PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

JUNHO 2014 • NÚMERO 29 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Nem só de pão vive o homem

Para um estilo de vida nutritivo

Que a Comida Seja a Tua Medicina

Emoções: alimento da alma

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Ana Rita Ramos

wm events

whymoments.events

APRESENTA PELA 1ª VEZ EM PORTUGAL

DR JOE DISPENZA

CRIAR UM NOVO EU

Quebre o hábito de Ser como É!

Palestra & Workshop | Sana Lisboa Hotel

28, 29, 30 NOV. 2014

Perito mundialmente reconhecido em Neurociência, Biologia Celular e Longevidade apresenta em Portugal o processo de transformação pessoal relatado no seu livro. >>

Dr . Joe Dispenza convida-o a reinventar-se e explica como e porquê.

TRADUÇÃO SIMULTÂNEA

ATRIBUIÇÃO de CERTIFICADO!

www.whymoments-events.com | info@whymoments-events.com 214 823 916 | Bilhetes >>TICKETLINE

Diário de Notícias · zen energy · REVISTA DIGITAL GRATUITA PROGREDIR www.revistaprogredir.com · WOODHOUSE TRAINING LAB · SANA HOTELS What's your concept? · lua de papel · INJOY live totally · Indian Rose eventos · figueira mansa wellness · QUIRON Centro Português de Astrologia · CASA INDIGO · WALK YOUR WAY · WE CREATE THE FUTURE. TODAY. · astral · ESPAÇO SALITRE · Spot da Felicidade

IDEIAS E HARMONIA
PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

RUA LINO ASSUNÇÃO
N.º 24 | 2770-109 PAÇO DE ARCOS
21 443 83 05 | 96 277 73 21
NIF 509 992 978

DIRETOR GERAL
PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES

PROGREDIR
O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

www.revistaprogredir.com
N.º 29 | Junho 2014 | Revista Mensal

Diretor | Pedro Sciaccaluga Fernandes
progredir@revistaprogredir.com

Direção Comercial | David Rodrigues
comercial@revistaprogredir.com

Editora | Maria Melo
editor@revistaprogredir.com

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

Redação | Sílvia Aguiar
redacao@revistaprogredir.com

Partilhas do Leitor | Maria Melo
partilhasdoleitor@revistaprogredir.com

Sugestões e Feedback
geral@revistaprogredir.com

Subscrições
subscrever@revistaprogredir.com

Colaboradores desta Edição
Natália Rodrigues Porto, Vera Carvalho, Sofia Martins, David Rodrigues, Clara Fernandes, Pedro Vieira, Paulo Marques, Kyra Abreu, Ricardo Fonseca, Rute Calhau

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.

Alimentação Saudável

Caros amigos,

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

E quando falamos em "Alimentação Saudável" falamos de uma forma Global, para além da alimentação do corpo.

Assim ao longo da presente edição poderão encontrar, entre outras coisas, artigos que vão falar sobre formas de alimentarmos de forma saudável o nosso corpo, a nossa mente e o nosso espirito.

Acredito que ao alimentarmos de forma saudável estas três dimensões caminharemos para a melhor versão de nós próprios que podemos Ser, Progredindo com consistência e em consciência. Tal facto traz claros benefícios para nós, para os outros e para o Planeta.

A chamada "junk food" (ou "comida lixo" se traduzirmos literalmente) existe no campo alimentar mas existe também no campo mental e espiritual. Assim considero importante escolher em consciência o que comemos, o que lemos, o que vemos, o que ouvimos, o que nos propomos experimentar, etc. pois estas escolhas terão reflexo na qualidade das nossas vidas.

Alimentar de forma Saudável o nosso Corpo, Mente e Espírito faz crescer o nosso Coração para além das nossas fronteiras. Traz-nos Saúde, confiança, tranquilidade, aceitação, Sabedoria, Paz, Amor… No fundo traz-nos Felicidade Sustentável…

"Uma vida saudável não se retém apenas a uma boa alimentação e atividades físicas. Mas sim, na prática do conhecimento, da educação e atitudes sociáveis."
Klash

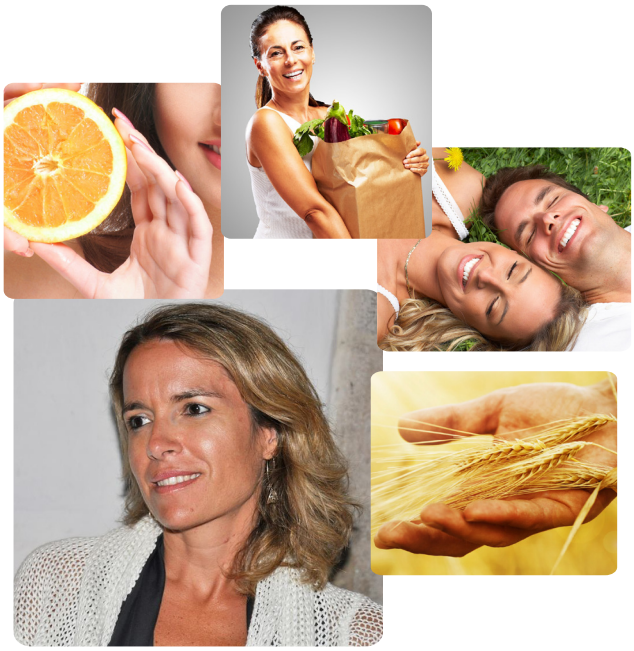
Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 29

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
"Nem só de pão vive o homem"
Por **Natália Rodrigues Porto**

18 Saúde
Que a Comida Seja a Tua Medicina
Por **Vera Carvalho**

22 Relacionamentos
Alimentar relações saudáveis…
comigo e com os outros
Por **Sofia Martins**

28 Entrevista
Histórias que alimentam a alma e o coração
Entrevista com **Ana Rita Ramos**
Texto Por **Revista Progredir**

35 Finanças
Nutra as suas Finanças
Por **David Rodrigues**

40 Vida Profissional
Como ser feliz no trabalho!
Por **Clara Fernandes**

46 Lifestyle
Para um estilo de vida nutritivo
Por **Pedro Vieira**

50 Espiritualidade
Do Ser que alimenta a alma,
ao Estar que enraíza o corpo, ser saudável
é simplesmente isso, Ser…
Por **Paulo Marques**

58 Philosofias
Comida para a alma
Por **Kyra Abreu**

64 Mudança Tranquila
Emoções: alimento da alma
Por **Ricardo Fonseca**

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

72 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

73 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

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

78 Biografia
Descubra quem foi George Ohsawa.

80 Glossário
Ferramentas para Progredir: Massagem Essencial.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Dia Mundial do Yoga - Cascais

Entre os dias 21 e 22 de Junho, em cascais, vão decorrer as comemorações correspondentes ao Dia Mundial do Yoga com o objetivo de enaltecer um dia Inter Cultural, Inter Étnico e Inter Religioso, candidato na ONU e UNESCO como primeiro dia global desta prática alertando para a sustentabilidade do planeta.

