PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

JANEIRO 2014 • NÚMERO 24 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

Seja Egoísta! Nós agradecemos!

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Microscopia Nutricional e o Estilo de Vida Alcalino

Que Idade emocional terá?

1 Passo para trás, 2 para a frente

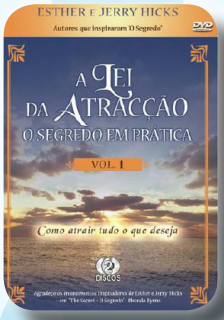
Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

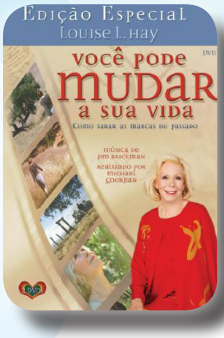
Entrevista com Teresa Robles

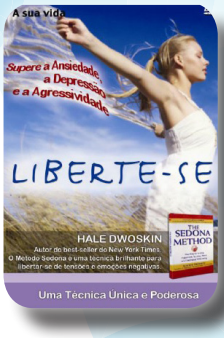
Novidade!

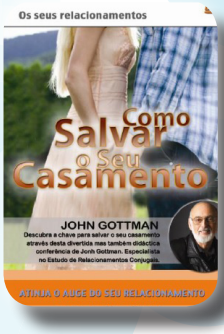
Loja Online

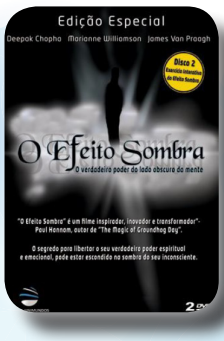
DVDs
Desenvolvimento Pessoal

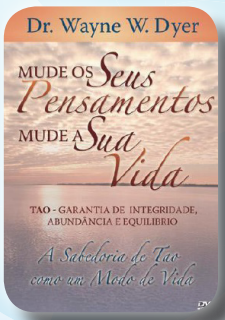


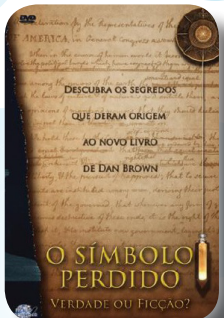












Para criar, basta libertar o seu coração, e deixar que as ideias tomem forma através dos seus sentidos!

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

RUA LINO ASSUNÇÃO
N.º 24 | 2770-109 PAÇO DE ARCOS
21 443 83 05 | 96 499 24 23
NIF 509 992 978

DIRETOR GERAL
PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES

PROGREDIR
O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

www.revistaprogredir.com
N.º 24 | Janeiro 2014 | Revista Mensal

Diretor | Pedro Sciaccaluga Fernandes
progredir@revistaprogredir.com

Direção Comercial | David Rodrigues e Hugo Gonçalves
comercial@revistaprogredir.com

Editora | Maria Melo
editor@revistaprogredir.com

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

Redação | Cátia Mota e Miguel Pestana
redacao@revistaprogredir.com

Partilhas do Leitor | Maria Melo
partilhasdoleitor@revistaprogredir.com

Sugestões e Feedback
geral@revistaprogredir.com

Subscrições
subscrever@revistaprogredir.com

Colaboradores desta Edição
António Sacavém, Carlos Lourenço Fernandes, David Rodrigues, Júlio Barroco, Maria João Branco, Maria Melo, Miguel Pestana, Paulo Fernandes, Pedro Miguel Capela, Pedro Sciaccaluga Fernandes, Ricardo Sousa Fonseca e Sofia Frazoa

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.

Crescer

Caros amigos,

O nosso crescimento é uma das maiores dádivas que podemos dar a nós mesmos e aos outros.

O nosso desenvolvimento amadurece-nos, torna-nos mais conscientes, clarifica-nos, melhora-nos como pessoas. Tal facto tem um impacto extraordinariamente positivo em nós, nos outros e no "mundo".

Crescer é uma das nossas necessidades básicas. Se não nos sentimos a crescer não nos sentimos plenamente vivos. Encaixa-se aqui a frase "Parar é morrer".

Podemos crescer com o exemplo dos outros, através de meditação e introspeção, através das nossas próprias vivências, dores e alegrias. Pode custar, pode demorar mas compensa sentir que ultrapassámos mais um obstáculo, que estamos mais perto de tudo o que podemos ser.

Assim o que posso desejar é que dê as boas vindas a todas as experiências, que deite abaixo as muralhas e aprenda com o que lhe acontece. A muralha que atenua as suas desilusões é a mesma que o impede de ser feliz.

Vamos crescer, vamos Progredir. Com Força, Foco e Fé!

"Eu não tenho muitas respostas. O que eu tenho é fé. E uma vontade bonita, toda minha, de crescer."

Ana Jácomo

Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 24

www.revistaprogredir.com
subscrever@revistaprogredir.com

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

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

11 Filosofia de Vida
Que Idade emocional terá?
Por **Maria Melo**

14 Saúde
Microscopia Nutricional e o Estilo de Vida Alcalino
Por **Paulo Fernandes**

20 Relacionamentos
A Linguagem Corporal nas Relações Íntimas
Por **António Sacavém**

26 Entrevista
"Crescer como uma forma de vida"
Entrevista com **Teresa Robles**
Texto Por **Revista Progredir**

31 Finanças
Troca de serviços: um crescimento partilhado
Por **Ricardo Sousa Fonseca**

36 Vida Profissional
Seja Egoísta! Nós agradecemos!
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

40 Lifestyle
Mudanças para que vos quero
Por **Júlio Barroco**

45 Espiritualidade
1 Passo para trás, 2 para a frente
Por **David Rodrigues**

48 Philosofias
Crescer é… Viver
Por **Sofia Frazoa**

54 Mudança Tranquila
Crescimento e desenvolvimento, os equívocos
Por **Carlos Lourenço Fernandes**

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

64 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

65 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

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

69 Biografia
Descubra quem foi Clarice Lispector

71 Glossário
Ferramentas para Progredir: Massagem para Casais

Crescer

Música nos Hospitais lança CD Solidário

O projeto Música nos Hospitais é um projeto de música "com" pessoas e "para" as pessoas em situação de institucionalização hospitalar e geriátrica. Lançou no mercado o CD Solidário com músicas para todos.

O CD tem um repertório infantil e tradicional português com arranjos originais, onde é utilizado um leque alargado de instrumentos musicais e objetos sonoros que tornam as músicas mais ricas e intimistas. A venda tem com o objetivo, dar a conhecer este trabalho e angariar fundos para o projeto Música nos Hospitais a fim de chegar a mais instituições de saúde.

Mais informação veja aqui

Teresa Robles – Lisboa

Teresa Robles vai estar em Portugal de 24 de Janeiro a 2 de Fevereiro, no auditório da Fundação D.Pedro IV, em Lisboa a ministrar duas formações sobre hipnose Ericksoniana.

A primeira formação é um Curso de Técnicas Avançadas de Hipnose Ericksoniana que vai decorrer de 24 a 26 de Janeiro e a segunda formação que irá decorrer de 31 de Janeiro a 2 de Fevereiro um curso de Hipnoterapia Ericksoniana Aplicada.

Estes dois cursos são destinados a Profissionais da área da saúde, terapeutas e consultores ou outros técnicos ou facilitadores com formações afins na área motivacional, de aconselhamento ou de consultadoria pessoal. Têm como o objetivo capacitar os profissionais com ferramentas psicoterapêuticas, hipnocomportamentais e hipnoanalíticas num contexto de trabalho terapêutico

ou motivacional. Bem como capacitar os formandos com competências e técnicas inerentes à aplicação dos conhecimentos teórico-práticos no âmbito da psicoterapia e hipnoterapia.

No final da formação será emitido diploma de participação da Hypnos.Portugal-SPHM/Centro Ericksoniano do México.

Mais informação veja aqui

Curso Storytelling & Transmedia - Lisboa

Irá decorrer de 24 a 26 de janeiro, o curso Storytelling – Nível I, ministrado por James McSill no Hotel Açores em Lisboa.

Esta formação certificada, ministrada em português, dirige-se a todos aqueles que tenham uma mensagem ou história para transmitir. O curso pretende mostrar aos seus participantes, que contar algo tem de ser um ato consciente de passar emoções, temas ou posições morais. Demonstrar que a estrutura é fundamental e que dentro desta ser capaz de embutir informações e ordens que levem o interlocutor, por exemplo, a tomar uma posição, realizar uma tarefa, aceitar ou rejeitar uma proposta.

Mais informação veja aqui

Concerto Vermelho | Da Terra ao Som - Lisboa

O Museu Bordalo Pinheiro em lisboa, no dia 25 de Janeiro vai ser palco do concerto Vermelho | Da Terra ao Som.

Concebidos para esta apresentação, os instrumentos que vão ser utilizados têm como principal matéria-prima o barro. Assim o concerto pretende apresentar sons através do barro: o som das flautas, o percutir dos tambores, o grave dos udus, a batida dos ghatam's e o tilintar dos chocalhos. O concerto pretende ser um momento de celebração do som e da terra.

Mais informação veja aqui

Envie a sua pergunta para
geral@revistaprogredir.com

Qual a melhor forma de iniciar o caminho do crescimento pessoal?

Raquel Moura, 25 anos, Tábua

O caminho faz-se caminhando, por isso também no que diz respeito ao desenvolvimento pessoal, o processo de crescimento, como diz a palavra, é um processo, não é algo que se faça de um dia para o outro. Talvez o mais importante seja sentir para onde pretende ir, sem termos uma meta torna-se difícil definir um caminho. Os caminhos também são muitos e vão depender dos nossos, valores e crenças, aquilo que acreditamos como verdade, com o que nos identificamos.

Existem muitas vias para o mesmo fim. Se gostar de ler, a leitura é uma boa via. Se gostar de algo mais físico poderá sempre experimentar alguma atividade ligada ao desenvolvimento pessoal, como por exemplo o yoga. Se sentir interesse por experimentar alguma terapia, sinta aquela pela qual se sente atraído e experimente.

Mais do que o método, o que conta é a vontade, e se quisermos iniciar o processo de nos conhecermos a nós mesmos, até numa simples caminhada pela praia podemos aprofundar o que sentimos, o que queremos. Uma conversa com alguém em quem confiamos, poderá despertar a verdade que não conseguíamos ver. As ferramentas ajudam-nos, apoiam-nos, o processo em si é sempre feito de uma forma independente e muito pessoal. Porque o nosso sentir é sempre individual.

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

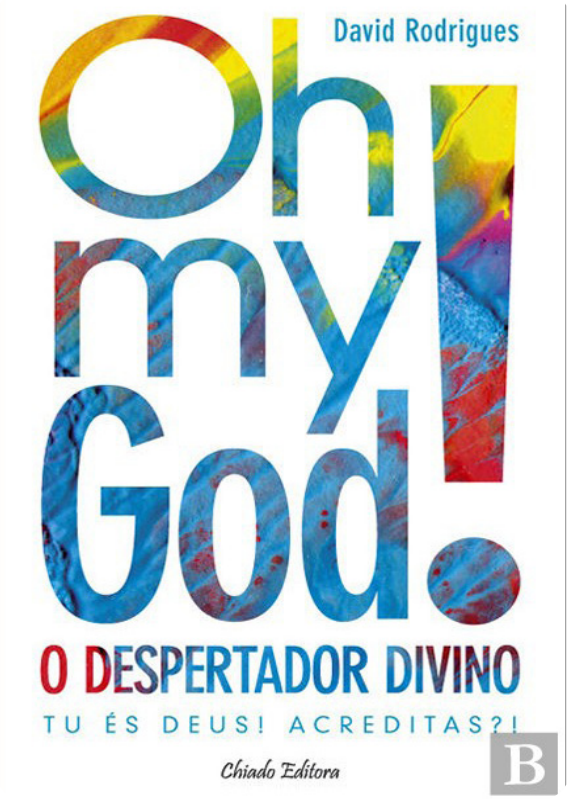
Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

Oh My God!

