PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

MARÇO 2014 • NÚMERO 26 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Energia Feminina: o Yin de cada um de Nós

A Mulher, para além da Palavra

A Dor da Estagnação Profissional

Multitasking... Gestão no Feminino

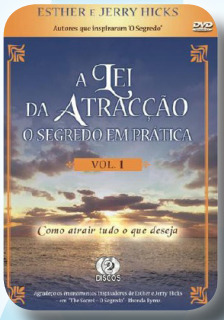
Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

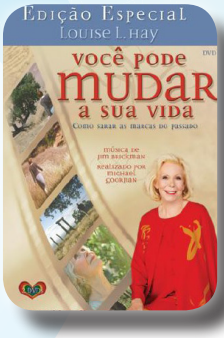
Entrevista com Isabel Ferreira

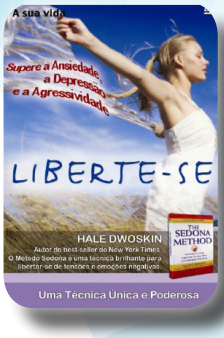
Novidade!

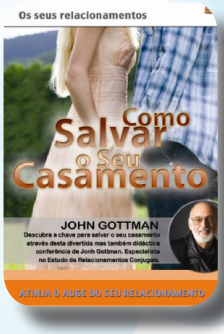
Loja Online

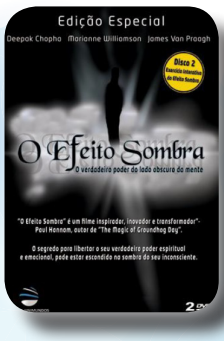
DVDs
Desenvolvimento Pessoal

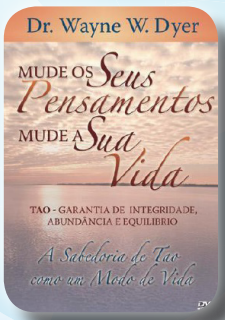


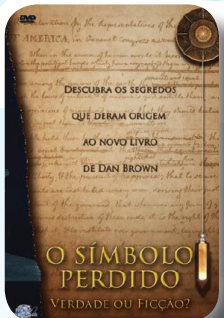












Para criar, basta libertar o seu coração, e deixar que as ideias tomem forma através dos seus sentidos!

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 26 | Março 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
Ana Agostinho, Ana Paula Ivo, Anju, Diana Metello, Manuela Pereira, Maria Lourdes Fernandes, Miguel Pestana, Patrícia Bernardo, Raquel Baptista Leite, Suzana Cisneiros e Tamar

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.

YIN, Energia Feminina

Caros amigos,

A presente edição tem como tema central YIN ou Energia Feminina.

YIN e YANG. Energia feminina e energia masculina. São energias que se complementam exibindo, cada uma delas, diferentes características e prioridades.

A energia feminina dá prioridade à procura do Amor. É a energia da vida, da maternidade, das relações e dos sentimentos.

É a Energia da beleza e do encantamento.

Energia do sentir, da intuição, da força interior, da vulnerabilidade e emoção, do nutrir, do cuidar, do prazer e desfrutar.

Ao longo das próximas páginas teremos um conjunto de extraordinárias mulheres a falarem-nos, nas diversas secções da Revista Progredir, sobre a energia feminina. Falam-nos, por exemplo, sobre a urgência de resgatar o Feminino nos dias de hoje, sobre a capacidade "multitasking" do universo feminino, sobre a sua natureza espiritual ou de como cultivar a energia feminina nos relacionamentos.

Num mundo que se sente estar a ficar desequilibrado é importante que se renove a energia feminina.

"Sou complexa, sou mistura, sou mulher com cara de menina e vice-versa. Me perco, me procuro e me acho. E quando necessário, enlouqueço e deixo rolar"

Tati Bernardi

Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 26

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**
O resgate do feminino é urgente!
Por **Anju**

15 **Saúde**
A Dupla Visão da Tensão Pré-Menstrual
Por **Maria Lourdes Fernandes**

20 **Relacionamentos**
Cultivar a energia feminina nos relacionamentos
Por **Tamar**

25 **Entrevista**
"Um novo mundo uma nova Humanidade"
Entrevista com **Isabel Ferreira**
Texto Por **Revista Progredir**

33 **Finanças**
Multitasking... Gestão no Feminino
Por **Diana Metello**

38 **Vida Profissional**
A Dor da Estagnação Profissional
Por **Suzana Cisneiros**

42 **Lifestyle**
Energia Feminina: o Yin de cada um de Nós
Por **Manuela Pereira**

46 **Espiritualidade**
A natureza espiritual da mulher é YIN
Por **Ana Paula Ivo**

52 **Philosofias**
A Mulher, para além da Palavra
Por **Ana Agostinho**

58 **Mudança Tranquila**
Os 90% que definem o que Somos
Por **Raquel Baptista Leite**

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

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

71 **Reflexões**
Frases que nos deixam a pensar!

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

76 **Biografia**
Descubra quem foi Helena P. Blavatsky

79 **Glossário**
Ferramentas para Progredir: Tarot Cigano

YIN

Energia Feminina

37º Aniversário da Federação Portuguesa de Naturismo

A Federação Portuguesa de Naturismo está a celebrar o seu 37º aniversário, tendo ao longo da sua existência contribuído ativamente para a promoção e dignificação do naturismo em Portugal.

Tem também promovido a legalização de vários espaços e a criação de atividades naturistas durante todo o ano. Assim para celebrar este aniversário vai realizar uma sessão de piscina naturista no dia 1 de Março.

Mais informação veja aqui

Seminário Pedagooogia 3000 – S.Domingos de Rana

Irá decorrer nos dias 8 e 9 de Março, na Casa Índigo em Caparide, o Seminário Pedagooogia 3000,ministrado por Noemi Paymal.

Temas como: as crianças do terceiro milénio, que são, que educação necessitam ou não necessitam, a educação holística, entre outros, irão ser abordados neste seminário. Este seminário apresenta-se como uma boa atualização para médicos, psicólogos e pedagogos pois permite saber quais são as razões dessas transformações e perceber melhor as mudanças fisiológicas, psico-emocionais e neurológicas das crianças de agora.

Mais informação veja aqui

O Despertar da Sua Sensibilidade – Akademia do Ser

No dia 22 de Março, na Akademia do Ser em Paço de Arcos, Maria Melo irá promover o Workshop "O Despertar da Sua Sensibilidade".

Esta formação pretende revelar que tudo aquilo que nos é necessário já se encontra presente, em nós. Irão ser 4 horas de auto-descoberta que visam o encontro da verdade interior de cada um dos participantes.

Mais informação veja aqui

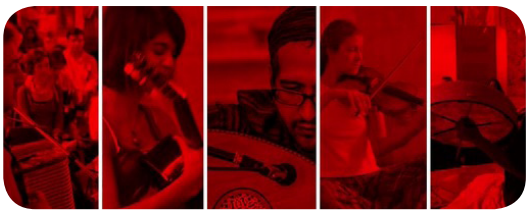
Evento Carinho para Nós próprios - Oeiras

De 21 a 23 de Março, a Aerlis de Oeiras será palco do evento "Carinho para Nós próprios".

Este evento contará com diversas atividades ao seu dispor como por exemplo: artesanato, vários tipos de terapias, cozinha saudável e palestras. O Evento também contará com um espaço dedicado aos mais novos, bem como a presença do Grupo "VAMOS AJUDAR", grupo este que tem como objetivo ajudar famílias em dificuldades.

Mais informação veja aqui

Concerto GEO - Palácio da Ajuda



No dia 15 de março, o Palácio da Ajuda recebe o concerto GEO Sons do Mundo.

Este concerto, por donativo, terá início pelas 16h e irá ter uma vertente especial, pois o local é mágico cheio de história, emoções e dança.

Mais informação veja aqui

10º Congresso Nacional Naturopatia e Medicinas Não Convencionais

Nos dias 22 e 23 de Março, no colégio Militar de Lisboa, irá decorrer o 10º Congresso Nacional Naturopatia e Medicinas Não Convencionais.

Organizado pela CF – Conselho Federativo dos colégios dos profissionais de Medicina Tradicional e tendo como tema principal "Oncologia e a Medicina Natural", este congresso dinamizará várias palestras para profissionais, tendo estas oradores internacionais. O congresso será de entrada livre.

Mais informação veja aqui

Envie a sua pergunta para
geral@revistaprogredir.com

Já tive vários relacionamentos mas até ao momento nenhum perdurou. Como encontrar a pessoa certa?

Viviana Alves, 35 anos, Guimarães

Nos tempos que correm cada vez menos ficamos com alguém por dependência ou porque um dia assumimos esse compromisso. As novas gerações não encaram os relacionamentos da mesma forma que os nossos avós ou mesmo os nossos pais. Antigamente os casais ficavam para sempre… a vida era assim, os relacionamentos eram encarados como algo para a vida, mesmo que se deixasse de gostar existiam outros valores que falavam mais alto, os filhos, a família…Hoje temos mais liberdade para escolher, para sentir, a vida hoje permite-nos crescer, evoluir e aquilo que queríamos ontem não é o que queremos hoje, por isso as relações tornam-se um laboratório de experiências onde podemos aprender ao vivo e a cores o que verdadeiramente queremos para nós.

Encontrar o parceiro certo vai assim depender de vários fatores sendo um deles o que realmente queremos e do que estamos dispostos a dar.

Porque as relações são uma das maiores oportunidades de crescimento, a procura do príncipe encantado muitas vezes contrasta com o que realmente vivemos na realidade, o espelho dos nossos padrões familiares, das nossas formas de nos comportarmos com os outros, como aprendemos a lidar com a nossa intimidade. Tudo isso surge num relacionamento onde o parceiro é o espelho de quem somos interiormente.

Mais do que encontrar o parceiro certo, o importante é encontrarmos a nossa forma saudável de viver as relações…o resto, a vida encarrega-se de nos presentear.

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

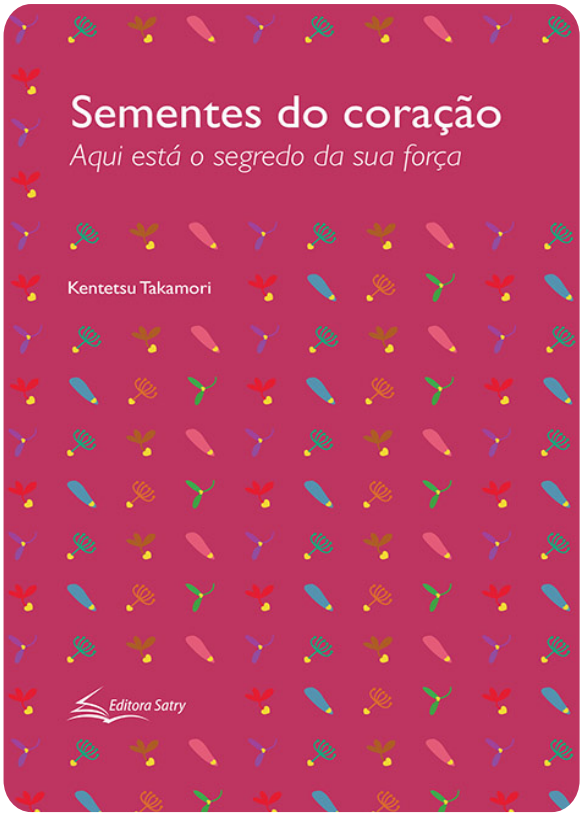
Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

Sementes do Coração

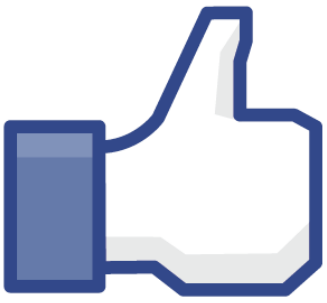
Aqui está o segredo da sua força

de Kentetsu Takamori



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 Fevereiro:

Raquel Carvalho partilhou a imagem e criou a frase:
"Gosto! Partilho! Participo! PROGREDIR SEMPRE!", e ganhou o Livro
"Influir - Os segredos para dominar a arte da persuasão"
de Enrique Alcat

O CAMINHO VIOLETA

O Caminho Violeta tem como propósito ajudar todos no seu processo de evolução

Dedicamo-nos a ser facilitadores de ferramentas que ajudem cada ser a conectar-se a um propósito maior... Ajudar-se a si mesmo!

Aqui encontrará as seguintes terapias holísticas:

Florais de Saint Germain
Reiki Angelical
Reiki Essencial
Angeologia
Chama de Proteção de Arcanjo Miguel
Kundalini Tantra Reiki
Terapia de Regressão / Vidas Passadas
Cura Arcturiana
Cura a Distância
Orientação Espiritual
Alinhamento Chakras
Meditação orientada
Limpeza energética e Proteção Espiritual
Tarot
Terapia de Casais e/ou Familiar
Terapia de Crianças com necessidades especiais
Astrologia e o Mapa Astral

Terapias de medicina alternativa:

Aromaterapia
Reflexologia
Massagem de Relaxamento
Massagem Tui-Na
Massagem de Obstipação
Shiatsu
Pilates (Consciência Corporal)
Coaching

À disposição no Caminho Violeta:

Meditação em grupo
Workshops *(ex.: Despertar Consciências)*
Cursos *(Leitura Aura, Cristais, Radiestesia, Mesa Radiónica, Florais, Reiki, entre outros...)*

Estamos localizados:

O Caminho Violeta Porto
Rua João Lúcio De Azevedo Nº53 1ºandar Sala 32
4200-339 Paranhos-Porto
Tlm: 911937763

O Caminho Violeta Baltar-Paredes
Av. Bombeiros Voluntários de Baltar nº1596
4585-015 Baltar-Paredes
Tlm: 916398200

FEEL WELL
CENTER

Terapias disponíveis no *Holmes Place Boavista (Porto)* e *Holmes Place Arrábida (Vila Nova de Gaia)*

E-mail: **ocaminhovioleta@gmail.com** | *Rede Social:* **www.facebook.com/www.ocaminhovioleta.pt**

O resgate do feminino é urgente!

