PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

AGOSTO 2013 • NÚMERO 19 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

7 Dicas para viver a vida ao máximo

É possível ser mais feliz? 14 sugestões para si!

Qual o Verdadeiro e real Poder?

Se ganhasse o Euromilhões seria uma pessoa feliz?

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Miguel Real

The Reconnection®
CURE OS OUTROS, CURE-SE A SI PRÓPRIO

11-15 Outubro 2013

O PRÍNCIPIO THE RECONNECTION É SIMPLES,
E O RESULTADO É REVOLUCIONÁRIO

11 OUT
SEXTA-FEIRA
A ESSÊNCIA DA CURA

11-13 OUT
SEXTA-FEIRA
SEMINÁRIO NÍVEL I/II: CURA RECONECTIVA

14-15 OUT
SEGUNDA E TERÇA-FEIRA
SEMINÁRIO NÍVEL III: A RECONEXÃO

TheReconnection.pt

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 19 | Agosto 2013 | Revista Mensal

Diretor | Pedro Sciaccaluga Fernandes
progredir@revistaprogredir.com

Direção Comercial | David Rodrigues
comercial@revistaprogredir.com

Editora | Maria Melo
editor@revistaprogredir.com

Imagem, Montagem e Design | Cátia Mota
design@revistaprogredir.com

Redação | Catarina Girão, Ricardo Fonseca
redacao@revistaprogredir.com

Partilhas do Leitor | Ricardo Fonseca
partilhasdoleitor@revistaprogredir.com

Comercial | Hugo Gonçalves

Sugestões e Feedback
geral@revistaprogredir.com

Subscrições
subscrever@revistaprogredir.com

Colaboradores desta Edição
Carlos Lourenço Fernandes, Clara Fernandes, David Rodrigues, Luísa Vaz Tavares, Mafalda Sousa, Marta Monteiro, Miguel Pestana, Sofia Frazoa, Teresa Mizon e Vera Faria Leal.

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.

À descoberta da felicidade

Caros amigos,

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

Dentro desta temática partilho convosco um pequeno texto de Vasco Pinto de Magalhães e outro de Carlos Drummond de Andrade. Espero que gostem destes textos e de todos os artigos e secções que partilhamos ao longo da presente edição.

Ser Feliz

Ser feliz é ter futuro e é dar futuro. Todos pensamos ser felizes e acordamos todos os dias com esse desejo. Mas ser feliz não é uma sorte, nem é ausência de problemas. É viver com sentido, com coragem, construindo o futuro e dando futuro. Isso depende de mim.

Era uma vez um homem que corria e corria pela vida... A vida era curta e necessitava de correr muito para gozar muito e ser feliz. E quanto mais corria, mais necessitava de correr! Descobria sempre mais lugares para visitar! Necessitava encontrar tudo e gozar de tudo. Até que um dia, cansado de tanto correr, parou. Então, a felicidade pôde alcançá-lo.

Vasco Pinto de Magalhães, in 'Não Há Soluções, Há Caminhos'

Felicidade

"Que a felicidade não dependa do tempo, nem da paisagem, nem da sorte, nem do dinheiro. Que ela possa vir com toda a simplicidade de dentro para fora, de cada um para todos."

Carlos Drummond de Andrade

Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 19

www.revistaprogredir.com
subscrever@revistaprogredir.com

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

10 Pergunta do Leitor
Um espaço dedicado a si. Envie a sua pergunta.

13 Filosofia de Vida
A Felicidade: Alicerce de Vida
Por Ricardo Fonseca

18 Saúde
É possível ser mais feliz?
Por Mafalda Sousa

22 Relacionamentos
Amor e Felicidade
Por Vera Faria Leal

28 Entrevista
"Uma teoria sobre a Felicidade"
Entrevista com Miguel Real
Texto Por Revista Progredir

33 Finanças
Ganhei o Euromilhões! E Agora?
Por David Rodrigues

37 Vida Profissional
Organizações mais Felizes,Maior Produtividade
Por Clara Fernandes

42 Lifestyle
7 Dicas para viver a vida ao máximo e ser mais Feliz
Por Marta Monteiro

46 Espiritualidade
Os caminhos da felicidade
Por Luísa Vaz Tavares

52 Philosofias
O Segredo da Felicidade
Por Sofia Frazoa

57 Mudança Tranquila
A felicidade, desejo e realidade
Por Carlos Lourenço Fernandes

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

66 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

67 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

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

72 Biografia
Descubra quem foi Louise L. Hay

74 Glossário
Ferramentas para Progredir: Macróbiotica

À descoberta da felicidade

Refresh 2013: Arts & Music Festival – Oliveira do Hospital

Entre os dias 1 a 4 de Agosto decorrerá em Oliveira do Hospital a 3ª edição do Refresh – Arts & Music Festival, que pretende promover experiências memoráveis e alertar para práticas saudáveis e promover uma vasta gama de emoções.

É um festival inspirado na ecologia, sustentabilidade, energias renováveis e na melhoria da qualidade de vida, sendo uma inovação relativamente aos restantes festivais de Verão.

Conta com inúmeros convidados de todo o mundo para proporcionar uma experiência única a todos os participantes.

Mais informação veja aqui

Retiro de Meditação – Arganil

Nos dias 2 a 4 de Agosto decorrerá em Arganil um evento de meditação promovido pelo Awakened Life Project, com o lema da descoberta do nosso ser e das bases que o sustentam, através da prática de meditação.

É um retiro realizado em silêncio, excepto durante as sessões de perguntas e respostas e períodos de ensino. É uma oportunidade para colocar de lado as nossas rotinas quotidianas e nos entregarmos à paz e alegria que existe no nosso ser.

Mais informação veja aqui

Retiro na Casa Grande – Serra de Estrela

Entre os dias 16 e 18 de Agosto decorrerá na Casa Grande (Serra da Estrela) um retiro que tem como lema " A via tantrayana: beleza, amor e felicidade como meios para a iluminação".

Este retiro será orientado por Ana Taboada, professora de Yoga e meditação budista tibetana. São três dias dedicados ao conhecimento, à espiritualidade e à meditação.

Mais informação veja aqui

Verão e o Yoga 2013 – Figueira da Foz / Coimbra

A Confederação Portuguesa de Yoga, durante o mês de Agosto, promove várias sessões de Yoga Sámkhya com o objetivo da promoção do bem-estar durante as férias de Verão.

Na Figueira da Foz as sessões de Yoga decorrerão na praia da Torre do Relógio e na praia de Buarcos, nos dias 11 e 25 de Agosto.

Em Coimbra decorrerão no Parque Verde do Mondego e no jardim da Sereia, no dia 24 de Agosto.

Mais informação veja aqui

Osho Heart Festival 2013 – Oeiras

Entre os dias 29 de Agosto e 1 de Setembro decorrerá nas instalações do Inatel de Oeiras a nova edição do Osho Heart Festival, que tem como lema ser um convite para explorar e celebrar o entusiasmo de viver com totalidade apreciando cada momento e permitindo que as mudanças aconteçam.

Neste festival decorrerão diversas atividades relacionadas com a arte, a música, meditação, teatro, dança e cura que proporcionarão experiências surpreendentes e exploradoras da nossa

paixão interna e externa pela Vida criando laços connosco e com os Outros.

Na semana antecedente de 24 a 27 de Agosto será realizado um seminário intensivo denominado por Hammering on the Rock, sendo considerado um curso transformador.

Mais informação veja aqui

I Festival Xamanita – Lisboa

Entre os dias 16 e 17 de Agosto decorrerá na zona do Martim Moniz, em Lisboa, o I Festival Xamanita, sendo uma iniciativa do Nativa Project e que integra o Programa Lisboa na Rua – Com'Out Lisbon 2013.

Xamanita é considerado um chamamento ou um acender da chama, sendo espiritual, transversal, social, criativa, poética, solidária, ecológica entre outros atributos. É um festival de celebração da multiculturalidade, oferecendo a oportunidade de vivenciar novos

formatos artísticos, culturais e de promover o encontro entre artistas nacionais e internacionais.

Mais do que um festival é um momento de celebração, criação, ação, intervenção e partilha de cultura.

Mais informação veja aqui

Festival Zimp - Macro festival de Verão - Póvoa do Lanhoso

Entre os dias 5 e 11 de Agosto decorrerá na Póvoa do Lanhoso, a 2ª edição do Festival Zimp, aliando a diversão com a alegria, convívio, o despertar, a evolução e a união entre as pessoas e o meio ambiente.

No seu programa constam inúmeras atividades como Yoga, Pilates, Tai Chi Kung, concertos, palestras

temáticas que abordam temas como saúde, alimentação, sustentabilidade entre outras.

Mais informação veja aqui

Festival Andanças 2013 – Castelo de Vide

A edição de 2013 do festival Andanças decorrerá entre os dias 19 a 25 de Agosto em Castelo de Vide, sendo um festival que promove a música e a dança populares como meios de aprendizagem e intercâmbio entre culturas, saberes e gerações.

É um festival que resulta da sinergia entre os participantes que praticam vários estilos de dança desde as danças portuguesas, africanas às europeias passando por outras tipologias distintas. Demonstra que a música popular é sinal de identidade e de sobrevivência.

Outra das vertentes deste festival é a preocupação ecológica e ambiental e a sua aposta baseia-se no vasto leque de voluntários que são responsáveis por distintas funções desde a organização à manutenção de todo o festival.

Mais informação veja aqui

Festival Didgeridoo – FATT 2013 – Lagoa

Irá ter lugar nos dias 15, 16 e 17 a 11ª Edição do Festival Didgeridoo – FATT que regressa ao mesmo local da edição do ano passado no Sítio das Fontes, Estômbar (Lagoa).

O festival organizado pela Associação Portuguesa de Didgeridoo (APD) conta com o apoio da Câmara Municipal de Lagoa. Durantes os três dias poderá assistir as inúmeras atividades como concertos, workshops, palestras, atividades livres, masterclass, dança, muita música e animação.

Mais informação veja aqui

Envie a sua pergunta para
geral@revistaprogredir.com

A Felicidade está fora ou dentro de nós?

Gracinda Ribeiro, 47 anos, Almodôvar

Se pensarmos na Felicidade como uma sensação interior, ou um conjunto de sensações que produzem um estado de Felicidade então certamente esta irá residir dentro de nós. Mas talvez seja preciso, primeiro perceber o que é a Felicidade para cada um de nós, pois encontrar algo que não sabemos ao certo o que é, torna-se bem mais difícil. O conceito de Felicidade varia de pessoa para pessoa, o que é para mim felicidade não será o mesmo que para o meu irmão, amigo ou marido. Um valor como a Felicidade trás associado várias crenças que nos levam à definição pessoal do que é para cada um de nós ser Feliz.

Se no meu sistema de crenças ser Feliz é ter o último telemóvel, ou fazer uma viagem por ano, ou simplesmente sentar-me na areia a contemplar o mar, então certamente perante estes acontecimentos irei sentir a emoção associada de Felicidade.

Numa pesquisa efetuada, mais de 30% das pessoas consideram o equilíbrio como a parte mais essencial de uma vida plena. O amor, segundo colocado, aparece na preferência de 11%. O equilíbrio precede até mesmo o desejo pela felicidade, almejada por 3% das pessoas. A felicidade é assim vista como um caminho e não um fim por si só.

Se a Felicidade se encontra dentro de nós? Certamente, mas mais do que um sentir é sem dúvida uma conquista.

