PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

MAIO 2014 • NÚMERO 28 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

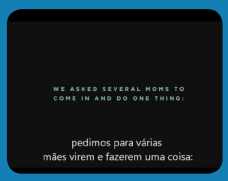
REVISTA DIGITAL GRATUITA

A (a)ventura e a revolução de Ser Mãe

A Terra Mãe que nos acolhe

Quero Ter Um Filho ou Quero Ser Mãe?

Que mensagem enviou aos seus filhos hoje?



Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Vera Faria Leal

The Reconnection®

CURE OS OUTROS, CURE-SE A SI PRÓPRIO

TESTEMUNHE, DESCUBRA E MANIFESTE O SEU VERDADEIRO POTENCIAL HUMANO

Experiencie a Cura Reconectiva:

- Reconheça o "campo Reconectivo" de energia, luz e informação
- Conheça a ciência e a filosofia
- Utilize este trabalho na sua vida quotidiana
- Desenvolva uma actividade profissional como Praticante Fundamental de Cura Reconectiva

LISBOA, PORTUGAL

CENTRO DE CONGRESSOS DE LISBOA

26 SETEMBRO 2014

SEXTA-FEIRA 26 DE SETEMBRO • 18:30

A Essência da Cura

Apresentada por **Eric Pearl**

26-28 SETEMBRO 2014

SEXTA-FEIRA A DOMINGO 26-28 DE SETEMBRO

Nível I: Os fundamentos da Cura Reconectiva

com **Eric Pearl & a equipa de instrutores da The Reconnection**

29-30 SETEMBRO 2014

SEGUNDA E TERÇA • 29-30 DE SETEMBRO

Nível II: Programa Fundamental para Praticantes de Cura Reconectiva

com **Eric Pearl & a equipa de instrutores da The Reconnection**

INSCREVA-SE HOJE E USUFRUA DE UM DESCONTO ESPECIAL DE 33%

Oferta limitada aos lugares disponíveis

INSCREVA-SE HOJE!

TheReconnection.com | info@TheReconnection.com
+1 323 960 0012

CONTACTO LOCAL

Dora Martinez Pinto | doramartipin@gmail.com | +351 932 220 838
Antonieta Gavancha | antonieta.gavancha@hotmail.com | + 351 915 536 367
Carlos Pedroso | carlospedroso@me.com | +351 211 979 845 ou +351 919 700 955
Nuno Filipe Zoio | nzoio@hotmail.com | +351 918 464 730
Karla Kinhirin (Brasil) | karlakinhirin@reconectarbrasil.com | Internacional +44 792 492 6946
ou Brasil +55 48 8836 6471

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 28 | Maio 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
Cristina Leal, Cristina Marreiros da Cunha, Daniela Sciaccaluga, Maria Lourdes Fernandes, Natália Rodrigues Porto, Maggie João, Miguel Pestana, Sara Ramos, Susana Rodrigues Torres, Suzana Cisneiros, Teresa Brito de Lima

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.

Ser Mãe

Caros amigos,

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

Assim temos uma edição escrita por mães que partilham ideias e pensamentos que me fizeram pensar, aprender e Progredir…

Espero que o mesmo possa acontecer com cada um de Vós, que se possam identificar com algumas das palavras e acrescentar outras ideias novas ao Vosso Ser.

E em mês que celebra o dia da Mãe termino este Editorial com um poema que escrevi em tempos para a minha Mãe, e que reproduzo aqui dedicando-o a todas as Mães:

Ser Mãe…

É sentir o privilégio de se dar Vida.
É a responsabilidade de se dar vida.

É ter um coração nas mãos,
um sorriso nos lábios
e a alma preenchida.

Ser Mãe, é Ser Amor…

Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 28

www.revistaprogredir.com
subscrever@revistaprogredir.com

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

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

13 Filosofia de Vida
A Terra Mãe que nos acolhe
Por **Natália Rodrigues Porto**

18 Saúde
Quero Ter Um Filho ou Quero Ser Mãe?
Por **Maria Lourdes Fernandes**

24 Relacionamentos
Uma Mãe com vários colos
Por **Teresa Brito de Lima**

29 Entrevista
"Viver manifestando o nosso potencial e os desejos do coração"
Entrevista com **Vera Faria Leal**
Texto Por **Revista Progredir**

38 Finanças
Eu, os meus filhos e o supermercado: transformando o dilema em oportunidade
Por **Susana Rodrigues Torres**

42 Vida Profissional
Que mensagem enviou aos seus filhos hoje?
Por **Suzana Cisneiros**

46 Lifestyle
Ser Mãe uma escolha de vida
Por **Maggie João**

50 Espiritualidade
A Grande Mãe
Por **Cristina Leal**

54 Philosofias
O Eneagrama por de trás de Ser Mãe
Por **Sara Ramos**

64 Mudança Tranquila
A (a)ventura e a revolução de Ser Mãe
Por **Cristina Marreiros da Cunha**

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

76 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

77 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

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

83 Biografia
Descubra quem foi Gilbert Keith Chesterton

86 Glossário
Ferramentas para Progredir: Yoga para Crianças

Ser Mãe

Body n'Soul – Oriental Spa - Lisboa

No dia 11 de Maio, irá decorrer o Body n'Soul – Oriental Spa, Jazzy Life Clube em Benfica.

O Body n' Soul é um evento de inspiração oriental para recuperar o bem estar e a saúde de uma forma prática, eficaz e divertida, através de aulas variadas, oficinas de alimentação saudável, experiência de massagem, meditação e outras atividades. O Body n' Soul contará, a partir das 16h, com a participação da equipa Supa Woman.

Mais informação veja aqui

Um evento ao Ritmo do Seu Coração - Lisboa

Terá lugar nos dias 17 e 18 de Maio nos Jazzy Dance Studios, em Santos – Lisboa, Um Evento ao Ritmo do Seu Coração.

A temática do evento será o CORAÇÃO! Poderá participar em diferentes tipos de aula desde meditação, yoga e dança entre outras assistir e participar em tertúlias com vários profissionais qualificados de diferentes áreas.

Poderá consultar toda a informação e programação do evento em: www.eventsforlife.pt

Durante o evento existirá uma "Tertúlia By Revista Progredir" cujo tema será "A Voz do teu Coração…", terá lugar no dia 18 de Maio a partir das 11h, e contará no seu painel com: Cristina Leal (Autora do livro dos elogios), Maria Melo (Diretora da Akademia do Ser), Ricardo Fonseca (Enfermeiro, escritor e terapeuta) e Pedro Sciaccaluga Fernandes (Diretor da Revista Progredir). Toda a informação sobre a Tertúlia em www.revistaprogredir.com/events-for-life-um-evento-ao-ritmo-do-seu-coracao.

Mais informação veja aqui

Encontro Alternativas de Sintra

Nos dias 23, 24 e 25 de Maio, irá decorrer o 9º Encontro de Alternativas em Sintra - Mostra de Projetos Alternativos 2014, nos Jardins da Biblioteca Municipal de Sintra - Casa Mantero.

À semelhança dos anos anteriores, o evento será de entrada gratuita, e pretende divulgar projetos inovadores e de qualidade. Todo o evento pretende consciencializar as pessoas para a importância do autoconhecimento, da necessidade de uma vida e alimentação mais saudáveis e naturais. Assim o encontro, para todas as idades, engloba diversas palestras, aulas, workshops e concertos, entre outras atividades.

Mais informação veja aqui

Spring Conference 2014 Toastmasters - Oeiras

"Dá voz ao teu valor, inspira Portugal, desperta o mundo!"

No dia 3 de Maio de 2014, o Taguspark acolhe a Conferência de Primavera do Toastmasters, numa jornada em que serão apurados os campeões nacionais de Public Speaking. Não vão faltar workshops para aprender a comunicar com eficácia e liderar com propósito.

Mais informação veja aqui

Congresso Nacional de Aleitamento Materno - Lisboa

Nos dias 26 e 27 de Maio, irá decorrer o Congresso Nacional de Aleitamento Materno, na Escola Superior de Enfermagem de Lisboa.

Ajuda de Mãe (IPSS) tem o projeto "Vamos dar de Mamar", em parceria com a SOS Amamentação com o apoio da DGS para estimular a prática do aleitamento materno. Assim o congresso tem como objetivo divulgar, partilhar conhecimentos, experiências, inovações e desafios resultantes do trabalho realizado, junto de um maior número de profissionais de saúde e público em geral.

Irá encontrar temas como a amamentação e vinculação, o aleitamento e alimentação complementar; as alterações emocionais no aleitamento, percentis e aleitamento materno, entre outros.

Mais informação veja aqui

Rock in Rio-Lisboa um evento com certificação de Sustentabilidade!

O Rock in Rio-Lisboa dá o exemplo e apresenta-se como o único evento em Portugal com certificação de Sustentabilidade.

Na edição em que comemora o seu 10º aniversário, o Rock in Rio-Lisboa passa a ser um dos primeiros eventos do mundo, a ter o certificado de conformidade com a norma internacional ISO 20121 – Sistemas de Gestão para a Sustentabilidade de Eventos. O Rock in Rio-Lisboa 2014 realiza-se nos dias 23, 25, 30 e 31 de Maio e 1 de Junho, no Parque da Bela Vista.

Mais informação veja aqui

Feira Alternativa dos Olivais- Lisboa

No dia 3 de Maio, na Casa da Cultura e no Coreto dos Olivais, irá decorrer a Feira Alternativa dos Olivais.

Esta Feira de entrada livre, pretende cruzar várias culturas, moda, design, ecologia e cosmética natural.

Encontrará atividades como yoga para crianças, massagens, meditação, artesanato, música, entre outras atividades.

Mais informação veja aqui

Semana Internacional do Coaching 2014

De 19 a 23 de Maio irá decorrer a Semana Internacional do Coaching. Este ano com o tema "Coaching em tempo de Transformação", a APCOACHING-Associação Portuguesa de Coaching juntamente com várias entidades irá realizar várias ações gratuitas como seminários e conferências em várias cidades portuguesas.

Mais informação veja aqui

EVENTS FOR LIFE.

Mais info em:
www.eventsforlife.pt

Jazzy Dance Studios - Santos

ENVIRONMENTS
RENOVAÇÃO

Origami
Aromaterapia
Feng shui
Sustentabilidade ...

THERAPIES
PREVENÇÃO

Shiatsu
Reflexologia
Reiki
Massagem de Relaxamento ...

MEALS
CRIATIVIDADE

Macrobiótica
Cozinha Viva
Vegetariana
Sumos Biológicos ...

TEAMS
ENERGIA | DANÇA | MÚSICA | FELICIDADE

TaiChi
Meditação
Biodanza
Yoga ...

kids

Babyoga
Conta-me Histórias
Desenvolvimento Consciente ...

Organização: get zen

eventos@getzen.pt

facebook.com/eventosgetzen

Envie a sua pergunta para
geral@revistaprogredir.com

Como posso melhorar a forma como comunico aquilo que sinto?

Rita Pais, 32 anos, Alverca

"O caminho mais longo é o que vai da cabeça ao coração"

Percorrer este caminho leva a vida inteira. Talvez o segredo de conseguirmos comunicar o que sentimos, passe primeiro pela perceção do que realmente se está a passar dentro de nós. Na grande maioria das vezes não fomos ensinados a percecionar o que sentimos, ou então fomos levados a deixar de dar importância ou mesmo a esquecer os nossos sentimentos.

Na dinâmica das relações de intimidade ou das relações de trabalho, a dificuldade em comunicarmos com o outro é normalmente o grande desafio e muitas vezes adotamos uma atitude neutra, de forma a não nos expormos ou a nos protegermos do que verdadeiramente sentimos. Assim não entramos em contacto com a nossa emoção e com a do outro e criamos assim, a falsa sensação de segurança e controlo.

Mas para comunicarmos a nossa verdade é preciso entrar em intimidade connosco, sentirmo-nos e então depois ligarmo-nos ao outro, sentindo empatia concebendo a natureza das emoções do outro, colocar-se no seu lugar mas sem nunca carregar as suas emoções ou dificuldades, dando a saber através desta atitude positiva que é importante aos nossos olhos e que temos consideração por ele.

Para isso é preciso que o outro também queira estar presente e comunicar desta forma, pois a comunicação efetiva é feita a dois. Contudo na ausência ou incapacidade do outro, a escolha de dizermos a nossa verdade é sempre algo individual que poderá ser feito, mesmo que outro não se encontre em sintonia connosco.

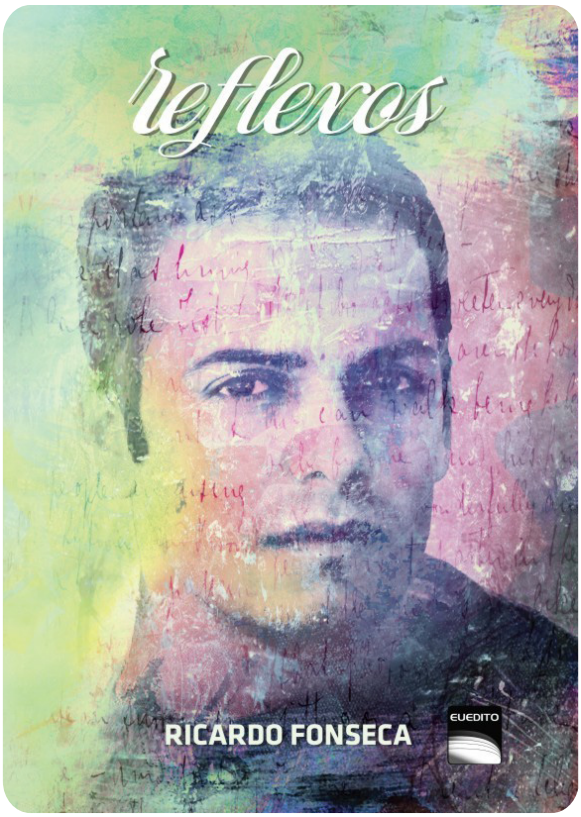
MARIA MELO
LIFE COACHING
www.akademiadoser.com
mariamelo@akademiadoser.com

Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

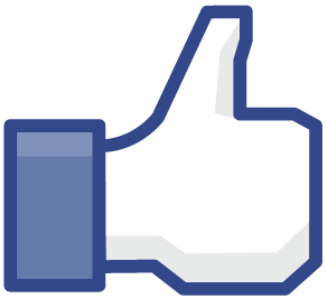
Reflexos

de Ricardo Fonseca



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 passatempo clique aqui



Vencedor Abril:

Elsa Carreira partilhou a imagem e criou a frase: *"Que cada impasse da sua vida seja o fator de mais uma transformação e crescimento interior, ajudando-o a Progredir!"*, e ganhou o Livro *"Impulsione a sua vida"* de *Anabela Oliveira*

9º ENCONTRO DE ALTERNATIVAS SINTRA

MOSTRA DE PROJECTOS

23 A 25 MAIO

2014

JARDIM DA BIBLIOTECA MUNICIPAL DE SINTRA
CASA MANTERO

ARTESANATO . TERAPIAS . MASSAGENS . PALESTRAS . WORKSHOPS . OFICINAS . TEATRO . MÚSICA . DANÇA . POESIA . ANIMAÇÃO . ENERGIAS ALTERNATIVAS . COZINHA VEGETARIANA . PRÁTICAS ALTERNATIVAS . . ARTES PLÁSTICAS . DOCUMENTÁRIOS .