Falamos do feminino como conceito psicológico e espiritual. E deste ponto de vista fica mais claro o quanto a sociedade tem privilegiado o animus, o masculino, a competição, a agressividade, a racionalidade, a exigência; em prol da ânima, recetividade, cooperatividade, intuição. Todos os seres humanos contêm ambos, mas estamos bastante empenhados em reprimir o que de mais feminino há dentro de cada um. **por Anju**

O feminino precisa de ser aceite. O feminino é não-ego, é recetividade, é amor!

O ser humano surge do encontro de duas polaridades. As células do seu pai e da sua mãe compõem o seu corpo e assim as polaridades masculino e feminino estão dentro de si. Por isso, todo o ser Humano comporta em si ambas as polaridades.

O masculino, mais ativo, mais agressivo, confere a possibilidade de ação e, portanto de ir à vida buscar o que precisas. Por outro lado, o feminino é mais receptivo, está associado à criação, nutrição. As duas são fundamentais para cada ser humano.

Entretanto, ao longo de milhares de anos a energia feminina nos homens e mulheres, tem sido reprimida e negada, como se fosse um sinal de fraqueza. Todo o nosso lado mais feminino, mais sensível, mais amoroso, vem sendo aniquilado, e a consequência disso é o mundo extremamente masculino em que vivemos. Homens e Mulheres estão masculinizados. Numa sociedade orientada pela masculinidade, pela agressividade, pelo ego, onde o único desejo é a conquista de poder, dinheiro e status, naturalmente, e na luta pela sobrevivência as pessoas abandonaram tudo o que é feminino dentro delas. Abandonaram metade do seu ser, e por isso nunca poderão ser saudáveis. O desequilíbrio é gritante, e enquanto humanidade precisamos urgentemente de resgatar o feminino dentro de cada um de nós.

Reprimir ou negar qualquer coisa dentro de Si é torná-la inconsciente. Reprime o inconsciente principalmente por conta de todos os julgamentos que lhe foram incutidos a respeito do que é mais instintivo e natural em si, e com isso, crias a obsessão e a perversão. Desde a infância que vem sendo moldado e talhado no que pode ou não pode ser, no que pode ou não sentir. Desde criança que vem aprendendo que é errado, e que portanto não pode mostrar quem é porque os outros não vão aceitar. E assim, a naturalidade e inocência inata da criança é quebrada. Como adulto, vive limitado ao que a sua mente (masculina) permite que seja, que manifeste. Impedir

Vivemos numa prisão emocional!

> Reprimir ou negar qualquer coisa dentro de Si é torná-la inconsciente

que alguma coisa seja feita ou sentida não faz com que ela desapareça. Apenas faz com que seja reprimida, que seja empurrada para o inconsciente, e que atue na sua vida sem que se aperceba, ampliando o medo e o julgamento que tem sobre si e sobre os outros. A dificuldade da humanidade reside exatamente aqui, nas barreiras e separações que foram criadas entre o consciente e inconsciente e que não permitem este encontro equilibrado entre o feminino e o masculino. O feminino está fora das pretensões de controlo. O universo feminino é misterioso, inconsciente e por isso fora do controlo e previsibilidade que as sociedades masculizadas tanto almejam, o que o torna perigoso. Acreditamos que entrar no mundo inconsciente é correr o risco de perder a razão, de enlouquecer, e a civilização requer o domínio dos impulsos, do corpo, em contrapartida do desenvolvimento desacerbado da lógica, da razão, da intelectualidade.

A repressão de quem é, do seu feminino, da sua naturalidade só levará à doença e à frustação.

Se masculino é ação, é movimento.

Feminino é recetividade, é sentimento, e aqui encontramos o que mais está reprimido dentro de cada um, sentimentos e emoções. É fundamentalmente este lado da energia feminina que vem sendo abafado por toda a humanidade. Vivemos numa prisão emocional! O corpo bloqueado, o coração fechado, a sensibilidade desconectada, como se estes pontos tivessem deixado de ser parte de nós. Carregamo-los como se fossem um fardo.

"Permita que todo o seu ser funcione." (osho)

Resgatar o seu lado feminino é permitir e aceitar que as suas emoções fluam novamente, que o seu corpo volte a ser vibrante, que a vida volte a circular dentro de si. A conexão com o seu feminino vem do contacto do que há de mais natural em si. Falamos do que é natural, que vem da sua natureza, ou essência, se quiser. Não falamos do que é normal, que vem da norma, do que é imposto pela sociedade. Permita-se voltar a sentir tudo o que está dentro de si, e grandes revelações ser-lhe-ão feitas. Falamos da forma como a sua sensibilidade é aflorada e manifestada no carinho e cuidado consigo e com o outro, e uma nova dimensão de si pode ser experimentada!

Homens e Mulheres estão masculinizados

O feminino precisa de ser aceite. O feminino é não-ego, é recetividade, é amor!

É uma energia de aceitação que começa em si. É a inocência, o cuidado amoroso que se reflete nas relações com os outros. É a sensibilidade que coloca ao seu serviço. É doçura, vitalidade, amor. Pérolas sem as quais a humanidade perde a sua alma, que é feminina!

Olhe para dentro. Busque o feminino em si. A energia feminina detém em si, todo o potencial criador. Deixe que ela crie, dentro de si! Deixe que ela renove o seu ser!

A repressão de quem é, do seu feminino, da sua naturalidade só levará á doença e à frustação

ANJU
PSICOTERAPEUTA DE BIOENERGÉTICA
www.biotribe.pt
bodhianju@gmail.com

A Dupla Visão da Tensão Pré-Menstrual

A Tensão Pré-Menstrual não deverá ser vista como uma fatalidade. É possível que a mulher possa ter uma vida saudável e feliz durante todo o seu período fértil, bastando que para isso, tome consciência do poder das suas escolhas e adapte estilos de vida saudáveis.

por Maria Lourdes Fernandes

Já se vislumbra um novo modelo holístico de saúde que integra a sabedoria tradicional milenar orientais e ocidentais com as práticas médicas científicas mais modernas. Esta mudança de paradigma poderá ajudar a solucionar muitos problemas de saúde atuais, considerados como verdadeiras epidemias. No estado da arte médica atual é possível a utilização consciente de meios de

A abordagem mais holística dá enfase às medidas não farmacológicas, em que as alterações ao padrão alimentar são um pilar fundamental

prevenção, diagnóstico e tratamento, convencionais ou não convencionais, de modo a que, sempre que possível, se recorra a métodos seguros, eficazes, ecológicos, menos invasivos, menos tóxicos e menos dispendiosos. Deste modo o benefício será global, para o paciente, para a sociedade, para o ambiente, e inclusivamente para a situação económica e financeira do país, tão deteriorada nos nossos dias. Outro ponto importante neste modelo holístico, centrado na pessoa como um todo e não dissociado do ambiente em que se insere, é a alteração da relação médico-doente. O médico é cuidador e orientador. O paciente tem o poder de decidir de modo informado e consciente o modo como quer delinear o seu percurso de vida, fazendo as suas escolhas podendo assim assumir também a sua parte de responsabilidade pelas opções tomadas.

Todos os intervenientes estarão mais conscientes de como as suas decisões, atitudes e comportamentos influenciam a saúde, a vida e o ambiente.

Yin e Yang

Um dos conceitos básicos da Filosofia Oriental e Medicina Chinesa é de que a saúde resulta de um equilíbrio e harmonia entre as polaridades Yin e Yang que são polos complementares e opostos e existem em todos os fenómenos da natureza. A doença, nesta perspetiva, surge como uma tentativa de busca do equilíbrio e harmonia no sentido de auto cura. Qualquer pessoa poderá manter ou melhorar a sua saúde e bem-estar se respeitar os ciclos da natureza fazendo com que a sua vida flua com eles.

Tensão pré-menstrual-TPM

O que é TPM? Sendo fisiológico, o ciclo menstrual, deveria ocorrer mensalmente, no período fértil da vida da mulher, sem grandes dissabores. Contudo isto não é verdade, cerca de 80% das mulheres experiencia alguns sintomas pré-menstruais, sendo que

em 20-30% delas, estes sintomas são de intensidade moderada a grave. É o chamado síndrome pré-menstrual ou TPM. Trata-se de uma combinação de perturbações físicas, emocionais, psicológicas e flutuações de humor que ocorrem na mulher, após a ovulação e que tipicamente, desaparecem com o início do fluxo menstrual.

A fisiologia feminina tem alguns aspetos yang pelo que, a alternância yin/yang da qual resultam variações hormonais, dá origem aos ciclos menstruais (ciclos lunares), fertilidade, conceção, gravidez, parto e aleitamento. Estas contínuas alterações do corpo feminino implicam a necessidade de adaptação e aceitação destes ciclos como naturais e ditados pelo corpo. A mulher moderna, ao considerar estas premissas fora de moda, poderá, ter algumas dificuldades na manutenção da sua saúde e fertilidade. A Síndrome ou tensão pré-menstrual é um exemplo disso.

Qual a causa? A causa desta perturbação é ainda um enigma, mas importante será considerá-la como que uma campainha de

alarme para algo que não está bem na vida da mulher que dela padece. A maioria das evidências sugere que a TPM resulta de um desequilíbrio ou interação entre os níveis de hormonas sexuais, especialmente estrogénios e progesterona e os neurotransmissores, substâncias químicas produzidas pelo cérebro, de que são exemplos a serotonina e os opióides. Sob o ponto de vista energético, é um desequilíbrio entre as energias Yin e Yang, por excessos extremos tanto alimentares como de estilo de vida.

Condições como uma nutrição deficiente, o hábito de fumar tabaco, a falta de exercício físico, o consumo de drogas ou medicamentos ou o uso de contracetivos orais, tendem a agravar os desequilíbrios bioquímicos.

Condições como uma nutrição deficiente, o hábito de fumar tabaco, a falta de exercício físico, o consumo de drogas ou medicamentos ou o uso de contracetivos orais, tendem a agravar os desequilíbrios bioquímicos

Mulheres de todas as idades, em idade fértil, isto é, desde a puberdade até à menopausa podem ser afetadas, contudo a incidência é maior nas mulheres à roda dos 30 anos de idade.

Como se diagnostica? O diagnóstico é clinico, no entanto é ponto-chave que deverá existir um intervalo livre de sintomas entre a menstruação e a ovulação seguinte. A colaboração da mulher, no registo dos sintomas físicos e emocionais construindo um diário menstrual é essencial.

Quais os sintomas e seu tratamento? Formam uma lista quase infindável os sintomas possíveis desta patologia, assim como as suas diferentes combinações em cada mulher.

O tratamento convencional, usado por várias especialidades médicas, tem como objetivo principal o alívio dos sintomas, como peças soltas de um puzzle. Para tal são usados diferentes medicamentos que muito frequentemente apresentam efeitos secundários não negligenciáveis. A abordagem mais holística dá enfase às medidas não farmacológicas, em que

as alterações ao padrão alimentar são um pilar fundamental. A preferência por produtos biológicos de origem vegetal e o consumo de cereais integrais em grão, completos é também uma boa estratégia de melhoria da saúde global. Recomenda-se a eliminação ou redução do consumo de produtos de origem animal, em especial os criados com hormonas e químicos, da cafeína, tabaco, álcool, drogas, açúcares, sal e outros produtos processados, muitas vezes contendo aditivos.

São sintomas comuns de TPM, as flutuações do humor, irritabilidade, depressão, choro fácil, ansiedade, zanga/raiva, dificuldade de concentração e discernimento, falta de auto estima, diminuição da líbido, fadiga, insónia, desejos irreprimíveis por alguns alimentos específicos (doces e chocolate), tonturas. Estes sintomas melhoram se as hipoglicemias forem evitadas pela evicção do consumo de cafeína e principalmente de açúcares simples, substituindo-os por hidratos de carbono complexos. As alterações do comportamento intestinal em que a obstipação alterna com diarreia,

edemas, aumento da sensibilidade mamária (mastalgia), enxaquecas, acne podem melhorar se a mulher evitar também o consumo de sal em excesso e produtos de origem animal em particular os derivados dos seus órgãos reprodutores, como ovos e laticínios.

São benéficos os resultados da evicção do hábito de fumar, consumo de drogas e medicamentos bem como da prática de exercício físico aeróbio de baixo impacto e práticas como a Acupuntura, o Chikung ou o Tai chi, entre outras.

