PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

SETEMBRO 2016 • NÚMERO 56 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Caminhar e Viver

O Caminho Virtuoso do Dinheiro

Ninguém disse que o caminho tem de ser reto

Livres para escolher o nosso caminho profissional

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Paulo Pais

xpand PRO
Coaching, Formação & Consultoria
www.xpand.pt

em parceria com:

METAFORUM internacional
Instituto de Desenvolvimento de Competências

4 dias de formação com **créditos** para a **Certificação Internacional**

Formação em COACHING SISTÉMICO INTEGRATIVO

10 a 13 de NOV 2016 LISBOA

Com:
BERND ISERT

LOCAL DA FORMAÇÃO **Hotel Real Palácio** – R. Tomás Ribeiro 115, 1050-228 Lisboa

TRAINER **Bernd Isert** – Autor, consultor, Master Trainer em PNL (Programação Neuro-linguística) e Master Coach Trainer, Constelador, Cinesiologista e Presidente do Metaforum Internacional

INFORMAÇÕES e INSCRIÇÕES info@xpand.pt ou **www.xpand.pt**
O número de inscrições é limitado e será esgotado por ordem de inscrição.

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 56 | Setembro 2016 | Revista Mensal

Diretor | Pedro Sciaccaluga Fernandes
progredir@revistaprogredir.com

Direção Comercial
comercial@revistaprogredir.com

Editora | Maria Melo
editor@revistaprogredir.com

Imagem, Montagem e Design | Sílvia Aguiar
design@revistaprogredir.com

Redação | Sílvia Aguiar
redacao@revistaprogredir.com

Partilhas do Leitor | Maria Melo
partilhasdoleitor@revistaprogredir.com

Sugestões e Feedback
geral@revistaprogredir.com

Subscrições
subscrever@revistaprogredir.com

Colaboradores desta Edição
Yolanda Castillo, Cristina Marreiros da Cunha, Rute Calhau, Júlio Barroco, Maria Gorjão Henriques, Paulo Marques, Carmen Krystal, Ana Infante, Hot Yoga Lisboa

Periodicidade
Mensal

Propriedade
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.

Caminhar

Caros amigos,

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

O tempo caminha, por vezes até parece que corre…

Não espera… e por vezes nos desespera…

Que podemos fazer? Penso que nada mais que… Viver…

Viver… Caminhar… palmilhar os trilhos da vida com a maior satisfação e felicidade que os nossos pés nos permitirem calcorrear.

Crescer, amadurecer, agradecer a bênção da vida e partilhar. Partilhar amizade, partilhar Amor, partilhar bondade.

Viajar… No mundo exterior mas também nas planícies, montanhas e vales do nosso mundo interior. Conhecendo, reconhecendo, crescendo…

Que o tempo… esse caminha… esse por vezes corre… e passa…

E o bonito é quando, depois de ele passar, olhamos para trás e… sorrimos… recordando com carinho e com Amor essa viajem… esse caminho…

Essa vida bem vivida!

"Caminhar com bom tempo, numa terra bonita, sem pressa, e ter por fim da caminhada um objetivo agradável: eis, de todas as maneiras de viver, aquela que mais me agrada."
Jean-Jacques Rousseau

Boas leituras!
Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 56

www.revistaprogredir.com
subscrever@revistaprogredir.com

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

8 Crónicas do Editor
Um espaço para o fazer refletir.

10 Filosofia de Vida
Caminha honestamente até ao teu propósito de vida
Por **Yolanda Castillo**

14 Saúde
Caminhar e Viver
Por **Cristina Marreiros da Cunha**

20 Relacionamentos
Caminhando lado a lado
Por **Rute Calhau**

24 Entrevista
Caminhos Conscientes
Entrevista com **Paulo Pais**
Texto Por **Revista Progredir**

30 Finanças
O Caminho Virtuoso do Dinheiro
Por **Júlio Barroco**

34 Vida Profissional
Será que somos verdadeiramente livres para escolher o nosso caminho profissional?
Por **Maria Gorjão Henriques**

38 Lifestyle
Caminhar com, ou sem rumo
Por **Paulo Marques**

42 Espiritualidade
Um passo de cada vez rumo à Integridade
Por **Carmen Krystal**

48 Philosofias
Ninguém disse que o caminho tem de ser reto
Por **Ana Infante**

54 Mudança Tranquila
Logo se vê... Deixa andar...
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

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

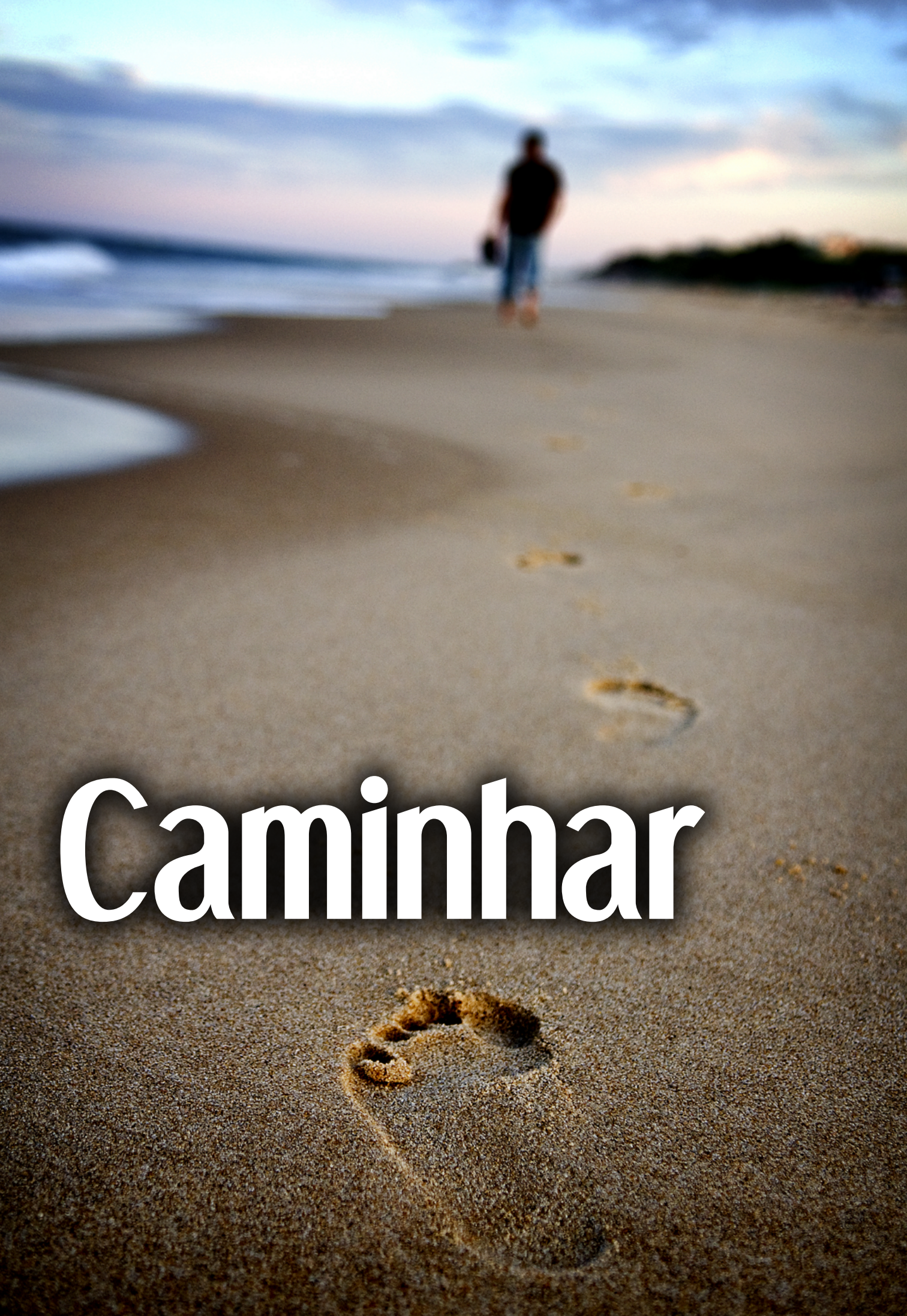
58 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

59 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

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

64 Biografia
Descubra quem foi Vinicius de Moraes

66 Glossário
Ferramentas para Progredir: Bikram Yoga


Caminhar

Curso "Aprenda a Meditar" - Akademia do Ser, Paço de Arcos

Aprender a meditar é essencial para a prática diária da meditação e para usufruir de todos os benefícios e vantagens desta prática. Nesta formação irá aprender os principais segredos e técnicas de meditação, para poder introduzir esta atividade no seu dia-a-dia. Descubra uma forma de reduzir o *stress* e viver a vida com mais tranquilidade, dia 15 de Setembro das 18:30h às 22:30h, na Akademia do Ser em Paço de Arcos.

Mais informação veja aqui

Festa do Livro em Belém – Palácio de Belém, Lisboa

A "Festa do Livro em Belém", uma iniciativa promovida pela Presidência da República e a associação de editores e livreiros, vai estar a decorrer de 1 a 4 de Setembro no Palácio de Belém em Lisboa. Esta ação conta com a presença prevista de mais de 40 editoras e para além de proporcionar uma visita aos jardins da Presidência da República, tem como objetivo dar a conhecer novos escritores, levar a escrita e a leitura ao encontro das pessoas, estimulando a prática desta atividade.

Mais informação veja aqui

Festival RAWA - Master Unit Ananda Kalyani, Serra da Estrela

RAWA
Renaissance Artists and Writers Association
FESTIVAL

O Festival Rawa é um encontro que reúne os conceitos de arte, natureza, espiritualidade e comunidade. Esta iniciativa procura a expressão sensível, subtil e pessoal do nosso ser integral paralelamente com a partilha de experiências e a sabedoria coletiva. Estão programados diferentes *workshops* e *performances* de dança, teatro, música, artes visuais, junto com práticas de meditação, yoga e *kiirtan* dentro de um contexto natural e ecológico. O festival vai decorrer de 1 a 4 de Setembro na Master Unit Ananda Kalyani, que se encontra perto da vila do Paul na Serra da Estrela.

Mais informação veja aqui

Semana Europeia do Desporto, Feel Ewos - Lousada

De 19 a 25 de Setembro "As famílias vivem a Semana Europeia do Desporto". Esta semana será celebrada em várias cidades europeias, em simultâneo. O objetivo da iniciativa passa pela promoção e incentivo de estilos de vida ativos e saudareis. Durante a semana vão ser realizadas atividades desportivas nas escolas do concelho da Lousada com o objetivo de estabelecer hábitos de atividade física em idade precoce. No fim-de-semana o Parque Urbano Dr. Mário Fonseca recebe os munícipes que, desta forma, vão ter a oportunidade de experimentar atividades desportivas variadas, de modo gratuito.

Mais informação veja aqui

Feira do Livro do Porto

A Feira do Livro do Porto vai realizar-se de 2 a 18 de Setembro, nos Jardins do Palácio de Cristal. A entrada na feira será livre e, para além dos expositores presentes, esta iniciativa, à semelhança de edições anteriores, terá um atrativo programa cultural e de animação, com sessões de cinema, debates, exposições, apresentações, *performances*, atividades destinadas às crianças entre outras. Sob o tema "A Ligação", esta edição vai também homenagear o escritor portuense Mário Cláudio.

Mais informação veja aqui

Lumina, Festival da Luz – Cascais

De 8 a 11 de Setembro terá lugar a 5ª edição do festival Lumina em Cascais. Este festival contará com obras oriundas de diversos países espalhadas ao longo do Percurso da Luz, que proporcionarão momentos de descoberta, magia e grande emoção. Lumina, o festival da luz, transportará os visitantes por mundos fantásticos, com instalações, projeções *video mapping*, espetáculos e *performances*. Trata-se de uma forma extraordinária de viver a noite, em plena harmonia com a paisagem, o lugar e a comunidade.

Mais informação veja aqui

Caminhar

António Machado disse que "O caminho faz-se caminhando", não poderia estar mais de acordo. Não sei se temos sempre noção do caminho ou mesmo se estamos sempre a caminhar. Talvez por vezes nos percamos na profundidade da paisagem, outras vezes a distancia percorrida pareça ser simplesmente nula.