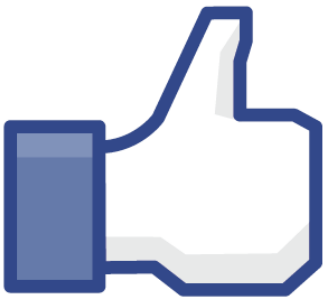
O Despertador Divino

de David Rodrigues



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 Dezembro:

Sonia Bolinhas partilhou a imagem e criou a frase:
"Para poder Evoluir,basta ler a Progredir!
Um mundo de ideias e soluções,com a melhor das intenções",
e ganhou o Livro *"Um Chá, Torradas e Yôga"* de *Bruno Reis.*

Micro Expressões com Linguagem Corporal
PRACTITIONER

FORMADOR ANTÓNIO SACAVÉM

Descodifique o Comportamento Humano
Saiba o que as Pessoas Pensam, Sentem e as suas Verdadeiras Intenções, Para além das Palavras.
Aprendizagem num dos simuladores de Micro Expressões mais Avançados do Mundo e que garante uma melhoria de, pelo menos, 30%

PROMOÇÃO
até 31 de Janeiro
396€*

Certificação Internacional (20h)
LISBOA - 8 de Fevereiro
PORTO - 15 de Fevereiro

OBJETIVO DESTA FORMAÇÃO

Tornar-se mais consciente das Micro Expressões e da Linguagem Corporal, de forma a conquistar, ainda mais, sucesso profissional e pessoal. Vai adquirir as competências necessárias para aproveitar mais do seu potencial e passar para o próximo nível, nas seguintes áreas:

Liderança
Vendas
Negociação
Coaching
Recrutamento de Talentos
Construção de equipas de Excelência
Gestão de Relações Problemáticas (colaboradores , alunos, etc)
Gestão de Conflitos
Apresentações em Público
E muito mais...

Certificação Internacional:
- Participação no Programa Presencial
- Participação no Programa Online-Vídeo na semana seguinte à realização do Programa Presencial
- Conclusão bem sucedida do METV e do Exame Online, do Center for Body Language, até 10 dias após o Programa Presencial

**** O pagamento poderá ser feito em 2 tranches de 198€***

Programa do Practitioner (20h): Programa Presencial (8h) (em Português)

- O papel do cérebro na comunicação não verbal;
- As 7 Micro Expressões universais e as suas 26 variantes;
- Táticas simples para ajustar a comunicação aos sinais não verbais;
- Os sinais da mentira e as incongruências na comunicação;
- Os múltiplos segredos da Linguagem Corporal;
- A Linguagem Corporal nos Negócios e Liderança;
- As Poderosas Técnicas de Diálogo BLINK™ e EFFECTIVE CONVERSATIONS™;
- Reconhecimento Automático da Emoção – Estudo Caso: Previsão dos Resultados das Eleições Americanas (via Skype ou Vídeo).

Programa Online (6h) (em Inglês)

- Refresh dos principais conteúdos do Programa Presencial;
- Fisiologia das emoções e seu significado;
- A mensagem que está subjacente às emoções;
- Como detectar Micro Expressões falsas, mascaradas ou interrompidas;
- Como obter resultados mais elevados no METV;
- Como aplicar, às vendas, aos recursos humanos e aos negócios na generalidade, o conhecimento adquirido em Micro Expressões;
- Como aplicar as poderosas técnicas BLINK™ e EFFECTIVE CONVERSATIONS™;
- As emoções nos relacionamentos.

Prática em Simulador Vídeo (6h) (em Português)

- Prática no simulador de vídeo-online do Center for Body Language, com mais de 300 situações reais do dia-a-dia.

Microexpressões Faciais

Que Idade emocional terá?

Do livro "*Tornar-se Pessoa*" de Carl Rogers, "*Apenas existe homem no homem, e foi este que nós tornámos capaz de se libertar*". Se crescer é tornar-se pessoa, no reconhecimento de si próprio o ser humano cria a oportunidade de evoluir, de se transformar.

por Maria Melo

> As experiências de vida trazem à pessoa a possibilidade de crescer, desde que saiba aprender com cada uma das experiências vividas

Muito se fala em desenvolvimento pessoal, mas a busca do saber mais, sempre foi algo que acompanhou o homem desde sempre. Talvez porque o desconhecido seja assustador ou talvez porque a necessidade de conhecermos o que nos rodeia nos permita interagir melhor com o que não temos como controlar. Por isso o homem nasce com uma mente que questiona e na busca das respostas permite-se crescer, permite-se descobrir a si e aos outros e assim evoluir.

O crescimento é um processo contínuo, com maior ou menor consciência todos passamos por um processo de transformação ao longo da vida, não só fisicamente mas também de uma forma mental, psicológica se preferirem. Apesar de a personalidade se formar nos primeiros anos, mesmo que as principais características se mantenham, as vivências e experiências da vida fazem-nos crescer, aliás parece que a vida tem mesmo esse papel, de nos levar a essa evolução a esse amadurecimento.

Sabemos a nossa idade cronológica mas será que sabemos a nossa idade emocional? Nem sempre ambas andam a par e par e este desfasamento é muitas vezes responsável por momentos de tristeza e de desconforto nas nossas vidas.

Para isso é preciso crescer. Para crescer é necessário conhecer-se, amar-se, ter tolerância e, principalmente, saber lidar com frustrações.

A capacidade de aprender a ficar razoavelmente bem sozinho poderá ser o primeiro indicador do nosso crescimento emocional. Pois torna-se necessário desenvolver uma maturidade emocional que permita lidar com frustrações.

Mas o homem também vive do sonho, mas será que sonhar é ser criança? E se assim for seremos sempre emocionalmente imaturos?

> Através da frustração aprendemos a distinguir a fantasia da realidade, o que é possível ou não

A verdade é que tudo na vida começa com um sonho, uma vontade que algo aconteça, de uma mudança, de sabermos mais, de termos mais, de conhecermos mais, de nos tornarmos mais.

Através da frustração aprendemos a distinguir a fantasia da realidade, o que é possível ou não. Com o crescimento emocional, mesmo perante a frustração aprendemos a reformular o sonho, a ver outras perspetivas, a criar novos caminhos para o fim que pretendemos atingir.

Mas será que temos consciência da nossa imaturidade e na possibilidade de crescermos? As experiências de vida trazem à pessoa a possibilidade de crescer, desde que saiba aprender com cada uma das experiências vividas. Portanto, não é a quantidade de experiências que necessariamente determina a maturidade de uma pessoa, mas a forma como encara e vive cada uma delas.

Uma pessoa imatura, em geral, não tem consciência da sua imaturidade. Pelo contrário, muitas vezes age no sentido de tentar provar aos outros que é madura. Poderá surgir num determinado momento a necessidade de modificar o comportamento para evitar o sofrimento que advém da sua própria imaturidade. Essa mesma necessidade surge através das vivências da vida. As situações à medida que surgem podem levar-nos a questionarmo-nos através do sofrimento sentido, decidir crescer é uma escolha pessoal.

"*Preciso ser um outro, para ser eu mesmo*" Mia Couto, in "Raiz de Orvalho e Outros Poemas"

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

Microscopia Nutricional e o Estilo de Vida Alcalino

O equilíbrio do pH do nosso organismo é a chave para uma saúde de ferro, o peso certo, clareza mental e energia para o dia-a-dia.

por Paulo Fernandes

A acidose crónica sistémica é causada pela acumulação de excesso de acidez no nosso organismo

O Sangue é o elemento fundamental do corpo humano. A qualidade do nosso sangue depende daquilo que comemos, bebemos e pensamos.

Produzimos entre 3 a 4 milhões de novos glóbulos vermelhos a cada segundo, por isso é fundamental termos os melhores nutrientes a cada momento.

Uma análise microscópica ao sangue é o ponto de partida para a redescoberta da vitalidade e capacidade de regeneração, através de um estilo de vida alcalino que engloba diversos passos desenvolvidos pelo Dr. Robert Young.

Passo a descrever alguns dos passos mais importantes!

Microscopia Nutricional - uma análise inovadora e revolucionária

O Dr Robert Young é considerado o maior especialista mundial em microscopia nutricional, trabalhando há mais de 30 anos nesta área. Autor do best-seller "The Ph Miracle, balance your diet, reclaim your health", chegou à conclusão que só existe uma doença que é a hiperacidificação do nosso organismo devido ao que comemos, bebemos e pensamos. Nos últimos 30 anos, a sua investigação focou-se nos efeitos da nossa alimentação no sangue e nos tecidos.

O método do Dr. Robert Young consiste em 2 testes complementares - Análise de contraste de fase (*liveblood analysis*) e Análise de campo claro (*dryblood analysis*).

O principal objetivo deste procedimento é analisar os desequilíbrios no sangue, de forma a prevenir a doença. Na maioria dos casos, estes desequilíbrios expressam-

se no sangue antes de se manifestarem como doença. Permitem-nos ter um "sistema de alerta" que previne problemas de saúde futuros.

O equilíbrio ácido/ alcalino - PH

O termo pH significa "potencial de hidrogénio" e é usado para indicar a concentração de iões de hidrogénio (H+) num fluido. Uma vez que a dissolução dos ácidos é que produz os H+, sabemos que quanto mais H+ estiverem presentes, mais ácida a solução será. Deste modo, mostrando a concentração destes iões, o pH indica se um fluido é ácido, neutro ou alcalino (básico).

A escala de pH varia entre 1,0 e 14,0. Valores inferiores a 7 são considerados ácidos, valor de 7 é neutro e valores acima de 7 são considerados alcalinos.

Segundo o Dr. Robert Young, o pH do nosso sangue é ligeiramente alcalino e tem um valor muito específico de 7,365. Valores significativamente acima ou abaixo dos referidos não são compatíveis com a vida. O equilíbrio do pH do sangue é um dos equilíbrios mais importantes da química do corpo humano. Por outro lado, a manutenção do pH alcalino dos restantes fluidos (especialmente a urina e saliva), é igualmente uma condição essencial para sermos saudáveis. Este é um teste fácil de efetuar, com a utilização de tiras de papel reativas que permitem a medição do pH da saliva e da urina, que nos dão a importante informação sobre o nosso pH (indicador de acidez ou alcalinidade interna).

Da mesma forma que o nosso corpo faz o que for preciso para regular a nossa temperatura, ele faz o mesmo para manter o pH do sangue , células e outros fluidos, nesse estado ligeiramente alcalino (pH 7,365). Devido a esta situação, o nosso corpo utiliza reservas alcalinas (magnésio, cálcio, potássio e sódio) para neutralizar os ácidos que ingerimos ou que resultam dos processos corporais. Estas reservas alcalinas são facilmente esgotadas, porque a maioria das pessoas tem uma dieta que provoca

uma acidificação massiva das células, tecidos, órgãos e, eventualmente, do sangue.

O que torna um alimento alcalino ou ácido? Os fatores mais importantes são os seguintes:

• Se um alimento é rico em minerais alcalinos, como por exemplo magnésio, potássio, cálcio ou sódio, será alcalinizante para o nosso organismo.