ORGANIZAÇÃO/ PRODUÇÃO:

APOIOS:

encontroalternativas@gmail.com www.encontroalternativas.blogspot.com www.facebook.com/encontroalternativas

A Terra Mãe que nos acolhe

Pense em si como se fosse um planeta, que se rejubila por ser habitado e principalmente por amar quem o habita. Alimente esta forma de estar na vida, e sentirá que maternidade é tudo o que faz.

por Natália Rodrigues Porto

O principal alimento de uma criança é o Amor. E o Amor cuida

Mãe é o planeta que habitamos e ao qual chamamos Terra. Percorremos os seus caminhos, mergulhamos nos seus braços feitos de água e sal, respiramos o verde das suas folhas, aquecemo-nos no fogo da sua madeira, alimentamo-nos do que as suas entranhas libertam e raramente demonstramos gratidão para com a sua existência: a mesma que possibilita a nossa. Habitamos um lugar maravilhoso que nos acolhe a todos, independentemente da nossa condição, raça ou ideologia. Mas isso não parece chegar-nos para querermos aprender com a Mãe Terra os seus grandes ensinamentos. Aqueles que tornam possível o grande milagre que é o ciclo da natureza, e do qual somos (fazemos) parte.

A sabedoria da Mãe Terra é indelével e mesmo assim ela passa por nós como se fosse invisível. As estações, as marés, o vento, a chuva e os animais (aos quais chamamos irracionais), convivem em uníssono e parecem perceber com muita facilidade quais são as suas competências, prioridades e limites. Mas nós, que estudamos e somos importantes, não agimos deste modo. E a Terra tal como uma Mãe, a tudo isto assiste, e às vezes sacode-nos. O seu colo estremece para nos ensinar o valor daquilo que parecemos não valorizar. A isto costumamos chamar tragédias, mas maior tragédia que o nosso comportamento não há.

À Terra que é Mãe, cobre-a um Céu que é Pai. E dele nos chegam inúmeras influências. Esta harmonia que ocorre entre as "peças" da natureza é o maior espetáculo a que algum dia poderemos assistir.

Ao Pai Céu cabe a gestão desta casa onde moramos. E quando nos ajoelhamos sobre a Terra, é para ele que conduzimos as nossas preces. Precisamos da Mãe para chegar ao Pai. E do Pai para entender a Mãe.

Mãe é um ser que acolhe dentro de si a oportunidade de se transformar. Ter um filho é um dos meios de ser Mãe, mas há mais.

A grande qualidade que é experimentada quando a maternidade nos acolhe é a aceitação. Uma Mãe aprende de forma muito rápida a aceitar e cedo descobre, que

amará o seu filho independentemente do que ele escolha ser, parecer, dizer ou fazer. Porque o sentimento que a Mãe nutre pelo seu rebento, será sempre maior do que as diferenças entre ambos.

> Porque o Amor não é só dar. Reside também no saber educar, aconselhar e por vezes também negar

No momento em que se pega o bebé ao colo, acontece um milagre, um batismo que une aqueles seres para toda a eternidade. Por ele podemos dar a vida, e com isso transformamo-nos em seres imortais. Saber aceitar, é o treino recomendado para quem quer ser Mãe, sem experimentar o aumento do seu ventre. A felicidade dos pais passa a ser diferente, porque a felicidade deles contém a felicidade do seu filho.

Com o parto, chegam muitas outras coisas. Talvez pudéssemos dizer que ter um filho é também um nascimento para a Mãe, dá-se a partida da menina e filha, para nascer a mulher mãe.

E com isso nascem muitas outras preocupações, motivações e opiniões.

Entre muitas, consideremos a alimentação, pois ela faz parte das necessidades básicas de todos os seres que habitam a Terra Mãe.

O principal alimento de uma criança é o Amor. E o Amor cuida. Por isso se amamos, teremos todos os cuidados. Naturalmente que estes gestos dependem dos nossos conhecimentos e informação. Mas mesmo incompletos, se amarmos terão tempero. Procurar o melhor não é um trabalho para a Mãe, é uma oportunidade. Alimentar um filho é, sem dúvida, algo que encerra uma grande responsabilidade.

Os filhos (ou aqueles de quem cuidamos) são quem nos fazem crescer em diferentes direções. Por eles esticamo-nos e aprendemos a olhar o mundo de forma mais alargada.

Amamentar um filho é um prolongamento da maternidade. Nenhum outro alimento se compara ao leite materno. Nem o contacto que é estabelecido entre ambos pode ser substituído. Quando começam as refeições, a procura de alguém em que se confie é essencial para despistar algumas dúvidas. Iniciar como? E quando? São questões que devem ocupar a nossa procura do melhor.

Sugerimos que a Mãe cozinhe sem temperos, com Amor e de forma simples, introduzindo aos poucos os diferentes grupos de alimentos, sempre atenta às reações do bebé. Desta forma, simples, e lentamente, se conduz o bebé ao mundo vasto dos alimentos.

Os primeiros dois anos de vida são extremamente importantes para a formação da criança, eles têm uma influência decisiva no seu desenvolvimento. Por tudo isto vale a pena o tempo que investimos na procura de uma alimentação saudável para o nosso filho.

> Sabedoria da Mãe Terra é indelével e mesmo assim ela passa por nós como se fosse invisível

Tal como acontece com a Terra, ser Mãe é por vezes uma tarefa de bastidores. A grande importância não está na visibilidade, mas na grandiosidade que reside nas nossas ações. Podemos nunca ser homenageados, mas se sentirmos que fizemos e demos o nosso melhor, valeu a pena de certeza a vida que vivemos.

Ser Mãe é sentir e pensar mais além, e ser semelhante à Terra, que tudo nos dá, e que tudo nos pode tirar sempre que não a estamos a respeitar.

Porque o Amor não é só dar. Reside também no saber educar, aconselhar e por vezes também negar.

NATÁLIA RODRIGUES PORTO

body n´soul

11 MAIO
ORIENTAL SPA

UM DIA INTEIRO
PARA QUEM SE AMA.

SAÚDE E PRAZER PARA QUEM QUER SER FELIZ.

DIA DA MÃE
OFEREÇA UM VOUCHER BODY N'SOUL

11 Maio das 9:00 às 19:00
JAZZY
www.bodynsoul.pt

organização co-organização apoios

body n´soul
JAZZY life club
m80 radio
REVISTA DIGITAL GRATUITA PROGREDIR www.revistaprogredir.com
sapo.pt
CELEIRO vive de corpo e alma
FITOCLINIC MEDICINA NATURAL
PANCHAKARMA MEDICINA AYURVEDICA पञ्चकर्म
imti INSTITUTO DE MEDICINA TRADICIONAL
LUSH COSMÉTICOS FRESCOS FEITOS À MÃO

Quero Ter Um Filho ou Quero Ser Mãe?

Pequenas e simples mudanças em cada um de nós poderão operar grandes alterações na nossa saúde, na dos filhos e na saúde do planeta em que vivemos.

por Maria Lourdes Fernandes

Seria interessante que esta questão fosse objeto de reflexão quer individualmente quer no seio do casal quer ainda pela sociedade em geral. Para muitos dos problemas atuais, emergiriam soluções relativamente fáceis se meditássemos sobre os nossos valores individuais e coletivos. As nossas ações estariam em consonância com os nossos valores

> Esquecemos frequentemente o nosso poder potencial como consumidores no estabelecimento das leis do mercado

profundos, com a nossa intuição, em suma com a nossa essência como seres humanos, livres, solidários, pacíficos e compassivos. Seríamos felizes e, apesar da evolução de conhecimento científico e tecnológico, deixaríamos como legado aos nossos filhos e netos um planeta melhor do que o que herdamos.

Ter ou Ser?

Na era do consumo rápido, fácil e aparentemente barato pode parecer mais lógico pensar na maternidade como aquisição de um bem, a concretização de mais um objetivo na vida dos pais ou até apenas um direito sem obrigações. Será este um dos motivos pelos quais o apelo pela maternidade desponta em idades cada vez mais tardias? Na verdade, os filhos serão nossos? Vale a pena ler o poema "Filhos" de Gibran Kahlil Gibran (1883–1931).

Ser mãe implica tomar consciência do papel primordial e fundamental que ela desempenha na vida dos filhos, não para os formatar mas sim para lhes proporcionar uma vida plena em termos de saúde, bem-estar e felicidade. Assim, eles possam ser independentes, pensar pelas suas próprias cabeças e corações e atingir os seus propósitos de vida. Para tal a futura mamã deverá reconhecer que, os seus pensamentos, as suas emoções e o seu estilo de vida, assim como os do seu parceiro nesta caminhada, poderão influenciar a saúde e a vida dos filhos. Deverão por isso assumir o poder na decisão das escolhas de estilo de vida, alimentação e saúde.

Medicina e Saúde Materna

Ser mãe é um processo natural, contudo nos nossos dias, a saúde materna encontra-se, talvez, demasiado medicalizada. Penso que seria útil questionarmos mais sobre as consequências daquilo que chamamos evolução e modernidade. Muitas das relações de causa efeito são hoje comprovadas cientificamente. É

também reconhecida a influência do uso de tabaco, álcool, droga, radiações, do consumo de certos medicamentos e alimentos no processo embriológico e desenvolvimento fetal.

O Parto, momento único e especial para o novo ser, está a ser objeto de maior atenção da parte da medicina convencional que neste ponto já aceita, em algumas instituições do serviço nacional de saúde, partos mais naturais e até em ambiente aquático. Existem orientações para a redução do número elevado de cesarianas que são efetuadas tanto no sistema público de saúde como em instituições privadas. Há ainda um longo percurso para que o parto seja considerado natural.

Alimentação, Medicamentos e Saúde

Será inevitável o aparecimento de Diabetes Gestacional? A alimentação adequada para controlo do peso poderá evitar o seu aparecimento e deste modo evitar o recurso à insulinoterapia, bem como complicações tanto para a mãe como para o bebé.

Mais controversas poderão ser outras questões. Quantas jovens mulheres questionarão o uso de contracetivos, em especial os hormonais, ou o consumo de laticínios e açúcar no aumento de casos de infertilidade? E na saúde dos filhos que conceber? Questionamos o papel do açúcar como produto potencialmente aditivo e corresponsável por doença física e psíquica? Depressão? Alterações do comportamento? Hiperatividade e défice de atenção?

O China Study, maior estudo epidemiológico que relaciona hábitos alimentares com risco de desenvolver doenças, (resultados estão registados em livro de autoria de Collin Campbell), questiona a relação entre o consumo de proteína animal, em especial a do leite de vaca, com doenças autoimunes, particularmente diabetes tipo 1 cuja incidência aumenta mundialmente cerca de 3% em cada ano. Leite e ovo são os alergénios mais importantes na infância o que está relacionada com os nossos padrões alimentares e podem ser responsáveis pelo eclodir de doenças, como Asma, Rinite, Eczema Atópico e Alergias Alimentares, bem cedo na vida da criança.

Questionar e Refletir

Estamos a dedicar alguns momentos das nossas vidas para nos questionarmos? Para percebermos o efeito das nossas escolhas, no nosso corpo, na saúde do nosso planeta, no aumento das pegadas de carbono e da água?

Ao consumirmos mais cereais integrais em grão, leguminosas, vegetais, alguma fruta, reduziremos muito os consumos de produtos animais e seus derivados, como enchidos ou lacticínios, comprovadamente corresponsáveis pelo aumento da pegada ecológica, dos gases de estufa, bem como de doenças

Ao consumirmos mais cereais integrais em grão, leguminosas, vegetais, alguma fruta, reduziremos muito os consumos de produtos animais e seus derivados

> Ser mãe implica tomar consciência do papel primordial e fundamental que ela desempenha na vida dos filhos, não para os formatar mas sim para lhes proporcionar uma vida plena em termos de saúde, bem-estar e felicidade

cardiovasculares e epidemias da civilização como são a Diabetes tipo 2 e a Obesidade. Estas atingem cada vez mais crianças e jovens o que não acontecia até há poucas décadas atrás. Portugal é dos países Europeus com mais elevada taxa de prevalência de obesidade infantil e Diabetes do adulto entre os 20 e os 79 Anos de idade (PREVADIAB study SPD, 2011).

O Poder do Consumidor

Esquecemos frequentemente o nosso poder potencial como consumidores no estabelecimento das leis do mercado ao nos deixarmos enganar pelas poderosas campanhas de marketing de algumas empresas e milionárias multinacionais.

Quase não lemos os rótulos dos produtos que adquirimos, a maior parte, processados industrialmente, cheios de aditivos, açúcar, corantes, gorduras *trans*, e excessivamente salgados.

Caso contrário perceberíamos que os alimentos mais saudáveis são os que se aproximam mais da sua origem natural, colhidos o mais próximo do local onde vivemos, da época, e de preferência biológicos dispensando o uso de herbicidas ou pesticidas químicos e sem modificação genética (OMG).

Ser mãe é por isso uma tarefa grandiosa que ultrapassa os limites da conceção, gravidez, parto e aleitamento materno. Neste contexto, faz mais sentido " Vou ser mãe" em vez de "Vou ter um filho".

MARIA L. FERNANDES
MÉDICA CLÍNICA GERAL MEDICINA FAMILIAR, ORIENTAÇÃO ALIMENTAR E MACROBIÓTICA
mlourdes.macro@sapo.pt

CASCAIS | JUNHO 21 e 22, 2014

DIA MUNDIAL do YOGA

APOIO
REVISTA DIGITAL GRATUITA
PROGREDIR
www.revistaprogredir.com

WORLD YOGA DAY - June,21
DIA MUNDIAL do YOGA - Junho,21

PELA SUSTENTABILIDADE DO PLANETA
pangea
PAX
SHÁNTI

PARTICIPA E COMEMORA!

JUNHO 21 - CONFERENCIA MUNDIAL DO DARSHANA - Casa das Histórias da Paula Rego

JUNHO 22 - MEGA AULA DO YOGA - Grupo Dramático e Sportivo de Cascais

ORGANIZAÇÃO
CONFEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA
PORTUGUESE YOGA CONFEDERATION-PYC

EM COLABORAÇÃO COM
सत्यमेव जयते
भारतीय दूतावास
Embassy of India

www.DiaMundialDoYoga.com www.ConfederacaoPortuguesaDoYoga.pt Tel.217 802 810

VÁ DE COMBOIO POUPE O AMBIENTE
COMBOIOS DE PORTUGAL
FUNDAÇÃO D. LUÍS I
CASCAIS
GOVERNO DE PORTUGAL
SECRETÁRIO DE ESTADO DO DESPORTO E JUVENTUDE

NARIZ VERMELHO receitamos alegria
unicef
PRO DIGNITATE
Plano Nacional de Ética no Desporto

Uma Mãe com vários colos

Se quiser definir Mãe, a definição mais completa é dar vida e ver crescer. Mas de tão simples que é tem por dentro uma enorme complexidade.