Poderá assistir e participar em conferências e mega aulas de Yoga. Se é amante desta prática este será um fim-de-semana a não perder. A entrada é gratuita, basta contactar a sua escola de Yoga, para que a mesma se torne apoiante desta Iniciativa e contacte a Confederação Portuguesa do Yoga. Se ainda não for praticante pode contactar diretamente a Confederação e será convidado a fazer a Aula.

Mais informação veja aqui

Dia Verde - Lisboa

No dia 8 de Junho os Jardins do Museu da Eletricidade em Lisboa darão lugar às comemorações do Dia Verde com o objetivo de celebrar e promover um estilo de vida eco e saudável.

Uma iniciativa promovida pela Verde Movimento cuja entrada é livre. Decorrerão atividades Zen, ações de sensibilização para a prática de uma alimentação saudável, mercados biológicos, criativos e muita animação.

Mais informação veja aqui

Cursos Ícone, Escrita Criativa - Lisboa

Está a decorrer em Lisboa, até ao mês de Julho, uma iniciativa única organizada pela EC.ON Escrita Criativa

Online que reúne um premiado elenco de escritores num evento dedicado à Escrita Criativa em Portugal.

Esta iniciativa conta com algumas das mais relevantes referências da literatura da língua portuguesa. Cada autor foi convidado para, num único dia, fazer leituras de trechos da sua obra, conversar sobre as suas referências literárias, falar sobre o seu processo criativo e partilhar dicas de criação literária. São, no conjunto, dez dias (repartidos ao longo dos meses de Fevereiro a Julho de 2014) dedicados à celebração da escrita, da criatividade e da literatura em língua portuguesa.

Mais informação veja aqui

Festas de Oeiras

As Festas de Oeiras decorrem até dia 16 de junho com um programa que leva o desporto, a cultura, o ambiente e o lazer a todo o concelho.

O palco principal destas festividades é o Jardim Municipal de Oeiras que, a par dos vários espetáculos, oferece ao público inúmeras atividades para todas as idades, além da restauração.

Mais informação veja aqui

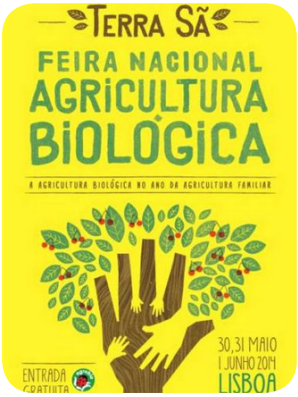
Mercado Biológico do Príncipe Real - Lisboa

Todos os sábados, o Jardim do Príncipe Real, em Lisboa, acolhe um mercado biológico que traz aos lisboetas uma imensa variedade de produtos hortícolas entre outros.

A iniciativa resulta de uma colaboração entre a Câmara Municipal de Lisboa e a Agrobio. Para além das habituais frutas e hortaliças frescas, aqui pode encontrar cereais, azeite, pão, vinho, etc., produzidos de acordo com os critérios da agricultura biológica.

Mais informação veja aqui

TERRA SÃ 2014- FEIRA NACIONAL DE AGRICULTURA BIOLÓGICA - Lisboa



A Feira Nacional de Agricultura Biológica acontece desde o ano de 1988. O tema deste ano é a Agricultura Biológica no Ano da Agricultura Familiar.

Trata-se do maior evento de Agricultura Biológica no panorama nacional reunindo mais de 80 expositores, entre produtores, lojas, empresas, associações de defesa do ambiente, artesanato e energias renováveis. A decorrer de 30 de Maio a 1 de Junho. Entrada gratuita.

Mais informação veja aqui

ECV - 2ª Feira da Consciência - Oeiras

Nos dias 20, 21 e 22 de Junho terá lugar a 2ª Feira da Consciência em Oeiras.

O evento contará com workshops, terapias, palestras, vendas de artesanato espaço para crianças, catering e ainda, com a participação especial do grupo "vamos ajudar" numa ação de recolha de bens alimentares, vestuário e alimentos.

Este será um espaço dedicado a si e à sua família.

Mais informação veja aqui

MEO Out Jazz - Lisboa

Há oito anos a tornar Lisboa numa cidade mais "cool" e musical, o MEO Out Jazz está a decorrer até Setembro, contando com cerca de 400 músicos que têm o Jazz como linha de partida mas nem sempre como meta. Entrada livre.

Mais informação veja aqui

NO **DIA VERDE** VEM CELEBRAR

UM ESTILO DE **VIDA ECO** E **SAUDÁVEL**

8 DE JUNHO, DAS **14H ÀS 20H**

NOS **JARDINS DO MUSEU DA ELETRICIDADE**

ENTRADA LIVRE

DIA VERDE ®
BY VERDE MOVIMENTO

ATIVIDADES ZEN
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
MERCADOS BIO E CRIATIVO
E MUITA ANIMAÇÃO

ORGANIZADORES:

VERDE MOVIMENTO · Câmara Municipal Lisboa · NORMAJEAN

SPONSERS:

fundação edp

MEDIA PARTNERS:

RTP · ANTENA 1 · PROGREDIR · Turismo de Lisboa

Envie a sua pergunta para
geral@revistaprogredir.com

Como as emoções podem influenciar a minha alimentação?

Ana Margarida, 38 anos, Elvas

Se as emoções refletirem no nosso corpo e no nosso peso o que internamente sentimos, poderemos afirmar que efetivamente existe uma associação entre o que sentimos e como esse sentir influencia a forma como comemos e como a nossa consciência interpreta a relação da nossa alimentação com o nosso volume corporal.

Talvez a forma como nos nutrimos (alimentamos) seja espelho do nosso estado emocional. Podemos observar que algumas pessoas em situações de stress não têm vontade de comer, as emoções que estão a sentir deixam-nas demasiado cheias para poderem ainda introduzir qualquer alimento dentro do seu corpo, então é necessário digerir a emoção para se poder voltar a ter vontade de se nutrir. Por outro lado, temos pessoas que em situações de ansiedade devoram tudo o que lhes aparece à frente, o mau estar sentido faz com que se tentem abstrair criando uma nova sensação que lhes desvie a atenção do desconforto inicial, tentando preencher um vazio que é trazido pela emoção sentida.

Em ambas as situações o desconforto emocional leva a que a pessoa tente de alguma forma alterar esse mesmo desconforto, seja não comendo ou por outro lado comendo.

A tomada de consciência do que sentimos é uma forma mais saudável de lidar com o nosso corpo emocional e assim influenciarmos de forma mais saudável o nosso corpo físico. Emoções teremos sempre e a necessidade de nos alimentarmos também, o equilíbrio certamente nos levará a uma forma mais saudável de vivermos e sentirmos o nosso corpo.

