PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Alegria, a emoção mais desejada!

Como trazer a alegria para as nossas vidas

Descobrir a alegria interior

ALEGRIA

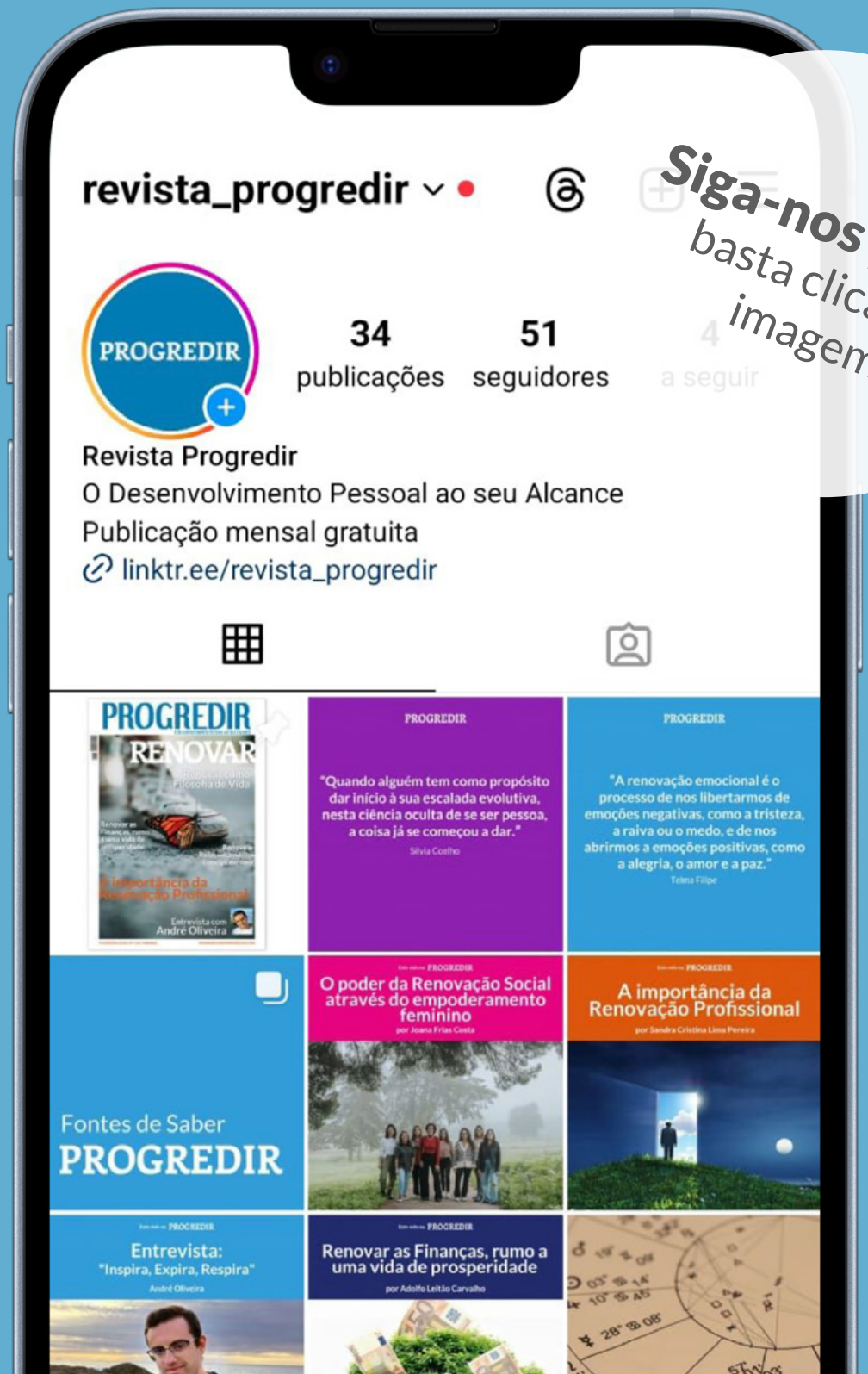
Entrevista com Sílvia Pinto Pereira

MARÇO 2024 | Nº 146 | MENSAL

WWW.REVISTAPROGREDIR.COM

Estamos no Instagram!

@revista_progredir



Siga-nos por lá!
basta clicar na imagem

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 146 | Março 2024 | Revista Mensal

Estatuto Editorial
www.revistaprogredir.com/estatuto-editorial

Sede Editor/Redação
Rua Lino de Assunção N°24, 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 | Patrícia Maria Morais Pereira de Melo
geral@revistaprogredir.com

Imagem, Montagem e Design | Sara Rochete
sararochete@revistaprogredir.com

Redação | Sara Rochete
sararochete@revistaprogredir.com

Partilhas do Leitor | Maria Melo
geral@revistaprogredir.com

Sugestões e Feedback
geral@revistaprogredir.com

Colaboradores desta Edição
Rita Santos, Ana Sofia Rodrigues, Lidia Lins, Alberto Azevedo, Fátima Carvalho, Helena Martins, Carla Shakti, Renata Perre, Ana Bravo, Sílvia Pinto Pereira

---

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.

Editorial

ALEGRIA

Caros amigos,

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

Uma das características que nos distinguem das outras espécies do reino animal é a alegria. Podemos considerar Alegria como uma arte de tornar as coisas mais leves, descontraídas e simples. A alegria estará diretamente relacionada com a nossa felicidade.

Geralmente, quem é sorridente e alegre é feliz. Ao contrário, ou seja, infeliz, é quem vive em habitual mau humor.

A vida é curta… Com tanta coisa que não depende de nós… Demasiado curta para "desperdiçar" muito tempo em "negatividade", demasiado curta e preciosa para nos incentivar a agradecer e a vivermos com Alegria sempre que pudermos… Quem ganha com isso? Tu! (e… quem está á tua volta!)

"A alegria evita mil males e prolonga a vida." William Shakespeare

"A alegria está na luta, na tentativa, no sofrimento envolvido e não na vitória propriamente dita." Mahatma Gandhi

"Aquele que nunca viu a tristeza, nunca reconhecerá a alegria." Khalil Gibran

"A alegria de fazer o bem é a única felicidade verdadeira." Leon Tolstói

"A alegria não está nas coisas, está em nós." Charles Wagner

Boas leituras!

Um excelente mês para si!

Beijos & Abraços,

Pedro Sciaccaluga Fernandes

Sumário

número 146

6 **Notícias Breves**
Desfrute das notícias breves.
Esteja sempre atualizado.

7 **Agenda**
Atualize a sua Agenda!
Encontre atividades para poder participar.

8 **Vouchers**
Aproveite e desfrute das promoções.

9 **Crónica do Editor**
Um espaço para o fazer refletir.

11 **Filosofia de Vida**
A Alegria; Antídoto Duradouro para a epressão e Chave de Reconexão Pessoal
Por **Fátima Carvalho**

14 **Saúde**
Alegria, a emoção mais desejada!
Por **Ana Sofia Rodrigues**

18 **Relacionamentos**
Como trazer a Alegria para as nossas vidas
Por **Helena Martins**

22 **Entrevista**
"Tu és tudo o que precisas"
Com **Sílvia Pinto Pereira**
Texto por **Revista Progredir**

26 **Finanças**
Alegria Financeira
Por **Ana Bravo**

29 **Vida Profissional**
A Alegria no trabalho aperfeiçoa a obra
Por **Renata Perre**

33 **Lifestyle**
A Alegria do propósito?
Por **Joana Frias Costa**

37 **Espiritualidade**
Descobrir a Alegria interior
Por **Lidia Lins**

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

41 **Receita Saudável**
Inspire-se com a receita prática e saudável:
Omelete Proteica com Queijo Cottage

42 **Glossário**
Ferramentas para Progredir:
A Medicina Ayurveda e o peso ideal para uma saúde perfeita

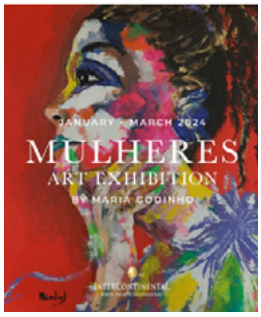
Alegria

Notícias Breves

março 2024

Sistema do Corpo Espelho

O Sistema do Corpo Espelho foi criado pelo Martin Brofman que se curou de um cancro terminal que a medicina considerava incurável.
No seu processo de cura, ele aprendeu muito sobre as dinâmicas Corpo - Consciência e como essas relações funcionam.
Como resultado deste processo, ele ficou com a sua visão clara, quando tinha usado óculos durante 20 anos.
Ele ajudou muita gente, ensinando este sistema a milhares de pessoas durante mais de 35 anos.
Mais informação veja aqui



Exposição "Mulheres" de Maria Godinho

A unidade hoteleira InterContinental Porto anuncia o início de uma exposição única que transformará o hotel numa verdadeira galeria de arte, nos próximos três meses. De janeiro a março de 2024, a coleção envolvente "Mulheres", da renomada artista Maria Godinho, estará exposta em várias áreas do hotel, tornando cada espaço numa descoberta artística.