Acredito sim, que nem sempre estamos conscientes ao longo caminho e como atleta em fim de prova, onde o esforço já quase suplantou a força do corpo, seguindo este quase que em piloto automático até ao momento do fim, por vezes seguimos sem esta presença no corpo, na alma e no espirito.

Acredito que o caminho mais sábio é aquele que liga o coração à razão. Aquele que respeita a maior qualidade do ser Humano, conseguir sentir e a maior capacidade, a de pensar.

Mas nem sempre seguimos este caminho, tanto nos perdemos no sentir como nos perdemos na razão, colocando obstáculos, dando privilégio apenas a uma das possibilidades. Perdemo-nos do centro de nós mesmos, como animal aflito, ligamo-nos ao instinto, desligamo-nos da nossa condição de Humano, de Ser Pessoa.

Que caminho trilhar? O do meio...onde se encontra a virtude, onde a junção de ambos nos permite aceder à plenitude do Ser, regressando à condição de nos termos tornado Pessoas, presentes na alma e no espirito, podendo assim cumprir-se o caminho de cada um.

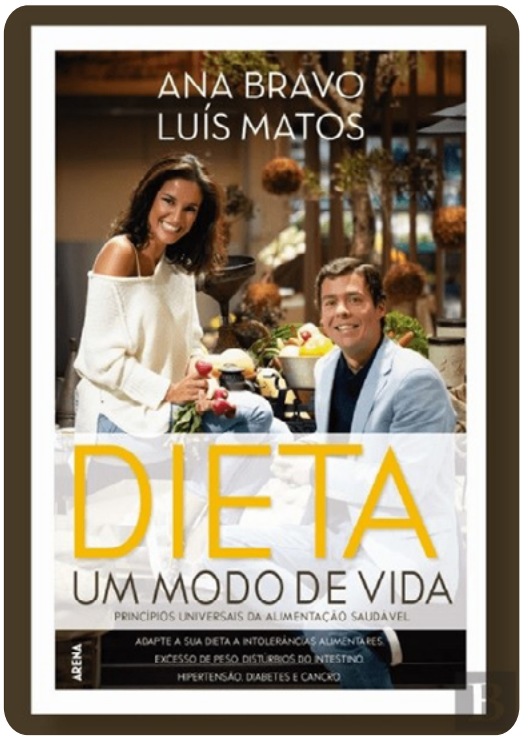
MARIA MELO
LIFE COACH
PROFESSORA DE MEDITAÇÃO
www.revistaprogredir.com
mariamelo@revistaprogredir.com
editor@revistaprogredir.com

Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

Dieta: um Modo de Vida

de *Ana Bravo e Luís de Matos*



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 Agosto:

Orquidea Pires partilhou a imagem e criou a frase: "Para Progredir com sucesso não há segredo escondido, há viver a vida rodeada de relações com alma.", e ganhou o Livro "Relações com Alma - O Segredo", de Mário Carvalho e Céu Gomes.

Caminha honestamente até ao teu propósito de vida

Caminhar como? Para onde? Caminhar escutando seu coração pelo caminho do crescimento pessoal, do auto conhecimento, terá como resultado uma maratona para alcançar o propósito da sua vida.

Por Yolanda Castillo

Para muitos habitantes do Planeta Terra, caminhar é uma palavra banal, com significado puramente físico. Uma ação que nos dá movimento, mediante a qual conseguimos deslocar-nos.

Em contrapartida caminhar tem um significado muito mais amplo e profundo. Abre horizontes até ao nosso propósito de vida e para isso devemos iniciar uma maratona consciente até ao "Eu Sou" e aos objetivos de vida.

Astrologia:

Visão
Compreensão
Propósito
Oportunidade
Timing

São Luz

Astrologia
Reiki
Tarot

Marque a sua consulta.

Tm. 93 933 00 33 saoluz@gmail.com www.podeestrelas.pt

Quando somos concebidos, iniciamos um processo de educação celular, aprendemos tudo. Depois do nascimento, à medida que os anos passam, continuamos construindo-nos e edificando o carácter e personalidade. Nutrimo-nos com valores e princípios, elegendo o que é que desejamos da vida. Mas no meio de todos estes encontrões, construções, decisões e aprendizagens, os adultos que nos rodeiam esqueceram-se de nos contar que nascemos com um propósito na vida. Propósito que alcançaremos com a filosofia de vida que escolhemos para nós. Ela será composta de princípios e valores, que constroem o que definimos como a nossa verdade. Aquela na qual acreditamos de forma inquebrável e que nos ajudará a caminhar firme e conscientemente até aquilo a que nos propomos de coração.

Mas como fazemos para saber qual é o nosso propósito de vida? Esse propósito que nos fará sentir felizes e realizados.

De um modo ou doutro, o propósito de realização da humanidade, é ser

Estamos todos a jogar o grande jogo da vida, conscientes ou inconscientes, caminhamos num imenso e imprevisível tabuleiro.
O Jogo do Herói é uma ferramenta lúdica e alegre que apóia o processo de dar significado às experiências, eventos e acontecimentos em sua vida. Contribui para o desenvolvimento e amadurecimento interno e, reduz, assim a incidência de conflitos externos, nas áreas profissional, familiar, social e, melhora geral nas relações inter-pesoais. Além de aumentar a confiança, a auto estima, estimular a criatividade e, reduz a dúvida.

Agenda já sua sessão com o Jogo do Herói.
Contato@focosolucoes.pt

FOCO SOLUÇÕES
Desenvolvimento Pessoal e Profissional

feliz; para isso existem diferentes caminhos a tomar, dependendo da filosofia com a qual vemos a vida. Uns traçam o caminho da comodidade, outros da sobrevivência e outros do crescimento de forma consciente. Mas dentro de cada um destes caminhos há outros caminhos com os quais nos sentimos mais seguros e confiantes, ou nos quais nos recreamos e maravilhamos de forma ilusória, simplesmente porque temos medo.

Sim, a verdade é que se refletirmos um instante, caminhar até um propósito verdadeiro de vida, sendo honesto com o que sentimos e seguindo a nossa filosofia de vida, pode parecer aterrador para muitos.

Porquê? Porque caminhar seguindo a nossa verdade requer compromisso, responsabilidade e sobretudo, um grande amor.

Então o que devemos fazer para caminhar para os nossos objetivos?

Com honestidade e humildade, escutar o nosso coração, as suas forças e seguranças, mas também os seus medos e fragilidades; porque ambos fazem parte de nós e influenciam a nossa filosofia e atitudes.

Este modo de escuta ativa nos permitirá saber o que é o que não queremos na vida. Às vezes torna-se difícil saber o que queremos, por onde devemos ir para alcançar os nossos objetivos. Por isso parece ser mais fácil saber o que é que não faz sentido, tendo em conta a filosofia de vida que temos. Assim podemos manter um novo foco no que

queremos da vida e conseguiremos caminhar com segurança e mantendo um foco.

Porque é necessário um foco para caminhar?

Este foco é o nosso centro, aquele que nos permite estar em contacto com os desejos e também com quem somos. É este foco consciente que nos ajudará a saber o que temos que mudar em nós para continuar a caminhar firmemente e sem medos até aos objetivos de vida, que para a maioria são: saúde, bem-estar e felicidade.

Afinal estes medos são ilusões e desculpas que damos a nós mesmos para nos apegarmos ao conhecido e para não caminhar até aquilo que tanto desejamos.

Lembrem-se, o foco ajuda-nos a não sair do nosso centro e a que caminhar seja uma maratona de aprendizagens e reencontro com o que somos e com o que acreditamos.

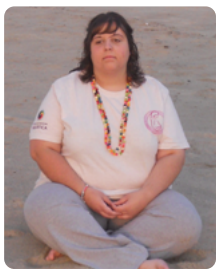
É certo, porque apenas caminhando

Mas como fazemos para saber qual é o nosso propósito de vida? Esse propósito que nos fará sentir felizes e realizados

poder-nos-emos questionar se os princípios e valores nos quais acreditamos até agora e que eram peças do nosso puzzle de filosofia de vida, têm realmente sentido. E se não o têm, temos a vantagem e a capacidade de substitui-los por outros que dêem sentido à nossa caminhada e filosofia de vida. Por exemplo, podemos substituir o medo pela confiança.

O resultado desta grande maratona da vida valerá a pena, porque sem dúvida, seja qual for o resultado final, estará traçado sobre a base firme da consciência e o amor que guiam a tua filosofia de vida.

YOLANDA CASTILLO
TERAPEUTA, DOULA E NATUROPATA
www.centro-medicina-holistica.comunidades.net
centro.medicina.holistica2013@gmail.com



Caminhar e Viver

Uma boa caminhada, num local aprazível, permite uma maior oxigenação que ajuda pulmões e cérebro a descomprimirem. Caminhar é uma descoberta, do próprio, dos outros e da vida, porque, se "não há caminho", então ele não é mais do que o nosso próprio desenvolvimento e construção.

Por Cristina Marreiros da Cunha

«Caminante, no hay camino, se hace camino al andar.»

António Machado

Já vai sendo por muitos sabido que caminhar regularmente é um dos melhores exercícios que podemos fazer pela nossa saúde.

É uma prática ao alcance de quase todos, que envolve pouca ou nenhuma despesa e que nos trás benefícios cardiovasculares comprovados, podendo também evitar ou, pelo menos retardar, o aparecimento de problemas articulares, ósseos e outros.

Uma boa caminhada num local aprazível e pouco poluído permite também uma melhor oxigenação que ajuda pulmões e cérebro a descomprimirem e a sentirem-se mais limpos e livres.

Caminhar é também uma oportunidade de estarmos connosco e com os nossos pensamentos mas também pode ser uma boa ocasião para ouvirmos música ou estarmos na companhia de alguém que connosco caminhe, de conhecermos novos locais e de convivermos com a natureza.

É fundamental ganhar consciência de que a vida não é nem uma corrida, nem um concurso de perfeição, nem uma competição. É uma construção pessoal única, irrepetível e inigualável. Sempre!

Fazer caminhadas é o que se passa quando numa determinada altura decidimos caminhar num determinado local, durante um determinado tempo. No entanto, duma forma ou de outra, todos nós, sem tomar expressamente a decisão de o fazer, andamos quando nos deslocamos de um lado para o outro, ainda que seja pouco, ainda que seja em locais poluídos, ainda que seja de forma pouco consciente ou escolhida, apenas porque é a forma de nos deslocarmos para fazer isto ou aquilo.

Vemos portanto, que podemos caminhar sem grande consciência de o fazer, ou podemos fazê-lo de um modo mais consciente e voluntário, porque gostamos, ou para nos

sentirmos mais saudáveis.

Tomemos agora a nossa vida como um caminho… Como nos diz o poeta: Não há caminho, o caminho faz-se ao andar.

O caminho é o espaço que separa o nosso nascimento da nossa morte. É o tempo que medeia entre o primeiro choro e o último suspiro. Mas esse espaço/tempo somos nós que o preenchemos. Os passos serão nossos e as direções escolhidas também. Então o caminho é o percurso que formos construindo entre esses dois marcos.

É certo que a liberdade nunca é total (de resto, se o fosse, impediria qualquer compromisso…), é certo também que, para além da herança genética, o ambiente socioeconómico, cultural, educacional e político do país, local, família, tempo em que nascemos, são alguns dos fatores determinantes. Há sempre constrangimentos. Todos os temos, maiores ou menores, duma ou de outra ordem. Mas existe sempre, também, espaço para transformação

e mudança, espaço de liberdade e crescimento, também estes, fatores determinantes.

Quando sentimos esse espaço de liberdade como não suficiente, talvez seja necessário começar por alarga-lo, já que nos sufoca e nos impede de andar. Contudo, é bom não esquecer, que muitas vezes, somos nós próprios, por variadíssimas razões, a prender-nos, a tolher a nossa própria liberdade, a impedir-nos de caminhar. Ficamos então a funcionar num espaço/tempo entre nascimento e morte como se esse fosse o nosso próprio percurso, aquele que o destino nos concedeu, não tendo consciência que essa existência sem marca, não tem de ser a nossa vida, sendo apenas o tempo, o acaso e as circunstâncias a desenrolarem-se e a exporem-se perante nós, ficando nós como espectadores que reagem ou não, mas não agem nem sobre si nem sobre o ambiente.