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

Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

A Mãe não Vai Fazer Quimio *de Laura Bond*

É fácil e grátis

Esteja atento à página do Facebook da Revista Progredir. Será publicada uma imagem sobre o concurso. Partilhe essa imagem e escreva como comentário uma frase que inclua a palavra Progredir. O Autor da frase mais original ganhará o livro. Leia informações detalhadas sobre o concurso clique aqui

Vencedor Maio:

Aurelia Mendes partilhou a imagem e criou a frase: "Progredir é caminhar na direção que consideramos certa, aceitando os desafios e obstáculos que nela se encontram. Progredir é evoluir para ser Feliz!", e ganhou o Livro *"Reflexos"*, de *Ricardo Fonseca*

CASCAIS - JUNHO 21 e 22 - 2014

DIA MUNDIAL do YOGA

सत्यमेव जयते

ORGANIZAÇÃO
CONFEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA
PORTUGUESE YOGA CONFEDERATION-PYC

SÁBADO - CONFERÊNCIA MUNDIAL DO DARSHANA / FILOSOFIA E CIÊNCIA - CASA DAS HISTÓRIAS - 9h

DOMINGO - MEGA AULA DO YOGA - GRUPO DRAMÁTICO E SPORTIVO DE CASCAIS - 10:30h

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

PELA SUSTENTABILIDADE DO PLANETA
pangea
PAX SHÁNTI

WORLD YOGA DAY - FOR PLANET SUSTAINABILITY

em colaboração com a Embaixada da Índia

www.DiaMundialDoYoga.com

www.ConfederacaoPortuguesaDoYoga.pt

VÁ DE COMBOIO POUPE O AMBIENTE

COMBOIOS DE PORTUGAL · FUNDAÇÃO D. LUÍS I · CASCAIS · GOVERNO DE PORTUGAL — SECRETÁRIO DE ESTADO DO DESPORTO E JUVENTUDE

YOGA SANKHYA Instituto — Associação Lusa de Yoga · FLY - Federação Lusa de Yoga · fundação da juventude · ipdj · operação NARIZ VERMELHO receitamos alegria · Quercus · unicef · acidi · PRO DIGNITATE Fundação de Direitos Humanos · Plano Nacional de Ética no Desporto

PARTICIPANTES

The World Community · World Movement for Yoga and Relaxation · European Yoga Federation · Global Yoga Alliance · Instituto de Estudios Bhaktivedanta · Bhaktivedanta Cultural Center · Palac Sulisław Hotel & Spa · Sanatana Dharma · Federación Española de Yoga · Yoga Vidya · amrityoga institute · Kaivalyadhama Lonavla · CYA International · The Art of Living · Friends of Yoga · Hatha Yoga · Asociación Española de Kundalini Yoga · Dharma Yoga · Parmarth Niketan · Escuela Argentina de Yoga y Ayurveda · www.iskcon.org · ISKCON Lisboa

PARCEIROS

Pousada de Aveiro · ArtaSiro Artesanato Aveiro - Portugal · Aqui Há Cad Desenho • Impressão • Cópia · Solutus · animagest · Pestana Cascais Ocean & Conference Aparthotel · Cascais Day Hostel · Hotel Baía Cascais - Portugal · acp · Clube CBES · Amor Bio · Luso · Celeiro

MEDIA INTERNACIONAL

YOGATRAIL · The World United · YOGANONYMOUS · MY YOGA online · Tathaastu · Awakening 360

MEDIA NACIONAL

O Praticante · mood · Sport Life · Nova Prevenir · Saúde Actual · zen · Jornal i · Flor de Lotus · horizonte fm 92.8 · rds · Progredir · espaço aberto · saúde hoje · Saudável Vegetariana · YESS

"Nem só de pão vive o homem"

Sim, o corpo necessita de mais alimentos, do que aqueles que são cultivados e/ou cozinhados.

Por Natália Rodrigues Porto

Podemos considerar também uma espécie de alimentos: o ar, água e tudo o que costumamos pensar e sentir.
Com um pensamento podemos alterar a respiração, e com uma respiração podemos modificar o sentimento.

Temos muitas formas de nos nutrir, algumas são mais simples, outras precisam de eclodir.
"Somos o que comemos" o que bebemos e respiramos, o que sentimos e pensamos.

Existem diferentes níveis de energia, o pensamento é como uma onda, e o sentimento como o mar. O mar tem ondas, e o nosso corpo oscila de acordo com as ondas do nosso sentir e pensar.

"Somos o que comemos" o que bebemos e respiramos, o que sentimos e pensamos

Podemos comer para nos alimentar, e podemos escolher os alimentos que nos poderão ajudar a sonhar.

Há regras simples que todos podemos seguir, e outras que cada um terá de encontrar. Somos todos diferentes, mas unidos por muitas semelhanças.

Comer pouco é uma das regras. É fundamental deixar sempre um espaço no estômago para o que podia ainda vir mas que escolhemos não fazer chegar. Isto faz com que a digestão seja mais fácil e o desgaste energético despendido pelo nosso corpo menor.

Comer pouco é uma das regras. É fundamental deixar sempre um espaço no estômago para o que podia ainda vir mas que escolhemos não fazer chegar

Esta postura aplica-se também ao desempenho das nossas funções.

Desejamos ser pessoas com fibra, mas onde a vamos buscar se não ao alimento que nos dá o sustentar?

Consuma vegetais todos os dias, porque as refeições são como as estações. Não se pode comer sempre a mesma "temperatura", é necessário variar para equilibrar.

Os vegetais são a primavera do seu prato, representam o começar, a vida a despontar. Cuide de ter sempre inícios na sua refeição, eles ajudam na continuação da sua digestão.
Sempre que possa cozinhe a sua refeição, porque a ela se junta o seu coração. A comida que os outros nos dão é também parte delas, e nem todas as energias são uma positiva combinação.

Devemos trabalhar sem criar exaustões. O preço das coisas que fazemos com exagero é também ele "sempre" exagerado.

Não encha o seu aparelho digestivo, nem se encha de trabalho difícil de digerir. A regra está sempre mais perto do meio.

Consuma cereais integrais, porque têm fibra e minerais essenciais ao seu corpo. Precisam de mais tempo de cozedura e dão mais trabalho a mastigar, mas fortalecem a fibra de que nos queremos orgulhar.

Cozinhar e sentar para comer, nunca fazem parte do tempo a que chamamos perder

Tenha cuidado com o excesso de temperos, porque tudo o que é demais, não nos aumenta, antes nos diminui.

Escolha sal marinho e doseie a sua quantidade. A comida tem de saber a ela própria, e não ao mar do verão. O sal realça o sabor dos alimentos, mas em excesso pode causar "ferimentos."
Evite o açúcar refinado e ainda mais o que diz ser light, porque depois torna-se pesado.

A vida não pode acontecer por imitação, mais vale o próprio veneno do que a sua aparição.

Duvide de todos os alimentos que não se "degradam". O açúcar refinado branco e imaculado fica ali parado sem nada lhe acontecer. Com ele, o sangue torna-se mais ácido e perdem-se minerais. Procure um sabor que lhe dê mais do que o prazer de um tempo que é fugaz, e muito pouco de bom lhe trás.