Mais informação veja aqui

Massagem Infantil: um elo entre pais e filhos

Para pais e filhos, desde o nascimento até 1 ano de idade. Entrada gratuita, mediante inscrição prévia, limitada a 5 famílias
Biblioteca Municipal da Póvoa de Santa Iria

Mais informação veja aqui

Vídeo do mês

A Revista Progredir apoia o canal

PORTA 24

Veja mais vídeos aqui

Agenda

março 2024

Oficina de Poesia

Por **José Fanha**

1 março de 2024 das 18h00 às 20h00

Centro Cultural da Malveira

Alternative Dreams - Oficina de Processos Alternativos

Por **Imagerie - Casa de Imagens**

3 de fevereiro a 23 de março | sábados - 10:00-13:30

Lisboa

Palestra em Coimbra com o monge Gen Rigden

Por **Centro de Meditação Kadampa Deuachen**

Sexta 1/Março - 19h30 às 21h

Casa Municipal da Cultura de Coimbra

ACRYLIC PAINTING COURSE

Por **Meet Art Studio**

4 sessions of 3 hours every Monday 18:30 pm

Rua de Xabregas A Sala 249

Aulas de Yoga Pós Parto

Por **Mariana Silva**

4ª das 10h às 11h

Yoga Classes (in English)

By **Maria Fröhlich**

Tuesdays and Thursdays from 7pm to 8pm

Aulas de Hatha Yoga MANHÃ

Por **Mariana Silva**

3ª e 5ª das 10h às 11h

Aulas de Hatha Yoga TARDE

Por **Margarida Couto**

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

Meditação Criativa

Por **Sabrina Tacconi**

2ª das 10h às 10h45

Chi Kung Terapêutico

Por **Carmo Faria**

2ª e 5ª das 13h às 14h

Aulas de Pilates

Por **Julia**

Manhã: 2ª, 3ª, 4ª e 5ª das 11h às 12h | 3ª e 5ª das 12h às 13h

Tarde: 2ª e 4ª das 18h às 19h

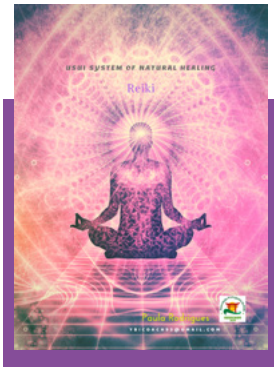
na Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

964 992 423 | 214 438 305 | 910 325 249

Vouchers

Aproveite as ofertas deste mês!



Terapia Reiki
Paula Rodrigues

Valor promocional de 30€

Na Akademia do Ser
Paço de Arcos

*Limitado a uma sessão p/voucher e p/pessoa
Valor sem desconto 40€

"Equilíbrio e Paz"

Gestão Emocional
Sandra Lima Pereira

50% de desconto

Sessão ONLINE

*A sessão tem a duração de 60 min.
Preço sem desconto 50€

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

Casa da Cumeada
No Alentejo, Respire Fundo

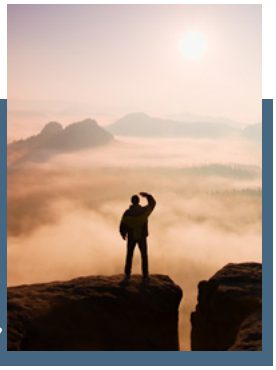
casa da cumeada
food for health and happiness

10% de desconto na reserva directa de 3 noites

Em Casa da Cumeada
Reguengos de Monsaraz

"Servimos refeições vegan à luz da Macrobiótica."

Coaching
com Pedro Midões

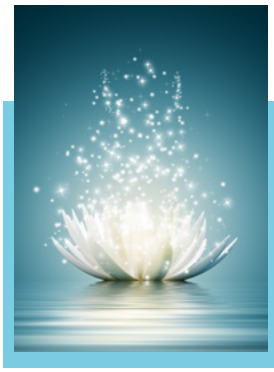


20% desconto na 1ª Consulta

Sessão ONLINE

*Valor sem desconto 65€

"Find Yourself !"



Mesa Radiónica Rede Cristalina

50% desconto na 1ª Sessão com Maria Melo

Na Akademia do Ser
Paço de Arcos

*Valor sem desconto 47,50€

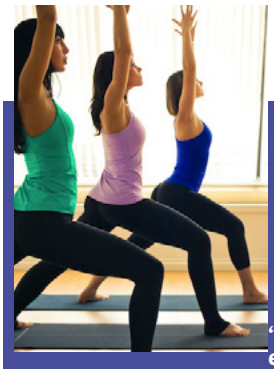
"Ligue-se à sua verdadeira essência!"

Aulas de Chi Kung Terapêutico

1ª Aula Grátis com Carmo Faria

Na Akademia do Ser
Paço de Arcos
*Valor sem desconto 8,50€/aula

"Prevenção e melhoria da saúde e bem estar!"



Aulas de Hatha Yoga

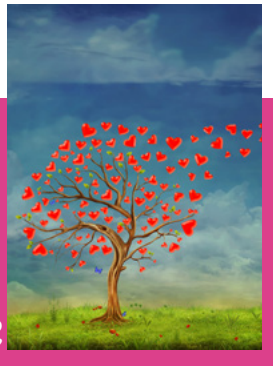
1ª Aula Grátis com Margarida Couto

Na Akademia do Ser
Paço de Arcos

*Valor sem desconto 10€/aula

"Descubra uma forma de reduzir o stress e viver a vida com mais tranquilidade!"

Constelações Familiares



20% desconto na 1ª Sessão com Maria Melo

Na Akademia do Ser
Paço de Arcos
*Valor sem desconto 60€

"Honrar o passado para o amor fluir!"

Para utilizar o seu voucher contacte a Revista Progredir clicando aqui

É profissional e gostaria de divulgar o seu voucher?
Contacte-nos clicando aqui

Crónicas do Editor

Alegria

Procuramos muitas vezes a felicidade como o pote de ouro por detrás do arco iris? Será que é possível? Será que encontrar a felicidade é de veras possível?

Estará o ser humano preparado realmente para ser feliz?

A verdade é que a felicidade não tem como ser um estado constante, a vida é feita de desafios, altos e baixos, logo será uma utopia, acharmos que poderemos estar sempre felizes.

E um estado de contentamento, alegria, fará parte antes de uma realidade mais modesta, mas talvez mais aceitável?

Será possível encarar os desafios da vida com melhor humor, trazendo alegria para as nossas vidas, bem como para a dos outros?

Acredito que sim, que em vez de continuarmos a perseguir a tarefa hercúlea de nos intitularmos felizes, possamos caminhar com os pés na terra e apreciar com alegria e contentamento o que se encontra disponível para nós.

Encarar a vida com mais humildade e gratidão pelo facto de estarmos vivos e de termos a oportunidade de estar por aqui, poderá ser um bom começo.