Ao perdermos a oportunidade de transformar a nossa existência e as suas circunstâncias na nossa própria vida, ao não agarramos nessa existência - essa massa informe - para lhe dar forma, limitamo-nos a habitar um espaço e um tempo, sem vontade nem alento, como se alguém, que não nós, pudesse indicar-nos e escolher o nosso caminho melhor do que nós mesmos.

Se qualquer de nós é único, porque haveria de ser o nosso caminho ou o ritmo a que o percorremos, igual ao de um outro?

Como poderá qualquer outro ter a ousadia de saber qual deverá ser o

FORMAÇÃO de TERAPEUTAS MULTIDIMENSIONAIS
em LISBOA e PORTO ♥ 2 dias de formação ♥ 1 edição em cada fim-de-semana de cada mês
Caso deseje realizar o evento no seu espaço, basta contactar pelo 912 064 084.
Formador: Paulo Nogueira ♥ www.PauloNogueiraTerapias.com ♥ 912 064 084

meu caminho?

Certo é, que por vezes andamos perdidos e confusos. Se aceitarmos esse tempo como necessário e como fazendo parte do nosso caminho, um compasso de espera para tomarmos decisões, poderemos tolerar melhor esses momentos de incerteza. Tão desajustado e perigoso pode ser navegar continuamente contra a corrente, como deixar-nos constantemente ir ao seu sabor. No primeiro caso podemos consumir demasiada energia e não conseguirmos usufruir de tranquilidade, no segundo caso, podemos desaguar onde não queremos, sem nos realizamos, sem nos cumprirmos. Saber escolher alturas e tempos para optar por um ou por outro é fundamental.

Caminhar com saúde mental é construir o caminho sabendo dosear esforço e repouso, sabendo observar, escutar, sentir, refletir, agir e reagir, sabendo planear, mas também improvisar e aceitar o imprevisto. É fundamental ganhar consciência de que a vida não é nem uma corrida,

nem um concurso de perfeição, nem uma competição. É uma construção pessoal única, irrepetível e inigualável. Sempre!

Esse processo de criação do nosso próprio caminho está cheia de aprendizagens, em que os "erros" fazem parte. Medo de errar é medo de viver, é receio de caminhar e, no entanto, a morte não chegará mais tarde por isso, apenas surgirá com um sabor mais amargo, o sabor do vazio de não se ter construído um caminho.

Caminhar é uma descoberta, do próprio, dos outros e da vida, porque, se "não há caminho", então ele não é mais do que o nosso próprio desenvolvimento e construção, às vezes por tentativa e erro, em que não deve haver receio de retroceder, de cair, de sair magoado, de fazer um desvio, de parar... Enfim, de fazer desse caminhar uma aventura, nuns dias mais ousada, noutros mais previsível e calma, numas alturas com acontecimentos que nos transcendem, noutras, colhendo os frutos do que fomos semeando (conscientemente ou não...), por vezes sozinhos, outras acompanhado, numa viagem que se deseja plena de amor e de auto realização.

Quanto mais realizados nos sentirmos neste caminhar, melhor será a nossa saúde e bem-estar.

CRISTINA MARREIROS DA CUNHA
PSICÓLOGA CLÍNICA E DA SAÚDE
E PSICOTERAPEUTA
www.espsial.com

Caminhando lado a lado

Caminhar lado a lado é criar uma boa estrutura inicial. Devemos fazer pelo outro aquilo que gostaríamos que fizessem por nós, mas não por uma obrigação, e sim porque simplesmente nos dá prazer de satisfazer o outro e vê-lo feliz.

Por Rute Calhau

Caminhar, como o próprio nome indica, é dar um passo de cada vez. Caso contrário, seria saltar.

Podemos caminhar sozinhos ou com alguém ao nosso lado, sendo que, na realidade temos sempre alguém ao nosso lado. Pode ser um amigo ou amiga, um familiar, ou simplesmente um conhecido. Mesmo os corações mais frios e mais feridos, amam sempre alguém e gostam de partilhar momentos.

O caminho é aquilo que cada um traça para si. Depende das escolhas de cada um, porque as escolhas que cada um de nós faz irá ter percussões. Tudo tem uma razão e um momento para ser.

Há relações que simplesmente nascem para nos trazer certas aprendizagens e trazer-nos assim crescimento pessoal. Todos nós já fomos magoados, de uma forma ou de outra, mais ou menos, e apesar dos danos que isso possa causar e nos afastar da nossa verdadeira essência, mais tarde ou mais cedo, iremos florescer de novo, trazendo ao de cima toda a pureza do nosso Ser e voltando a acreditar assim no amor

Uma relação baseia-se sempre na honestidade e no respeito

e em tudo aquilo que o amor nos faz acreditar. As fantasias… as ilusões… tudo faz parte.

Quando conhecemos alguém, sentimo-nos fascinados. Isso mesmo chama-se fascinação, que por sua vez atrai a paixão e por consequência pode atrair amor. Mas nem sempre é assim. A paixão pode apagar e nem se quer vir a ser amor. Ou o amor florescer e crescer ou morrer. Na realidade todas as relações têm data e hora marcada.

É nas relações com os nossos pais que vamos ver um pouco daquilo que queremos ou não construir numa relação. Se formos afastados dos nossos pais, seremos afastados de nós mesmos, criando um mundo de ilusão não só à nossa volta como no nosso interior. Se tivermos uma relação de ausência, seremos carentes. Vamos procurar no outro aquilo que não encontramos em nós mesmos, o mimo, a atenção, o colinho que não tivemos.

manifestada por cada um de nós para que depois entremos inteiros numa relação. Nessa relação, devem ser estipulados limites para que ambos saibam os limites de cada um e haja assim compreensão e cumplicidade em cada tomada de decisão. Os limites são definidos por aquilo que transmitimos aos outros, ou seja, quanto mais transparentes somos, melhor a outra pessoa vai entender os nossos limites ou limites da relação.

Uma relação baseia-se sempre na honestidade e no respeito.

Se fomos mimados em crianças, então seremos pessoas na vibração da cobrança. Eu dou-te mais espero que.

Na grande maioria das relações, as pessoas entram sempre na vibração da cobrança. Espera-se sempre que o outro adivinhe o que se quer ou se pensa. Espera-se sempre do outro aquilo que não se espera de nós mesmos. Queremos liberdade, sem mesmo dar liberdade. Um pouco paradoxal.

Essa mesma liberdade deve ser

É certo que nos tempos que correm, estes valores estão um pouco apagados. Mas acreditemos que há pessoas que ainda permitem que estes mesmos valores residam no seu interior, pois vale sempre a pena acreditar que existe sempre alguém em quem confiar.

Para caminhar lado a lado, devemos criar uma boa estrutura inicial, de confiança, cumplicidade e amizade. Devemos fazer pelo outro aquilo que gostaríamos que fizessem por nós, mas não por uma obrigação, e sim porque simplesmente nos dá prazer de

satisfazer o outro e vê-lo feliz.

Numa relação, nada deve ser feito por obrigação, principalmente quando é exigência do outro ou auto punição. Devemos ser Seres livres na entrega ao amor, pois com transparência iremos chegar ao cume da felicidade a dois.

Caminhar lado a lado é compreender o outro mesmo em situações que às vezes possam parecer incompreensíveis. É saber dar espaço para o outro Ser simplesmente aquilo que é. Uma relação só pode ser saudável quando ambos aprenderem a ser aquilo que são quando estão juntos e saberem respeitar o espaço de cada um, pois todos nós temos a necessidade de estar isolados por alguns momentos. Podem ser minutos, horas ou dias, mas por vezes existem circunstâncias da vida que nos fazem querer estar sós e devemos respeitar essa solidão.

Amar é saber estar em liberdade mesmo estando com o outro. É saber dar liberdade e respeitar o outro.

Para se construir uma boa relação, existe uma série de pequenos grandes pormenores que fazem parte. São os pormenores da vida que fazem de nós aquilo que somos e dos outros aquilo são. Juntos somos Um, mas antes éramos um. Por isso, um mais um dá dois, mas um mais um não deixa de ser um. Quando um não dança, dois não dançam. Será sempre assim a dança da vida.

Time to be... the CEO (Director Geral) of your life!!! With CEO it's easy!

CEO®
CURA ESTELAR DE ORION

www.kyraabreu.com.pt
kyracuraceo@gmail.com

Curas profundas, Activação do ADN, Trabalho de Crenças = Mudança Rápida e Poderosa

Peça o seu Vocher de desconto hoje mesmo!!

* Curso InterEstelar CEO (para todos);
* Consultas CEO (temáticas);
* Workshop's com activação de ADN (relacionamentos, nome estelar, etc.)
*Palestras

Vamos até si, contacte-nos!

RUTE CALHAU
NATUROPATA E TERAPEUTA HOLÍSTICA
www.naturalmentezen.jimdo.com
www.rutecalhau-therapies.blogspot.pt
rutecalhau.therapies@gmail.com

Caminhos Conscientes

Paulo Pais, criador da *TESED e da RNV – Reflexologia Neuro-Visceral*, fala aos leitores da *Revista Progredir* sobre o seu percurso de vida e como este o levou a uma mudança interna e externa.

Texto Por Revista Progredir

Progredir: Paulo Pais, fale nos um pouco de si e da sua história pessoal?

Paulo Pais: Tenho atualmente 52 anos e sou pai do Miguel que está a fazer 20 e da Daniela que já entrou nos 16. Formei-me em Engenharia Mecânica aos 23 anos e em Gestão de Empresas aos 32. Logo após o término do curso de engenharia ingressei no mundo do trabalho e depois de 15 meses de interrupção para cumprir o serviço militar obrigatório, retornei fazendo um percurso por algumas empresas portuguesas. Aos 29 anos entrei na Volkswagen Autoeuropa tendo atingido a partir de 1999 funções de liderança ao nível da chefia de departamento e desde 2004 ao nível da direção de divisão. Desempenhei esse tipo de funções durante 14 anos passando praticamente por todas as divisões da área da garantia da qualidade.

Durante o ano de 2007 fiz a minha experiência internacional ao exercer funções de cariz mais abrangente em Wolfsburg – Centro de Operações da Volkswagen. No início de 2014 saio da empresa para abraçar um desafio pessoal e criar o projeto TESED. Apesar do projeto se materializar nessa data, só foi possível porque aconteceram situações na minha vida que me levaram nessa direção.

> É acima de tudo no caminhar consciente que a evolução é potenciada ao seu máximo

A primeira aconteceu perto de fazer 35 anos, no espaço de duas semanas tive duas cólicas renais e a resposta médica à minha pergunta "como posso evitar a terceira cólica?" foi bastante desmotivadora. Sem fazer a menor ideia do significado desse acontecimento, iniciei uma viagem que me obrigou a estudar medicina e psicologia. Eu achava na altura que se queria resolver qualquer situação patológica deveria envolver tanto o corpo como a mente no processo. Não tinha qualquer objetivo para além do querer perceber como me curar e evitar ficar novamente doente.

Assim de 1999 até 2006 o percurso foi apenas como autodidata e apesar de ser limitador consegui resolver várias

situações, tais como, o problema de asma do meu filho, eliminei a maior parte da necessidade da minha família tomar medicamentos com efeitos secundários desfavoráveis, eu próprio sentia-me cada vez mais saudável, motivando-me a ir mais fundo no estudo. Ainda pensei em licenciar-me em medicina e em psicologia, mas ao analisar os programas percebi que não era bem aquilo que eu queria aprender, e não estava disposto a desperdiçar 11 anos da minha vida apenas para ter um diploma, eu estava interessado no conhecimento não em certificados.