Tente ser grato a tudo. E respire profundamente algumas vezes durante o dia. Beba água e ouça os seus pensamentos

Evite beber líquidos durante as refeições, para que não haja inundações na digestão, e os sucos possam fazer o seu trabalho e ocupação. Também nós para trabalhar, precisamos de certas condições, porque será que achamos que o corpo tem sempre soluções, para as nossas inconsequentes ações? Consuma feijões e recupere a sua

> A vida não pode acontecer por imitação, mais vale o próprio veneno do que a sua aparição

grande influência nas nossas tradições. Delicie-se com as suas sopas e outras preparações, e enriqueça com este alimento as suas refeições.

Mastigue muito bem e sente-se para comer. Por pouco tempo que tenha, vale a pena este proceder.

Cozinhar e sentar para comer, nunca fazem parte do tempo a que chamamos perder. Como pode a alimentação ficar para último plano? Acaso sem saúde conseguimos planear? Evite que seja a doença a recordar-lhe o valor da saúde. A vida ainda não tem um comando para nos ajudar a voltar atrás, o que podemos fazer é mudar o presente, para que fique ausente o comportamento anterior.

Consuma algas. As algas são os vegetais do mar, se come peixe porque é que comer algas é de espantar? Elas são ricas em minerais e ajudam o sangue a fortalecer, criando um mar vermelho de prazer. Custa-nos perceber as coisas que são fáceis de entender. Mas o sangue é vida, e da saúde depende o nosso viver.

Evite consumir alimentos pesados à noite, e deite-se apenas 3h depois de consumir a refeição. Se a vida precisa de regras, o seu corpo segue a mesma opinião.

Tente ser grato a tudo. E respire profundamente algumas vezes durante o dia. Beba água e ouça os seus pensamentos. E nunca se esqueça de que eles também são alimentos. Se forem pesados, seguramente que isso o vai prejudicar. Se forem felizes, todo o corpo irá vibrar.

Somos feitos de água, e ao pó vamos tornar. Brinde a sua vida com a maior simplicidade que for capaz de sentir. Porque é tudo muito rápido e fugaz, e ninguém sabe como será a seguir.

NATÁLIA RODRIGUES PORTO

Que a Comida Seja a Tua Medicina

É com base nos mais recentes estudos de nutrição que podemos afirmar com segurança que a alteração dos nossos hábitos alimentares pode melhorar significativamente a nossa saúde e prevenir a doença. **Por Vera Carvalho**

No ano de 460 AC nasceu aquele que havia de ser considerado o pai da medicina moderna. Hipócrates escreveu "Que a comida seja a tua medicina e que a tua medicina seja a tua comida.". Hoje, no ano de 2014 DC, voltamos a compreender, mais do que nunca, o significado destas palavras.

O desenvolvimento tecnológico e científico trouxe-nos enormes melhorias na nossa qualidade de vida e na compreensão do funcionamento

do nosso organismo. Permitiu-nos desenvolver medicamentos, métodos de diagnóstico e conhecimentos valiosos na luta eterna do ser humano contra a fragilidade do seu invólucro. No entanto, este mesmo desenvolvimento trouxe-nos, também, novos problemas. Agora, é a própria Ciência, que constrói e destrói os seus próprios mitos, a maior aliada no retorno ao conhecimento que sempre foi nosso.

A alimentação é a nossa maior arma contra a doença. Através dela podemos prevenir e até mesmo curar uma série de problemas. Cada vez mais cientistas e médicos por todo o Mundo afirmam que grande parte das doenças modernas é causada pelos nossos vícios de garfo e faca. É o caso dos diabetes, cancro, problemas vasculares e cardíacos.

Num livro recente, "Comer Para Viver" o autor bestseller e médico americano Joel Fuhrman escreve:

A alimentação é a nossa maior arma contra a doença. Através dela podemos prevenir e até mesmo curar uma série de problemas

"As pessoas estão a sofrer e a morrer de doenças causadas pela faca e o garfo, sem necessidade. A ciência da nutrição evoluiu de tal forma que pode afirmar-se, com integridade científica, que os ataques cardíacos, tromboses ou demência, não são uma obrigatoriedade, nos velhos. E podemos ganhar a guerra ao cancro."

Afirma-o com base nos mais recentes estudos sobre nutrição e chega ao ponto de nos indicar o que podemos comer e o que não devemos ingerir para obtermos mais saúde e mais longevidade.

Pode parecer avassalador e um pouco complicado ter uma alimentação saudável mas, na verdade, não podia ser mais simples. O que se propõe

Não quer dizer que tenhamos obrigatoriamente que ser todos vegetarianos mas devemos reduzir o consumo da carne se queremos manter-nos saudáveis

é que se ponham de parte todos os alimentos processados em demasia. Nisto incluem-se as bolachas e bolinhos, os enlatados, as refeições congeladas, tudo o que tenha muitos corantes e conservantes, as farinhas brancas e os açucares brancos refinados e os seus derivados.

O arroz branco, o pão branco e as massas brancas também não são boa ideia pois, segundo o autor, a farinha de trigo refinada é muito tóxica para o nosso organismo e, juntamente com o açúcar branco refinado, um dos maiores venenos que nos habituámos a consumir.

Nas palavras do Dr. Fuhrman "Não é apenas por não terem nutrientes que as comidas processadas devem ser evitadas; são absorvidas tão rapidamente que fazem disparar os níveis de insulina. A ciência está a descobrir que a combinação da comida processada com elevados níveis de produtos animais é promotora de cancro."

A carne também não deve ser consumida em grandes quantidades. Não quer dizer que tenhamos obrigatoriamente que ser todos vegetarianos mas devemos reduzir o consumo da carne se queremos manter-nos saudáveis. Inúmeros estudos relacionam o consumo excessivo de produtos de origem animal a um elevado número de doenças.

Pode parecer avassalador e um pouco complicado ter uma alimentação saudável mas, na verdade, não podia ser mais simples

Não se esqueçam que a produção de carne hoje em dia é feita de forma pouco segura e os animais são alimentados à base de farinhas e consomem grandes quantidades de antibióticos que se refletem na qualidade da nossa nutrição.

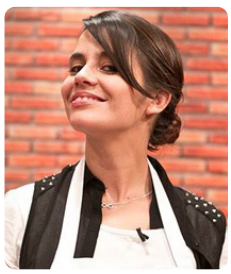
O Dr. Fuhrman escreve: "Não se pode comer ovos com queijo de manhã, um pedaço de carne ao almoço, um prato de peixe ao jantar e esperar continuar saudável. Há que comer cereais integrais, fruta fresca e bagas ao pequeno-almoço, sopa de feijão e vegetais e uma salada ao almoço, e peixe ou ovos ao jantar."

E é aqui que nos são apresentadas as soluções. Não é difícil saber o que comer, basta seguir os nossos instintos porque, na verdade, sabemos o que nos faz sentir bem. Vamos a isso:

Vegetais de folha verde, bagas (morangos, framboesas, mirtilos), cebolas, cogumelos, sementes, frutos secos, e leguminosas (feijão, grão, lentilhas). Se comermos uma grande salada todos os dias, onde incluímos todos estes belos alimentos, estamos a dar um gigante passo em direcção à nossa saúde e não temos que abdicar do sabor nem do prazer de comer.