MARIA MELO
LIFE COACH
PROFESSORA DE MEDITAÇÃO

www.revistaprogredir.com
mariamelo@revistaprogredir.com
editor@revistaprogredir.com

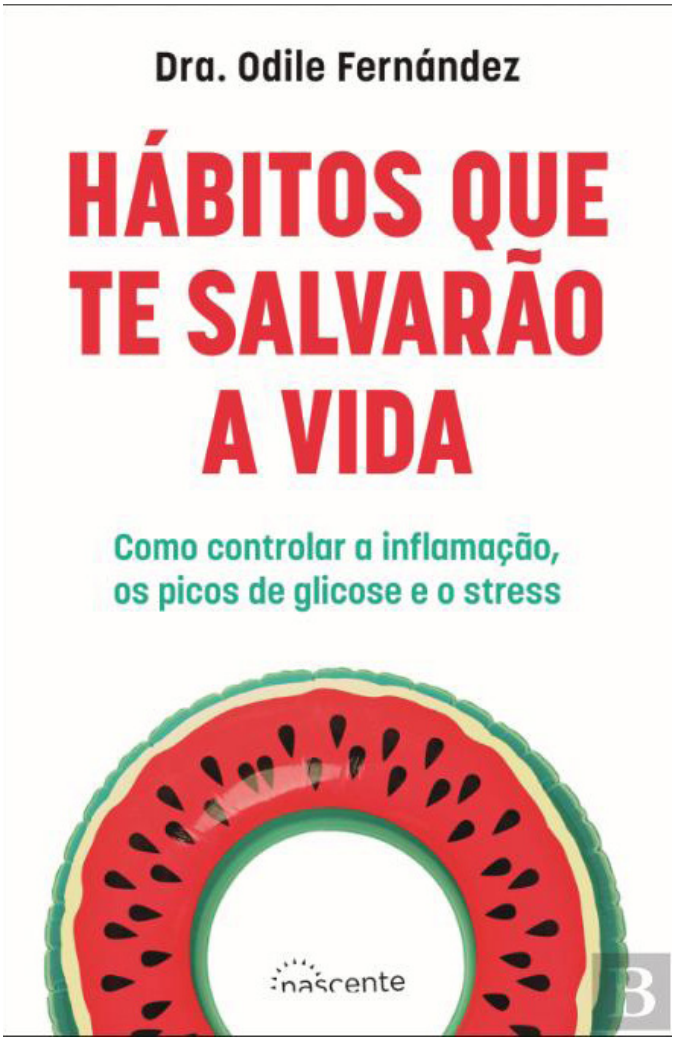
Passatempo

Ganhe no Facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o livro:

Hábitos que Te Salvarão a Vida

de Dra. Odile Fernández



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 aqui.

Vencedor de Fevereiro

André Silva partilhou a imagem e criou a frase: “Ler um livro novo provoca sempre grande emoção, E novas histórias adoro vivenciar, É saudável ler seja de manhã ou ao serão, E a leitura permite a sua imaginação preservar.", e ganhou o livro “Inspira, Expira, Respira” de André Oliveira

Filosofia de Vida

A Alegria; Antídoto Duradouro para a Depressão e Chave de Reconexão Pessoal

Descobre como a alegria pode ser a tua bússola na jornada contra a depressão e a chave para te reconectares contigo mesmo. Explora os caminhos neurológicos e energéticos que a alegria desvenda, assim como as chaves práticas para a cultivares diariamente. Deixa-te guiar por Fátima Carvalho, numa reflexão que ilumina não só o caminho, mas também impacta positivamente a tua saúde mental e espiritual. Uma leitura essencial para quem procura bem-estar holístico e uma vida mais alegre.

Por Fátima Carvalho

Na vida, a alegria é como um abraço que nos envolve, e a falta prolongada dessa emoção pode levar a uma desconexão profunda connosco próprios. Este artigo explora o papel crucial da alegria como antídoto duradouro para a depressão, impactando não só a nível neurológico, mas também ener-

geticamente. Vamos explorar algumas chaves essenciais para quem deseja reconectar-se com a alegria ou expandi-la na sua vida.

A Falta Prolongada de Alegria: Um Caminho para a Desconexão Essencial

A alegria não é apenas uma emoção passageira; é uma luz que ilumina os cantos mais profundos do nosso espírito. Quando a alegria nos escapa por muito tempo, cria-se um abismo, levando à desconexão da nossa essência mais verdadeira. A mente, o corpo e a energia vital ressentem-se dessa privação, manifestando-se muitas vezes como depressão. Entender esta dinâmica é o primeiro passo para reconhecer a importância crucial da alegria na manutenção da saúde mental e espiritual.

A Alegria como Antídoto para a Depressão

Neurologicamente, a alegria desencadeia a libertação de neurotransmissores que estimulam o bem-estar e promovem a resiliência emocional. Estes sinais bioquímicos são como mensagens de otimismo enviadas ao cérebro, ajuda a combater eficazmente os sintomas da depressão. Energeticamente, a alegria eleva a vibração

Compreender a importância da alegria na prevenção e superação da depressão é essencial para a busca contínua do bem-estar holístico

pessoal, criando um campo positivo à nossa volta. Este campo não só nos protege das energias densas associadas à depressão, como também atrai experiências mais positivas.

Chaves Essenciais para Reconectar-se ou Expandir a Alegria

Prática Diária da Gratidão: Cultivar um estado de gratidão é uma chave fundamental para a reconexão com a alegria. Ao focarmos nas bênçãos da vida, mesmo nas pequenas coisas, abrimos espaço para a alegria florescer.

Aceitação e Amor Próprio: Aceitar-nos incondicionalmente é uma prática transformadora. Ao nutrirmos o amor próprio, liberamos a alegria que muitas vezes fica aprisionada por autocríticas. A aceitação é o primeiro passo para a expansão da alegria inte-

rior.

Expressão Criativa: Encontrar meios de expressão criativa é uma chave de ouro para expandir a alegria. Seja através da arte, música, dança, escrita ou outras formas, a expressão criativa é um canal poderoso para liberar emoções e revitalizar a essência alegre da pessoa.

Conexão com a Natureza: A natureza é uma fonte inesgotável de alegria. Passar tempo ao ar livre, seja num parque urbano ou em ambientes mais naturais, proporciona uma reconexão imediata com a alegria intrínseca que a natureza oferece.

Partilhar Alegria com Outros: A alegria partilhada é multiplicada. Ao partilharmos momentos felizes com amigos, família ou comunidade, criamos uma rede de apoio emocional que alimenta e expande a alegria coletiva.

Compreender a importância da alegria na prevenção e superação da depressão é essencial para a busca contínua do bem-estar holístico. Ao incorporarmos as chaves essenciais apresentadas, podemos não só reconectar-nos com a nossa alegria interior, mas também a expandir, criando uma teia de positividade que envolve todos os aspetos da nossa vida.

A alegria não é apenas uma emoção passageira; é uma luz que ilumina os cantos mais profundos do nosso espírito

Espero que encontres nestas palavras não apenas compreensão, mas também inspiração para cultivar a alegria como um farol que guia a tua jornada.

Com alegria e amor

FÁTIMA CARVALHO
HIPNOTERAPEUTA, ESCRITORA E MENTORA
E-mail: instituto@fatimacarvalho.pt

Saúde

Alegria, a emoção mais desejada!

Todos queremos sentir alegria, ser felizes, ter saúde. Mas será que sabemos o que realmente nos alegra e faz feliz? O que faz bem ou faz mal, ao nosso corpo? Ao nosso coração? E poderá a alegria ser prejudicial?

Por Ana Sofia Rodrigues

No ritmo avassalador das nossas vidas diárias em sociedade, a nossa saúde, bem-estar, alegria e felicidade, podem facilmente ficar em segundo plano - ou tantas vezes e infelizmente, em último.

Frequentemente questiono os meus clientes sobre o que os faz mesmo felizes? Onde, como e quando sentem aquele tipo de alegria que nos preenche o coração, fazendo com que, por alguns momentos, esqueçamos tudo e todos e apenas sorrimos, brilhamos, sentimos alegria, somos felizes. E qual a resposta que obtenho na maioria das

vezes? “Não sei”. Distanciámo-nos do nosso corpo, das nossas emoções, dos nossos desejos, necessidades, sonhos, alegrias e prazeres.

De todas as emoções primárias, a alegria será certamente a mais desejada por todos nós. E talvez este incessante desejo possa contribuir para parte do problema: os Budistas referem-se ao desejo como a causa do sofrimento, pois a verdadeira felicidade vem da tranquilidade, de uma mente sã e da paz de espírito. A busca pela felicidade e alegria, sem autoconhecimento, pode levar ao esgotamento da nossa energia, ao consumo excessivo de diversos – e tantas vezes – inúteis “produtos” alusivos à nossa suposta felicidade, à adoção de máscaras e papeis que utilizamos em sociedade, para melhor nos integrarmos, termos sucesso, sermos aceites.

Quantas pessoas conhece que têm sempre um sorriso no rosto e nunca demonstram uma tristeza ou preocupação? Quantas pessoas conhece que falam de situações traumáticas e dolorosas, a rir? Quantas pessoas conhece que confundem a alegria com a euforia? Aqui reside parte do conceito da alegria como patologia: nesta tentativa de ter mais do que ser, de agradar ou se integrar mais do que se respeitar, de tentar ignorar as outras fundamentais emoções.