Durante o ano de 2007 planeei o meu percurso académico e quando voltei da Alemanha iniciei a minha formação, fui fazendo o meu próprio curso de medicina e psicologia, aprendendo com vários mestres e continuando a investigar os temas que eu achava pertinentes serem aprofundados. Nos finais de 2009 começo a colocar em prática clinica o que estava a aprender, o objetivo nessa altura era apenas ganhar experiência prática com o público em geral. Esta vertente da minha vida era por mim vista como um hobby que queria explorar cada vez mais, nunca tive como objetivo exercer terapia a tempo inteiro.

Em 2012 nasce o embrião da TESED que coloca em causa tudo o que tinha aprendido até então e me leva a uma investigação ainda mais aprofundada

de como o ser humano funciona, e aquilo que eu achava que nunca iria acontecer, acontece, o meu hobby torna-se a minha atividade profissional. No início de 2014 começo a exercer terapia a tempo inteiro e a ensinar os conceitos TESED. Neste momento o projeto é mais abrangente do que inicialmente poderia prever, para além do ensino e das consultas, lancei o livro "TESED - para acabar de vez com a ciência… e tudo o resto" e, no início deste ano abracei o projecto de desenvolver capacidades pessoais e desenvolver equipas nas organizações empresariais através dos conceitos TESED em sinergia com os conceitos do ensino de teatro.

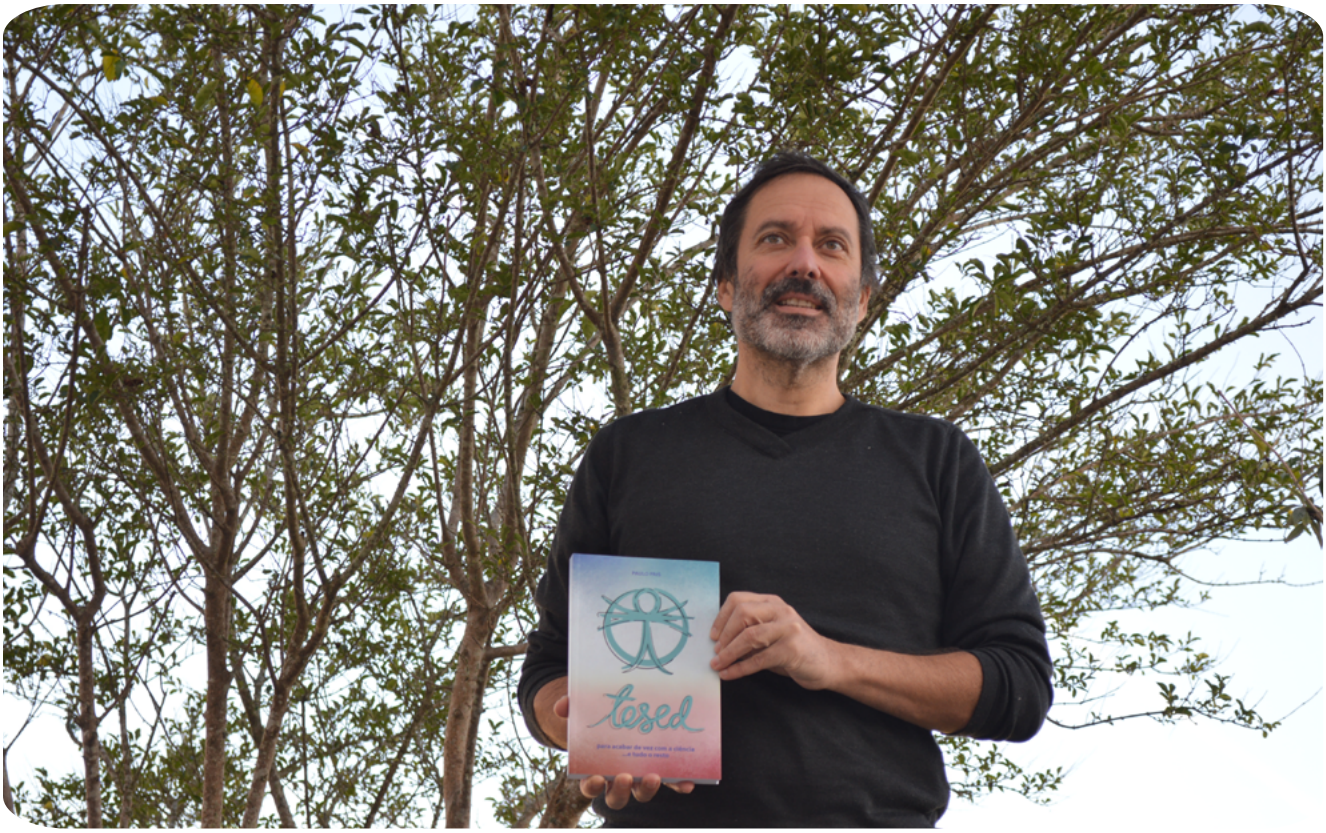
Progredir: Considera-se um explorador? Um homem de perguntas, mas também de respostas?

Paulo Pais: Acho que não, pelo menos não no sentido clássico do termo. Sou mais um explorador na perspetiva da criança que se diverte com o que está a fazer e que durante a brincadeira surgem questões que precisam de respostas. E tal como uma criança na idade dos porquês começo a perguntar "e porquê?" enquanto for possível fazer essa pergunta, ou seja, só paro quando encontro uma explicação simples para a questão, e tem de ser tão simples que seria possível explicar a uma criança de seis anos o assunto e ela entender como se fosse um adulto.

Convém salientar que o facto de ser simples não significa que seja fácil. Muitas vezes ficamos presos na complexidade do caminho para responder às perguntas e esquecemo-nos que as respostas para serem verdadeiras tem de ser simples, fugimos da simplicidade porque não queremos cair na facilidade, confundimos então os dois termos. Por exemplo, quando dizemos de forma fácil que a gripe tem como causa o vírus da gripe esquecemo-nos propositadamente de responder à pergunta: se o vírus é o responsável, então qual a razão para nem todos os que entraram em contacto com o vírus contraírem a suposta doença?

Progredir: Como nasce o método TESED?

Paulo Pais: O método TESED não nasceu, nem foi concebido, ele existe desde sempre e está disponível para



todos. Eu apenas fiz uma coisa que nenhuma outra pessoa fez, enganei-me, e ao me enganar, o resultado para além de surpreendente questionava tudo aquilo que me tinham ensinado. E assim nasceu o conceito por detrás da TESED, estava em consulta de hipnose clínica e usava um processo que eu conhecia muito bem, mas para além disso, ainda tinha o protocolo disponível comigo não fosse esquecer alguma situação de base importante.

Mesmo com "backup" à prova de fogo enganei-me numa pergunta e isso despoleta uma serie de situações que só foi possível ultrapassar devido a toda a minha experiência e conhecimento adquirido em terapias até então. O paciente quando volta para a sessão seguinte refere que, não queria que eu fizesse mais nada do que eu fazia antes e só queria que eu lhe aplicasse o processo que eu tinha aplicado na última sessão. Este episódio leva a que cerca de dois anos depois e após busca intensiva, construir aquilo que na altura chamava a "Terapia dos Estados Somato-Emocionais Dissociados".

Nesta fase eu tinha entendido a linguagem com que a nossa mente está construída, sabia exatamente como ela está organizada e como se liga ao nosso corpo bem como todos os seus processos inerentes.

No entanto, no início de 2014 acontecem uma serie de acontecimentos de certa forma estranhos, pelo menos para mim, que levam à descoberta de uma outra forma de abordagem terapêutica que ninguém me tinha ensinado. Percebi cerca de seis meses depois que os dois processos podiam ser sinergicamente unidos pois tratava-se de caminhos diferentes para um mesmo fim, um é específico, o outro é mais global. Significava que eu tinha agora um helicóptero, podia atuar desde a raiz de cada árvore até ao ambiente envolvente da floresta, passo a chamar a esse processo simplesmente TESED e ao entender como esses processos funcionam e as implicações para o ser humano, deixei de a considerar como uma terapia, mas como uma filosofia de vida em direcção à cura.

Progredir: Qual a missão e valores que estão por detrás deste projeto?

Paulo Pais: A TESED nasceu como projeto mais alargado no inicio de 2014 e tem como base ensinar e transmitir os conceitos pelos quais a vida neste planeta se rege, formar terapeutas que apliquem esses conceitos em terapia e na sua vida em geral, formar pessoas e chegar às organizações empresariais transmitindo novas possibilidades de desenvolvimento de equipas e de potenciação das capacidades pessoais dos colaboradores, trazer saúde ao individuo e a todo o ambiente circundante.

Respeitar-nos a nós proprios e respeitar os outros são os valores que nos regulam, entender a total amplitude deste conceito é o que nos move.

As transformações na vida de cada um, nas familias, nas empresas, na sociedade, enfim no planeta de um modo geral, seriam enormes se conseguissemos sistemática e conscientemente viver interiormente dessa forma.

Clique aqui e veja a entrevista completa com **PAULO PAIS** no site da **PROGREDIR**!

ENTREVISTA POR
REVISTA PROGREDIR A:

PAULO PAIS
Instituto Medicina Holística Integrada
Av. Columbano Bordalo Pinheiro, 74 – 3º esq.
www.medicinaholisticaintegrada.com
www.tesed.pt

O Caminho Virtuoso do Dinheiro

Entenda cada vez melhor as suas reais necessidades e aspirações e percorra o caminho virtuoso do dinheiro: rumo ao que quer, partindo do que tem. Pelo seu melhor.

Por Júlio Barroco

Em artigo anterior ("Os 5 Princípios da Boa Imaginação Financeira", que pode rever aqui), falei-lhe da análise às necessidades humanas feita por Abraham Maslow na sua famosa pirâmide de necessidades. Escrevi que "são agrupadas em 3 grandes níveis: o biológico (ar, alimentação, abrigo), o psicológico (segurança, amor, auto estima) e o da auto atualização, «o pleno uso e exploração de talentos, capacidades, potencialidades e similares», na sua definição, naquilo a que também poderemos chamar

de propósito ou missão de vida." Referi também que "a chave está em descobrirmos a nossa combinação única de níveis e necessidades, imaginando aquilo que a pode tornar realidade, livres de preconceitos, pressões sociais e outras ideias que não as gratifiquem e dispondo-nos a escalar a pirâmide."

Este artigo pretende dar uma pequena ajuda na exploração dessa chave única para cada um de nós, em termos do que implica criar uma base financeira que a suporte: aquilo a que chamaremos de caminho virtuoso do dinheiro.

O caminho virtuoso do dinheiro é um processo de maximização do valor que extraímos dele, nos vários níveis de necessidades e aspirações. De maneira simples: é a melhor resposta com o que temos, rumo ao que precisamos e queremos.

Comecemos por partir de uma perceção útil e equilibrada do dinheiro, com uma definição que nos permite entender de forma clara de que maneira o valor do dinheiro é variável e único para cada um de nós.

Ter uma visão integrada e equilibrada do dinheiro é particularmente importante nos momentos decisivos: nos pontos de viragem ou transição

A definição é esta: o dinheiro é um acordo de valor. Ou seja, pouco ou nada vale em si mesmo - é uma representação.

Esta representação do valor que permite obter depende, fundamentalmente, de duas perspetivas:

- De uma perspetiva mais objetiva, derivada da relação entre a quantia nominal (a quantidade monetária) que possuímos e o custo dos bens e serviços que permite obter.

Esta relação depende fundamentalmente de encontros entre variáveis externas e observáveis, como a quantia disponível, os produtos e serviços, o seu preço, a acessibilidade, etc. (todo um rol de fatores sociais, económicos

e financeiros que contribuem para esta parte da definição e que por se desviarem do nosso objetivo não iremos aqui abordar); e

- De uma perspetiva mais subjetiva, que depende do significado que é atribuído por cada um de nós às relações anteriores.

Este significado é determinado ou influenciado por inúmeros fatores mais pessoais, como circunstâncias, necessidades, objetivos, crenças, princípios, e até filosofia de vida, e do peso e forma como os conjugamos para criar uma perceção da realidade financeira que temos em cada momento.