Não desesperem se a vossa alimentação não for a mais saudável. O nosso corpo tem uma capacidade inata para a auto-cura e para a adaptação. Tudo o que ele precisa é do combustível certo.

VERA CARVALHO
COZINHEIRA DE CULINÁRIA VEGETARIANA E SAUDÁVEL. TEM UMA EMPRESA DE CATERING E REALIZA WORKSHOPS
www.facebook.com/veraelentari
www.theeatingtales.com
veraaguacarvalho@gmail.com



Alimentar relações saudáveis… comigo e com os outros

Numa altura em que tanto ouvimos falar que devemos olhar mais para nós, tratarmo-nos bem, cuidar do nosso interior, até que ponto não corremos o risco de nos fechar aos outros? Será que não estaremos a caminhar para um individualismo excessivo? Como me posso relacionar bem comigo, ao mesmo tempo que crio relações saudáveis com os outros?

Por Sofia Martins

Eu comigo: A importância de nos nutrirmos

Tal como devemos ingerir alimentos saudáveis para que o nosso corpo funcione na perfeição, é fundamental que o façamos também connosco. Nutrir-nos não significa esquecer que os outros existem, nem tão pouco abandonar as nossas responsabilidades.

Muito menos desiludir quem gosta de nós. Nutrir-nos vai para lá de tudo isso. É estarmos atentos ao que nos dá energia e ao que nos consome. Uma planta não cresce se ao seu lado permanecerem ervas daninhas.

Podemos viver a vida toda dedicados aos outros e isso ser para nós fonte de realização. Não há só um modelo de nutrição. Agora, se nos sentimos desvitalizados, infelizes e cansados, alguma coisa não está bem.

Então, servir deixa de ser uma missão, para ser um sacrifício, E é nesse ponto que devemos atuar. Cuidar de nós, significa darmos nome a tudo o que nos tira o entusiasmo, para podermos então limpar o nosso jardim. Na prática, pode significar termos de nos preparar para colocar pontos finais em algumas amizades. Ou remodela-as.

Cuidar de nós, significa darmos nome a tudo o que nos tira o entusiasmo, para podermos então limpar o nosso jardim

Nutrir-nos é pois uma forma de nos permitirmos respirar, sem deixarmos propriamente de ser quem somos.

Eu com os outros: Cuidar dos bons amigos

Durante o nosso processo de reflexão, pode acontecer precisarmos de isolamento para que possamos ouvir-nos mais profundamente. Os amigos compreenderão a nossa ausência. Quem não o for tanto assim, talvez se afaste. Seja como for, uma decisão de retiro voluntário da vida social, com aviso prévio, tem as suas consequências. Devemos dosear estas fases, sobretudo quando estamos

a falar de amigos verdadeiros. Não podemos contar com a eterna compreensão deles, pois, como amigos que também somos, não devemos falhar em momentos que para eles sejam importantes.

Tudo na vida requer equilíbrio, pelo que convém não termos a mesma atitude com toda a gente.

Reconhecer os amigos verdadeiros é pois definirmos quem queremos ter na nossa vida, quem nos faz bem, com quem podemos crescer e aprender. Quem está lá para nós, do mesmo modo que sabemos retribuir. Com quem rimos, mas também com quem choramos. Sobretudo, com quem nos respeita.

Alimentar uma relação saudável exige sempre da nossa parte uma atenção aos outros, sem nos esquecermos que também nós merecemos toda a amizade, atenção e carinho do mundo

"Diz-me com quem andas, dir-te-ei quem és". Diz o povo e com muita razão. Quem escolhemos para amigos, serão certamente o nosso espelho. O que não quer dizer que não possam existir outras pessoas que, por dever ou compaixão, resolvemos manter por perto.

O desafio é apenas definir até onde podemos ir com elas. Ao aprendermos a definir limites, podemos dar-nos com todo o tipo de pessoas, ganhando nas interações, sem nos arrastarmos para terrenos escorregadios.

O que podemos então fazer para alimentar boas relações sem nos perdermos de nós mesmos?

Sugirimos 6 passos básicos:

1. Não faça fretes. Tente fazer o que realmente quer fazer e não esteja com quem o entedia. Nem sempre é possível, mas as cedências deverão ser ocasionais e nunca permanentes.

2. Organize jantares com as pessoas de quem gosta. Se possível, ofereça em sua casa, mantenha-a viva com aqueles que lhe fazem bem. Ou então fora, num pic nic. Partilhar uma refeição é sempre um momento descontraído.

Reconhecer os amigos verdadeiros é pois definirmos quem queremos ter na nossa vida, quem nos faz bem, com quem podemos crescer e aprender

3. Estabeleça os seus limites. Facilita a convivência, torna clara a relação e fica livre de engolir "sapos indigestos".

4. Cultive as amizades dia a dia. Uma mensagem, um telefonema, um gesto para se lembrar que os outros existem.

5. Estar atento a momentos importantes da vida dos amigos. Um amigo presente vale ouro.

6. Procurar o equilíbrio nas amizades. As relações devem ser dinâmicas. Umas vezes dou, outras vezes recebo. Se sou sempre eu a dar, sinto-me abusado. Se só recebo, corro o risco de me tornar egoísta.

Alimentar uma relação saudável exige sempre da nossa parte uma atenção aos outros, sem nos esquecermos que também nós merecemos toda a amizade, atenção e carinho do mundo.

Não seremos felizes com os outros se não vivermos bem connosco. Mas jamais seremos felizes se não tivermos bons amigos ao nosso lado. Por isso, comece hoje por fazer aquele telefonema, dar aquele abraço. E prepare-se para uma vida cheia de sorrisos.

SOFIA MARTINS
TERAPEUTA, COACH NA ÁREA DO DESENVOLVIMENTO INTERIOR
AUTORA DO LIVRO :
"Aprendendo a viver comigo"
www.sofiareiki.wordpress.com
sofiavieiramartins@gmail.com

3ª Edição

Macro Festival de Verão

De 4 a 10 de Agosto vai realizar-se a 3ª edição do festival Zimp.

Este ano, tal como nos anteriores, vamos ter diversificados workshops, show cookings, aulas de movimento, atividades para crianças, aventura, momentos chill out, animação noturna e muito mais. Os temas variam entre o Feng Shui, Astrologia, Remédios Caseiros, Mindfulness, Desenvolvimento pessoal, Saúde natural, Musicoterapia, Macrobiótica, construção de Mandalas, Yoga do Riso, Chi Kung, Meditação e, claro, as atividades de Aventura proporcionadas pelo espaço onde vamos estar, o DiverLanhoso - o maior Parque Aventura Ibérico.

A decorrer na zona do Gerês – envolvidos pela beleza da natureza que nos acolhe – o Zimp pretende oferecer momentos de autoconhecimento, alegria, harmonia, ar puro, contacto com a natureza e refeições saudáveis e deliciosas.