Importa aqui recordar que todas as emoções primárias são inatas a todos os seres humanos – são necessárias para restabelecer o equilíbrio e bem-estar nas nossas vidas; e são também orgânicas e involuntárias, em resposta a algum evento. A filosofia oriental e nomeadamente a Medicina Tradicional Chinesa, muito nos ensina sobre esta profunda, complexa e tão apaixonante relação que existe entre o nosso corpo e a nossa mente, entre o físico e o emocional, em que cada emoção se relaciona com um órgão físico e consequentemente com sistemas do nosso corpo humano, com áreas e tecidos, cores, sabores e sentidos e até com o clima e as estações do ano. Assim

O que me faz sorrir a mim, pode não o fazer sorrir a si. É por isso essencial saber o que nos anima a alma e o coração

como a Inteligência Emocional que nos orienta pela intrínseca e fundamental união da razão com a emoção, do cérebro com o coração. A saúde e alegria contemplam assim um ponto de vista holístico e como diria Mahatma Gandhi: "A alegria verdadeira é aquela que resulta da harmonia entre corpo e alma."

A alegria está associada ao Elemento Fogo, ao verão, à comunicação, ao coração, ao sangue e também a todas as restantes emoções, pois o coração é considerado o "governador de todas as emoções" na Medicina Chinesa. Quando este Elemento Fogo está em equilíbrio, ele é o combustível para o bom funcionamento do nosso organismo e para a nossa vida. No entanto, se em desequilíbrio – em défice ou em excesso – pode levar a vários sinais e sintomas como palpitações, taquicardias, insónia, cansaço, palidez e suor espontâneo. A alegria se excessiva ou forçada, como um estado constante de euforia e/ou histerismo, esgota a energia do coração. O sangue é afetado. A energia e vitalidade são afetados. Os sistemas nervoso e cardiovascular dão sinais.

E é claro que a alegria é fundamental nas nossas vidas – ou como diria Almada de Negreiros "A alegria é a coisa mais séria da vida."

Uma coisa é ser positivo e alegre, outra coisa é silenciar todas as outras emoções. E não podemos recusar tudo o que é negativo, pois querer fugir à dor, é criar mais sofrimento

Quem não gosta de sentir alegria? Sorriso de lábios rasgados, um brilho nos olhos. Ao nível físico, a alegria promove a saúde e o bem-estar, potencializando o aumento das "hormonas na felicidade" como as endorfinas e a serotonina, baixando as "hormonas do stress" como o cortisol e a adrenalina. Ao contrário da raiva que contrai os tecidos, ou da tristeza que reprime e tende a baixar a energia, a alegria promove relaxamento muscular e eleva a energia – sendo mesmo considerada uma das emoções de vibração

e frequência mais elevada (Escala das emoções do psiquiatra, pesquisador e escritor Dr. David Hawkins). Esta emoção sem dúvida que nos inspira, guia, melhora as relações pessoais, contagia quem nos rodeia, promove vitalidade e longevidade, pois pessoas alegres tendem naturalmente a viver mais e melhor, do que pessoas tristes e/ou deprimidas.

Como podemos então sentir mais alegria, verdadeira e genuína, nas nossas vidas? Considero o autoconhecimento a base fundamental para tal. O que me faz sorrir a mim, pode não o fazer sorrir a si. É por isso essencial saber o que nos anima a alma e o coração, hoje – porque muitas vezes, os nossos interesses mudam, o nosso fogo interno muda, as nossas necessidades mudam. E está tudo bem nessa mudança, pois a mesma é fruto do crescimento e nada é impermanente.

Importa ainda ressalvar que a alegria pode e deve ser uma escolha na sua vida, mas isso não implica negligenciar todas as outras emoções. Uma coisa é ser positivo e alegre, outra coisa é silenciar todas as outras emoções. E não podemos recusar tudo o que é negativo, pois querer fugir à dor, é criar mais sofrimento. Ao invés de recusar a tristeza ou a raiva por exemplo, devemos aceitar e compreender que todas estas emoções podem existir e coexistir em algum momento, em simultâneo nas nossas vidas, cada uma delas com a sua função numa determinada experiência, e posteriormente num convite a transformá-las em algo criativo e construtivo.

Fisicamente, podemos de certa forma, dar "comandos" ao nosso corpo e cérebro sobre o estado emocional que queremos sentir. Naturalmente não anula a realidade e eventos que possamos estar a viver ou a precisar de digerir, no entanto podem ser extremamente úteis em determinado momento. Por exemplo, experimente agarrar num lápis ou numa caneta horizontalmente com os seus dentes, abrindo a boca e "rasgando" os seus lábios, tal como faria num valente, espontâneo e rasgado sorriso...

LEIA O ARTIGO COMPLETO EM:

WWW.REVISTAPROGREDIR.COM

ANA SOFIA RODRIGUES
TERAPEUTA – ESPECIALISTA EM MEDICINA CHINESA & DESENVOLVIMENTO PESSOAL
www.anasofiarodrigues.com
instagram: anasofiarodrigues.mtc
www.facebook.com/anasofiarodrigues.medicinachinesa

Relacionamentos

Como trazer a Alegria para as nossas vidas

Se se sente triste e sem nenhum motivo para demonstrar alegria, talvez tenha interesse em saber que se pode socorrer de algumas estratégias para cultivar essa emoção

Por Helena Martins

A alegria pode ser caraterizada como um estado emocional associado a uma sensação de bem-estar, contentamento e felicidade. Frequentemente surge como resposta a experiências que trazem prazer, satisfação ou significado para as nossas vidas.

Estudos comprovam que quem experimenta frequentemente emoções positivas como a alegria apresenta um sistema imunológico mais forte, um menor risco de doenças cardiovascu-

lares e uma maior esperança de vida.

Além disso, a alegria contribui para promover uma boa saúde mental, através da redução do estresse, ansiedade e depressão. Ao nível emocional, a alegria parece induzir sentimentos de empatia e conexão, o que se reflete na capacidade para estabelecer relacionamentos interpessoais saudáveis.

E aqui chegados, se se sente triste e sem nenhum motivo para demonstrar alegria, talvez tenha interesse em saber que se pode socorrer de algumas estratégias para cultivar essa emoção:

- Manter uma mentalidade positiva: Procure sempre o lado positivo em todas as situações e mantenha uma atitude de esperança e resiliência, mesmo diante de desafios e frustrações. Nada na vida é totalmente bom, tal como nada é totalmente mau.
- Praticar atividades prazerosas: Considere fazer coisas que lhe tragam contentamento e bem-estar. Pode ser uma atividade criativa ou artística, a prática do desporto da sua preferência, uma simples caminhada na natureza, a leitura de um bom livro ou qualquer outra coisa que o faça sentir-se bem.
- Conexão com pessoas queridas:

Sendo a alegria importante para o nosso bem-estar a título individual, o facto é que acaba também por desempenhar um papel fundamental na forma como nos relacionamos com os outros

Procure nutrir relacionamentos significativos, passando tempo de qualidade com pessoas que o apoiam e motivam. Além disso, rodeie-se de pessoas alegres e divertidas, uma vez que alegria gera alegria.

- Sentir gratidão: Reserve um tempo todos os dias para refletir sobre as coisas pelas quais está grato. Experimente criar um diário de gratidão ou simplesmente fazer uma pausa para apreciar todas as coisas boas que dão cor à sua vida. Através desse sentimento de gratidão, estará a atrair mais coisas boas pelas quais vir a estar grato no futuro.

- Partilha e voluntariado: Praticar atos de generosidade e bondade podem também trazer uma profunda sensação de alegria. Encontre maneiras de ajudar os outros e fazer o bem. Atos de bondade não apenas beneficiam os recetores, mas também trazem uma profunda sensação de satisfação, significado e propósito ao doador.

Sendo a alegria importante para o nosso bem-estar a título individual, o facto é que acaba também por desempenhar um papel fundamental na forma como nos relacionamos com os outros. Vejamos porquê:

Estudos comprovam que quem experimenta frequentemente emoções positivas como a alegria apresenta um sistema imunológico mais forte

Fortalece a conexão emocional: A alegria cria laços emocionais benéficos entre as pessoas. Na verdade, quando compartilhamos momentos de alegria, criamos memórias e experiências positivas que acabam por nos aproximar mais uns dos outros.

Contribui para um ambiente positivo: A alegria contribui para a criação de um ambiente acolhedor. Quando as pessoas se sentem felizes, é mais provável que comuniquem de forma aberta e honesta, se apoiem mutuamente e resolvam desafios ou conflitos de maneira construtiva.