Oito perguntas para que explore e construa o seu caminho virtuoso do dinheiro (preparadas para que as use como um guião para a transformação positiva – se vale mesmo a pena para si, pegue em caneta e papel/outro suporte e aproveite):

- Nas suas circunstâncias atuais, quais são as áreas de vida que devem ter o melhor da sua atenção, energia e tempo?
- À primeira vista (sem pensar muito), numa escala de 0 a 10 qual o seu nível de satisfação relativamente aos níveis de Maslow?
- Que bênçãos tem na sua vida que lhe trazem gratidão? [escreva uma lista]
- Quais os gastos que menos alinhados estão com a sua satisfação e com o seu melhor? Que eliminações ou substituições pode e quer fazer a respeito?

- Quais os rendimentos que menos alinhados estão com a sua satisfação e com o seu melhor? Que eliminações ou substituições pode e quer fazer a respeito?

- Qual é o propósito mais significativo para si e para a sua vida neste momento?

- Quais os recursos e meios que tem tido (ou pode ter) à sua disposição para o conseguir?

- Que passos pretende (ou está a) dar para o atingir?

Ter uma visão integrada e equilibrada do dinheiro é particularmente importante nos momentos decisivos: nos pontos de viragem ou transição.

Neles, é ainda mais decisivo que saibamos encará-lo de forma a que seja ele a servir o nosso melhor e não o contrário.

Esses pontos de viragem tendem a fazer-se sentir nas transições entre níveis da pirâmide, especialmente quando nos propomos a satisfazer necessidades de ordem superior pela primeira vez ou de uma forma que não vinha a ser feita até então.

Nessas alturas, todas as virtudes importam – e as do dinheiro não são exceção!

JÚLIO BARROCO
COACH, CONSULTOR, FORMADOR, AUTOR, EMPREENDEDOR
www.juliobarroco.com
www.facebook.com/pages/Júlio-Barroco-Dreamer-Changer/310682895641197
www.linkedin.com/in/juliobarroco /
welcome@juliobarroco.com

Será que somos verdadeiramente livres para escolher o nosso caminho profissional?

Cada pilar da nossa vida serve para nos experienciarmos como seres humanos de forma a trabalharmos a expansão da nossa consciência. O caminho profissional é sem dúvida um dos principais. É através dele que expiamos grande parte do nosso inconsciente. **Por Maria Gorjão Henriques**

Observando as escolhas das profissões, a maior parte das pessoas escolhe a sua profissão de forma muito pouco livre. Quando um talento especifico não é conhecido, expresso e desenvolvido, na maioria dos casos as pessoas escolhem em função de condicionamentos introduzidos na sua educação e/ou de lealdades inconscientes ao clã familiar.

> Tudo o que realizamos e fazemos na nossa vida tem impacto na nossa consciência e o caminho profissional que escolhemos não tem apenas uma dimensão de realização pessoal

As experiências emocionais vividas nos primeiros anos de vida são determinadas pelos padrões energéticos que trazemos de vidas passadas levando-nos a atrair de forma repetida o mesmo tipo de experiências até que sejamos capazes de voltar a amar a parte de nós que não amamos devidamente no passado.

Por outras palavras, escolhemos os pais em função do que precisamos recordar e lembrar de vidas passadas e muitas vezes escolhemos o caminho profissional em função do que precisamos reforçar e voltar a viver que não foi superado durante a infância e a adolescência.

Até que nos tornemos conscientes de quem somos seguimos programas de lealdades que chegam a definir inclusivamente a nossa profissão ou caminho profissional. Muitas vezes somos "duplos energéticos" de algum antepassado e estamos determinados incons-cientemente a superar e sublimar o que esse mesmo antepassado não conseguiu concluir.

Só quando o conseguirmos honrar devidamente é que nos permitimos ser um pouco mais livres para assumir algumas mudanças na nossa vida.

Partilho três exemplos de algumas lealdades inconscientes que determinam a profissão e realização profissional de alguém que está ligado karmicamente a um antepassado.

1. Um Pai que seja alcoólico e o seu filho nasce com uma lealdade inconsciente a ele vai optar entre 1 de 3 possibilidades. Como espelho vai se tornar alcoólico também. Como oposição vai ter aversão ao álcool e a tudo o que esteja relacionado com o álcool. Como complemento vai tornar-se enólogo e seguir com essa profissão até acabar de expiar no seu inconsciente o que precisa para equilibrar e honrar o lugar do Pai no seu sistema.

2. Um Pai esquizofrénico e uma filha que está ligada energeticamente ao Pai e que escolhe ser enfermeira num hospital psiquiátrico.

3. Uma Mãe que nunca trabalhou e ficou subjugada a tomar conta da sua filha única e do marido. Deixou de ter vida própria e realização pessoal. Esta filha que está ligada a Mãe através de uma lealdade inconsciente vai ser dependente do trabalho e procurar um emprego que a absorva por inteiro. Na verdade ela vive o mesmo padrão da Mãe, não tem vida própria mas a forma como esse padrão de materializa é através da oposição.

Na grande maioria das vezes as pessoas que se destacam profissionalmente fazem-no por compensação da necessidade de serem amadas, aprovadas, vistas e valorizadas.

A carência interna é um motor que leva a pessoa a ter níveis de empenhamento e energia acima do normal.

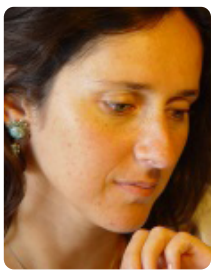
Tudo o que realizamos e fazemos na nossa vida tem impacto na nossa consciência e o caminho profissional que escolhemos não tem apenas uma

dimensão de realização pessoal, tem valores éticos e de impacto social extremamente importantes para a nossa evolução como seres humanos.

Podemos imaginar o nosso caminho profissional como um grande campo onde lançamos sementes à terra. A nossa responsabilidade social e a ética que praticamos, determinam a qualidade dos frutos que vamos colher e que por sua vez vão influenciar a próxima sementeira.

A dimensão ética é determinada pela bondade e a boa intenção das nossas ações, pela liberdade que é dada ao outro, pela consciência cívica, ambiental, social e humana que está presente para que todos os seres possam viver em paz, ser felizes e viver em liberdade.

MARIA GORJÃO HENRIQUES
PSICÓLOGA, ASTRÓLOGA, FACILITADORA E PROFESSORA DE CONSTELAÇÕES FAMILIARES
FUNDADORA DO ESPAÇO AMAR
www.espacoamar.com
maria@espacoamar.com



Caminhar com, ou sem rumo

Passamos a vida a caminhar de um lado para o outro, sempre em busca de algo. Não nascemos assim, mas assim o assumimos como forma de estar.

Por Paulo Marques

Nascemos para sentir e observar, mas neste momento não paramos nem para meditar.

Em criança, corremos, saltamos, rimos e choramos. Não precisamos de caminhar, pois acreditamos que conseguimos voar e como é belo assim sonhar.

Mas a vida limita-nos e apenas os corajosos mantém as suas asas. Aqueles destemidos que não temem cair e se isso acontecer, sabem que se irão reerguer. As pessoas mandam-nos parar, ter calma, oh mas como é bom ser livre de sonhar. Não nos importamos com o que os outros pensam ou dizem, queremos apenas brincar, divertir. Soltar gargalhadas profundas e sinceras, como se todas as estrelas brilhassem apenas para nós.

Mas continuamos a caminhar… vamos crescendo e as emoções tomam conta de nós de forma exacerbada. O zero e o oito mil, apenas vivemos nos extremos, mas faz parte, pois assim iremos um dia reconhecer o equilibrio do meio termo.

Afinal, o que é viver sem observar, sem sentir o sabor, o toque, o cheiro e o sabor de amar

Apenas no amor nada se torna demais! E na juventude, amamos muito, amamos tudo e odiamos outro tanto, mas somos felizes.

Porém, vem a sociedade, insiste em que temos de ser controlados, atentos, básicamente eu diria, manipulados.

Já em criança se ouvia o "não chores que é feio", então na adolescência é criado um rótulo de infantil, imaturo, criança… seja o que for, se virmos bem, é apenas um impeditivo inconsciente, ou não, para não sentirmos a vida fluir.

O caminho continua… escolher o curso, a profissão, até uma relação séria. São inúmeras as escolhas que são necessárias realizar mesmo sem a nossa vontade, "tem que ser" … podemos chamar a isso a "robotização social do nosso coração", onde se

opta tendo tudo em consideração, menos aquilo que sentimos, que nos faz sorrir.

Alguém disse um dia, "onde fores feliz, fica…", mas nós insistimos em caminhar… caminhamos tanto e por vezes com tanta pressa, que nem sentimos a vida fluir por nós.

E chega a velhice, mais rápido do que se esperava, mas também esperar para quê, temos de caminhar! Mas é nessa fase da vida que por norma nos vêmos obrigados a abrandar o nosso passo. O corpo já não acompanha, a mente torna-se débil, ou seja, quase como em bebé, ficamos de novo apenas a sentir. Mas agora, gostávamos de caminhar para trás. Fazer o que não fizemos e desfazer outras centenas de atitudes. Mas não podemos, não é permitido, apenas porque nessa altura, a cada momento, não quisemos parar e seguimos caminhando rumo a "nenhures". Mas deixa, o que foi já foi, certamente fizeste tudo quanto sabias e conseguias.

Agora, apenas aprende com o ocorrido, cura as feridas e arregaça as mangas, pois nada tem na verdade um fim, tudo pode ser um constante começo. Caminha, não apenas porque alguém te ensinou a andar, mas sim porque sentes que um dia ainda podes voar. Afinal, o que é viver sem observar, sem sentir o sabor, o toque, o cheiro e o sabor de amar.

PAULO MARQUES
MILITAR, FACILITADOR E AUTOR
www.facebook.com/despertardaalma
www.healingsoul333.wix.com/cura

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

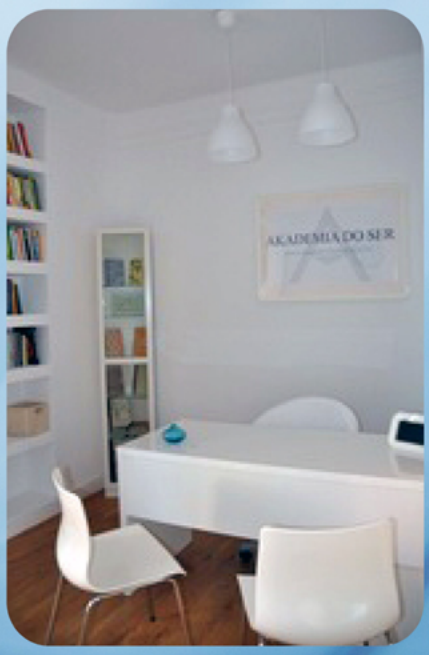
CONSULTAS

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 | 962 777 321 | 910 325 249
www.akademiadoser.com | geral@akademiadoser.com

Um passo de cada vez rumo à Integridade

O resultado do caminho que percorremos reflete sempre as escolhas que fizemos no início.

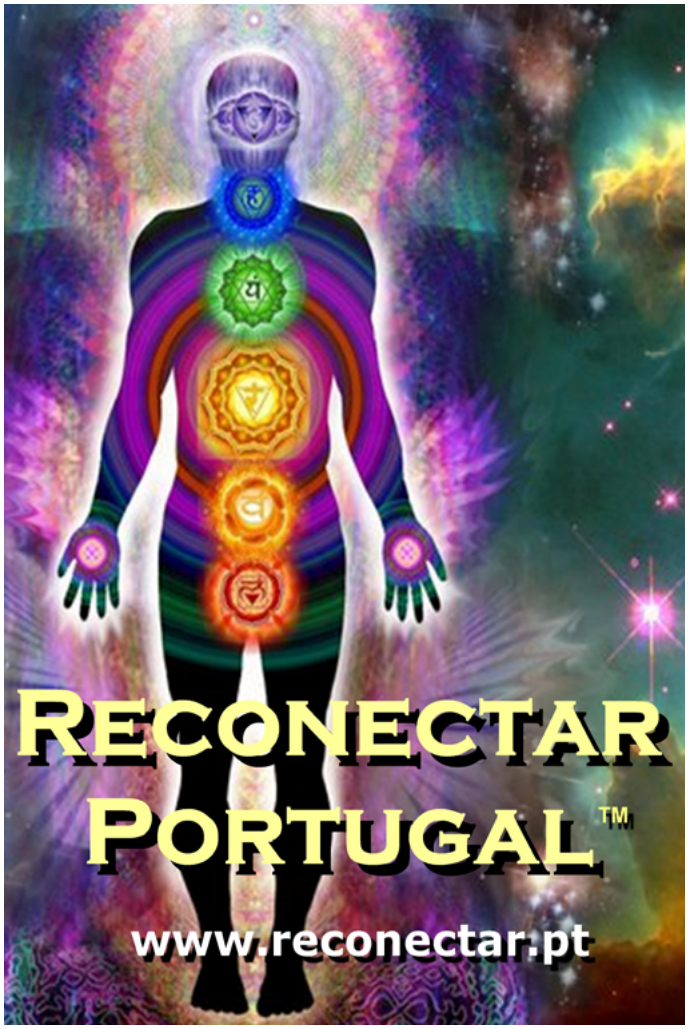
Por Carmen Krystal

"quem quer ir rápido vai sozinho, quem quer ir longe vai com amigos."