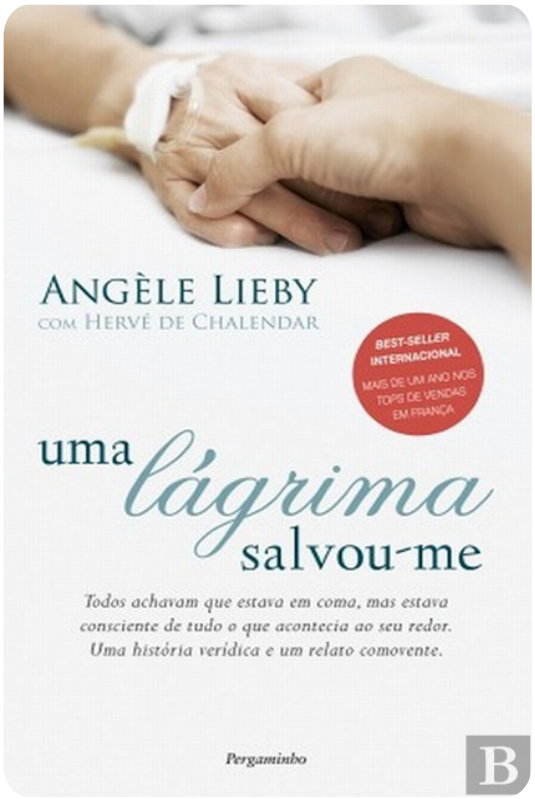
MARIA MELO
LIFE COACHING
www.akademiadoser.com
mariamelo@akademiadoser.com

Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

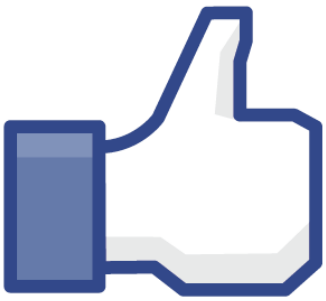
Uma Lágrima Salvou-me

de Angèle Lieby e Hervé De Chalendar



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 Julho:

Maria Azevedo partilhou a imagem e criou a frase: "No cimento árido que nos rodeia, Progredir é deixar florescer a mudança...a esperança em nós.", e ganhou o Livro *"Às Vezes os Milagres Acontecem"* de *Brian Weiss.*

FESTIVAL INTERNACIONAL DANÇAS POPULARES

ANDANÇAS

castelo de vide

barragem de póvoa e meadas

19 a 25 de AGOSTO '13

www.andancas.net

Nos 7 dias de Andanças, 30 mil pessoas têm a possibilidade de:

- dançar o ritmo de várias partes do mundo
- desfrutar de música
- assistir a filmes
- fazer passeios temáticos
- ouvir histórias
- provar sabores locais
- relaxar
- debater ideias
- aprender a tocar um instrumento
- trazer a família e partilhar momentos
- fazer uma sesta ou dar um mergulho

Num novo local onde queremos continuar a manter uma estética e uma ética próprias, e a criar um espaço livre de poluições, onde se experimentam e disseminam boas práticas sociais, económicas, e ambientais.

SEJA BEM-VINDO!

organização:

PédeXumbo

A PédeXumbo é uma estrutura apoiada por:

GOVERNO DE PORTUGAL
SECRETÁRIO DE ESTADO DA CULTURA

dgARTES
DIRECÇÃO-GERAL DAS ARTES

colaboração

Município de Castelo de Vide

apoio

INALENTEJO 2007.2013

QREN QUADRO DE REFERÊNCIA ESTRATÉGICO NACIONAL

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional

radio oficial

ANTENA 1
LIGA PORTUGAL

VÁ DE COMBOIO
POUPE O AMBIENTE

A Felicidade: Alicerce de Vida

A busca pela Felicidade é uma das demandas mais importantes do Ser Humano. Todos queremos ser felizes em plenitude, porém vamos esquecendo que a felicidade está nas pequenas e simples aquisições do dia-a-dia. É possível ser feliz, alicerçar a Vida em felicidade.

Por Ricardo Fonseca

"A felicidade é saber o que se quer e querê-lo apaixonadamente."

Félicien Marceaul

Nesta edição da Revista Progredir o tema central é a Felicidade, aquela que todos desejamos, pela qual lutamos e que muitas vezes julgamos ser incapazes de obter.

Desde sempre o Ser Humano tentou obter respostas sobre a fórmula mágica da felicidade, através de estudos científicos, filosóficos e espirituais. A arte através das suas múltiplas manifestações é também uma fonte de eleição para partilhar conceitos e interpretações sobre o que é ser feliz.

A ONU criou o Dia Internacional da Felicidade, que se celebrou pela primeira vez no dia 20 de Março deste ano, para realçar a felicidade como um elemento essencial do esforço humano e destacar a demanda de todos os seres humanos por este estado de espírito.

Recentemente num estudo elaborado por uma universidade América colocou-se a questão " O que te faz feliz?", sendo que a maioria das respostas relacionavam-se com a família, saúde, amigos, amor, esperança e aspetos económicos. Outra das conclusões retirada deste estudo é que para atingir a felicidade é preciso que o indivíduo tenha um bom nível de conhecimento de si mesmo.

A felicidade não é uma lei, uma norma, não se define através de valores morais e éticos, pois é um estado de espírito que se rege por si só e mediante o nosso sentir!

Não existe uma fórmula para ser feliz, pois a felicidade é um estado de espírito muito pessoal, com um conceito adequado para cada pessoa que o transforma consoante contextos, momentos, relacionamentos. É um processo que se prolonga durante muito tempo e que é conquistado em e por momentos e assim sendo existe sim, a fórmula pessoal da felicidade!

"O que te faz Feliz?" Perguntava o estudo americano, pergunta esta que devolvo aos leitores para que se questionem sobre os

Todos queremos o muito, sofremos com o pouco e vivemos baseando a nossa vida em quantificações e compartimentações. Este modo de vida não nos fará de todo felizes! A felicidade alicerça a nossa Vida através das simples aquisições do dia-a-dia, aqueles pequenos momentos que nos fazem sorrir e querer celebrar com quem nos rodeia.

motivos da vossa felicidade, se são ou não felizes. Ao debruçar-nos com as respostas que derivaram do estudo que referimos neste artigo, podemos concluír que a felicidade poderá ser percecionada sobre diferentes prismas, compartimentando a mesma em sectores distintos.

Apraz-nos assim colocar uma questão: se nos sentirmos felizes unicamente numa área da nossa Vida, deixamos de ser Felizes? Precisamos de estar felizes em todos os setores para sentir a felicidade na sua plenitude? Porque não podemos apreciar a felicidade num único sector para nos motivar para os outros setores?

Porque não celebramos as simples e pequenas vitórias? Porque não nos sentimos felizes com a riqueza e grandeza do nosso mapa humano, com as relações que estabelecemos? Porque queremos sempre mais e sofremos quando não conseguimos atingir esse acrescento de felicidade?

Não existe uma fórmula para ser feliz, pois a felicidade é um estado de espírito muito pessoal, com um conceito adequado para cada pessoa que o transforma consoante contextos, momentos, relacionamentos.

A felicidade é um somatório de pedaços felizes como se tratasse de um puzzle que é preenchido, pacientemente, encaixando peça a peça e mesmo quando faltam algumas peças podemos ter uma visão do que poderia ser a imagem final! Neste momento, continuando a metaforizar, não devemos ceder à frustração, mas sim continuar a lutar para encontrar as peças que faltam ao nosso puzzle da felicidade!

Todos nós podemos ser mais felizes! Sim, podemos ser mais felizes, mesmo quando o que está ao nosso redor parece obrigar-nos a ceder à tristeza e a desistir dos nossos sonhos, das nossas metas! Podemos ser felizes alterando comportamentos, entendendo as nossas emoções, transformando os nossos pensamentos, desvendando quem somos, o que queremos. Quando somos conhecedores do que queremos genuinamente estamos a construir a nossa escada da felicidade, degrau por degrau, passo a passo, mas sempre subindo rumo ao que nos faz feliz! Talvez seja altura de parar um pouco, olhar para dentro de nós e assumirmos quais os nossos critérios de felicidade, questionando se são realmente nossos ou meramente impostos pela sociedade na qual estamos inseridos!

A felicidade não é uma lei, uma norma, não se define através de valores morais e éticos, pois é um estado de espírito que se rege por si só e mediante o nosso sentir! Sentimos

Ser feliz é comungar com os Outros!

A ONU criou o Dia Internacional da Felicidade, que se celebrou pela primeira vez no dia 20 de Março deste ano, para realçar a felicidade como um elemento essencial do esforço humano e destacar a demanda de todos os seres humanos por este estado de espírito.

felicidade e só pertence a cada um de nós a importância e o significado desse sentir!

Para ser feliz poderá ser necessário expandir os horizontes e depois de olhar atentamente para o nosso interior urgir direcionar o olhar para quem nos rodeia e assim partilhar, criar, transformar e inovar a felicidade!

Ser feliz é comungar com os Outros! Ser feliz é colocar o nosso conhecimento sobre a felicidade em prol daqueles que almejam ser mais sapientes e mais felizes! A felicidade deve ser partilhada para que se criem novas oportunidades de desenvolvimento, de aperfeiçoamento, de conhecimento e de união! Para ser feliz é necessário usar como alavanca os sectores onde nos sentimos felizes para conquistar a felicidade nos outros setores da nossa Vida onde não a sentimos e assim sentir o regozijo da vitória, da conquista, da valorização e do reconhecimento.

A felicidade em plenitude faria com que não tivéssemos a necessidade de lutar pelos nossos sonhos, pelos nossos objetivos e assim impediria o nosso crescimento como seres que procuram o conhecimento, a transformação, a mudança!

Começamos este artigo colocando o título *"A Felicidade: alicerce de Vida"* e de facto, caros leitores, se alicerçarmos a nossa Vida em momentos felizes podemos experienciar a felicidade, sentir que somos felizes e contribuir para a felicidade de quem nos rodeia.

Vamos alicerçar a nossa Vida com momentos de Felicidade e saborear, sentir, viver o que nos faz genuinamente sentir felizes! Vamos Viver a Felicidade!

RICARDO FONSECA
ENFERMEIRO, ESCRITOR
ricardosousafonseca.pt.to
percursosdevida@gmail.com

É possível ser mais feliz?

Todos os dias somos confrontados com más notícias, estados de espírito negativos e desesperança face ao futuro. Será que isso significa que não podemos ser mais felizes do que somos? **Por Mafalda Sousa**

A boa notícia é que podemos efetivamente ser mais felizes. Estudos realizados pelos investigadores S. Lyubomirsky, K. Sheldon e D. Schkade revelaram que 50 % da felicidade depende dos nossos genes, 10 % das circunstâncias de vida (país em que nascemos, se somos feios ou bonitos, ricos ou pobres…) e 40% está absolutamente nas nossas mãos. O segredo reside nestes 40%, ou seja, na nossa forma de pensar, nas

nossas atitudes perante a vida e nas atividades que escolhemos praticar. Para além disso, a Psicologia Positiva tem realizado diversos estudos sobre o que torna as pessoas mais felizes. Sabe-se por isso, com razoável precisão, quais as estratégias que aumentam a felicidade humana. Que tal experimentá-las na sua própria vida? Eis 14 passos para o fazer.

1 - Seja optimista – Comece por deixar de lado os queixumes (escolha dizer "estou bem", em vez do típico "mais ou menos"). Tente ver o lado positivo de cada situação. Retire uma lição dos acontecimentos negativos e para a próxima faça melhor. Tenha esperança no futuro!

2 – Modifique os seus hábitos de pensamento – Existem padrões de pensamento que minam a sua felicidade. Um é ficar a ruminar em pensamentos negativos - opte por aceitar as coisas como são (já aconteceu e não pode mudar isso) e concentrar-se na busca de soluções. Outro é o perfeccionismo, que o impede de saborear os seus sucessos. Um último é a comparação negativa com os outros - prefira comparar-se consigo mesmo, com o que evoluiu até hoje.

Colocamos em causa a nossa felicidade ao tentarmos ter e fazer demasiado

Ter relações sociais positivas é um dos fatores que mais contribui para a felicidade

3 - Aumente as suas experiências de fluxo – Estas são atividades que o apaixonam e que o absorvem de tal forma, que até se esquece do tempo a passar. Escolha o que funciona para si. Pode ser ler um livro, praticar um desporto, dedicar-se a um hobby…

4 – Saboreie o presente – Preste atenção aos pequenos prazeres do dia-a-dia, aprecie-os e repita-os sempre que possa. Tanto pode ser ver o pôr-do-sol, dar uma caminhada na praia, saborear a sua refeição favorita…

5 – Comprometa-se com objetivos – Ter esperança num futuro melhor,

aumentará a sua felicidade. Mas não se fique pelos sonhos, coloque por escrito os seus objetivos e divida-os em pequenas tarefas diárias. O sucesso alcançado em cada tarefa, fá-lo-á sentir que «é possível», que o futuro está nas suas mãos.

6 – Simplifique a sua vida – Colocamos em causa a nossa felicidade ao tentarmos ter e fazer demasiado. Sabia por exemplo que ter objetos a mais aumenta em média, 40% do trabalho doméstico? Identifique o que é realmente importante e elimine o que só lhe rouba tempo (actividades, objectos, etc.).