Aumenta a intimidade e a satisfação: Compartilhar momentos de alegria

pode aumentar a intimidade e a satisfação nos relacionamentos. Essas boas experiências fortalecem os laços entre os intervenientes, criando uma sensação de união e cumplicidade.

Para finalizar, convém relembrar que a vida é só uma breve passagem. Assim, permita-se trazer a alegria para a sua vida. Faça coisas que lhe tragam diversão e bem-estar. Ria quando tiver vontade de rir e procure situações para poder rir mais ainda. Procure saber o que é essencial para si e o que lhe garante uma vida com significado. Procure rodear-se de pessoas alegres e de bem com a vida, da mesma forma que se deve esforçar para trazer alegria para a vida dos outros.

Perguntas de reflexão:

- Sente entusiasmo com a vida que tem presentemente?
- Quem são as pessoas do seu círculo que o fazem sorrir e sentir-se de bem com a vida?
- Como pode trazer momentos mais alegres para a sua vida!

HELENA MARTINS
TERAPEUTA E COACH TRANSFORMACIONAL
www.helenamartinscoach.com
geral@helenamartinscoach.com

Entrevista

"Tu és tudo o que precisas"

Sílvia Pinto Pereira, autora do livro "Tu és tudo o que precisas", fala aos leitores da Revista Progredir, sobre o seu percurso de vida e da sua paixão sobre dar vida a ideias e projetos.

Texto por Revista Progredir

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

Leal, justa, sonhadora e lutadora

Acredita! Tudo é possível com muito trabalho e acreditando na tua capacidade!

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso?

Licenciei-me em Comunicação Social, mas em 2012 quando me vi desempregada pela primeira vez comecei a coser umas t-shirts à mão e a vender através do meu blog. Em 11 anos criei uma marca de sucesso e de referência nacional, tendo neste momento além de 80K seguidores no Instagram e milhares de clientes que nos compram online, tenho também 3 lojas físicas:

Foz, Canidelo e Saldanha.

Progredir: Qual a sua maior paixão?

Criar. Ter ideias e executa-las dá me imenso prazer.Progredir: Qual o porquê de "num lugar ao sol"?

Num Lugar ao Sol nasceu numa tarde em que decidi ir para a praia escrever sobre sentimentos. Estava um dia de sol onde só estava eu, o mar, o sol e as palavras, então pensei: Este dia termino-o a escrever "Num Lugar ao Sol", foi desta forma simples que nasceu este nome.

Progredir: Fale-nos do seu livro " Tu és tudo o que precisas"?

Surge no âmbito dos 10 anos de marca onde exploro um pouco do meu percurso como empreendedora, as dores, as vitórias, entre outros episódios que nunca tinha partilhado com ninguém.

Primeiro temos de cuidar de nós, para depois cuidarmos dos nossos

Progredir: O próximo tema da revista progredir é "Cuidar", acredita que nos colocarmos em primeiro lugar é uma forma de cuidarmos de nós?

Sem dúvida! E o ano que passou percebi exatamente isso. Primeiro temos de cuidar de nós, para depois cuidarmos dos nossos.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores

Acredita! Tudo é possível com muito trabalho e acreditando na tua capacidade!

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

SÍLVIA PINTO PEREIRA

silviapintopereira.pt/

QUERES MELHORAR, OS TEUS RESULTADOS?

- Trabalhar formas de alcançar os teus objectivos.
- Conhecer melhor os teus valores e emoções.
- Melhorar a tua confiança e motivação.
- Superar os teus medos e inseguranças.
- Melhorar a tua forma de comunicar.

SABE MAIS AQUI

PEDRO MIDÕES

LIFE AND SPORTS COACHING

Coach Certificado e PNL Practitioner

PEDROMIDOES.COM

PEDROMIDOES

96 56 555 32

Finanças

Alegria Financeira

A importância de utilizar a alegria como um impulsionador também na vida financeira e assim poder construir passo a passo uma vida cheia de orçamentos mais felizes.

Por Ana Bravo

O convite para falar da Alegria associada às Finanças pessoais assentou-me como uma luva. A Alegria é tão somente o meu principal valor e é de tal forma importante que a caminhada para o altar onde eu e o Alexandre formalizámos a nossa união de 11 anos fi-la ao som da trilha Alegria do circo de Soleil.

A Alegria sempre fez parte da minha existência e independente das circunstâncias em que me encontrava nunca

a minha Alegria se desvaneceu. E, acredito mesmo que foi por causa disso que os desafios se superaram melhor!

Acredito que as circunstâncias externas não nos devem comandar, somos nós que devemos gerir as circunstâncias no melhor das nossas habilidades lembrando que tudo são apenas acontecimentos e que todos os acontecimentos vêm com prazo de validade.

A Alegria tem sido fator determinante nesta minha passagem, é ela que me apoia quando tudo parece estar na ponta oposta à minha vontade e sentido de justiça. Eu decidi há muitos anos que o meu corpo físico pode estar "preso" num acontecimento menos bom, mas a minha mente não tem de o estar! A minha mente é Livre e Alegre!

E se para mim a Alegria é determinante em todas as áreas da minha vida porque não o seria nas minhas Finanças Pessoais?!

Se por um lado o equilíbrio das nossas finanças provoca impacto no nosso estado de espírito, por outro o nosso estado de espírito é indubitavelmente também decisivo para as nossas finanças. É um daqueles casos em que perguntamos quem nasceu primeiro: o ovo ou a galinha?

E como passar a Alegria para uma folha de orçamento mensal quando nem sempre a Alegria interna acompanha um orçamento Feliz?

E como passar a Alegria para uma folha de orçamento mensal quando nem sempre a Alegria interna acompanha um orçamento Feliz?

Com a lembrança que tudo se constrói passo a passo! Tudo sem exceção para ficar bem construído começa pelo princípio, tal como uma viagem de mil passos começa com o primeiro…

Se vires as tuas finanças pessoais como a receita para um bolo saberás que juntando os ingredientes de uma determinada forma e ordem no final tens com certeza um bolo magnífico. E se percebes alguma coisa de pastelaria sabes que apressar, atalhar, trocar ingredientes estragam o resultado/bolo. Então este conhecimento é

também a tua fé que seguindo a receita o resultado é só um. Isto deixa-te Alegre? E se estiveres Alegre achas que te tornas melhor pasteleira(o)?

Lembra-te ainda que Alegria (ou qualquer outro sentimento) é um hábito, e sabes que os hábitos criam-se e tu podes criar os que quiseres?! Isto é completamente empoderador, libertador e dá-te asas para seres e fazeres o que sonhas. Então faz escolhas que te aproximem dos teus objetivos e trabalha nisso todos os dias, um passo de cada vez, na forma e na ordem certas sem apressar, sem atalhos, sem trocas e... com Alegria. Garanto-te que vais ter uma vida/bolo mesmo da forma como desenhaste!

Abraço-te

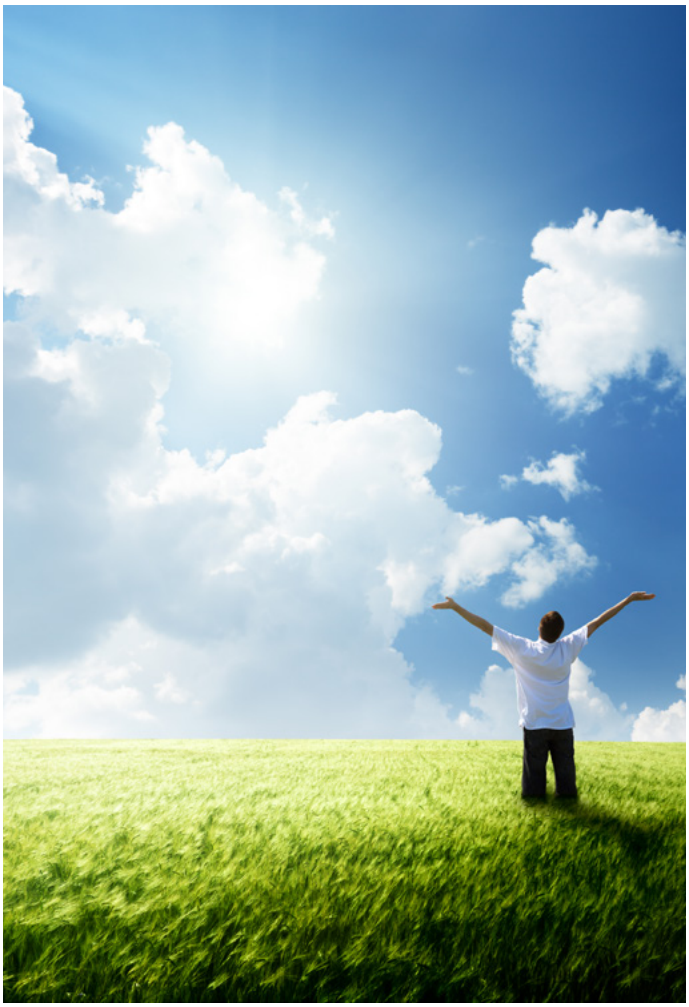
ANA BRAVO
AUTORA DO LIVRO ABC DA POUPANÇA
www.abcdapoupanca.com
www.facebook.com/oabcdapoupanca
www.youtube.com/abcdapoupanca

Vida Profissional

A Alegria no trabalho aperfeiçoa a obra

As organizações pretendem ser diferenciadoras no mercado, marcar a diferença nas preferências dos clientes, no entanto, também é necessário marcar a diferença na vida dos colaboradores.

