável nas trocas entre os membros da família que estão relacionados com o dar e o receber amor, cuidado, apoio

e respeito.

Portanto, quando somamos as festividades de duas famílias que se unem através de um casal, percebemos todos estes princípios sistémicos.

Nas relações amorosas, para que exista equilíbrio, estamos também, a acolher tudo o que vem da família do(a) nosso(a) companheiro(a). Os hábitos, as histórias, as rotinas, os segredos, as alianças, os desafios, tudo o que vem da história familiar do outro acaba por se misturar na nossa história. E este movimento é bilateral.

O mesmo acontece com tudo o que vem das festividades das famílias do outro. Estas serão misturadas com as nossas. Poderá ter de existir um reajuste de hábitos. E isto pode observar-se em coisas tão simples como a escolha da ementa na consoada e no tipo de doces que obrigatoriamente terão de estar sempre presentes.

Um casal em que comemora não só as grandes conquistas, mas festeja também as pequenas tem a capacidade de não deixar o relacionamento cair na rotina. Procura equilibrar a dedicação, as conquistas e as partilhas de eventos, demonstrando vontade em equilibrar o que dá e o que recebe do outro. Sentindo-se também vistos e respeitados perante a família através da celebração e do acolhimento dos seus momentos especiais.

A celebração ou o festejo de algum evento marcante num relacionamento não precisa, necessariamente, de ser um jantar especial (romântico, caso estejamos na perspetiva de relações de casal) ou uma grande festa, mas um momento íntimo e significativo nas parcerias envolvidas.

Festejar nos relacionamentos é uma ótima maneira de celebrar momentos especiais e fortalecer os laços entre as pessoas envolvidas. Existem várias formas de festejar nos relacionamentos. Deixo algumas ideias para festejar nas relações:

1. Um jantar romântico ou jantar convívio, caso se trate de uma relação de amizade. Planear um jantar especial em casa ou num restaurante que gostem.

2. Uma viagem. Planear uma viagem romântica para um lugar que o casal sempre quis visitar ou, no caso de relações de amizade, visitar um local novo e acordado por todos. Isto proporcionará momentos únicos de conexão e diversão.

3. Fazer uma surpresa. O elemento surpresa torna o momento ainda mais especial.

4. Realizarem atividades conjuntas. Poderão festejar através de um hobby ou atividades que todos gostam de fazer juntos. Esta é uma forma de fortalecer o vínculo entre todos.

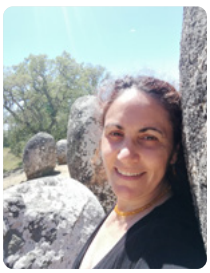
5. Organizar uma festa ou encontro com amigos próximos para comemorar uma data especial. Esta partilha de momentos alegres com as pessoas queridas pode ser muito gratificante.

6. No caso de casais a renovação de votos com uma cerimónia especial pode ser uma maneira significativa de reafirmar o compromisso e de festejar o caminho que percorreram juntos.

Cada relacionamento é único, portanto, é importante conhecer as preferências de todos os envolvidos e adaptar as comemorações de acordo com os vários gostos. Festejar nos relacionamentos é uma oportunidade de demonstrar amor, gratidão e apreciação pelo outro, fortalecendo os laços e construindo memórias especiais em conjunto, ajudando a construir conexões mais fortes e duradouras entre as pessoas envolvidas.

> Um casal em que comemora não só as grandes conquistas, mas festeja também as pequenas tem a capacidade de não deixar o relacionamento cair na rotina

CARLA DAS ESTRELAS
TERAPEUTA HOLÍSTICA, CONSTELADORA FAMILIAR E FORMADORA
metamorphosestrelas.wixsite.com/terapiaseformacao
calcityme@gmail.com



Agente de Felicidade

Ana Paula Ivo é licenciada em Naturopatia e Homeopatia pela Open International University for Complementary Medicine, com Doutoramento em Ciências Humanas pela mesma universidade. Ao longo da sua carreira especializou-se em diversas terapias holísticas e do comportamento humano com destaque nas áreas da Psicologia Transpessoal, Psicologia Positiva, Character Strenghts Interventor, Psicanálise, Coaching entre outras. Autora premiada de oito livros e dois bestsellers publicados em Portugal sobre Medicina Holística, Psicologia e Espiritualidade. Fala aos leitores da *Revista Progredir* sobre a sua visão da vida e do seu projeto "Agente de Felicidade para o Florescimento Humano".

Texto Por Revista Progredir

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

Ana Paula Ivo: Perspicaz, assertiva, amável, presente.

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso?

Ana Paula Ivo: A minha força motriz é sem dúvida o amor. A vida encarregou-se de me ensinar a canalizar esse potencial de forma adequada e eficiente. Onde há amor, á luz, alegria, bem-estar, paz e felicidade.

Tem sido um caminho muito exigente tanto do ponto de vista pessoal, como académico e profissional, umas vezes de sucesso, outras vezes de insucesso, mas acima de tudo prazeroso e feliz, porque todos os passos contaram para o meu autoconhecimento e realização pessoal e humana.

Despertei muito cedo a minha curiosidade pelas histórias de vida das pessoas á minha volta. Gostava de escutar os meus avós a relatarem como tinha sido a sua infância, como viviam noutros tempos e como superavam as adversidades. Tive uma infância rica em amor, em valores como trabalho, dedicação e exemplos de solidariedade com as necessidades das outras pessoas. Magicamente, do pouco se fazia muito, de forma que chegasse para todos.