7 – Cuide das suas relações – Nutra os seus relacionamentos, investindo tempo e desfrutando dos mesmos. Não coloque o trabalho sempre em primeiro. Se tiver uma vida demasiado ocupada é fundamental incluir na sua agenda atividades a realizar com a sua família ou com os seus melhores amigos. Lembre-se, ter relações sociais positivas é um dos fatores que mais contribui para a felicidade.

8 - Aproxime-se e conviva com pessoas optimistas – Está provado que as emoções são contagiosas, pelo que é muito fácil começar a pensar negativo se estiver rodeado de pessoas pessimistas. Comece por isso a relacionar-se com pessoas alegres e que encaram a vida com otimismo.

9 – Perdoe – A raiva e o ressentimento prejudicá-lo-ão mais a si do que à pessoa que o ofendeu. Tome a decisão de perdoar com o objetivo de se libertar dessas emoções negativas. Isto não significa que vai esquecer o que se passou, ou que tem de conviver

com quem o magoou. Significa sim, que vai seguir em frente e deixar de remoer no assunto.

10 – Aprenda a lidar com os seus problemas – Todas as pessoas têm problemas na vida. Opte por lidar com eles, como as pessoas mais felizes o fazem: concentrando-se na busca de soluções e mentalizando-se de que com o tempo tudo passa.

11 – Tenha uma vida espiritual – As pessoas com uma vida espiritual ativa têm tendência a ser mais felizes. Converse com Deus, agradeça as suas bênçãos e desabafe nos momentos menos bons. Inclua a oração ou meditação na sua rotina.

12 – Cuide do corpo e da mente – É difícil ser feliz num corpo doente e numa mente transtornada. Dedique algum tempo por dia a cuidar de si mesmo. Pratique exercício físico, durma o suficiente, tenha cuidados de beleza, faça uma alimentação saudável e, não menos importante, aprenda a relaxar.

Não se fique pelos sonhos, coloque por escrito os seus objetivos e divida-os em pequenas tarefas diárias

13 – Contribua para um mundo melhor – Quando praticamos gestos de bondade, fazemos bem aos outros, e aumentamos a nossa própria felicidade. Envolva-se em causas humanitárias, visite um amigo doente ou simplesmente elogie um colega de trabalho... Há tanto que pode fazer.

14 – Sinta-se grato pelo que já tem de bom – Por vezes só valorizamos as coisas quando as perdemos. Faça diferente! Despenda alguns minutos do seu dia a pensar, falar ou escrever sobre o que tem de bom, sobre o que de positivo acontece na sua vida. Não se esqueça, a gratidão aumenta a felicidade humana.

Dê hoje o primeiro passo. Seja feliz!

MAFALDA SOUSA
DIRECTORA DE SERVIÇOS NUMA IPSS
AUTORA DO BLOG "A FELICIDADE É O CAMINHO"
www.manualdafelicidade.blogspot.pt
www.facebook.com/manualdafelicidade

Amor e Felicidade

A Alquimia da Felicidade, deriva do processo de individuação humana, onde o Amor se torna, gradualmente, o verdadeiro e real Poder!

Por Vera Faria Leal

O Amor é, antes de tudo, uma Lei Universal: Toda a criação é governada por leis - no mundo físico, as leis naturais – no plano espiritual, as leis subtis que regem a evolução da consciência. Conhecê-las é transcender gradualmente a dualidade da realidade aparente. Vivê-las, é conquistar a verdadeira liberdade interior. Ser uno com elas é assumir a nossa condição de seres espirituais a ter uma

experiência humana e fundirmo-nos com o princípio primordial da Vida: o Amor Universal. Na medida em que nos formos identificando mais e mais com esta essência divina, a nossa consciência de que somos o Amor vai também expandindo, o que nos permite viver mais inteiros e mais felizes. Nesta medida, posso afirmar que o Amor é um estado de consciência que varia desde um nível muito básico, de sobrevivência, em que o Amor é vivido como sentimento de posse, até níveis cada vez mais conscientes, luminosos e livres.

Quanto mais vamos sendo capazes de viver o Amor como adesão profunda à Vida, honrando a Vida em nós e aprendendo a respeitar e a praticar a Lei do Amor, com tudo o que nos vai acontecendo, mais a Vida fará sentido, mais um sentimento de felicidade nos invade, nos bons e nos momentos mais difíceis. Sabemos que estamos a viver cada vez mais de acordo com a Lei do Amor, quando temos menos preconceitos, julgamentos, divisões, superstições redutoras e instabilidade interior.

> Só quem se aceita transformar, se pode realmente amar, só quem se ama, pode amar os outros

> O Amor ensina-nos a ser sóis irradiadores da luz da consciência, não meramente satélites a orbitar na dependência do outro

Amar é unir; unir é curar, restabelecer, acreditar, é criarmos relacionamentos mais criativos e plenos e recriarmo-nos na crescente liberdade de sermos irradiadores de amor, à imagem e semelhança da Fonte. A forma como amamos está dependente do nosso nível de consciência, da nossa qualidade vibratória (que é a soma da qualidade dos nossos pensamentos, intenções, emoções, atos).

Se vibrarmos numa baixa frequência, se nos sentimos sobreviventes do amor, carentes e vazios, tendemos a projetar nos outros esse vazio e passamos a chamar "amor" a essa carência. Neste estágio, o sentimento de posse é dominante e as pessoas ferem–se

O Reiki é uma técnica que promove o equilíbrio interior, a harmonia e o bem-estar físico, mental, emocional e espiritual.

Benefícios

- Relaxamento profundo
- Diminuição da ansiedade e stress
- Reforço de outros tratamentos
- Alívio de dores
- Maior equilíbrio e bem-estar
- Mais auto-estima
- Expansão da consciência pessoal
- Desenvolvimento da intuição

Realize uma sessão com
David Rodrigues

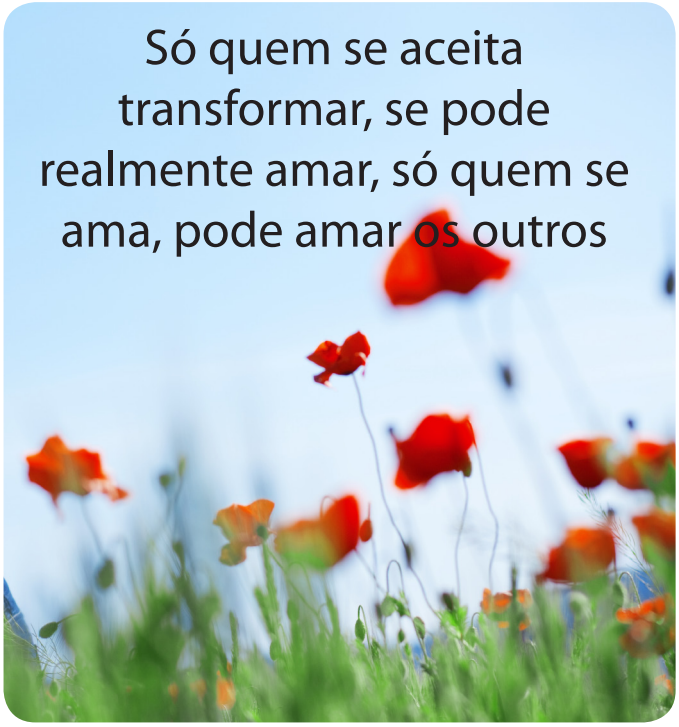
Contactos

96 465 13 99 • geral@essendi.com.pt
www.essendi.com.pt

umas às outras "por amor"; a verdade, é que se magoam mutuamente por desespero, quando quem pensavam que "possuíam" começa a revoltar-se.

A esmagadora maioria dos relacionamentos humanos começa assim, com este "equívoco" que fazemos do amor. Ele é na verdade um estado interior crescente de abundância que produz estabilidade emocional e real felicidade, construídas pro nós mesmos, através da alquimia da transformação. Só quem se aceita transformar, se pode realmente amar, só quem se ama, pode amar os outros.

Quando caminhamos no sentido da liberdade interior, da maturidade, do assumir responsabilidade por nos amarmos a nós mesmos, sentimos que o amor nos expande e acrescenta, nos torna melhores pessoas porque nos oferece a oportunidade de nos doarmos incondicionalmente, como escolha consciente e não moeda de troca para cobranças e chantagens emocionais. Quanto mais amadurecidos e firmados no auto-respeito e amor-próprio, mais o amor é uma experiência que nos liberta para os sins e os nãos,



sem nos sentirmos culpados por nos afirmar; mais amamos com respeito pela liberdade de escolha do outro. Quanto mais amadurecemos no Amor, mais libertamos quem amamos para o seu próprio projeto de vida, mais queremos para o outro o que for melhor para ele, mesmo que isso por vezes ainda nos traga alguma insegurança. O caminho faz-se caminhando.

O amor, quanto mais evoluído, mais se torna uma escolha da inteligência amorosa do coração. O amor não é cego: ele relaciona-se com a qualidade de cada ser. O amor como vivência entre seres conduz ao processo de individuação – saber quem somos, o que queremos e o que não queremos, os preços que pagamos e aqueles que nunca mais vamos pagar, porque aprendemos um dia que é melhor pagar o preço para evoluir do que para não crescer emocional e espiritualmente.

O Amor ensina-nos a ser sóis irradiadores da luz da consciência, não meramente satélites a orbitar na dependência do outro.

Temos a responsabilidade de descobrir quem somos – caminho de construção da felicidade - e a vida, através dos relacionamentos e das circunstâncias onde temos que fazer escolhas, está-nos sempre a ensinar isso mesmo. Neste processo, o amor torna-se uma irradiação natural do nosso estado de liberdade interior, liberdade dos medos, dependências, apegos e ilusões. Torna-se mais tolerante, generosa, grata, pacificada e realizada.

VERA FARIA LEAL
ESCRITORA, ASTRÓLOGA,
PESQUISADORA SAGRADO FEMININO
www.verafarialeal.com.pt
harmoniaviva@gmail.com

"Uma teoria sobre a Felicidade"

Encontramo-lo no mundo das letras entre os livros e as aulas de Filosofia e Psicologia, porque ser professor continua a ser determinante. **Miguel Real**, autor do polémico livro "Nova teoria sobre o Mal", conta aos leitores da *Revista Progredir* um pouco sobre si próprio e sobre a sua teoria da Felicidade.

Texto Por Revista Progredir

Todos os meus romances têm como pano de fundo os problemas que a sociedade e a cultura portuguesas

PROGREDIR: Romancista, crítico literário e professor de Filosofia, fale-nos de si, conte-nos a sua história?

Miguel Real: A minha história não tem história. Desde sempre quis ser professor e sempre continuei a querer ser professor. A minha atividade como ensaísta e escritor nasceu dos apontamentos que tirava para a preparação das aulas, que só muito tarde, entre os 40 e os 50 anos, decidi organizar e preparar para publicação. A pouco e pouco, nos últimos 15 anos, o escritor e ensaísta superou o professor, mas determinante na minha vida foi sempre a atividade de professor de Filosofia e Psicologia. Por exemplo, o ensaio "Nova Teoria da Felicidade" nasceu de estudos preparatórios para as aulas de Psicologia.

PROGREDIR: Desde 1979, ano em que lançou o seu primeiro romance, o que mudou em Si? Como evoluiu o seu pensamento e a sua escrita?

Miguel Real: A evolução residiu na consciencialização das grandes questões da cultura portuguesa. Todos os meus romances têm como pano de fundo os problemas que a sociedade e a cultura portuguesas têm sofrido desde os séculos XV e XVI. A questão do espírito voluntarioso, indisciplinado e generoso do português. A questão de um conservadorismo institucional inato. A questão da crença em milagres providenciais. A questão do sebastianismo... Vou estudando estas questões nas obras de diversos autores: António Vieira, Eça de Queirós, Agostinho da Silva, Eduardo Lourenço, até, finalmente, ter escrito uma "Introdução à Cultura

A felicidade é um sentimento de harmonia na maior das dimensões da vida, não de harmonia plena ou absoluta

> No campo da cultura, Portugal não está em crise. Na literatura, na ciência, na pintura, no cinema, no documentário, na ilustração... Existe uma nova geração de elevadíssima qualidade, uma autêntica geração de ouro

Portuguesa", síntese dos trabalhos sobre esta área, e "Pensamento Português Contemporâneo", síntese das investigações no campo da Filosofia.

