PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

DEZEMBRO 2023 • NÚMERO 143 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Que nada nos impeça de Sonhar

O Sonho comanda a vida

Do Sonho à ação

Relacionamentos de Sonho

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista a Sónia Marcelo

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 143 | Dezembro 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 | Sara Rochete
geral@revistaprogredir.com

Redação | Sara Rochete
geral@revistaprogredir.com

Partilhas do Leitor | Maria Melo
geral@revistaprogredir.com

Sugestões e Feedback
geral@revistaprogredir.com

Colaboradores desta Edição
?

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.

Reflexão

Caros amigos,

Para a presente edição da Revista Progredir escolhemos o tema "Sonhar" como fio condutor da mesma.
SONHAR! O Sonho comanda a Vida já dizia o Poeta. Os Sonhos acalentam a nossa esperança, a Fé na sua concretização alimenta a nossa Força e dá-nos foco.
Sonhar… Visualizar de forma clara o que podemos Ser, os objetivos que queremos alcançar, são uma ferramenta muito poderosa. Personificar os sonhos ajuda no fazer acontecer.
Sonhem o que puderem, visualizem, sonhem acordados, imaginem, sintam os sonhos concretizados, planifiquem e executem, pois vocês e o Mundo precisam de Sonhos concretizados, fazem pessoas Felizes e um Mundo Mais Feliz!
Claro… Sonhos que respeitem o Ser Humano e o Planeta.

"Se podemos sonhar, também podemos tornar nossos sonhos realidade." Tom Fitzgerald

"Não há nada como o sonho para criar o futuro. Utopia hoje, carne e osso amanhã." Victor Hugo

"Quem sonha de dia tem consciência de muitas coisas que escapam a quem sonha só de noite." Edgar Allan Poe

"Alguns homens veem as coisas como são, e dizem 'Por quê?' Eu sonho com as coisas que nunca foram e digo 'Por que não?'" George Bernard Shaw

"Se você pode sonhar, você pode fazer." Walt Disney

Boas leituras!

Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços,

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 143

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
Do Sonho à ação
Por **Ana Monteiro**

17 Saúde
Sonhar e Saúde
Por **Regina Mazepa**

21 Relacionamentos
Relacionamentos de Sonho
Por **Daniela Toscano**

25 Entrevista
"Dicas de uma dietista"
Entrevista com **Sónia Marcelo,**
Texto Por **Revista Progredir**

29 Finanças
Sonhar com a sorte
Por **Susana Gonzalez**

33 Vida Profissional
Satisfação e Bem-Estar no Trabalho, será um Sonho?
Por **Joana Simão Valério**

37 Lifestyle
Que nada nos impeça de Sonhar
Por **Ricardo Fonseca**

41 Espiritualidade
O Sonho comanda a vida
Por **Carla Duarte**

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

46 Receita Saudável
Inspire-se com a receita prática e saudável:
Massa com molho de feijão e espinafres

47 Glossário
Ferramentas para Progredir: Yoga Healing Devotion Dance

Sonhar

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

Dezembro 2023

O Lago dos Cisnes - Lisboa

O Lago dos Cisnes, um espetáculo de dança clássica pela companhia de Ballet de Kiev, que apresenta a poesia e elegância do movimento clássico. É um dos bailados mais famosos do mundo e conta a história de um amor impossível entre um príncipe e uma jovem mulher transformada em cisne por um feiticeiro.

Mais informação veja aqui

A Grande Exposição de Árvores de Natal - Lisboa

O entrepiso do LU.CA vai receber uma exposição natalícia que vai brilhar com os contributos de todos. Mal chegamos a dezembro, nascem árvores de Natal em muitas casas. Crescem também nas ruas, por vezes de um tamanho assombroso. Este ano o LU.CA também se junta à tradição.

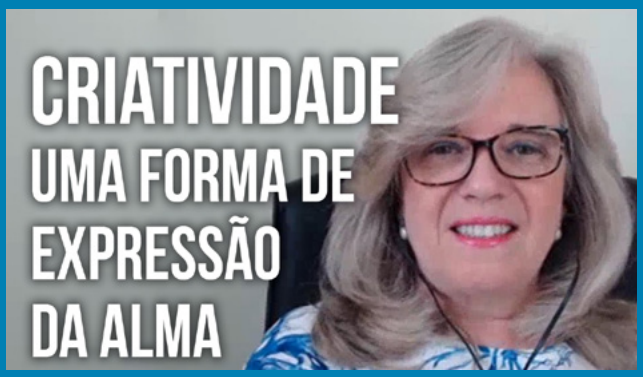
Mais informação veja aqui

Labirinto de Natal - Lisboa

No mês do dezembro, o Museu das Comunicações aguarda os mais novos para desafios lúdicos e interativos em forma de labirinto. Esta atividade está disponível aos sábados e nas férias escolares. Venham descobrir estas e tantas outras curiosidades.

Mais informação veja aqui

vídeo do mês



PORTA 24

A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

Veja mais vídeos **aqui**

Dezembro 2023

Yoga para bebés
Por Patrícia Filipe
2 de dezembro
Biblioteca Municipal de Alcobaça
www.cm-alcobaca.pt/pt/agenda/49147/yoga-para-bebes---por-patricia-filipe.aspx

Oficina Livre de Cerâmica
Por Terra Boa - Terapia e Atelier
16 de dezembro | 15h às 18h
Avenida da França, 832 cave esq E, Porto, Portugal - Porto
https://www.instagram.com/naosourita.ceramics/

Artists & Fleas #2 ~ Burgau
Por Nova Beach Club
10 de Dezembro , 11h às 19h
Rua Agricola, Burgau, Portugal - Faro
https://www.moces.pt/market

Trail do Sarilho
Por Secção de Ar Livre e Aventura da Sociedade Columbófila Cantanhedense
10 de dezembro
Cantanhede
www.cm-cantanhede.pt/mcsite/evento/22220/trail-do-sarilho-%E2%80%93-cantanhede

Yoga Classes (in English)
By Maria Fröhlich
Tuesdays and Thursdays from 7pm to 8pm
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 Margarida Couto
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

Chi Kung Terapêutico
Por Lucília Simões
5ª feira das 15:00h às 16:00h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

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

Aproveite as Ofertas deste Mês!

Terapia Reiki
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
Sandra Lima Pereira

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."

Coaching

20% desconto na 1ª Consulta Coaching com Pedro Midões

*Valor sem desconto 65€

Sessão ONLINE

"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 Margarida Couto

*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!"

Constelações Familiares

20% desconto na 1ª Sessão de Constelações com Maria Melo

*Valor sem desconto 60€

Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

"Honrar o passado para o amor fluir!"

É profissional e gostaria de divulgar os seus vouchers?

Contacte-nos clicando **aqui!**

Para utilizar o seu voucher contacte a Revista Progredir clicando aqui!

Sonhar

Sonhamos todas as noites, quer estejamos conscientes disso ou não…quer nos lembremos ou não. Os sonhos na sua linguagem única, revelam o que habita o nosso inconsciente e que muitas vezes não fazemos ideia que existe em nós.

Existe uma ponte entre esse mundo dos sonhos e o mundo onde supostamente estamos acordados, e existe um ponto, onde conseguimos estar a sonhar e acordados ao mesmo tempo. Onde nos vemos na dimensão do sonho e temos a consciência presente de que sonhamos.

A vida é mesmo feita de sonhos, sejam eles a dormir ou acordados. E se o sonho for a perceção que temos do nosso dia a dia, e a vida for o que realmente sonhamos quando estamos a dormir… nunca saberemos qual é qual…é como o ovo e a galinha…quem veio primeiro.

Mas este mês falamos de sonhos…e sejam estes a dormir ou acordados, é importante tê-los para dar sentido à vida e também para fazer sentido viver.

Um novo ano inicia em breve, não se julguem por aquilo que já realizaram ou não…continuem o caminho confiantes de que se sonharam é porque vai acontecer. E sintam-se gratos por tudo aquilo que já concretizaram, a gratidão é sempre a melhor oferta para uma vida cheia de significado e de sonhos vividos.