Chegado o momento de entrar para a faculdade a maior dificuldade foi escolher um curso académico, parecia que me encaixava em todos e ao mesmo tempo sentia-me sufocada. O gosto e o amor por aprender coisas novas, contrastava com esta injusta escolha. Decidi iniciar o estudo em psicologia e rapidamente me frustrei. A teoria analítica, racional e pragmática não correspondia á verdade dos meus valores, nem nas necessidades daquilo que eu via á minha volta. Muita teoria e nada que fosse realmente prático e assertivo na ajuda ao próximo.

Nessa busca constante pela coerência um novo campo de oportunidades se abriu através do estudo de medicina holística, onde iniciei um lindo e maravilhoso percurso académico, sempre muito feliz até hoje.

Neste campo de estudo que tem tanto de abrangente como de infinito, a minha curiosidade foi finalmente nutrida pelo constante amor em aprender novas perspetivas de olhar para a vida e para a extraordinária dimensão do ser humano, pelo qual sou infimamente apaixonada.

Descobri que o significado da minha vida é o acolhimento, a dedicação e a solidariedade com as necessidades das outras pessoas. Percebi igualmente que o meu propósito é também a minha espiritualidade: Contribuir para um mundo onde todos os seres humanos possam amar e serem amados livremente, serem saudáveis, pacíficos e felizes.

Sempre fiel aos meus valores pessoais, encontrei-me com a Psicologia Positiva da qual recebi a titulação de Agente de Felicidade para o Florescimento Humano, que encaixa na perfeição com o meu propósito e acentua o significado maior da minha vida.

> A vida precisa de ser celebrada todos os dias através da consciência da gratidão

Hoje posso afirmar com toda a convicção: Eu Sou Feliz!

Partilho esta felicidade diariamente com todas as pessoas que cruzam o meu caminho através de consultas, terapias, cursos, escrita, e outros conteúdos audiovisuais.

Progredir: Qual a sua maior paixão?

Ana Paula Ivo: A minha maior paixão é também a minha maior motivação – a "engenharia humana" –, por isso estou constantemente a pesquisar, a estudar, a contactar e a aprender com os melhores professores e os maiores cientistas do mundo, para inovar, aplicar e ensinar novos métodos terapêuticos que proporcionem cada vez mais, o verdadeiro bem-estar a todos os níveis e a felicidade para todas as pessoas.

Progredir: Como surge o interesse pelo desenvolvimento pessoal?

Ana Paula Ivo: Não existe evolução sem autoconhecimento. Tudo começa e termina em nós. Por isso o desenvolvimento pessoal é inerente, intrínseco e inevitável, quando alinhamos os nossos valores com o nosso propósito de vida. Não sei dizer exatamente quando começou, acredito que foi acontecendo pela minha natural busca por respostas mais progressistas e atualizadas mediante as necessidades de bem-estar, tanto pessoais como das outras pessoas. Penso que aqui cabe perfeitamente a famosa afirmação de Carl Jung: "Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana."

Progredir: Como nasce o seu projeto Agente de Felicidade?

Ana Paula Ivo: Fiz formação em Psicologia Positiva e inerentemente recebi a titulação de Agente de Felicidade para o Florescimento Humano.

A Psicologia Positiva é um ramo livre das ciências humanas e sociais, fundamentada há décadas em

resultados científicos, desde a década de sessenta e até hoje, pela mão do Dr. Martin Seligman e muitos outros cientistas que se têm juntado a este movimento conhecido pela Nova Ciência do Bem-estar.

Por tudo o que já referi anteriormente, estou sempre em busca de maiores e melhores soluções para o bem-estar a todos níveis, depois da minha formação nesta área, pioneiramente posiciono-me pioneiramente em Portugal como Agente de Felicidade desenvolvendo inúmeras ações nesse sentido.

Uma das premissas da Psicologia Positiva é o envolvimento na

comunidade num contributo para o bem-estar da sociedade, assim surgiram as minhas parcerias de excelência com a Revista Progredir, o espaço terapêutico Akademia do Ser e o Canal Portugal Místico onde semanalmente podem escutar o Podcast Agente de Felicidade, que conta já com dezenas de episódios publicados em todas as plataformas de podcasts, com temas essenciais para despertar o Florescimento Humano.

Desenvolvi também o Programa Florescer que é uma mentoria de quinze sessões aberta para todas as pessoas de todas as idades que decidam corajosamente deixar o padrão da sofrência (hábito do sofrimento) e traçar um caminho mais saudável, pacífico, pleno e feliz para as suas vidas.

Progredir: O que podem esperar os leitores se a procurarem para acompanhamento?

Ana Paula Ivo: Em primeiro lugar um acolhimento terapêutico sincero, amoroso e qualificado onde podem depositar e descansar as causas do seu sofrimento e desconforto. Seguido por um acompanhamento com intervenções fundamentadas na Psicologia Positiva. Reaprender a fazer a conexão com as suas forças pessoais, com o uso de técnicas terapêuticas inovadoras como o yoga restaurativo para desbloqueio pacifico de traumas e outras dificuldades emocionais. Mindfulness e hipnoterapia para descansar o corpo e acalmar a mente. terapêuticas psico-holísticas que contribuem para a reabilitação do ambiente interior sem ser necessário remexer nas feridas emocionais ou retraumatizar.