• No entanto, mesmo que contenha algum destes minerais, esse alimento terá um efeito acidificante se tiver:

- Açúcar;
- Leveduras/Fermentos;
- Se for fermentado (por exemplo, o molho de soja);

Da mesma forma que o nosso corpo faz o que for preciso para regular a nossa temperatura, ele faz o mesmo para manter o pH do sangue , células e outros fluidos, nesse estado ligeiramente alcalino

- Se tiver fungos e bolor (por exemplo, os cogumelos);
- Se for refinado, processado ou cozinhado no microondas;
- Proteína animal.

A acidose crónica sistémica é causada pela acumulação de excesso de acidez no nosso organismo, com uma consequente diminuição dos minerais

alcalinos, devido ao sangue necessitar desses minerais alcalinos para eliminar a acidez e manter o pH de 7,365. Se não tivermos essas reservas alcalinas, surgem desequilíbrios que podem manifestar-se das seguintes formas:

- Perda de potássio e magnésio que conduz à hipertensão arterial, inflamação e a dor associada a essa inflamação;
- Perda de cálcio que leva ao enfraquecimento ósseo e ao desenvolvimento da osteoporose;
- Risco de formação de "pedras" nos rins (devido à cristalização dos ácidos);
- Perda de massa muscular, com a consequente diminuição da força e o envelhecimento precoce;
- Intoxicação hepática, devido à acumulação de resíduos tóxicos no organismo;
- Desidratação crónica e aumento da retenção de fluidos;
- Aumento dos radicais livres que causam envelhecimento precoce e enfraquecem o sistema imunitário;
- Destruição das vilosidades intestinais e desequilíbrio da flora intestinal;
- etc..

O equilíbrio do pH do sangue é um dos equilíbrios mais importantes da química do corpo humano

O que é a dieta alcalina?

A palavra dieta surge normalmente associada a um protocolo alimentar restritivo. No entanto a palavra em causa tem a sua origem na palavra grega «díaita», que significa estilo de vida.

A dieta alcalina é um estilo de vida e uma abordagem à saúde muito simples, que engloba outros fatores para além da alimentação. Este estilo de vida alcalino ficou famoso quando Gwyneth Paltrow, Donna Karan, Victoria Beckham e outras estrelas de Hollywood confessaram ser adeptas da dieta alcalina e do trabalho do Dr. Young. Outro exemplo bastante recente foi o caso de Bill Clinton , o ex-presidente dos EUA. Após diversos

problemas cardíacos, decidiu mudar os seus hábitos alimentares e adotar este protocolo, com o apoio do famoso médico Dr. Dean Ornish, tendo obtido uma surpreendente perda de peso e uma melhoria notável da sua saúde.

A escala de pH varia entre 1,0 e 14,0.Valores inferiores a 7 são considerados ácidos, valor de 7 é neutro e valores acima de 7 são considerados alcalinos

Analisando os alimentos que provocam acidez, podemos constatar que não é difícil dar alguns exemplos, como as bebidas gaseificadas, pizza, bolos e biscoitos, refeições feitas no microondas, pão, batatas fritas, café, gelados, queijo, cogumelos, álcool, etc..

Relativamente aos alimentos que ajudam o nosso organismo a manter a alcalinidade podemos dar os exemplos, dos vegetais frescos e orgânicos (sem químicos ou pesticidas), óleos saudáveis (azeite extra virgem e os óleos ómega 3, 6 e 9 na proporção correta), amêndoas (sem casca), cereais integrais e de preferência sem glúten, germinados, abacate, romã, toranja, etc..

Podemos melhorar a nossa saúde e vitalidade, através de uma abordagem holística, que tenta não curar um sintoma ou uma parte do corpo, mas sim curar e equilibrar um todo, proporcionando uma melhor saúde, longevidade e qualidade de vida.

A recompensa vale a pena !!!

PAULO FERNANDES
www.livebloodcoach.com
paulofernandes@livebloodcoach.com

A Linguagem Corporal nas Relações Íntimas

E se apenas em 15 minutos conseguisse perceber o futuro da sua relação? Descubra como?

Por António Sacavém

John Gottman, um dos 10 terapeutas mais influentes do nosso século e Professor da Universidade de Washington, após 40 anos de investigação com milhares de casais, alcançou algo notável, isto é, conseguiu prever o divórcio com 94% de precisão. A pesquisa era realizada em pormenor. Em apenas 15 minutos de observação, eram anotados, aproximadamente, 1800 sinais de

emoções, expressas por ambos os elementos do casal.

Dos quatro padrões que mais negativamente impactam no casamento – a crítica, o desprezo, os comportamentos defensivos e a incomunicabilidade - a manifestação de Desprezo é o mais corrosivo de todos, aquele que tem o maior impacto negativo na relação conjugal. O Desprezo é um sentimento de superioridade relativamente ao outro e estabelece uma hierarquia na relação, é como se disséssemos: "eu sou melhor do que tu...". Tendo em conta que mais de 60% da nossa comunicação é não-verbal, o Desprezo tende a manifestar-se através da nossa linguagem corporal através de várias formas. A expressão facial universal de Desprezo, que pode ser vista na face de qualquer ser humano independentemente da sua origem cultural, é caracterizada pela elevação de um dos cantos da boca. Outra forma de manifestarmos desprezo é quando rolamos os olhos e dizemos, por exemplo, "outra a vez essa conversa...". Manifestar Desprezo significa injetarmos ácido sulfúrico no relacionamento, corrói simplesmente a relação. A investigação também demonstra, que a manifestação frequente do Desprezo enfraquece o sistema imunológico de quem é alvo deste comportamento e pode conduzir a estados de doença.

> Um relacionamento feliz acontece quando os parceiros conjugais se comportam como bons amigos e lidam com os problemas que vão surgindo de uma forma suave e positiva

Expressão Facial Universal de Desprezo

Para um relacionamento ser feliz e duradouro, ambos os elementos do casal devem demonstrar 5 vezes mais emoções positivas do que negativas. Uma forma ótima de manifestarmos o afeto positivo pelo outro, é expressarmos frequentemente um sorriso genuíno ou Duchenne, que tem o nome do cientista que o descobriu no séc. XIX. O sorriso genuíno é diferente do sorriso social, porque só surge na nossa face quando estamos realmente Felizes. Podemos ver o sorriso autêntico na face do nosso parceiro quando a boca está aberta "de orelha a orelha" e, sobretudo quando as bochechas se elevam, ficado mais "rechonchudas", e as pálpebras se apertam, surgindo rugas nos cantos dos olhos, os designados "pés de galinha". Por isso, é preciso sorrirmos mais e de forma mais genuína, para as pessoas que amamos! Não basta dizer: "eu amo-te!", a Felicidade deve ser, também, demonstrada na nossa Face.

Para um relacionamento ser feliz e duradouro, ambos os elementos do casal devem demonstrar 5 vezes mais emoções positivas do que negativas

Um relacionamento feliz acontece quando os parceiros conjugais se comportam como bons amigos e lidam com os problemas que vão surgindo de uma forma suave e positiva. A Linguagem Corporal tem um papel crucial neste processo. Casais felizes revelam uma linguagem corporal de aproximação e de sintonia.

Uma forma elementar e natural de estabelecermos sintonia é através da "mimetização" da linguagem corporal do outro. Este comportamento que é designado de "espelhagem" acontece quando o nosso corpo segue os movimentos do nosso parceiro, como uma dança fluida, e o vínculo emocional é estabelecido a partir de nível muito mais profundo. No estabelecimento do Rapport (afinidade), através da espelhagem corporal, é igual. Primeiro podemos ter a sensação de que os movimentos não surgem de forma natural mas, passado algum tempo, a espelhagem surge de forma fluida e espontânea. Como diz o povo, primeiro "estranha-se e depois entranha-se". Experimente, e veja por si, o impacto positivo que este comportamento pode ter na sua relação. Se observar casais em movimento num centro comercial é provável que veja, alguns deles, a caminharem ao mesmo ritmo e com uma linguagem corporal idêntica. Isto é espelhagem. Podemos ver este comportamento, também, numa mãe que segura o filho nos seus braços. A cabeça do bebé tende a seguir, frequentemente, os movimentos da cabeça da mãe. A espelhagem corporal é um comportamento que tem tanto de visceral como de poderoso.

Espelhagem Corporal
Foto retirada do Google Images

A investigação também demonstra, que a manifestação frequente do Desprezo enfraquece o sistema imunológico de quem é alvo deste comportamento e pode conduzir a estados de doença

Outro comportamento que podemos utilizar para estabelecermos um vínculo afetivo positivo com o nosso parceiro, é a orientação do nosso corpo. Sempre que orientamos o nosso umbigo e os nossos pés na direção do nosso parceiro estamos a dizer-lhe " eu estou aqui, estou presente e estou recetivo". A maioria dos pontos vitais encontram-se na linha central do nosso corpo (testa, nariz, queixo, pescoço, peito, "boca do estômago" e órgãos vitais) e a parte do cérebro que gere as nossas emoções (sistema límbico) aprendeu como forma de sobrevivência, no decorrer da evolução da nossa espécie, a proteger especialmente estas zonas – nomeadamente o pescoço, dado que era o principal alvo de ataque dos nossos predadores quando vivíamos na selva. Quando expomos estas áreas ao nosso parceiro de relação, quando nos orientamos para ele, estamos a transmitir-lhe que somos vulneráveis e permeáveis à sua comunicação. Desta forma, estamos a contribuir para elevar a nossa relação íntima para o nível seguinte de Felicidade e Plenitude. Quando fazemos o contrário, estamos a dar indicação que não "estamos em jogo", que estamos incomunicáveis e, como vimos anteriormente, a "incomunicabilidade" é um dos quatro padrões de comportamento, mais negativos para o bem-estar de um casamento.

Orientação do corpo na direção do nosso parceiro de relação

Foto retirada do Google Images

Dilatação das pupilas
Foto retirada do Google Images

A dilatação das pupilas é o principal indicador de que o nosso parceiro se sente atraído por nós. A investigação científica revela que quando nos sentimos atraídos por alguém as pupilas se dilatam. É como se disséssemos, eu gosto do que vejo, deixa-me ver melhor!

Ao mesmo tempo, despoletamos esse sentimento na outra pessoa porque, geralmente, sentimo-nos mais atraídos por pessoas que têm as pupilas dilatadas, como na figura b). As pupilas também se dilatam quando existe pouca luz, para conseguimos captar mais, daquilo que nos rodeia. Daí a importância do jantar à luz das velas porque, quando a luz é ténue, as pupilas dilatam-se e os dois ficam mais atraentes e mais disponíveis para manifestar os seus afetos.

Estarmos mais conscientes da nossa linguagem corporal permite-nos criar um enorme vínculo emocional e afetivo com o nosso parceiro de relação.

Por outro lado, quando aprendemos a descodificar os sinais não-verbais que o nosso parceiro transmite a todo o tempo, podemos evitar muitos conflitos e promover uma grande aproximação.

ANTÓNIO SACAVÉM
ESPECIALISTA EM LINGUAGEM CORPORAL
LICENSED TRAINING PARTENER
www.microexpressoes.pt
info@microexpressoes.pt

"Crescer como uma forma de vida"

Teresa Robles, uma das maiores autoridades mundiais da psicoterapia e da hipnoterapia Ericksoniana, conta aos leitores como nasce o seu interesse pela psicologia, da sua paixão pela escrita e do poder da hipnose.

Texto Por Revista Progredir

O que mais atraiu a minha atenção da hipnoterapia Ericksoniana foi que através dela se podiam alcançar mudanças importantes e duradoras sem existir necessidade de lembrar situações dolorosas

PROGREDIR: Conte-nos um pouco do seu percurso de vida, fale-nos de Si?