MARIA L. FERNANDES
LICENCIADA EM MEDICINA E CIRURGIA
CONSULTORA MACROBIÓTICA
mlourdes.macro@sapo.pt

Cultivar a energia feminina nos relacionamentos

Alan Silveira

Cultivar a energia feminina num relacionamento é caminhar de coração aberto, comunicando desde o lugar do sentir e da intuição. Numa sociedade ainda predominantemente masculinizada, esta é uma postura que vale a pena desenvolver.

Por Tamar

Disseram-te Mulher, para seres constante, uniforme, previsível,
Mostraram-te que os teus filhos, companheiro, amigos e comunidade
Precisavam de ti enquanto mãe, pois esse o teu único papel era,
Quiseram negar as tuas faces múltiplas e tu deixaste de vê-las.
Quiseram moldar-te. E tu moldaste-te.
Mas tu sabes. Tu ouves.
Tu sentes que Ser mulher é ser também fluída,
Imprevisivelmente criativa, fértil e abundante,
Mágica e nutridora. Sensual e sexual, amorosa
A cada mês, a cada lua.
Una com a terra, com as marés, com o cosmos.
Infinita. Circular. Abençoada.

Embora se esteja a assistir a um crescente movimento de religação ao feminino, a verdade é que em cada ser e, sobretudo, na mulher esta energia carece de purificação e cura de uma série de condicionalismos e tabus culturais, bem como da violência física e psicológica – uma em cada três mulheres, a nível mundial, é ainda hoje violentada e a terra encontra-se num ponto de perigoso esgotamento, tal foi e continua a ser o desrespeito e abuso infligidos, o que tornou a energia feminina efetivamente fragilizada.

Por outro lado, o predomínio de energia masculina, que impele à ação (fazer) num maior número de mulheres, a partir dos anos 60 do séc. XX, como resposta a essa fragilidade quase que imposta, permitiu-lhes tornarem-se um ser completo e realizado na família, no círculo de amizades e na carreira, definindo um conjunto de objetivos alinhados com o seu propósito, com impacto na movimentação da energia masculina do homem para o seu pólo feminino, despertando-lhe a vontade de criar, expressar, fluir, harmonizar,

curar, apreciar e celebrar a vida (ser). No entanto, em vários casais, esta dinâmica foi levada a um ponto extremo, no qual a mulher deixou de conseguir contactar com o seu feminino (e logo, largar a necessidade excessiva de controlo, de pensar e agir) e o homem ficou dominado pelo medo ou perdido, esquecendo porque e para quê está vivo. A tendência do homem que não resgata o seu propósito e visão, é sentir-se enfraquecido, não conseguindo estar presente com a profundidade da sua consciência, culpando a mulher. Por seu turno, uma mulher que viva exclusivamente direcionada para a consciência e ação como mecanismos de defesa, impede a ligação ao seu coração e a abertura que convida o homem a penetrar, arriscando-se a desenvolver doenças físicas (sobretudo relacionadas com os órgãos femininos).

O contributo da energia feminina para o equilíbrio dinâmico entre as duas polaridades é o da abertura e recetividade do seu coração e do seu corpo, da oferta à energia masculina de sugestões de visão que vêm da sabedoria, amor, empatia e compaixão do coração, inspirando à

concretização. É a partir da abertura do coração que ela pode confiar no homem e irradiar a energia que a torna ainda mais magnética, ainda mais o pote sagrado do mistério da vida. No feminino, a proposta é permitir que o coração esteja em tudo o que se faz: quando respira, fala, caminha, olha, emanando doçura, paciência, persuasão, encanto e beleza interior.

Esta energia é extremamente forte e totalmente suave, ao mesmo tempo. Por ser vida, por ser natureza, muda a cada momento, tal como o estado do tempo, tal como a corrente do rio. O modo de ser feminino aceita e aprende a dançar fluidamente numa espiral que tende para a harmonia e para o caos, ciclicamente.

O contributo da energia feminina para o equilíbrio dinâmico entre as duas polaridades é o da abertura e recetividade do seu coração e do seu corpo, da oferta à energia masculina de sugestões de visão que vêm da sabedoria, amor, empatia e compaixão do coração, inspirando à concretização

Quanto mais a mulher se aceitar na imprevisibilidade e palete de emoções que é, mais compreenderá que, para o masculino, é mais desafiante sentir e interpretar a comunicação a nível energético e empático, o que o faz, várias vezes, adotar mecanismos de luta, fuga ou bloqueio (os tradicionais "virar costas", "deixar a mulher a falar sozinha" numa discussão) e não estar presente, oferecendo ao feminino

No entanto, em vários casais, esta dinâmica foi levada a um ponto extremo, no qual a mulher deixou de conseguir contactar com o seu feminino (e logo, largar a necessidade excessiva de controlo, de pensar e agir) e o homem ficou dominando pelo medo ou perdido, esquecendo porque e para quê está vivo

a profundidade da sua consciência. Embora o que ressoa no feminino é o masculino permitir que a sua atitude demonstre o "estou aqui, amo-te", se magoada ou triste, ao invés de também ela adotar comportamentos defensivos, permite-se ficar na reação primária, não temer a dor ou desconforto e partilhar com o homem, desde o sentir do coração, a dor face à ausência da sua presença perante ela.

Passos para incorporar as qualidades da energia feminina: abandonar o controlo; desenvolver a capacidade de se auto nutrir; conhecer e curar a relação com as ancestrais (mãe, avós, bisavós...); aceitar-se tal como é, bem como ao seu corpo e libertar plenamente a sua sexualidade; confiar e seguir a intuição; ligar-se à sua energia interior, respirando desde o coração; observar e interiorizar os ciclos da natureza; enraizar, através de práticas de respiração e visualização, caminhadas descalça pela terra, jardinagem; tomar consciência das características do seu ciclo menstrual (físicas, emocionais e mentais); rodear-se de mulheres inspiradoras e sábias; ler informação sobre a energia e arquétipos femininos e o papel da mulher nas sociedades ancestrais (leitura fundamental: "Mulheres que correm com os lobos" de Clarissa Pinkola Estés, Rocco Edições); participar de círculos de mulheres, entre outros.

TAMAR
SOCIÓLOGA, FORMADORA COMPORTAMENTAL, TERAPEUTA SEXUALIDADE SAGRADA FEMININA
omeldadeusa@gmail.com
Facebook: Omeldadeusa

"Um novo mundo, uma nova Humanidade"

Isabel Ferreira, um nome de referência na área do desenvolvimento pessoal em Portugal, fala aos leitores da *Revista Progredir* do tesouro escondido dentro de cada um de nós.

Texto Por Revista Progredir

> O verdadeiro Mestre é aquele que sabe o quanto aprende, quando ensina. O Curso em Milagres diz-nos que "ensinamos para aprenderemos".

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

Isabel Ferreira: Desde que tenho consciência de mim que sinto o impulso irresistível de descobrir o que está além do comum e do que parece ser a construção da vida, tal como a conhecemos. Sempre achei que estamos aqui para desvendar mistérios, ir além e desfrutar de uma magia interna que está por desenvolver e que espera por nós.

Fui uma estudante muito curiosa pelas ciências humanas e dediquei-me a explorar as diversas abordagens ao comportamento humano. Antes de terminar os meus estudos em História e um mestrado em ciências pedagógicas, tornei-me professora. Na verdade desde os 17 anos que dou aulas e senti que a comunicação com os outros era algo que acontecia de forma fácil e gratificante.

Sempre achei que o conhecimento humano devia ser transversal e unificado e, para isso, explorei e, ainda exploro, as muitas possibilidades de explorar o potencial humano, sempre com a ideia de encontrar o grande denominador comum.

Apesar de a vida me ter levado a conhecer outros universos de trabalho, sempre mantive a mesma postura e interesse. Quis trazer para o meu mundo profissional todas as mais-valias que ia encontrando nas abordagens que explorava, em simultâneo.

Fui professora, formadora, vendedora, relações públicas e gestora de equipas. Todos estes trabalhos me mostraram algo importante para a minha busca e, hoje, sinto-me grata por tais experiências, pois ajudaram-me a conhecer a vivência humana a partir de vários pontos de vista, diferentes papéis e múltiplas

realidades. Hoje continuo a busca e cada vez que consigo encontrar uma nova peça no puzzle da vida humana, fico maravilhada. Sou entusiasta e apaixonada pela genialidade humana. Continuo e continuarei a ir além dos limites conhecidos, sempre que posso, ouso e ousarei pôr em causa tudo o que foi e é estabelecido porque sim. Gosto de descobrir o que está nas entrelinhas da vida e de as trazer para o mundo onde todos vivemos. Acredito que chegaremos à genialidade num futuro bem mais próximo do que imaginava quando tinha 20 anos.

A idade ajuda-nos a perspetivar a vida e a enriquecê-la com todas as quedas e sucessos e a ganhar sabedoria na síntese entre umas e outras. Cada dia cinzento me ajuda a encontrar mais raios luminosos que estavam escondidos da minha anterior visão e assim, caminho como todos à procura do destino que nos está reservado, irremediavelmente – a genialidade.

Progredir: Como nasceu o interesse pela área do desenvolvimento pessoal?

Isabel Ferreira: Nasci com ele, tanto quanto me lembro. Nunca me senti diferente. Vivi e vivo muitos altos e baixos pois a conquista de quem somos não é tão serena como poderia ser, se estivéssemos mais despertos para uma outra consciência. Culturalmente existem imensas crenças e paradigmas

> Para que serviria a vida se não fosse para se descobrir esse tesouro que todos procuramos e do qual desistimos tão cedo?

> A idade ajuda-nos a perspetivar a vida e a enriquecê-la com todas as quedas e sucessos e a ganhar sabedoria na síntese entre umas e outras

que mais limitam o ser humano que o ajudam a expandir o seu potencial. Graças a Deus existem muitas pessoas que já ousam saltar fora da caixinha cultural, social, religiosa, etc e que se afirmam pela diferença, pela descoberta e pela vontade de se conhecerem melhor.

Algumas pessoas têm mais consciência do que outras de que são génios em potencial. Eu já nasci a pensar que não estava a viver tudo o que havia em mim e, ainda hoje, continuo a expandir as possibilidades.

Para que serviria a vida se não fosse para se descobrir esse tesouro que todos procuramos e do qual desistimos tão cedo? Tenho aprendido imenso ao longo da vida e graças a pessoas extraordinárias com quem me cruzo todos os dias percebo que somos um diamante multifacetado de valor incalculável e que cada ser humano ocupa o espaço de cada faceta, mantendo o diamante na sua beleza e prodígio!

Progredir: Fale-nos do seu projeto escola de Coaching a ECIT?

Isabel Ferreira: A Escola de Coaching ECIT surgiu no seguimento do trabalho que eu já fazia há muitos anos, na área do desenvolvimento pessoal. Conheci o Coaching e apaixonei-me pelas incríveis possibilidades que ele abre para abrirmos a consciência, como seres humanos. Não que houvesse grandes novidades, para mim, mas a forma como estava estruturado fez um "clique" interior e deu-me as respostas que eu procurava naquela altura. A partir daí comecei a fazer novas sínteses e a usar o Coaching como uma estrutura através da qual eu podia "casar" todas as abordagens que me faziam sentido. Assim, dei início a um projeto que considero inovador pois incluo nele tudo o que eu tenho encontrado de

melhor e interessante no meu caminho. Tenho a grata experiência de poder partilhar com muitas pessoas que frequentam os cursos, workshops e sessões de trabalho individual, ideias e práticas que, na sua maioria, nem existiam em Portugal. Tenho feito muitas formações no exterior e trazido para Portugal inovação e avanços na área da auto descoberta que só muito mais tarde se tornaram conhecidas do grande público. Gosto da inovação, da novidade e de experimentar os avanços em primeira mão.

Hoje, a Escola de Coaching ECIT tem um

nome de referência pela qualidade com que projeta, estrutura e partilha o seu conhecimento, experiência e interesse nesta área. Acho que temos sempre muito para aprender e descobrir e continuarei a transformar-me em mais e melhor e a levar ao público o melhor que eu conseguir filtrar. Damos formação em Coaching, mas na verdade, todos os nossos serviços têm a mesma linguagem, seja sob o nome de Coaching, seja sob o nome de Desenvolvimento Pessoal, Inteligência Emocional ou Inteligência Espiritual. Caso todo o corpo de ensinamentos e faço de todos os trabalhos, escritos ou apresentados oralmente, uma mensagem única com diferentes suportes estratégicos. Acredito que devemos ser congruentes e manter a mensagem na mesma linha, para não nos confundirmos, nem confundirmos os clientes.

Progredir: Como encara o seu papel de formadora e de orientadora nos cursos que leciona?