O acompanhamento é essencialmente leve, calmo, pacífico e muito prazeroso, ativando potenciais de positividade, resiliência e otimismo que cada ser humano já tem naturalmente dentro de si, mas que desconhece, ou devido aos variados padrões de sofrimento está dissociado do seu próprio equilíbrio, autoestima e autonomia.

Progredir: O próximo tema da revista progredir é "Festejar" acredita que a vida deve ser vivida como uma grande festa?

Ana Paula Ivo: A vida precisa de ser

celebrada todos os dias através da consciência da gratidão. Festejar a vida é celebrar uma conquista diária. Se entendermos que não sabemos qual é o nosso "prazo de validade" corremos o sério risco de passar pela vida sem a termos vivido e isso seria desperdiçar uma extraordinária oportunidade para sermos felizes.

Festejar a vida melhora os níveis da qualidade de vida e aumenta os quocientes de positividade e otimismo. Festejar a vida é dizer SIM á abundância, á prosperidade e á felicidade.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Ana Paula Ivo: A melhor mensagem que posso deixar aos leitores é que a saúde no seu todo é um bem muito precioso. Que nascemos para sermos saudáveis, plenos e felizes. Existem inúmeros fatores que influenciam negativamente esta realidade. Pedir ajuda é essencial e é também um ato de coragem, de inteligência emocional e de empatia consigo mesmo. Existe um mundo de bem-estar muito mais vasto e prazeroso que o sofrimento

desconhece. Convido os leitores que se juntem a mim, nesta maravilhosa jornada para o Florescimento Humano ao encontro da felicidade autêntica e duradoura.

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

ANA PAULA IVO

www.florescimentohumano.com

Festejar sem gastar (muito)

Festejar é essencial para celebrar momentos, situações ou simplesmente a vida! Quando pensamos em celebrações ou festejos, associa-se sempre a reuniões com amigos família e principalmente, a consumo, o que implica gastos.

Por Sandra Lima Pereira

O que significa festejar: o que implica?

Festejar é bom e faz bem à saúde. E por isso é importante ressalvar, antes de mais, dois valores associados ao ato em si: emoções e dinheiro.

Emoções positivas como a alegria, esperança, amor e gratidão, por exemplo levam à satisfação e ao

prazer associados à motivação intrínseca. É uma capacidade inata ao reconhecimento: desfrutar e conseguir integrar estas emoções de forma a reforçar os nossos pilares emocionais.

Festejar é agradecer momentos, situações ou pessoas que elevam a vida. É também enaltecer o orgulho que se possuí por estes elementos e pelo amor-próprio: traz mais confiança e contribui, assim, para o crescimento pessoal.

Quando existem metas e objetivos para alcançar, as celebrações acabam por se resumir a eventos festivos onde se vive a conquista. Mas é preciso saber celebrar sem que o bem material seja o foco do momento. A não ser que se queira muito, claro. Mas esta mensagem para os, (muitos), que, normalmente, pretendem gastar menos.

Como festejar sem derrapar nas finanças?

O foco é a sustentabilidade das finanças pessoais, não esquecendo o propósito do momento.

Para quem gosta de planear as despesas, impor algum, limite aos gastos ou evitar recorrer as poupanças para estes momentos, então é necessário elevar a barreira.

Para isso deixo aqui algumas questões, dignas de reflexão:

1. O momento perderá qualidade se gastar menos?

2. É um factor motivacional, poder gastar para festejar o momento?

3. Terei de recorrer a algum crédito para este momento, por exemplo uma viagem ou grande festa?

Seguimos para a organização:

1. Planear com antecedência

Ponderar os rendimentos com que se pode contar e traçar um plano para as despesas necessárias para o momento: definir um teto para os gastos. Eventualmente, retirar o necessário de alguma poupança que esteja destinada para estas situações.

2. Pensar em soluções sem gastar

O que lhe traz felicidade sem gastar ou gastar pouco? Que valores regem a sua vida, (sem ser o dinheiro)? Que pessoas podem estar presentes que celebrem consigo? Que lugares podem valorizar o momento?

3. Pesquisar antes de adquirir/ comprar

A melhor forma de economizar é ser o próprio a preparar o evento, verificar promoções, comparar preços de espaços, viagens, refeições, prendas ou outros elementos que representem importância para o festejo: sejam serviços ou produtos.

4. Elaborar uma lista

Imaginando que já há um planeamento prévio, pois já se previa o festejo, elaborar uma check list de possíveis soluções ou sugestões para se festejar. Parece pouco importante, mas é um ponto fundamental para a organização, assim, não serão acometidos gastos desnecessários por impulso na hora de escolher.

5. Comprar ou adquirir sem desperdício

Se recorrer à criatividade, existirá alguma forma de construir ou produzir pessoalmente, sem ter de gastar? Depois da lista elaborada, com certeza poderá realizar pessoalmente alguma das sugestões ou pedir a alguém, próximo que o faça.

6. Evitar o crédito

Falando em poupar ou gastar menos, implica riscar das possibilidades, recorrer ao crédito pessoal. Ao invés de considerar esta hipótese, contorne esta via, tal como se não existisse.

7. Evitar impulsos

Já foi referido no ponto 3, o impulso é inimigo da poupança, na área financeira.

Se o impulso não é um problema, então esta medida não se aplica. Mas para a grande maioria, é um problema, portanto a melhor forma de evitar é controlar e ter noção do que se pode perder se ceder ao mesmo.