Por Teresa Brito de Lima

Ser Mãe é criar desafios e deixar aprender pelas próprias mãos, aplaudindo nos momentos certos e consolando as desilusões. É ensinar a serem vencedores, a gostarem do que são e a olhar para a vida com um sorriso

Todas as mães no reino animal têm uma função bem definida: dar vida, alimento e proteção. Mas esta é a parte simples. A complexidade está em como nós humanos a entendemos desempenhar.

Ser Mãe é uma vocação, a maior de todas, a mais valiosa e mais profunda. Não se compra nem se ensaia, ela está dentro de nós e quem não a tem devia questionar-se seriamente sobre esta importante responsabilidade, a de ser Mãe.

Uma outra perspetiva é a de que Ser Mãe tem um sabor especial, que se sente no ar, no coração, nas emoções de um olhar e nas horas que se passam em conjunto. É uma relação de enorme cumplicidade, um tal sentido especial que só de facto quem foi Mãe o consegue desenvolver. É este sentido que nos torna especiais e com uma enorme capacidade de adivinhar o não visto e de antever a necessidade de intervirmos ou darmos espaço de decisão e experimentação.

Poderemos dizer que a diferença aqui é fazê-lo tranquilamente… é como a arte de saber conduzir uma orquestra, onde cada um é livre de ser um instrumento diferente mas aprende a contribuir para o todo de uma forma harmoniosa.

Mais uma vez poderíamos dizer também que Ser Mãe é criar desafios e deixar aprender pelas próprias mãos, aplaudindo nos momentos certos e consolando as desilusões. É ensinar

É Ensinar e Aprender. É dar sem esperar nada em troca. É sentir um orgulho especial SEMPRE!

Ser Mãe tem um sabor especial, que se sente no ar, no coração, nas emoções de um olhar e nas horas que se passam em conjunto

a serem vencedores, a gostarem do que são e a olhar para a vida com um sorriso. Esta é também uma enorme missão. Ter filhos não é só fazê-los felizes mas sim ensiná-los a serem felizes. E este é talvez o ponto mais difícil nesta função de Mãe pois exige de nós próprios esta capacidade a de sabermos ser felizes.

Ao longo dos anos é possível constatar que outra coisa extraordinária ao longo deste percurso é que Ser Mãe É Ensinar e Aprender. É dar sem esperar nada em troca. É sentir um orgulho especial SEMPRE! Os filhos aprendem com o exemplo dos pais e os pais também podem aprender com o exemplo dos filhos.

Aqui ficam as palavras de uma mãe para uma filha de 7 anos depois de ultrapassado com sucesso um internamente de 2 meses da filha por um problema de saúde, que tão bem exemplifica o quanto podemos aprender com os filhos e como esta relação de uma forma saudável é um dos maiores fertilizantes do nosso desenvolvimento enquanto pessoas:

...Dei o meu melhor, aquele que sabia e que consegui, para que sentisses sempre que o tempo que passámos juntas era para te levar ao colo e manter-te segura e acarinhada.

Mas tudo isto é infinitamente mais pequeno que a tua enorme valentia!

Ensinaste o verdadeiro valor da amizade, que precisamos uns dos outros para ultrapassarmos os desafios da vida e que a disponibilidade sem fim é a melhor arma que temos. Mostraste que o respeito pela vida, a capacidade

Ser Mãe é uma vocação, a maior de todas, a mais valiosa e mais profunda

de esperar, de acreditar, de aceitar e confiar é um extraordinário dom que só alguns têm.

Aprendi imenso contigo, com a simplicidade com que encaras a vida, com o inesperado em que algumas situações nos põem mas que nos obrigam a enfrentar os momentos mesmo que com uma enorme dose de insegurança.

De toda esta experiência, apesar de dura, sei que ganhámos imenso; tu uma enorme batalha vencida; eu uma lição que aprendi com o teu enorme sorriso conquistador e valentia; as duas a enorme devoção com que ficámos pela vida!"

A capacidade de ser Mãe e educar é a peça fundamental da sociedade, uma vez que esta é constituída por pessoas e são estas pessoas que agem, constroem e se relacionam.

As relações maternais são estruturantes na vida de qualquer pessoa, os sucessos são pilares fortes para aguentar os embates da vida e as falhas pontos de fragilidade. Não existem receitas muito menos instruções. Existe sim bom senso, reflexão, intuição, coragem, criatividade, capacidade de abdicar e acima de tudo Amor!

TERESA BRITO DE LIMA
Teresa.b.lima@gmail.com

Festival de Saúde Natural Ecologia e Aventura

4 › 10 agosto
Diverlanhoso Gerês

MACROBIÓTICA
BEM-ESTAR
CULINÁRIA SAUDÁVEL

YOGA
FENG SHUI
MÚSICA
AVENTURA

CHI-KUNG
DESENVOLVIMENTO PESSOAL
ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

Instituto Macrobiótico de Portugal

www.zimp.pt

Tel. 21 324 22 90 / 96 696 98 45
email: joana.zimp@e-macrobiotica.com

DIVER LANHOSO
PARQUE AVENTURA

"Viver manifestando o nosso potencial e os desejos do coração"

Vera Faria Leal formadora na área do desenvolvimento pessoal, desde 1999 conta aos leitores da *Revista Progredir* como a abertura do coração lhe trás a sabedoria da alma.

Texto Por Revista Progredir

A Vida dá-nos as oportunidades de amarmos sempre e cada vez mais os outros, de os respeitar por quem são, ajudando-os a ser quem nasceram para ser

Progredir: Com raízes em África até às terras do norte de Portugal, fale-nos da sua história?

Vera Faria Leal: Nasci em Luanda e viajei para Portugal em 1972, de onde não mais saí. A minha mãe é Angolana e o meu pai é Transmontano. Conheceram-se devido à guerra colonial, ela era madrinha de guerra dele. De África de onde vim criança, recordo cheiros intensos de frutas, praias de sonho, lagostas a cozer em panelas enormes, pores-de-sol mágicos, trovoadas estarrecedoras, e uma força que ainda não tinha capacidade de compreender, apenas sentir. África para mim é o espirito encarnado, luz na matéria, depois da fisicalidade consagrada, taça do graal que integra corpo e alma, pelo dançar e cantar dos ritmos da terra e da lua e dos instintos. Sou descendente de famílias africanas nobres, que se cruzaram com goeses, e na minha genealogia há escravos e esclavagistas. Daí que em mim, a integração dos paradoxos se faz tão vital como a Vida, se quer tão inteira como a Verdade, se manifeste destilada de tudo o que me habita. África quente casa com a neve agreste das montanhas do norte português, e mais uma vez, sou o casamento entre polaridades, complementares que tecem no meu corpo alma, o bordado do meu Destino.

Progredir: Depois de tantos ofícios como nasce o interesse pela área do desenvolvimento pessoal?

Vera Faria Leal: Sou aquariana típica, buscadora e artesã da vida. Encontro-me caminhando os ciclos que, em cada espiral, nos oferecem novas possibilidades para explorarmos. Jamais me reduziria numa única expressão de quem sou e para viver preciso

Ter filhos é um imenso privilégio, uma oportunidade impar de aprender o Amor

reconhecer, praticar e manifestar o meu potencial e os desejos do meu coração. Assim, vou seguindo o que me faz sentido, fazendo planos para honrar os meus dons, e recebendo com gratidão os planos que a Vida também tem para mim. Sempre me interessei por espiritualidades e esoterismo. Aos 18 anos já era batizada e/ou iniciada em 4 orientações religiosas diversas.

Em 1995, com o início do meu estudo da Astrologia, Taoísmo e com a minha certificação como Facilitadora do Método Louise Hay, abriu-se um mundo extraordinário de conhecimentos/ sabedorias, que me revelou um novo caminho vocacional, acendendo a chama no meu Ser. Fiz formação com aqueles que na altura, considerei os melhores do mundo, em Portugal e no estrangeiro. A área do desenvolvimento integral do potencial humano era, decididamente, o meu novo espaço de pesquisa e trabalho. Até hoje, embora já me encontre embarcada em nova aventura…

Progredir: Como abraçou o método Louise Hay?

Vera Faria Leal: Em 1997, fruto de uma crise pessoal, um daqueles momentos de morte e renascimento que a vida nos concede como graça, cheguei ao livro da querida Louise: Pode Curar a Sua Vida. Encontrei nele, numa simplicidade sábia, ensinamentos espirituais profundos que tocaram o meu coração e assim despertou o meu interesse pelo trabalho da autora. Daí que em 1999 tenha feito o primeiro curso de Facilitadores do Método Louise Hay na Irlanda. Fui da última turma a receber o Certificado assinado pela própria Louise Hay. Em Novembro de 1999 despedi-me da instituição onde estava para praticar profissionalmente

a Astrologia e ser facilitadora deste método de desenvolvimento pessoal.

Em 2004 sou convidada pela representante da Louise Hay, para ser a Certificadora de Facilitadores em Portugal e desde 2010 no Brasil. Faço-o com devoção, prazer e deslumbre, face às alquimias que sempre acontecem!

Progredir: Fale-nos do seu método pessoal o WISDOM COACHING INTEGRAL®

Vera Faria Leal: O WCI integra uma metodologia de aprendizagem com princípios da neurolinguística (PNL), Psicologia Arquetípica, psicanálise dos mitos e contos de fadas, potenciando as inteligências espiritual e emocional, entre outros ensinamentos. Atingir objetivos é fundamental, sobretudo no contexto de uma vida plena de sentido onde a expansão da consciência e o processo de individuação são os verdadeiros aliados da completude que todos podemos alcançar. É preciso ligar os objetivos a um autoconhecimento mais profundo, para que as nossas escolhas sejam mais sábias e, logo, mais geradoras de felicidade e realização autênticas.

> Que saibam que têm em si mesmos todas as respostas e recursos para se realizarem integralmente; que se amem incondicionalmente exatamente como são

O WCI prepara durante nove meses os potenciais Wisdom Life Coaches, e os que querem fazer a viagem apenas para seu desenvolvimento, e estimula-os a viver uma vida enraizada nos seus verdadeiros valores. Esta é a alquimia da transformação que o WCI propõe, visando o crescimento integral do ser. O caminho da evolução é um processo de integração de todo o potencial humano, que envolve a ligação ao centro: a essência do nosso ser, onde o todo da realidade universal habita e que é a fonte do Amor, da paz interior, da plenitude, da graça e da verdadeira liberdade. Este modelo é inspirado na

estrutura universal dos cinco elementos (água, terra, fogo, ar e éter ou espírito) para integrar todas as dimensões da vida: corpo-mente-emoções-alma-espírito.

Progredir: Como surge a escrita na sua vida?

Vera Faria Leal: Desde sempre que amo escrever, desde prosa a poesia. É uma das formas em que melhor expresso o sentir da Alma. Escrever é destilar o coração para o papel. É também uma forma de me cumprir, honrando os ensinamentos que me foram passados pelos meus mestres. Em 2000 publico alguns poemas sobre o Amor numa Antologia, POIESIS, e em 2004 edito, com a Pergaminho, o meu primeiro livro: Descubra a Sua Criança Interior. Desde então publiquei mais três livros, um DVD e um Cd.

Progredir: Fundadora em Portugal desde 2004 do movimento espiritual internacional: "Humanity`s Team – Juntos pela Humanidade", criado nos EUA por Neale Donald Walsch, fale-nos desse projeto?

Vera Faria Leal: A famosa série de livros "Conversas com Deus" deste consagrado autor, motivaram-me a conhecer melhor a sua obra. Em 2003 decido juntar-me ao lançamento deste projeto mundial e viajo para o Oregon, EUA, onde junto com milhares de pessoas de todo o mundo, assisto a um evento espiritual memorável, repleto de grandes pensadores, escritores e ativistas nesta área. Decido ser a representante portuguesa do movimento, em prol dos "direitos civis da Alma". Viajo com o Neale e as equipas internacionais preparando esta estrutura e dando forma à sua visão.

> Jamais me reduziria numa única expressão de quem sou e para viver preciso reconhecer, praticar e manifestar o meu potencial e os desejos do meu coração

Este projeto, do qual me desvinculei há uns anos, tem várias vertentes, desde a Inteligência emocional/espiritual, na intervenção prática com vários públicos, para a expansão das consciências e a evolução consciente. Há programas para jovens, adultos, crianças; há um trabalho que pretende fomentar novas formas de "ser sociedade", baseadas em conhecimentos ancestrais, passando pelo estimular de comunidades humanas sustentadas, respeitadoras da mãe terra e da integralidade do ser humano.

Progredir: O tema deste mês da Revista Progredir é "Ser Mãe", como mulher e mãe, à luz do desenvolvimento pessoal como vê este acontecimento na vida de uma mulher?

Vera Faria Leal: Ter filhos é um imenso privilégio, uma oportunidade ímpar de aprender o Amor. Os meus filhos são a minha maior obra, o maior presente que a Vida me ofereceu. Quanto mais vivo, mais apaixonada por eles fico, se tal é possível; são os melhores espelhos da minha luz e da minha sombra. Este espelhamento, precisa ser tornado consciente, para que à dor

que tantas vezes provoca seja dado sentido e possa resultar em expansão de consciência e maturidade. A Vida dá-nos as oportunidades de amarmos sempre e cada vez mais os outros, de os respeitar por quem são, ajudando-os a ser quem nasceram para ser.

Os cursos e as terapias ajudam-nos imenso, e é na prática com os nossos filhos, que a integração dos ensinamentos se testa e valida. A mais que milenar ferida do feminino, em mulheres, homens e cultura, expressa-se naturalmente, na nossa sociedade ainda patriarcal (mas cada vez menos) na forma como somos mães e filhas. Muito trabalho há a fazer para curar a cisão do feminino-masculino, coração-mente, matéria-espirito, que deixou marcas horrendas na história humana. Uma mulher sem poder (como é habitual) tenta manipular os filhos, seja pela agressão, seja pela co dependência (que também é agressiva). Uma mãe inconsciente, tenta projetar a sua vida não vivida para cima deles, oferecendo-lhes um presente envenenado do qual podem nunca se libertar.

> Desde sempre que amo escrever, desde prosa a poesia. É uma das formas em que melhor expresso o sentir da Alma

Uma mãe ensinada que "deve ser perfeita" mata a vida nos seus filhos, procurando que neles, essa "perfeição" que os impede de sentirem, se expressarem e aprenderem com os erros, é a tirana nazi que os mantem mental e emocionalmente num campo de concentração psíquico.

A melhor mãe é aquela que aceita as suas imperfeições, única forma de honrar a sua condição humana e o melhor caminho para construir o verdadeiro poder, que é interno e que deriva de encontrar a verdade de quem É e afirmá-la corajosamente no mundo. É aquela que procura ser honesta consigo mesma, aceitando-se como é, que nunca desiste de se amar cada vez mais, integrando nesse processo, a sua totalidade. É aquela que é uma expressão viva, ao melhor da sua

> Atingir objetivos é fundamental, sobretudo no contexto de uma vida plena de sentido onde a expansão da consciência e o processo de individuação são os verdadeiros aliados da completude que todos podemos alcançar

capacidade, do que é ser fêmea-mulher e divina. É aquela que procura curar as suas feridas, vivendo cada vez mais no presente, abraçando o processo da vida, onde continuamente estamos a chegar a algum lugar, em vez de estar focada no produto, na chegada, que na verdade, não existe. É aquela que se sabe paradoxo vivo e que o honra na sua singularidade e ciclicidade, nos ritmos do seu corpo alma, e se enraíza no seu corpo de mulher, que ama e respeita.