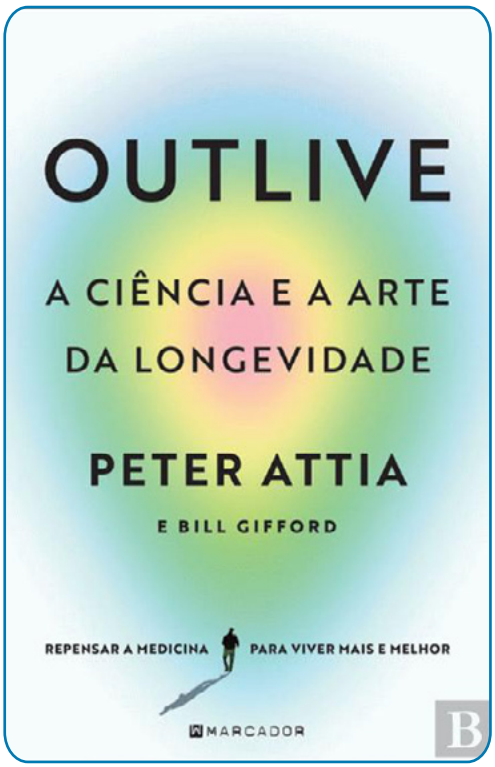
MARIA MELO
LIFE COACH
PROFESSORA DE MEDITAÇÃO
www.revistaprogredir.com
mariamelo@revistaprogredir.com
editor@revistaprogredir.com

Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o livro:

Outlive - A Ciência e a Arte da Longevidade

de Peter Attia e Bill Gifford



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 Novembro:

Raquel Silva partilhou a imagem e criou a frase: "Para Progredir é preciso reconhecer, desobstruir, ventilar e purificar as feridas que nos consomem.", e ganhou o livro "Não é amor, é uma relação tóxica" de Diana Cruz.

Do Sonho à ação

Sonhos… todos nós já os tivemos/temos. Alguns são concretizáveis e queremos que assim o sejam, outros nem por isso. Neste artigo partilho alguns passos práticos caso os queiras concretizar. Atreve-te a sonhar, com os olhos nas estrelas e os pés no chão.

Por Ana Monteiro

Quantas vezes já ouviste "Estás a sonhar acordado(a)?". E quantos de nós não estavam, realmente noutro mundo, a magicar novos futuros ou a relembrar passados que gostaríamos que voltassem?

Há sonhos que são apenas e mesmo só sonhos. Estão confortavelmente fechados dentro de uma caixinha que abrimos de vez em quando e respiramos um pouco desse ar de fantasia. Sorrimos para dentro, fechamos os olhos e

deixamos que essa sensação mágica nos envolva. E depois ouvimos um qualquer ruído do mundo lá de fora e fechamos apressadamente a caixinha e deixamo-nos deslizar novamente para a realidade.

Mas há outros sonhos que são grandes demais para qualquer caixa. Ocupam espaço, querem ser vistos e reconhecidos e, acima de tudo, querem saltar para fora de nós quase como se de um parto se tratasse. Há quem diga que concretizar sonhos é como ter um bebé. Precisa de um tempo encerrado dentro de nós, a ser construído na nossa energia e só depois de uns meses é que comunicamos ao mundo que ele existe. E quando o fazemos as pessoas ficam felizes por nós, querem vê-lo logo que ele nasça, querem novidades sobre a

evolução dele. E ficam felizes porque sabem o quanto este sonho nos fará a nós felizes e o impacto que poderá ter no mundo.

Se estivermos prontos(as) para este trabalho e quisermos dar à luz este sonho, este bebé, seguem as etapas sugeridas para o concretizar.

a) Podes sonhar grande, mas os passos devem ser pequenos

Define atividades para chegares aos teus sonhos. É mais fácil dares os famosos "baby steps" do que os "passos maiores que a perna".

b) Organiza as tuas atividades

o teu sonho também se pode tornar realidade, basta acreditares e agires!

> ...tens de estar preparado(a) para momentos mais difíceis: procrastinação, desafios, falta de tempo, imprevistos. Tudo isto é normal na vida

As tuas atividades devem ser específicas e diretas, ou seja, deves perceber exatamente o que são. Também ajuda serem mensuráveis. Devem ter uma data definida para as realizares. Procura na internet por "gantt charts", escolhe um template e começa já a definir os teus próximos passos. Acima de tudo, devem ser atividades que sabes que consegues concretizar, mesmo que impliquem algum esforço.

c) Pede ajuda a um profissional

Um coach poderá ajudar-te a determinar os vários passos que tens de dar e a motivar-te nas atividades que escolheres. São excelentes profissionais para te orientar e motivar, nenhuma claque os bate!

No entanto, nem sempre a vontade e a motivação chegam. Por vezes temos barreiras e auto sabotadores internos peritos em fazer-nos desistir quando ainda nem arrancámos ou em momentos cruciais em que não devemos desistir. Um hipnoterapeuta entende que o nosso cérebro é composto de vários programas e que existem alguns que foram infetados com crenças nada positivas que te prejudicam. Estes profissionais ajudam a substituir estes programas por outros mais harmoniosos e benéficos para ti e para o teu futuro.

d) Arranja um parceiro de responsabilidade

A responsabilidade é como a miséria, adora companhia. Quer isto dizer que se tiveres uma pessoa que também está a desenvolver um projeto pode ser interessante irem fazendo check ins periódicos um com o outro, ou até mesmo trabalharem juntos no mesmo espaço físico para que a energia possa

inspirar. Se não encontrares ninguém que neste momento esteja a desenvolver um projeto podes sempre pedir a um amigo/ familiar que seja esse parceiro.

e) Celebra as tuas vitórias

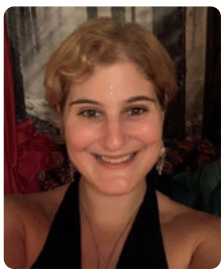
Por mais pequena que seja é importante parares e tirares um tempo para a celebrares. Conquistaste mais uma etapa! Faz algo que gostas, avisa o teu parceiro de responsabilidade desta vitória, conta às tuas pessoas chegadas e chama-as para celebrarem contigo. Ou então celebra sozinho(a), mas celebra. Isto ajuda a manter a motivação.

f) Consistência é a chave

E falando em motivação, tens de estar preparado(a) para momentos mais difíceis: procrastinação, desafios, falta de tempo, imprevistos. Tudo isto é normal na vida e reflete-se também nesta área da concretização dos sonhos. Mantém o teu rumo. O profissional que te acompanhar é o teu farol, o companheiro de responsabilidade está num barco ao lado do teu e mantêm-se juntos, na mesma direção, e o teu gantt chart vai ajudar-te a perceber o quão longe já foste e o que ainda falta.

Quando desanimares, enumera as várias vezes que vês à frente: um candeeiro, um carro, uma estrada, um computador no qual escreves. Todas estas coisas já foram apenas um sonho e são agora realidade, portanto o teu sonho também se pode tornar realidade, basta acreditares e agires!

ANA MONTEIRO
GESTORA DE PROJETOS NAS NAÇÕES UNIDAS / HIPNOTERAPEUTA
www.instagram.com/hypno_habits/



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

Sonhar e Saúde

Aproxima-se a época mais especial do ano. Uma época em que aflora a sensibilidade e a proximidade do final do ano, e nos convida para uma reflexão sobre o tempo vivido, num diálogo profundo com o nosso "eu".

Por Regina Mazepa

"Nesta conversa intima e necessária, vamos mergulhar na profundidade de uma análise imprescindível sobre dois pontos fundamentais para o bem viver: A capacidade de sonhar e realizar e a saúde como motor/impulsor.

Ter um ótimo estado de saúde física/mental/emocional, contribui para a nossa capacidade infinita de sonhar e fazer planos para realizá-los, vivendo

assim, uma vida plena com movimentos dinâmicos, que nos desafiam a cada dia, a construir a nossa melhor versão.