Por Renata Perre



Todas as empresas pensam de forma constante em como devem fidelizar os seus clientes e conquistar novos consumidores, em como podem e devem satisfazer o melhor possível as necessidades e preferências dos mesmos

Da mesma maneira, é imprescindível que as organizações não desperdicem os talentos dos colaboradores existentes na organização, procurando constantemente formas de motivar, pois esta deve torna-se uma preocupação e um desafio incessante. Isto para que, os colaboradores possam desempenhar as suas funções com zelo e possam desenvolver os seus talentos

da maneira mais eficaz possível.

A perspectiva da motivação entende que as atividades realizadas no trabalho são responsáveis por preencher grande parte do tempo de vida de todos. Assim, considera-se que estar alegre enquanto são realizadas as tarefas do dia-a-dia no trabalho, ou seja, estar alegre enquanto se vive, é de fundamental importância.

Erra quem pensa que a questão da motivação é simplesmente um gasto da organização em nome da alegria do funcionário, que já deveria ser grato por receber o seu salário, ficar quieto e baixar a cabeça.

Um ambiente organizacional que motiva e estimula os seus colaboradores a estarem alegres e a serem felizes, respeitando as suas individualidades, cria as condições ideais para um maior aproveitamento de todos os seus recursos intangíveis, e isso inclui aqueles que contribuem diretamente para o tão desejado lucro.

Como o professor Clóvis já ensinou na sua vasta e admirável carreira profissional, alegria é potência de agir. Quem trabalha alegre, trabalha mais potente. A potência do trabalhador é justamente o que a empresa precisa

Liderança não se trata de um título ou designação. É uma questão de impacto, influência e inspiração

para desempenhar as suas atividades com excelência. Sendo assim, motivar é alegrar e alegrar é vencer na vida. Uma empresa que não se preocupa com a alegria dos seus colaboradores está, além de tudo, a deixar o "dinheiro sobre a mesa" (é uma expressão idiomática que significa não obter tanto dinheiro quanto deveria ou gostaria).

Um ambiente corporativo em que colaboradores não são ouvidos, estimulados e reconhecidos resulta numa situação em que todos perdem. A organização deixa de ganhar, deixa de inovar, corre mais riscos, perde dinâmica, capacidade de resposta e, sobretudo, perde lucro. Já os trabalhadores, quando não estão motivados, perdem potência de agir, entristecem, produzem menos e pior, adoecem e deixam de trabalhar com aquele brilho nos olhos que é o verdadeiro combustível da inovação, evolução e da excelência.

Quando se trabalha com alegria as horas voam e os resultados parecem chegar de forma mais fácil. Num trabalho em que não é possível o colaborador sentir-se alegre, cada minuto torna-se num sofrimento, a saúde sente o peso da ansiedade, os resultados nem sempre são os melhores, a percentagem de turnover aumenta e as baixas médicas assumem um lugar de liderança.

Portanto, é muito importante que os colaboradores de uma empresa se sintam alegres no trabalho, afinal as empresas também ganham e muito quando assim acontece. Afirmando até que, o conceito Win-Win encaixa perfeitamente neste contexto.

Deste modo, cabe aos líderes conhecerem os seus liderados e motivá-los da forma mais assertiva possível, nunca ignorando a singularidade de cada um. Esta motivação pode fazer-se chegar através de reconhecimento, valorização, prémios por desempenho, proporcionando evolução na carreira, ajudando cada um a desenvolver competências, entre outros, e dando-lhes a devida importância e o devido cuidado. O líder mostra para cada colaborador que ele é uma parte importante e necessária para que a empresa possa continuar a crescer, mostra respeito e tem um comportamento ético. Se cada líder cuidar da sua equipa, a sua equipa vai responsabilizar-se e irá gerar resultados positivos ou ainda mais positivos.

Liderança não se trata de um título ou designação. É uma questão de impacto, influência e inspiração.

O avanço da tecnologia também contribuiu para uma maior abertura nas relações de trabalho, o teletrabalho ganha cada vez mais espaço no mercado. A flexibilidade de horários e o conforto cooperam para que o colaborador se sinta à vontade.

Todavia, é de registar que colaboradores alegres e motivados continuarão a sentir cansaço, mas este já será um cansaço que causa um sentimento de realização profissional, e esse sentimento não há salário monetário que o pague, pois a este salário chamamos de Salário Emocional.

Falamos de salário emocional quando

Quem trabalha alegre, trabalha mais potente

nos referimos às vantagens que as empresas oferecem aos seus colaboradores, a fim de melhorar os níveis de satisfação dos mesmos sem que isto signifique um aumento salarial.

Um salário emocional são todos aqueles componentes que ajudam os colaboradores a crescerem profissionalmente, mas também pessoalmente.

Sendo que, as emoções são responsáveis por tudo aquilo que o dinheiro não pode comprar, é relevante que as empresas mostrem interesse em ter e manter os seus colaboradores saudáveis emocionalmente, tendo em conta:

- Que o que o colaborador vivência no seu dia-a-dia (dentro e fora da empresa) desperta em si emoções positivas ou negativas, e são estas emoções que vão fazer com que o colaborador consiga alcançar um melhor ou pior desempenho, mais ou menos resultados e promova um melhor ou pior ambiente no trabalho.

As empresas são pessoas e são essas mesmas pessoas que geram resultados, mas, os melhores resultados são sempre gerados de dentro para fora, logo, melhores pessoas geram

Erra quem pensa que a questão da motivação é simplesmente um gasto da organização em nome da alegria do funcionário

melhores resultados.

Embora não seja possível controlar todos os atores que contribuem para a alegria no trabalho de todos os funcionários, pois nunca se conseguirá agradar a todos (é uma realidade), não deixa de ser imprescindível cuidar dos colaboradores nos seguintes eixos: fisicamente, mentalmente, intelectualmente, socialmente e emocionalmente. Em contexto organizacional é plenamente um caminho trabalhoso mas possível de ser percorrido, obtendo resultados ambiciosos para ambas as partes.

"O trabalho fornece o pão de cada dia, mas é a alegria que lhe dá o sabor." Sílvio Romero

RENATA PERRE
LIFE COACH
coach.renataperre@gmail.com

A Alegria do propósito?

Como saber se estamos no caminho certo e enfrentar os desafios da vida sem nos perdermos no meio do caminho? Conheça a história de Lidia Lins e a sua transição para cantora e terapeuta da voz.

Por Lidia Lins

Qual é o nosso propósito?

Esta foi uma pergunta que Lidia se fez várias vezes.

Começar a vida como cientista e fazer uma transição de 360 graus para cantora, compositora e terapeuta não foi algo esperado. Ela se perguntou várias vezes se estava no caminho certo e se deveria continuar com esta "loucura" de deixar uma carreira estabelecida para tentar a "sorte no mundo".

Com mestrado e doutorado em ciências, Lidia passou grande parte da sua vida a olhar através de um microscópio seres que a maioria das pessoas nem sabem que existem. Foram horas e horas de dedicação dentro de um laboratório, até se dar conta de que, apesar de ser boa cientista, ela não se sentia completa. Fazia algo mais pelo fato da segurança financeira do que pelo que nutria a sua alma.

E como foi parar ao mundo da terapia e da música?