A criança cuja mãe não habita o seu corpo feminino (somos cabeças ambulantes) também não se vai poder ligar à sua matéria-mater-mãe, que é o seu corpo e vai certamente entrar em adições, vícios, compulsões. A mãe, precisa ver-se a si mesma em primeiro lugar, para poder ver e reconhecer o filho; o filho que não é visto, jamais sentirá o amor da Vida na sua plenitude; pode ser, tristemente, um aleijado emocional. Uma mãe curada, em vez de projetar para cima dos filhos o que ela quer que eles sejam – muitas vezes como compensação da sua vida não vivida – diz, através do seu comportamento: ensina-me a ser para ti, aquela que te educa para seres quem nasceste para ser. É aquela é o espelho mais cristalino que puder ser, para que o filho se reflita nela e cresça sendo cada vez mais ele mesmo. Estamos todos neste caminho de Amor. Abençoados sejam os nossos pais e os nossos filhos!

Clique aqui e veja a entrevista completa com **VERA FARIA LEAL** no site da **PROGREDIR**!

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

VERA FARIA LEAL
www.verafarialeal.com.pt

AKADEMIA DO SER
www.akademiadoser.com

A Akademia do Ser vai estar presente!

Terá lugar nos dias 17 e 18 de Maio no Jazzy Dance Studios, em Santos – Lisboa, Um Evento ao Ritmo do Seu Coração.

A temática do evento será o CORAÇÃO! Poderá participar em diferentes tipos de aula desde meditação, yoga e dança, entre outras, e participar em tertúlias com vários profissionais qualificados de diferentes áreas.

Durante os 2 dias vários colaboradores da AKADEMIA DO SER irão estar presentes, facilitando variadas atividades tais como: aulas de yoga e meditação. Terá também a oportunidade de experimentar variadas massagens, consultas de coaching e psicologia.

PROGRAMA

Domingo, dia 18 de Maio de 2014

Hora	Atividade	Facilitador
10:00	Meditação	Maria Melo
11:00	Hatha Yoga	Viviana Azevedo
12:00	Hatha Yoga	Carla Paulo
12:00	Tertúlia "A descoberta do coração interior"	Maria Melo e Pedro Fernandes

TERAPIAS E TRATAMENTOS

Os nossos terapeutas	Os nossos serviços
Cátia Mota	Massagem relaxamento
Paulo Martins	Massagem recuperação
Carmen Farias	Reflexologia
Rute Calhau	Massagem essencial
Sónia Gravanita	Psicologia
Cristina Cunha	Psicologia
Maria Melo	Coaching

Valor Promocional no Evento

10€ - 30 min.
20€ - 60 min.

Saiba mais em: www.akademiadoser.com/um-evento-ao-ritmo-do-seu-coracao

Um Fim-de-semana, dois dias e uma noite.
JAZZY DANCE STUDIOS | SANTOS - LISBOA

Eu, os meus filhos e o supermercado: transformando o dilema em oportunidade

Quando o desafio é conjugar as finanças com o papel de mãe… sendo estes dois temas tão interessantes, muito haveria para dizer. **Por Susana Rodrigues Torres**

Focando numa situação em concreto, a ida ao supermercado, aquela com que uma mãe se depara quase diariamente, um momento tão rotineiro onde o papel de mãe por vezes parece impossível de poder ser levado a "bom porto".

Entrar com crianças no supermercado pode ser uma grande aventura, um verdadeiro filme de terror ou um momento que potencia a aprendizagem

Quando falamos de dinheiro, de responsabilidades financeiras, de ter que garantir a comida aos nossos filhos, o assunto passa a ser sério, muito sério. O dinheiro é e sempre será uma preocupação, e talvez por isso devêssemos olhar para ele, não como algo que satisfaz necessidades, mas como algo que potencia oportunidades. Se as finanças são um tema que sugere preocupação, que causa desconforto, que nos tira o sono, então talvez esteja na hora de alterar a forma como olhamos para este tema.

Quando a questão está entre recursos financeiros vs despesas e responsabilidades, devemos considerar duas alternativas: ou temos forma de aumentar os nossos recursos financeiros, ou então arranjamos soluções que permitam reduzir as despesas.

Um dos grandes desafios que encontramos são as despesas com o supermercado, principalmente se a esta inevitável viagem adicionarmos a companhia das crianças, que insistem em aumentar a lista dos bens essenciais de consumo.

É importante que as crianças aprendam desde cedo a lidar com o dinheiro, e não apenas a saberem introduzir o código do cartão multibanco dos pais na hora de pagar a conta no supermercado (por mais engraçado que isso possa parecer para alguns pais), mas sim a saberem gerir as suas próprias finanças e isso pode muito bem começar na ida às compras.

Ter um mealheiro, uma conta bancária, uma semanada ou um sistema de objetivos com base nas notas da escola, tudo é válido, o importante é que a relação das crianças com o dinheiro aconteça desde cedo, para que o valorizem e o saibam gerir da melhor forma possível.

Assim, se poupar é importante, não menos importante é saber gastar.

São vários os conselhos que têm surgido ultimamente sobre como gerir melhor as nossas finanças, sobre como organizar e planear melhor o nosso dinheiro, com alguma pesquisa acedemos facilmente a artigos que nos podem ajudar nesta matéria, ainda assim, importa considerar alguns fatores na hora de gastar o nosso dinheiro, como por exemplo, os filhos!

A ida ao supermercado, o início de uma aventura…

Na altura de ir ao supermercado, todos têm tarefas definidas sendo que, funciona bem melhor quando se leva uma lista.

As regras são colocadas antes de entrar no supermercado, e sim…. A maioria das crianças quer tudo! São aliciados pelos cromos da Violetta e dos Invisimals… mas as regras do jogo fazem a diferença, se uns dias até podem comprar alguma coisa, existem outros em que não podem comprar nada.

O dinheiro é e sempre será uma preocupação, e talvez por isso devêssemos olhar para ele, não como algo que satisfaz necessidades, mas como algo que potencia oportunidades

As tarefas são distribuídas, uma das crianças pode ter a tarefa de organizar as compras no carrinho, separar os frescos dos detergentes e garantir que a ordem de entrada dos produtos no tapete é aquela que potencia uma melhor organização na hora de colocar nos sacos.

A outra criança, que já aprendeu a ler, trata de ir buscar os produtos, umas vezes procura pelo nome/marca, outras escolhe pelo preço, a sua grande responsabilidade é procurar alternativas. Na hora de escolher os produtos, é muito importante conjugar todas as variáveis, tais como o preço e a qualidade, sendo que esta análise pode ser feita por eles.

Incluir as crianças nesta atividade tão indispensável no nosso dia-a-dia, é uma forma de conseguir educar e ao

mesmo tempo tornar esta experiência agradável para todos, sensibilizando os nossos filhos para compras conscientes. Muitas vezes também podem ser eles a fazer a lista das faltas antes de ir para o supermercado, nomeadamente no que respeita aos produtos que são para eles. Passa a ser assim uma tarefa de todos, envolvendo a todos e onde todos têm participação e responsabilidade, passa a ser uma tarefa da família e não só da mãe ou do pai.

Entrar com crianças no supermercado pode ser uma grande aventura, um verdadeiro filme de terror ou um momento que potência a aprendizagem.

A experiência diz-nos que tudo aquilo que é conquistado tem outro valor, que aquilo em que participamos nos envolve, nos motiva, faz-nos sentir que pertencemos a algo, faz-nos sentir importantes e úteis. Conhecer o valor das coisas e saber tirar o melhor partido delas, saber para que servem, o quanto custam, apelar à criatividade, à autonomia, à decisão, à escolha… tudo isto se pode fazer numa simples ida ao supermercado.

Muitas vezes as crianças apenas precisam de atenção, e por vezes solicitam-na da forma mais diabólica que conseguem. Cabe-nos a nós criar as alternativas e dar espaço para a escolha, escolha é sempre delas, e se soubermos criar boas alternativas, elas farão certamente melhores escolhas.

SUSANA R. TORRES
DIRETORA COMERCIAL
TEAM LEADER, COACH
susanacvrtorres@gmail.com

Que mensagem enviou aos seus filhos hoje?

As mensagens que enviamos diariamente aos nossos filhos, sobre a nossa atitude perante o trabalho que executamos, diz muito em 1º lugar sobre nós próprios/as, mas também sobre a nossa responsabilidade enquanto mães e pais, pela influência que estas mensagens têm na formação de expetativas das crianças e jovens, sobre o trabalho como fonte de realização pessoal e profissional. **Por Suzana Cisneiros**

Crianças e jovens são exímios observadores de incoerências

Ser mãe/pai trabalhador/a significa conciliar 3 áreas importantes da vida: a área pessoal, área familiar e a área profissional. As responsabilidades, as dúvidas, as emoções, as dificuldades, os medos de cada uma destas áreas

Todas as pessoas fazem o melhor que podem, a cada momento

tornam esta tentativa de conciliação, verdadeiros desafios diários.

Queremos que os nossos filhos sejam bem-sucedidos na escola, no inglês, na informática, nos desportos, na dança, no convívio com os amigos, nas regras de educação. E esforçamo-nos para proporcionar todas as condições para que isso aconteça, para que aprendam cada vez mais e melhor. Depositamos neles toda a esperança de que no futuro venham a ter mais oportunidades de se realizarem pessoal e profissionalmente. Na melhor das intenções, preparamo-los para serem adultos felizes no futuro.

Contudo, com que frequência dá por si atualmente a dizer, em frente dos seus filhos: *"Não sou suficientemente bom para conseguir um emprego melhor", "por ser mulher e mãe já não posso fazer aquilo que gosto", "as coisas no trabalho correm-me sempre mal…já nasci com má sorte…", "Que chatice, nunca mais é sexta-feira", "odeio segundas-feiras", "só serei feliz quando tiver as condições x, y e z no trabalho. Até lá tenho de sofrer", "para se ter sucesso no trabalho, alguém tem de sair prejudicado", "o meu chefe é uma besta", "nunca mais chego à reforma"*, etc. Com que frequência dá por si a tomar medicação para o stress que sente no trabalho (ansiolíticos, antidepressivos ou analgésicos) em frente dos seus filhos?

O trabalho tanto pode promover realização pessoal, bem-estar, equilíbrio, saúde, como pode ser sentido como mal- estar, desequilíbrio, frustração e doença. Ouvir com frequência este tipo de desabafos por parte dos pais, não cria com certeza mais segurança e felicidade nos seus filhos agora. E é desta forma mais ou menos subtil, mais ou menos frequente, que enviamos mensagens que em nada contribuem para que acreditem nas suas próprias capacidades, de poderem ativamente influenciar o curso dos acontecimentos de vida, agora e no futuro.

Quer isto dizer que devemos mentir ou esconder a realidade do mercado de

trabalho e a forma como nos sentimos, aos nossos filhos? Certamente que não, pois isso seria entrar em negação com a realidade. Mas talvez sejam mensagens de que há algum trabalho a fazer, em primeiro lugar, sobre nós próprios/as.

Ao longo da vida profissional haverá sempre desafios e oportunidades

É certo que as exigências do atual mercado de trabalho são cada vez maiores. As tentativas de adaptação constante a estas exigências, estão a por em causa o equilíbrio de um nível mais profundo, quer em termos físicos como psicológicos.

Há aspetos da vida profissional que não podemos controlar e haverá sempre sucessos e fracassos, desafios e oportunidades. Na verdade, podemos não ter o controlo sobre alguns aspetos do trabalho, mas podemos controlar a forma como os mesmos nos afetam. E o que nos afeta é sobretudo a forma como avaliamos estas exigências (aquilo que nos é pedido) com os nossos recursos internos (o que julgamos poder dar como resposta). Esta avaliação nem sempre é racional ou lógica, mas sim automática e profundamente emocional.

Ter a noção que o próprio diálogo interno, a forma como avalia e organiza o pensamento, tem repercussões no seu estado emocional e consequentemente, na forma como age nas diferentes áreas da sua vida, pode ser um caminho para a mudança. Desafiar e reavaliar até que ponto essas avaliações e interpretações são as únicas possíveis, é algo que pode fazer por si.

Mudar progressivamente a forma de

pensar habitual, significa mudar o foco do problema para a procura ativa de soluções. Passa por abrir-se a outras possibilidades e aceder a um imenso potencial interior, capaz de reinventar novas formas de pensar, de sentir e de agir. As situações, por mais adversas que sejam, são enfrentadas e encaradas como oportunidades de reconstrução e crescimento pessoais.

Todas as pessoas fazem o melhor que podem, a cada momento. Isto significa que a cada novo momento é possível a cada mãe/pai criar novas formas de melhorar a sua comunicação. Independentemente da necessidade de uma maior intervenção para cada caso, existem pequenas ações que diariamente podem ser realizadas, de forma a criar espaço para as emoções positivas brilharem, aproveitando os recursos pessoais e sociais: promover e participar em atividades do agrado dos filhos, conviver com os amigos, rir e divertir-se mesmo com pequenas coisas, apreciar as coisas boas que tem na vida, meditar, caminhar, praticar um desporto, dançar, ler/ escrever um livro, ouvir música, jardinar, cozinhar,

Podemos não ter o controlo sobre alguns aspetos do trabalho, mas podemos controlar a forma como os mesmos nos afetam

etc. Quanto melhor conseguirmos estar presentes e acalmar o "barulho" dos pensamentos negativos, mais naturalmente encontramos as estratégias adequadas para lidar com as situações.

Cada criança e jovem terá no futuro o livre arbítrio para escolher seguir ou não o nosso modelo. A diferença estará no maior ou menor esforço para se libertarem das culpas e medos "absorvidos" dos pais ou figuras significativas, de forma a abordarem a vida profissional de uma forma positiva, mais equilibrada e construtiva. Cabe-nos enquanto mães e pais transmitir as bases para facilitar essa tarefa, também através das mensagens que diariamente nos/lhes enviamos. Por nós e por eles.

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

Ser Mãe uma escolha de vida

Sem avisar, o amor incondicional instala-se e não há nada que o demova. E é bom que assim seja, porque esta a união é eterna. **Por Maggie João**

Quanto mais completas se sentir melhor desempenhará cada papel da sua vida

Ser Mãe é uma dádiva, uma bênção! Poder carregar dentro de nós outra vida, muda a nossa e começamos de imediato a viver um novo estilo de vida. Estilo esse em que reordenamos as nossas prioridades, relevamos a importância de tantas coisas, perspetivamos situações de outra forma e aprendemos tantas emoções, cujo significado apenas conhecíamos do dicionário.

A experiência de ser Mãe, é cada vez mais, felizmente, uma escolha consciente, planeada, de querer gerar/criar um ser humano, ensinar-lhe o que é o amor, a amizade e tantos outros valores essenciais à vida.

A relação que se estabelece logo à nascença é maravilhosa: saber que demos e somos a vida daquela pessoa, o seu alimento, o seu conforto, a sua segurança. Mas poderá ser assustador para muitos.

Ser-se Mãe é saber multiplicar com uma conta de dividir!