PROGREDIR: Vários Livros, vários prémios, como sente o reconhecimento do seu trabalho?

Miguel Real : Sinceramente, tanto como professor quanto como escritor sinto-me reconhecido o suficiente para não me queixar. Sinto que valeram a pena as milhares de aulas leccionadas e os inúmeros livros escritos. Ambas as vertentes trouxeram-me algum reconhecimento por parte dos meus pares que me honra. Tomara que todos os portugueses pudessem dizer o mesmo no campo da realização pessoal. Seríamos um povo feliz!

PROGREDIR: Como vê os jovens no ensino atual?

Miguel Real: Super-super-super desorientados. Não há saídas profissionais, dificilmente se segue o curso universitário de primeira escolha, não é possível casar e ter filhos senão sustentado pela família, dificilmente se consegue o emprego ou trabalho que se deseja, nem mesmo trabalho permanente. São imensos e gigantescos

os obstáculos que a sociedade levantou que a juventude (entre os 18 e os 30 anos) tem de vencer para se afirmar como cidadão feliz. Não gostava de estar na pele de um jovem de hoje. Não hesitava, voltava costas à elite portuguesa que tem comandado o Estado desde a década de 90 e emigrava. Não voltava mais!

PROGREDIR: Estamos a criar filósofos?

Miguel Real: Sim, uma minoria. No campo da cultura, Portugal não está em crise. Na literatura, na ciência, na pintura, no cinema, no documentário, na ilustração... Existe uma nova geração de elevadíssima qualidade, uma autêntica geração de ouro, não nacionalista nem paroquial, que está a operar uma revolução radical na cultura portuguesa, integrando-a num mundo global.

PROGREDIR: Fale-nos da sua última obra literária, "Nova teoria sobre a Felicidade"

Miguel Real: "Nova Teoria da Felicidade" pretende evidenciar que a felicidade é um sentimento democrático, passível de ser atingida por todas as pessoas. Porém, existem três níveis de felicidade:

1. - a felicidade como vida simples, como satisfação, pertinente a todos os que se adaptam às instituições sociais e em nada ousam revolucionar; basta-lhe a casinha, o carrinho, os filhinhos, o trabalhinho e a conta no banco;

2. - a felicidade como vida realizada: uma vida criativa, desde a criação de

uma empresa ou uma revista, à criação de uma obra de arte, à criação de passeios pedonais ou à criação de um poema - morrem realizados porque acrescentarem novos seres, novas "coisas";

3. - por fim, os verdadeiros felizes, aqueles que criaram novos sentidos para o mundo, que o revolucionam de um modo permanente, seja pela ciência, seja pela aventura, seja pela arte, seja pela economia; mesmo ignorados em vida, como Fernando Pessoa, morrem sabendo que construíram uma Obra singular.

PROGREDIR: Surgiu alguma polémica à volta da sua anterior obra, "Nova teoria do Mal", existirá alguma ligação entre ambas?

Miguel Real: Sim, "Nova Teoria do Mal" explorava as quatro fontes do mal: a escassez, a dor física, o sofrimento psíquico e a morte, evidenciando-as como a base permanente de uma ética. Fazer o bem significa evitar o mal, isto é, aquelas quatro fontes. A Europa conseguiu ultrapassar as três primeiras e retardar ao máximo a última através da evolução da medicina. "Nova Teoria da Felicidade" desenvolve a possibilidade de se ser feliz, tanto contra o mal social como tendo-se consciência da existência de morte derradeira.

PROGREDIR: O que é para si a Felicidade?

Miguel Real: A felicidade é um sentimento de harmonia na maior das dimensões da vida, não de harmonia plena ou absoluta. É, também, ao nível racional, a constatação de que a vida teve sentido, de que se alcançou o que se pretendia da vida e se atingiu um patamar de que dificilmente se superará. Por isso, se diz no livro que só as pessoas adultas, com alguma experiência de vida, podem decidir se são ou não felizes. Não confundir

> Sinto que valeram a pena as milhares de aulas leccionadas e os inúmeros livros escritos

felicidade com sentimentos eufóricos de júbilo, que constituem porta de acesso à felicidade, mas não o são.

PROGREDIR: O que podem as pessoas fazer, de forma prática, para serem mais Felizes?

Miguel Real: Não se deixarem atemorizar e fazerem mensalmente contas à sua vida, se estão onde querem, se conseguiram o que querem, o que fazer para mudar a sua vida, não precipitadamente, mas calmamente, como orientar gradualmente a sua existência noutra direção. Nesta "contabilidade" da vida, estabelecer prioridades e hierarquias. O que é importante para alguém (por exemplo, o dinheiro), pode ser relativamente desprezível para outro (basta-lhe o que tem, uma quantia módica mensal, um carro utilitário...). Sobretudo, estabelecer com rigor o que se pretende atingir tendo em conta o sentido global por que se orienta a vida.

PROGREDIR: Considera que as pessoas em geral têm consciência do que se passa nas suas próprias vidas, que fazem uma reflexão sobre como se sentem, para onde se dirigem?

Miguel Real: Sim, embora pareçam desorientadas, isto é, sem norte na vida. Não por sua culpa, mas, sobretudo, devido às novas condições sociais malignas oferecidas por Portugal na última década. As pessoas não são idiotas, sabem exactamente o que querem, uns dinheiro, outros poder, outros fama, outros uma vida humilde, outros viajar. Todos sabem

o que querem. Porém, a sociedade portuguesa é, atualmente, entre as europeias, a que maior resistência opõe à realização dos seus cidadãos. Por isso, parecem desconhecer o que querem, todos os dias têm de se adaptar a novas condições, radicalmente diferentes das antigas.

PROGREDIR: Instala-se na sociedade um novo paradigma, caminhamos para uma vida mais Feliz?

Miguel Real: Sim, após o interregno que estamos a viver. Acredito que dentro de 10, 20 anos seremos mais felizes, mas menos individualistas, mais humildes nas nossas ambições, mais sóbrios, mais moderados.

PROGREDIR: Que mensagem gostaria de deixar aos leitores?

Miguel Real: Uma única mensagem, pedida emprestada ao Padre António Vieira: é possível ser feliz mesmo em circunstâncias sociais infelizes.

Clique aqui e veja a entrevista com **MIGUEL REAL** no site da **PROGREDIR**!

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR

Ganhei o Euromilhões! E Agora?

Se ganhasse o Euromilhões seria uma pessoa feliz? O Euromilhões resolveria os seus problemas? Talvez não, porque o dinheiro e aquilo que ele representa é um reflexo das pessoas. Se não é feliz e tem problemas agora, o Euromilhões pode ajudar a disfarçar mas não vai resolver nada. Se por outro lado investir em si, poderá ter recompensas nunca antes imaginadas.

Por David Rodrigues

Esta é a verdade, não é possível resolver um problema de estrutura numa casa, apenas utilizando a melhor tinta do mundo.

O euromilhões tem um efeito magnético em milhares de portugueses que semana após semana apostam na expectativa e desejo profundo de serem bafejados pela sorte e que isso mude irremediavelmente as suas vidas para melhor.

Efetivamente ganhar o euromilhões pode ajudar a ter mais conforto, a proporcionar uma melhor qualidade de vida a nível de habitação, lazer, férias e luxos. Pode ajudar a pagar dívidas e permitir compras nunca antes pensadas, no entanto, é muito importante não se iludir. Se é uma pessoa insegura, por exemplo sempre com receio de perder o emprego, embora isso o possa deixar de preocupar tendo ganho o euromilhões, a seguir (se não fizer o seu trabalho interior) irá ter medo de ser enganado, de ser roubado, refletindo a sua insegurança noutras dimensões.

"Ganhei o Euromilhões, investi em mim, na minha vida de forma simples e genuína e isso levou-me ao próximo patamar de felicidade, porque percebi que não foi o dinheiro que me tornou mais feliz, mas sim o que eu fiz com ele para meu benefício e realização pessoal plena!"

Se ganhar o euromilhões, invista em si

Se atualmente tem dificuldade em gerir o seu dinheiro, e gasta sempre mais do que tem, fique a saber que é uma questão de tempo até o dinheiro acabar. Há imensos casos de vencedores de euromilhões, lotaria e concursos similares que ao fim de alguns anos não só gastaram tudo, como estão altamente endividados.

"Na nossa cultura, há a ideia de que o dinheiro resolve problemas. As pessoas pensam que se tivessem dinheiro, os seus problemas chegariam ao fim. Quando uma família recebe uma avultada soma de um momento para o

outro, com frequência ficam a saber da dura realidade, o dinheiro causa tantos problemas como os que resolve". Diz Susan Bradley uma especialista em planeamento e gestão financeira de grandes fortunas.

Ora, mas isso quer dizer que afinal não é bom ganhar o euromilhões? Não, nada disso. Significa que é importante ter consciência da realidade, e não ter medo de ganhar o euromilhões, mas sim estar prevenido para as suas possíveis implicações. Estar prevenido é bem diferente de ter medo.

Se ganhar o euromilhões, invista em si, procure, mesmo que já o tenha feito noutras ocasiões, pensar nos seus objetivos de vida, nos seus sonhos, medite sobre o seu ideal de vida, e coloque parte do dinheiro ganho ao seu serviço. Não tente apenas ganhar mais dinheiro por ganhar, investir por

Não é possível resolver um problema de estrutura numa casa, apenas utilizando a melhor tinta do mundo

A Energia do Dinheiro

Money Life€

Aconselhamento Financeiro

Melhore a sua Vida Financeira!

Abordagem Inovadora!

Vantagens e Benefícios

- Aumentar o seu Rendimento Disponível
- Alinhar a sua Realidade Financeira com os Sonhos e Objectivos de Vida
- Alterar Padrões e Comportamentos de Vida e Financeiros

Experimente!

www.moneylife.com.pt

96 465 13 99 • info@moneylife.com.pt

Há imensos casos de vencedores de euromilhões, lotaria e concursos similares que ao fim de alguns anos não só gastaram tudo, como estão altamente endividados

investir, ajudar por ajudar, coloque o dinheiro no fluxo da abundância e se isso passar por ser solidário ótimo, se passar por ir estudar uns anos para o estrangeiro vá, se quer aumentar o seu tempo de lazer, faça férias, mas nunca descure os seus sentimentos mais profundos. Em 2º lugar, invista em si, (não, não é uma redundância), procure o seu equilíbrio emocional, físico, psicológico, espiritual e financeiro. Em todas estas áreas pode aproveitar parte do dinheiro ganho para reforçar a sua estrutura, tomar consciência e modificar padrões de vida, despertar novas sensações, melhorar a sua saúde, desenvolver vontades adormecidas, colocar o dinheiro ao seu serviço.

Quando uma família recebe uma avultada soma de um momento para o outro, com frequência ficam a saber da dura realidade, o dinheiro causa tantos problemas como os que resolve

Assim, poderá ao fim de algum tempo de ter ganho o Euromilhões, pensar ou dizer algo parecido com isto:

"Ganhei o Euromilhões, investi em mim, na minha vida de forma simples e genuína e isso levou-me ao próximo patamar de felicidade, porque percebi que não foi o dinheiro que me tornou mais feliz, mas sim o que eu fiz com ele para meu benefício e realização pessoal plena!"

DAVID RODRIGUES
CONSULTOR MONEY LIFE
www.moneylife.com.pt
info@moneylife.com.pt

Organizações mais Felizes, Maior Produtividade

Organizações felizes são as mais produtivas. Pessoas felizes trabalham com mais empenho, dedicação e têm atitude positiva. Empresas adeptas do Riso são mais felizes e têm maiores índices de produtividade.

Por Clara Fernandes

Confúcio disse: *"Encontra um trabalho que te deixe feliz e nunca mais terás que trabalhar"*. Pode parecer uma frase dita nos nossos tempos, mas não, remete-se a meados do século VI.

O grande objetivo da vida do ser humano é a procura da felicidade, não existem dúvidas. Todos almejamos encontrar algo melhor, algo que nos faça sentir mais e melhor, que nos preencha o interior. A motivação da nossa vida é a felicidade, encontrar a alegria de viver, de se sentir vivo.