Quando existem metas e objetivos para alcançar, as celebrações acabam por se resumir a eventos festivos onde se vive a conquista. Mas é preciso saber celebrar sem que o bem material seja o foco do momento

8. Pensar no futuro

Apesar do momento ser de festejo, não se pode ignorar o futuro e sem gestão, poderão surgir situações de aflição, caso haja má gestão do momento presente.

SANDRA LIMA PEREIRA
INTERNATIONAL CERTIFIED PNL & COACH | FORMADORA | ESCRITORA | AUTORA
www.linkedin.com/in/sandralimapereira/
sassacoaching@gmail.com

A importância de Festejar (também) na Vida Profissional!

Na vida profissional, também devemos festejar, lembrando a importância de o fazer, tanto a nível físico, mental e emocional. A saúde mental e o burnout podem ser fatores decisivos de impedimento de celebração! Descubra 8 atitudes para festejar seu trabalho. **Por Claudia Canto Moniz**

A existência de uma vida profissional saudável, tem naturalmente um peso enorme na autoestima, na valorização pessoal, na motivação e empoderamento, tanto nas mulheres como nos homens.

Lembrar que a existência de uma vida profissional saudável, está diretamente ligada, ao bem-estar nas outras vertentes da vida pessoal e familiar.

Se o trabalho "corre bem" andamos mais contentes, mais felizes, os níveis

de autoestima – o valor que damos a nós próprios, e considerada uma das necessidades básicas do ser humano – aumentam e, com ela naturalmente, o bem-estar no trabalho e consequente a produtividade.

Festejar ou celebrar a vida profissional, significa celebrar o sucesso sobre os objetivos alcançados, e quem não gosta do sabor da vitória e de uma celebração??!!

Porque deve festejar cada vitória por mais pequena que seja?

Quando define uma meta, um objetivo, com certeza que tem várias etapas para lá chegar. Festejar a concretização de cada pequena "grande etapa", irá aumentar a sua motivação, a sua autoestima, o seu poder pessoal, o seu foco e concentração e, principalmente, a sensação de vitória e sucesso aliada a mais alegria e felicidade no seu trabalho.

E sim, vivemos tempos de adaptação e restruturação, mesmo que subtil no tecido empresarial, aos poucos e poucos os líderes vão assegurando que felicidade no trabalho é uma necessidade para o bem geral dos colaboradores, praticando atitudes de celebração e reconhecimento, traduzindo-se no final, em mais produtividade.

Estar atento aos sinais de burnout, é algo que deve ser feito como atitude de autocuidado, para que a vida profissional se torne mais leve, e mereça celebração sempre que o sucesso é alcançado

Afinal nesta dinâmica, todos ganham, uma relação win win: Equilíbrio e harmonia no todo.

A grande questão chega, quando não há o reconhecimento e valorização do sucesso, primeiro pelo próprio/a e, em última análise, pelas chefias.

São vários os motivos que não permitem o festejar do sucesso, entre eles a falta de saúde mental, mais precisamente o burnout.

Considerada a doença profissional do séc. 21, os sinais nem sempre evidentes, alguns deles, insónias, irritabilidade excessiva, falta de discernimento, confusão mental, cansaço excessivo, dores no corpo, tensão muscular, problemas de estômago, ataques de pânico, dificuldade em respirar, suores, tensão arterial alta, enxaquecas, descontrole alimentar, emoções á flor da pele, ausência de autoestima e autocuidado, depressão e esgotamento.

(Se sentir estes sintomas recorrentemente, sugiro uma ida ao seu médico para avaliação)

São estes os grandes bloqueadores da auto valorização, autoreconhecimento, e desmotivação, provocada pelo esgotamento mental e físico ao cumprir os objetivos definidos.

Estar atento aos sinais de burnout, é algo que deve ser feito como

atitude de autocuidado, para que a vida profissional se torne mais leve, e mereça celebração sempre que o sucesso é alcançado.

De nada serve dar o máximo de si no trabalho (e na vida pessoal), se no final não há lugar para festejar!

8 formas de celebrar no seu trabalho (e na vida)

1 – Defina as prioridades!

Entre o seu trabalho, a sua vida pessoal, e a sua vida familiar.

2- Estabeleça os seus limites em cada um deles!

No seu trabalho, na sua vida pessoal, na sua vida familiar.

3- Celebre as pequenas vitórias!

No seu trabalho, na sua vida pessoal, na sua vida familiar.

4- Ligue-se com a Natureza!

Caminhe na serra, junto ao rio /mar, leve plantas/flores para junto de si.

5- Faça yoga (se nunca fez experimente)!

Não é por acaso, que empresas de renome, incentivam os seus colaboradores a frequentar as aulas de yoga nas empresas.

6- Respire conscientemente!

Pelo menos 1x por dia, fazer a respiração completa. **Veja mais à frente, a indicação de com fazer.*

7- Fazer uma alimentação saudável!

Mesmo que ingira umas "porcarias", tente não o fazer regularmente 😉.

8- Celebre cada um destes passos!

Dance, cante, beba um copo 😉, veja o por do sol...E agradeça!

****Respiração Completa:***

- Encontre um lugar tranquilo.
- Sente-se numa posição confortável (pode ser á secretária).
- Mantenha as costas direitas e os ombros relaxados.
- Mãos na zona abdominal.
- Leve a sua atenção ao ar a entrar e a sair pelo nariz.
- Faça 5 ciclos respiratórios ao seu ritmo.
- Encerre os olhos.
- Faça agora 10 ciclos respiratórios.
- Em cada inspiração tente levar o ar, energia vital, até ao abdómen, a todos os órgãos abaixo do diafragma.
- Ao expirar retire todo o ar, levando o umbigo como que ás costas.
- No final dos 10 ciclos respiratórios, volte ao seu ritmo.
- Lentamente abra os olhos ...E sorria!