Isabel Ferreira: O meu papel é o de ajudar cada pessoa a fazer uma viagem

poderosa até onde a sua disponibilidade o permitir, a cada instante. Começo sempre por pedir que não acreditem no que eu disser. O meu lema é: mantenham a mente aberta a tudo e presa a nada e permitam-se descobrir o que vos faz sentido neste momento. Sejam fiéis ao vosso processo e não à experiência de outra pessoa. Se o que ouvirem ou virem vos convidar a ir mais além, aproveitem. Se não, ótimo, também. Cada ser humano tem um percurso único e devemos deixar de rotular as pessoas conforme os nossos pontos de vista. O que podemos fazer é partilhar possibilidades, pontos de vista e respeitar os outros e o seu caminho. Durante séculos tentámos formatar a nossa perceção dos outros por aquilo que achamos melhor ou pior. Isso dá-nos uma certa "segurança" embora falsa e iludida. Cada ser humano tem em si as respostas. Somos facilitadores uns dos outros, mas não "donos" da verdade que é útil ao outro, a cada momento. Se quisermos ser "gurus" teremos de enfrentar o pesado julgamento do mundo que nos responsabiliza pelas suas agruras e obrigamos os outros a se diminuírem para nos servir a necessidade de dominar sobre eles. O verdadeiro Mestre é aquele que sabe o quanto aprende, quando ensina. O Curso em Milagres diz-nos que "ensinamos para aprenderemos".

Progredir: Como surge a escrita na sua vida?

Isabel Ferreira: A escrita esteve presente

na minha vida desde a adolescência. Era nela que eu mergulhava para encontrar respostas para as minhas muitas perguntas e algumas angústias, próprias da idade. Eu vivia em África e os meios eram escassos. O acesso a literatura deste tipo era quase nulo. Habituei-me a falar com a caneta e o papel, pois nessa altura não havia computadores. Depois do hábito criado tornou-se fácil mantê-lo. Durante alguns anos, já na fase adulta, parei de escrever pois estava muito ocupada com os "afazeres" das minhas aventuras profissionais. Depois de ter sido mãe, voltei a sentir necessidade de encontrar respostas e tudo voltou ao que tinha sido, só que desta vez, eu estava rodeada de muitas possibilidades de informação e tinha acesso a muitos cursos e grupos de trabalho.

Escrevi e ainda escrevo para conversar comigo e gosto de o fazer. Mais tarde quando surgiu a hipótese de editar um livro fiquei surpresa, pois escrever era um ato íntimo e pessoal. Passei algum tempo a adaptar-me à ideia de que as minhas ideias podiam ser partilhadas e que talvez fossem úteis nesse formato.

> Sempre achei que estamos aqui para desvendar mistérios, ir além e desfrutar de uma magia interna que está por desenvolver e que espera por nós

Por insistência de amigos acabei por o fazer e desde 2001 que vou partilhando, aprendendo e conversando comigo e com o público.

Progredir: Como é ser em Portugal, uma figura de referência na área do desenvolvimento pessoal?

Isabel Ferreira: Não sei se sou essa referência em Portugal, mas gosto de pensar em mim como alguém que partilha e aprende com todos. É, sobretudo, reconfortante saber que posso ser útil e isso dá-me muita satisfação. Porém, para mim, nunca acho que cheguei ao ponto onde gostaria de estar e continuo na procura e na partilha. Acho mesmo que a vida é uma caminhada e que umas vezes ensinamos, outras vezes aprendemos e que todos os dias esta dança está connosco a desafiar-nos a

crescer. Quero ter a certeza de que sou honesta e congruente com o que penso, faço e digo e o facto de ter um papel "institucional" nesta área, faz-me levar ainda mais a sério a minha busca e as descobertas que vou fazendo.

Progredir: O tema da revista progredir deste mês é o Yin, a energia mais feminina, o que pensa sobre este assunto?

Isabel Ferreira: Bom, acho que a energia Yin é a energia que gera e dá vida. É aquela parte de nós que concebe, alimenta, nutre e potencia a criação. Acho que sem ela, o mundo que conhecemos, não existiria. Na verdade, vivemos num mundo de polaridades que se complementam. Uma energia não é mais importante do que outra, pois a vida é una. Sem a energia masculina não faria sentido a feminina existir e vice-versa. O que é importante é que percebamos a energia Yin como parte do Todo, não separada, nem em oposição à energia Yang e que todos nós temos ambas. Tudo no pensamento humano é visto em opostos, mas, na verdade, esses opostos são uma ilusão pois o todo é completo e não pode viver dividido em si mesmo. A ignorância e a inconsciência humana fizeram dessas duas energias um jogo de oposição, sacrificando a sua beleza a um conjunto de regras e limitações que apenas serviu para os seres humanos se afastarem do Centro e da Vida.

Todos nós precisamos de articular as duas energias e usá-las de forma sábia e criativa. É importante que os homens reconheçam a sua energia Yin e as mulheres a sua energia Yang. Deste casamento pode e deve nascer um ser harmonioso, feliz, sábio e genial. É nisso que acredito e é sobre isso que trabalho e partilho por ser o que penso ser o sentido da vida.

Clique aqui e veja a entrevista completa com **ISABEL FERREIRA** no site da **PROGREDIR**!

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR

Multitasking... Gestão no Feminino

Vamos falar de competências naturais que as Mulheres possuem, que facilitam naturalmente melhores níveis de desempenho em determinadas funções de gestão, e que estão ligadas aos resultados financeiros. **Por Diana Metello**

O Ser Humano tem uma capacidade extraordinária de desenvolver as suas capacidades, para além das inatas, e que com a devida motivação e treino pode atingir níveis de desempenho de Excelência.

Embora haja competências de alguma forma inatas, ou desde muito cedo incutidas e treinadas por questões de enquadramento familiar, social, cultural, etc., estas não podem ser generalizadas como exclusivas ao Género... seja ele Feminino ou Masculino.

Assim... Este artigo não pretende de forma alguma incitar as típicas "guerras" ou competições Homem/Mulher, mas sim falar de competências naturais que as mulheres possuem, e que facilitam naturalmente melhores níveis de desempenho em determinadas funções.

Comecemos pelas definições:

Chamamos "Multitasking", em termos de competência humana, à capacidade de desempenhar mais do que uma tarefa ao mesmo tempo.

O termo tem origem na designação "Computer Multitasking", que se refere à capacidade, cada vez mais desenvolvida, aperfeiçoada e potente, que os CPUs (Computer Processor Unit) têm de processar e desempenhar inúmeras instruções, simultaneamente.

Embora as coisas estejam a mudar bastante, o Potencial Feminino de "Multitasking" e esta capacidade de natural de Gestão estão ainda muito sub-aproveitados e pouco reconhecidos no mundo profissional e financeiro...

...Por alguma razão, o dia de uma mulher é sempre muito mais comprido!

Por questões sócio-histórico-culturais, as Mulheres desde sempre foram criadas e educadas (treinadas) para cumprir uma enorme variedade de tarefas como cuidar da casa (Organizar, fazer as compras, cozinhar, limpar, etc.), cuidar dos filhos (muitas vezes com o papel de ensinar e acompanhar os estudos), cuidar do Marido (...com toda a "gestão" que isso implica!), e ainda como a principal responsável pelas relações sociais do casal e também pela gestão afetiva do seu grupo de Amigas... Não esquecendo ainda algo de extrema importância, cuidar de si própria!

Já nas sociedades primordiais em que surgiu o pré-conceito financeiro

de "dinheiro" como moeda de troca, o marido trazia para casa o fruto do seu trabalho e era a mulher que geria as finanças da casa. Ainda hoje essa situação é frequente em muitas sociedades, inclusive na nossa.
Posto isto, é inegável que a Gestão "Top Performance" faz parte do quotidiano feminino desde o início das sociedades organizadas.

Com a evolução das sociedades, e tendo sido iniciado este processo durante a Primeira e Segunda Guerras Mundiais em que as Mulheres foram chamadas a assumir cargos e funções até aí apenas desempenhadas por Homens, as Mulheres passaram a assumir também um papel cada vez mais importante no mundo profissional, e revelando agora também neste plano a aplicação das suas capacidades e atingindo excelentes resultados.

Soma-se assim à lista de tarefas e funções atrás referida, a sua Vida Profissional!

...com todos os desafios inerentes, as Mulheres ao abraçar um Projeto profissional, são extremamente criativas e inovadoras, defendem os seus projetos e em simultâneo "puxam" pelas equipas...e isto tudo enquanto gerem também uma casa e uma família.

"Multitasking" é o Modelo natural de Gestão Feminina!

Habituadas a conjugar e alternar constantemente os registos de comunicação, estando mais em contacto com o seu lado emocional e pelo natural instinto de "cuidadoras", as Mulheres, de uma forma geral, têm mais facilidade em criar empatia e estabelecer rapport, permitindo-lhes uma maior adaptação simultânea

aos diferentes elementos da Equipa, estabelecendo naturalmente níveis de comunicação mais adequados, e consequentemente mais eficazes.

O que é um facto, é que as Mulheres têm uma grande facilidade em saltar de um papel para o outro, sendo capazes de alternar e conjugar inúmeras tarefas simultaneamente, o que lhes exige obviamente uma enorme e eficaz capacidade de Organização e Gestão de Tempo.

As Mulheres têm naturalmente uma capacidade de visão global do "problema" e, cruzando todos os dados e implicações possíveis simultaneamente (devido à estrutura funcional característica do cérebro feminino em que "tudo está conectado com tudo"), são capazes de muito rapidamente selecionar a melhor proposta e tomarem a melhor decisão estratégica.

Ora, num Ambiente onde a Concorrência é cada vez maior, as Empresas são obrigadas a encontrar estratégias cada vez mais ágeis, flexíveis e adaptáveis,

> Chamamos "Multitasking", em termos de competência humana, à capacidade de desempenhar mais do que uma tarefa ao mesmo tempo

sendo o recrutamento de Mulheres para cargos de Decisores de Gestão uma aposta cada vez mais forte para otimizar os Resultados Financeiros.

Embora as coisas estejam a mudar bastante, o Potencial Feminino de "Multitasking" e esta capacidade de natural de Gestão estão ainda muito sub-aproveitados e pouco reconhecidos no mundo profissional e financeiro...

Espero que cada vez seja mais e melhor aproveitado para que possamos contribuir de forma positiva para a Saúde Financeira das nossas Famílias, da nossa Sociedade, e do nosso País.

DIANA METELLO
INTERNATIONAL RESULTS COACH
www.action-for-success.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

A dor da estagnação profissional

Compreender o princípio Taoista da "mudança contínua dentro de um certo equilíbrio" e das duas forças complementares Yin e Yang, pode ser um caminho para nova forma de pensar essa dor: a de que poderemos não estar a ver e a ouvir "o quadro todo", de que não estamos a ver ou ouvir os indícios que, mesmo que vagos, estão por todo o lado.

Por Suzana Cisneiros

Só através de uma escolha aberta a vida pode acontecer, em ciclos equilibrados. Se queremos ser diferentes, teremos que estar dispostos a fazer continuamente o que é necessário para que isso aconteça. Vale a pena, eu acredito

Todos os profissionais sonham com a sua realização profissional, em terem sucesso na/s atividade/s que realizam. Contudo, há momentos em que o sentimento de estagnação parece ser cada vez mais frequente e mais intenso, ao ponto de se transformar em dor - emocional e física.

Yin e Yang são conceitos que derivam do Taoismo, que representam a unidade que existe em todas as coisas, embora cada coisa pareça dividida em duas. Representam duas forças complementares: Yin surge associado à passividade e Yang associado à atividade.

Olhar apenas para o Yin separado do Yang e vice-versa, é ver a realidade que é una por natureza, pela metade.

É o que parece acontecer quando experimentamos o sentimento de estagnação na situação de desemprego: embora exteriormente a realidade pareça "parada", "sem energia", "energia bloqueada", onde nada acontece, a verdade é que internamente, sentimentos de falta de autoconfiança, falta de autoestima, desesperança parecem ganhar cada vez mais energia e intensidade. A simples pergunta de alguém "o que fazes profissionalmente?", "trabalhas em quê?", faz-nos querer que um buraco se abra naquele momento, só para não termos de justificar aquilo nos parece injustificável. E o brilho, a luz, a energia que nos dá força, a energia do nosso lado Yang parece cada vez mais fraca e distante. À sensação de

Confiar que existem ciclos de princípios e fins, implica estar disponível a ter uma perspetiva do todo. Permite-nos aceitar pontos de vista diferentes e com isso procurar ativamente soluções alternativas. Permite-nos acreditar que, se nos soltarmos um pouco da ilusão de poder controlar tudo, estaremos seguros

falta de controlo dos acontecimentos externos, associa-se a sensação de falta de controlo das próprias emoções.

O sentimento de estagnação também é vivenciado por quem trabalha: longa permanência nas mesmas tarefas e com as mesmas pessoas, realização de tarefas monótonas, não sentir haver perspetivas de crescimento, perda do entusiasmo inicial, não nos sentirmos reconhecidos. Com a crise económica que o país vive, dizer que se está insatisfeito profissionalmente é considerado uma ousadia, quase uma ofensa. Também aqui, à sensação de falta de controlo dos acontecimentos externos, associa-se a sensação de falta de controlo das próprias emoções. A dor emocional surge.

De que forma Yin e Yang se aplicam à vida profissional? Estes conceitos relembram-nos que todas as coisas têm o seu lado complementar, nada existe isolado. Assim sendo, se existe estagnação também tem de haver o seu complementar – a progressão. Se insistirmos teimosamente em ver apenas um dos lados, na tentativa desesperada de controlar o fluxo natural da mudança e do equilíbrio, ficamos prisioneiros de nós próprios.