A felicidade não é algo que se encontre ao virar da esquina, é necessário trabalhar para isso e o primeiro passo é ter a consciência das razões que nos levam a sentir tão infelizes. Manter um sentimento de bondade, amor e compaixão é a chave para abrir a porta do nosso interior, do nosso coração. Com isto, tudo se torna mais fácil, a comunicação interpessoal torna-se mais eficaz levando-nos a relacionamentos mais positivos e saudáveis dando espaço para que tiremos mais proveito do nosso potencial, tanto na vida pessoal como na profissional.

Numa conjuntura tão desafiante, o conceito de felicidade organizacional e a sua relação com a produtividade nunca foi tão falado, estudado e aplicado nas organizações com o objetivo de sobreviverem e se manterem sustentáveis. Trabalhos de investigação realizados em diferentes países demonstram a existência de correlações positivas entre colaboradores mais felizes e produtividade. A felicidade dos colaboradores das organizações pode influenciar na produtividade e no desempenho das suas funções.

Pessoas mais felizes, trabalham com mais eficiência, empenho e dedicação,

Não existem fórmulas mágicas mas sim atividades que podem ser aplicadas de forma estratégica para que este objetivo seja alcançável. Uma destas atividades são as Sessões de Riso ou a RisoDinâmica* (Yoga do Riso).

comunicam e interagem com os seus pares de forma mais tranquila e paciente, têm um maior espirito de equipa e interajuda contribuindo para um trabalho em equipa de excelência, resultando num ambiente mais saudável, e claro, consequentemente, tudo isto acaba por contribuir para um ambiente que coopera para uma maior produtividade da organização. As empresas são as pessoas e numa organização feliz os colaboradores têm uma atitude positiva. E, isso reflete-se no seu dia-a-dia, levantam-se todos os dias com vontade de ir trabalhar, a organização é apreciada e respeitada por todos que assim se sentem, percebem que dão a sua contribuição para uma melhor qualidade de vida da e na sua empresa. Para além disso, este tipo de colaboradores acabam sempre por conseguir encontra um maior equilíbrio entre a sua vida pessoal e profissional, o que acaba por ir alimentando tanto uma como outra.

Em alguns estudos referem que, as organizações felizes são mais criativas e capazes de provocar e melhor gerir a mudança, estão orientadas para o "é possível" – foco nas alternativas e soluções - e não apenas para a resolução de problemas, os líderes criam um ambiente que promove a colaboração, cooperação e a responsabilidade do colaborador, é incentivado o positivismo e trabalho em equipa, e os colaboradores procuram transformar

Empresas adeptas do Riso têm maiores índices de produtividade, são mais criativas!

"possibilidades" em soluções reais que contribuam para a sustentabilidade da organização.

Mas para isto é necessário que as organizações dêem o primeiro passo, promovendo o reconhecimento da sua importância, como colaborador e parte importante na estrutura da organização, criando espaço para atividades que promovam o desenvolvimento pessoal e que o potencial de cada um dos seus colaboradores possa ser desenvolvido e aplicado no desempenho das suas funções.

Num ambiente em que os colaboradores não são motivados a serem empreendedores, ou não estão disponíveis para tal, porque se sentem infelizes, isto não é possível. Apenas com colaboradores felizes, as organizações conseguem satisfazer devidamente os seus clientes, atingirem os seus objetivos, garantindo assim a sustentabilidade da organização. Hoje é provado que ambientes de trabalho mais agradáveis e flexíveis permitem ter

> As empresas são as pessoas e numa organização feliz os colaboradores têm uma atitude positiva

colaboradores mais felizes e envolvidos com a organização. Desta forma, estão mais disponíveis para, de uma forma pró-ativa, criarem riqueza, através de inovações mais estimulantes.

9 Sugestões para transformar a empresa numa organização feliz:

1. Promover um excelente ambiente interno
2. Mostrar reconhecimento e respeito pelos colaboradores
3. Investir no desenvolvimento pessoal e profissional dos colaboradores
4. Ter uma política de remuneração justa
5. Definir objetivos justos e atingíveis
6. Desenvolver uma cultura de inovação
7. Mostrar que a organização é sustentável
8. Incentivar o envolvimento entre os colaboradores e as chefias
9. Motivar os colaboradores a serem empreendedores

Mas qual é formula para que tal aconteça? Não existem fórmulas mágicas mas sim atividades que podem ser aplicadas de forma estratégica para que este objetivo seja alcançável. Uma destas atividades são as Sessões de Riso ou a RisoDinâmica* (Yoga do Riso). Nestas dinâmicas os colaboradores adquirem uma outra consciência de si e dos outros, aprendem como podem gerir e transformar as suas emoções desgastantes em energia positiva. Claro que tudo isto resulta num aumento substancial de produtividade individual e global para toda a organização. Pessoas felizes geram organizações felizes, organizações felizes são as mais produtivas.

> A felicidade dos colaboradores das organizações pode influenciar na produtividade e no desempenho das suas funções

Empresas adeptas do Riso têm maiores índices de produtividade, são mais criativas!

CLARA FERNANDES
CONSULTORA, FORMADORA E IIFE COACH; PROFESSORA YOGA DO RISO
pt.linkedin.com/in/clarafernandes
atitude.clara.fernandes@gmail.com

7 Dicas para viver a vida ao máximo e ser mais Feliz

Temos assistido a uma, cada vez maior, necessidade por parte das pessoas de se sentirem bem por dentro e por fora. Descubra as 7 Dicas que nos permitem viver a vida ao máximo e sermos mais felizes! **Por Marta Monteiro**

Experimente fechar os olhos, relaxe e pense: o que é que realmente me faz sentir bem por dentro e por fora? O que me faz sentir feliz? O que é que realmente me enche de energia positiva? Espere 5 minutos...

Se conseguiu terminar o exercício com um sorriso nos lábios e uma sensação de alegria no coração, está no bom caminho!

Temos assistido, nos dias de hoje a uma, cada vez maior, necessidade por parte das pessoas de se sentirem bem por dentro e por fora e, acima de tudo, procurar uma atitude positiva perante a vida. Mas como é que podemos ter um espírito positivo quando os noticiários nos bombardeiam diariamente com notícias da crise, ou quando estamos tão assoberbados de trabalho que nunca conseguimos ter tempo para terminar todos os assuntos da nossa "to-do list"?

Na realidade, chegamos à conclusão que é bem mais fácil olhar para as coisas que não estão bem na nossa vida em vez de apreciarmos as dádivas que recebemos diariamente.

Podemos comparar esta situação com o completar de um puzzle de 500 peças em que ficou a faltar uma peça. Inevitavelmente o nosso olhar vai recair sobre aquela falha, em vez de nos concentrarmos na magnífica paisagem construída pelas 499 peças. É, sem dúvida, uma questão de perspetiva. A nossa atitude ou estado mental tem um papel muito importante na nossa essência. Naquilo que conseguimos alcançar na vida. Naquilo que pretendemos do futuro.

Acredite na sua intuição. Descubra o que faz o seu coração cantar e lute pelas coisas que o apaixonam

Conheça profundamente os seus pontos fortes e as suas fraquezas. Celebre essas diferenças e promova o seu lado bom. Crie a sua missão pessoal e os seus objetivos de vida, ultrapasse os obstáculos e faça com que esses objetivos sejam uma constante lembrança da sua verdadeira essência

Isto porque infelizmente nem sempre conseguimos mudar as circunstâncias que nos rodeiam, temos que tirar partido dos melhores métodos para chegar lá. É assim que vos deixamos as 7 Dicas, que nos podem permitir viver a vida ao máximo e sermos mais felizes por dentro e por fora!

1- FAÇA UMA PAUSA E LIMITE-SE A OBSERVAR E APRECIAR AS PEQUENAS COISAS BOAS QUE O RODEIAM

Concentre-se a ouvir as ondas do mar,

o barulho dos pássaros ou o simples som do vento nas árvores, ouça música que lhe traga boas sensações, dance e cante como se ninguém o estivesse a observar. Reduza a sua exposição à energia negativa de certos programas de televisão, Leia antes livros e procure constantes fontes de inspiração.

Faça da meditação uma prática regular na sua vida. Todos precisamos de ter tempo para estarmos em silêncio apenas focados nas nossas reais intenções. Aumente a sua energia através da fotografia. Cada imagem possui uma determinada energia. Traga consigo e tenha expostas fotografias tiradas em momentos de felicidade e amor. Pare e sinta cada uma das imagens.

2- APAIXONE-SE PELO SEU TRABALHO E FAÇA AQUILO EM QUE É REALMENTE BOM

Quantos de nós não sonhamos em ter um emprego que nos apaixone e nos tire o peso da palavra trabalho?

Saiba que um emprego intelectualmente gratificante é uma peça essencial do bem-estar individual… Logo do seu bem-estar.

3- CUIDE DO SEU CORPO

Procure fazer uma atividade física que o faça sentir bem e que o encha de energia. Paralelamente tome consciência daquilo que come. Aposte em alimentos energéticos como frutas, vegetais, nozes, soja e pão sem fermento. Mas também permita-se, de vez em quando, comer aquele petisco que lhe dá realmente prazer e saboreie sem culpa. Aprecie cada centímetro do seu corpo. Mesmo que esteja na eterna viagem de perda de peso, ame-se a si mesmo, não importa se está no início ou perto do final dessa viagem, o que conta não é apenas o destino, mas cada conquista ao longo do caminho.

4- AJUDE OS OUTROS

Já estão provados os benefícios da bondade no nosso sistema imunitário. Ajude quem precisa e não peça nada em troca. Tenha um gesto que faça a pessoa sentir que, naquele momento, você estava a pensar mais nela do que em si próprio, o seu prémio é um sorriso que vale por mil palavras de agradecimento. Encha-se de energia com esse sorriso.

5- PASSE TEMPO DE QUALIDADE COM A SUA FAMÍLIA E AMIGOS

Faça um serão por semana à moda antiga, sem televisão e recheado de jogos e longas conversas. Procure fazer da sua casa um lar com um ambiente acolhedor, alegre e cheio de paz. Escolha estar próximo daqueles que vêm a sua grandeza e mantêm um verdadeiro espírito positivo.

Concentre-se a ouvir as ondas do mar, o barulho dos pássaros ou o simples som do vento nas árvores, ouça música que lhe traga boas sensações, dance e cante como se ninguém o estivesse a observar

6- ACREDITE EM SI PRÓPRIO, ENFRENTE OS SEUS MEDOS E AUMENTE A SUA AUTO-ESTIMA

Seja autêntico e não uma réplica daqueles que o rodeiam. Todos somos especiais e únicos. Todos temos dons naturais e também alguns defeitos, aceitar e tentar melhorar faz parte da nossa caminhada. Conheça profundamente os seus pontos fortes e as suas fraquezas. Celebre essas diferenças e promova o seu lado bom. Crie a sua missão pessoal e os seus objetivos de vida, ultrapasse os obstáculos e faça com que esses objetivos sejam uma constante lembrança da sua verdadeira essência.

7- DEIXE-SE GUIAR PELO SEU CORAÇÃO

Acredite na sua intuição. Descubra o que faz o seu coração cantar e lute pelas coisas que o apaixonam!

MARTA MONTEIRO
LIFE COACH/CONSULTORA IMAGEM PESSOAL
DESTRIBUIDORA EM PORTUGAL - POINTS OF YOU THE COACHING GAME
www.marta-monteiro.com

Os caminhos da felicidade

Ser feliz é objetivo de todas as pessoas. De uma forma ou de outra, a felicidade parece ser a meta de todos os seres humanos na caminhada da vida. Mas será que a felicidade se pode resumir a uma meta? Ou, antes pelo contrário, o mais importante é o percurso que se vai fazendo a cada dia?

Por Luísa Vaz Tavares

A felicidade é um caminho natural e inerente a cada ser humano. Ninguém nasce para ser infeliz. Há é, muitas vezes, a perda ou a troca do caminho a seguir. Por engano ou por opção, a postura que cada um adota perante a vida tem implicação direta no seu estado de felicidade ou infelicidade.

A felicidade não se adquire, como um bem exterior que se agrega ao corpo, ela constrói-se por dentro. Com a alma, com o espírito, no íntimo das nossas convicções. Adotando comportamentos que geram bem-estar, paz de espírito e plenitude de alma.