CLAUDIA CANTO MONIZ
ZEN LIFESTYLE PORTUGAL, WELLNESS & HEALTHY LIFE
www.claudialifestyle.com
https://linkytr.ee/claudialifestyle
Instagram: claudia_zenlifestyle
Email: infoclaudialifestyle@gmail.com

Precisamos estar livres para podermos festejar a vida

Precisamos de leveza para levantarmos as mãos ao alto em um brinde à vida. Com amarras ou pesos de situações mal resolvidas ou desgastadas, torna-se difícil festejarmos a riqueza que se encontra em nosso entorno e dentro de nós.

Por Soraya Rodrigues de Aragão

Do que é necessário nos desapegarmos para reconfigurarmos nossa existência? O que seria preciso transmutar para sentirmos a libertadora leveza da vida? Uma das respostas é que precisamos renunciar: a antigas batalhas e velhas couraças de guerra, a arcaicas querelas, ao que a vida nos levou, do fio do "destino" que estamos

traçando com as próprias mãos e que podem ser estruturas danosas. Queremos festejar a vida e que esta se renove. Queremos ter novas chances e perspectivas, mas na maioria das vezes continuamos olhando pelo retrovisor, atados às correntes do controle do que é incontrolável, da vitimização e da culpabilização de si e dos outros.

Precisamos fazer um brinde à vida, ao que se foi e ao que virá, mas com leveza, sem bloqueios e sem correntes

Precisamos compreender que o que fez parte da nossa história nem sempre foram travas, vindas do externo e que podemos, sim (re) adquirirmos o controle de nossas vidas para empreendermos novos percursos, renunciando outros. Geralmente, a desistência é percebida como fracasso, o que na verdade pode ser um movimento apaziguador e libertador. Em muitos casos, seria producente aceitar que a lareira apagou, que a árvore "esqueceu de dar flores", que o tempo de aprendizagem daquela situação chegou ao fim, para levar consigo o melhor do que foi em si. Precisamos fazer um brinde à vida, ao que se foi e ao que virá, mas com leveza, sem bloqueios e sem correntes.

Festejar a vida diz respeito sobretudo à soltura de todas as circunstâncias que fizeram parte da nossa vida, porque se em algum tempo estas fizeram sentido e parte de processos de crescimento e aprendizado, mas que agora podem inclusive se converter em empecilhos do que poderia já estar em andamento. O problema é que nos habituamos até com o que nos faz mal e não queremos nos desapegar de coisas e pessoas porque acreditamos que não sobreviveríamos sem elas, como se as mesmas fossem uma extensão nossa. E vamos partir do pressuposto que de fato isso fosse verdade, como seria pesado levar nas costas todas essas amarras. Precisamos estar livres de correntes para levantarmos as mãos para o alto em um brinde à vida.

É necessário que os ciclos se fechem dentro de nós, pois a partir deste ponto, olhamos o passado sem dor, sem vontade de voltar para checar se ali ainda há algo a se viver, já que não existem mais amarras na alma, sendo reconhecido que tudo que se foi vivido fez parte da construção do que somos. O importante é percebermos que não somos a nossa experiencia, embora façamos parte desta. A partir dai, as coisas passam a ter uma nova perspectiva, até mesmo graciosidade.

Sempre é tempo de mudança e celebração. Portanto, mude de postura, de comportamento, de padrões negativos, do que não leva a nada, pois a vida pede progresso, evolução, renovação e muitas vezes, em sua ambivalência, a vida nos traz o melhoramento em troca de algumas renúncias. Mais uma vez reitero que o preço da libertação é a coragem. Muitas pessoas acreditam que ainda estão amarradas, vinculadas a algo, mas na realidade somente suas mãos estão atadas por suas próprias escolhas. Muitas questões a serem resolvidas, na maioria das vezes são conosco e não mais com os outros ou as circunstâncias.

Portanto, festejarmos uma e mais tantas outras vezes para as diversas coisas maravilhosas que estão somente aguardando uma postura de renúncia e leveza para florescerem e nos presentearem um novo amanhecer, uma nova chance, a perspectiva de uma nova vida. Não precisamos de acessórios, de amarras, quando nós somos a essência. E nada é tão nosso como a riqueza em nosso entorno, como o marejar em tonalidades de âmbares diversas de um por de sol, do som angelical das marés, do brilho multifacetado das pedras distraindo-se em cintilâncias com as ondas do mar em uma frivolidade comprometida para compor pura poesia. E para festejar, precisamos nos desvencilhar de nossas amarras, porque nenhum brinde à vida poderá ser feito por mãos acorrentadas.

SORAYA RODRIGUES DE ARAGÃO
PSICÓLOGA, PSICOTRAUMATOLOGISTA, EXPERT EM MEDICINA PSICOSSOMÁTICA E PSICOLOGIA DA SAÚDE.
AUTORA DE 4 LIVROS PUBLICADOS
www.sorayapsicologa.com
Instagram: soraya.psico
Email: contato@sorayapsicologa.com

AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

Um Espaço de Desenvolvimento Pessoal

Venha conhecer-nos...