Não nos referimos aqui e à Medicina do Sono, com a capacidade de sonhar quando estamos adormecidos, mas sim, à capacidade de sonhar acordados, de planear o futuro, de traçar e definir metas para o nosso progredir, e que irão nos motivar a vencer as adversidades e continuar o nosso destino num contínuo processo de crescimento e desenvolvimento.

Evoluir é saudável e sonhar faz parte deste processo, desde que os sonhos sejam reais e passiveis de realização mediante um plano estruturado de objetivos a cumprir, para chegar ao sonho/meta desejado.

Tanto quanto os sonhos, a nossa saúde também precisa de uma estrutura de cuidados constantes, de levar a sério a prevenção e a recuperação de um estado de equilíbrio saudável e ter objetivos para uma existência longeva, produtiva e feliz. Cuidar da saúde também é um sinal de desenvolvimento e inteligência pois dela depende o fluir do existir.

Sonhar não é simplesmente imaginar, criar fantasias e ficar à espera que tudo ocorra num passe de mágica, vivendo um mundo paralelo a realidade, alimentado muitas vezes, pela virtualidade, onde tudo é possível e nada exige, por ser um mundo virtual.

Sonhar é ir em busca da concretização daquilo que vai trazer qualidade de vida e fazer com que nos sintamos realizados como pessoas, como profissionais, como ser humano.

Nesta busca do sonho realizável, uma das bases mais importantes é a nossa saúde. Um estado ótimo de saúde, faz com que tenhamos o vigor constante

Sonhar é ir em busca da concretização daquilo que vai trazer qualidade de vida e fazer com que nos sintamos realizados como pessoas, como profissionais, como ser humano.

para este trabalho/conquista da vida desejada.

Isso não quer dizer em absoluto, que as pessoas que estão passando por processos de doenças estejam impedidas de sonhar. Não, isso não é verdade.

Estas pessoas viverão os seus momentos de planeamento para a reconquista da sua saúde, cumprindo com os seus tratamentos, criando novos hábitos e construindo novos caminhos para reconquistar um bom estado de saúde. Muitos doentes, sonham com a cura ou o alívio dos seus males, porque desta forma será restabelecido o equilíbrio de vida e estarão em condições de voltar ás suas metas iniciais e cumprir os seus sonhos.

Muitas vezes, em função da cronicidade da doença e algumas limitações que possam vir a existir, novas metas e sonhos terão que ser construídos e isso é extremamente positivo e saudável. Este será o sonhar reconstrutivo, que nutre verdadeiramente a sua saúde mental e emocional, proporcionando uma dose extra de energia e força para vencer as adversidades.

Saúde e sonhos requerem que estejamos dispostos a nos comprometer em tornar realizável o que pensamos e desejamos conquistando assim, um extraordinário estado de evolução, produtividade, equilíbrio e bem-estar que repercutirá na nossa qualidade de vida.

Ter saúde, sonhar saudável, faz parte de uma conquista diária, de uma eleição inteligente por consciência plena

da responsabilidade sobre a própria vida. E é esta mesma responsabilidade sobre nós mesmos, onde encontramos o fundamento principal da ciência do bem viver com o devido evoluir, que dá sentido ao nosso existir.

Devemos refletir sempre sobre uma frase simples, mas que possui um significado muito profundo: "Eu sou o que penso, falo e faço". Esta é a base sólida com que devemos construir e reconstruir a nossa saúde e os nossos sonhos: a coerência. E a máxima coerência se expressa em cuidar da própria saúde e alimentar sonhos saudáveis com atos e fatos e não somente por palavras e intenções.

Com esta base, a sua evolução estará assegurada pois o progredir é a consequência, o sonhar o alimento, a saúde (mental, física e emocional), a alavanca dos movimentos e das mudanças necessárias.

Não tema as dificuldades do caminho e os desafios que a vida coloca à sua frente, pois são estes empecilhos, que muitas vezes nos fazem repensar a nossa vida, reconduzir os nossos sonhos, acertar o nosso caminho e reconstruir com bases mais sólidas.

Ter um ótimo estado de saúde física/mental/ emocional, contribui para a nossa capacidade infinita de sonhar

Sonhar e cuidar da saúde, representam uma dupla inseparável, a dupla dinâmica que nos move na concretização dos mais belos ideais.

Sejamos, pois, realizadores dos nossos sonhos e cumplices da nossa saúde, responsáveis pelo nosso bem-estar e comprometidos com o nosso bem viver.

Sejamos, pois, os nossos melhores aliados e os nossos melhores amigos.

Felizes sonhos! Boa saúde! Feliz Vida!

DRA REGINA MAZEPA
SEXÓLOGA CLÍNICA, FISIOTERAPEUTA INTEGRATIVA, ESPECIALISTA EM RESCUE THERAPHY AND VITAL REPROGRAMMING
rcm.gealh@gmail.com

Relacionamentos de Sonho

Nos relacionamentos, transformar o sonho em realidade, está longe de ser uma tarefa fácil. Para construir bons relacionamentos precisamos de ir para lá da fantasia e aceitar os desafios de viver uma vida desperta e em relação.

Por Daniela Toscano

Sonhar, diz-nos o dicionário, é a capacidade para nos entregarmos a fantasias ou devaneios, sendo que é também um verbo que nos conecta com a nossa habilidade para imaginar. Por outro lado, se olharmos à palavra relacionamento, o mesmo livro conduz-nos à seguinte definição: comportamento em relação aos outros e capacidade de conviver ou comunicar com outras pessoas.

Possivelmente já sentimos que conviver e

comunicar com outras pessoas pode ser um grande desafio. Em todo o caso, estas serão sempre duas condições necessárias à construção de um relacionamento com alguém.

Qualquer tipo de relacionamento, seja ele de que natureza for (profissional, romântico, familiar, de amizade, etc...), requer convivência e comunicação.

E, na verdade, nada nos impede de sonhar alto e imaginar relacionamentos nos quais logramos conviver e comunicar com equilíbrio, maturidade, honestidade, cuidado e reciprocidade.

Um relacionamento de sonho terá as condições específicas que cada sonhador ou sonhadora puder imaginar para si. Se pararmos um pouco e escutarmos os nossos sonhos e desejos mais profundos para os relacionamentos, provavelmente chegaremos a um desejo humano muito básico (mas de extrema importância) – o desejo de nos sentirmos amados/as.

Podemo-nos sentir amados/as quando:

- alguém nos valoriza ou reconhece importância pelo que fazemos;
- somos aceites, independentemente das nossas características ou escolhas;

É através da convivência e da comunicação que podemos criar oportunidades para que os gestos amorosos se manifestem mais vezes nas nossas conexões.

- nos escutam de forma disponível e sem julgamento;
- ouvimos ou recebemos palavras que nos transmitem o amor que outras pessoas sentem por nós;
- somos acolhidos nos maus momentos e celebrados nos bons;
- recebemos abraços ou outros gestos que nos dão conforto e carinho.

E a lista poderia continuar.

A dinâmica de receber e dar amor toma muitas formas nas nossas relações e, às vezes, é possível que sintamos que não damos e recebemos amor em equilíbrio e/ou reciprocidade.

É através da convivência e da comunicação que podemos criar oportunidades para que os gestos amorosos se manifestem mais vezes nas nossas conexões.

Tendo em conta a nossa responsabilidade pessoal, como podemos, de forma prática, tentar diminuir o fosso entre os Relacionamentos de Sonho e as parcerias reais que construímos com as outras pessoas?

Seguem algumas propostas:

1. Não acredite em relacionamentos de sonho. Todos os relacionamentos, independentemente da sua natureza, têm desafios com os quais somos convidados/as a lidar. Já ouviu alguém dizer "quanto mais conheço as pessoas mais gosto de animais"? Esta frase é interessante, não é?