Teresa Robles: Nasci no seio de uma família tradicional mexicana e sempre lutei para ser diferente das mulheres da minha casa. O meu pai apoiou-me muito para ser diferente e a sua influência manteve-se apesar de ter morrido quando tinha 15 anos.

Ele também era muito rebelde a tudo o que sentia como tradicional ou imposição. Ensinou-me a quebrar paradigmas e foi isso que fiz ao longo da minha vida.

PROGREDIR: Como nasceu o interesse pela antropologia e mais tarde pela psicologia clinica?

Teresa Robles: Sempre me interessou. Antropologia, indígenas e história do México eram temas preferidos do meu pai, que partilhava com ele.

Depois do acidente onde morreu o meu pai e a minha irmã mais velha a minha família separou-se. Os irmãos mais velhos foram-se embora de casa. A minha mãe teve uma depressão profunda e a minha irmã mais nova estava agarrada a ela com medo de sair e viver a sua própria vida.

Eu queria estudar alguma coisa que me permitisse ajudar os outros e entre todas as possibilidades, a antropologia permitia-me estar muito tempo fora de casa. Gosto muito de viajar e conhecer outros lugares, outras culturas e através da antropologia viajei muito.

Quando por circunstâncias da vida passei da antropologia "de campo" para a antropologia "de escritório", descobri que a psicologia era uma forma de trabalhar outra vez com as pessoas e que a psicoterapia era outra forma de ajudar.

Adoro escrever, é um dos grandes prazeres da minha vida

PROGREDIR: Qual é para si o grande objetivo da hipnose?

Teresa Robles: Formei-me como psicanalista e apesar de ter ficado fascinada com a teoria, a prática não me entusiasmava. Passei para a terapia familiar sistémica e aí, por casualidade chegou às minhas mãos um livro de programação neurolinguística que me interessou imenso e, procurando as suas origens, cheguei ao Dr. Erickson. Fui de imediato ao congresso seguinte organizado pela Fundação Milton H. Erickson e comecei a estudar profundamente o seu trabalho.

O que mais atraiu a minha atenção da hipnoterapia Ericksoniana foi que através dela se podiam alcançar mudanças importantes e duradoras sem existir necessidade de lembrar situações dolorosas. Isto, juntamente com a epistemologia humanista e positiva do Dr. Erikson fez com que a minha vida, e não apenas o trabalho, fosse a hipnoterapia Ericksoniana.

PROGREDIR: Qual a grande diferença da hipnoterapia Ericksoniana comparativamente a outros métodos de hipnose?

Teresa Robles: Cada vez há menos diferenças entre elas, mas para mim, é mais respeitosa pois trabalha de forma indireta. Por essa mesma razão o processo é mais agradável. Não procura a catarse.

PROGREDIR: Que papel tem a escrita na sua vida?

Teresa Robles: Adoro escrever, é um

Teresa Robles receives the Lifetime Achievement award from Erickson Foundation Director Jeffrey Zeig.

Eu queria estudar alguma coisa que me permitisse ajudar os outros e entre todas as possibilidades, a antropologia permitia-me estar muito tempo fora de casa. Gosto muito de viajar e conhecer outros lugares, outras culturas e através da antropologia viajei muito

dos grandes prazeres da minha vida. Escrevo muitas coisas. Não somente livros mas também materiais para os nossos alunos e muitas outras coisas que passam pela minha cabeça e que talvez um dia valha a pena publicar.

PROGREDIR: Como foi receber o maior reconhecimento da Fundação Milton H. Erickson?

Teresa Robles: Não estava à espera. Eu trabalho e faço o que faço porque o adoro fazer e sinto que é parte da minha missão de vida. Nunca fiz as coisas para obter reconhecimento. Estou muito habituada às críticas.

Num primeiro momento bloqueei e não entendia. Depois, quando percebi que era a primeira vez que se dava esse reconhecimento a uma mulher latina, disse que também aqui me foi destinado abrir portas e recebi-o em nome das mulheres latinas que até ao momento ainda não foram reconhecidas.

O prémio chama-se "reconhecimento por toda uma vida dedicada a atingir contribuições de destaque no campo da psicoterapia". Acho que a maior parte da minha vida Profissional sim, esteve dedicada e continuará assim a fazer crescer o campo da psicoterapia.

PROGREDIR: Vai estar em Portugal de 24 de Janeiro a 2 de Fevereiro, com os Curso de Técnicas Avançadas de Hipnose Ericksoniana e o Curso de Hipnoterapia Ericksoniana Aplicada. Como poderão os profissionais e seus clientes a que se dirigem

Mesmo que nos tenham ensinado que a vida é difícil, injusta e que nela existe dor, como vivemos isso depende apenas de nós, da nossa atitude e que vale a pena vivê-la, podemos disfrutar mais do que imaginamos

estas formações, beneficiar deste conhecimento.

Teresa Robles: Vamos trabalhar de forma muito prática e vão aprender técnicas que vão poder aplicar profissionalmente. Mas para aprender essas técnicas além de as observar e praticar tem que se vivenciar, assim os participantes ao vivê-las, trabalharão com eles próprios e com certeza mudarão para melhor e crescerão.

PROGREDIR: O tema deste mês da Revista Progredir é Crescer, como vê este conceito aplicado ao seu trabalho e à sua vida?

Teresa Robles: Acabo agora mesmo de falar nisso. As pessoas que treinam as técnicas Ericksonianas crescem irremediavelmente e ajudarão a fazer crescer as pessoas à sua volta, não só os seus pacientes.

PROGREDIR: Que mensagem gostaria de transmitir aos leitores da Revista Progredir?

Teresa Robles: Gostava de lhes dizer, citando o Dr. Erickson que mesmo que nos tenham ensinado que a vida é difícil, injusta e que nela existe dor, como vivemos isso depende apenas de nós, da nossa atitude e que vale a pena vivê-la, podemos disfrutar mais do que imaginamos.

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR

Troca de serviços: um crescimento partilhado

Já pensou em aderir a uma rede de trocas? O que tem para oferecer ao Outro? O que precisa neste momento e que alguém lhe pode oferecer? Como pode crescer, ao trocar?

Por Ricardo Sousa Fonseca

> As trocas não têm que estar exclusivamente associadas à necessidade de algo, podendo ser participante neste sistema, todos aqueles que têm algo para oferecer, sem necessariamente precisar de algo em troca do serviço prestado

Esta edição da Revista Progredir tem como tema central "crescer" e neste sentido, iremos falar sobre as trocas de serviços, que nos dias de hoje se encontram a crescer exponencialmente abrangendo inúmeros contextos de vida, permitindo um crescimento pessoal, emocional em todos os intervenientes.

Crescemos quando partilhamos o que temos com quem precisa e quando recebemos o que necessitamos, sendo esse crescimento mais genuíno, quando se encontra alicerçado em serviços gratuitos que têm como único objetivo a partilha.

As trocas de serviços, utilizadas nos tempos antigos, consistiam na troca de géneros alimentares por similares ou por outros produtos ou por serviços, que poderiam ir desde os domésticos, à agricultura, à construção. Foram-se mantendo ao longo dos tempos, embora pudessem passar despercebidas e nos dias de hoje, têm crescido em grande escala, motivadas pela crise socioeconómica e pelas necessidades que a crise criou na sociedade.

A diminuição dos rendimentos disponíveis e do poder de compra, tal como o aumento do desemprego, contribuíram para o aumento das necessidades dos cidadãos que se direcionaram para este sistema de trocas, onde não há dinheiro incluído em nenhuma das transações efetuadas. As trocas que estes cidadãos realizam-se baseiam-se em produtos alimentares, vestuário e calçado e serviços em várias áreas.

Surgiram assim, algumas empresas que se dedicam à troca de serviços, com métodos de funcionamento muito semelhantes e que respeitam determinadas regras para a adesão

dos membros e para a prestação dos serviços. O pagamento destes serviços consiste num sistema de tempo, cuja moeda são as horas que são utilizadas na troca dos serviços.

Estas empresas, espalhadas por todo o país, oferecem através dos seus membros, diversos serviços como por exemplo, acompanhamento de crianças e idosos, serviços domésticos, acompanhamento nos estudos e explicações, reparações domésticas, entre outros.

Temos por exemplo as empresas Banco do Tempo, Equilíbrio Humano, Eco-Trocas, Bliive, Impossible, entre outras, que se têm espalhado pelas redes sociais permitindo um aumento do número de prestadores de serviços e da oferta de serviços que podem ser prestados. Em algumas comunidades existe um sistema de trocas de bens alimentares e serviços, tendo sido criados os Mercados Eco, onde a moeda de troca é o Eco que serve apenas para comprar e vender nesses mercados.

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

As trocas de serviços não são unicamente realizadas através de empresas, rede sociais e comunidades, sendo também realizadas a título individual e particular para responder a uma determinada necessidade ou para atingir um determinado objetivo. As trocas não têm que estar exclusivamente associadas à necessidade de algo, podendo ser participante neste sistema, todos aqueles que têm algo para oferecer, sem necessariamente precisar de algo em troca do serviço prestado. É um sistema que potencia os sentimentos de entre ajuda, utilidade e felicidade.

Muitos indivíduos apresentam dificuldade em aderir a este sistema de trocas, por experienciarem sentimentos de culpa, vergonha, frustração quando assumem que precisam satisfazer as suas necessidades e carências. Esquecem-se que mais do que vergonha e culpa, há outro sentimento em jogo que deve

ser valorizado que é a capacidade de assumir que se precisa de algo e saber pedir ajuda, conscientes de que possuem capacidades e competências para retribuir o serviço prestado.

O ideal do sistema de trocas é fazer com que os indivíduos reconheçam que possuem capacidades, conhecimentos, competência que podem ser colocadas ao serviço dos outros e que podem servir de pagamento pelos serviços que lhes foram prestados sem qualquer interferência monetária. É o reconhecimento de que quando se troca, não há ricos nem pobres, mas sim indivíduos com um enorme leque de possibilidades para receberem e

> Crescemos quando partilhamos o que temos com quem precisa e quando recebemos o que necessitamos

pagarem um serviço.

Este sistema também pode ser utilizado em processos de formação e de ensino, nos casos em que queremos participar numa determinada formação e não possuímos o valor monetário necessário para tal. Nestes casos, deve-se reconhecer esse facto perante os formadores, oferecendo de imediato uma gama de serviços que podem ser utilizados como forma de pagamento.

Existe um enorme leque de possibilidades para as trocas de serviços, mesmo quando não há uma indicação direta sobre essa possibilidade, da parte de uma pessoa, uma empresa, um lugar. Somos nós que devemos procurar o que precisamos assumindo que não tendo capital monetário, temos competências e capacidades que podemos utilizar como moeda de pagamento.

O ato de trocar não deve ser um motivo de vergonha, pois é um fator de união entre as pessoas, de coesão, de partilha de experiências, de empatia pelas situações que estão a acontecer em determinado momento e se tornam pontos comuns entre muitas pessoas.

A diminuição dos rendimentos disponíveis e do poder de compra, tal como o aumento do desemprego, contribuíram para o aumento das necessidades dos cidadãos que se direcionaram para este sistema de trocas, onde não há dinheiro incluído em nenhuma das transações efetuadas

Trocar é reconhecer com humildade que precisamos de algo e que temos algo que podemos oferecer.

As trocas de serviços são uma forma genuína de reciprocidade, permitindo o nosso crescimento quer individual quer coletivo, através de ações positivas que são respondidas com ações positivas, em que todos os intervenientes se sentem unidos por um sentimento comum de positividade e partilha.