FORMAÇÕES

Meditação
Desenvolvimento Pessoal

MASSAGENS

Relaxamento
Terapêutica
Pré-Natal

TERAPIAS

Reiki
Reflexologia
Mesa Radiónica

ATIVIDADES

Meditação
Aulas de Yoga
Aulas de Pilates

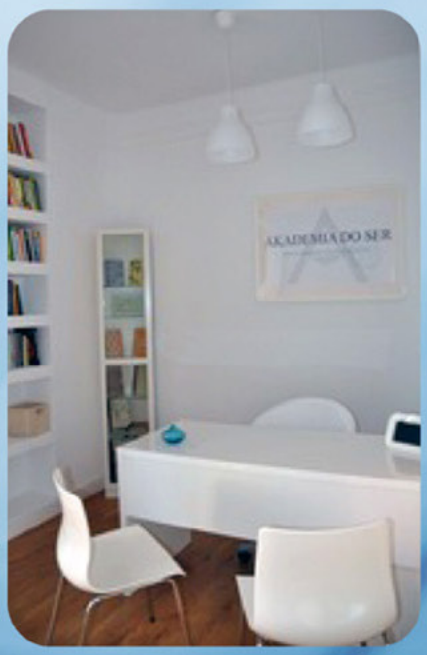
CONSULTAS

Coaching
Homeopatia
Nutrição
Psicologia

ALUGUER DE SALAS

Promovemos o aluguer de salas por períodosde 1h a vários dias a Profissionais Independentes

Akademia do Ser... O Seu Espaço para Ser...



Rua Lino de Assunção Nº 24, Paço de Arcos | 21 443 83 05 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49
www.akademiadoser.com | geral@akademiadoser.com

A arte de Festejar

Entender o sentido da arte das festas e a importância de festejar como meio para resgatarmos uma memoria coletiva que se perdeu. E a partir dessa compreensão, encontramos o sentido da vida.

Por Sofia Carrera Pérez

A antroposofia traz-nos a visão da importância que as civilizações deram ao ato de festejar. Alguns estudiosos até ironizam que o Egito tinha tantas festas que não sabiam como tiveram tempo para construir as pirâmides.

Vários filósofos trazem pensamentos surpreendentes e curiosos sobre o ato de festejar, destaco Josep Pieper filosofo alemão que nos chamou para a importância de "celebrar a festa".

Se recuarmos um pouco para a nossa adolescência, basta nos lembrarmos como por exemplo a vitória da "nossa equipa" movia uma pequena multidão que se tornava um corpo único, vibrante, que se conectava e festejava e tudo se esquecia, faziam-se as pazes e a seguir ainda havia uma festa.

Aparentemente nos primeiros anos da nossa vida mais precisamente até entrarmos para a idade adulta a festa acontece, em tudo. Se observarmos uma criança ela festeja, vive o momento, é espontânea, livre, ama profundamente e inevitavelmente celebra a vida em todo o seu potencial. Depois vem a idade adulta das "obrigações" e vai-se criando uma rigidez, aos poucos o corpo vai fechando e com ele o coração e acabamos por desaprender o poder e o valor de celebrar a vida e festejar.

E é precisamente este ato de festejar que dá sentido à vida e traz esse sentido de pertença a algo maior. Transporta-nos para tempos muito antigos, onde em vez de uma televisão, havia uma fogueira onde todos os membros de uma tribo se reuniam e contavam histórias e celebravam a natureza na sua forma mais sagrada. As festas voltavam-se para as celebrações da magia da Terra, do Céu e dos Antepassados E nesse estado de comunhão encontramos o sentido da vida.

E Pieper ainda vai mais longe e convida-nos a refletir sobre o ato de celebrar o nosso dia de aniversário, afirmando que se não ainda não tivermos entendido aquilo que a vida nos trouxe até ali, então não vale a pena celebrar.

Talvez então possamos acordar em nós

As nossas conquistas pessoais, pequenas grandes conquistas tão intimas e transformadoras que não paramos para festejar, integrar e meditar sobre elas

o ato de festejar como algo sagrado. A festa enquanto consagração e o entendimento de algo divino. Trazer à superfície algo o que estava oculto e que precisa de ser celebrado, declarado. Algo que precisa ser visto e celebrado. E esse festejar com toda a nossa entrega religa-nos à nossa origem e traz-nos memórias de quem somos de onde viemos, para onde queremos seguir e com quem. Na verdade, basta observamos ao longo da história da nossa humanidade a forma como fomos espartilhados, divididos e como isso nos tornou mais fracos, desconfiados e individualistas. Saudades de uma tribo que se dividiu e perdeu uma memória coletiva, mas que basta um sopro de velas numa festa de aniversário, para nos relembrar de essa casa que somos uns para os outros.

Então, festejar é algo de grande importância. E se esse festejar for ritualizado é arte também. Ao longo dos séculos, esse carácter sagrado e de comunhão plena foi perdendo o seu significado. Aos dias de hoje, a maioria das festas são autênticas fugas à vida constituindo-se como palcos de demonstração de atos de separação e revolta, onde desfilam as maiorias angústias e excessos. Quantas vezes é

que num pós festa assistimos a uma desarmonia em nós próprios?

Passando pelos vários tipos de celebração e atos de festejar que conhecemos convido-nos a olharmos um pouco para acontecimentos importantes da nossa vida e que passam completamente despercebidos. Existe uma essência por detrás desses acontecimentos que não são vistos. Por exemplo, as nossas conquistas pessoais, pequenas grandes conquistas tão intimas e transformadoras que não paramos para festejar, integrar e meditar sobre elas.