Acredito que, apesar das dificuldades e stress inerentes à vida, é importante não nos esquecermos de cuidar do nosso corpo, mente e espírito e de preservar a terra onde habitamos.

É importante desligarmos os telemóveis, facebooks, televisões e todos os outros acessórios que - apesar de muito úteis e de nos facilitarem imenso a vida - muitas vezes nos incapacitam de ouvirmos a nossa própria voz e de percebermos quem somos e o que viemos fazer a este mundo.

Todos nós temos a capacidade de criar um mundo melhor e de viver uma vida mais plena e harmoniosa, basta, para isso, irmos ao encontro das ferramentas certas e aplicá-las na nossa vida.

O Zimp é o despertar para uma forma de estar mais consciente. É a partilha de princípios e práticas que nos permitam viver de acordo com as leis da natureza e os ciclos da vida. É um reencontro com a nossa essência, a nossa verdade. É alegria, sim, essa não pode faltar.

E para aqueles que não passam férias sem os seus fiéis companheiros caninos, a boa notícia é que: no Zimp, eles não têm de ficar à porta.

No site - www.zimp.pt – está toda a informação necessária sobre o festival: programa detalhado; preços; forma de inscrição; contactos.

Conte connosco para ter uma semana inesquecível, nós contamos consigo!

Histórias que alimentam a alma e o coração

Ana Rita Ramos, uma das caras do Verde Movimento em Portugal, fala aos leitores da *Revista Progredir,* sobre a sua paixão pela comunicação e como as histórias podem ser uma construção de vida.

Texto Por Revista Progredir

Sempre acreditei que, estimulando a emoção, conseguiria as melhores pessoas para trabalhar, os melhores entrevistados para inspirá-las, os melhores parceiros e os leitores mais leais

Progredir: Quem é a Ana Rita Ramos, fale-nos de si, da sua história, das suas raízes?

Ana Rita Ramos: Sou jornalista. Sou apaixonada pelas temáticas da sustentabilidade e defensora de um jornalismo positivo que tanto tem caído em desuso nos últimos tempos. Criei há seis anos uma pequena editora, a HAVE A NICE DAY, especializada nas temáticas do ambiente, cidadania, empreendedorismo social e saúde e bem-estar. Desenvolvi o projeto editorial da GINGKO, criei o programa de televisão 5 DIAS 5 CAUSAS, e sou cofundadora do movimento de cidadania VERDE MOVIMENTO. Todos estes projetos têm como objetivo provar que podemos mudar o mundo sem estar no poder, com aquela lógica poderosa de que um pequeno gesto, multiplicado por muitas pessoas, dá origem a uma grande transformação.

No passado, fui coordenadora de conteúdos do programa da RTP Grandes Portugueses, responsável pelo site do programa e guionista de dois dos documentários finais que a RTP exibiu. Antes disso, fui grande repórter da Revista Prémio; diretora da revista de carreiras Você s.a. e editora da revista Exame. Tive ainda uma breve experiência profissional na Rádio Comercial, logo no início de carreira, quando ainda estava a terminar o curso de Comunicação Social do Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, em 1996.

Antes disso, e começando a história

Pessoalmente não como carne há mais de uma década mas não sou fundamentalista e acredito que é possível ter uma alimentação equilibrada sem grandes restrições

> O 'Verde Movimento' é um movimento de cidadania com o objetivo de tornar o mundo em que vivemos mais limpo, mais sustentável, mais consciente

pelo início, nasci em Luanda, mas vim para Portugal com três anos. Cresci no meio de uma família com fortes valores morais e de solidariedade, o que me marcou definitivamente para a vida.

Progredir: Que papel tem na sua vida a comunicação?

Ana Rita Ramos: Um papel importantíssimo… Sou jornalista de profissão e apaixonada por aquilo que faço. Mas a minha missão como jornalista é mostrar pessoas e projetos que travam uma luta sistemática contra a indiferença e, no seu dia-a-dia, dão o exemplo. Sou uma crítica feroz do estado de certa comunicação social, das primeiras páginas inflamadas de derrota, das manchetes sensacionalistas. Sempre defendi que pessimismo não é jornalismo. Este é o meu contributo para criar um mundo onde todos gostemos de viver.

Mas todos os dias enfrento os profetas da desgraça. O meu otimismo sofre pressão por todos os lados. Dos derrotistas, dos cautelosos, dos acomodados, da brigada do "nunca-estivemos-tão-mal", da tripulação "o-barco-vai-virar". Desde o primeiro instante em que lancei os meus projetos confiei na importância de ser genuína e apostar nas emoções. Sempre acreditei que, estimulando a emoção, conseguiria as melhores pessoas para trabalhar, os melhores entrevistados para inspirá-las, os melhores parceiros e os leitores mais leais.

Progredir: O que está por detrás do conceito da Have a Nice Day?

Ana Rita Ramos: A HAVE A NICE DAY (HAND) é uma empresa especializada na criação de conceitos únicos, na conceção de conteúdos e eventos para múltiplas plataformas. Cada projeto da HAVE A NICE DAY – conteúdos, revistas, vídeos, eventos, sobretudo na área da sustentabilidade, ambiente, boas causas, cidadania – é preparado com o cuidado de quem está a fazer algo inesquecível. Os nossos projetos são irrepetíveis e únicos, como um romance fabuloso que só aquele escritor poderia escrever.

Na HAND gostamos de projetos "impossíveis", gostamos que os nossos esforços desafiem as impossibilidades.

> Quero ter uma vida com propósito Recuso-me a encolher os ombros, com aquela atitude amargamente adulta e descrente: "Para que serve mais uma lista na pele da zebra?!"

Acreditamos na qualidade e no poder dos conteúdos.

Progredir: Como descobre a sua paixão pelas pessoas e pelas suas histórias?

Ana Rita Ramos: Desde muito pequena que sou apaixonada por histórias. Todos sabemos que uma grande história, no momento certo, pode mudar a nossa opinião ou soltar aquele vital "Ah! Agora sim!". Porque olham na direção certa: das pessoas. Elas atraem-nos muito mais depressa do que o melhor dos relatórios anuais. Falamos de histórias fabulosas num bar, numa carruagem de metro, na hora do cafezinho no trabalho, com a família. Lugares onde raramente

discutimos estatísticas...

Progredir: O que é como nasce o Verde Movimento?

Ana Rita Ramos: O 'Verde Movimento' é um movimento de cidadania com o objetivo de tornar o mundo em que vivemos mais limpo, mais sustentável, mais consciente.

É um movimento que aposta na sensibilização através de ações localizadas. Pessoa a pessoa, cidade a cidade, queremos mostrar que não só é possível, como também pode ser simples tornar o nosso dia-a-dia mais ecológico e mais sustentável.

Um movimento de cidadania que fomenta a partilha de ideias simples para tornar o mundo mais sustentável, na lógica "pequenos gestos, multiplicados por muitas pessoas, dão origem a uma grande transformação". O movimento conta já com quase 122 mil membros no Facebook e tem um goodwill maravilhoso.