Na vida tudo é relativo e tanto há caminhos solidários, onde a união impera, como há caminhos solitários onde apenas podemos contar com a nossa força interior, fé e convicção. Seja como for, caminhar na vida é um constante mergulhar no desconhecido, pois a cada passo que damos abre-se um enorme campo de possibilidades e caminhos a seguir,

onde nos cabe a responsabilidade de escolher.

Cada vez mais o segredo da vida é mesmo esse: Escolher! Escolher o que faz mais sentido para nós, escolher o que alimenta o conforto no peito, escolher o que faz vibrar a nossa Essência.



O medo de escolher ou de dar um passo em direção a algo na nossa vida prende-se não poucas vezes com o medo da(s) consequência(s) que podem daí advir. Se tivermos presente a nossa realidade energética e a consciência da ressonância dos nossos pensamentos e emoções no Universo e que tudo nos é devolvido, saberemos que quanto mais alimentarmos o melhor de nós, mais a vida nos trará o melhor que tiver para nos dar, no fundo, aquilo que é verdadeiramente para nós.

A vida é sábia e por muito que às vezes pensamos que o Universo não percebe nada disto, nem imaginamos as surpresas que ele tem guardadas para nós, quando escolhemos realmente vibrar no melhor de nós para poder receber o melhor para a nossa vida. Basta estar centrados, coerentes com os nossos mais profundos desejos e esperar... e esperar não é ficar de braços cruzados à espera que algo caia do Céu. Esperar é ser observador da vida, estar atento a oportunidades, viver o que se sente e sentir o que se vive, em cada momento, em cada emoção, e quando alguém nos estender a mão e a Vida nos disser "é agora", ter coragem para ir.

"Viver um dia de cada vez" é o cliché mais conhecido quando se

está a aprender a deixar fluir, e aqui adapta-se para dar um passo de cada vez. É tremendamente verdadeiro. É possível comprovar a cada momento do dia, sentindo gratidão pelo Universo, por tudo o que proporciona a cada entrega do Ser.

Tudo na nossa vida aparece no tempo certo. Isto significa que o que for para nós virá quando todas as condições estiverem reunidas para acontecer, nunca antes. Pode durar muito ou pouco. Pode demorar a surgir, mas quando vier vai valer a pena. Assim saibamos nós aproveitar.

O caminho da Vida e da Espiritualidade é um caminho rumo à nossa Integridade, à nossa Unicidade, em direção ao melhor de nós, seja isso o que for. Como diz Mariza na sua canção O Melhor de Mim, muitas vezes o melhor de nós ainda está para chegar e, se não vivermos de coração aberto a escolher a cada minuto encontrar esse melhor, a vida também não o devolve. Acima de tudo e sempre, é preciso a escolha.

Quem já não ouviu ou leu sobre as histórias de pontes invisíveis ou degraus de escadas em que é preciso

dar prova de fé, de amor, de verdade para que tudo se desenrole à frente de quem as vai percorrer? Assim é na vida. Se não dermos o primeiro passo, jamais saberemos o que vem a seguir. Por muito que imaginemos possibilidades, elas só se materializam com a nossa escolha, com a nossa atitude, com a nossa ação.

Há caminhos que são difíceis, jornadas que parecem impossíveis, caminhadas dolorosas, e esta sensação e mesmo realidade é tão maior quanto maior for a crença de que estamos sozinhos no mundo e que tudo depende do nosso esforço. Tudo depende da nossa escolha e entrega, o esforço pode ser partilhado com o nosso melhor amigo: o Universo.

Quanto mais conectados connosco e com o Universo estivermos, mais sensíveis e bem preparados estaremos para sentir quando o que é para nós chega. Sentir e viver o momento. Viver o presente. Não importa o quanto dura, importa que está a acontecer aqui e agora. Importa saber e sentir que os passos que demos nos trouxeram a esse momento e que só aproveitando e usufruindo ao máximo poderemos dar outros e novos passos para continuar o caminho no contínuo encontro com o ser mais importante da nossa vida: nós mesmos!

Agostinho da Silva dizia "não faças planos para a vida que podes estragar os planos que a vida tem para ti" e Diogo Piçarra afirma na sua canção Eu e Tu "Nada se constrói sem que antes tenhas errado ao tentar." Há que caminhar e sentir o que a Vida nos pede a cada passo e, tal como num veleiro, ir ajustando a direção conforme o vento.

Mesmo que um passo dê um resultado aparentemente errado, de certeza que servirá de aprendizagem e, só por isso, vale a pena tentar outra vez.

Vale sempre a pena voltar a caminhar.

CARMEN KRYSTAL
TERAPEUTA DE REFLEXOLOGIA, MASSAGEM, DRENAGEM LINFÁTICA, REIKI, TERAPIA ENERGÉTICA INTEGRADA E ASTROLOGIA
www.terapiadaluz.com
terapias.carmenkrystal@gmail.com

PHILOSOFIAS

Ninguém disse que o caminho tem de ser reto

Como sabemos que caminhamos pelos trilhos do nosso destino? Deixando fluir, sem urgência de chegar e conectando-nos na interação da nossa alma com o seu companheiro corpo.

Por Ana Infante

"É fácil caminhar lado a lado, difícil é saberes como te encontrar!"

Fernando Pessoa

Quem já fez o caminho de Santiago lembra-se certamente das setas do caminho que nos guiam em direção ao nosso destino. Na vida temos os mesmos guias, mas temos que os ver com os olhos do coração.

Acredito que é através da experiência, das sensações que o nosso corpo nos proporciona, na interação da nossa alma com o seu companheiro corpo, que passo a passo delineamos o nosso caminho nesta vida. Podemos tentar orientar outros, com as nossas palavras, mas, no fundo, cada um constrói, a seu tempo, a sua vida. Acredito que apenas através do nosso exemplo de Ser, o que somos hoje, podemos aparecer no reflexo do outro para que ele se veja como é e, assim, servirmos de bússola no seu próprio caminho.

Palavras são apenas palavras, sons vazios e confusos, inundadas de mal-entendidos e conflitos, mesmo quando queremos dizer exatamente as mesmas coisas. Só quando conectamos as palavras ao ressoar do corpo é que as podemos transcender ao seu verdadeiro significado, ao silêncio da autêntica comunhão entre a matéria do corpo e a energia da alma. Quando não conseguimos fechar os olhos e silenciar as vozes para ouvir a mudez da nossa relação para connosco nunca nos conseguiremos relacionar e verdadeiramente comunicar com outros.

> Como sabemos que caminhamos pelos trilhos do nosso destino? Deixando fluir. Sem urgência de chegar

Não há atalhos para Sermos, apenas as experiências, do dia a dia, que nos possibilitam, se o permitirmos, alcançar o caminho da nossa alma. Também não existem boas ou más experiências. Ouço muitas vezes, e eu própria já o disse, que não devemos aceitar migalhas, que merecemos

muito mais do que temos hoje. Porque será que as condicionamos a "coisas poucas", sem valor nenhum? Não existem migalhas senão aquelas que acreditamos que o são. Creio nas migalhas como oportunidades, dádivas, lembranças de que somos exíguos e colossais ao mesmo tempo. Nós somos "migalhas" também.

Exigimos e prescrevemos colossais desejos cobertos do véu do medo de Ser pequeno, de Ser Nada, de Ser silêncio. Temos fome de ser grandes e que nos contemplem, devido ao medo de não nos encontrarmos nos nossos próprios olhos. Não nos amamos. O Amor, tão afamado e malfalado, tão ambicionado e procurado, atemoriza de morte. Todos o procuram, mas poucos o conseguem encontrar. É preciso morrer para o fazer. A natureza é sábia nas suas demonstrações de vida-morte-vida. São poucos os loucos que se deixam desaparecer para renascer mais louco ainda.

Citando Lara Brenner : "Dizem que uma vida sem prudência é loucura e que somente um louco é capaz de,

corajosamente sondar a sua alma para descobrir que cautela excessiva é espelho de medos alheios."

Tenho esperança num mundo louco. De uma loucura que nos leva a querer sentir tudo, a explorar, a metamorfosear, numa dança continua com a natureza da vida, entre os caminhos do nascer e do morrer.

Tenho esperança num mundo onde o medo seja a bússola que nos leva a mergulhar no segrego das nossas prisões e libertá-las.

Tenho esperança num mundo onde cada um consiga seguir o seu próprio caminho, abraçando a solidão que nos invade por termos a coragem de sermos mestres de nós próprios.

O caminho não é reto, é recheado de montanhas esfomeadas pelos nossos passos ainda pesados. A Terra pede que a nutramos com os nossos fardos e que larguemos as energias estagnadas. Quando nos curamos, curamos a Terra. A mochila vai ficando mais leve. As subidas escarpadas continuam sempre, mas a leveza do nosso ambicionado Ser convida-nos a seguir em frente.

Como sabemos que caminhamos pelos trilhos do nosso destino? Deixando fluir. Sem urgência de chegar.

Há alturas que voamos e outras que a gravidade nos cola à terra e para dentro dela. É no meio que nos podemos encontrar.

Deixa Fluir...e como Juan Pablo II disse ao chegar a Santiago, "Vuelve a encontrarte, Se tu misma." (9 de Novembro de 1982).

Bom Caminho.

ANA INFANTE
ENFERMEIRA DE CUIDADOS PALIATIVOS NA EQUIPA LINQUE, DOULA, TERAPEUTA DE REFLEXOLOGIA E MASSAGEM DE CONSCIÊNCIA CORPORAL E EMOCIONAL
www.facebook.com/followyourtree
infante.sanches@gmail.com

MUDANÇA TRANQUILA

Logo se vê... Deixa andar...

Não sei bem o que hei de fazer... não tenho muita certeza... Normalmente sinto-me bem com ele(a)... mas algumas vezes sinto uma claustrofobia!... ou que não é nada daquilo que quero!... olha... logo se vê... deixa andar...

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

Não sei bem o que hei de fazer... não tenho muita certeza... Normalmente sinto-me bem com ele(a)... mas algumas vezes sinto uma claustrofobia!... ou que não é nada daquilo que quero!... olha... logo se vê... deixa andar...

Por vezes, nos nossos relacionamentos, passamos por momentos em que não sabemos bem o que fazer... questionamos se o relacionamento que vivemos é o que queremos viver... se a outra pessoa é a pessoa que gostávamos de ter ao nosso lado, etc.

Parece-me normal haver dúvidas... no entanto, na dúvida, o que será preferível? Arriscar viver, abanar o barco se for caso disso, sermos pró ativos no relacionamento, partilharmos o que nos vai na alma, darmos de nós, saborearmos os momentos conjuntos e percebermos se o relacionamento de facto flui (ou não)... ou... ter uma atitude de... logo se vê... deixa andar...

Acima de tudo temos esta vida para ser vivida, não será a nossa vida demasiado importante para se "ir andando"?

Por vezes deixar as coisas acontecer... deixar fluir... dar tempo... pode ser importante, nesse caso estaremos a vivenciá-las... mas, não será diferente viver tempo na relação? Criando intimidade, partilhando, crescendo, percebendo, Amando... do que deixar passar o tempo por nós... e pela relação?