RICARDO SOUSA FONSECA
ENFERMEIRO, ESCRITOR
ricardosousafonseca.pt.to

Seja Egoísta! Nós agradecemos!

Como é que o "egoísmo" pode ser positivo para si, para os outros e para a sua Vida Profissional?

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

A frase do falecido Jim Rohn, dizia: *"work harder on yourself than you do on your job"*. Traduzindo para português será algo como: *"trabalha mais em ti próprio que no teu trabalho"*.

Quanto tempo dedicou no último mês ao seu crescimento pessoal?

É uma máxima que pode parecer egoísta mas que pode ser uma das melhores coisas que podemos fazer pelos outros.

O nosso crescimento é uma das maiores dádivas que podemos dar a nós mesmos e aos outros, e nos outros incluem-se, também, o seu eventual empregador ou os seus eventuais colaboradores.

O nosso desenvolvimento qualifica-nos, clarifica-nos, permite melhorarmo-nos não só como pessoas mas também como profissionais.

Embora possa não ser a principal razão para nos desenvolvermos podemos dizer, de uma forma muito direta e prática que, no que diz respeito ao "mercado de trabalho" e à vida profissional, o nosso desenvolvimento aumenta, também, o nosso valor no "mercado de trabalho". Da mesma forma que damos mais valor a uma estátua esplendidamente esculpida em mármore, do que ao pedaço de pedra em bruto que lhe deu origem, é natural que o empregador ou o cliente dê mais valor a uma pessoa mais qualificada, mais sábia ou melhor pessoa.

Hoje, com a velocidade com que mudam alguns procedimentos de trabalho, é muitas vezes mais importante a Pessoa, a sua Filosofia, a sua atitude e atividade do que os seus conhecimentos técnicos. Isto porque uma pessoa com uma filosofia de vida pró-ativa, com a atitude certa, com capacidade de trabalho e de aprendizagem pode facilmente adquirir os conhecimentos necessários para desempenhar bem uma tarefa, e gerar bom ambiente de trabalho com colegas. Já uma pessoa menos pró-ativa, com uma atitude menos positiva, poderá, numa fase inicial, adaptar-se às tarefas, por as conhecer, mas terá mais dificuldade em gerir a mudança quando esta acontecer e poderá ter maior dificuldade em gerir as relações de trabalho.

Podem assim existir duas formas principais de encararmos a nossa vida,

no geral, e a nossa vida profissional, em particular. Podemos esperar que a economia mude, que a empresa mude, que o nosso salário (quando existe) mude, que a renda da casa mude, que o mundo mude, que os cães miem, que os gatos ladrem ou que chovam euros, mas… em princípio, nada disso irá mudar ou acontecer num espaço de tempo que influencie as nossas vidas. Por isso, se à partida nada disso mudará, restamos nós. Em alternativa podemos, e merecemos, crescer, como pessoas, crescer espiritualmente, crescer tecnicamente e quando isso acontece o mundo muda para nós. Muda porque nós mudámos, porque vemos o mundo de forma diferente e porque o mundo nos vê diferentes.

Se quisermos melhorar a nossa vida profissional é mais fácil crescer que esperar, é mais fácil tornarmo-nos mais qualificados que vermos o salário aumentado só porque queremos. É mais fácil tornamo-nos mais "valiosos" que esperar que as coisas nos venham cair ao colo.

> O nosso desenvolvimento aumenta, também, o nosso valor no "mercado de trabalho"

"Trabalha mais em ti próprio que no teu trabalho"

Muda, aprende, transforma-te!

Quanto tempo dedicou no último mês ao seu crescimento pessoal?
Quantos livros leu nos últimos 90 dias?
Em quantos cursos ou aulas esteve presente nos últimos seis meses?

Dê as boas vindas a todas as experiências, deite abaixo as muralhas e aprenda com o que lhe acontece. A muralha que atenua as desilusões também o impede de ser feliz.

Com Força, Foco e Fé!

> *"trabalha mais em ti próprio que no teu trabalho"*

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

Essendi
Liberte-se da ansiedade e do stress,
Dê às boas vindas à harmonia e tranquilidade,
Sinta-se em equilíbrio por dentro e por fora!
Realize uma Sessão de Reiki
www.essendi.com.pt

Mudanças para que vos quero

Quando queremos mudar, muitas vezes não sabemos com clareza para onde nem como, o que só torna mais difícil começar. É o momento de prestarmos atenção aos princípios fundamentais da mudança. **Por Júlio Barroco**

Sendo a gratidão a alavanca natural da abundância, podemos e devemos uni-la às intenções que pretendemos definir

Sempre que um novo ano se inicia, muitos de nós temos um novo impulso para mudar. Queremos mesmo fazer o que tem de ser feito para melhorar. Mas muitas vezes, apesar disso, não sabemos com clareza como, o que só torna mais difícil começar.

Independentemente do que queiramos fazer, existem princípios essenciais em todos os processos de mudança consciente. Vamos abordar os cinco ingredientes fundamentais para o início de qualquer mudança pessoal de forma consciente, seja qual for o tema ou área. Podemos pensar neles como na preparação antes de fazermos a viagem. Eles são:

Meditar

Para começar, comece por colocar atenção na sua respiração. Parece um passo tão pequeno que muitas vezes não damos por ele. Respirar com profundidade, serenidade e presença coloca-nos em posição de lidarmos com tudo o que nos acontece, mesmo com aquilo que parece impossível de lidar. É a tábua de salvação universal, acessível a todos e a qualquer momento. Faz toda a diferença.

Mais do que qualquer prática que possamos escolher - e existem inúmeras propostas válidas - é a qualidade ou natureza daquilo que fazemos que verdadeiramente importa. E essa qualidade flui naturalmente do estado em que estamos, e nos permitimos estar. É por ai que as

Se o processo for natural – se respeitar as nossas características pessoais e as circunstâncias que estamos a viver - a clareza aumenta naturalmente

transformações que verdadeiramente nos importam vêm ao de cima. A respiração consciente, como já vimos, é um meio de o conseguir. A atenção plena ao praticarmos as atividades do dia-a-dia, outra prática essencial. Planear momentos de tranquilidade, em ambientes serenos que facilitem práticas mais formais, individuais ou em grupo, é mais uma das formas.

Todos os meios devem ter o seu lugar, à medida das nossas necessidades, circunstâncias e gostos - todos nos levam ao mesmo caminho: o de nos serenar, criando as condições para recebermos as intuições, sinais e pistas que precisamos para uma nova realidade, no nosso melhor.

Agradecer e Intencionar

Sendo a gratidão a alavanca natural da abundância, podemos e devemos uni-la às intenções que pretendemos definir. O que já temos nas nossas vidas e nos faz recordar da sorte que temos? Criarmos formas de nos sentirmos gratos é uma das mais poderosas maneiras de elevarmos o nosso estado emocional. Usar o seu poder é como abrir janelas na nossa mente, que abrem caminho para que essa mudança pessoal positiva se

reflita em tudo o resto.

O que pretendemos alcançar de mais essencial? Mesmo que não saibamos ainda quais as "coisas" que darão corpo às nossas intenções (e mesmo que saibamos), deveremos dar atenção às necessidades e aspirações mais essenciais. São as qualidades específicas que pretendemos atrair e os valores e crenças pessoais que lhes estão na base que apontam a direção, principalmente quando não vemos ainda os detalhes.

Refletir e Decidir

É chegado o momento de refletir quando sentimos que temos material para avaliar e que está na hora de o perceber melhor. É aqui o lugar para uma análise mais completa da nossa situação, e o momento para colocarmos algumas questões essenciais. "*Como é a minha situação, agora? Qual é o destino que gostaria de alcançar? O que faz sentido começar a fazer, já?*", São exemplos de questões para autoanálise. É aqui a altura de usarmos as ferramentas de tecnologia humana e confiar nos processos - elas podem ajudar-nos a avançar na direção dos nossos objetivos.

Desde os vários tipos de rodas da vida até às ferramentas de definição de objetivos e prioridades, todas nos ajudam a perceber melhor os pequenos passos da concretização, de forma mais livre ou sistematizada consoante as áreas, etapas e níveis onde nos encontramos. Se o

processo for natural – se respeitar as nossas características pessoais e as circunstâncias que estamos a viver - a clareza aumenta naturalmente, mesmo que não seja no momento em que preferimos ou nas circunstâncias que pensamos.

> Respirar com profundidade, serenidade e presença coloca-nos em posição de lidarmos com tudo o que nos acontece, mesmo com aquilo que parece impossível de lidar

Agir

É a grande peneira da vida. É nesta altura que os nossos níveis de autenticidade e compromisso para connosco mesmos se revelam. Como alguém disse, *"a execução é tudo"*. Podemos e devemos aplicar as ferramentas e criar mapas de apoio, mais ou menos elaborados consoante o que pretendemos obter. Mas não temos de seguir um guião pré-determinado, ainda menos decalcar os passos que outras pessoas dão ou já deram, ainda que nos possam inspirar, a não ser que sintamos que é o melhor a fazer – dominar os princípios, flexibilizar nos meios e foco persistente no processo é um bom mantra.

> Planear momentos de tranquilidade, em ambientes serenos que facilitem práticas mais formais, individuais ou em grupo

É mesmo fundamental mantermos uma atitude de permanente adaptação e descoberta, com o olhar no ponto onde pretendemos ir e a apreciar o caminho, em movimento.

É neste ponto que a esmagadora maioria das pessoas vacila e que boas intenções de novo ano nunca deixam de o ser. Seja qual for o seu destino, não deixe que o mesmo aconteça consigo!

JÚLIO BARROCO
COACH, CONSULTOR, FORMADOR, AUTOR
"Sonhar sem Agir é como Amar sem Cuidar"
www.juliobarroco.com
welcome@juliobarroco.com
www.linkedin.com/in/juliobarroco

1 Passo para trás, 2 para a frente

Na vida é preciso saber quando devemos avançar e recuar e na ordem certa, caso contrário arriscamo-nos a perdermo-nos no nosso caminho de evolução por estarmos focados nas coisas erradas na altura errada.

Por David Rodrigues

Quando vamos a atravessar a passadeira, se damos conta que vem um carro em alta velocidade que não vai parar, recuamos antes de avançarmos para atravessar em segurança. Achamos isto lógico e fazemo-lo de forma intuitiva.

Arrisque no seu bem-estar e harmonia, procure conectar-se com o seu interior, ter tempo para si, para perceber o que é melhor e o que o pode ajudar a crescer enquanto pessoa e ser espiritual

Na nossa vida, as coisas funcionam, mais ou menos da mesma forma. Às vezes precisamos de dar um passo atrás para podermos prosseguir com o nosso caminho, seja num relacionamento, no trabalho, numa parceria, na relação com Deus ou em qualquer outra ligação terrena ou espiritual que desenvolvamos. No fundo trata-se de um processo de sabedoria da nossa alma, embora a nossa mente por vezes lhe resista.

As experiências da nossa vida têm sempre um propósito para a nossa evolução enquanto seres espirituais, por isso antes de abandonar o seu relacionamento, procure ver se já realizou a aprendizagem que tinha a fazer com a atual relação ou se a aprendizagem não é trabalhar a capacidade de não desistir, aprender a desculpar ou a pedir perdão, pode ser quem sabe aprender a aceitar aquilo que é diferente da sua verdade, no entanto, se sentir no seu íntimo que já deu tudo o que tinha a dar, então avance em direção à sua felicidade e realização plena. Nem todas as relações amorosas, de amizade, laborais ou outras são para toda a vida e é preciso saber tomar decisões. Se está chateado com Deus por todas as injustiças da sua vida ou da de terceiros, talvez possa dar um passo atrás e descobrir novas formas de olhar Deus e a Vida, quem sabe não é Deus que é injusto, mas apenas a sua visão Dela que está incompleta e falta-lhe alguma peça do puzzle que alterará significativamente a sua compreensão dessa realidade. Por outro lado pode estar nesse processo exatamente para experienciar a importância das dúvidas e aprender a valorizar a Fé.