É importante acreditar na força da vontade individual, mostrando pessoas e projetos que travam uma luta sistemática contra a indiferença e, no seu dia-a-dia, dão o exemplo. A noção de sustentabilidade (desenvolvimento que não compromete o futuro) começa a ganhar as ruas. O VERDE MOVIMENTO faz parte desta corrente que pretende amenizar o nosso impacto sobre o ambiente e tornar a convivência social cada vez mais civilizada. O DIA VERDE, um dos nossos eventos, é apenas mais um contributo para criar um mundo onde todos gostemos de viver.

Na página de Facebook partilhamos os projetos e as pessoas que aqui e no mundo inteiro estão a trabalhar as temáticas da sustentabilidade ambiental, económica e social de forma incrivelmente sedutora.

www.facebook.com/verdemovimento

Progredir: O tema deste mês da Revista progredir é "Alimentação Saudável" como se podem alimentar as pessoas de forma a se tornarem seres humanos mais conscientes e mais responsáveis em criarem um mundo melhor.

Ana Rita Ramos: Pessoalmente não como carne há mais de uma década mas não sou fundamentalista e acredito que é possível ter uma alimentação equilibrada sem grandes restrições. Mas aos poucos confirma-se o que até há pouco tempo se considerava ser a opinião delirante de meia dúzia de fundamentalistas. A alimentação humana já é reconhecida pela comunidade internacional como a principal causa dos problemas ambientais do planeta. Quem o vê no prato, com um ovo a cavalo, não imagina, por exemplo, que o bife de vaca, ícone da gastronomia ocidental, tem uma pegada ecológica comparável à de um veículo motorizado.

Parece exagero, mas este paralelo foi feito pela FAO, já em 2006, no relatório

"Livestock's long shadow environmental issues and options" onde assume que "a indústria alimentar contribui mais para o aquecimento global do que todos os meios de transporte juntos". A pecuária e em particular a bovinicultura foi então apontada como "uma das principais causas da degradação dos solos e da poluição da água". Apesar da idoneidade da fonte e do dramatismo das revelações, a informação não teve grande impacto na opinião pública, e muito menos na indústria alimentar, cuja produção de carne não parou de aumentar.

Mas este estudo da FAO viria a inspirar muitos outros e a informação acumulada foi ganhando penetração no mercado. Aos poucos a contestação aos processos de produção em escala deste ramo da indústria está a ganhar massa crítica. A prova disso é que já começa a chegar ao mercado, produtos certificados de acordo com a sua pegada ecológica e a procura de alimentos de produção biológica está a crescer, assim como o número de pessoas que dispensam o consumo de carne bovina. Nem podia ser de outra forma, porque os dados que nos chegam sobre o impacto da indústria alimentar no ambiente, sobretudo da agropecuária, são avassaladores.

Progredir: Como imagina a história da sua vida?

Ana Rita Ramos: É uma história que se desenha todos os dias, com a crença absoluta de que é possível deixar uma marca positiva nas pessoas que me rodeiam. Quero ter uma vida com propósito. Recuso-me a encolher os ombros, com aquela atitude amargamente adulta e descrente: "Para que serve mais uma lista na pele da zebra?!"

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

Ana Rita Ramos: Sejamos todos um pouco mais sustentáveis, saudáveis e solidários. Sustentabilidade é um tema em construção. Há muito para aprender sobre ele. Mas já sabemos que tem a ver com atos do nosso quotidiano. Desde estilos de vida e consumo de cada um de nós, até à forma como lidamos com o lixo que produzimos ou a forma como comemos. Tem a ver com a maneira como usamos os recursos e as energias disponíveis. Tem tudo a ver com a atitude individual em cada momento de nossas vidas. Gostaria que cada um de nós refletisse sobre a importância da responsabilidade individual para um mundo melhor. Todos, de facto, poderemos mudar o mundo. Todos temos de fazer a nossa parte.

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

ANA RITA RAMOS
www.facebook.com/verdemovimento

Nutra as suas Finanças

A sua relação com as suas finanças pessoais pode melhorar e a boa notícia é que você pode fazer algo relativamente a isso. Sim é verdade, apesar de tudo o que acontece à sua volta, você pode (e deve) ser o protagonista da sua vida financeira!

Por David Rodrigues

Muitas vezes pensamos que a nossa situação financeira resulta das circunstâncias externas, quer a nível de ganhos (o patrão decide aumentar ou não o salário, os impostos sobre o trabalho aumentam ou diminuem, existem ou não promoções, os empregos que existem são bem ou mal remunerados, consigo arranjar emprego ou não), quer a nível de despesas (além de todas as despesas fixas que temos, surgem coisas extras como o carro que precisa de ir à oficina, gastamos dinheiro inesperado com médicos/farmácia, os preços aumentam, surge uma nova taxa ou imposto) e em certa medida são situações externas porque não foram intencionalmente induzidas por nós, nem tivemos um papel ativo na sua escolha.

Mas e se nós as pudéssemos influenciar?

Acredite (mesmo) no seu valor e que merece ser bem recompensado financeiramente pelo seu trabalho

As suas finanças precisam de ser nutridas, tal como quem nutre uma relação com outra pessoa

De que forma o poderíamos fazê-lo? A ideia mais imediata muitas vezes passa pela redução de despesas ou aumento dos rendimentos (1 trabalho extra, mudança de emprego, ...). Mas e se houver outra forma de influenciar a sua situação financeira, estaria interessado em descobrir?

As suas finanças precisam de ser nutridas, tal como quem nutre uma relação com outra pessoa. Quando gosta de alguém, um amigo, namorada ou familiar precisa de cuidar da relação. Com o seu dinheiro o processo é exatamente o mesmo, precisa de gostar e cuidar dele. No fundo existe uma relação energética (aparentemente invísivel) mas que se reflete diariamente ao nível das suas finanças.

Como posso então nutrir a minha relação com o dinheiro?

Em 1º lugar é necessário reconhecer que tem uma relação com o dinheiro, com as suas finanças pessoais e perceber o que sabe ou acredita acerca dessa relação. Será que gosta de dinheiro ou preferia que não existisse? Acha que é possível ter um bom ordenado sem prescindir dos seus princípios? Agradece quando tem dinheiro? Está sempre a reclamar por não ser suficiente? Critica e diz mal de quem tem ou ganha muito dinheiro? Pensar sobre estas questões ajuda a perceber se a sua relação com o dinheiro é fluída, amargurada, de frustração, de inveja, de desprezo, de amor, harmoniosa ou conflituosa, …

Agora, lembre-se do que foi dito anteriormente, é fundamental gostar de dinheiro se quiser ter uma relação positiva ao nível financeiro, porque ninguém cuida bem daquilo que não gosta.