A música começou muito antes da ciência. Lidia canta desde os 12 anos. Cantava em todos os eventos da escola e teve duas bandas de pop rock. Até este momento, nunca tinha escrito nada e, apesar de ter todo o apoio dos seus pais para seguir qualquer carreira que quisesse, ela decidiu que com a música não conseguiria ter uma boa qualidade de vida, então deixou esta parte de si, que no momento não considerava importante, para dar seguimento aos seus estudos de mestrado e doutorado na Bélgica.

Chegada à Bélgica viu que, com o passar do tempo, os seus colegas de doutorado, que no início pareciam felizes e sorridentes, começavam a entrar em um estado de baixa autoestima e a desacreditar neles mesmos. Também percebeu que eles a procuravam para conselhos, e que estes pareciam ajuda-los. Então resolveu combinar o seu doutorado com formação em stress e burnout coaching, mindfulness e meditação, seguida por uma pós-graduação em psicologia positiva.

são nos momentos em que nos desapegamos do resultado, que a vida nos mostra que tinha muito mais coisas esperando por nós, algo muito além do nosso entendimento

Começou a combinar a pesquisa científica com clientes de coaching, trabalhando online desde a Bélgica. Desde 2019, continuou realizando este trabalho e o mais interessante foi que conseguiu também utilizar várias ferramentas do coaching no seu

trabalho com a música neste momento presente.

Sim, a música voltou à sua vida de uma forma inesperada. Ainda a morar na Bélgica, sentiu que mesmo trabalhando com pesquisa e coaching, ainda não havia encontrado o seu propósito. Sentiu-se bastante perdida, e na época do covid, resolveu trabalhar online desde Portugal, um lugar muito familiar para ela, pois desde 2008 vinha a este país estudar Aikido e Yoga com ao seus mestres.

Por "coincidência" (não acredita em nada por acaso), encontrou-se em Portugal fazendo parte de um círculo de música, onde se cantava mantras e música medicina, que são canções que evocam a abertura do coração e uma maior conexão com a espiritualidade. Neste círculo conheceu quem seria o seu melhor amigo, e ele convidou-a para cantar junto com ele em vários eventos de música, como cerimonias de cacau e círculos de canto.

Nesse momento Lidia sabia que estava fazendo o que veio aqui fazer. Música de cura. Ou melhor, música e cura.

Desde esse momento, Lidia começou a escrever as suas próprias músicas, e já lançou o seu primeiro álbum no final de 2023. Começou a ser convidada para tocar em vários eventos e festivais conhecidos.

E não parou por aí.

Antes que soubesse, começou também a ser procurada por mulheres que lhe perguntavam se trabalhava com ativação da voz, uma ferramenta de cura da voz através do canto. E por cura da voz se entende a cura de como comunicamos o nosso eu autêntico para o mundo. Através de exercícios com o som, conseguimos acessar partes do nosso subconsciente e

mudar comportamentos e padrões que temos carregado por vários anos e que não nos servem mais. Principalmente em mulheres, trabalhar a voz significa saber dizer "não" quando preciso, saber colocar os nossos limites, e saber deixar de agradar os outros quando não agradamos a nós mesmas.

Lidia começou então a usar várias ferramentas do coaching para guiar outros nas suas jornadas com a voz. Sentiu então que neste momento o círculo estava completo.

Hoje, ela une as ferramentas da ativação da voz em processos individuais e em grupo, e traz o seu canto em concertos intimistas, retiros e festivais. Sempre com o intuito de atuar ao serviço da sua cura, da dos outros, e da humanidade. Sente-se completa.

Isto não quer dizer que a vida não tenha os seus desafios. Estes sempre vão permanecer. A diferença neste momento é que sabendo o seu propósito e confiando nele, enfrenta os desafios com muito mais força e alegria, muito mais amor por si mesma e pela sua jornada.

E porque Lidia está a contar esta história aqui? A Sua intenção é que ela possa servir como inspiração para aquelas pessoas que estejam procurando o seu propósito, o seu caminho. Muitas vezes tentamos controlar como vai ser o nosso futuro e o que devemos fazer para alcançar os nossos objetivos, mas são nos momentos em que nos desapegamos do resultado, que a vida nos mostra que tinha muito mais coisas esperando por nós, algo muito além do nosso entendimento.

A diferença neste momento é que sabendo o seu propósito e confiando nele, enfrenta os desafios com muito mais força e alegria, muito mais amor por si mesma e pela sua jornada

LIDIA LINS
INTEGRATED HEALING
MUSIC | YOGA | THERAPY
www.lidia-lins.com
lidia-lins@hotmail.com
Instagram: @lidialins @lidialinsmusic
Facebook: @lidialinscoaching @lidialinsmusic

Espiritualidade

Descobrir a Alegria interior

Descubra o segredo da felicidade interior à luz da espiritualidade e do desenvolvimento pessoal. Conheça algumas práticas transformadoras para cultivar a alegria de forma consistente na sua vida.

Por Alberto Azevedo

Ao longo da vida as pessoas, de uma forma geral, procuram incessantemente a felicidade e a alegria exterior, nas conquistas materiais, nos relacionamentos ou no sucesso profissional. No entanto, existe uma fonte de alegria mais profunda e duradoura dentro de cada um de nós - a alegria espiritual.

A alegria não é apenas um estado de espírito passageiro, mas sim uma qualidade interior que pode ser cultivada e nutrida através da prática consistente de um estado de ser que transcende

as circunstâncias externas e está enraizado na conexão com algo maior do que nós próprios.

Descobrir essa alegria interior é um processo individual e único para cada pessoa. Envolve explorar e compreender a própria natureza interior, bem como cultivar uma conexão com algo maior, seja isso deus, o universo, a natureza ou a própria essência mais profunda a que alguns chamam de alma.

É uma sensação de paz, plenitude e alegria que transcende todas as limitações e que nos traz uma sensação de "voltar a casa"

Uma das formas de atingir esse estado, é através da prática da gratidão. Este é um caminho poderoso para cultivar a alegria interior. Ao reconhecer e apreciar as bênçãos presentes nas nossas vidas, mesmo nas pequenas coisas, podemos abrir os nossos corações para uma sensação de contentamento e alegria. Cada respiração, cada sorriso, cada momento de paz e tranquilidade são motivos para treinar a gratidão.

Outra prática fundamental é a meditação. Ao acalmar a mente e tranquilizar, podemos aceder um espaço de paz interior e serenidade, onde reside a verdadeira alegria. Na quietude da mente, encontramos uma conexão com algo maior e experimentamos uma alegria que não é perturbada pelas flutuações da vida e rotina diária.

Além destas duas práticas, o serviço aos outros e a generosidade são formas poderosas de despertar a alegria inte-

rior. Ao ajudar os outros e contribuir para o bem-estar coletivo, experienciamos uma profunda sensação de propósito e alegria. O ato de dar sem esperar nada em troca conecta-nos com a nossa essência mais elevada e enche-nos de alegria e satisfação.

É importante recordar que a alegria interior não está dependente das circunstâncias externas ou das realizações materiais. É uma qualidade inata que todos nós temos e que podemos aceder a qualquer momento, independentemente das condições que nos rodeiam.

Na quietude da mente, encontramos uma conexão com algo maior e experimentamos uma alegria que não é perturbada pelas flutuações da vida e rotina diária

Claro que o caminho para a alegria interior nem sempre é fácil. Exige geralmente introspeção, autoaceitação e perdão. Por outro lado, convida-nos a libertar as expectativas irracionais e a aprender a estar realmente no momento presente. No final, a recompensa é enorme. É uma sensação de paz, plenitude e alegria que transcende todas as limitações e que nos traz uma sensação de "voltar a casa".

Assim, convido-vos a explorar o vosso próprio caminho para a alegria interior. Cultivem a gratidão, pratiquem meditação, sirvam aos que vos rodeiam com amor e generosidade e lembrem-se de que a verdadeira alegria não é encontrada lá fora, mas sim dentro de vocês. Quando descobrirem essa fonte de alegria interior, toda a vossa vida será transformada porque terão encontrado um sentido de propósito maior.

ALBERTO AZEVEDO
TERAPEUTA E FORMADOR
www.albertoazevedo.pt
geral.albertoazevedo@gmail.com

Fontes de Saber

março 2024

Todos os Dias São Dias Bons

15 Lições de vida que aprendi com o chá

de Noriko Morishita; Tradução: Rute Mota

Descubra como uma das mais importantes tradições japonesas pode ser o ponto de partida para a grande transformação interior.
O Chá é uma das mais fascinantes tradições japonesas. Passados de geração em geração, os passos da cerimónia foram fixados por monges budistas no século XVI e têm um objetivo comum: através de gestos simples, somos convidados a concentrar-nos numa profunda busca pelo nosso eu interior.