Seja paciente e introspetivo, porque o seu caminho é de crescimento e evolução, se algo o está a fazer estagnar, algo não está bem. E estagnação não é necessariamente

igual a rotina, mas antes sentir que nas suas dinâmicas de vida seja em que área for, não está a desfrutar nem a aprender e então, nesse caso, precisa de avaliar se é altura de dar um passo atrás ou dois em frente.

Sinta as coisas! O seu caminho não é uma linha reta sem desvios. A sua alma pede-lhe que seja aventureiro e prudente, corajosa e temerária, pois quer que evolua e cresça e isso não é possível sem arriscar mas também sabendo quando é altura de recuar, porque senão vai passar a vida em hospitais e centros de recuperação, que é o mesmo que períodos prolongados ou permanentes de sofrimento, dor e mal-estar sejam eles físicos, emocionais ou espirituais.
Agora com o novo ano à porta, pode ser uma boa altura para ver se vem algum carro em alta velocidade que lhe está a tirar a alegria, a harmonia, o Amor, a verdade, a tranquilidade.

Arrisque no seu bem-estar e harmonia, procure conectar-se com o seu interior, ter tempo para si, para perceber o que é melhor e o que

Às vezes precisamos de dar um passo atrás para podermos prosseguir com o nosso caminho, seja num relacionamento, no trabalho, numa parceria, na relação com Deus ou em qualquer outra ligação terrena ou espiritual que desenvolvamos

o pode ajudar a crescer enquanto pessoa e ser espiritual.

Dizer não, basta ou já chega também faz parte desse processo e é muito importante porque permite que dedique o seu tempo, energia e Amor aquilo que é verdadeiramente importante na sua vida porque tudo isto, tempo, energia e Amor são bens preciosos que não devem ser gastos de qualquer forma, mas sim naquilo que é mais importante para o seu caminho de crescimento e evolução.
Hoje é dia de dar 1 passo atrás ou 2 para a frente?

DAVID RODRIGUES
TERAPEUTA DE REIKI
www.essendi.com.pt
geral@essendi.com.pt

zcool.com.cnZ

PHILOSOFIAS

Crescer é… Viver

Estamos nesta vida com um propósito e o nosso crescimento faz-se com as aprendizagens. Nem sempre é logo evidente o que temos de aprender com uma determinada experiência. Só sabemos que o crescimento acontece quando ousamos viver.

Por Sofia Frazoa

Se crescer é viver, vou começar por aceitar ter a coragem de me abrir ao fluxo da vida

Uns dizem que crescer é duro, só se consegue à custa do sofrimento e das cabeçadas que damos na vida; outros defendem que, para crescer e evoluir, não é necessário tanto sofrimento, mas uma consciência do mecanismo da vida e um pensamento positivo. Como seres únicos que somos, estamos todos em fases evolutivas diferentes e processos pessoais de crescimento. Enquanto fazemos a nossa evolução pessoal estamos, ao mesmo tempo, todos ligados e contribuímos para o crescimento uns dos outros.

Não é à toa que vários autores e pensadores dizem que os relacionamentos (amorosos) são a maior fonte de aprendizagem e crescimento que se pode ter. No outro, projetamos as nossas expectativas, os nossos medos, as nossas inseguranças e feridas mais profundas. Quando apontamos o dedo para culpar, esquecemo-nos que, em vez disso, deveríamos agradecer porque o outro está a espelhar a nossa ferida. E é, precisamente, o que estamos a ver ao espelho que precisa de ser trabalhado. É mais uma oportunidade de crescimento.

Ao fim de algumas relações que catalogamos de "mal sucedidas", desacreditamos na vida, no amor, nos outros e, por vezes, optamos por nos fecharmos na concha da dor e do medo e desistimos de viver. Desistir de viver não é, apenas, querer morrer. É decidir que não amamos mais, que não acreditamos mais, que não nos voltaremos a abrir à vida. E é nesta etapa que atrasamos o nosso

Se tudo é para o meu bem e crescimento, cada experiência acontece no tempo certo

crescimento. Claro que a vida não para e irá sempre dar-nos matéria para trabalhar e crescer. Mas se, em vez de ousarmos aceitar essas vivências, resolvermos ficar fechados na nossa tristeza e depressão, atrasamos o que poderia ser mais célere se aceitássemos tomar consciência.

O que é "*tomar consciência*"? É aceitar que, se tudo é para o meu bem e crescimento, cada experiência acontece no tempo certo e para eu me conhecer um bocadinho melhor. Ultrapassada a dor que nos impede de ver os lados positivos de viver determinadas experiências, vem a consciência do que trabalhei em mim, do que aprendi, do quanto cresci. Como percebo o que cresci? Quando, na próxima experiência que aceito viver, verifico que estou uns passos mais à frente.

Se crescer é viver, vou começar por aceitar ter a coragem de me abrir ao fluxo da vida. Neste início de ano, que costuma ser um marco individual de mudança, podemos aproveitar para refletir sobre uma experiência recente que consideremos mais resolvida. Vamos olhar para ela e tentar responder: o que me custou mais nesta experiência? O que aprendi com esta experiência? O que cresci por ter ousado vivê-la? E damos um passo em frente, com Amor, para um feliz 2014.

Como seres únicos que somos, estamos todos em fases evolutivas diferentes

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

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)

MUDANÇA TRANQUILA

Crescimento e desenvolvimento, os equívocos

Crescer só, não, crescer e desenvolver, será o motivo útil e de virtude.

Por Carlos Lourenço Fernandes

O conceito crescimento associa-se ao processo de desenvolvimento progressivo, ao amadurecimento, à consideração útil de aumento da extensão, de grandeza, da verificação de aproximação sucessiva a um estado adulto, de maturidade. Houve sempre quem procurasse diferenciar o ato ou efeito de crescer em contraponto ao processo de desenvolvimento.

Crescer não significaria Desenvolver. Diríamos que crescer significa ou convoca uma perceção de quantidade (cresceu de peso, por exemplo, ou cresceu o produto interno bruto de uma economia) ao invés de desenvolver que significa uma perceção qualitativa, de densificação ou reforço de qualidades, de atributos. Em boa verdade, a consideração do justo meio, do justo equilíbrio poderá corresponder à consideração ajustada do conceito crescimento. Ou dito de outra forma, crescer sem desenvolver é qualquer coisa de inútil ou cego. Importa a quantidade, mas importará crescer de peso em perda de atributos de qualidade (a flexibilidade, por exemplo)?

> Crescer e Desenvolver relações associam-se ao aumento da capacidade e qualidades de exercer ampla compreensão sobre os outros, sobre o outro

É verdade que o crescimento económico – o alargamento da produção de riqueza – é um bem assinalável se corresponde a processo associado de desenvolvimento. Importará de menos que uma economia cresça, que observe crescimento do produto (da riqueza) e, simultaneamente se verifique um processo continuado de desenvolvimento social e de conforto alargado. Crescer em produto e não desenvolver os mecanismos de distribuição equitativa da riqueza

gerada não traduz o desejável crescimento harmonioso e isento de tensões sociais ou individuais. Desenvolver, isto é, o acesso a bens e a prestação de serviços (educação, saúde, segurança social, acesso às redes) por parte do maior número, reduzindo ou minorando desigualdades insustentáveis é consideração essencial a bons resultados (a boa resultante) do crescimento verificado. Ao contrário, crescer, sem desenvolver, é, em boa verdade, empobrecer a prazo e configurar uma insuportável perceção de injustiça.

Em similitude, o crescimento individual – o sucesso individual na obtenção de resultados económicos – assegura condições de suporte ao desenvolvimento quando os resultados económicos individuais se refletirem no amadurecimento e reforço de qualidades e capacidades individuais. E, portanto, se refletirem no reforço da qualidade de intervenção na sociedade por parte do individuo que verificou sucesso económico. Refletir em cultura, erudição, melhoria de aspetos relacionais, garantir progressão na consciência da responsabilidade social – e desde logo do núcleo familiar e envolvente

– é prova de desenvolvimento, constituindo processo de virtude que ganha folgo face ao suporte de crescimento verificado.

O sucesso individual – no domínio económico – reflete-se em desenvolvimento quando assegura a emergência e reforço das capacidades de bem-fazer e bem relacionai e garante um ciclo virtuoso na intervenção social. Sucesso individual de natureza estritamente económica não assegura indivíduos cultos, eruditos, socialmente responsáveis e solidários. Pode, pelo contrário, sobre relevar o egoísmo e a desconsideração, afirmando-se a arrogância como vício de conformidade.

Crescer e Desenvolver relações associam-se ao aumento da capacidade e qualidades de exercer ampla compreensão sobre os outros, sobre o outro. A presença da maturidade culta pressupõe concordância entre o crescimento e o desenvolvimento pessoais e a continuada qualidade, em crescendo, de assegurar harmonia nos conflitos e utilidade resultante para melhor avanço na progressão individual e social.

o crescimento individual – o sucesso individual na obtenção de resultados económicos – assegura condições de suporte ao desenvolvimento quando os resultados económicos individuais se refletirem no amadurecimento e reforço de qualidades e capacidades individuais

Crescer sem desenvolver é qualquer coisa de inútil ou cego

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

Concerto GEO | Sons do Mundo

4 de Janeiro das 8h às 18h
Casa Museu Anastácio Gonçalves | Lisboa
www.projecto-geo.com
geo.informacoes@gmail.com
963 125 217

Voo com Gaia

4 e 5 de Janeiro das 8h às 18h
Casa Tia Clementina | Santana - Madeira
Playin.celebraavida@gmail.com

Clube Alegria

Por Ana Castanheira
Todas as 5ªfeiras das 15h às 16:30h
Centro Comunitário de Linda-a-Velha
www.terradafelicidade.pt
geral@terradafelicidade.pt
914 431 289

Curso de Tarot

Por Manuela Neves
Início a 6 de Janeiro das 20h às 23h
StarLight | Albufeira
www.starlight-albufeira.pt
starlight.albufeira@gmail.com
969 564 200 / 910 779 171

Reiki Multi-Dimensional para Adultos

11 de Janeiro
Casa Índigo | São Domingos de Rana
www.casa-indigo.com
indigo@casa-indigo.com
214 420 197

Curso Leitura de Oráculos

11 de Janeiro das 14:30h às 18:30h
Lisboa
www.raquelramalho444.com
967 019 146

Workshop Mudar de Vida

Por Susana Cor de Rosa
11 e 12 Janeiro
Lisboa
www.susanacorderosa.com
susanacorderosa@gmail.com
964 598 276

Os Arcanos Maiores do Tarot

Por Kimon
Sábados, 11, 18 e 25 de Janeiro e
1 e 8 de Fevereiro das 10:30h às 12:30h
"La Gôndola" | Lisboa
www.tarotline.com
kimon@tarotline.com
967 710 033

Amar-me mais em 2014 workshop Método Louise Hay

11 e 12 Janeiro das 10h às 18h
Mil Caminhos | Almada
935 334 087

Noite ZEN

Por Sandra Ramos e/ou Jorge A. Ramos
17 Janeiro das 19:30h às 21h
Ankh – Centro de Terapias Naturais e Desenvolvimento
luminaris@portais.org
966 780 033

Meditação com Taças Tibetanas

Por Paula Radhini e Joaquim Caeiro
16 de Janeiro das 19h às 20:30h
Akademia do Ser | Oeiras
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Palestra - Qual o Papel da Hipnose no tratamento das adições?