O objetivo do ato de festejar foi originalmente criado para nos elevar, religar à origem, aproximarmo-nos da fonte, do início. Celebrar a vida para chegarmos à conclusão do que ela efetivamente representa. Para que ela possa ser compreendida, respeitada e celebrada trazendo harmonia e evolução.

E é precisamente este ato de festejar que dá sentido à vida e traz esse sentido de pertença a algo maior

SOFIA CARRERA PÉREZ
TERAPEUTA, AUTORA, PROFESSORA
linktr.ee/sofiacarreraperez
info@sofiacarreraperez.com

LIVROS RECOMENDADOS

Saber Quem Fui para Viver Quem Sou de Paula Ponce

Como uma nova página de um livro que está a ser escrito há várias gerações, cada um de nós ao nascer está já inserido numa história que vai continuando a ser construída. Todos carregamos a nossa história e da nossa família e somos influenciados por muitos acontecimentos, bons ou mais difíceis, que tiveram lugar no nosso sistema familiar. As Constelações Familiares vão ajudar-nos a identificá-los e obter conhecimento sobre quais os mais revelantes e a obter de que forma estão a condicionar quem somos atualmente. Ao ganharmos consciência sobre esse legado e o nosso papel nessa e na nossa narrativa, podemos percorrer o caminho da cura.

Preço: Cerca de 15,75€ por 232 páginas de sabedoria.

Editor: Oficina do Livro

Viver ao Ritmo da Natureza

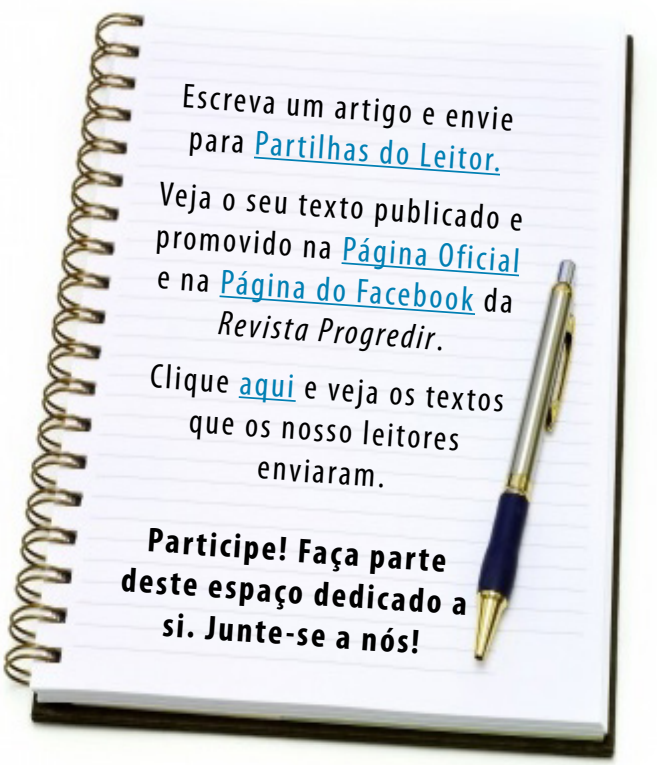
Encontre o equilíbrio e tranquilize a sua mente **de Sue Stuart-Smith**

A psiquiatra e psicoterapeuta Sue Stuart-Smith traz-nos um livro onde revela aquilo que muitos já conhecem há anos: trabalhar com a natureza pode transformar radicalmente a nossa saúde, bem-estar e confiança. Com histórias reais e exemplos práticos de como, através da jardinagem, muitas pessoas lutaram contra o stress, a depressão, o trauma e o vício.

Preço: Cerca de 16,97€ por 344 páginas de sabedoria.

Editor: Arena PT

PARTILHAS DO LEITOR



Bolinhas energéticas

Esta receita de bolinhas energéticas é muito fácil de fazer, com ingredientes simples e é um snack perfeito para dias mais preenchidos! Experimente:

Ingredientes:

- 13 tâmaras
- 1 colher de sopa manteiga de amendoim
- 5 gotas aroma de baunilha
- 25 g pepitas de chocolate

Preparação:

1. Num processador de comida, colocar as tâmaras, o aroma de baunilha e a manteiga de amendoim;

2. Triturar até formar uma massa;

3. Acrescentar as pepitas de chocolate;

4. Com as mãos, formar pequenas bolas, pressionando a massa o suficiente para as bolinhas terem estrutura.

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

Tecnologia Humana

A tecnologia das emoções

Neste século XXI, vivemos naquela a que chamamos de Era Tecnológica, Era da Informação ou Era Digital. Vivemos rodeados de instrumentos tecnológicos, como o smartphone ou o computador, que nos facilitam a vida e nos permitem fazer muitas coisas que de outro modo não nos seriam possíveis. No entanto, e ao mesmo tempo, continuamos a viver debaixo do jugo das nossas emoções, tal como os nossos antepassados que viveram em outras eras muito menos desenvolvidas tecnologicamente.

São as nossas emoções que determinam a forma das nossas vidas, a qualidade da nossa performance, as nossas escolhas e decisões, as nossas relações, os nossos planos e aspirações. A nossa vida é um reflexo das nossas emoções. Ou um reflexo do que elas nos permitem. Imaginem como seriam as vossas vidas se tivessem conseguido controlar e gerir as vossas emoções de um modo mais eficiente e construtivo do que aquele que têm conseguido até hoje?