Todos os profissionais sonham com a sua realização profissional, em terem sucesso na/s atividade/s que realizam

Vivenciar a vida profissional olhando sistematicamente para os aspetos negativos e desvalorizar ou até mesmo ignorar a existência de positivos, gera frustração e desperdício de energia. Viver na fantasia de que tudo é perfeito, é abrir caminho para nos desiludirmos às primeiras contrariedades.

É necessário ir mais além da luta com a realidade externa e ter a coragem para identificar as limitações que criamos para nós próprios, que nos impedem de seguir e confiar que as situações que surgem, mais tarde ou mais cedo nos mostrarão o equilíbrio e a harmonia.
O Taoismo lembra-nos que devemos estar atentos aos múltiplos indícios que nos são dados a ler, a ouvir e a ver no nosso dia-a-dia. Harmonizarmo-nos com esses indícios, ainda que

vagos, é transformar uma atitude de passividade, para uma atitude de curiosidade sobre nós e o mundo.

Confiar que existem ciclos de princípios e fins, implica estar disponível a ter uma perspetiva do todo. Permite-nos aceitar pontos de vista diferentes e com isso procurar ativamente soluções alternativas. Permite-nos acreditar que, se nos soltarmos um pouco da ilusão de poder controlar tudo, estaremos seguros.

Durante 3 dias, pergunte-se algumas vezes ao longo do dia "Como posso ver, ouvir ou ler oportunidades de progredir profissionalmente?". Nos 3 dias seguintes, pergunte-se "Como posso fazer para ver, ouvir ou ler oportunidades de progredir profissionalmente?" Mantenha uma mente aberta ao que surgir. Ao final de cada dia anote o que experienciou. "A minha vida profissional vai mudar se eu fizer isto durante 6 dias?" – Poderão perguntar. " Não vai mudar de repente, mas terá uma pequena amostra de como os dias podem ser diferentes do que são atualmente. E com isso, talvez se sinta entusiasmado/a em transformar 6 dias, em 12 dias, em 24 dias…até que o nº de dias deixa de ter importância, pois vai encontrar o que inconscientemente já procura". Associar estes indícios a ações concretas é deixar fluir o lado Yang, a atividade.

Só através de uma escolha aberta a vida pode acontecer, em ciclos equilibrados. Se queremos ser diferentes, teremos que estar dispostos a fazer continuamente o que é necessário para que isso aconteça. Vale a pena, eu acredito.

SUZANA CISNEIROS
PSICÓLOGA SOCIAL E DAS ORGANIZAÇÕES / CAREER E LIFE COACH
suzanacisneiros.wix.com/coaching
suzana.cisneiros@gmail.com

Energia Feminina: o Yin de cada um de Nós

A energia feminina não é a luta entre os sexos ou uma forma de poder instituída entre as mulheres contra os homens, é uma tarefa humana e uma responsabilidade individual. **Por Manuela Pereira**

Somos um aglomerado de vontades em potência que mal usadas não nos servem para a dimensão que foram criadas

Desde os primórdios que a fonte de todo o movimento da força, energia e equilíbrio da vida se mede pela atração de dois lados completamente opostos: o Yin e o Yang, o lado positivo e o negativo; o lado masculino e o feminino.

Apesar de confluírem e interagirem constantemente, vamos focar-nos no Yin, no lado mais passivo, calmo, interno e feminino de cada um. Independentemente do género a que pertencemos, todos nós trazemos implícito a energia Yin e torna-se fundamental, senão vital, que consigamos um equilíbrio e mesmo colocá-la a nosso favor para que a plenitude do dia-a-dia seja tangível.

Isto significa que os homens, por exemplo, podem e devem desenvolver o seu lado mais Yin sem que isso signifique perder a sua identidade masculina. Assim, como a mulher que atenta nesta energia em particular pode e vai tornar-se muito mais absoluta enquanto Mulher. A verdade é que todos nós possuímos uma cota sustentável de energia feminina que não sabemos identificar e quase nunca utilizar. Quando desenvolvemos esta capacidade de reconhecer o nosso yin, passamos a conseguir gerar, criar e transmutar não só comportamentos, como mudanças no nosso estilo de vida. Começamos, essencialmente, a perceber onde e como podemos utilizar este poder interior nas mais pequenas coisas que, de repente, passam a fazer a diferença em cada gesto ou pensamento.

A energia feminina nutre, alimenta e impulsiona. É a energia dos afetos. Num mundo cheio de pressa e numa sociedade cada vez mais materialista, caiem por terra noções que nos definem, partes de um todo que nos interpreta.

Tanto para o homem como para a mulher, a energia Yin simboliza o que demais profundo existe na sua essência

Se observarmos, a mulher procura sempre no homem características muito femininas e maternais: proteção, calor, cuidado, romance; o homem que tenha estas formas de comportamento mais desenvolvidas terá muito mais sucesso nas relações que estabelece com a sua companheira, mãe, irmã ou círculo de amizades. Já o homem que perceber a urgência de desenvolver este seu lado energético, vai tornar-se menos dependente da mulher, mais capaz de dar e receber e passar a ser alguém mais completo na sua integração social. Tanto para o homem como para a mulher, a energia Yin simboliza o que demais profundo existe na sua essência e, sem dúvida, anda de mãos dadas com a intuição.

A mudança é algo que começa de dentro para fora e reveste-se de uma consciência profunda sobre a necessidade de procuramos formas de equilíbrio e de bem-estar pessoal. A nossa forma de pensar, de ver as coisas, de as sentir, altera completamente a forma como captamos o mundo exterior. Nesta alteração, desenvolve-se parte dos nossos relacionamentos com o Outro e infelizmente, neste jogo, quase ninguém conhece as regras. É necessário vermo-nos por dentro, para disfrutarmos do que esta cá fora. Para, no final das contas,

> A verdade e que todos nós possuímos uma cota sustentável de energia feminina que não sabemos identificar e quase nunca utilizar

conseguirmos ter relações com tudo o que nos rodeia, já que é disso que se trata.

Deixamos de disfrutar da leitura de um livro, para estarmos a competir num mundo onde a energia masculina impera, deixamos de cuidar de nós, para estarmos alerta num espaço onde o afeto pode ser o elo mais fraco, deixamos de conversar, para apenas falar, deixamos sobretudo de ouvir, para escutarmos. A polaridade que inverte a sensibilidade para o que de mais rude absorvemos, dá-nos a falsa segurança de que nos protegemos de investidas desleais, de movimentos em falso, de valores de juízos. Deixamos de exercitar as emoções, para preferir o desapego. Com o tempo, percebemos que estamos doentes, não física, mas emocionalmente. Concluímos, tarde demais, que desperdiçamos tempo e energia vital com uma forma de vida menor: menor na intensidade, menor na sua expressão, menor na sua condição, menor na sua longevidade.

A energia feminina é algo que reside em nós desde que nascemos, queiramos ou não, acreditemos ou

A energia feminina nutre, alimenta e impulsiona

não, ela vai continuar a fazer parte do que nos estrutura ou, na pior das condições, no que nos desestrutura. O conhecimento desta energia não nos traz vantagem sem a consciência do que ela significa. É importante para ambos os géneros estar susceptível ao conceito de que somos energia, somos um aglomerado de vontades em potência que mal usadas não nos servem para a dimensão que foram criadas.

Estar atento, colocar-se no lugar do outro, ver o mundo lá fora como reflexo do nosso universo interior, dar valor às nossas emoções, respeitar a dos outros, distribuir afetos e saber receber, mostrar gratidão, não ter pressa, saber esperar, aceitar, reconhecer o choro são estratégias de desenvolvimento Yin.

MANUELA PEREIRA
Manuelapereira335@gmail.com

A natureza espiritual da mulher é YIN

A natureza Yin da Mulher proporciona um aprofundamento das suas vivências e da sua espiritualidade que revela, não só a sua grandiosidade mas também a harmonia da sua feminitude. **Por Ana Paula Ivo**

"A Mulher guarda dentro de si, poderosos tesouros, autênticas filigranas vibratórias cujas nuances nos maravilham quando, em condições especiais, iluminamos o seu inconsciente profundo."

"O eixo matricial que estimula, sustenta e expande a energia feminina, liga o cérebro e a energia criadora; o coração e a energia nutridora; o útero e a energia materializadora"

"A Mulher é a fonte de toda a Vida, é um potencial de energia universal, cuja dimensão é absolutamente vasta, infinita, eterna e sagrada."

A natureza espiritual da Mulher é Yin, mas a sua espiritualidade não é apenas energia feminina, silenciosa, introspetiva e passiva. No seu inconsciente profundo guarda a memória de todas as energias vivenciadas pelo seu ser, pelo seu espírito e pela sua alma. Falar apenas de espiritualidade feminina não chega, é preciso falar também da sua essência transpessoal, de tudo aquilo que está para lá do véu, aparentemente translúcido da sua personalidade. Toda a Mulher possui uma energia feminina, um potencial psicológico e espiritual que se complementam e se completam, por isso, falar só da sua espiritualidade ou da sua transpersonalidade não é suficiente. Quando falamos da natureza espiritual da Mulher, é necessário abordar de forma intrínseca a sua feminitude.

A energia do caminho material e físico é manifestada através das áreas essenciais da sua vida: área espiritual, criativa, profissional, financeira, familiar, afetiva, social, saúde e beleza. Cada uma destas áreas são de natureza transpessoal e servem para que possa manifestar a sua natureza materializadora, através das "obras" que talha no momento das suas vivências terrenas. Cada uma destas áreas transpessoais também possui em si, um espaço para manifestar a sua espiritualidade que tanto pode ser de ordem vivencial, como de ordem sensitiva, intuitiva ou metafísica.

"A Mulher vive cada etapa da sua vida terrena em três dimensões, na consciência física e material; no subconsciente e na alma; no inconsciente profundo e no espírito"

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

"A Mulher vive cada etapa da sua vida terrena em três dimensões, na consciência física e material; no subconsciente e na alma; no inconsciente profundo e no espírito."

A mulher vive cada etapa da sua vida em três dimensões, no seu consciente físico, em que aquilo que observa é igual ao que sente; no seu subconsciente através das manifestações emocionais representativas das necessidades da sua alma; na sua dimensão mais profunda e mais yin, o seu inconsciente, onde guarda todas as memórias ancestrais, tanto suas como de todas as mulheres que a antecederam.

Em cada vivência terrena, os seus três níveis de consciência (consciente, subconsciente e inconsciente profundo) assumem uma geometria triangular, formando um campo de energia Yin, cujo vértice tanto pode estar direcionado para cima e para norte, como para baixo e para sul, sendo que na maior parte das vezes, como que se desdobra em dois, deixando-se entrelaçar no

seu coração, que onde reside o seu poderoso potencial de amor e de cura. É a sua espiritualidade que estimula, sustenta e dinamiza esta energia feminina e Yin.

Estes dois triângulos entrelaçados no seu coração, constroem o sei eixo matricial, sendo que o vértice do triângulo direcionado para norte assenta no seu chacra da coroa e no seu cérebro, e o vértice do triângulo direcionado para sul, assenta no seu chacra sagrado e no seu útero.

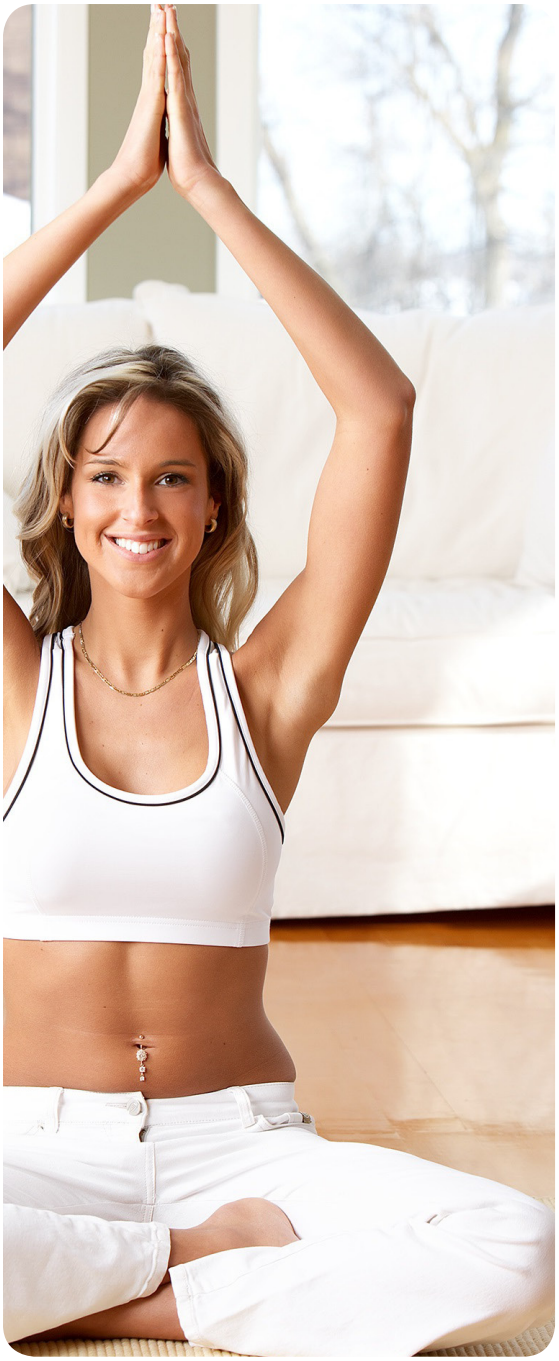
"O eixo matricial que estimula, sustenta e expande a energia feminina, liga o cérebro e a energia criadora; o coração e a energia nutridora; o útero e a energia materializadora."