Se pensar bem, os animais amam-nos incondicionalmente e estão sempre lá para nós. Já nós, as pessoas, não somos assim. E ainda bem! O verdadeiro desafio numa relação está em colocar de lado a ideia de que a outra pessoa é responsável pela nossa felicidade e encontrarmos um caminho de evolução partilhado. Conviver com outras pessoas significa também conseguir aceitar o convite para olharmos para as nossas sombras e feridas emocionais, pois estas revelam-se quando estamos em relação. É da nossa responsabilidade observar

> A nossa responsabilidade, enquanto sonhadores/as, é encontrar formas viáveis e verdadeiras de transformarmos o sonho em realidade.

O verdadeiro desafio numa relação está em colocar de lado a ideia de que a outra pessoa é responsável pela nossa felicidade e encontrarmos um caminho de evolução partilhado.

o que sentimos, falar sobre as nossas necessidades e estabelecer limites e compromissos com os demais.

2. Evite pesadelos na comunicação. Especificamente em casais, o psicólogo John Gottman identificou quatro padrões de comunicação que podem levar à separação das pessoas. Chamou-os "Os Quatro Cavaleiros do Apocalipse" e são eles: a crítica; o desprezo ou desdém; a vitimização e a evasão.

Arrisco dizer que todos/as já os utilizámos na comunicação com as nossas parcerias românticas. Não obstante, e através da tomada de consciência, podemos aprender a comunicar sem os usar. Sugiro que experimente procurar informação e estratégias sobre métodos de comunicação não violenta para que, dessa forma, impeça estes cavaleiros de destruírem a sua relação.

3. Lembre-se, ainda, de que O sonho comanda a vida. António Gedeão (pseudónimo de Rómulo de Carvalho) entregou-nos esta frase num dos seus mais conhecidos poemas. Permitamos que ela nos sirva de inspiração para não desistirmos de sonhar com relacionamentos sãos, significativos e seguros.

A nossa responsabilidade, enquanto sonhadores/as, é encontrar formas viáveis e verdadeiras de transformarmos o sonho em realidade. Provavelmente,

Clique aqui e leia o artigo na íntegra no site da **PROGREDIR**!

DANIELA TOSCANO
FORMAÇÃO E COACHING
CÍRCULOS DE MULHERES
Site: www.danielatoscano.pt
E-mail: contacto@danielatoscano.pt
Instagram: danielatoscano.pt

" Dicas de uma dietista"

Sónia Marcelo, Nutricionista e coach, é apaixonada em trabalhar com mulheres que decidiram mudar as suas vidas em busca de uma alimentação mais saudável. Autora do livro "Ementa planeada, cozinha organizada", fala aos leitores da Revista Progredir, sobre a importância de uma mudança de pensamento, de um acompanhamento contínuo e de muita motivação e entusiasmo para se alcançar os sonhos e objetivos.

Texto Por Revista Progredir

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

Empática, calma, motivada, resiliente.

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso?

Licenciei-me em Dietética e Nutrição. Comecei a trabalhar na área do emagrecimento e tem sido a minha especialidade até ao momento. Adoro ver as transformações que ocorrem na vida das pessoas. O bem-estar, saúde, qualidade de vida e energia que ganham. Apercebi-me que só o plano alimentar e a parte nutricional não eram suficientes e tirei o curso de Nutricoaching. Coach para a Nutrição. A partir desse momento, eu mudei porque primeiro temos de aplicar o coach a nós e comecei a ter mais sucesso com os meus pacientes. Menos desistências. Menos desmotivação. Mais foco e resultados duradouros. Hoje em dia, o meu trabalho é como Nutricoach. Os pilares do meu trabalho são a mudança de mindset, o autoconhecimento, o amor próprio e a reeducação alimentar. Criei a minha marca Dicas de uma Dietista, em 2014. Em 2022 a marca evolui para Sónia Marcelo, Nutricoach. Escrevi 2 livros. Em 2017 "Guerra ao Açúcar" e em 2021 "Ementa Planeada, cozinha organizada". Criei vários grupos de desafios onde trabalho temas específicos e desenvolvi o programa de emagrecimento e mentoria + Magra, leve & Confiante.

Progredir: Qual a sua maior paixão?

Tenho várias, eheh. Os meus filhos, transformar a vida de quem chega até mim. Neste momento, se tiver de escolher 1 paixão, diria a dança.

Progredir: Fala-nos um pouco do teu último livro e como é que a escrita ganhou espaço na sua vida?

> Não existem resultados rápidos que sejam mantidos e consistentes no tempo. Existe sim um processo de reeducação alimentar, de escutar e respeitar o corpo, de escolhas conscientes e livres.

O último livro "Ementa planeada, cozinha organizada" é um livro simples e prático. pretende ensinar a planear ementas saudáveis e saborosas, para toda a família, através de estratégias eficazes e simples. É uma viagem pela organização da despensa, frigorífico, que alimentos privilegiar dentro de cada grupo alimentar, como planear ementas, como organizar a sua semana alimentar. Possui 4 ementas já planeadas e mais de 50 receitas saudáveis. Sempre gostei de escrever. escrevia para mim e no meu blog, no meu site www.dicasdeumadietista.pt. Quando surgiu o convite para escrever o livro pensei "não sou escritora" e a verdade é que não sou, mas adoro escrever. Adoro expressar o que sinto e o que sei, o meu conhecimento através das palavras. Desde o primeiro livro que a paixão pela escrita aumentou.

Progredir: Uma alimentação mais saudável é um tema que conquistou espaço na vida dos Portugueses?

Na minha perspetiva está a ganhar cada vez mais destaque. As pessoas estão mais conscientes que uma alimentação saudável é fundamental para um estilo de vida saudável, para ganharem saúde e qualidade de vida. Vejo as pessoas preocupadas em perceber os rótulos, em escolher bons produtos. No entanto, sinto que ainda é uma percentagem pequena da população. Falta mais conhecimento e motivação. Compreenderem os verdadeiros malefícios de consumirem processados, alimentos ricos em gordura de má qualidade e açúcar de forma diária ou frequente.

Progredir: O próximo tema da Revista Progredir é "Sonhar", na sua opinião, uma melhor alimentação vai ajudar a

seguirmos os nossos sonhos?

Claro que sim. Os sonhos precisam de uma mente forte, focada. De energia e acção. Uma alimentação saudável, equilibrada e variada vai proporcionar mais bem-estar e saúde. Mais energia para o dia-a-dia, mais foco e disponibilidade mental. Diria que uma alimentação saudável é um dos pilares para uma vida feliz e realizada, com bem-estar.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Olhem para a alimentação saudável como uma fonte de prazer, saúde e bem-estar. Adicionem sabor e cor aos pratos. Através de especiarias, ervas aromáticas e temperos. Não façam dietas, restrições, nem comam algo que não gostam só porque alguém vos disse que dessa forma iriam conseguir resultados grandiosos. Não existem resultados rápidos que sejam mantidos e consistentes no tempo. Existe sim um processo de reeducação alimentar, de escutar e respeitar o corpo, de escolhas conscientes e livres. Que possam alcançar essa liberdade alimentar.

> As pessoas estão mais conscientes que uma alimentação saudável é fundamental para um estilo de vida saudável, para ganharem saúde e qualidade de vida.

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

SÓNIA MARCELO
dicasdeumadietista.pt

Sonhar com a Sorte

Quando falamos em equilíbrio financeiro, não há sorte que nos valha! Embora a nossa relação com a sorte seja sempre positiva, revelando-se em forma de sonho e até de alguma projeção futura, a verdade é que a sua característica aleatória, incontrolável e imprevisível não pode estar associada a objetivos financeiros. A resposta está, portanto, em criarmos a nossa própria "sorte" por via do conhecimento e da educação financeira. Só assim conseguimos avaliar os contornos e os riscos da "sorte" quando esta nos bate à porta, ao mesmo tempo que criamos condições para sustentar e fomentar um futuro financeiro equilibrado e próspero. **Por Susana Gonzalez**

A sorte é considerada uma força misteriosa que pode impactar a nossa vida financeira de uma forma incrivelmente positiva. É vista como a "melhor amiga" que chega de surpresa e permite realizar sonhos, resolver problemas financeiros e até elevar a nossa condição de vida a patamares

nunca imaginados. Tudo parece ser possível alcançar… basta que tenhamos um pouco de sorte!