Uma pessoa feliz não faz a sua felicidade depender dos outros, não se deixa dominar por sentimentos negativos, não cultiva ressentimentos nem situações que lhe causam ansiedade, depressão ou stress. Para quê, desperdiçar, com revoltas, o tempo que pode ser ocupado com as coisas boas da vida?

A felicidade não é um estado absoluto e imutável, a felicidade é uma construção contínua ao longo da vida

Viver com o que é necessário e dá conforto, mas dispensar o que não faz falta

Ser gentil, tratar os outros com dignidade e respeito permite construir relacionamentos mais fortes e duradoiros. Praticar o bem, ser solidário, provoca satisfação e bem-estar. Porque a lei do retorno existe e está constantemente em execução. Ninguém é uma ilha e cultivar relacionamentos saudáveis é fundamental para o bem-estar do espírito.

Fazer de cada problema um desafio, uma oportunidade de superação, uma aprendizagem para fazer mais e melhor, torna-nos mais fortes e seguros. E pessoas mais seguras de si próprias são mais felizes. Não vale a pena ver os problemas como desvantagens, eles têm que ser resolvidos e se concentrarmos

> Cada pessoa deve procurar ter pleno conhecimento de si mesma, gostar de si e sentir-se bem na sua própria companhia

as energias na sua resolução mais facilmente eles desaparecem.

Valorizar aquilo que se tem dá um sentido mais profundo de plenitude. Embora o desejo de querer mais e melhor seja legítimo, esse desejo nunca deve ser uma ansiedade mas sim um estímulo para ir mais além. Sonhar, projetar, em grande, prepara a mente para uma atitude positiva, mas com a consciência da importância do que já se tem. Se há coisas pequenas que são importantes, há outras que não merecem a mínima atenção, por isso há que saber filtrar o que realmente importa.

Saber ver nos outros o melhor que eles têm leva-nos a pensar positivo, sem ter necessidade de julgar. Procurar características negativas gera negativismo. Ninguém é culpado dos erros de ninguém, assumir os próprios erros ajuda a caminhar para melhorar. Cada ser humano é uno e tem o seu próprio caminho a percorrer, as comparações são sempre injustas e levam a sentimentos de superioridade ou inferioridade que impedem o progresso. Cada pessoa deve seguir o seu próprio caminho, construi-lo à sua medida, sem procurar a aprovação dos outros. Deve ouvir,

Ninguém é uma ilha e cultivar relacionamentos saudáveis é fundamental para o bem-estar do espírito.

trocar opiniões, aconselhar-se, mas tirar as suas próprias conclusões e fazê-las prevalecer.
Cada pessoa deve procurar ter pleno conhecimento de si mesma, gostar de si e sentir-se bem na sua própria companhia. Estar em silêncio sem que isso a incomode e conhecer os próprios limites. Deve exercitar a mente e também o corpo. A frase feita "mente sã em corpo são" é absolutamente certa.

Se é verdade que o passado foi importante para a construção daquilo que somos hoje, também não é menos verdade que é uma realidade já passada, por isso há que viver plenamente o presente, com a consciência do papel do passado mas valorizando acima de tudo o presente. Viver com o que é necessário e dá conforto, mas dispensar o que não faz falta. Os excessos incomodam, como tal, cada um deve ter consciência do que precisa e do que o sobrecarrega. Deve viver com a sua realidade e não abdicar da sua verdade.

Ter consciência daquilo que depende, ou não de nós é também um caminho para a felicidade. Adaptando-nos ao que não pode ser mudado e empenhando-nos no que podemos mudar.

Acima de tudo, a felicidade depende das escolhas que ao longo da vida se vão fazendo. Sendo que o objetivo não é a meta mas sim o percurso que se vai fazendo a cada momento. A felicidade não é um estado absoluto e imutável, a felicidade é uma construção contínua ao longo da vida.

Ninguém nasce para ser infeliz

LUÍSA VAZ TAVARES
www..deliz2010.blogspot.pt

zcool.com.cnZ

PHILOSOFIAS

O Segredo da Felicidade

Que "o dinheiro não traz felicidade" e que "a felicidade vem de dentro" já nos habituámos a ouvir dizer. Só que, na maior parte das vezes, não conseguimos pôr em prática os ditos antigos e o que racionalmente sabemos. Serão os "brandos costumes" do povo português um sinal de pessimismo e resignação ou o segredo da felicidade?

Por Sofia Frazoa

Podemos começar por encontrar no dia-a-dia motivos para sermos felizes

Celebrou-se este ano em Março, pela primeira vez, o Dia Internacional da Felicidade, criado pela Organização das Nações Unidas (ONU). O assinalar da data por um organismo internacional de defesa da paz e dos direitos humanos significa que este é um tema relevante no contexto da vida de um indivíduo e de uma nação. Mais relevante do que concluir se o dinheiro traz ou não felicidade e se a felicidade só pode ser encontrada dentro, é perceber como é que cada pessoa e cada nação, no seu contexto, conseguem alcançar a felicidade.

Definir "felicidade" é, por si só, um quebra-cabeças. Pode, de um modo geral, estar relacionado com êxito, sorte, alegria, circunstâncias de vida positivas e que tragam bem-estar. E, neste aspeto, não há fórmulas certas e definitivas, mas parece haver "truques" que nos conduzem lá. Que o digam os vários estudos sobre felicidade publicados nos últimos cinco anos (em que Portugal e a Europa já se confrontavam com a crise). Olhando para o nosso país e para os vários problemas que o atingem, teríamos condições para dizer que somos infelizes, mas não é essa a perceção de grande parte dos portugueses.

Já em 2009, o estudo Necessidades em Portugal – Tradição e Tendências Emergentes mostrava que havia grandes níveis de pobreza e desigualdades sociais no país, revelando que 35 por cento dos

A felicidade para a maior parte dos portugueses pode ser encontrada nas mais pequenas coisas

portugueses tinham uma privação alta ou média, mas mesmo assim consideravam-se felizes. E poucos haviam que, reconhecendo as suas limitações académicas, de tempo, a nível de condições de trabalho, etc, mostrassem vontade ou perspetivas de mudança. Ou seja, o estudo mostrava um povo fragilizado, pouco empenhado na mudança, mas resignadamente feliz com o que podia ter.

Outro estudo mais recente, do início deste ano, apontava Portugal como um dos países da Europa com maior índice de insatisfação com a vida, mas a meio da tabela no contexto mundial. No entanto, estar insatisfeito com a vida não invalida ter experiências de felicidade. E é neste ponto que os portugueses são apontados como os mais criativos e peritos em encontrar alternativas. Enquanto os povos nórdicos são conhecidos por associarem a felicidade aos objetivos que conseguem alcançar, os portugueses são bastante mais adaptáveis a encontrar a felicidade naquilo que podem ter a cada momento.

Teríamos condições para dizer que somos infelizes, mas não é essa a perceção de grande parte dos portugueses

Os portugueses são apontados como os mais criativos e peritos em encontrar alternativas

Um terceiro estudo publicado este verão (Processos de Envelhecimento em Portugal...) conclui que a felicidade entre os idosos portugueses é "muito alta" e o "sentimento de bem-estar e felicidade é positivo", mostrando uma resiliência e uma maneira forte de estar na vida, principalmente por parte das mulheres. Ou seja, a felicidade para a maior parte dos

portugueses pode ser encontrada nas mais pequenas coisas.

Muitos considerarão esta atitude portuguesa como falta de ambição, resignação e resistência à mudança, mas não poderá ser também encarada como uma forma inteligente de encontrar a felicidade naquilo que somos e temos? Se não conseguimos ter nem ser mais (porque não podemos ou mesmo porque não queremos), há que encontrar truques e segredos para encontrar a satisfação pessoal e a felicidade. Família, saúde e fé são elementos apontados, sobretudo pelas camadas mais desfavorecidas, para as pessoas serem felizes.

Convido-nos, este mês, a pensarmos nesta maneira de encarar a felicidade como um segredo acessível e possível de pôr em prática. Sem deixarmos de sonhar e de tentar alcançar uma vida melhor, podemos começar por encontrar no dia-a-dia motivos para sermos felizes. E refletir nas palavras de Gandhi: "*a felicidade não está em viver, mas em saber viver*". E cada um saberá qual a melhor maneira.

SOFIA FRAZOA
CAMINHOS DA ALMA
www.caminhosdaalma.com
info@caminhosdaalma.com
Facebook: Caminhos da Alma

MUDANÇA TRANQUILA

A felicidade, desejo e realidade

A inútil tentativa de definir felicidade: estado de plena satisfação íntima, de bem-estar, no qual se encontram satisfeitas todas as aspirações do ser humano *(Dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea, Academia das Ciências de Lisboa, Verbo, 2001)* **Por Carlos Lourenço Fernandes**

Busca a felicidade *agora*, não sabes de amanhã.
Apanha um grande copo cheio de vinho,
senta-te ao luar, e pensa:
Talvez amanhã a lua me procure em vão.

É inútil a tua aflição;
nada podes sobre o teu destino.
Se és prudente, toma o que tens à mão.
Amanhã... que sabes do *amanhã*?

Além da Terra, pelo Infinito,
procurei, em vão, o Céu e o Inferno.
Depois uma voz me disse:
Céu e Inferno estão em ti.

Na sombra azulada do jardim
o ar da primavera renova as rosas
e ilumina os meigos olhos da minha amada.
Ontem, amanhã... é tão grande o prazer agora.

Como o rio, ou como o vento,
vão passando os dias.
Há dois dias que me são indiferentes:
O que foi *ontem*, o que virá *amanhã*.

Não me lembro do dia em que nasci;
não sei em que dia morrerei.
Vem, minha doce amiga, vamos beber deste copo
e esquecer a nossa incurável *ignorância*

Olha, um dia a alma deixará o teu corpo
e ficarás por trás do véu, entre o Universo
e o desconhecido. Enquanto não chega a hora,
procura ser feliz. Para onde irás *depois*?

Os meus cabelos estão brancos,
tenho setenta anos de idade.
Agarro agora a felicidade; amanhã,
talvez não me restem forças

Um dia pedi a um velho sábio
que me falasse sobre os que já se foram.
Ele disse:
Não voltarão. Eis o que sei.

No turbilhão da vida são felizes aqueles
que presumindo saber tudo não se instruem.
Fui buscar os segredos do Universo e voltei
invejando os *cegos* que encontrei pelo caminho

(Extractos de poema de Omar Khayyam bust in Nishapur (1048-1131),
poeta Persa. Itálicos de Carlos Lourenço Fernandes.)

CARLOS LOURENÇO FERNANDES
PROFESSOR, ESCRITOR, CONFERENCISTA
clfurban@gmail.com

Feira Alternativa
FESTIVAL DA TERRA

MUDE DE VIDA.
DÊ VIDA
AO PLANETA.

13, 14, 15 set. '13
ESTÁDIO INATEL 1º MAIO,
ALVALADE – LISBOA

Desenvolvimento sustentável é a resposta para um mundo melhor. O futuro está nas nossas mãos.

UM PLANETA COM FUTURO

Mais uma vez a *Terra Alternativa* apresenta ideias, produtos e serviços para a construção de um planeta com futuro.

TERRA EXPRESS

O dia verde será no sábado, data em que os temas apresentados no auditório serão exclusivamente sobre sustentabilidade.

Aulas, oficinas infantis, workshops e espectáculos completam a oferta deste festival que quer celebrar a vida.

TODAS AS NOVIDADES DO MERCADO

Restaurantes vegetarianos e expositores de alimentação natural e regional portuguesa, ecologia e sustentabilidade, desenvolvimento pessoal, terapias não convencionais e massagens.