O cérebro, o coração e o útero são três músculos femininos, que tal como todos os músculos podem ir ao ginásio e ser ginasticados de forma a rentabilizar o seu potencial ao máximo. Tendo em conta que o cérebro manifesta a energia criadora feminina, essencialmente precisa

> "A Mulher é a fonte de toda a Vida, é um potencial de energia universal, cuja dimensão é absolutamente vasta, infinita, eterna e sagrada"

de estímulo ao nível da visão, da intuição e do conhecimento para projetar mentalmente imagens novas e positivas. Igualmente o coração, que é também um músculo necessita de estímulo afetivo e amoroso, como a autoestima e o amor-próprio para nutrir as ideias, os projetos e as imagens produzidas no cérebro e por fim, sendo o que distingue a perfeição e a grandiosidade das Mulheres, em relação a todos os outros seres, é o seu útero, igualmente um músculo que concentra em si o poder da gestação e da maturação das obras criadas pela cérebro e nutrida pelo amor no coração, até estarem suficientemente amadurecidas para virem à Luz e à Vida.

Tudo isto se passa no mundo interno de cada Mulher, cuja natureza Yin, proporciona um campo de energia essencial à vivência da sua feminitude.



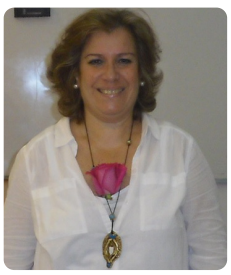
(esquerdo e direito), rapidamente chegamos ao quanto nove (9) – 3 órgãos + 6 hemisférios –, sendo que este quanto se encontra metafísica e espiritualmente associado às novas criações embrionárias que vêm à Luz da Vida e do Conhecimento, depois de nove longos meses de gestação, cada mês apoiado pela energia Yin da Lua, cujo nascimento se dá após a gestação ter passado pelo ciclo das nove luas.

Qualquer que seja o nosso olhar independentemente do nosso ponto de observação da energia feminina, verificamos que ela é uma dimensão interativa entre a sua transpersonalidade e a sua espiritualidade.

Também do ponto de vista quântico a natureza feminina pode ser observada e abordada quer do ponto de vista energético como em função da sua metafísica. Se considerarmos três órgãos (cérebro, coração, útero) como essenciais à integridade da feminitude, cada um com dois hemisférios

É a Mulher na harmonia da sua feminitude um ser maravilhosamente perfeito.

ANA PAULA IVO
MATRIX MOTHER- ECOPSICOLOGIA E ESPIRITUALIDADE FEMININA
matrix-mother-portugal.webnode.pt
matrix-mother@sapo.pt



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)

zcool.com.cnZ

PHILOSOFIAS

A Mulher, para além da Palavra

Mais do que o significado da palavra mulher, o que é que ela "quer dizer"? Uma mistura entre o simples e o complexo, uma simbiose perfeita entre o que o mundo nos ensina e o que aprendemos com a vida.

Por Ana Agostinho

Nós, mulheres, temos um turbilhão do mundo dentro de nós, que vamos soltando com a vida

Já dizia a Simone de Beauvoir que não se nasce mulher: torna-se. Mas tornamo-nos assim pelo que já somos, pela herança que trazemos cá dentro e que, com o tempo, vamos tatuando por fora.

Crescemos a brincar com bonecas, a brincar com o conceito de mulher que o mundo criou. O mundo educa-nos suaves, sensíveis e intuitivas. A vida empurra-nos para um Yang de carros, de força, de conquistadores, para um Yang que complete a metade rasgada da fotografia.

Esta é a epiderme da mulher na sociedade... Mas, em essência, somos muito mais. Hoje, sim.

Assertivas, confiantes por dentro e às vezes por fora, somos pessoas que se deitam à noite com o cinzento da emoção e que acordam de manhã com o branco da força de quem conquista. É verdade que somos uma energia confusa... A mulher sabe ser um zero de palavras que diz tudo no silêncio e um oceano de caracteres difusos e incoerentes, e por vezes tudo isto no decorrer de uma só conversa!

É verdade que os homens nem sempre nos compreendem, mas não foi para isso que fomos feitas. Nem educadas. Nem coisa que se pareça! Os mais belos poemas foram escritos nesta interrogação, e é também a partir dela que se forma a atração dos sexos...

Mas calma... Depois da capa e dos primeiros capítulos, chega de forma

Visto do lado feminino, não podíamos ser mais transparentes, não podíamos ser mais simples… Um misto de parte do que faz o homem homem e de tudo o que faz de nós mulheres

> Já dizia a Simone de Beauvoir que não se nasce mulher: torna-se. Mas tornamo-nos assim pelo que já somos, pela herança que trazemos cá dentro e que, com o tempo, vamos tatuando por fora

diligente o capítulo mais esperado e mais assustador. O de ser mãe. Somos um ser que é mãe. E isso é mais do que intuitivo, é mais do que a racionalidade de três letras, é um superpoder.

É a capacidade de sentir para além de nós, é um sentimento que nos transcende e que ultrapassa a nossa condição…

Mete medo. Todos os dias. Esta extensão de nós arranca-nos pedaços de tranquilidade, arranca-nos sentimentos de calma e arranca-nos instantes de felicidade, que guardamos connosco naquele pequena caixinha de memórias que guardamos religiosamente.

Sem receios, é o momento em que somos soldados numa guerra, se for preciso. É o momento em que somos sábias, não sabendo de nada… É o momento em que aprendemos a parar o coração, em emergências.

É o momento para o qual nada nos preparou, época de brisas, furacões e acalmias, tudo ao mesmo tempo. É o trabalho que fazemos sem ordenado e com a melhor recompensa de todas… É aquele que, mais do que o sono, nos retira a necessidade de dormir! E dizem os livros que a mulher é o sexo fraco. Esses livros já viram mulheres a tentar levantar móveis sem sucesso, mas nunca as viram com um filho ao colo, outro no chão, dois sacos de compras, uma mochila e uma bola que um dos filhos não quis levar na mão, porque estava muito cansado. Livros que não sabem da vida, enfim. Mas há outros que também nos dizem muito.

Já o Saramago escrevia que, "se virmos a realidade, as mulheres são mais sólidas, mais objetivas, mais sensatas. Para nós, são opacas: olhamos para elas, mas não conseguimos entrar lá dentro."

Visto do lado feminino, não podíamos ser mais transparentes, não podíamos ser mais simples… Um misto de parte do que faz o homem homem e de tudo o que faz de nós mulheres. Fácil, não é? Uma pitada de razão, vários quilos de emoção e toneladas de paixão, em tudo o que fazemos.

É ter várias fases da lua, ser personagem de vários filmes, protagonista num filme de comédia e figurante num outro de ação, é viver 90 horas num só dia, é encaixar a paixão do trabalho na prioridade da família.

Se estamos cá para educar e para renovar o mundo, também não calhava mal ter mais do que 24 horas no dia… Ou no fim de semana! Fica a sugestão.

Em suma, nós, mulheres, temos um turbilhão do mundo dentro de nós, que vamos soltando com a vida.
Muito mais do que Yin, muito mais do que a palavra mulher encerra em si, somos muito mais do que isso. Hoje, sim.

ANA AGOSTINHO

MUDANÇA TRANQUILA

Os 90% que definem o que Somos

10% da vida corresponde às coisas que nos acontecem. Os outros 90% são determinados por nós. Não é o que nos acontece que determina o que somos mas sim, a forma que reagimos ao que nos acontece.

Por Raquel Baptista Leite

"Não devemos permitir que alguém saia da nossa presença sem se sentir melhor e mais feliz."
Madre Teresa de Calcutá

10% da vida corresponde a todas as coisas que nos acontecem, são os 10% incontroláveis: o sinal encarnado no semáforo quando estamos cheios de pressa, o café que entornámos na camisa branca mesmo antes daquela reunião, o exame reprovado ou a resposta torta da pessoa que mais gostamos.

A boa notícia é que os outros 90% são determinados por nós e são esses 90% que realmente têm impacto no nosso estado de espírito. Não é o que nos acontece que determina o que somos mas sim, a forma como reagimos ao que nos acontece. Não é porque tenho uma nódoa na camisa que o meu dia será pior, é porque lhe dei importância!

Os 90% determinados por nós têm, como em tudo na vida, duas opções de caminho:

1. Ou nos vitimizamos por tudo aquilo que somos e nos acontece e assentamos o nosso discurso nos Maseques e Maseus (Mas é que eu... Mas eu...);

2. Ou então temos a opção de medir a possibilidade de conquistar algo não pela dimensão do nosso obstáculo mas sim, pela dimensão do nosso sonho.

Podemos não ambicionar o mudar o mundo. Podemos sim ambicionar, cumprir a missão que acreditamos ser transversal à existência humana: desfrutar o dom da vida que nos foi dado de graça com o sorriso e otimismo de quem acabou de receber um presente cada vez que o sol nasce

Madre Teresa de Calcutá vivia alicerçada numa pedra basilar, o primeiro mandamento: o amor. O motor de toda a sua espiritualidade

A primeira opção é mais fácil. Porém, a segunda é substancialmente mais divertida e desafiante! Implica a Paciência para resistir quando se enfrentam situações difíceis. Mas também, a Audácia para atacar quando se querem alterar essas mesmas situações.

Acredito que para escolher a segunda opção, em qualquer situação – do banal ao substancial, é fundamental estarmos assentes numa profunda espiritualidade e resolução interior.
Um dos maiores exemplos como matriz é a vida de Madre Teresa de Calcutá. Há uma frase extraordinária que diz que o exemplo não é a principal forma de influenciar os outros, é a única! Madre Teresa contagia pelo seu comportamento, pela sua humanidade… Uma mulher, com todas as características fantásticas que as mulheres têm: a determinação balizada pela sensibilidade e a capacidade de estar atenta simultaneamente a várias coisas não perdendo o foco de cada uma dessas coisas como se fosse a única. Mas sobretudo, Madre Teresa de Calcutá vivia alicerçada numa pedra basilar, o primeiro mandamento: o amor. O motor de toda a sua espiritualidade.

Indubitavelmente, nesta Mulher, a oração caminha de mãos dadas com o amor. Só assim conseguiu ter fundações para ser aquele forte,

Não é o que nos acontece que determina o que somos mas sim, a forma como reagimos ao que nos acontece. Não é porque tenho uma nódoa na camisa que o meu dia será pior, é porque lhe dei importância

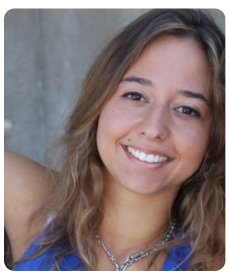
aquela muralha que protegeu tantos desprotegidos. Os frutos disso mesmo, daquele constante sorriso que acabava por carimbar também na cara dos outros, estão pelo mundo inteiro com as irmãs da Caridade, ordem que fundou. "A paz começa com um sorriso", já Madre Teresa nos dizia.

Na vida, poderemos encontrar nos pilares da oração e do amor, a resposta para os 90%. Podemos não ambicionar o mudar o mundo. Podemos sim ambicionar, cumprir a missão que acreditamos ser transversal à existência humana: desfrutar o dom da vida que nos foi dado de graça com o sorriso e otimismo de quem acabou de receber um presente cada vez que o sol nasce! Porque a medida do amor é amar sem medida... Nem todos podem realizar grandes feitos. Mas todos podemos fazer pequenas coisas com muito amor.