A verdade é que, embora (muito) bem-vinda, a sorte, com a sua natureza imprevisível e caprichosa, é uma armadilha perigosa que facilmente se transforma em "azar", com consequências muito graves.

A literacia financeira é o antídoto para evitar as armadilhas do acaso e alcançar o sucesso financeiro que tanto desejamos.

O conhecimento é assim o alicerce sobre o qual se constrói uma trajetória sólida em direção à estabilidade e ao crescimento financeiro. Envolve o entendimento de conceitos básicos, como orçamento, poupança, crédito, investimento, seguros e até literacia financeira digital. Conhecer estes conceitos não só nos capacita para tomar decisões conscientes e informadas, como nos ajuda a avaliar riscos e a enfrentar desafios financeiros sem ilusões.

> A literacia financeira é o antídoto para evitar as armadilhas do acaso e alcançar o sucesso financeiro que tanto desejamos.

Planeamento e orçamento – Não há sorte que resista!

Planear e orçamentar as receitas (o que recebemos) e as despesas (o que gastamos) é uma das principais ferramentas para uma boa gestão financeira. Ao contrário da sorte, que é altamente imprevisível e está fora do nosso controlo, planear e orçamentar permite-nos viver com estabilidade, identificar oportunidades e definir estratégias de crescimento financeiro.

Poupar e investir – Um bocadinho de sorte…

Poupar é fundamental para fazer face aos azares (ou seja, imprevistos) da vida. Quantas vezes já nos sentimos aliviados perante um problema e dizemos, "a sorte é que tinha algum dinheiro de parte" … pois bem, este é o tipo de "sorte" que

devemos criar para as nossas vidas, pois é totalmente confiável e controlada por nós. Por outro lado, investir é um passo importante para que possamos fazer "crescer o dinheiro" a longo prazo. Também aqui a educação financeira é obrigatória para conhecer onde investir, como avaliar os riscos e o retorno que daí pode advir.

Dívidas – O azar dos azares

É muito fácil contrair uma dívida. Seja por via de um crédito à habitação, com a compra de um eletrodoméstico pago em várias prestações, aquela viagem de sonho que estava a um preço irresistível ou mesmo um automóvel com espaço para toda a família. O "azar" bate à porta quando tomamos decisões sem conhecer em detalhe o impacto dos juros (ou o que são), as consequências de um incumprimento ou mesmo os riscos associados a cada tipo de crédito.

Jogos da Sorte – Desta vez a sorte vai estar do meu lado!

Há quem pense que as apostas nos jogos da sorte (como o euromilhões, as raspadinhas ou semelhantes) são um bom investimento. Será que é assim?

Tomando o exemplo do Euromilhões, vamos analisar alguns factos: existem 139.838.160 combinações possíveis para a chave vencedora (entre números e estrelas) e € 349.595.400 seria um valor aceitável para o primeiro prémio para que pudesse ser considerando como "investimento" (sendo que, ainda assim, estaria sujeito a 20% de imposto). Será que vale a pena? Quantas vezes incluímos o custo destas apostas no nosso orçamento? Quanto gastámos ao final de um ano? Qual foi o retorno?

É de facto preocupante sabermos que em Portugal cerca de 100 mil pessoas têm problemas de jogo com as "raspadinhas", como foi concluído num estudo encomendado pelo Conselho Económico

A educação financeira deve ser a nossa bússola para um caminho sólido, estruturado e seguro rumo ao sucesso financeiro.

e Social (CES). Estima-se ainda que cerca de 30 mil sofrem de perturbação de jogo patológico.

Portugal é o país da Europa com maior gasto per capita em raspadinhas, o que representa mais do dobro da média europeia. Em 2019, a receita com a raspadinha cresceu 7,8% face ao ano anterior, atingindo 1.718 milhões de euros.

Portanto, com a sorte… todo o cuidado é pouco, e este tipo de jogos, apesar de aportarem alguma esperança, podem ser uma espécie de areias movediças disfarçadas de rios de ouro que brilham aos nossos olhos!

O Equilíbrio

Sejamos claros: Não devemos deixar de sonhar e não queremos eliminar a sorte das nossas vidas, nem tudo de bom o que ela nos pode trazer. Mas também não queremos ser reféns da sua imprevisibilidade.

Por isso, vamos apenas enfrentar a realidade, inverter os papéis e apostar todas as nossas fichas na educação e literacia financeira, uma vez que esta é a única forma de viver em equilíbrio financeiro. Assim vamos poder reconhecer a sorte quando ela chega e maximizar esses momentos, com escolhas inteligentes e informadas a partir do conhecimento adquirido.

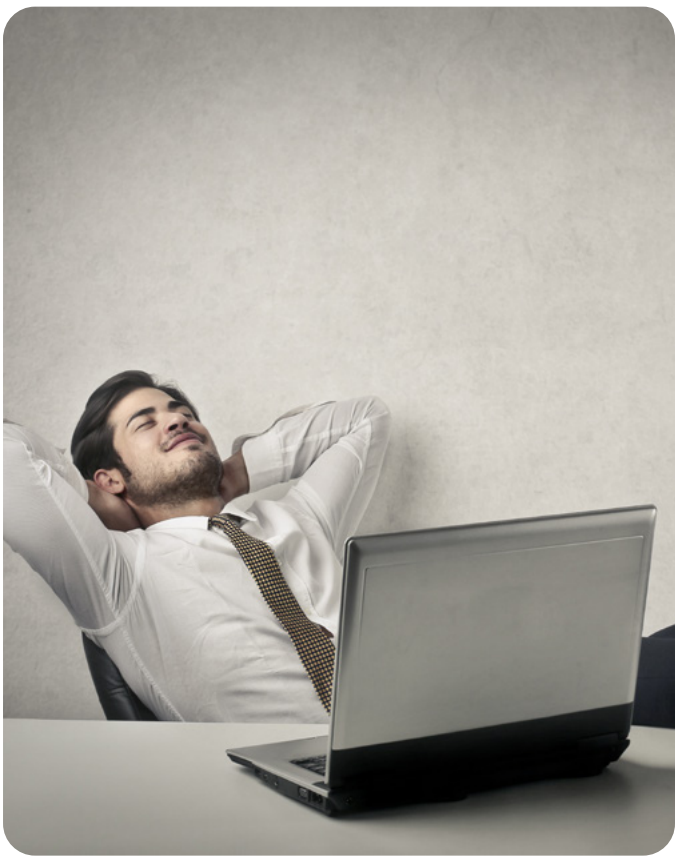
A educação financeira deve ser a nossa bússola para um caminho sólido, estruturado e seguro rumo ao sucesso financeiro.

SUSANA GONZALEZ
AUTORA DO DESENHO ESTRATÉGICO DO PROGRAMA DE LITERACIA FINANCEIRA "FINANÇAS PARA TODOS" E ASSESSORA DE COMUNICAÇÃO DO PROJETO
www.financasparatodos.pt

Satisfação e Bem-Estar no Trabalho, será um Sonho?

Se grande parte da nossa vida é dedicada a trabalhar, importa reflectir sobre como podemos alcançar uma vida profissional que responda aos nossos sonhos, nossas necessidades de bem-estar, criatividade e produtividade.

Por Joana Simão Valério



Quando se pensa em qualidade de vida e saúde, é inegável a influência da vida profissional no bem-estar geral.

Se grande parte do nosso tempo é dedicado a trabalhar, importa refletir sobre o contributo do nosso trabalho para a satisfação das nossas necessidades, aspirações e propósito pessoal. Para essa reflexão, é essencial um exercício de autoconhecimento que permita a conexão com os nossos valores, interesses e prioridades atuais e que

responda a questões tais como: "Quais são os meus conhecimentos, talentos e aptidões?", "O que gosto de fazer?", "O que faço melhor?", "Quais são as minhas prioridades atuais?", "Quais são as minhas metas de vida?" Exercer uma profissão alinhada com o propósito pessoal, que vá além da recompensa monetária e numa área pessoalmente relevante, é fundamental para uma vivência significativa e satisfatória. Pelo contrário, exercer uma função pouco estimulante e nada significativa ao longo da vida, desconectada das motivações pessoais e objetivos de vida, poderá ter efeitos muito negativos na saúde mental.