Com as alegrias, vêm as preocupações, os medos, as ansiedades. E o importante é saber atuar com calma, sensatez e amor. Para acalmar o bebé que chora não podemos estar nervosas, tal como para tranquilizar a criança que recebeu justamente uma nota menos boa na escola, não nos podemos enfurecer com os professores.

Tudo o que fazemos, tudo, mesmo tudo está a ser visto e revisto, analisado e repensado e memorizado pelos nossos filhos. Passamos a ser um exemplo vivo, o que é claramente um estilo de vida.

Ser Mãe é tanto um gesto de altruísmo de gerar e proteger outra vida, como o é numa outra perspetiva, um gesto de egoísmo, saber que poderemos

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

contar com alguém que cuide de nós quando as rugas nos taparem os olhos e as mãos encarquilhadas da artrose não nos conseguirem alimentar. Mas se vamos ser Mães a pensar nesse futuro longínquo da nossa velhice, então o tiro sairá certamente pela culatra. Pela simples razão de que nós não controlamos o destino, nós não sabemos o que será o amanhã e essa é mais uma das características agridoces da maternidade – não sabermos o que acontecerá amanhã. Daí que a própria maternidade ajude a mulher na sua caminhada de maturidade. Teremos muitas expectativas do que poderá ocorrer no futuro, poderemos até ter algumas certezas, mas não saberemos tudo. Porque ser-se Mãe é viver-se no presente, neste momento preciso, em que o filho esfolou o joelho quando caiu a jogar a apanhada, ou quando secamos as lágrimas da filha adolescente que sofre a perda no seu primeiro amor, ou então quando disfarçamos as nossas próprias emoções ao nos despedirmos do nosso filho que vai estudar para fora.

Ser-se Mãe é viver no momento, é saber cultivar flores num areal, é caçar com gato e rir de nós mesmas, é ser-se gente por dentro e por fora, é amar no silêncio, na gargalhada e é sobretudo estar lá para sempre. Porto seguro de partida, e sempre porto seguro de chegada, de abraços abertos, esforçando-nos por fazer o nosso melhor e educar uma pessoa íntegra, completa e sobretudo uma boa pessoa.

Ser-se Mãe é saber multiplicar com uma conta de dividir! Ser Mãe existe porque acima de tudo se é Mulher. Por isso convém não se esquecer de si própria e de atingir um equilíbrio saudável entre ser-se Mãe, Mulher, Companheira, Profissional e mais os tantos outros papéis que vai tendo ao longo da sua vida.

Quanto mais completa se sentir melhor desempenhará cada papel da sua vida. Sobrecarregar um dos papéis em detrimento de outros não dará frutos a médio e longo prazo. O equilíbrio (que poderá não ser equitativo e certamente é diferente para si e para mim) é a resposta para muitas perguntas nas nossas vidas.

Como está esse equilíbrio na sua vida?

MAGGIE JOÃO
EXECUTIVE & LIFE COACH
www.coachinglife.eu
maggie.joao@coachinglife.eu

A Grande Mãe

A descoberta da espiritualidade encontra-se no ponto de encontro na profunda e crucial relação com a Mãe-Terra e com o Pai-do Céu. **Por Cristina Leal**

> Tal como a Mãe Terra sabiamente sabe dar suporte à raiz da mais alta árvore, também a mulher dá suporte àquele a quem deu Vida até que ele esteja preparado para sozinho buscar a sua raiz primordial e dar seguimento ao eterno ciclo da Vida na Terra

Apesar de hoje em dia um dos temas mais em voga ser o da Espiritualidade, muitos são ainda os que a confundem e se confundem com as pré-concepções que dela têm.

Por estar intrínseca na simplicidade da vida também a espiritualidade é algo extremamente simples e pouco tem a ver com 'malabarismos espirituais' de incessantes buscas e repetidos seminários repletos de milagrosas e rápidas receitas. Como definir então Espiritualidade? Resumidamente diria que é um caminho de transformação interior pautado pelo (re) encontro e (re) ligação à divina natureza que dentro de nós habita. Ao identificarmos esta mesma natureza em simultâneo dentro e fora de nós, estamos mais perto de um entendimento profundo na sua/nossa funcionalidade, ordem, dinâmica e do seu/ nosso propósito de incarnação.

Estar em sintonia com esta força é trazer ao consciente uma multiplicidade de saberes, um dos quais, o despertar para a dimensão da nossa Mãe primordial – A Mãe Terra.

Curiosamente em terapia muito se ouve sobre a importância de resgatar a relação com a nossa mãe e com o nosso pai, mas infelizmente pouco se fala de entendermos a profunda e crucial relação com a Mãe-Terra e com o Pai-do Céu – nossos primordiais progenitores.

Parecemos desconhecer ou até ignorar que toda a nossa existência e processo de transformação se passa dentro do Grande útero da Terra-Mãe, onde permanecemos em gestação até deixarmos o corpo físico.

A certeza de que cada um ocupa a seu próprio espaço, contraria a incerteza

do tempo que nos é concedido, pois esse permanecerá um mistério até á hora da nossa partida. Porém durante este milagroso processo de gestação, para podermos cumprir a nossa matriz divina, muitos somos convidados pela abundância da VIDA a gerar mais VIDA.

Tal como o grande útero da Terra Mãe, também o útero da mulher está preparado para acolher em gestação mais um SER que ocupará um lugar cativo na humanidade. Processo iniciático para a mulher, transformá-la-á para sempre em corpo, mente, espirito. Respondendo ao mais alto apelo da criação e uma oitava acima de si mesma, pode finalmente entender a superação e o prazer que a dor de parir sabiamente ensina.

Em sintonia profunda com a força da Mãe Terra, percebe-lhe a essência através da força do seu próprio ventre capaz de gerar Vida, de acolher, de nutrir através dos seus seios, do seu calor, das suas mãos ternas e maternais.

Tal como a Mãe Terra sabiamente sabe dar suporte à raiz da mais alta árvore, também a mulher dá suporte àquele a quem deu Vida até que ele esteja preparado para sozinho buscar a sua raiz primordial e dar seguimento ao eterno ciclo da Vida na Terra.

É esta a sábia magia da Existência. A sábia linguagem do divino em nós.

SER VIDA, para mais VIDA poder GERAR!

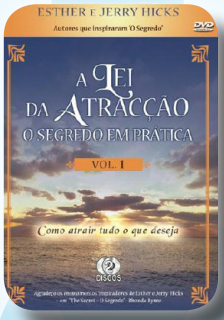
Como definir então Espiritualidade? Resumidamente diria que é um caminho de transformação interior pautado pelo (re) encontro e (re) ligação à divina natureza que dentro de nós habita

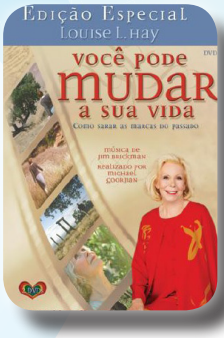
CRISTINA LEAL
TERAPEUTA TRANSPESSOAL
Tel. 91 296 73 18

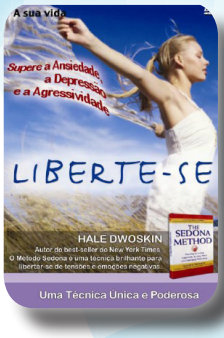
Novidade!

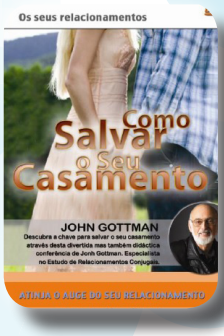
Loja Online

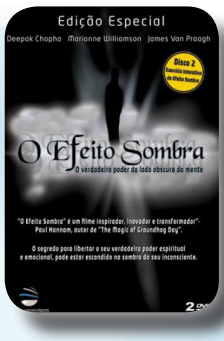
DVDs
Desenvolvimento Pessoal

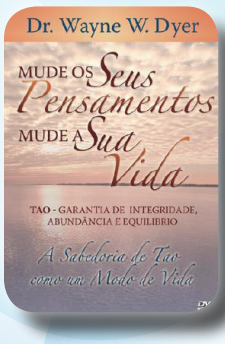


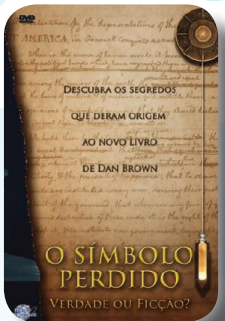












Para criar, basta libertar o seu coração, e deixar que as ideias tomem forma através dos seus sentidos!

Cada DVD por apenas 9.90€

Encomende Já!

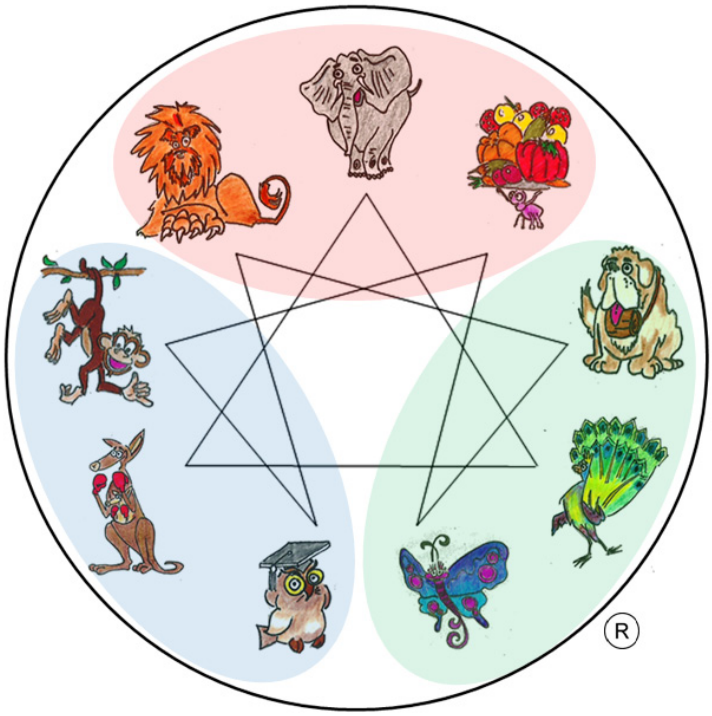
RUA LINO ASSUNÇÃO N.º24, 2770-109 PAÇO DE ARCOS
www.revistaprogredir.com | 214 438 305 | 964 992 423

zcool.com.cnZ

PHILOSOFIAS

O Eneagrama por de trás de Ser Mãe

Até conhecer a nossa personalidade defenderemos inconscientemente um conjunto de valores como prioritários. Estarão presentes na nossa forma de educar e tem consequências imensas tanto no relacionamento com os nossos filhos mas também como nos vivenciamos como mães. **Por Sara Ramos**



A mãe romântica tem uma abordagem intensa à vida, encarando-a como uma sequência de momentos altos e baixos, ligados aos seus sentimentos profundos

Quem sou eu? Quais são os meus valores? Em quê que acredito? Será que a minha filha irá acreditar no mesmo? Valorizar o mesmo? Como saber se a estou a ver tal e qual como ela é, e não como a desejo ver? Como saber se a estou a deixar ser tudo que ela poderá ser, e não o que eu acho que ela tem que ser?

À luz do Eneagrama uma ferramenta interessante que revela de uma forma simples e ao mesmo tempo profunda, como cada um nós poderá estar a ver o mundo, iremos apresentar as 9 visões distintas de experienciar a vida.

Conhecer o nosso perfil e a nossa filosofia de vida, no fundo as nossas motivações primárias, poderá tornar mães mais conscientes e mais próximas de uma vivência tranquila em relação à educação dos seus filhos.

A MÃE ENEATIPO 1: A PERFECCIONISTA

Para a mãe perfeccionista o mais importante na vida é certificarmo-nos que em qualquer situação tivemos a conduta certa. O bom comportamento e seguir as regras é o que vai aumentar a probabilidade de sermos felizes e sermos amados. São mães rigorosas e muito exigentes em relação ao cumprimento das tais normas e regras. Elas são carinhosas e capazes de ser muito brincalhonas mas ao mesmo tempo pode ser o fim do mundo chegar cinco minutos atrasado à mesa de jantar. Esta mãe

Esta mãe acredita que o conhecimento é sagrado para sermos pessoas felizes e realizadas

leva o seu papel de mãe muito à séria. É uma mãe "polícia" no sentido que para garantir que está tudo conforme, estará constantemente à procura daquilo que pode não estar conforme. Há uma busca compulsiva pelo erro. E quem procura, encontra…

Esta mãe irá beneficiar muito se aprender a cultivar a serenidade e se conseguir introduzir uma crença nova na sua filosofia de vida de que está tudo certo no sítio certo. Tudo é perfeito tal e qual como é.

A MÃE ENEATIPO 2: A PRESTATIVA

A mãe prestativa acredita que ela pode ajudar todos e que nesta vida para sermos amados e felizes é necessário estarmos disponíveis para satisfazer as necessidades dos outros. Colocará com facilidade as suas necessidades em segundo plano. Aliás pode até nem saber bem o que ela gosta, pois não há tempo para isso já que tem que ajudar e ser prestável. Assim cria uma rede de amigos e de familiares que dependem dela e pode sobrar menos paciência ou tempo para os filhos. Pode acontecer fazer um filho esperar "eternamente" pela sua atenção para dar assistência a uma amiga que precisa de desabafar.

Com o grande coração que tem, irá sofrer com esta falta de paciência e poderá beneficiar se questionar por vezes, se é mesmo verdade que todos lhe pedem ajuda. Concretamente introduzir a crença na sua filosofia de vida de que há mais pessoas que podem ajudar e que também ela pode necessitar ajuda, por outras palavras, cultivar a humildade.

A MÃE ENEATIPO 3: A VENCEDORA

Uma mãe vencedora acredita que nesta vida para sermos felizes e amados temos que melhorar o nosso desempenho em tudo o que

> A mãe lutadora encara a vida como sendo uma tarefa árdua para qual temos que estar preparados e principalmente sermos fortes

fazemos e isto de forma constante. Ela é uma verdadeira "work a holic". Normalmente tem uma carreira exigente e no caso de não ter, ela dedicará toda a sua capacidade de trabalho e inovação à sua família, considerando os seus filhos produtos da sua obra. No caso da carreira pode ter muita dificuldade de "desligar o botão" quando está ao pé dos filhos e ser normal os filhos terem que esperar para brincar porque falta este ou aquele email. No caso de "super" dona de casa, irá por exemplo dedicar dias à preparação de uma festa de aniversário pois só será perfeita se toda a decoração e bolos foram feitos por ela. Nada de "pré-feito".

Esta mãe é capaz de esgotar-se facilmente pois pode não aceitar ajuda de terceiros e querer fazer tudo de raiz. Beneficiará imenso integrando uma nova crença no seu sistema de valores: "o ótimo por vezes é o inimigo do bom". Ela será uma mãe mais tranquila se entender a verdade de que o único reconhecimento válido é nós reconhecermo-nos a nós próprios.