E nunca nos esqueçamos:

Não devemos permitir que alguém saia da nossa presença sem se sentir melhor e mais feliz. - Madre Teresa de Calcutá

RAQUEL BAPTISTA LEITE
ESTUDANTE DE MEDICINA



Piscina Naturista de Aniversário

Por Federação Portuguesa de Naturismo

1 de Março das 18:30h às 20:30h

Piscina do Alvito

www.fpn.pt

federacao.portuguesa.naturismo@gmail.com

Workshop 'Fadas - Seres Curadores dos 4 Elementos'

Por Roberto Castillo Lorenzo

1 de Março das 10h às 19h

Centro de Luz | Lisboa

www.centrodeluz.com

infocentrodeluz@gmail.com

213 559 239 | 968 455 341

Escrever com luz - Workshop de Fotografia

Por Rodrigo Cerqueira

1, 9 e 15 de Março

Porto da Luz | Alenquer

www.atomicdelicia.org

916 839 391

Sessões de Yoga Naturista

Por Federação Portuguesa de Naturismo

1, 8 e 15 de Março das 11:30h às 12:30h

Sociedade Portuguesa de Naturologia | Lisboa

www.fpn.pt

federacao.portuguesa.naturismo@gmail.com

Workshops BIO-HORTAS em Permacultura

1 de Março das 15h às 18h

Academia Nova Era | Alameda Danilo Gouveia - Funchal

academianovaera@netmadeira.com

966 844 344

Workshops de Expressão Corporal e Teatro

1 de Março das 15h às 18h

Quinta da Enxara | Enxara do Bispo - Mafra

proj.banze@gmail.com

Workshop 'Os 49 Raios da Grande Fraternidade Branca'

Por Roberto Castillo Lorenzo

2 de Março das 10h às 19h

Centro de Luz | Lisboa

www.centrodeluz.com

infocentrodeluz@gmail.com

213 559 239 | 968 455 341

Curso de Iniciação à Astrologia

Por Bárbara Bonvalot

Início 6 de Março - quartas-feiras das 19:30h às 21h

Ser Multidimensional | Lisboa

www.barbarabonvalot.com

barbara.bonvalot@gmail.com

962 857 568

Retiro de Transformação na Légua

Por Adriana Satyama e Michelle Daya

7 a 9 de Março

Praia da Légua | Nazaré

adrianasatyama@gmail.com

michelledayaamor@gmail.com

Seminário TOKITSU RYU

Por Dr. Kenji Tokitsu

7 a 9 de Março

Lisboa

www.tokitsuryu.org

tokitsuryu@me.com

210 993 092

Curso de Massagem e Reflexologia Podal Tailândesa

Por Hugo Abecassis

8 de Março

Espaço Prána | Lisboa

www.yogaespacoprana.com

yoga@yogaespacoprana.com

918 055 157

Workshop Dorn Breuss

Por Prof. Rogério Castilho

8 de Março das 10h às 19h

Feel - Formação Profissional | Torres Vedras

www.feelfp.pt

geral@feel-fp.com

261 338 392

Oficina de Teatro e Movimento - Palavras na Boca do Corpo

Por Tomás Martins, Mafalda Tello, Dora Bernardo, João Coelho

Início a 8 de Março pelas 9h

Centro Comunitário de Linda-a-Velha

www.senteisto.pt

senteisto@gmail.com

Seminário Pedagogia 3000 | 1ªvez em Portugal

Por Noemi Paymal

8 e 9 de Março 9h às 17h

Casa Índigo | São Domingos Rana

www.casa-indigo.com

indigo@casa-indigo.com

214 420 197

Curso Formação Professores de Yoga para Crianças 2014

8 e 9 de Março

Lisboa

www.yogaom.pt

geral@yogaom.pt

910 915 791 | 915 216 145 | 925 096 893

Oficina de Hortas Verticais em Varandas

Por Silvia da Floresta

9 de Março

Lisboa

www.quinta7nomes.com

219 291 656

Sessões InPassion

Por Tânia Castilho

8 de Março das 15h às 18h

centro de luz | Lisboa

www.centrodeluz.com

infocentrodeluz@gmail.com

213 559 239 | 968 455 341

Curso de Reiki Nível 2 | Gratuito

9 de Março das 9:30h às 18h

Hotel Holiday Inn Lisboa | Lisboa

spiritpeace.portugal@gmail.com

917 312 693

Concerto Sorriso Solidário

9 de Março pelas 16h

Academia Almadense | Almada

geracoes.sorriso@gmail.com

Via Rápida para Ti Mesmo

Por Sunito

9 de Março

Osho Centro de Meditação Darshan Zen

www.darshanzen.com

213 149 726 | 964 660 933

Formação de Professores LU JONG 1

Por Sónia Peixoto

Início 10 de Março das 10h às 13h

GOMPA | Porto

www.lujong.org

sonia@lujong.org

Workshop Reflexologia

Início 12 de Março das 19h às 23h

Feel - Formação Profissional | Torres Vedras

www.feelfp.pt

geral@feel-fp.com

261 338 392

Workshop Cura e transformação com as Essências vibracionais de animais - Nível 1

Por Daniel Mapel

15 e 16 de Março das 9:30h às 18h

Pavilhão São Sebastião | Sintra

www.animalessence.com

claudia.wittenburg@gmail.com

916 781 519

Workshop Deixar de Fumar!

15 de Março pelas 15h

A Minha Essência | Porto

www.aminhaessencia.webnode.com

lojaaminhaessencia@gmail.com

224 081 087

GEO | Sons do Mundo

15 de Março pelas 16h

Palácio da Ajuda | Lisboa

www.projecto-geo.com

geo.informacoes@gmail.com

213 637 095

Workshop Curando a nossa Criança Interior

Por Daniel Mapel

17 e 18 de Março das 9:30h às18h

Pavilhão São Sebastião | Sintral

www.animalessence.com

claudia.wittenburg@gmail.com

916 781 519

Evento Carinho para Nós próprios

21 a 23 de Março

Aerlis | Oeiras

912 701 252 | 917 733 914

Roda de Cura e Palestra pelo Xamã Gerardo Mesquita | 1ª Vez no Porto

22 de Março pelas 16h

Hotel Ibis São João | Porto

cladastartarugasportugal@gmail.com

Workshop de Cosmética Natural

Por Daniel Martins

22 de Março pelas 15h

A Minha Essência | Porto

aminhaessencia.webnode.com

lojaaminhaessencia@gmail.com

224 081 087

O Despertar da Sensibilidade

Por Maria Melo

22 de Março das 15h às 19h

Akademia do Ser | Oeiras

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

21 443 83 05 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49

10ª Congresso Nacional Naturopatia e Medicinas Não Convencionais

22 e 23 de Março

Colégio Militar em Lisboa

www.cofenacis.org

geral@cofenacis.org

218 470 634

Mulher Sábia

Por Ananta

22 e 23 de Março das 9:30h às 18h

Osho Centro de Meditação Darshan Zen

www.darshanzen.com

213 149 726 | 964 660 933

Abrindo-te ao Coração

Por Ananta

28 e 30 de Março das 9:30h às 18h

Osho Centro de Meditação Darshan Zen

www.darshanzen.com

213 149 726 | 964 660 933

Retiro de Meditação Vedanta e Ayurveda

Por Achyuta Veda

28 a 30 de Março

Praia do Barril | Tavira

www.achyutaveda.com

retiroscocoon@gmail.com

Curso Reiki Essencial - Nível I

Por Etelvira Baltazar

29 de Março das 10:00h às 18:00h

Akademia do Ser | Oeiras

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

21 443 83 05 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49

Curso de Reflexologia Energética

Por Alison Sousa

28 a 30 de Março

Escola da Felicidade | Alcochete

escoladafelicidadeonline@gmail.com

915 186 657

Workshop Yoga - Tradição e Prática

Por Noélia Marreiros e Mário Moreira

29 de Março das 15:30h às 18:30h

Akademia do Ser | Oeiras

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

21 443 83 05 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49

OSHO Born Again

Por Haridasi e Ananta

29 de Março a 4 de Abril

Osho Centro de Meditação Darshan Zen

www.darshanzen.com

213 149 726 | 964 660 933

Curso de Leitura da Aura

Por Dr.Norberto Ribeiro

Início a 29 de Março

Starlight | Albufeira

www.starlight-albufeira.pt

starlight.albufeira@gmail.com

Workshop de Massagem de Shiatsu Modulo I , II e III

Por Sérgio Barbosa

29 e 30 de Março

Estúdio Yoga4U | Porto

www.yogaforyou.pt

mail@yoga4u.pt

919 945 561 | 912 589 438

Seminário Curar em Minutos

Por Louise Fannon

29 de Março das 9:30h às 18h

Casa Índigo | São Domingos Rana

www.casa-indigo.com

indigo@casa-indigo.com

214 420 197

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

vouchers

Março 2014

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

Consulta Tarôt Personalizada

30% na sua consulta (28,00€* Preço final)

com Patrícia Bernardo

Em Lisboa

PATRÍCIA BERNARDO®
TAROT, RADIESTESIA E TERAPIA DA MENTE

Descubra o que o tarôt lhe reserva para 2014!

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

1ª Consulta Grátis

com Helena Martins

Vida com Propósito

Em Espaço em Branco - Queluz

WONDERFEEL

60% Desconto nas atividades de grupo durante 1 mês

Em Wonderfeel - Lisboa

wonderFEEL

É necessário harmonizarmos Corpo, Mente e Espírito

Money Life

20% na sua 1ª Sessão Money Life

com David Rodrigues

Em Paço de Arcos

A Energia do Dinheiro
Money Life

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

JOAQUIM CAEIRO

Sexualidade Sagrada

Acupunctura & Massagem Terapêutica

1ª Consulta GRÁTIS (90min)

com Rodrigo Belard

Experimente e sinta a diferença!

Sala Akademia do Ser

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

Em Paço de Arcos

AKADEMIA DO SER
www.akademiadoser.com

Faça deste espaço o seu!

Essendi

15% na sua 1ª Sessão Reiki

com David Rodrigues

Em Lisboa e Paço de Arcos

Relaxe e recupere a sua Energia Vital!

Life Coaching

50% na 1ª Consulta Coaching

com Maria Melo

Em Paço de Arcos

Find Yourself

Aula Método JC

30% Desconto na sua Inscrição

com Joaquim Caeiro

Em Carcavelos

JOAQUIM CAEIRO

Retornar à Fonte Primordial

Aulas de Meditação

1ª Aula de Grátis

com Maria Melo

Em Paço de Arcos

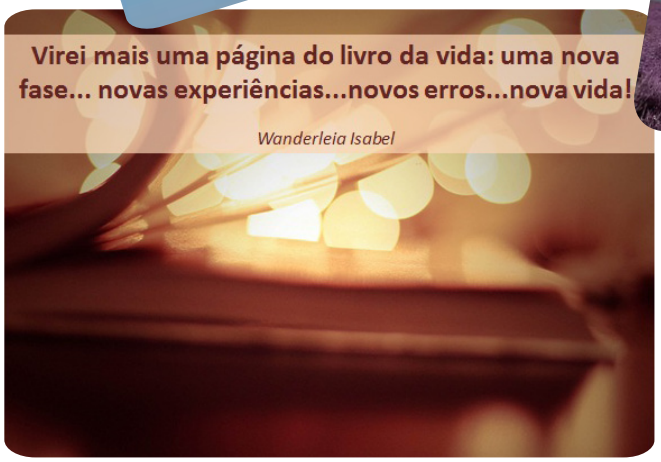
Descubra uma forma de reduzir o stress e viver a vida com mais tranquilidade!

Aproveite as Ofertas deste Mês!

Divulgue os seus vouchers aqui!

Contacte-nos

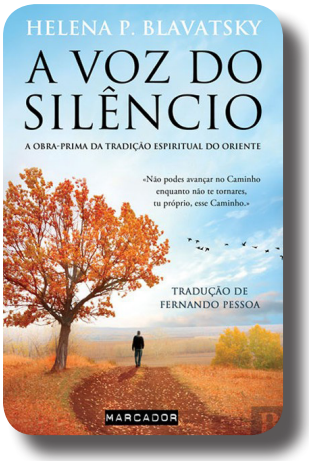
POLAROIDS & SLIDES



PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

PARTICIPE! FAÇA PARTE!

LIVROS RECOMENDADOS



A Voz do Silêncio

(Tradução de Fernando Pessoa)

Helena P. Blavatsky

A Voz do Silêncio é uma verdadeira inspiração divina. Uma obra-prima que inspirou Lev Tolstói, James Joyce, Aldous Huxley, Carl Jung, Albert Einstein, Gandhi, entre muitos outros. O texto traça em linguagem poética e elevada, um panorama do caminho que leva à iluminação fazendo diversas recomendações práticas aos aspirantes que o desejam seguir. Ensina-nos a ouvir tudo o que temos no nosso interior como o verdadeiro guia para a vida.

Preço: Cerca de 7,95€ por 104 páginas de sabedoria.

Editor: Marcador Esotérica

Sementes do Coração

Aqui está o segredo da sua força

Kentetsu Takamori

Uma jornada de introspeção e de aperfeiçoamento, este livro dar-lhe-á a oportunidade de conhecer histórias e pensamentos que o podem ajudar a superar os obstáculos quotidianos rumo à felicidade. Os 96 textos que o compõem revisitam temas intemporais, como a humildade, a gratidão, a honestidade e a brevidade da vida, num convite à reflexão e ao crescimento interior. Afinal de contas, cultivar-se a si mesmo constitui o primeiro passo para a conquista do equilíbrio e da sabedoria, objetivos que Sementes do Coração coloca ao seu alcance, mostrando-lhe que, em última análise, a chave para a resolução das vicissitudes da existência se encontra dentro de si. Basta apenas saber olhar.

Preço: Cerca de 15,50€ por 192 páginas de sabedoria.

Editor: Dinalivro

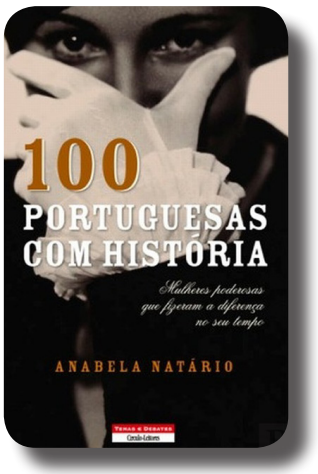
100 Portuguesas com História

Mulheres poderosas que fizeram

a diferença no seu tempo

Anabela Natário

Da poderosa Mumadona Dias, que no século XI contribuiu para que Guimarães se tornasse o mais importante centro do condado, passando por Catarina Dias Aguiar, empresária da época dos Descobrimentos, Antónia Rodrigues, a Cavaleira Portuguesa que combateu os mouros, Leonor da Fonseca Pimentel, intelectual e líder revolucionária do século XVIII, até Regina Pacini, a cantora lírica aplaudida em teatros do mundo inteiro, e Maria de Lurdes Sá Teixeira, a primeira aviadora portuguesa, conheçamos a vida de 100 mulheres portuguesas, figuras mais ou menos esquecidas pela História, mas que fizeram a diferença no seu tempo, «pelo valor da história de vida de cada uma».