Por Miguel Cocco
16 de Janeiro pelas 18h
Av.da Liberdade | Lisboa
www.hipnoseclinica.com
info@hipnoseclinica.com

Amor além de Vénus & Marte

Por Titi Vidal
17 Janeiro das 18h às 20h
Aspas | Vila Nova de Gaia
www.associacaoportuguesadeastrologia.com
geral@associacaoportuguesadeastrologia.com

Curso Prosperidade Mental

17 a 18 Janeiro
Pousada da Juventude de Almada | Pragal
www.comunicacaomaiseficaz.com
geral@comunicacaomaiseficaz.com
935 657 070 | 929 012 021

Retiro MUNAY KI

Por Helena Pereira
17 a 19 Janeiro
Quinta Vale Maciel | Mafra
www.munay-ki-pt.weebly.com
rodadeluz@gmail.com

À descoberta do talento

Por Mário Caetano
18 de Janeiro
Lisboa
www.mariocaetano.net
info@terapiadoriso.pt
214 421 802

Curso - O Poder dos Cristais

Início a18 de Janeiro das 14:30h às 18:30h
Espaço Xilua | Odivelas
www.espaco-xilua.com
vall.althea@gmail.com
914 017 423

Curso Básico PSYCH-K

Por Elisabeth Holstein

18 e 19 de Janeiro das 9h às 18h

Hotel IBIS Saldanha | Lisboa

www.jaquelinaamado.wordpress.com

jaquelinamado@gmail.com

963 160 440

Workshop Aromoterapia

20 Janeiro das 19h às 23h

Feel | Torres Vedras

www.feelfp.pt

geral@feel-fp.com

261 338 392

Curso de Técnicas Avançadas de Hipnose Ericksoniana

Por Teresa Robles

24, 25 e 26 de Janeiro das 9:30h às 17:30h

Fundação D.Pedro IV | Lisboa

www.hipnoterapia.pro/TeresaRobles

contacto@hipnose-motivacao.net

964 596 010 | 938 981 568 | 917 847 754

Palestra Momento de Inspiração

Por Mário Caetano

24 de Janeiro das 20h às 22h

Lisboa

www.mariocaetano.net

968 410 565

Certificação Internacional em Storytelling Nível I

Por James McSill

24 a 26 de Janeiro

Hotel Acores | Lisboa

www.comunicacaomaiseficaz.com

portugal@mcsill.com

93 565 7070

Curso Teórico-Prático de Meditação Mindfulness

Por Ana Taboada

25 e 26 de Janeiro das 11h às 18:30h

Centro de Terapias de Gaia

www.centroterapiasdegaia.com

centroterapiasdegaia@gmail.com

915 672 332 | 220 994 572

Piscina Naturista

Por Clube Naturista do Centro

25 de Janeiro pelas 18:30h

Piscina do Atletico | Estádio da Tapadinha

www.cncentro.org

cncentro@gmail.com

Oficina 1: Crie o seu próprio negócio: capacite-se para o sucesso - Empower To Live

Por Emídio Ferra

25 de Janeiro das 10h às 13h

Akademia do Ser | Oeiras

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Oficina 2: Despertando o potencial criativo: O resgate do sonho - Empower To Live

Por Lúcia Borges

25 de Janeiro das 15h às 18h

Akademia do Ser | Oeiras

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Concerto Vermelho | Da Terra ao Som - Instrumentos de Barro

25 de Janeiro pelas 21:30h

Museu Bordalo Pinheiro | Lisboa

www.projecto-geo.com

geo.informacoes@gmail.com

963 125 217

Palestra - A tua equipa é uma tribo?

Por Miguel Gonçalves

25 de Janeiro das 15h às 18h

Hotel Meliã Aldeia Dos Capuchos | Costa De Caparica

www.aepactiv.com

geral@aepactiv.com

Oficina 3: Mudar o Mundo em 70 minutos: com 35 desafios - Empower To Live

Por Luís Escudeiro

26 de Janeiro das 14:30h às 16h

Akademia do Ser | Oeiras

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Oficina 4: Acelere o seu sucesso profissional: Emancipação e liderança no trabalho - Empower To Live

Por Emídio Ferra

26 de Janeiro 16h às 19h

Akademia do Ser | Oeiras

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Retiro - Semana de Silêncio & Meditação

Por Joaquim Caeiro

27 de Janeiro a 2 de Fevereiro

Monte da Fonte | Hortinhas (Alentejo)

www.jcaeiro.blogspot.com

jcaeiro@live.com.pt

960 059 885 | 268 456 009

Curso de Hipnoterapia Ericksoniana Aplicada

Por Teresa Robles

31 de Janeiro e 1 e 2 de Fevereiro das 9:30h às 17:30h

Fundação D.Pedro IV | Lisboa

www.hipnoterapia.pro/TeresaRobles

contacto@hipnose-motivacao.net

964 596 010 | 938 981 568 | 917 847 754

vouchers

Janeiro 2014

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

WONDERFEEL

60% Desconto nas atividades de grupo durante 1 mês

Em Wonderfeel - Lisboa

É necessário harmonizarmos Corpo, Mente e Espírito

Workshop Mudar de Vida

11 e 12 Janeiro

20% Desconto na sua Inscrição

com Susana Cor de Rosa

Em Lisboa

Tudo é possível. Crie mudanças positivas para sua vida.

Consultas com recurso a Life-Coaching, Terapia Transpessoal e Método de Louise Hay

1ª Consulta Grátis

com Helena Martins

Em Espaço em Branco - Queluz

Aula Método JC

30% Desconto na sua Inscrição

com Joaquim Caeiro

Em Carcavelos

Retornar à Fonte Primordial

Money Life

20% na sua 1ª Sessão Money Life

com David Rodrigues

Em Paço de Arcos

Aconselhe-se e sinta a sua Vida Financeira melhorar!

Massagem com Pedras Vulcânicas Quentes (75min)

com Rodrigo Belard

Relaxe e desfrute!

Massagem Tântrica

30% Desconto na sua Inscrição

com Joaquim Caeiro

Em Carcavelos

Sexualidade Sagrada

Acupunctura & Massagem Terapêutica

1ª Consulta GRÁTIS (90min)

com Rodrigo Belard

Experimente e sinta a diferença!

Retiro Retorno à Fonte

24, 25 e 26 de Janeiro de 2014

30% Desconto na sua Inscrição

Em Monte da Fonte | Hortinhas(Alentejo)

Uma experiência que o transformará para sempre.

Essendi

15% na sua 1ª Sessão Reiki

com David Rodrigues

Em Lisboa e Paço de Arcos

Relaxe e recupere a sua Energia Vital!

Sala Akademia do Ser

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

Em Paço de Arcos

Faça deste espaço o seu!

Life Coaching

50% na 1ª Consulta Coaching

com Maria Melo

Em Paço de Arcos

Find Yourself

Aproveite as Ofertas deste Mês!

Aulas de Meditação

1ª Aula de Grátis

com Maria Melo

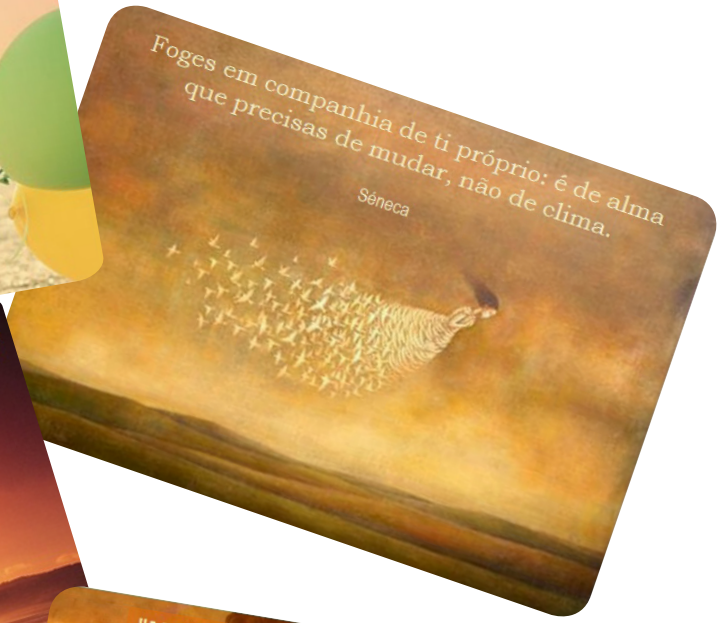
Em Paço de Arcos

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

Divulgue os seus vouchers aqui!

Contacte-nos

POLAROIDS & SLIDES



PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

PARTICIPE! FAÇA PARTE!

LIVROS RECOMENDADOS

Psico-Truques

Para crianças dos 0 aos 3

Suzanne Vallières

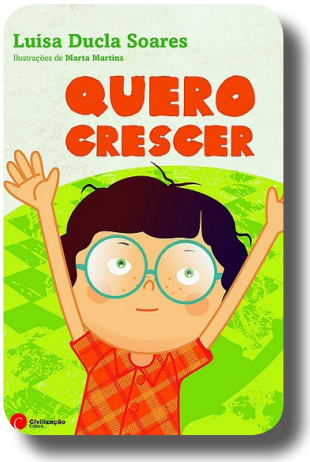
Em que altura o feto entra em contacto connosco? Devo deixar o meu filho chorar? Como habituá-lo a dormir na sua própria cama? Embalo-o com muita frequência: um capricho? Com que idade é que a criança deixa de usar fralda? Como prevenir as birras?

Preço: Cerca de 13,99€ por 136 páginas de sabedoria.

Editor: Livros Horizonte

Quero Crescer

Luísa Ducla Soares



Livro recomendado para o 3º ano de escolaridade, destinado a leitura autónoma.

O Chico está farto de ser pequeno. Os adultos é que têm sorte! Podem fazer o que querem. Mas as coisas não são tão simples quanto parecem e, quando o Chico descobre uma maneira de crescer rapidamente e vê a vida passar a correr, apercebe-se de que há um tempo para tudo e que afinal não é assim tão mau ser criança.

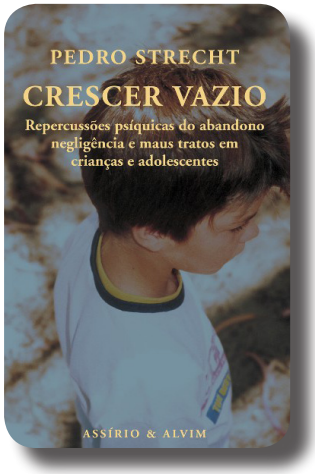
Preço: Cerca de 11,50€.

Editor: Livraria Civilização Editora

Crescer Vazio

Repercussões psíquicas do abandono, negligência e maus tratos em crianças e adolescentes

Pedro Strecht



Richard Rollinson, director da Mulberry Bush School, uma comunidade terapêutica que acolhe e trata crianças vítimas de privações emocionais múltiplas, onde o pedopsiquiatra Pedro Strecht estagiou, assina a introdução a "Crescer Vazio" resumindo, em traços largos, a obra assim: "Este é um livro baseado em casos clínicos de repercussões psíquicas de abandono, negligência e maus tratos em crianças e adolescentes que, por conseguir delimitar o seu espaço próprio e estar escrito de uma forma tão acessível, não necessitaria de grande introdução. (...) estou certo de que esta obra terá um grande valor para

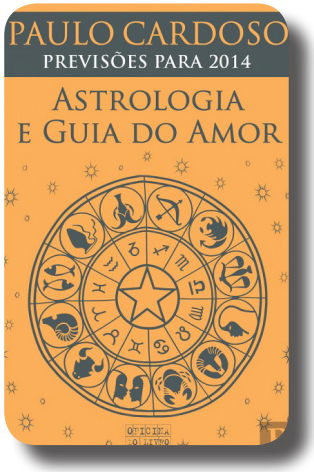
muitos de nós que trabalhamos com crianças."