SAIBA MAIS EM:

www.terraalternativa.com
Facebook.com/terraalternativa

patrocinador: INATEL DESPORTO · O TALHO Vegetariano

parceiros: Indian Rose eventos · PROGREDIR www.revistaprogredir.com · get zen EVENTS FOR LIFE · ATRIUM 7 · ANANDA MARGA · BRAHMA KUMARIS Academia para Um Mundo Melhor

media partners: 98.1 MARGINAL · 97.8 RADAR · OXIGÉNIO 6 · RÁDIO NOSTALGIA

apoios: astral · acp · COMBOIOS DE PORTUGAL · Panavideo · Turismo de Lisboa

organização: Terra Alternativa organização de eventos

Retiro "Ao Encontro da Essencia - A Via do Silêncio"

1 a 11 de Agosto

Tiriky - Lugar da Harmonia | Dornes - Santarem

www.lugardaharmonia.com

info@lugardaharmonia.com

914 256 393

Festival Refresh 2013: Arts & Music Festival

1 a 4 de Agosto

Parque de Campismo de São Gião | Oliveira do Hospital

sofiamaldonado.blog.pt

www.viralagenda.com

info@refreshfestival.net

Palestra A Lei de Livre Arbítrio | Entrada Livre

1 de Agosto das 19h às 20:15h

Espiral - Centro Natural | Lisboa

www.espiral.pt

antonio.paiva@espiral.pt

936 170 898

FDS Retiro de Meditação - Uma Viagem ao Puro Ser

2 a 4 de Agosto

Awakened Life Project | Benfeita

www.awakenedlifeproject.org

info@awakenedlifeproject.org

Palestra Roda de Conversa sobre Biodanza e Bem-Estar | Entrada Livre

Por Geane Bonfim

2 de Agosto das 20:30h às 22h

Espiral - Centro Natural | Lisboa

www.espiral.pt

antonio.paiva@espiral.pt

936 170 898

Workshop Xamanismo Guarani

3 a 4 de Agosto

Mil Caminhos | Maia (Águas Santas)

www.1000caminhos.com

935 334 087

Workshop Do Colo ao Útero, O Retorno da Deusa

3 de Agosto das 14h às 18h

Espiral - Centro Natural | Lisboa

www.espiral.pt

antonio.paiva@espiral.pt

936 170 898

Curso de Energias

3 e 4 Agosto das 15h às 19h
Mundo mistico | Porto
www.mundomistico.pt
info@mundomistico.pt
222 087 018

Concerto / Jantar Meditativo

3 de Agosto pelas 20h
Pelo Seu Equilibrio | Sobreda Caparica - Setúbal
www.peloseuequilibrio.com
peloseuequilibrio@gmail.com
933 189 083 | 933 393 738

Curso Internacional Certificado de Líder de Riso

Por Sabrina Tacconi
3 e 4 Agosto pelas 10:00
Lisboa
www.terapiadoriso.pt
info@terapiadoriso.pt
914 997 826

Curso Decisões Críticas: Desenvolvendo a Maturidade Decisória

Por Profª Lissia Pinheiro
4 de Agosto das 10h às 17:30h
Akademia do Ser | Oeiras
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Workshop de Numerologia Intuitiva - Nível I

4 de Agosto das 10h às 18h
Trilho de Luz - Tomar
tomar.trilhodeluz.com
tomar@trilhodeluz.com
916 055 012 | 918 183 342 | 962 301 203

Curso Intensivo de Astrologia

Por André Louro de Almeida
Início a 7 Agosto a 1 Setembro
The AIRShoool - Estoril
www.airschool.org
airseminario@gmail.com
962 277 333

Workshop Comunicar com Oxigénio - Nível I

Por Allan Sousa e Sophie Marie
10 Agosto das 14:30h às 20:30h
Alto do Moinho - Margem Sul
projeto-oxigenio.pt
info@projeto-oxigenio.pt

Os 5 Acordos | Sabedoria Ancestral dos Toltecas

Por Ricardo Laranjeira

10 Agosto das 9:30h às 19h

Hotel Açores | Praça de Espanha - Lisboa

www.comunicacaomaiseficaz.com

geral@comunicacaomaiseficaz.com

935 657 070

Curso de Meditação das Rosas

Por Rev. Michael Fikaris

Início a 14 Agosto das 19:30h às 22:30h

Sopro D'Alma | Lisboa

www.soprodalma.pt

geral@soprodalma.pt

217 937 660

Retiro Vivencial - CHAMA POR TI - 10 passos para acenderes a tua chama

Por Carlos Baltazar e Margarida Macedo

15 a 18 Agosto

Quinta da Cerca - Tábua

www. pontedepartida.com

baltazarkar@gmail.com

937 271 910

Retiro Espiritual "Eu Sou"

15 a 18 Agosto

Salir do Porto | Leiria

portaldotempo@live.com

969 604 812

11ªEdição - Festival Didgeridoo - FATT 2013

15 a 17 Agosto

Sítio Das Fontes | Lagoa

www.apdidgeridoo.pt

info@apdidgeridoo.pt

Retiro de Yoga e Alimentação Crua

Por Marko e Laura Maitz

16 a 18 Agosto das 10h às 20h

Casa de Ervas Silvestres | Montemor-o-Velho

www.awakenedlifeproject.org

info@awakenedlifeproject.org

Conferência Superação da Consciência Entrada livre | Opção: transmissão Online

17 Agosto das 20:30h às 22:30h

IAC | Lisboa

www.iacworld.org

lisboa@iacworld.org

961 571 574

Workshop Munay-ki - Rituais Incas

Por Ana Rodrigues

17 de Agosto das 10h às 20h

Caldeirinhas | Covilhã

reikiana3.weebly.com

apcnrodrigues@gmail.com

964 653 758

Reiki Tradicional - Nível I

Por Rodrigo Belard

17 e 18 Agosto

ProCura | Lisboa

www.rodrigobelard.com

rodrigo.belard@gmail.com

926 425 817

10 Dias Retiro Intensivo de Iluminação Evolucionária

Por Peter Bampton

22 Agosto a 1 Setembro

Awakened Life Project | Benfeita

www.awakenedlifeproject.org

info@awakenedlifeproject.org

Festival Santa Summer Sounds

23 e 24 de Agosto

Praia de Santa Cruz | Torres Vedras

www.santasummersounds.pt

festival@santasummersounds.pt

workshop Constelações familiades, Cármicas e espirituais

10 de Agosto das 10h às 17h

Mil Caminhos | Loures

www.1000caminhos.com

935 334 087

Curso de Desenvolvimento da Consciência (curso compacto - 40horas em 2 meses)

Início a 27 Agosto - 3ª e 5ª feiras das 19:30h às 22:00h

IAC | Lisboa

www.iacworld.org

lisboa@iacworld.org

961 571 574

vouchers

Agosto 2013

Para a utilização do seu voucher contacte a Revista Progredir clicando aqui

Experimente e sinta a diferença!

Uma Consulta de Acupunctura & Massagem Terapêutica GRÁTIS (90min)

Com Rodrigo Belard

Relaxe e recupere a sua Energia Vital!

Aproveite 15% na sua 1ª Sessão Reiki com David Rodrigues

Em Lisboa e Paço de Arcos

A Energia do Dinheiro

Money Life

Aconselhe-se e sinta a sua Vida Financeira melhorar!

Aproveite 20% na sua 1ª Sessão Money Life com David Rodrigues

Em Paço de Arcos

Relaxe e desfrute!

Massagem com Pedras Vulcânicas Quentes (75min)

com Rodrigo Belard

AKADEMIA DO SER
www.akademiadoser.com

Faça deste espaço o seu!

Oferta da 1ª hora de aluguer de sala para profissionais da área do desenvolvimento pessoal

Em Paço de Arcos

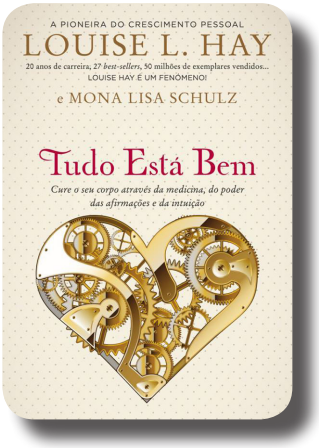
Aproveite as Ofertas deste Mês!

POLAROIDS & SLIDES

PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

PARTICIPE! FAÇA PARTE!

LIVROS RECOMENDADOS



Tudo Está Bem

Cure o seu corpo através da medicina, do poder das afirmações e da intuição

Mona Lisa Schulz e Louise L. Hay

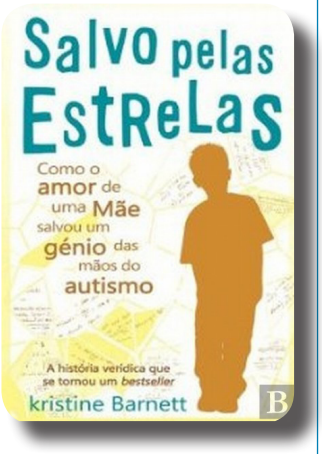
Louise Hay dedicou décadas da sua vida a ajudar milhões de pessoas em todo o mundo a responder a uma pergunta muito simples: «como posso desenvolver o meu próprio poder de cura?» Os métodos de Louise Hay de auto-cura, baseados na intuição, no pensamento positivo e no uso de afirmações, são de sucesso comprovado. Agora, contudo, podemos vislumbrar os fundamentos científicos destes métodos. Ao longo destas páginas, a neuropsiquiatra Mona Lisa Schulz, em pareceria com Louise Hay, analisa a prática das afirmações e do pensamento positivo numa perspetiva científica. Tudo Está Bem vai ensinar-lhe como escutar as mensagens intuitivas do seu corpo, identificar e eliminar os bloqueios emocionais e os seus sintomas físicos e construir o seu próprio plano de cura emocional e físico. Combinando os benefícios da Medicina ocidental com as mais recentes descobertas do campo da cura alternativa, este livro permitir-lhe-á descobrir o seu próprio caminho para o bem-estar integral e uma consciência integral do seu corpo, da sua mente e do seu espírito.

Preço: Cerca de 14,94€ por 256 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

Salvo Pelas Estrelas

Kristine Barnett



A jornada de Kristine e Jacob é ainda mais notável porque o autismo quase deitou a perder esta mente brilhante. Kristine foi informada, quando o filho foi diagnosticado aos dois anos de idade, que este poderia nunca vir a ser capaz de se calçar sozinho. Rodeado de «especialistas» que tentavam forçá-lo a concentrar-se nas suas competências e privá-lo dos seus interesses, que o distraíam dos exercícios que lhe eram impostos, Jacob não fez qualquer

progresso, isolando-se cada vez mais, acabou por deixar de falar de todo. Mas Jacob gostava dos movimentos das sombras nas paredes, das estrelas, dos padrões dos sofás... Contrariando o marido e os pareceres dos especialistas, Kristine seguiu os seus instintos, retirou o filho da educação especial e iniciou, sozinha, uma nova educação. Decidiu seguir a «centelha» de Jacob, as suas paixões, e concentrar-se nas coisas que o filho era capaz de fazer ao invés de se concentrar nas que ele não conseguia. Acreditava no poder da infância e na importância de brincar e esta filosofia ajudou-a a ultrapassar obstáculos enormes. Trabalho árduo, determinação e uma fé inabalável nos amigos e família, permitiu aos Barnett superar, não só este desafio tremendo, como também as dificuldades financeiras por que passaram e os problemas de saúde graves de Kristine.

Preço: Cerca de 15,26€ por 304 páginas de sabedoria.

Editor: Self

Nova Teoria da Felicidade
Miguel Real

Este pequeno livro de filosofia versa sobre a origem e as consequências da felicidade ou da falta dela, sobre o que é ser feliz (seguindo o pensamento de outros filósofos, como Matias Aires) e sobre o que na sociedade actual é impedimento para a vida plena e feliz. Em diálogo com outro livro do autor (Nova Teoria do Mal), procura estabelecer uma relação lógica mas não dependente entre os dois conceitos.

Preço: Cerca de 12,51€ por 184 páginas de sabedoria.