A MÃE ENEATIPO 4: A ROMÂNTICA

A mãe romântica tem uma abordagem intensa à vida, encarando-a como uma sequência de momentos altos e baixos, ligados aos seus sentimentos profundos. Aprecia o lado artístico e belo em tudo e é muito sensível quanto ao sofrimento humano. Seremos

> Para a mãe perfeccionista o mais importante na vida é certificarmo-nos que em qualquer situação tivemos a conduta certa

felizes e amados se conseguirmos viver a nossa vida de forma mais elevada, única e especial. Pode assim dar mais valor às apreciações filosóficas de certas questões do que partir para uma ação concreta. Por mais amor que sinta pelos seus filhos terá muita dificuldade em não considerar as tarefas mundanas como preparar as refeições, tratar das roupas, arrumar os quartos, fazer trabalhos de casa etc., como um fardo, e não como parte importante no acompanhamento dos filhos. Irá considerar mais válido, conversas profundas sobre como se é suposto viver....

Ela beneficiará muito em abordar a vida de uma forma mais prática e questionar-se se na análise que faz de uma situação, está a ser séria e a considerar todos os factos e sentimentos das pessoas envolvidos e não apenas os seus sentimentos. Irá mudar a sua vida se cultivar a sua capacidade de viver na equanimidade.

A MÃE ENEATIPO 5: A SÁBIA

Esta mãe acredita que o conhecimento é sagrado para sermos pessoas felizes e realizadas. O mais importante e por onde mais garantimos a felicidade é tendo o conhecimento sobre todos os assuntos ou momentos a viver. Assim nunca se sabe o suficiente e é uma preocupação constante "munir-se" de conhecimento sobre um determinado assunto ou momento a viver. Poderá ser mais importante quase do que viver esse momento. Terá longas conversas com os seus filhos e os estimulara muito intelectualmente.

Não é muito apreciadora do contacto pessoal próximo e evitará situações para qual não se consegui preparar. Beneficiara muito se integrar a verdade na sua filosofia de vida de que conhecimento só se torna sabedoria quando associado à experiência.

Cultivando a sua capacidade de comunicar irá mudar muito a sua vida.

A MÃE ENEATIPO 6: A PROTETORA

Esta mãe tem como filosofia de vida que mais vale prevenir do que remediar. Acredita que temos que nos salvaguardar de tudo que pode vir a correr mal. Ela tem uma mente bastante ativa à procura de todo o tipo de cenários mais complicados. Sempre com intenção de estar preparada para o pior. É uma mãe dinâmica e flexível mas pode parecer ao mesmo tempo rigorosa e limitadora. A sua primeira reação a um pedido de um filho pode ser "por norma": não, para depois relaxar e mudar de ideias. Pode levantar objeções para situações bastante normais como ir dormir a casa de amigos mas ao mesmo tempo poderá levar os filhos com ela para uma viagem desafiante. Pois o critério não é o real perigo mas sim a projeção que ela faz daquilo que pode ser perigoso.

Ela beneficiara muito se introduzir na sua vida a crença que ela estará à altura dos acontecimentos e de que também coisas boas podem acontecer. Cultivar a sua coragem e partir para a ação confiando que também ela é merecedora do bom, mudará muito a sua vida.

A MÃE ENEATIPO 7: A AVENTUREIRA

Para esta mãe a vida é uma aventura. Fará planos a seguir de mais planos para garantir o divertimento. Pois para além de ser uma aventureira ela

gosta de festa e tem uma curiosidade quase insaciável para todo o novo. É muito brincalhona e depois de repente extremamente séria e poderá querer brincar em momentos sérios e em momentos de brincadeira, levar as regras do jogo muito à séria… Pode sem querer evitar tocar em assuntos dolorosos e preferir arrumar o assunto ignorando ou desvalorizando ou até brincando com ele. É muito exigente com os seus filhos pois precisa que estejam bem preparados pois ela quer a todo o custo evitar que tenham uma vida "dolorosa" ou "difícil".

Ela irá beneficiar muito se introduzir na sua vida a crença de que menos por vezes é mais. Cultivar o aprofundar certas experiências e ter a coragem de lidar com o que a mágoa irá mudar profundamente a sua vida.

> Conhecer o nosso perfil e a nossa filosofia de vida, no fundo as nossas motivações primárias, poderá tornar mães mais conscientes e mais próximas de uma vivência tranquila em relação à educação dos seus filhos

A MÃE ENEATIPO 8: A LUTADORA

A mãe lutadora encara a vida como sendo uma tarefa árdua para qual temos que estar preparados e principalmente sermos fortes. Só podemos contar connosco e confiar nos outros poderá se virar contra nós. Aprecia muito a força e assim também querará que os seus filhos sejam fortes. Para isso por vezes é preciso abana-los e também é preciso ser muito claro quem manda. Pode ser dura e aparentemente fria com os seus filhos. No entanto, tanto impõe regras como depois não controla se realmente estão a ser seguidas. Quando não estão, está novamente na altura de mostrar que manda… Terá muita paciência para boas conversas e grandes discussões mas mais dificuldade em brincar com as bonecas ou carrinhos dos filhos.

Esta mãe anseia mostrar os seu amor aos seus filhos e beneficiará muito

> Uma mãe vencedora acredita que nesta vida para sermos felizes e amados temos que melhorar o nosso desempenho em tudo o que fazemos e isto de forma constante

em introduzir na sua filosofia de vida a verdade de que a vulnerabilidade é o que mais aproxima os que amamos. Cultivar a sua inocência e capacidade de sentir os outros irá mudar muito a sua vida.

A MÃE ENEATIPO 9: A MEDIADORA

A mãe mediadora é aparentemente calma, tranquila e apaziguadora. Ela acredita que para sermos felizes podemos que ter que abdicar da nossa vontade para o bem de todos. O mais importante é haver paz no seio da família. Para garantir esta paz quer que todos tenham aquilo que querem. Menos ela, pois nem perdeu tempo a analisar qual é a sua vontade pois não a irá expressar, e complicar mais ainda a resolução de um potencial conflito. Fará tudo por tudo para evitar o conflito.Assim no caso de dois filhos brigarem ela irá apoiar ambos. Encontrará uma forma de mostrar a ambos que tiveram razão e ao mesmo tempo pedirá para entenderem as limitações do outro. Evitará o confronto de dizer ao filho onde ele esteve mal. Assim ficam ambos convencidos da sua razão e acreditam estarem apoiados pela mãe… até se confrontarem entre eles novamente…

Esta mãe beneficiará muito se introduzir na sua filosofia de vida a crença de que para haver paz é sempre necessário uma ação. A não-ação afasta a resolução e assim afasta a paz, antes pelo contrário, pode conduzir a um maior desentendimento. Cultivar a ação certa e a comunicação atempada mudará muito a sua vida.

SARA RAMOS
EXECUTIVE COACH &
ENEAGRAM COACH
www.sabersercoaching.com
sara.ramos@sabersercoaching.com

MUDANÇA TRANQUILA

A (a)ventura e a revolução de Ser Mãe

Ser mãe é uma revolução. Olhar a gravidez como um período de oportunidade de Desenvolvimento Pessoal e de preparação para uma mudança tranquila, é um primeiro passo. **Por Cristina Marreiros da Cunha**

Como dizia o poeta António Machado, *o caminho faz-se caminhando*… e quanto mais tranquilos nos sentirmos a percorrê-lo, mais as mudanças e transformações que escolhermos fazer e os desafios que se nos deparem, serão encaradas, protagonizadas e aceites com tranquilidade

Estou grávida, vou ser Mãe – Esta primeira tomada de consciência pode gerar um turbilhão de emoções dependendo das circunstâncias de quem as vive.

Dizem-nos as estatísticas sobre os casais que procuram terapia de casal, que muitos dos seus problemas começaram com o nascimento do primeiro filho. Seria pois de enterrar a cabeça na areia, como a avestruz, não olhar de frente para tudo o que se passa quando esperamos um filho. Desejar a gravidez é o primeiro passo para que esta revolução chamada maternidade e paternidade se constitua como um processo tranquilo. Planeada ou não, recebida com maior ou menor surpresa, a partir do momento em que a mãe deseja ter o seu filho a alegria e a preocupação parecem querer dar as mãos.

Talvez a primeira aprendizagem a fazer, seja mesmo a de saber ouvir as preocupações para que nos possamos ocupar delas, perceber que receios escondem, tomar medidas sobre o que está ao nosso alcance fazer para que tudo corra o melhor possível, e saber conviver com essa "poeira" chamada ansiedade, pois o que não podemos controlar, não deve ensombrar a alegria da aventura.

A Gravidez, esses 9 meses que antecedem o grande dia, funcionam como o período de crise, que antecede a revolução. Um período fundamental, em que se visitam memórias, algumas vezes conflituosas, que podem vir acompanhadas de medo e angústia do que desconhecemos, mas também de

dúvidas sobre as nossas capacidades, e sobre nós, quer enquanto pessoas complexas com partes menos claras e evidentes, quer enquanto mães e pais iminentes. Este é também um tempo de adaptação às transformações físicas e psicológicas, que possibilita a aprendizagem, a preparação, a antecipação de mudanças e que funciona como uma janela de oportunidade de integrar passado e futuro num presente saudável e luminoso.

A Gravidez pode ser um momento de grande desenvolvimento pessoal, que a natureza nos chama a fazer em acelerado. O Eu-filha/o vai agora passar a ser Eu-mãe ou Eu-pai. O Eu-cuidado - até há pouco tempo, melhor ou pior, cuidado por outros, muitas vezes não sabendo ainda cuidar de Si próprio do ponto de vista psicológico - vê-se agora com a nobre e grandiosa missão de passar a ser um Eu-cuidador. Esta mudança terá que estar, ela própria, grávida de aceitação dessa responsabilidade e do

Porque é a maternidade e paternidade uma revolução? Porque é uma grande transformação com mudanças sensíveis que alteram estrutura, relações e prioridades

seu significado. Aproveitemos pois a gravidez, como mais um momento de desenvolvimento pessoal consciente, com vista a que a revolução seja recebida com tranquilidade.

Tal como irá agendar as suas idas ao médico, análises, ecografias, cuidar da alimentação, preparar-se para o parto e para receber o seu filho, também não hesite em pedir ajuda profissional, se a sua ansiedade for muito grande, ou se recear não estar à altura das transformações que se adivinham. Cuidar de si, e da sua família atual, é preparar o melhor ambiente para o seu filho que vai nascer.

É da relação entre mãe e pai que nasce um filho. Esta, por vezes "não

verdade," do ponto de vista sexual e reprodutivo, deveria sê-lo sempre do ponto de vista afetivo, pois são os pilares afetivos, as bases mais sólidas que os futuros pais podem construir para, e com, os seus filhos. Também nós somos frutos dos laços que os nossos pais estabeleceram connosco, estes laços afetam a forma como nos relacionamos com o nosso parceiro e como nos relacionamos com os nossos filhos. Esta descoberta nem sempre é pacífica e pode trazer alguma perturbação e até conflitos, aproveite este momento para resolvê-los e para comunicar mais com o seu par. A partilha entre os futuros pais é fundamental para que ambos se descubram, naquilo que se deseja como sendo simultaneamente o aumento do conhecimento de si e do outro e o aumento dos laços afetivos entre ambos

É a solidez dos laços entre os pais e entre pais e filhos que perdura. Mesmo quando o casal acaba enquanto tal, não pode acabar enquanto pai e mãe do(s) filho(s) de ambos.

São os pilares afetivos, as bases mais sólidas que os futuros pais podem construir para, e com, os seus filhos

Porque é a maternidade e paternidade uma revolução? Porque é uma grande transformação com mudanças sensíveis que alteram estrutura, relações e prioridades.

Estrutura - porque a família a 2, passará a ser uma família a 3, alterando assim a dinâmica vivida até ao momento e o ponto de equilíbrio.

Relações - porque as relações que eram em primeiro lugar com o

próprio e com o par, passam, a ser relações que implicam um novo papel individual de Eu, enquanto mãe, e do Tu, também enquanto pai. Finalmente surge uma nova relação com o filho que até aqui fazia parte integrante da mãe e que, ao nascer, espelha-se como um ser individual que já não nos pertence, nem faz parte do nosso imaginário, é um ser concreto, real e de Direito Próprio.

Prioridades - precisamente porque o novo ser, mostra agora, não só a sua individualidade, como a sua dependência total, exigindo atenção e cuidados plenos, tornando-se o centro a partir do qual tudo se move e organiza.

Tudo isto, embora com 9 meses de preparação, se dá, de um momento para outro, ao primeiro choro do bebé. É de facto uma revolução.

Cuidar de si, e da sua família atual, é preparar o melhor ambiente para o seu filho que vai nascer

A Gravidez pode ser um momento de grande desenvolvimento pessoal, que a natureza nos chama a fazer em acelerado

O nascimento dum filho marca o início duma nova fase para o casal, com novas organizações, novos pontos de equilíbrio e novos desafios. É o início da Maternidade e da Paternidade (Parentalidade), para o resto da nossa vida. Como dizia o poeta António Machado, *o caminho faz-se caminhando*... e quanto mais tranquilos nos sentirmos a percorrê-lo, mais as mudanças e transformações que escolhermos fazer e os desafios que se nos deparem, serão encaradas, protagonizadas e aceites com tranquilidade.

CRISTINA M. DA CUNHA
PSICÓLOGA, PSICOTERAPEUTA
PREPARADORA PARA O PARTO
www.espsial.com
cristmcunha@gmail.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

Workshop Vamos Falar de Anjos

Por Elmira Teixeira

1 de Maio das 14:30 às 19:30

Akademia do Ser | Paço de Arcos - Oeiras

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

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

Reikimix – Usui-Hayashi-Gakkai Reiki Ryoho

Por Sunito

2 e 3; 9 e 10; 16 e 17; 23 e 24 Maio - Nível I

4 e 5; 11 e 12; 18 e 19; 25 e 26 Maio - Nível II

Osho Centro de Meditação Darshan Zen

www.darshanzen.com

213 149 726 | 964 660 933

Spring Conference – Dá Vos ao Teu Valor, Inspira Portugal, Desperta o Mundo!