Na dúvida escutar acima de tudo o coração... se existir um impulso para o sim... porque não arriscar? Porque não viver? Porque não contribuir positivamente, e de coração, para a relação?

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

PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES
DIRETOR DA REVISTA PROGREDIR
www.revistaprogredir.com
progredir@revistaprogredir.com

Festival RAWA

1 a 4 de Setembro
Master Unit Ananda Kalyani | Serra da Estrela
lisboa.anandamarga.pt/encontro-artes-e-espiritualidade
festivalrawa@anandamarga.pt
919980223

Curso de Relacionamentos Felizes

Por Kyra Abreu
3 e 4 de Setembro das 11:00h às 17:30h
Lisboa
www.ceo-curaestelardeorion.com
kyracuraceo@gmail.com
966293866

Partilha de Reiki

Por Dharma Pura
7 de Setembro das 19:00 às 20:30h
São Domingos de Benfica | Lisboa
www.facebook.com/Dharma-Pura-423791671152696
dharmapura2@gmail.com
913647032

Workshop de Introdução ao Coaching

"We Dare You to Grow"
Por Lígia Neves e Marco Dias
9 e 10 de Setembro
Hotel Solplay | Linda-a-Velha
www.daretobegreat.pt
ligia.neves@daretobegreat.pt
916472828

Workshop Cura Quântica Unificada

Por Susana Cor de Rosa
10 e 11 de Setembro das 9:30h às 19:30h
Espaço Zen | Lisboa
www.susanacorderosa.com
susana@susanacorderosa.com
929015310

Grupo de Estudos: As Quatro Nobre Verdades

Por Mónica Viana
14, 21 e 28 de Setembro das 19:00h às 20:30h
12, 19 e 26 de Outubro das 19:00h às 20:30h
Espaço Be.Live | Lisboa
www.focosolucoes.pt
contato@focosolucoes.pt

Curso de Meditação: "Aprenda a Meditar"

Por Maria Melo
15 de Setembro das 18:30h às 22:30h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

Curso Terapeuta Inter Estelar CEO® - Nível I

Por Kyra Abreu
17 e 18 de Setembro das 10:30h às 17:30h
Iluminart Centro de Terapias Naturais | Porto
www.ceo-curaestelardeorion.com
iluminart.com@gmail.com
911721474

Formação em Coaching Culture

Por Paula Trigo e Joana Sobreiro
16, 17 e 18 de Setembro
Hotel Real Oeiras
www.xpand.pt
info@xpand.pt
218277454

Formação em Coaching Culture

Por Paula Trigo e Joana Sobreiro
23, 24 e 25 de Setembro
Porto
www.xpand.pt
info@xpand.pt
218277454

Festival Holístico do Porto

24 e 25 de Setembro das 10:00h às 19:00h
Casa das Artes | Porto
www.facebook.com/holisticodoporto
festivalholisticodoporto@gmail.com

Curso de Terapia Multidimensional

Por Paulo Nogueira
24 e 25 de Setembro das 10:00h às 18:00h
Espaço Lua de Lótus | Porto
www.paulonogueiraterapias.com
marcar@paulonogueiraterapias.com
912064084

Workshop O Caminho - A Felicidade Aqui & Agora

Por Sofia Maldonado
25 de Setembro das 10:30h às 17:45h
Rua Visconde de Santarém, 75B | Lisboa
www.sofiamaldonadosim.wordpress.com
sofiamterapias@gmail.com
933881894

Palestra e Sessões de Reconexão e Cura Reconectiva

Por Nuno Zoio e Elsa Santos
25, 26 e 27 de Setembro
Festival Holístico do Porto – Casa das Artes | Porto
www.reconectar.pt
reconectar.portugal@gmail.com

Curso de Terapia Multidimensional

Por Paulo Nogueira
30 de Setembro e 1 de Outubro das 10:00h às 18:00h
Espaço Paulo Nogueira Terapias | Lumiar, Lisboa
www.paulonogueiraterapias.com
marcar@paulonogueiraterapias.com
912064084

Aulas de Meditação

3ª feira das 19:30h às 20:30h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

Aulas de Yoga

2ª, 4ª e 6ª feira das 18:30h às 19:30h e das 19:30h às 20:30h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

Workshop Cura pelo Desenho - Relacionamentos

Por Sofia Maldonado
9 de Outubro das 10:30h às 17:45h
Rua Visconde de Santarém, 75B | Lisboa
www.sofiamaldonadosim.wordpress.com
sofiamterapias@gmail.com
933881894

Workshop Encontro com o Ser de Luz

Por Sofia Maldonado
16 de Outubro das 10:30h às 17:45h
Little Yoga Space | Lisboa
www.sofiamaldonadosim.wordpress.com
sofiamterapias@gmail.com
933881894

Certificação Internacional Humanistic Coaching Competences - IHCOS® (Módulo I)

Por Lígia Neves
24 a 29 de Outubro
Hotel Solplay | Linda-a-Velha
www.daretobegreat.pt
ligia.neves@daretobegreat.pt
916472828

vouchers

Setembro 2016

Divulgue os seus vouchers aqui!
Contacte-nos!

Life Coaching

Oferta da
1ª Sessão de Life Coaching
(Valor s/desconto 50€)

Sessões realizadas por *Skype*
ou presenciais na zona de Lisboa
(de acordo com a disponibilidade da Coach)

Venha descobrir a melhor versão
de si próprio!

Formação em Coaching Culture
16, 17 e 18 de Setembro 2016

25% Desconto no Curso
(Valor s/desconto 390€)
Em Hotel Real Oeiras
Inclui almoços e coffee breaks

Conecte-se com a sua melhor versão!
XPLORE! XPERIENCE! XPAND!

Workshop O Caminho - A Felicidade Aqui & Agora

Desconto total de 20€
(5€ de desconto em cada módulo)
Com Sofia Maldonado
Em Lisboa

A felicidade é Aqui & Agora.
Não a procures noutro lugar!

WONDERFEEL

60% Desconto nas atividades de grupo durante 1 mês

Em Wonderfeel - Lisboa

É necessário harmonizarmos
Corpo, Mente e Espírito

WONDERFEEL

50% de desconto em consultas de Saúde Mental (50 min.)
Consultas na expecialidade de Psicologia Clínica, Psicologia Educacional e Orientação Vocacional, Mediação Familiar e Psiquiatria
Em Wonderfeel - Lisboa

Porque não existe Saúde sem saúde mental!

Life Coaching

50% na 1ª Consulta Coaching
com Maria Melo

Em Paço de Arcos

Find Yourself

Mesa Radiónica Rede Cristalina

50% na sua 1ª Sessão de Mesa Radiónica Rede Cristalina
com Maria Melo
Em Paço de Arcos

Ligue-se à sua verdadeira
essência!

Acupunctura & Massagem Terapêutica

1ª Consulta GRÁTIS (90min)
com Rodrigo Belard

Experimente e sinta a
diferença!

Life Coaching

50% de desconto na sua 1ª consulta de Life Coaching
com Susana Rocha
Em Lisboa

Experimente outra
amplitude de vida!

CEO® - CURA ESTELAR DE ORION

10% no Curso
Terapeuta Inter Estelar CEO®
com Kyra Abreu

CEO®- Onde as barreiras e
obstáculos se dissolvem, o
máximo potencial acorda e
os sonhos se realizam!

SER – Sistema Energético ReUno

Ao realizar a sua ReUnião Matricial, recebe 1 participação em Workshop Cura Lumínica
Com Catarina Sierra Homem de Sá
Em Lisboa e Cascais

O salto Quântico evolutivo no
seu propósito de vida!

SER – Sistema Energético ReUno

1ª sessão de Cura Lumínica (60min/60€)
Com Catarina Sierra Homem de Sá
Em Lisboa e Cascais

Revitaliza e devolve
bem-estar !

Aproveite as
Ofertas deste Mês!

CEO® - CURA ESTELAR DE ORION

25% em consultas individuais CEO®

com Kyra Abreu

Marca agora a tua
Consulta CEO® e
Muda a Tua Vida !

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

POLAROIDS & SLIDES

PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

PARTICIPE! FAÇA PARTE!

LIVROS RECOMENDADOS

Dançando Sobre Vidro

Ka Hancock

Dançando sobre Vidro ilustra na perfeição o poder do amor. É uma história de grande intensidade e que nos oferece um olhar íntimo sobre uma relação bela, repentinamente afetada pela doença. Sendo o retrato cru de um casamento que é simultaneamente comum e incomum, ilustra também, na perfeição, o poder do amor e leva-nos numa viagem inesquecível.

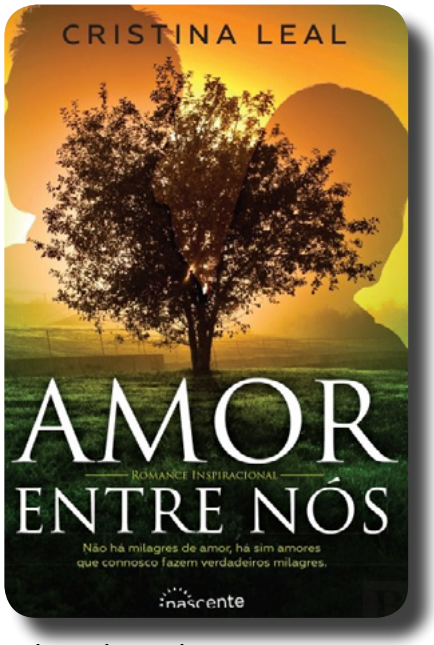
Preço: Cerca de 18,50€ por 368 páginas de sabedoria.

Editor: Marcador

Amor Entre Nós

Cristina Leal

Lisboa. Londres. Duas amigas. Dois amigos. Marta, João, Luísa e Francisco. O afastamento na proximidade e a distância que sabe aproximar. Encontros e desencontros, dependências e apegos, palavras que nada dizem e silêncios que falam por si.



A dor da solidão na companhia e o prazer da companhia que só a solidão sabe ensinar. Perdas e ganhos num mundo de sincronicidades onde vale tudo menos resistir à proposta de transformação que é uma relação amorosa.

Quatro vidas diferentes. Uma certeza comum.

Não há milagres de amor, há sim amores que connosco fazem verdadeiros milagres.

Preço: Cerca de 15,49€ por 208 páginas de sabedoria.

Editor: Nascente

O Ano do Sim

Dançar à chuva, viver ao sol e aceitar desafios

Shonda Rhimes

Neste grito de guerra profundamente íntimo, hilariante e comovente, uma das mulheres mais

poderosas de Hollywood, a mega talentosa criadora de Anatomia de Grey e Scandale produtora executiva de Como Defender Um Assassino revela como dizer SIM mudou a sua vida e como também pode mudar a sua.

Esta comovente, íntima e hilariante autobiografia explora a vida de Shonda antes do seu Ano do Sim -da sua infância algo nerd, preenchida com livros e amigos imaginários, até à sua dedicação à criação de personagens televisivas que refletiam o mundo que via à sua volta. E relata a sua vida depois do início do seu Ano do Sim -quando Shonda se obrigou a sair de casa e a subir ao palco; quando aprende a dizer sim à sua saúde e saiu das sombras para o sol; quando aprendeu a explorar, fortalecer, aplaudir e amar o seu eu mais verdadeiro.

Preço: Cerca de 17,50€ por 256 páginas de sabedoria.

Editor: Marcador

PENSAMENTO DO MOMENTO

"Ninguém caminha sem aprender a caminhar, sem aprender a fazer o caminho caminhando, refazendo e retocando o sonho pelo qual se pôs a caminhar."