Muito mais do que um resultado dos nossos planos, dos nossos desejos e das nossas ambições, as nossas vidas são um resultado daquilo que as nossas emoções nos deixam fazer.

Quantas boas oportunidades não desperdiçámos, quantas relações não terminámos, quantos projetos não abandonámos, de quantos sonhos não desistimos, somente porque não conseguimos manter as nossas emoções sob controlo? Já pensaram como seriam as vossas vidas hoje se tivessem lidado emocionalmente de outro modo com certas situações que vos aconteceram no passado?

Estamos habituados a considerar que as nossas emoções são provocadas pelos acontecimentos e situações que experienciamos no nosso ambiente envolvente. Esse

tem sido o paradigma que temos utilizado até hoje para descrever a dinâmica das emoções.

Acontece que esse paradigma não corresponde à realidade. Na realidade, e apesar de não nos apercebermos disso, as nossas emoções não são um efeito das situações que acontecem á nossa volta, mas sim da *hermenêutica*, ou seja, da interpretação linguística que fazemos delas. E isso, não é exatamente a mesma coisa.

Tomemos por exemplo a *tristeza*. Geralmente as pessoas consideram que ficam tristes por causa de alguma coisa que aconteceu: alguém morreu, o Benfica perdeu, a namorada/o deixou-nos, acordámos com vontade de ir à praia e quando abrimos a janela vemos que chove torrencialmente, etc. Imputamos a causa da nossa tristeza a essas situações.

Mas na verdade, o que está a causar em nós essa tristeza é a INTERPRETAÇÃO que estamos a fazer dessas situações, e não as situações em si mesmas. Por outras palavras, ficamos tristes, não por causa do que aconteceu, mas sim pelo modo como *interpretamos.* E aqui é que as coisas começam a ficar interessantes. Porque nós, desde que aprendemos a falar, interpretamos tudo com LINGUAGEM. E a Linguagem é um código, e como qualquer código, não pode ter erros.

A correção da linguagem depende da correspondência e coerência dos nomes, das palavras, com as coisas que existem na realidade. Quando o nome corresponde à coisa, a linguagem está correta. Quando o nome não condiz com a coisa, a linguagem está errada. Então, sempre que interpretamos qualquer situação com linguagem que não corresponde ao que realmente está a acontecer, experienciamos dentro de nós aquilo a que chamamos de emoções negativas, ou desagradáveis. A linguagem correta desperta em nós emoções positivas, a linguagem errada desperta em nós emoções negativas.

As nossas emoções, agradáveis ou desagradáveis, são assim um reflexo da correção da linguagem que utilizamos, e não causadas pelo que acontece à nossa volta.

Saber isto permite-nos obter um controlo muito maior das nossas emoções. Geralmente, costumamos culpar os outros e o mundo pelas nossas emoções. A partir de agora, sempre que se sentirem deprimidos, ansiosos ou furiosos, saibam que a causa dessas emoções reside na linguagem errada que estão a utilizar para interpretar a realidade. As emoções negativas são um indicador que nos avisa que a linguagem que estamos a utilizar para interpretar as situações está errada. Se interpretarmos mal, iremos sentirmo-nos mal, e tudo o que fizermos a seguir também irá estar mal, ou seja, acabaremos

por moldar a nossa realidade de uma forma menos harmoniosa.

Por exemplo: o especto físico do quarto onde dormimos é um reflexo do nosso estado emocional. E o nosso estado emocional é um reflexo da linguagem que utilizamos para interpretar a realidade.

Se a linguagem que utilizamos para interpretar a realidade estiver correta, as nossas emoções serão positivas, e o aspeto físico do quarto onde dormimos será arrumado, limpo, agradável e harmonioso.

Se houverem erros linguísticos na nossa interpretação da realidade, as nossas emoções serão perturbadas, negativas, e isso irá refletir-se no aspeto físico do nosso quarto, que rapidamente se tornará desarrumado, sujo, desagradável e pouco acolhedor.

O mesmo se passa com as nossas vidas em geral. O aspeto físico das nossas vidas, a qualidade das nossas relações, até mesmo a nossa aparência física, é um reflexo da qualidade das nossas emoções, e estas são um reflexo de quão correta ou errada estiver a linguagem que utilizamos na interpretação que fazemos da realidade.

A Tecnologia Humana consiste num conjunto de Técnicas que nos permitem corrigir a interpretação linguística que fazemos da realidade – a nossa *hermenêutica*, de modo a elevarmos positivamente o nosso estado emocional, o que acaba por influenciar construtivamente a forma material das nossas vidas.

Se interpretarmos melhor, sentimo-nos emocionalmente melhor, logo fazemos melhor e obtemos uma vida, um mundo melhor.

A Linguagem é a tecnologia mais importante que o Ser Humano tem ao seu dispor. Se não fosse a Linguagem, o mundo civilizado em que vivemos hoje não teria sido possível.

E a Linguagem é também uma tecnologia de processamento de informação, ou seja, um código. É o código com o qual programamos as nossas vidas.

Corrigindo a Linguagem, elevamos as nossas emoções. Elevando as nossas emoções, aumentamos a harmonia e qualidade do mundo à nossa volta. Este é, em suma, o objeto e o propósito da Tecnologia Humana.

NELSON RESENDE
PROF. DE TECNOLOGIA HUMANA
www.tecnologiahumana.pt
cosmocractor@hotmail.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!