3 de Maio

Centro de Congressos do Taguspark – Núcleo Central | Oeiras

969 327 003

2ª edição FEIRA MAIS VIDA | Dia da Mãe

3 e 4 de Maio

Almada Forum

maisvidagestantes.pt@gmail.com

Coaching e Programação Neurolinguística - Formação Prática

Por Ana Paula Silva

3 de Maio

Centro Social e Paroquial Vera Cruz | Aveiro

comunicação@csveracruz.pt

234 380 420

Curso de Desenvolvimento Pessoal Integrado e Psicologia Positiva para Crianças

Por Sara Morgado

Maio de 2014 a Março de 2015 (Interrupção Agosto)

Lisboa

www.zen-kids.org

960271750

Yoga Naturista

Por Sociedade Portuguesa de Naturulogia

3,10,17 de Maio das 11:30h às 12:30h

Lisboa

www.fpn.pt

federacao.portuguesa.naturismo@gmail.com

Workshop Hortas Sustentáveis em Pequenos Espaços

Por Drica Teixeira e Pepa Bernardes

3 de Maio das 10h às 18h

Quinta do Cavalo Kiron | Fontanelas

permacultura@wakeseed.org

962 658 017

Concerto "sons do mundo"

3 de Maio pelas 22h
Cine Incrivel | Almada
www.projecto-geo.com
geo.informacoes@gmail.com
963 125 217

Intensivo de Transformação Vida Desperta

Por Cynthia Bampton, Pete Bampton and all the Awakened Life Project community
Início 5 de Maio a 30 de Junho
Quinta da Mizarela | Benfeita - Arganil
www.awakenedlifeproject.org
info@awakenedlifeproject.org

Workshop "A Alma do Sagrado Feminino"

Por Ana Margarida Pires
8 de Maio das 19h às 21h
Akademia do Ser | Oeiras
www.herancasdeamor.com
herancasdeamor@live.com.pt
914 578 802

Mulheres Despertam ao Seu Verdadeiro Potencial - ALP

Por Cynthia Bampton
9 a 11 de Maio
Quinta da Mizarela | Benfeita - Arganil
www.awakenedlifeproject.org
info@awakenedlifeproject.org

Despertar dos Sentimentos Sentidos - Workshop de Macrobiótica e meditação

9 a 11 de Maio
Casa da raiz | Ferreira do Zêzere
info@casaraizavecasta.com
249 392 321 | 961 285 404 | 914 736 030

1ª Caminhada do CNC 2014

Por CNC - Clube Naturista do Centro
10 de Maio pelas 10h
www.cncentro.org
cncentro@gmail.com

Sabedoria Interior para a Vida e o Trabalho

Por Riktam
10 de Maio
Osho Centro de Meditação Darshan Zen
www.darshanzen.com
213 149 726 | 964 660 933

Via Rápida para Ti Mesmo

Por Sunito
11 de Maio
Osho Centro de Meditação Darshan Zen
www.darshanzen.com
213 149 726 | 964 660 933

Body n'Soul – Oriental Spa

11 de Maio

Jazzy Life Clube | Lisboa

www.bodynsoul.pt

geral@bodynsoul.pt

967 087 148 | 935 420 019

Workshop O Poder das Plantas e seus Benefícios – Módulo I

Por Ana Margarida Pires

12 de Maio das 19h às 21h

Naturoriente | Lagos

www.herancasdeamor.com

herancasdeamor@live.com.pt

914 578 802

Retiro de Meditação Vedanta, Yoga e Ayurveda

Por Achyuta

16 a 18 de Maio

Casa Juvenil São João de Bosco | Porto

www.AchyutaVeda.com

achyuta.veda@gmail.com

Yoga do Riso - Ana Alegria

Por Isabel Cortes

17 de Maio pelas 10h

Quinta dos Barros | Laranjeiras

contacto@just4teens.pt

936 206 718

Workshop Libertar a Voz

Por Daniela Mayan

17 de Maio das 14:45h às 19h

Estúdio Yoga4U | Porto

www.yogaforyou.pt

mail@yoga4u.pt

Dia Aberto

Por Aynthia Bampton, Pete Bampton and all the Awakened Life Project community

17 de Maio das 11h às 17:30h

Quinta da Mizarela | Benfeita - Arganil

www.awakenedlifeproject.org

info@awakenedlifeproject.org

Um Evento ao Ritmo do Seu Coração

17 e 18 de Maio

Jazzy Dance Studios | Santos - Liaboa

www.eventsforlife.pt

eventos@getzen.pt

212 721 190 | 968 925 968

9º Encontro de Alternativas em Sintra 2014

23 e25 de Maio
Jardim da Biblioteca Municipal de Sintra – Casa Mantero
encontroalternativas.blogspot.pt
encontroalternativas@gmail.com

FDS Retiro de Meditação

Por Peter Bampton
23 a 25 de Maio
Quinta da Mizarela | Benfeita - Arganil
www.awakenedlifeproject.org
info@awakenedlifeproject.org

Spring Detox

Por Rodrigo Maia de Loureiro e Rita Sambado
21 a 25 de Maio
Casa das Penhas Douradas | Manteigas - Serra da Estrela
freethebeing@gmail.com
967 609 717

Comemoração do Mês Internacional do TAROT | Entrada Livre

23 de Maio pelas 20h
Starlight | Albufeira
www.starlight-albufeira.pt
starlight.albufeira@gmail.com
910 779 171 | 969 564 200

Curso de Meditação - Aprenda a Meditar

Por Maria Melo
24 de Maio das 15h às 19h
Akademia do Ser | Paço de Arcos - Oeiras
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
21 443 83 05 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49

Dia Aberto Zen Shiatsu

24 de Maio das 10h às 19h
Bhumi | Carcavelos
sermulherdesperta@gmail.com
933 946 615

Congresso Nacional de Aleitamento Materno

26 e27 de Maio
Escola Superior de Enfermagem de Lisboa
vamosdardemamar.org
cndardemamar@gmail.com
912 476 976

Workshop Urano

Por Cristina Pereira e Vanda Neto
31 de Maio das 14h às 19h
Akademia do Ser | Paço de Arcos - Oeiras
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
21 443 83 05 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49

vouchers

Maio 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!

Curso Aprenda a Meditar 24 de Maio de 2014

10% Desconto na Inscrição

com Maria Melo

Em Paço de Arcos

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

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

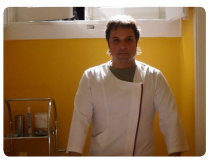
JOAQUIM CAEIRO

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!

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!

Aula Método JC

30% Desconto na sua Inscrição

com Joaquim Caeiro

Em Carcavelos

JOAQUIM CAEIRO

Retornar à Fonte Primordial

Aproveite as Ofertas deste Mês!

Life Coaching

50% na 1ª Consulta Coaching

com Maria Melo

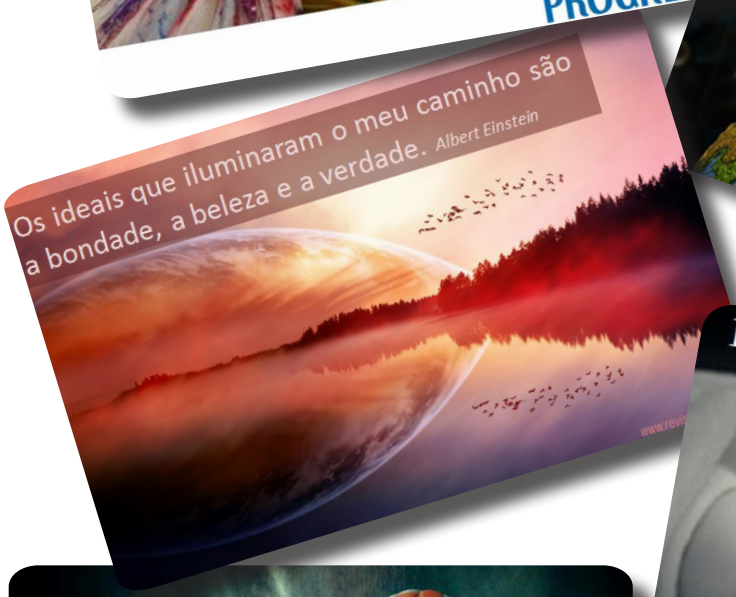
Em Paço de Arcos

Find Yourself

Divulgue os seus vouchers aqui!

Contacte-nos

POLAROIDS & SLIDES



PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

PARTICIPE! FAÇA PARTE!

LIVROS RECOMENDADOS

A Magia da Autoestima

Desperte para a sua própria consciência

Osho

"Respeito" é uma das palavras mais bonitas que conheço. Não tem o sentido de "honra, dignidade" que adquiriu entretanto. Respeito significa, simplesmente, respeitar, isto é, olhar para trás, tomar em consideração. Significa tão-somente olhar de novo. Antes de se tornar parte de uma sociedade, de uma cultura, de uma civilização, conhecia o seu verdadeiro eu.» Grande parte da nossa existência quotidiana é determinada por condicionamentos religiosos e sociais, dos quais não temos consciência e que podem permanecer desconhecidos durante toda a nossa vida. Ao longo destas páginas, Osho revela como funcionam estes condicionamentos, como eles nos afastam da nossa natureza única e irrepetível e como nos levam a assumir uma identidade que não é a nossa. Passamos grande parte da vida sem saber quem realmente somos; assim sendo, como poderemos alguma vez ter uma autoestima verdadeiramente desenvolvida?

A verdadeira autoestima, ensina Osho, começa pela autodescoberta; se não descobrirmos quem realmente somos, nunca poderemos gostar de nós próprios e afirmar-nos perante o mundo. Para este processo de descoberta, é preciso enfrentar e combater as falsas identidades que as instituições sociais, religiosas e políticas nos impõem. Trata-se de um desafio difícil - mas se não o assumirmos, nunca estaremos realmente a viver a nossa vida.

Preço: Cerca de 17,70€ por 352 páginas de sabedoria.

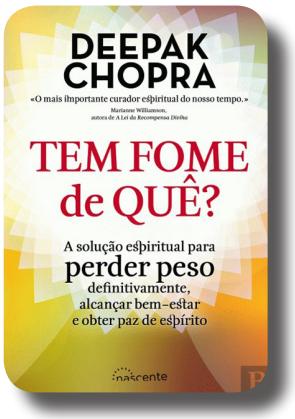
Editor: Pergaminho

Tem Fome de Quê?

A solução espiritual para perder peso definitivamente, alcançar bem-estar e obter paz de espírito

Deepak Chopra

Neste livro inovador, o autor bestseller Deepak Chopra conjuga as últimas pesquisas científicas e



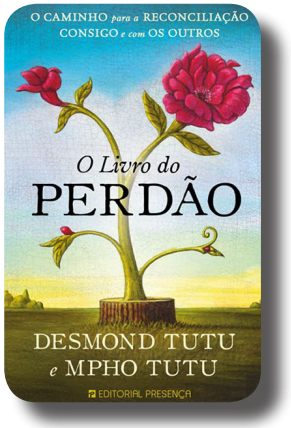
as terapias alternativas para controlar a origem do nosso apetite por comida. Quando comemos em excesso, muitas vezes é porque temos fome de algo completamente diferente: fome de amor, fome de autoestima, fome de segurança ou fome de felicidade. Utilizando os métodos deste livro irá alterar o modo como come, para perder peso e alcançar a felicidade duradoura.

Preço: Cerca de 15,92€ por 288 páginas de sabedoria.

Editor: Nascente

O Livro do Perdão
Mpho Tutu , Desmond Tutu

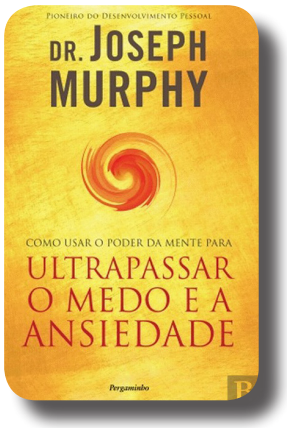
O Arcebispo Desmond Tutu, Prémio Nobel da Paz, tem assistido ao longo da sua vida a alguns dos piores crimes que podem ser cometidos contra os nossos semelhantes. Por isso, onde quer que vá, inevitavelmente fazem-lhe a sempre a mesma pergunta. Este livro é a sua resposta. Escrito em coautoria com a sua filha Mpho, sacerdote episcopal, expõe



as verdades simples mas profundas sobre o significado do perdão. Todos precisamos de saber como concedê-lo e recebê-lo, assim como de tomar consciência de que perdoar é a maior dádiva que podemos oferecer a nós mesmos quando nos sentimos injustiçados.

Preço: Cerca de 13,90€ por 236 páginas de sabedoria.

Editor: Presença



Como Usar o Poder da Mente Para Ultrapassar o Medo e a Ansiedade
Joseph Murphy

Todos nós já passámos por momentos da nossa vida dominados pelo medo e pelas mais variadas preocupações, o que gera uma constante sensação de ansiedade. Esta sensação pode ter origem em fatores externos e globais, tais como as crises financeiras, o desemprego, a instabilidade social

e política ou os desastres naturais e ambientais; e pode também resultar de fatores internos e pessoais, como doenças na família, problemas no emprego, falta de dinheiro, um ambiente familiar instável ou frustrações sentimentais.

Sejam quais forem os fatores que a motivam, a ansiedade pode levar-nos a viver numa constante inquietação e privar-nos de qualquer paz de espírito ou tranquilidade. Nem sempre podemos contornar ou resolver todos os problemas que dão origem ao medo e à ansiedade, mas podemos certamente impedir que esses sentimentos dominem a nossa vida.

Ao longo destas páginas, o Dr. Joseph Murphy ensina como podemos, através da oração e da meditação, lidar com os problemas que dão origem ao medo e à ansiedade e ultrapassar os estados de espírito negativos deles resultantes. Repleto de inspiração e otimismo, este livro permitir-lhe-á redescobrir o verdadeiro alcance da sua força interior, para viver com mais energia, alegria e tranquilidade..

Preço: Cerca de 15,50€ por 208 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

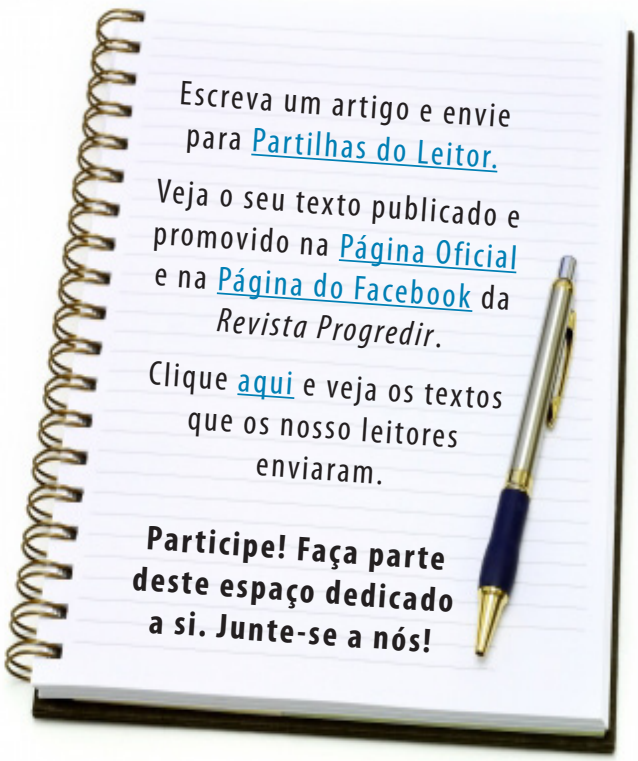
PENSAMENTO DO MOMENTO

"Ser mãe, é amar além da própria vida."

Inda Oliveira

PARTILHAS DO LEITOR

"Escreva um artigo envie para *partilhasdoleitor@revistaprogredir.com* e veja o seu texto publicado em *www.revistaprogredir.com/partilhas-do-leitor* e promovido neste espaço e na *página do facebook da Revista Progredir*"



UMA ESTÓRIA QUE FAZ PENSAR

A Parábola da Sogra

Há algum tempo ouvi a história de um homem e uma mulher que moravam na China [...]. Eles haviam acabado de se casar e, quando a noiva se mudou para a casa do marido, ela imediatamente começou a discutir com a sogra por causa de pequenas questões caseiras. Aos poucos, as diferenças aumentaram, até que esposa e sogra não suportavam sequer olhar uma para a outra. [...] Não havia nenhum motivo real para que a raiva tivesse crescido daquela forma. Mas, um dia, a esposa ficou tão furiosa com a sogra que decidiu que precisava tomar alguma providência para tirá-la do caminho. Então, foi ao médico e pediu um veneno para colocar na comida da sogra.