Paulo Freire

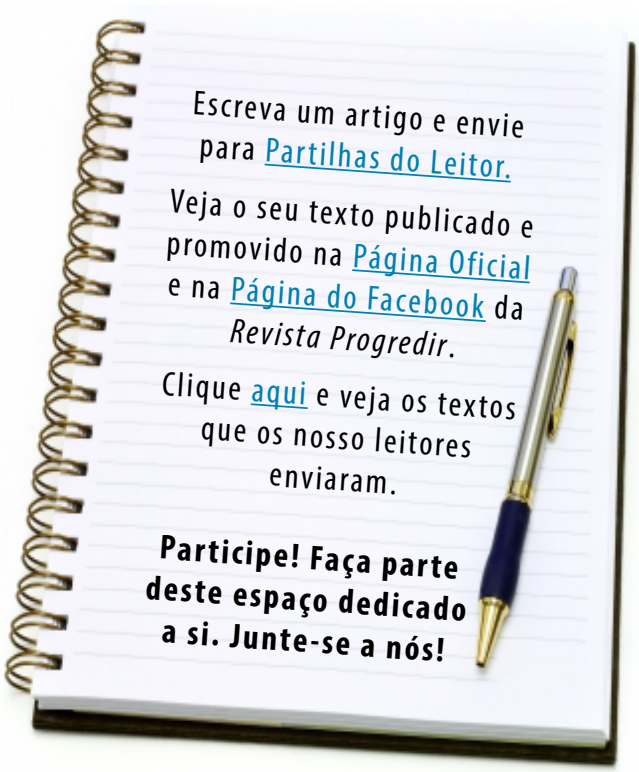
PARTILHAS DO LEITOR

Durante o mês de **Agosto** foram enviados pelos nossos leitores os seguintes artigos ou textos:

- Conceber em Amor.

Como vivemos o nosso corpo?,

por Ana Infante



UMA ESTÓRIA QUE FAZ PENSAR

Viver Como as Flores

- Mestre, como faço para não me aborrecer? Algumas pessoas falam demais, outras são ignorantes. Algumas são indiferentes. Sinto ódio das que são mentirosas. Sofro com as que caluniam.

- Pois viva como as flores, advertiu o mestre!

- Como é viver como as flores, perguntou o discípulo?

- Repara nestas flores, continuou o mestre, apontando para os lírios que cresciam no jardim. Elas nascem no esterco, entretanto, são puras e perfumadas. Extraem do adubo malcheiroso tudo que lhes é útil e saudável, mas não permitem que o azedume da terra manche o frescor das suas pétalas. É justo angustiar-te com as próprias culpas, mas não é sábio permitir que os vícios dos outros te importunem. Os defeitos deles são deles e não teus. Se não são teus, não há razão para aborrecimento. Exercita, pois, a virtude de rejeitar todo o mal que vem de fora. Isso é viver como as flores.

Lembra-te: Nesta vida, nada nos aborrece.

VÍDEO DO MÊS

"Durmo... para Sonhar!"

Decidir, sonhar, caminhar...

Veja mais vídeos aqui

AKADEMIA DO SER
www.akademiadoser.com

Saúde, Bem-Estar e
Desenvolvimento Pessoal

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

214 438 305 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49

A 200m da estação de Paço de Arcos (linha de Cascais)

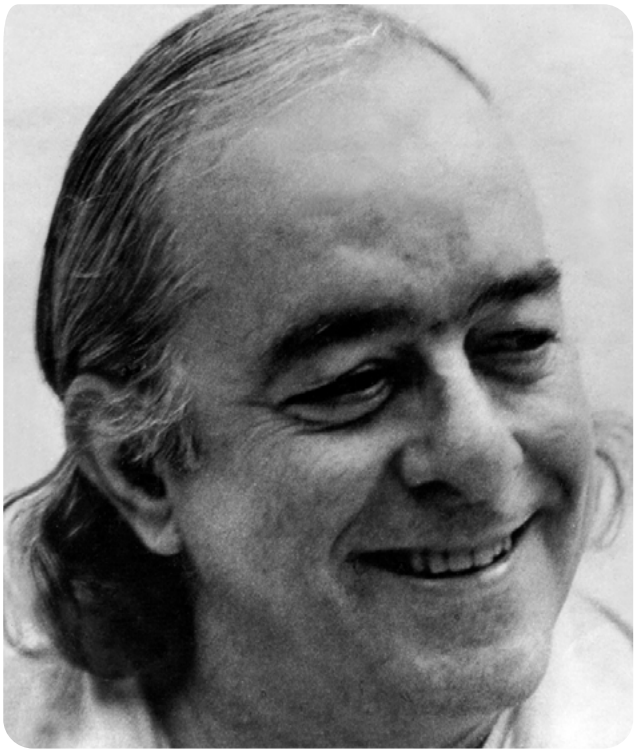
Vinicius de Moraes

Vinicius de Moraes, foi um diplomata, dramaturgo, jornalista, poeta, cantor e compositor brasileiro.

Enquanto poeta, Vinicius foi essencialmente lírico, notabilizou-se pelos seus sonetos. Era conhecido como um boémio inveterado e um grande conquistador. Casou-se por nove vezes ao longo da sua vida.

A sua obra é vasta, passando pela literatura, teatro, cinema e música. Ainda assim, considerava que a poesia era a sua primeira e maior vocação. No campo musical, teve como principais parceiros grandes nomes do panorama musical, tais como: Tom Jobim, Toquinho, Baden Powell, João Gilberto, Chico Buarque e Carlos Lyra.

Nasceu a 19 de Outubro de 1913 no bairro da Gávea, no Rio de Janeiro. Filho de Clodoaldo Pereira da Silva Moraes, funcionário da prefeitura, poeta e violinista amador, e Lídia Cruz, pianista amadora. Vinicius foi o segundo de quatro filhos. Mudou-se com a família para o bairro de Botafogo em 1916, onde iniciou os seus estudos na Escola Primária Afrânio Peixoto. Desde então, já demonstrava interesse em escrever poesia.



Em 1924 começou a frequentar o Colégio Santo Inácio, de padres jesuítas, começou a cantar no coro e a montar pequenas peças de teatro.

Em 1930 ingressou na Faculdade de Direito do Catete, hoje Faculdade Nacional de Direito (UFRJ). Conheceu e tornou-se amigo do romancista Otávio Faria. Formou-se em Ciências Jurídicas e Sociais em 1933. Publicou o seu primeiro livro de poemas, "O Caminho para a Distância".

Três anos depois, iniciou o emprego de censor cinematográfico no Ministério da Educação e Saúde. Dois anos mais tarde, Vinicius ganhou uma bolsa do Conselho Britânico para estudar língua e

literatura inglesas na Universidade de Oxford.

Em 1941, retornou ao Brasil começou a trabalhar como crítico de cinema no jornal "A Manhã". Tornou-se também colaborador da revista "Clima".

Na década de 40 as suas obras literárias foram marcadas por versos em linguagem mais simples, sensual e excitante, por vezes, carregados de temas sociais.

Em 1946, assumiu o primeiro posto diplomático como vice-cônsul em Los Angeles. Com a morte do pai, em 1950, retornou ao Brasil. Nessa década, Vinicius atuou no campo diplomático em Paris e em Roma, onde costumava realizar animados encontros na casa do escritor Sérgio Buarque de Holanda.

Em 1957 teve a sua carreira diplomática transferida para Montevidéu, onde permaneceu por três anos.

O ano de 1958 marcaria o início de um dos movimentos mais importantes da música brasileira, a Bossa Nova. Várias das composições de Vinicius foram gravadas à época por outros artistas.

Em Agosto de 1962, com Tom Jobim, João Gilberto e o grupo Os Cariocas, Vinicius de Moraes participou em "Encontro", um dos mais importantes concertos da Bossa Nova realizado na boate "Au Bon Gourmet", no Rio de Janeiro. Neste espetáculo, foram lançados clássicos da música popular brasileira entre os quais o tema "Garota de Ipanema".

Em 1965, o Teatro Municipal de São Paulo foi o palco de uma homenagem ao poeta, com o show "Vinicius: Poesia e Canção".

No final de 1968 foi afastado da carreira diplomática devido ao seu comportamento boémio que o impedia de cumprir as suas funções e em 1969, publica o livro "Obra Poética".

Na década de 1970, já consagrado e com um novo parceiro, o violonista Toquinho, Vinicius continuou a lançar álbuns e livros de grande sucesso.

Faleceu na sua casa no Rio de Janeiro a 9 de Julho de 1980.

TEXTO POR *REVISTA PROGREDIR*
REDAÇÃO
redacao@revistaprogredir.com

Bikram Yoga

Esta prática, popularizada pelo mestre Bikram Choudhury nos anos 70 nos E.U.A., oferece inúmeros benefícios físicos e mentais: aumenta a flexibilidade e o equilíbrio, melhora a função cardiovascular, promove a perda de peso, beneficia a condição da pele, ajuda a corrigir a postura corporal e desenvolve a capacidade de concentração.

"O método Bikram funciona realmente e por isso tem tantos adeptos em todo o mundo. Eu próprio sou um exemplo dos seus incríveis benefícios. Eu sofria de várias lesões e a prática regular deste método contribuiu muito para a minha recuperação física", diz John Tanton, um dos coproprietários do novo estúdio.

"Todos os praticantes fazem a aula juntos, independentemente da sua experiência ou condição física, trabalhando de acordo com a sua capacidade em cada momento", explica Saskia Swaan, a outra coproprietária do Hot Yoga Lisboa. "Uma das experiências mais gratificantes como instrutora é ver os praticantes ultrapassarem as suas limitações físicas e mentais".

"Para os praticantes mais experientes, assim como para todos aqueles que estão em boa forma física e que procuram um método de treino para queimar calorias, eliminar toxinas e sentirem-se com mais energia, o Bikram Yoga apresenta sempre novos desafios e benefícios", acrescenta John Tanton.

A prática é feita em aulas de 90 minutos, à temperatura de 40 graus, numa sequência fixa de 26 posturas e dois exercícios de respiração. Depois de se ter afirmado como um fenómeno mundial, com mais de 600 estúdios espalhados por todos os continentes.

Para quem vai praticar o método Bikram pela primeira vez é importante chegar 20 minutos antes da aula para que possa tirar algumas dúvidas. E também aconselhável não comer nas duas horas anteriores ao início da aula e beber bastante água durante o dia mas sem encher o estômago antes das sessões. Os praticantes devem usar roupa leve, levar uma garrafa de água, um tapete de yoga e toalhas.

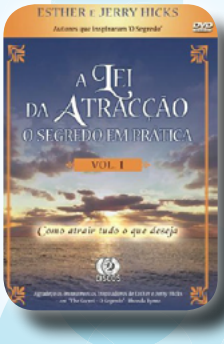
HOT YOGA LISBOA

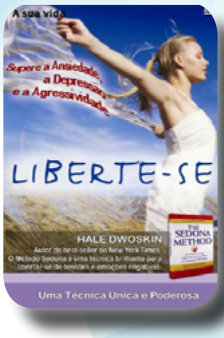
HOT YOGA LISBOA
RUA ARTILHARIA 1, 3A LISBOA
1250-036 LISBOA - PORTUGAL
www.hotyoga.pt
ola@hotyoga.pt

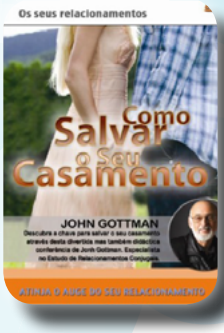
Novidade!

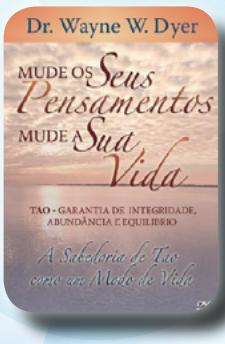
Loja Online

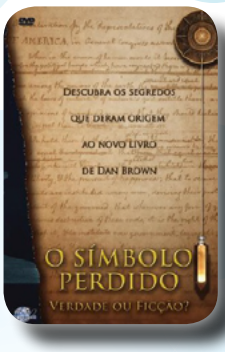
DVDs
Desenvolvimento Pessoal











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

Cada DVD por apenas 9.90€

Encomende Já!

RUA LINO ASSUNÇÃO N.º24, 2770-109 PAÇO DE ARCOS
www.revistaprogredir.com | 214 438 305 | 964 992 423

IDEIAS E HARMONIA
PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

Lançamos as raízes para o seu Futuro!

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

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

www.revistaprogredir.com

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

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

www.revistaprogredir.com