Editor: Dom Quixote

PENSAMENTO DO MOMENTO

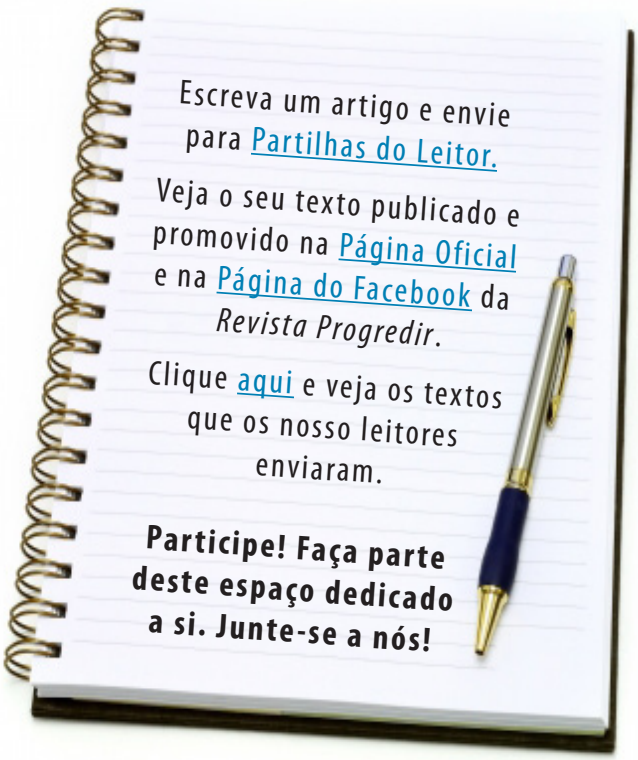
"Faça o que for necessário para ser feliz. Mas não se esqueça que a felicidade é um sentimento simples, você pode encontrá-la e deixá-la ir embora por não perceber sua simplicidade."

Mario Quintana

PARTILHAS DO LEITOR

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

- Luz, por Ana Isabel Coelho



UMA ESTÓRIA QUE FAZ PENSAR

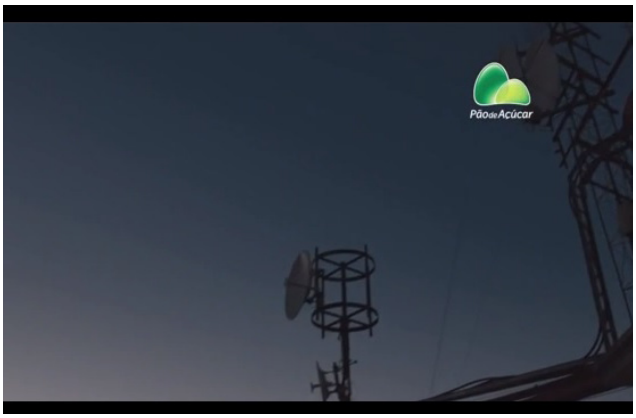
A casa dos Mil Espelhos

Há muito tempo atrás, numa aldeia distante, existia um misterioso palacete conhecido como "a casa dos mil espelhos". Certo dia, um cãozinho muito feliz (e cheio de curiosidade, diga-se) entrou nesse lugar. Ao chegar lá correu por todo lado, com as orelhinhas levantadas e a cauda a abanar de contentamento.

Para sua surpresa, deparou-se com outros mil cãezinhos felizes, que abanavam a cauda tão rapidamente quanto ele. Sorriu para eles e recebeu em troca mil enormes sorrisos. Quando saiu daquela casa pensou: "Que lugar maravilhoso! Voltarei sempre aqui, muitas e muitas vezes!".

Pouco tempo depois, no mesmo palacete entrou um cão que não era tão feliz. Com olhar zangado e rosnando (andava chateado com a vida), olhou então em volta. Ficou ainda mais irritado, pois mil cães com olhar hostil olhavam-no fixamente, rosnando e mostrando-lhe os dentes.Quando saiu dali pensou: "Que lugar horrível! Nunca mais volto aqui!".

VÍDEO DO MÊS



"O que você faz pra ser feliz?"

Música alegre e divertida sobre "O que você faz para ser Feliz" por Clarice Falcão.

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)

Louise L. Hay

Louise L. Hay (n. 1926) é uma das mais aclamadas autoras mundiais da área motivacional e de desenvolvimento pessoal, tendo os seus livros vendido mais de 50 milhões de exemplares. Segundo o 'The New York Times' Louise Hay "é a rainha do New Age", e é considerada uma das fundadoras deste tipo de literatura. Foi ela que afirmou que as nossas doenças são causadas por padrões de pensamento que adotados, prejudicam o nosso ser. Há mais de vinte e cinco anos, Louise tem ajudado milhares de pessoas a descobrirem e realizarem o seu potencial no crescimento pessoal e espiritual, sendo a sua 'magnum opus' intitulada 'Pode Curar a Sua Vida', publicada em 1984, um livro de referência indispensável para todas as pessoas interessadas em ser tudo aquilo que podem e merecem ser.

A mensagem que transmite é muito simples e não tem segredos: os nossos pensamentos criam as nossas realidades; aquilo em que acreditamos profundamente torna-se realidade para nós.

A filosofia pessoal de Louise foi inspirada por uma traumática experiência de vida. A sua infância foi pobre e instável, devido à separação dos seus pais, e a sua adolescência foi marcada por maus tratos. Aos quinze anos Louise abandonou os estudos e saiu da Califórnia parar viver em Nova Iorque, onde se tornou modelo. Entretanto ficara grávida, e sem condições para sustentar o bebé, entrega-o a uma instituição. Em 1954 casa-se com um próspero homem de negócios. Um casamento que durou catorze anos, tendo Louise sido trocada por outra mulher. Completamente destruturada, sem apoio de familiares e amigos dedica-se a edificar o poder positivo e criativo do pensamento, a exercitar a força do seu amor-próprio e da autoestima e assim dá-se conta que ser feliz é uma responsabilidade e um direito que

ninguém lhe pode retirar. Tornou-se numa popular oradora da igreja e fundou a Hay House, em 1980, uma editora dedicada a difundir os seus conselhos espirituais, que teve imenso sucesso. Começou a viajar pelos Estados Unidos ministrando workshops, e quando tudo parecia estar bem eis que lhe foi diagnosticado um cancro. Ao invés de ser medicada Louise desenvolveu um intensivo programa de afirmações, e visualizações, com a intenção de "afastar" a doença dentro de si. Para espanto dos médicos, dentro de seis meses, estava completamente curada! Em 1984 passou para o papel o que foi registando ao longo desses anos de resiliência, sendo o resultado o livro 'You Can Heal Your Life', traduzido em Portugal como 'Pode Curar a Sua Vida', e publicado pela Editora Pergaminho.

Essencialmente, os seus livros — como 'Confie na Vida', 'Tudo Está Bem, 'Gratidão' — ensinam como podemos usar o poder do pensamento positivo para ultrapassar conflitos do passado e viver uma vida mais alegre e harmoniosa. Alerta-nos também para escutarmos as mensagens intuitivas do nosso corpo, identificar e eliminar os bloqueios emocionais e os sintomas físicos e a construir o nosso próprio plano de cura emocional e físico.

Em 2008, aos 81 anos, Louise viu o seu filme autobiográfico ser difundido pelo mundo. Nas suas próprias palavras: "Este filme é a história da minha vida, os meus ensinamentos, e como eu tenho aplicado os princípios de meus ensinamentos para a minha própria vida."
Quando não está viajando, Louise adora pintar, jardinar e dançar na sua casa em San Diego, Califórnia.

"Temos de escolher largar o passado e perdoar toda a gente, incluindo nós próprios."

MIGUEL PESTANA
DESENHADOR
www.silenciosquefalam.blogspot.pt
jopestana2@gmail.com

O QUE É A MACROBIÓTICA?

Para esta questão que muitas vezes é colocada com frequência em conversa de circunstância existe uma resposta, numa simples frase: é uma disciplina prática de vida que qualquer um pode seguir com grande prazer, quando e onde quiser. Mais em pormenor!

Começando pela etimologia da palavra: "Macrobiótica" - do grego macro, que significa grande, e bios, vida, isto é, Grande Vida, ou melhor dizendo, a técnica para uma grande vida ou longevidade. Com qualidade, acrescente-se! Como regime alimentar, restabelece tanto a saúde como a harmonia da mente, da alma e do corpo, condições indispensáveis para uma vida plena e feliz! Mas a Macrobiótica não é só um regime alimentar; de forma subjacente, está toda uma filosofia e modo de encarar a vida que nos leva ao auto-conhecimento, à harmonização com a nossa realidade interior e a descoberta da auto-realização. Atribu¬tos que ao mesmo tempo possibilitam o conhecimento do nosso próprio metabolismo, tornando-nos responsáveis pela nossa saúde. A alimentação macrobiótica, portanto, não é uma dieta, mas uma forma equilibrada de ingerir alimentos escolhidos, desde que sejam observados todos os parâmetros de cada caso, cada pessoa, cada metabolismo, para que daí, todos sejam livres para comerem o que desejarem e se sentirem gratificados por tudo que a Natureza nos oferece.

Tomar consciência de que todos os aspetos da vida são parte integrante de um sistema de equilíbrio de duas forças complementares e não antagónicas que regem o Universo é fundamental para a Macrobiótica. A força do Céu e da Terra não serão desconhecidas no mundo Cristão, sendo que lhes são feitas várias referências na

Bíblia. No Oriente são conhecidas como Yin e Yang – o Principio Único. Para quem se preocupa em viver em máxima harmonia com o Universo e com todos e tudo que dele fazem parte, entender que as propriedades destas duas forças fazem parte de tudo o que existe em proporções diferentes e mutáveis (incluindo os alimentos) já é um primeiro passo para uma vida saudável.Com a consciência de que o Universo é dinâmico e tudo está em constante transformação, a Macrobiótica dá-nos as ferramentas para alinharmos nesta "dança" de forças em que o equilíbrio é a chave para a estabilidade do par.

A prática diária de uma alimentação integral e equilibra¬da é pois a mais básica das tentativas para estabelecer o equilíbrio entre os elemen¬tos Yin e Yang. Os macrobióticos procuram um aumento do bem-estar físico através da ingestão de alimentos que tenham um bom equilíbrio das duas forças, ou seja, que não tenham uma predominância de nenhuma delas. Os alimentos que têm este equilíbrio são denominados alimentos neutros, e representam a base da alimentação macrobiótica.

Como referência, aqui ficam alguns exemplos:

- Alimentos neutros, ou seja, com um bom equilíbrio yin/yang:

Cereais integrais (arroz, aveia, cevada, milho, centeio, trigo, trigo sarraceno, painço, etc.),sementes (de sésamo, de girassol, de abóbora, linhaça, etc.), vegetais.

- Alimentos yin:

Álcool, açúcar, mel, café, chá, especiarias, gorduras sólidas e vinagre.

Sumos de legumes e de frutas frescas.

Entre os alimentos yin e os alimentos neutros temos ainda:

Fruta fresca, frutos secos, algas, cogumelos, leguminosas (feijões, incluindo a soja, ervilhas, lentilhas, grão de bico),iogurte.

- Alimentos yang:

Carnes vermelhas, caça, ovos, queijos curados,

- Entre os alimentos yang e os neutros temos ainda:

sal, miso e molho de soja, carnes brancas ,peixe, (branco, crustáceos, moluscos),queijos pouco curados (frescos)

Aderir a um regime alimentar à luz da macrobiótica significa eliminar os alimentos yin e yang e manter um consumo preferencial de alimentos neutros e intermédios. Para além da escolha acertada de alimentos a forma como são cozinhados também deve ser de acordo com a condição da pessoa, estação e até conforme o estado emocional ou mental que se pretenda para cada altura. Através do princípio da transformação, a macrobiótica recomenda alimentos preferencialmente do local, da estação do ano, biológicos sempre que possível e ingeridos através de uma mastigação lenta e tranquila!

George Ohsawa, o filósofo/pensador/escritor/pedagogo japonês, que acreditou ter sido a alimentação macrobiótica a responsável pela cura da tuberculose de que sofria, foi quem nos anos 30 trouxe os seus ensinamentos para a Europa. Para ele, praticar macrobiótica era comer de acordo com as necessidades em constante mutação de cada um.

Hoje, a macrobiótica mantém-se fiel ao princípio de que a mudança em permanência é a única certeza universal, e vai por isso, na prática, adaptando-se à vida moderna realçando a par duma alimentação com base nas leis naturais a prática de exercício físico e meditação regulares para um bem- estar por inteiro.

TERESA MIZON
CONSULTORA MACRÓBIOTICA

AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

Um Espaço de Desenvolvimento Pessoal

Venha conhecer-nos...

Formações

PNL . Coaching . Louise Hay

Terapias

Reiki . Leitura da Aura . Terapia com Cristais

Consultas

Coaching . Homeopatia . Nutrição . Psicologia

Massagens

Shiatsu . Ayurvédica . Relaxamento

Atividades

Meditação . Aulas Yoga . Aulas Pilates

Aluguer de Salas

Promovemos aluguer de salas por períodos de 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 | 964 992 423
www.akademiadoser.com | geral@akademiadoser.com

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