Ao ouvir as reclamações da jovem esposa, o médico concordou em vender o veneno. Mas advertiu, "se eu lhe desse algo forte e com efeito imediato, todos lhe apontariam o dedo e diriam: "Você envenenou a sua sogra" e também descobririam que fui eu que lhe vendeu o veneno, o que não seria bom para nenhum de nós. Então, vou dar lhe um veneno mais suave que terá um efeito gradual, para que ela não morra imediatamente".

Ele também a instruiu que, enquanto estivesse a dar o remédio, deveria tratar a sogra muito, muito bem. "Sirva todas as refeições com um sorriso", ele aconselhou. "Diga que espera que ela goste da comida e pergunte se ela quer que você faça mais alguma coisa. Seja muito humilde e doce para que ninguém suspeite de si."

Ela concordou e levou o veneno para casa. Na mesma noite, começou a colocar o veneno na comida da sogra e, muito educadamente, ofereceu-lhe a refeição. Depois de alguns dias sendo tratada com tanto respeito, a sogra começou a mudar a sua opinião sobre a esposa do filho. "Talvez ela não seja assim tão arrogante", a velha mulher pensou. "Talvez eu me tenha enganado a respeito dela". E, aos poucos, começou a tratar a nora com mais gentileza, elogiando as refeições e a forma como ela administrava o lar e até conversando e contando piadas.

À medida que a atitude e o comportamento da mulher mudavam, o da jovem também. Depois de alguns dias, ela começou a pensar: "Talvez a minha sogra não seja tão má quanto imaginei. Na verdade, ela até parece ser uma pessoa muito boa."

Isto continuou por cerca de um mês, até que as duas mulheres passaram a ser boas amigas. E começaram a dar se tão bem que, em um determinado momento, a rapariga parou de envenenar a comida da sogra. E, então, começou a preocupar-se porque percebeu que já tinha colocado tanto veneno em cada refeição que a sogra poderia morrer.

Assim, voltou ao médico e disse: "Cometi um erro. Na verdade, a minha sogra é uma pessoa muito boa. Eu não deveria tê-la envenenado. Por favor, ajude-me e dê-me um antídoto para o veneno".

O médico ficou em silêncio por um momento depois de ouvir a rapariga. "Sinto muito", não tenho como ajudá-la. Não existe um antídoto".

Ao ouvir aquilo, a rapariga ficou terrivelmente abalada e começou a chorar, jurando que se mataria.

"Por que iria querer se matar?", Perguntou o médico.

A rapariga respondeu: "Porque envenenei uma boa pessoa e agora ela vai morrer. Eu deveria tirar a minha própria vida para me punir pelo ato terrível que cometi".

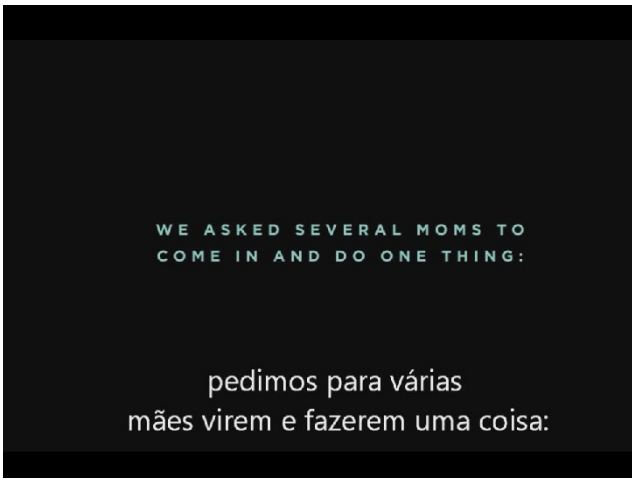
Mais uma vez, o médico ficou em silêncio por um momento e então começou a rir.

"Como pode rir desta situação?", A rapariga lhe perguntou, indignada.

"Porque você não precisa de se preocupar com nada, não existe um antídoto para o veneno porque nunca lhe dei veneno algum. O que lhe dei foi uma erva inofensiva".

Yongey Mingyvur Rinpoche

VÍDEO DO MÊS



"Uma nova perspectiva para as mães"

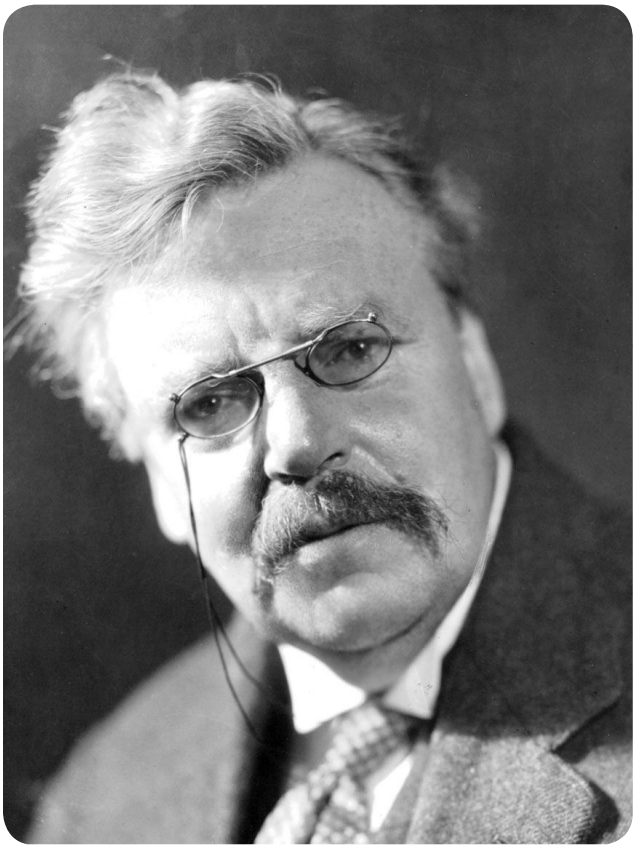
Mães a descreverem-se como mães e filhos a…

Veja mais vídeos aqui

Gilbert Keith Chesterton

G. K. Chesterton (1874-1936) foi um escritor, poeta, ensaísta, jornalista, historiador, biógrafo, filósofo, crítico literário e conferencista britânico. Escreveu mais de cem livros, entre obras de ficção, não-ficção, poesia, teatro e religião.

Gilbert Keith Chesterton nasceu em Londres, a 29 de Maio de 1874 numa família de classe média. Foi o segundo filho de Edward Chesterton e de Marie Louise Grosjean. Desde pequeno Chesterton passava horas absorto nos seus pensamentos, a sua capacidade de concentração e talento para escrever desde cedo foi revelada. Chesterton estudou na University College e na Escola Slade de Arte. Além dos estudos Chesterton nutria um fascínio imensurável pelas artes mágicas, letras, números e símbolos. Aos dezanove anos atravessou uma crise de ceticismo e depressão, e durante este período experimentou práticas de Ouija, para comunicar com espíritos.



Em 1895, Chesterton começou a trabalhar para os editores Redway e T. Fisher Unwin, em Londres. Renovou a sua fé cristã e começou o namoro com Frances Blogg, com quem casou em 1901, mesmo contra a aprovação da família de ambos. Talvez por isso nunca tiveram filhos.

Depois de publicados, em 1900, dois livros de poesia, em 1904 o primeiro romance do autor é dado a publicação: 'O Napoleão de Notting

Hill'. Mas é com 'The Man Who Was Thursday' ('O Homem Que Era Quinta-feira'), publicada em 1908, que o escritor ganha notoriedade.

Em 1909 o casal mudou-se para Beaconsfield, uma vila situada a oeste de Londres. G. K. Chesterton continuou a dedicar-se à escrita, a dar conferências e a viajar para a Europa e Estados Unidos da América, com bastante regularidade. Em 1914 sofreu problemas físicos e nervosos.

Depois da Primeira Grande Guerra, Chesterton tornou-se líder do movimento Distributist, que mais tarde chegou a liderar. Na sua escrita, Chesterton expressou a sua desconfiança nos governos do mundo e no progresso evolucionário, a sua visão era frequentemente ruralista, antimodernista e Victoriana.

Em 1923 Chesterton converteu-se do Anglicanismo para o Catolicismo Romano, e depois disso escreveu diversos trabalhos ligados à Teologia, incluindo as biografias de São Francisco de Assis e de São Tomás de Aquino. Chesterton foi agraciado com os graus honoríficos de Edimburgo, de Dublin e da Universidade de Notre Dame.

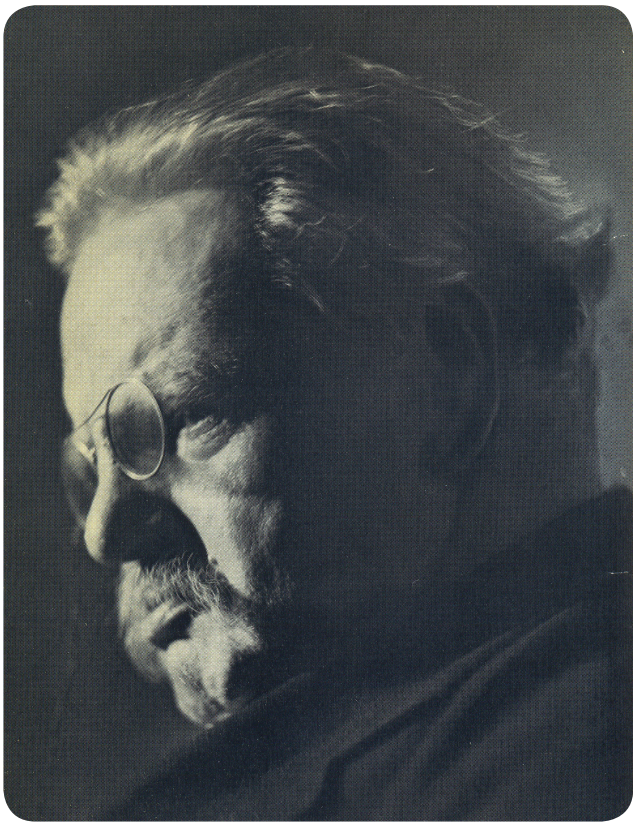
Em 1934 tornou-se Comandante dos Cavaleiros

da Estrela. Como jornalista Chesterton contribuiu para importantes jornais londrinos como o Daily News, o Illustrated London News, e para o seu próprio jornal, G's Weekly. O seu estilo bem-humorado e a sua arte argumentativa e equilíbrio eram apreciados por autores como Jorge Luis Borges, Ernest Hemingway, Gabriel García Márquez, e T. S. Eliot. Homem de grande estatura física, possuía, C.K. Chesterton produzia imenso literariamente; os extensos textos e livros revelam a grandeza do seu pensamento.

O autor escreveu histórias policiais, género narrativo que era o mais próximo da sua abordagem intelectual para o mistério da vida. O detetive Padre Brown, personagem criado por Chesterton, apareceu em 52 contos, que depois foram compilados em cinco livros.

Ele dizia que a ficção policial e a ficção popular em geral, tinham muito em comum com a visão cristã da vida. A fé estava indissociável da vida, dizia ele.

Em Portugal podem ser encontrados nas livrarias



muitos dos seus livros, são exemplos: 'O Homem Eterno', 'Ortodoxia', 'Tremendas Trivialidades', 'Disparates do Mundo' e 'Como Se Escreve Um Romance Policial'. Gilbert Keith Chesterton faleceu em Beaconsfield, a 14 de Junho de 1936.

"Há grandes homens que fazem com que todos se sintam pequenos. Mas o verdadeiro grande homem é aquele que faz com que todos se sintam grandes."

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

Aceda a outras ferramentas
para progredir clicando aqui

YOGA PARA CRIANÇAS

O Yoga pode ser entendido como um sistema de desenvolvimento pessoal integral, como um caminho para o fortalecimento e harmonização do corpo, da mente e do espírito.

Começar o Yoga desde cedo proporciona um desenvolvimento integral harmonioso trazendo inúmeros benefícios para a saúde e bem-estar das crianças.

Experienciadas numa atmosfera nutritiva e não competitiva, as aulas de yoga para crianças encorajam-nas, de uma forma lúdica e divertida, a relaxar e promovem não apenas o desenvolvimento da força, da coordenação, da flexibilidade e do equilíbrio, mas também a consciência de si e do seu corpo, a concentração e a autoconfiança.

Sendo adaptadas ao mundo infantil e às diferentes faixas etárias, as aulas permitem que as crianças, de uma forma descontraída e natural, aprendam as posturas do yoga, aprendam a tomar consciência da respiração e, também, a relaxar!

As posturas do Yoga (*asanas*) são introduzidas de forma lúdica, através de histórias, jogos, músicas, dramatizações… As crianças aprendem as posturas enquanto imitam elementos da natureza e animais, entre outros, sendo desde sempre incentivadas a escutar e respeitar o seu corpo. Assim, é-lhes ensinado a fazerem apenas as posturas em que se sentem confortáveis e a abandoná-las quando acharem que é altura.

As aulas de yoga para crianças vivem-se num ambiente não competitivo. Assim, o objetivo do yoga não será a execução de uma "postura perfeita", mas sim alimentar a força interior e a autoaceitação do praticante.

Os exercícios respiratórios (pranayama), introduzidos igualmente de forma lúdica e divertida, ensinam as crianças a reconhecer a ligação entre a respiração e os estados emocionais, proporcionando-lhes uma forma eficaz e segura de diminuírem os seus níveis de ansiedade e tensão.

O relaxamento, a visualização e a meditação, igualmente importantes na prática de yoga para crianças, além de estimularem a imaginação e a criatividade, contribuem para criação dentro de si de um importante espaço de repouso, para a obtenção de um estado de tranquilidade interior, facilitando o desenvolvimento de competências que a poderão acompanhar ao longo de toda a sua vida adulta.

De que forma é possível levar o yoga ao peculiar universo infantil com toda a sua riqueza? Usando a magia das histórias, a aventura dos jogos, a espontaneidade da dramatização, os contributos da música, da dança criativa, entre outros.

É, então, num contexto de pura diversão que as crianças adquirem os benefícios da prática do Yoga!

Alguns benefícios da prática de Yoga:

- Desenvolve um corpo forte, resistente e flexível;
- Aumenta o equilíbrio, a consciência do corpo, a coordenação, e favorece uma postura corporal saudável;
- Fortalece os ossos, o sistema imunitário, o sistema nervoso, o sistema circulatório, o sistema digestivo e respiratório, os sistemas musculares e hormonais;
- Aumenta a atenção e a concentração;
- Exercita a memória, a criatividade e o pensamento;
- Reduz a tensão, o stress e a ansiedade;
- Estimula a autodisciplina, o autocontrolo e a autoconfiança;
- Encoraja a cooperação e o trabalho em equipa;
- Promove a melhoria do desempenho escolar e a redução dos problemas relacionados com disciplina;
- Encoraja valores como a compaixão, o respeito , a integridade;
- Promove um sentimento geral de bem-estar.

DANIELA SCIACCALUGA
PSICOPEDAGOGA, PROF. DE YOGA PARA CRIANÇAS E FAMÍLIAS
www.centropsicopedagogicodalinha.com
cpsicolinha@gmail.com

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)

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