Preço: Cerca de 15,90€ por 224 páginas de sabedoria. Editor: Presença

O Universo Protege os Corajosos

de Wandy Luz

Wandy Luz traz-nos um conjunto de pensamentos e textos poderosos, escritos de forma sensível e poética, onde aborda temas fundamentais da nossa vida, como o aprender, o acreditar, o medo, o aceitar, amar e agradecer. E garante-nos que temos dentro de nós a força, confiança e resiliência necessárias para enfrentar tudo, até as maiores adversidades da vida.

Preço: Cerca de 14,90€ por 176 páginas de sabedoria. Editor: Planeta

Partilhas do Leitor

Escreva um artigo e envie para Partilhas do Leitor. Veja o seu texto publicado e promovido na Página Oficial e na Página do Facebook da Revista Progredir. Clique aqui e veja os textos que os nosso leitores enviaram.

Participe! Faça parte deste espaço dedicado a si. Junte-se a nós!

Receita Saudável

Omelete Proteica com Queijo Cottage

Esta omelete tem sido uma das receitas preferidas das últimas semanas – para além de ser delicioso, é muito fácil de preparar e deixa-nos satisfeitos durante bastante tempo. Ideal para pequeno almoço ou um almoço ou jantar rápido.

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de Queijo Cottage
- 1 raminho de salsa
- Sal e pimenta qb

PREPARAÇÃO

1. Bater os dois ovos numa tigela

2. Colocar um fio de azeite numa frigideira e aquecer

3. Colocar os ovos batidos e fazer uma omelete

4. Retirar a omelete para um prato e, por cima, adicionar queijo cottage, sal, pimenta e a salsa picada

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

Glossário

A Medicina Ayurveda e o peso ideal para uma saúde perfeita

Num mundo cada vez mais competitivo e stressado é extremamente importante olharmos para nós e cuidarmos de nós próprios, não apenas da nossa aparência física, mas cuidamos de nós como um todo, como algo sagrado que devemos proteger, acarinhar e conduzir ao caminho dos nossos sonhos e objetivos, lembrando-nos de cuidar assim deste Ser Espiritual que somos e que está num corpo físico para poder experienciar vivências humanas.

O Ayurveda (a Medicina Tradicional Indiana) é a ciência médica mais antiga do Mundo, na qual se basearam todas as outras medicinas. Existe há pelo menos 5000 anos em toda a região a que hoje chamamos de Índia.

Esta medicina adota uma abordagem holística do indivíduo e da Vida, com face à sua saúde e ao seu bem estar e, como tal, tem em conta não só o corpo físico do paciente, mas o mental, o emocional, o energético e o espiritual, bem como tem em conta os efeitos do meio ambiente que o envolve, as estações do ano, os ciclos solares e lunares, o tipo de alimentação que o indivíduo tem, sendo que a sua dieta e nutrição têm um papel fundamental na sua saúde, pois o Ayurveda preconiza que nós não somos só o que comemos, mas somos também a forma como comemos e as associações que fazemos dos alimentos que ingerimos, pois a saúde começa por termos uma boa e saudável digestão, evitando a acumulação de toxinas (ama) no corpo.

Tudo aquilo que não é digerido, absorvido ou eliminado pelo nosso organismo, é acumulado como ama, gerando doenças e desequilíbrios.

Num mundo em que patologias como a obesidade, o cancro e as doenças mentais estão cada vez mais presentes é de vital importância cuidarmos da nossa saúde física, mental, emocional, energética e espiritual. Já dizia Mahatma Gandhi que: "É a saúde, e não o ouro ou a prata, que constitui a nossa maior riqueza".

A palavra Ayurveda, em sânscrito, a antiga linguagem da Índia, é formada por duas partes: ayur que significa vida e veda que significa conhecimento/ciência, por isso esta medicina é também conhecida como a Ciência da Vida, que se traduz num modo de viver governado pelas leis da Natureza, contudo atualmente estamos cada vez mais distantes dos nossos biorritmos naturais, pois vivemos num mundo cada vez mais dependente da tecnologia e de tudo o que é sintético e "fast", estando, por isso, um mundo cada vez mais acelerado, stressado e causando ansiedade.

O Ayurveda, medicina reconhecida pela OMS, ensina-nos a reforçar a ligação ao fluxo da vida e a estarmos em sintonia com os nossos biorritmos e coloca a pessoa e não a doença no centro do tratamento. É muito mais do que um Sistema de Medicina Holístico, é um estilo de vida que tem em conta a nossa alimentação, estilo de vida,

profissão, relacionamentos e muito mais.

Para o Ayurveda a doença é muito mais que a manifestação de sintomas desagradáveis sendo que a doença se inicia muito antes de chegar à fase em que ela se manifesta. Assim, ao ver o indivíduo de forma holística, a causa da doença e da sintomatologia é compreendida, a fim de erradicá-la, enquanto que na medicina ocidental tratam-se apenas os sintomas, não as causas da doença.

Um outro conceito muito importante nesta Medicina é o conceito de doshas (bionergias ou constituições corpo-mente) cujos fundamentos explico num programa único de Ayurveda, 100% online, que criei para vos ajudar a ter "O Peso Ideal, a Saúde Perfeita" em 8 semanas.

"O Peso ideal, a Saúde Perfeita" é um programa de estratégias simples e naturais que visam equilibrar a ligação entre a mente e o corpo para atingir, sem sacrifício físico nem stress emocional, o teu peso ideal e a tua saúde perfeita, caro leitor. A partir dessa harmonia, será possível reconhecer as verdadeiras necessidades e ritmos do teu corpo, bem como identificar o momento e a razão que levaram ao seu rompimento, e desta forma, permitindo restaurá-lo.

Recuperar a saúde e o bem-estar, indispensáveis à vida, constitui também um passo significativo no caminho da realização pessoal.

Este Programa baseia-se totalmente na sabedoria ancestral do Ayurveda, pelo que terás imediatamente acesso a pelo menos 5000 anos de Sabedoria no domínio da saúde humana e serás capaz de, quem sabe pela primeira vez, perceber e conhecer as reais necessidades e os diferentes ritmos do teu corpo. Só assim tomarás consciência do ponto em quebraste esses ritmos e aprenderás a restabelecê-los, alcançando assim a capacidade de atingir o peso ideal para ti, para a tua Constituição corpo-mente (dosha), sem a dor física e sem o stress emocional que estão normalmente associados a todos os outros métodos de gestão de peso.

CARLA SHAKTI
FARMACÊUTICA E TERAPEUTA HOLÍSTICA
(PROF. YÔGA, MESTRE REIKI E MEDICINA INDIANA AYURVEDA)
www.facebook.com/CarlaShaktiYogaAyurveda
carlashaktiyoga@gmail.com

AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

Um Espaço de Desenvolvimento Pessoal

Venha conhecer-nos...

FORMAÇÕES

Meditação
Desenvolvimento Pessoal

MASSAGENS

Relaxamento
Terapêutica
Pré-Natal

TERAPIAS

Reiki
Reflexologia
Mesa Radiónica

ATIVIDADES

Meditação
Aulas de Yoga
Aulas de Pilates

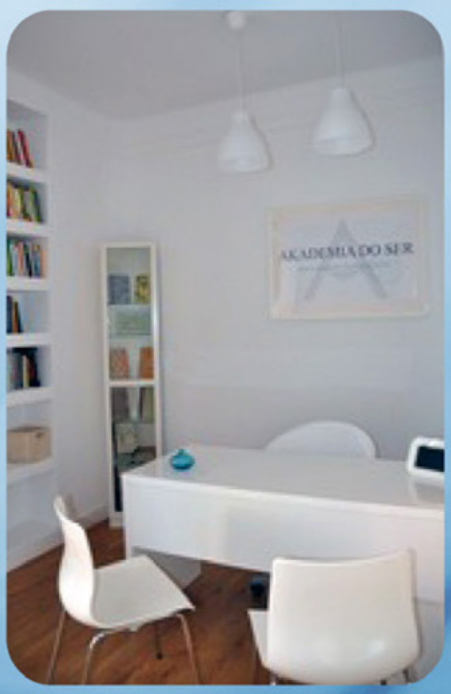
CONSULTAS

Coaching
Homeopatia
Nutrição
Psicologia

ALUGUER DE SALAS

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

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



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