Por outro lado, é igualmente importante compreender se as condições do ambiente de trabalho respondem às necessidades de bem-estar geral e de produtividade.

Ambientes de trabalho pautados pelo excesso de horas de trabalho, comunicação agressiva, relações conflituosas, desvalorização dos trabalhadores, sobrecarga de tarefas, prazos curtos, falta de feedbacks e metas irrealistas, podem afetar gravemente a saúde mental, levando ao aparecimento de problemas de saúde psicológica, como o stress crónico, a depressão e a ansiedade.

É de salientar que Portugal ocupa o primeiro lugar no risco de Burnout – definido pela OMS como o estado de esgotamento físico e mental causado pelo exercício de uma atividade profissional- na União Europeia.

Para este desgaste extremo, além da pressão do exterior, podem também contribuir fatores pessoais, em relação aos quais importa refletir, tais como o perfecionismo, o elevado nível de ambição e de criticismo e a auto-exigência, imperando a pressão pessoal para desempenhos excelentes e maximização de resultados. Quando assim é, parece não haver muito espaço para desligar, desconectar e parar.

No entanto, há muito que as neurociências evidenciaram que incorporar tempos de pausa no nosso quotidiano, promove uma maior energia, clareza mental e capacidade de concentração ao longo do dia. Ou seja, ao ativar no cérebro um estado mais passivo e relaxado, são neutralizados os efeitos negativos das hormonas do stress e produzidos neurotransmissores como endorfinas e dopaminas que acentuam a sensação geral de bem-estar. Este estado permite assim romper com os padrões de raciocínio anteriores e com as emoções negativas associadas, promovendo o acesso a uma posição neurológica mais favorável a um raciocínio mais claro, criativo e produtivo

A conciliação da vida profissional com a pessoal, é igualmente importante para a nossa saúde, equilíbrio e produtividade, bem como a adoção de práticas de autocuidado.

É em este parar que a mente se reorganiza, criando-se a base para novos insights e para aumentar a criatividade e a capacidade para resolver problemas e tomar decisões, incrementando a qualidade do trabalho e a autoconfiança.

Se queremos ser produtivos, criativos e equilibrados em contexto profissional, é essencial colocarmos como prioridade tempo para nós mesmos, bem como respeitar os nossos limites, pedir ajuda sempre que necessário, delegar tarefas e ser flexível na resolução de problemas.

A conciliação da vida profissional com a pessoal, é igualmente importante para a nossa saúde, equilíbrio e produtividade, bem como a adoção de práticas de autocuidado.

A realização de exercício físico e de atividades que proporcionem prazer, bem como seguir uma alimentação equilibrada e manter uma boa rotina de sono são atitudes diárias que contribuem para a saúde de forma geral, promovendo a libertação de hormonas associadas ao bem-estar. Desenvolver relações saudáveis, pautadas pela confiança, honestidade e empatia, bem como a partilha de emoções com alguém de confiança contribuem igualmente para o bem-estar.

Estas e outras medidas de autocuidado constituem-se como importantes fatores protetores do stress laboral, contribuindo para um bem-estar geral, em que a pessoa está ciente das suas habilidades e é capaz de enfrentar as dificuldades, trabalhar de forma produtiva e contribuir para a sua comunidade.

JOANA SIMÃO VALÉRIO
PSICÓLOGA CLÍNICA DA EQUIPA CLARAMENTE
ESPECIALISTA EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA EDUCAÇÃO E PSICOTERAPEUTA
www.claramente.pt
jvalerio@netcabo.pt

Que nada nos impeça de Sonhar

Sonhar é livre e gratuito, sendo que podemos sonhar sempre que quisermos, visando a concretização dos nossos Sonhos, para nos sentirmos mais completos, realizados e para aprimorar o nosso desenvolvimento e crescimento pessoal.

Por Ricardo Fonseca

O que é um Sonho? Perguntam muitas pessoas, para tentar compreender a diferença entre os sonhos que têm durante a noite enquanto estão a dormir e os Sonhos que têm acordados, visando a sua realização, lutando para os conquistar e vivenciar.

Sonhar é gratuito e livre, sendo que ninguém nos pode impedir de termos os nossos Sonhos, inclusive quando essas

pessoas se transformam em velhos do Restelo, dizendo que é impossível, que não vale a pena sonhar, justificando-se com mil e um argumentos, que nos levam a desacreditar nos nossos Sonhos.

Quando começamos a desacreditar em nós mesmos, desacreditamos na nossa essência, no que somos e queremos, deixando para trás todos os Sonhos, tudo aquilo que gostaríamos de viver, mas que escondemos com o medo de não conseguirmos realizar os sonhos, com medo do que pode acontecer e mantemos as nossas vivências numa vida rotineira, mas onde fica sempre a sensação de que algo está a faltar.

Quais são os teus Sonhos? O que te impede de sonhar? O que fazes em relação aos teus Sonhos? O que te leva a desacreditar nos teus Sonhos? Porque deixas de sonhar? São perguntas que coloco para dar início a um processo de reflexão, permitindo conhecer a nossa essência e o reencontro com o nosso interior.

Ao tentar encontrar as respostas a estas questões, muitos leitores iniciam a viagem de reflexão para tentar compreender porque deixou de sonhar,

os motivos que estão por detrás da desistência da concretização dos seus Sonhos, independentemente do que nos rodeia, do que surge a cada segundo que vivemos, do que o Outro diz e que nos faz duvidar. Afinal, os Sonhos são apenas nossos, surgem da nossa essência e da nossa vontade de irmos além dos limites criados pela sociedade, pela Vida em muitos momento e por isso precisamos de os compreender e entender até que ponto são essenciais e fazem sentido.

Sonhar está ao alcance de todos nós, mesmo que sejam aqueles sonhos que consideramos não ser passíveis de realização, aqueles que parecem

utópicos, mas que são nossos e que queremos que sejam reais, haja o que houver, digam o que disserem, mas sim, queremos sonhar livremente, de modo a sentirmos que podemos ser resilientes, lutadores pelo que queremos e pelo que nos faz sentido.

Sonhar é querer algo eu faça sentido à nossa Vida, seja um sonho que possamos considerar fútil, mas que para nós faz sentido, pois nunca fizemos algo igual e queremos muito viver esse sonho. Para concretizar qualquer sonho precisamos lutar, compreender o que temos a nosso favor, o que temos como oposição, mas essencialmente temos que acreditar em nós, nas nossas capacidades e habilidades, no nosso potencial em sonhar e concretizar.

Todos os Sonhos são válidos, pois é o nosso Ser que quer fazer algo mais, atingir novos objetivos, alcançar mais na sua Vida, para se sentir realizado e mais completo, no entanto mesmo que os sonhos não corram como queremos, não significa que não são válidos, podendo apenas querer dizer que não é o tempo certo, que não estão, por agora, reunidas as condições necessárias e podem vir a ser realizados mais tarde, quando todas as condições estiverem reunidas.

Sonhar é gratuito e livre, sendo que ninguém nos pode impedir de termos os nossos Sonhos

Os nossos Sonhos são uma manifestação da nossa consciência que nos quer dizer que temos que ouvir atentamente a nossa intuição que está constantemente a dar

Sonhar está ao alcance de todos nós

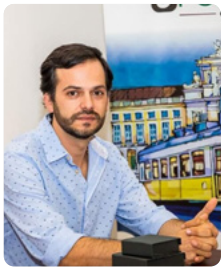
sinais, a querer transmitir algo, para que possamos também compreender como está o nosso mundo emocional, como está o ambiente onde vivemos estamos inseridos e como estão as nossas relações pessoais. Esta compreensão do nosso Ser ajuda a compreender o que é válido para nós, quais os Sonhos que queremos seguir, pois tem que haver sempre uma escolha, um momento certo, um Sonho a realizar no momento e tempo certo para nós, para o nosso viver.