Preço: Cerca de 19,90€ por 688 páginas de sabedoria.

Editor: Temas e debates

Vamos Lá Então Perceber as Mulheres. Mas Só Um Bocadinho…

Marta Gautier

Acha que as mulheres são todas iguais? Então, precisa de comprar este livro.

Se é homem, vai, finalmente, poder perceber como são as mulheres (mas só um bocadinho…). Se é mulher, talvez conclua, com sensação de triunfo, que as mulheres são todas únicas (mas muito parecidas umas com as outras).

Mais um livro imperdível, fresco, atrevido e arrepiantemente esclarecedor da psicóloga Marta Gautier, autora de bestsellers como Não há famílias perfeitas e Gosto de ti assim.

Preço: Cerca de 14,30€ por 166 páginas de sabedoria.

Editor: Objetiva.

PENSAMENTO DO MOMENTO

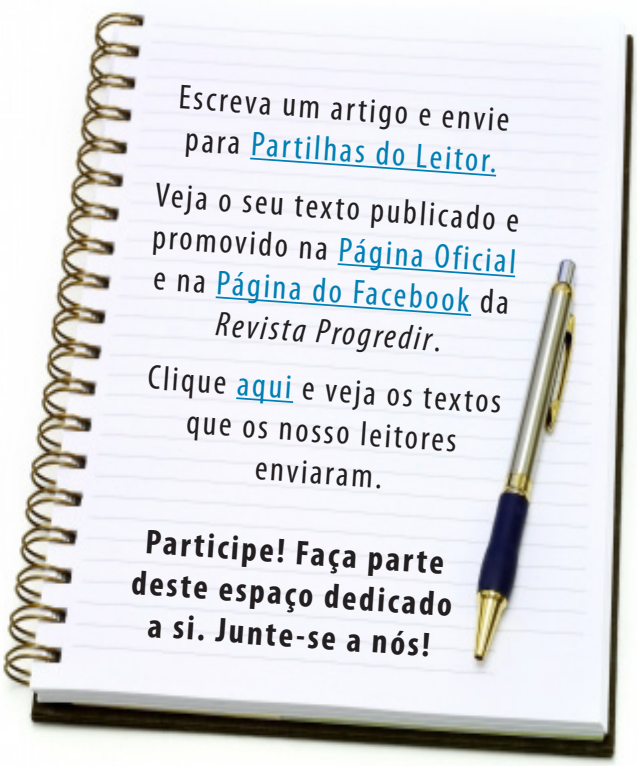
Sempre me pergunto: o que seria da poesia sem a sensibilidade feminina?

Jorge Jacinto da Silva Junior

PARTILHAS DO LEITOR

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

- Doenças internacionais, por Maria Nascimento Cunha
- Desequilíbrios na comunicação provoca problemas na glândula tiróide, por Yolanda Castillo



UMA ESTÓRIA QUE FAZ PENSAR

Parábola do Céu e do Inferno

Conta-se que certo dia um famoso e hábil Samurai, grande e forte como raros, conhecido pela sua violentíssima índole, foi procurar um sábio Monge que meditava ao Norte durante o Inverno. Encontrando-o em meditação no meio da neve ao pé de uma montanha, não perdeu muito tempo e já lhe foi perguntando em tom de voz duro sobre algo que sempre o atormentara, e com o peso da idade lhe consumia o espírito até o limite do insuportável:

- "Monge, tenho pensado muito nos caminhos que trilhei pela Vida até aqui…em tudo que vi e vivenciei…sobre minhas decisões e anseios… preciso muito de uma resposta….Ensina-me de imediato: o que é o Céu e o que é o Inferno?"

O Monge, de pequena estatura, idoso e muito franzino, olhou para o bravo guerreiro de cima a baixo com ar de reprovação e lhe disse:

- "Eu não poderia ensinar-lhe coisa alguma, você está imundo e é um ser desprezível! Tem a inteligência de um inseto e o merecimento de um tolo! Seu mau cheiro é insuportável! – Ademais,

a lâmina da sua espada está enferrujada. Você é uma vergonha para a classe dos samurais! Sua mera existência é lastimável…saia de minha frente criatura execrável, você é tão indigno quanto o mais indigno dos homens!"

O Samurai ficou enfurecido. O sangue subiu-lhe ao rosto e ele não conseguiu dizer palavra alguma, tamanha era a sua ira. Empunhou a espada, ergueu-a sobre a cabeça e se preparou para decapitar o Monge num violento e assustador ataque. No auge de tamanha fúria o Monge apontou-lhe o dedo e falou:

- "Eis o Inferno."

O Samurai ficou imóvel como se tivesse sido congelado…estava ofegante e aturdido. A sabedoria e coragem daquele pequeno ancião o impressionaram, afinal de contas arriscara a própria vida para lhe ensinar sobre o Inferno. O bravo guerreiro abaixou lentamente a espada e caiu de joelhos diante dele numa profunda e sincera reverência….seus experientes e destemidos olhos, que tantas sangrentas batalhas testemunharam, estavam marejados.

O velho sábio continuou em silêncio. Passado algum tempo, o Samurai já com o coração pacificado, pediu humildemente cheio de vergonha e gratidão ao venerável Monge, que lhe perdoasse o infeliz gesto. Naquele momento, o Monge em tom brando, doce e sereno disse:

- "Eis o Céu".

VÍDEO DO MÊS

"Encontrando o Amor…""

Veja mais vídeos aqui

Helena P. Blavatsky

Uma mulher notável, que leu, viu e pensou mais do que a maioria dos homens sábios do seu tempo. Foi a fundadora do movimento esotérico contemporâneo.

Helena Petrovna Blavatsky nasceu em Ekaterinoslav, Rússia, a 12 de Agosto de 1831, no seio de uma família nobre, da alta aristocracia russa, rica, educada e culta, mas a união dos seus pais não era feliz. Teve três irmãos, Alexander, Vera e Leonid. Seu pai, descendente de alemães, era um oficial do exército. Sua mãe era uma escritora popular de romances, todavia morreu durante a infância de Helena.

A menina fora deixada aos cuidados do avô, o governador civil de Saratov. Uma criança incomum e talentosa, que lia muito na biblioteca de seu avô, tendo um especial interesse em ciência e ocultismo.

Em 1847 mudou-se com os seus avós para Tiflis e ali conheceu o seu futuro marido, Nikifor Blavatsky.

Em 1848, com dezassete anos, Helena Petrovna Blavatskaya, mais conhecida como Madame Blavatsky, casou-se com Nikifor, vice-governador de Yerevan, na Arménia, mas rapidamente o deixou para, por conta própria, viajar pelo mundo em busca de conhecimento filosófico, espiritual e esotérico, e nesse intervalo alegou ter passado por inúmeras experiências fantásticas, entrado em contacto com vários mestres de sabedoria, culminando com o estudo e sua iniciação no

Tibete no final da década de 1860 sob a tutela de mahatmas (professores altamente evoluídos).

Destes mestres fora recebida na condição de discípula, desenvolvendo os seus poderes paranormais de forma controlada, para que pudesse servir-lhes de instrumento para a instrução do mundo ocidental. Do Tibete saiu em 1867, e após ter percorrido outros países Helena veio para a América em 1873, onde conheceu Henry Steel Olcott, um advogado, jornalista e estudante de espiritismo. Ele, Blavatsky, e outros fundaram a Sociedade Teosófica em Nova York em 1875, uma organização dedicada inicialmente à investigação do conhecimento oculto.

Iniciada a sua carreira pública nos Estados Unidos, em pouco tempo se tornou uma figura tão celebrada quanto polémica. Exibiu os seus poderes psíquicos para um grande número de pessoas, deslumbrando a muitos e despertando o ceticismo em outros.

Em 1877 foi publicado o primeiro livro de Blavatsky, *'Ísis Sem Véu'*, com base nos seus estudos e experiência no ocultismo. Da sua pena saíram magistrais obras como: 'A Doutrina Secreta' (considerado o seu livro mais importante), *'A Chave Para a Teosofia', 'Glossário Teosófico'* e *'A Voz do Silêncio'* (obra traduzida em Portugal por Fernando Pessoa, um seguidor também do ocultismo).

Pouco depois Helena e Olcott transferiram a sede da Sociedade para a Índia, e passaram a viver lá, até que um incidente, o Caso Coulomb, abalou gravemente a sua reputação internacional, quando foi declarada culpada de fraude num relatório publicado pela Sociedade de Pesquisas Psíquicas de Londres. Voltou então para a Europa.

A filósofa lutou contra todas as formas de intolerância e preconceito, atacou o materialismo

e o ceticismo arrogante da ciência, e pregou a fraternidade universal. Progressivamente, têm vindo a ganhar força os ideais porque lutou, na altura quase sozinha: desde a ecologia à ética animal, desde a consideração respeitosa pelas tradições espirituais do Oriente ao estudo atento do Gnosticismo.

Os seus últimos anos foram difíceis, estava frequentemente adoentada (sofria de nefrite, úlceras, reumatismo, hidropisia, sangramentos e obesidade) e envolvida em discussões públicas, tinha de administrar a Sociedade que fundara e que crescia rapidamente, e a quantidade de trabalho que se impunha era enorme. Contudo foram também anos de intensa atividade literária. Morreu em Londres, a 8 de Maio de 1891. Blavatsky despertou intensa controvérsia durante a sua vida, e tem continuado a fazê-lo desde então.

"A verdadeira liberdade depende do autoconhecimento."

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

TAROT CIGANO

O Tarot Cigano é um oráculo que desenvolve bastante a intuição, é constituído por figuras simples e objetivas que despertam lembranças e permite associações e que estas sejam feitas sem muito esforço.

Ao contrário do seu nome, este Tarot não foi criado pelo povo cigano, mas sim, pela francesa Anne Lenormand, profunda estudiosa de assuntos esotéricos no séc. XIX. Mais tarde, redescoberto e amplamente divulgado pela cultura cigana, e desde o séc. XX passaram de 78 cartas para as atuais 36.

O atual Tarot Cigano remete-nos a uma leitura de mensagens bloqueadas no nosso Inconsciente, funcionando como chave para a sua abertura e, de forma de exteriorizar o nosso entendimento, possibilitando a realização de uma assessoria de futuro.

Este oráculo permite olhar para as figuras representadas em cada carta, com o recurso à nossa intuição e ficamos aptos a constatar um sentimento de familiaridade, como se cada situação retratada já houvesse sido alguma vez vivenciada ou presenciada por nós.

O Tarot Cigano deve ser visto como retrato do quotidiano, vivido por quem pretende interpretar o significado das suas cartas.

A Cartomancia é o método mais conhecido, em que muitos recorrem ao povo cigano para saberem o futuro pelas cartas.

Pela tradição, o Tarot Cigano só poderá ser lido por mulheres, pois trazem em seu interior a energia da lua (o oculto), tendo a luz da vidência, o dom do sentir, pressentir e de ao mesmo tempo, interpretar.

Na leitura das cartas, as ciganas utilizam um baralho comum, iguais aos de jogos de azar, retirando o curinga e as cartas que vão do dois ao cinco, restando 36 cartas que são utilizadas para a leitura.
O Povo Cigano associou a essas cartas algumas figuras do seu simbolismo esotérico, e com a mensagem de cada uma.

Aceda a outras ferramentas
para progredir clicando aqui

A relação entre as cartas comuns e as figuras para o povo cigano, é feita de uma forma quase natural.

Uma vez que é difícil fazer essa associação com recurso a um baralho de cartas normal, já existem versões do Tarot Cigano, com as figuras, o que vai facilitar a aprendizagem e a sua interpretação por todos aqueles que queiram trabalhar com este tipo de Tarot.

Antes de usar as cartas, são precisos alguns cuidados, como a ritualização do baralho, sem o qual impossibilita a verdadeira leitura a que se propõe: leitura do futuro.

À noite deve empilhar as cartas sobre um copo com água e sal, para que o sal purgue o seu baralho de fluídos negativos. Em seguida, deve fazer uma oração ao seu Anjo Guardião ou outra oração à sua escolha que deverá ser sempre repetida quando terminar as suas leituras.

Depois da consagração ou da limpeza, após uma consulta, embrulhe o baralho num pano vermelho e guarde-o num local fora de alcance de outras pessoas. Nunca use as suas cartas para jogos de azar e, é desaconselhável a permissão de outras pessoas no manuseamento do seu baralho.

Antes de usar as cartas, é necessário consagrar o seu baralho, sem que este não passe de cartas para um jogo profano.

Empilhe as cartas, à noite, sobre um copo com água e sal, para que a água com o sal purgue as energias negativas das suas cartas.

Por último, faça uma oração ao seu Anjo da Guarda ou outra oração da sua preferência, e esta deverá ser sempre feita no fim da leitura.

PATRÍCIA BERNARDO
TARÓLOGA
TERAPEUTA HOLÍSTICA
www.patriciabernardo.pt
patriciapereirabernardo@gmail.com
Facebook: patriciabernardotarot

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