Preço: Cerca de 16,00€ por 240 páginas de sabedoria.

Editor: Assírio & Alvim

Astrologia e Guia do Amor 2014
Paulo Cardoso

As previsões de Paulo Cardoso para 2014 foram elaboradas com o rigor a que já nos habituou e não apenas considerando o Signo Solar, mas levando em conta o dia de nascimento. Ou seja, em vez de 12 previsões generalistas apresenta 365 diferentes tipos de cálculos. Pela análise das 12 tabelas aqui incluídas, poder-se-á constatar que, dentro do mesmo Signo, se encontram ambiências muito diferentes e resultados por vezes antagónicos. Daí a importância de fazer cálculos astrológicos de um modo mais personalizado - pelo menos tendo em consideração o dia em que a pessoa nasceu. Tal como nas duas últimas edições deste livro, estão aqui agrupados os livros Astrologia e Guia do Amor 2014. Neste último, descrevemos a forma de amar de cada um dos nativos dos 12 signos do Zodíaco e as compatibilidades amorosas entre esses 12 tipos de pessoas. Mais uma vez, o leitor terá uma perspetiva que lhe poderá ser útil para encarar de um modo diferente as dificuldades que eventualmente esteja a sentir e dar mais atenção às possibilidades que este ano lhe irá trazer.



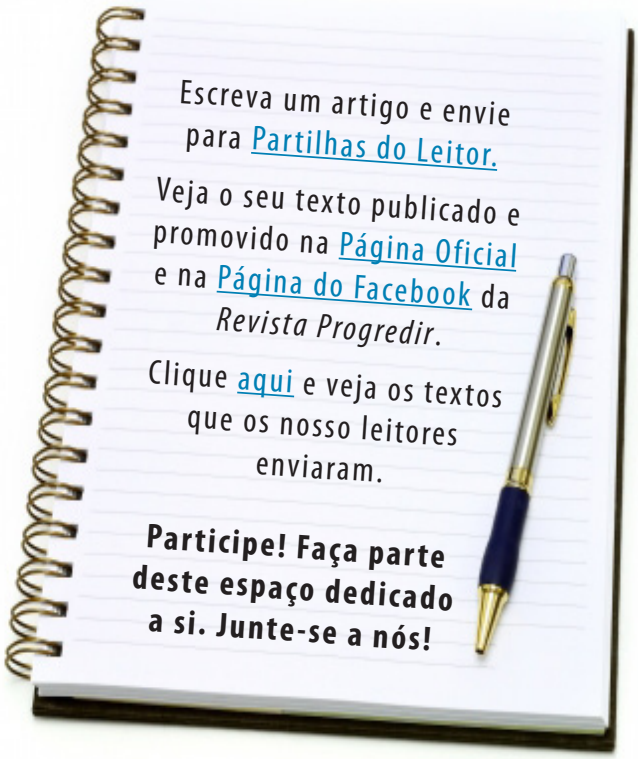
Preço: Cerca de 13,90€. 528 páginas.

Editor: Oficina do Livro

PARTILHAS DO LEITOR

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

- Uma visão holística da Artrose, por Yolanda Castillo
- O lugar da fé nos ritos e na Espiritualidade: o exemplo natalício, por Luís Coelho



PENSAMENTO DO MOMENTO

Para crescer, tem de estar disposto a deixar que o seu presente e futuro sejam totalmente diferentes do seu passado. A sua história não é o seu destino.

Alan Cohen

UMA ESTÓRIA QUE FAZ PENSAR

A Dor (e o crescimento)

Crescer dói...

Podes ter a melhor educação do mundo e seguir uma vida tranquila, mas só conhecerás a tua força e a tua sabedoria quando fores submetido à dor, ao sofrimento.

A dor é uma mestra cruel. Ela cega, revolta, magoa, fere no mais íntimo de teu espírito, mas se conseguires vencer a escuridão da dor, resplandecerá em ti a luz de uma pessoa vitoriosa, dona de uma felicidade calma e ao mesmo tempo contagiante, típica das pessoas que já conhecem bem este mundo.

Mas o sofrimento não acabará.

O mundo continuará com a sua natureza fascinante, linda, amarga e cruel. E não faltarão forças que te tentarão colocar de joelhos - a diferença é que nesse momento, não cairás mais. Terás vencido a dor, e agora apenas a paz e a felicidade te esperarão.

Augusto Branco

VÍDEO DO MÊS

"A linguagem do Amor"

Veja mais vídeos aqui

Clarice Lispector

Clarice Lispector foi uma escritora e jornalista brasileira. Nasceu no dia 10 de Dezembro de 1920, em Tchetchenilk, na Ucrânia. O seu nascimento ocorre durante a viagem de emigração da família judia em direção à América, desanimados com sucessivas guerras internas e constante perseguição antissemita, gerando fome e miséria. Poucos meses depois a sua família chega ao Brasil, e fixam-se em Recife, cidade onde a futura escritora passou a infância. Clarice perdeu a mãe tinha 9 anos e mudou-se com a restante família – o pai e a irmã – para o Rio de Janeiro, em 1934, decisão de Pedro, pai de Clarice, com o intuito de construírem uma vida nova. Os três membros da família ficam a morar numa casa alugada perto do Campo de São Cristóvão. Em 1935, mudam-se para uma casa na Tijuca. Clarice começa a ler livros de autores nacionais e estrangeiros mais conhecidos. Decorre o ano de 1939 quando inicia os estudos na Faculdade Nacional de Direito. A par dos estudos Clarice faz traduções de textos científicos para revistas e trabalha como secretária. Depois de terminar o curso a escritora casa-se com um colega de faculdade. Em 1942 publica a sua primeira obra: *"Perto do coração selvagem"*.

Em 1944, acompanhou o marido, Maury Gurgel Valente, diplomata de carreira, para Nápoles, Itália, em plena Segunda Guerra Mundial. Clarice mostrou-se dividida entre a obrigação de acompanhar o marido e ter de deixar a família e os amigos. Em 1948 Clarice fica grávida do seu primeiro filho, Pedro, a 10 de Agosto, em Berna, Suíça. Para ela, a vida na Europa é de "miséria existencial". No ano seguinte a escritora volta

para o Rio de Janeiro. Em 1952 Clarice engravida e volta a trabalhar em jornais brasileiros. Todavia, em Setembro desse ano, embarca para a capital americana onde permanecerá por oito anos. Aí instalada, Clarice inicia o esboço do romance 'A Maçã no Escuro'. O seu segundo filho, Paulo, nasce em 1953. Depois de Itália e Suíça, Clarice acompanha o marido até Inglaterra, mas só nos Estados Unidos, ela conhecerá o escritor Erico Veríssimo, com quem trava uma longa amizade.

De 1957 a 1959 o seu casamento vive momentos de tensão, dando sinais de um fim iminente. A separação dá-se no início da década de 60, com Clarice regressando com os filhos para o Brasil. Nesse ano turbulento é publicado 'Laços de Família', o seu primeiro livro de contos. Em 1961 recebe o Prémio Jabuti, da Câmara Brasileira do Livro, por 'Laços de Família'. Lispector dedica-se, quase exclusivamente, a escrever e a traduzir para diversos idiomas várias obras estrangeiras. Em 1965 a situação financeira de Clarice é muito difícil. No ano seguinte, um incêndio na sua casa provoca-lhe inúmeras queimaduras pelo corpo, tendo ficado dois meses hospitalizada. Este acidente mudaria em definitivo a vida de Clarice. As profundas cicatrizes fazem com que a escritora entre no árduo labirinto da depressão. Instala-se, assim, um desequilíbrio interior que mudará a sua vida para sempre. Em 1974, o seu cão morde o seu rosto, fazendo com que Clarice Lispector se submeta a uma cirurgia plástica reparadora. É agraciada, em 1976, com o Prémio concedido pela Fundação Cultural do Distrito Federal, pelo conjunto de sua obra. Em 1977 é-lhe diagnosticado um cancro. Um mês depois, na véspera de seu aniversário, Clarice Lispector morre em plena atividade literária (escrita e tradução) e gozando do prestígio de ser uma das mais importantes vozes da literatura brasileira.

"Fique de vez em quando só, senão será submergido. Até o amor excessivo pode submergir uma pessoa."

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

Massagem para Casais

Na sociedade atual vivemos as nossas vidas de uma forma acelerada, e por isso vamos acumulando tensões e desconfortos físicos. Os níveis de stress e de incerteza com que nos deparamos, fazem com que por vezes sintamos que perdemos o controlo de algumas áreas da nossa vida. Todos estes desafios que enfrentamos a nível pessoal e social, levam-nos a repensar a nossa própria vida e a forma como a desejamos viver, obrigando-nos a refletir sobre as nossas prioridades.

Sem tempo para cuidarmos de nós próprios, começamos aos poucos a ficar mais reativos ao que se encontra ao nosso redor, e cada vez nos vamos afastando mais do contacto com o nosso interior, com a nossa verdadeira essência. E é nestas alturas, que necessitamos de parar e de tirar um momento, para nos conectarmos connosco próprios, permitindo-nos nutrir o corpo e a alma e partilhando-o com quem mais amamos.

Através do toque envolvente, a **Massagem possibilita um contacto profundo connosco próprios, com o nosso corpo, e com as nossas emoções e pensamentos.** Utilizando um conjunto de diferentes técnicas, os seus movimentos permitem não só aliviar as tensões e os bloqueios a nível muscular e articular, como também ajudam a estimular a saúde dos nossos órgãos internos, facilitando o processo de eliminação do que já não interessa ao corpo.

Como atua ao nível do sistema nervoso central,

tem também um efeito relaxante, potenciando um sono descansado e reparador, e **ajudando a pacificar a mente e a enraizar a sua ligação ao corpo, induzindo estados de consciência de maior conexão com a nossa voz interior e de alinhamento de todas as partes do nosso Ser**, possibilitando desta forma ver cada situação da vida com maior clareza mental e poder de decisão.

Ao longo de uma Massagem é também realizado uma limpeza e harmonização dos centros energéticos, e o facto de ser realizada conjuntamente com o seu companheiro (a), permite que os efeitos sejam sentidos por ambos, numa atmosfera de amor e gratidão, sintonizando as energias do casal e alinhando-os com o seu potencial criativo enquanto dupla evolutiva, e abrindo portas a momentos de união e partilha mais profundos.

As exigentes tarefas do dia-a-dia tornam por vezes difícil ter disponibilidade para compartilhar estes momentos de relaxamento em paz e harmonia. Os efeitos da massagem continuam a se fazer sentir posteriormente, sendo por isso aconselhado que após a mesma, o casal considere a possibilidade de se retirar para um local tranquilo, de preferência na natureza, onde seja possível prolongar o estado de paz interior e de união.

PEDRO MIGUEL CAPELA &
MARIA JOÃO BRANCO
TERAPEUTAS MASSAGISTAS
AYURVEDA
caminhosdeluzterapias.wordpress.com
caminhosdeluz.terapias@gmail.com

IDEIAS E HARMONIA

PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

Lançamos as raízes para o seu Futuro!

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