Que nada nos impeça de sonhar, é assim o título deste artigo, referindo que os Sonhos são livres, que não estão presos no nosso Ser e que podem ser sinais de que precisamos mudar algo, compreender alguma emoção, pensamento ou relação, para dar voz e vida ao Sonho que está a chamar, neste momento, de forma diferente de todos os outros sonhos.

Para concretizar os nossos Sonhos, não podemos de todo deixar de sonhar, de acreditar em algo, que é superior ao que temos e vivemos atualmente, pois sentimos que precisamos de mais na nossa Vida, seja ou não o Sonho banal ou mais complexo, mas se esse Sonho ecoa mais no nosso Ser é porque está a pedir que continuemos a sonhar, a concretizar, sum Sonho de cada vez e dando espaço à Alma par criar novos sonhos, que nos vão mantendo vivos, conscientes e emocionalmente maios realizados.

Que nada nos impeça de sonhar, pois somos nós que, muitas vezes, criamos barreiras e limites à nossa capacidade de sonhar, de lutar, de concretizar, para que isso seja contrariado, precisamos de acreditar em quem somos, no que queremos e na grande capacidade do nosso Ser em manter os sonhos ativos e jamais perder a bela capacidade de sonhar.

RICARDO FONSECA
ENFERMEIRO / ESCRITOR
Site: www.semearemocoes.com
Facebook: Ricardo Fonseca - Escritor
Email: percursosdevida@gmail.com



O Sonho comanda a vida

A vida determina o que vamos sonhar ou pelo contrário o que sonhamos pode determinar a nossa vida? De que forma o futuro está diretamente ligado aos nossos sonhos e como?

Por Carla Duarte

Será que o sonho é apenas algo que visitamos quando dormimos, ou pelo contrário, ao sonhar acordados estamos a ser cocriadores da nossa vida, estabelecendo objetivos claros de melhoria? Pode um sonho mudar a nossa vida? A resposta é invariavelmente sim. Sonhos são sempre desejos, que espelham a nossa vontade e devemos alimentá-los e segui-los com determinação e fé.

Desde tempos imemoriais que os

sonhos têm um papel importante para a humanidade. Na antiguidade acreditava-se que os sonhos traziam mensagens diretamente do divino, e via-se o sonho como uma mensagem importante, em especial para os povos primitivos. Era normalmente o Sacerdote que os interpretava, e dava à tribo a orientação consoante os sonhos descritos. Na antiga Grécia, acreditava-se que os sonhos eram mensagens e ordens diretas dos deuses do Olimpo. Sacerdotes ao interpretar os sonhos, chamavam-lhe oráculo e usavam altares específicos para o efeito, sendo um dos mais conhecidos o de Apolo, situado em Delfos. Em todas as civilizações mais antigas, a mesma crença era partilhada, e acreditava-se que quando se sonhava a alma saía do corpo e visitava mesmo os lugares com que se sonhava.

Na antiguidade acreditava-se que os sonhos traziam mensagens diretamente do divino, e via-se o sonho como uma mensagem importante, em especial para os povos primitivos.

Hoje sabemos que o que sonhamos são basicamente ações reflexas das células do cérebro, que nos transmitem sensações, normalmente vividas ao longo do dia ou dos dias anteriores ou preocupações, receios ou desejos que temos no inconsciente. No entanto ainda hoje se acredita, que quando os sonhos são encadeados e nos provocam uma determinada sensação diferente de realidade ou insight, eles transmitem mensagens importantes que devemos analisar, e esta é uma opinião de muitos psicólogos e estudiosos.

Por exemplo, Freud acreditava que os sonhos expressavam as vontades do inconsciente, aquilo que o indivíduo gostaria de fazer ou ser, quando acordasse. Ele dividiu-o em duas classes, os sonhos latentes e os manifestos. Sendo que os primeiros significavam os desejos pessoais reconhecidos ou não, conscientemente e os segundos, eram aqueles em que quem sonhava

fazia parte integrante do sonho como observador, onde participava ativamente ou era testemunha do que neles acontecia. Freud acreditava que estes últimos podiam mesmo significar um acontecimento futuro, funcionando como uma premonição ou um aviso.

Para os cientistas, a mente durante o sono, continua a funcionar, mas apenas num registo de vigília e as suas capacidades mentais são estimuladas livremente, acordando até partes ocultas do nosso cérebro e provocando os sonhos mais ou menos confusos.

Já para os físicos quânticos, quando sonhamos vivenciamos ondas de possibilidades no campo onde a continuidade do tempo e do espaço deixa de existir, como a conhecemos quando estamos acordados. Nesse caso, no universo da matéria, aquilo que vivemos depende da perceção e da decisão do observador. Acordados, acabamos por ser responsáveis e cocriadores não só do estado físico do planeta, como também da nossa própria realidade tornando-nos criadores.

A verdade é que quando não estamos completamente conscientes e cientes do que queremos da vida e quais os nossos sonhos para o futuro; quando nos encontramos perdidos no caminho, de certa forma estamos condenados a viver um sonho que não é o nosso.

Então, também no estado de vigília total, aquilo que sonhamos acaba por ter uma importância ainda maior. Se partirmos do princípio que o que se manifesta na nossa vida, são em última análise, consciente ou inconscientemente, os nossos maiores sonhos. Que neste caso se podem traduzir por, o que queremos nós da vida, e o que fazemos para o conseguir realizar. Que sonhos temos e como os estamos a manifestar? Somos o que pensamos, e alcançamos tudo onde colocamos o nosso maior foco.

Se o sonho quando dormimos, é apenas uma mensagem, ou mesmo um reflexo cerebral; os nossos sonhos acordados, os nossos maiores anseios são afinal a matéria de que a nossa vida é feita. A importância de estar alinhado com o Universo e perceber o nosso poder na realidade que experimentamos é imenso, será essencial para alcançar os nossos sonhos, especialmente de uma vida melhor. É fácil de perceber na prática.

Quando se acorda de manhã a sentir que o dia vai correr mal, e mantemos aí o nosso foco, a verdade é que estamos a condicionar todas as possibilidades e a impedir que o dia possa correr bem.

Quando se aconselha o pensamento positivo, a meditação, para chegar ao silêncio mental onde as ondas se movem e habita o self, no fundo o que fazemos é alinhar-nos com a criação universal e trabalhar em conjunto com o Universo para chegar a um objetivo. Pois quando estamos mentalmente desalinhados, sem vontades nem sonhos para o futuro, sem sabermos o que queremos, o normal é que estejamos a viver infelizes, vazios e descontentes. Sem rumo, ou seja, sem poder na criação da nossa vida.

A consciência de si e a consciência de que estamos interligados no processo da construção da realidade universal, é essencial e mais facilmente alcançada pela prática da espiritualidade. Encontrar o seu centro, o seu alinhamento pessoal e a perfeita noção dos seus maiores sonhos e de como se aproximar deles fará toda a diferença no seu futuro. Mantenha os seus sonhos bem claros na sua mente, e crie a sua própria realidade.

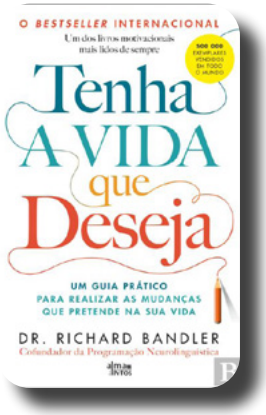
CARLA DUARTE
TERAPEUTA / FORMADORA
site: carladuartetarot.wixsite.com/tarotcarla
e-mail: tarot.carla@gmail.com

LIVROS RECOMENDADOS

Tenha a Vida que Deseja

Um guia prático para realizar as mudanças que deseja na sua vida

de Dr. Richard Bandler



Um dos maiores desafios que as pessoas enfrentam é ter de aprender a sair do seu próprio caminho para começar um novo. Algumas têm dificuldade em afastar-se dos problemas porque estes se tornaram parte da sua identidade.

Se sentiu medo na maior parte da vida, talvez não tenha tido bons exemplos daquilo que significa ser «feliz». Nesse caso, é possível construir a partir daí.

Preço: Cerca de 15,95€ por 184 páginas de sabedoria. Editor: Alma dos Livros

O despertar da consciência com constelações familiares

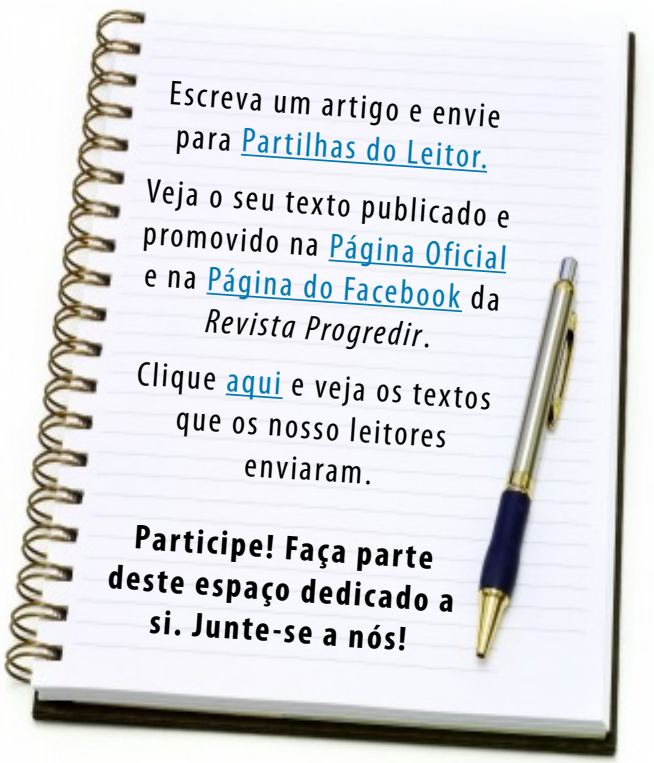
de Maria Gorjão Henriques

Se tens este livro nas mãos é porque a tua alma deseja despertar para uma nova consciência e anseia por ser vista por ti, de forma a voltar a ocupar o lugar de centro e, assim, te permitir viver uma vida mais leve e alinhada com a tua essência.

As células do nosso corpo guardam memórias de todo o clã familiar que nos foram passadas de geração em geração. É por isso que a lealdade ao clã, tantas vezes, se sobrepõe à lealdade a nós próprios, e, enquanto não nos tornarmos conscientes, estaremos a repetir compulsivamente padrões familiares.

Preço: Cerca de 16,65€ por 256 páginas de sabedoria. Editor: Albatroz

PARTILHAS DO LEITOR



Tacos de carne e abacate deliciosos

Esta receita de tacos é muito simples e fácil de fazer! Apenas com alguns ingredientes, conseguimos criar uma receita que vai agradar a todos!

Ingredientes:

- 250 g Carne vaca picada
- 1/2 Cebola picada
- 1 Dente de alho picado
- q.b. Azeite
- q.b. Cominhos, pimentão doce, sal, pimenta, orégãos
- 7 Folhas de alface à juliana
- 10 Tomates Cherry aos pedaços
- 4 colheres de sobremesa Milho
- 1/2 Abacate laminado
- 4 colheres de sobremesa logurte grego
- 4 Wraps

Preparação:

1. Numa frigideira, refogar a cebola e o alho com o azeite até a cebola ficar dourada. Adicionar os condimentos e mexer

2. Adicionar a carne picada na frigideira e mexer até ficar completamente cozinhada. Tapar a frigideira e deixar apurar durante 5 minutos

3. Aquecer os wraps no forno ou na frigideira

4. Colocar um wrap num prato e adicionar no centro do wrap em camadas: 1 colher de sopa da carne, por cima um pouco da alface, por cima 2 tomates cherry, por cima 1 colher de sobremesa de milho, por cima 2 fatias de abacate e por cima 1 colher de sobremesa de iogurte grego. Repetir para os restantes wraps

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

Yoga Integrativa

O que é o Yoga Integrativa e o que a prática dentro e fora do tapete pode fazer por nós?

Criada por Joseph Le Page em 1994, com sede em Garopaba–SC

Tem como base o Hatha Yoga (Ha significa sol e Tha significa lua) é a prática que trabalha o equilíbrio da pessoa como um todo.

Yoga Integrativa é uma das escolas de Yoga mais conhecidas no Brasil e no mundo. A sua principal missão é promover o bem estar em todas as facetas que compõem a vida do ser.

Esta modalidade de Yoga é centrada no aluno e o professor de Yoga tem um papel de orientador, de guia, ao longo das práticas realizadas em grupo ou individualmente.

A aulas de Yoga Integrativa tem como objetivo criar a integração da pessoa nas suas dimensões física, energética, psicoemocional, assim como também na esfera do despertar da consciência e conexão com a faceta espiritual.

A Professora Jane de Yoga Integrativa e Yogaterapia; Formada no Centro Montanha Encantada em vários cursos imersivos com importantes mentores, entre eles o inesquecível Prof. Hermógenes.

Ex estlilista de roupas e calçados, trocou a sua carreira para seguir uma aspiração da sua alma...O Yoga.

Ao longo desses já quase 20 anos teve a oportunidade de

trabalhar em várias frentes, como Empresas e Projetos sociais, além dos seus espaços próprios.

"Aprendi que o Yoga não termina no fim de uma hora e meia de prática no seu tapetinho.

Pois o Yoga é mais: O Yoga é arte, o Yoga é música, o Yoga é aprendizagem, saúde, experiência, conexão. O Yoga é o dia a dia, Yoga é vida.

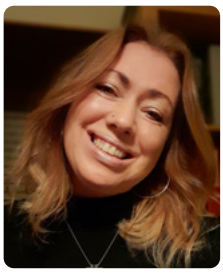
Yoga é uma porta que só se abre de dentro para fora."

Namastê!

JANE FIGUEIREDO E MIGUEL OLIVEIRA

ESPAÇO CULTURAL DANÇA DE SHIVA LISBOA QUE FICA NA RUA LUÍS DE CAMÕES, 76 – ALCÂNTARA – LISBOA. 400 M DA LX FACTORY.

www.espaco-cultural-de-yoga-danca-de-shiva-lisboa.pt



AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

Um Espaço de Desenvolvimento Pessoal

Venha conhecer-nos...

FORMAÇÕES

Meditação
Desenvolvimento Pessoal

MASSAGENS

Relaxamento
Terapêutica
Pré-Natal

TERAPIAS

Reiki
Reflexologia
Mesa Radiónica

ATIVIDADES

Meditação
Aulas de Yoga
Aulas de Pilates

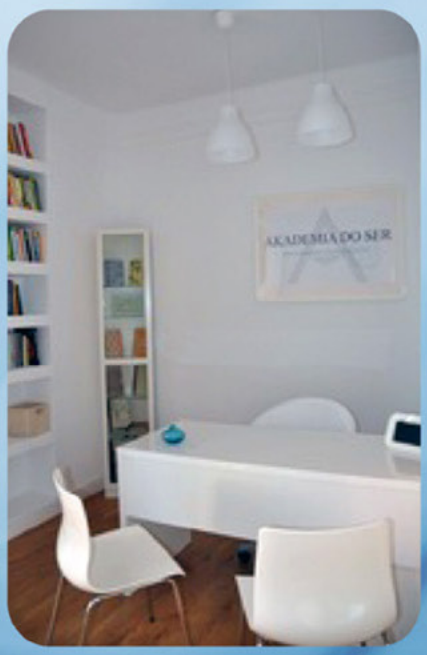
CONSULTAS

Coaching
Homeopatia
Nutrição
Psicologia

ALUGUER DE SALAS

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

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



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

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!