Em 2º lugar ficam algumas dicas práticas para nutrir a sua relação com as suas finanças:

- Reconheça e aceite a relação que tem atualmente;

- Agradeça o dinheiro que tem e recebe;

- Agradeça os bens e as experiências que o dinheiro já lhe permitiu adquirir ou experenciar (roupa, ida à praia, casa, carro, bicicleta, sofá, telemóvel);

- Sempre que pagar uma despesa agradeça o facto de ter dinheiro suficiente para o fazer e ainda sobrar algum;

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

- Acredite (mesmo) no seu valor e que merece ser bem recompensado financeiramente pelo seu trabalho;

- Doe algum do seu dinheiro a quem precisa mais do que você ou a uma instituição, desta forma manifesta que tem mais do que suficiente, além de contribuir para o bem da sociedade;

- Aceite e agradeça as ofertas de bens ou dinheiro que lhe façam (pode ser tão simples com um amigo que lhe paga um lanche, um presente especial de aniversário ou mesmo uma herança que receba);

- Não despreze nem idolatre as suas finanças;

- Pense mais na abundância e menos na escassez, aquilo em que centra a sua atenção e energia, atrai para a sua vida;

Quando não nutre a sua relação com o dinheiro, o que acontece é que se sente uma vítima das ditas circunstâncias exteriores

- Saiba o que ganha, gasta e poupa, quando se preocupa com alguém, sabe como essa pessoa está, com o dinheiro também precisa de saber como ele vai;

O que acontece se não o fizer?

Quando não nutre a sua relação com o dinheiro, o que acontece é que se sente uma vítima das ditas circunstâncias exteriores, quando na verdade tem um papel significativo na vida financeira que tem. Pode sempre argumentar que lhe cortaram o salário, aumentaram os impostos e tudo isso é verdade, mas perante a mesma realidade, pessoas com situações financeiras semelhantes podem ter atitudes diferentes e as consequências e reações das mesmas também. Por exemplo 2 pessoas que foram despedidas, uma ao fim de ano e meio de subsídio de desemprego ficou sem nada (nem subsídio nem emprego), outra decidiu frequentar um curso gratuito de empreendedorismo e arriscou dedicar-se no seu sonho com um negócio de festas para crianças. Pode parecer que é apenas uma questão de atitude prática, mas há aqui por trás uma relação energética com o dinheiro, com as suas finanças, porque cria e atrai as oportunidades que são melhores para o seu desenvolvimento financeiro.

Portanto, não se trata de ignorar o que acontece e os desafios que daí possam surgir, trata-se de assumir cada vez mais a responsabilidade pelo seu destino financeiro, numa perspetiva consciente e integrada. Nutra as suas finanças e verá que elas se desenvolverão.

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

Como ser feliz no trabalho!

É feliz na sua vida profissional? Confúcio disse: "Escolhe um trabalho de que gostes e não terás que trabalhar nem um dia na tua vida." **Por Clara Fernandes**

A felicidade está diretamente ligada com a qualidade de vida que se tem e ser feliz no trabalho é meio caminho andado para se atingir a felicidade plena.

Estar feliz no trabalho depende muito da satisfação e realização profissional, do que já se conseguiu conquistar e do que ainda se pretende conquistar, dos planos para o futuro e, principalmente, do que se está a fazer no dia a dia para se alcançar esse sonho.

É-se mais feliz quando se sabe onde se quer chegar e se consegue dar pequenos passos, um de cada vez, na procura da realização profissional. Quando o sonho tem um plano tudo fica mais fácil de realizar, o que até à partida parece impossível gera satisfação interior, gera o sentimento de felicidade que todos ambicionamos sentir. Mas terá que descobrir qual é o propósito da sua vida profissional.

Como conquistar tal estado de alma? O caminho é estabelecer objetivos, definir metas, permitir-se sonhar criando uma estratégia eficaz para os realizar e comemorar cada conquista como se fosse única.

Para isso há que se questionar diariamente sobre a paixão que o motiva a sair de casa todos os dias para ir trabalhar. Quando acorda e pensa que são horas de se levantar para ir trabalhar, qual é o seu

A felicidade está diretamente ligada com a qualidade de vida que se tem e ser feliz no trabalho é meio caminho andado para se atingir a felicidade plena

primeiro sentimento? O que lhe vem automaticamente à mente? Como fica o seu coração? Tem paixão pelo seu trabalho?

Pelo menos metada das horas que estamos acordados são passadas no local de trabalho, em reuniões, em frente ao computador, atender e a fazer telefonemas, a correr contra o tempo para cumprir prazos apertados e por vezes a conviver com pessoas difíceis... acaba por ser a nossa segunda casa.

Respire fundo e aprenda a ser mais feliz no seu trabalho, comece a nutrir de forma saudável a sua vida profissional.

A palavra nutrição está conotada com a nossa alimentação, nutrir o nosso corpo físico, mas nutrir é alimentar, mas de forma sustentada, promovendo revitalização, gerando vida.

Nutrir a vida profissional é tornar o seu local de trabalho mais inspirador e criativo, tudo depende de si. Depende da sua atitude e postura perante a vida, mesmo que se trate de um trabalho que não lhe preencha a alma. Deve haver alguma coisa nele que goste, comece por descobrir o que é.

Alguma vez analisou a sua postura perante a sua vida profissional, a

sua carreira, perante o seu trabalho? Adoptando algumas posturas diferentes no seu dia-a-dia pode melhorar o seu humor e a sua convivência com os colegas, aliás, com todo o tipo de relacionamente interpessoal.

Um dos piores inimigos da nossa felicidade é a falta de controlo na nossa vida, a falta de objetivos, acabamos por deixar que seja a vida, e na maior parte que sejam os outros, a serem os comandantes da nossa vida. A forma como vivemos a vida em todos os seus quadrantes espelha-se no nosso comportamento perante o trabalho.

Lembre-se que tudo o que faz hoje tem repercursão no seu futuro. Construa o seu futuro aqui e agora.Todos os dias são bons dias para começar a fazer diferente. Comece hoje, comece agora a implementar pequenas, mas profundas mudanças no seu trabalho

Um dos piores inimigos da nossa felicidade é a falta de controlo na nossa vida, a falta de objetivos, acabamos por deixar que seja a vida, e na maior parte que sejam os outros, a serem os comandantes da nossa vida

nutrindo assim a sua vida profissional. Deixo algumas dicas.

1. Mentalidade certa. Tudo começa com o querer ser feliz. Escolha ser feliz no trabalho. Promova pensamentos positivos. Valorize as pequenas coisas da vida, olhe à sua volta e observe tudo com mais atenção.

2. Seja grato. As palavras mágicas Obrigada e Por favor, não é só uma questão de respeito, mas também de questão de saúde mental, emocional e de bem estar geral. Quando se é gentil com os outros, tudo fica mais simples.

3. Sorria. Um dia sem rir é um dia perdido. Rir neutraliza a raiva, a fúria, a ira, a frustração, que são os maiores problemas no local de trabalho. Até os empregos mais felizes têm as suas

Respire fundo e aprenda a ser mais feliz no seu trabalho, comece a nutrir de forma saudável a sua vida profissional

desvantagens, o desafio é aprender a lidar com elas.

4. Alimentação saudável. Somos o que comemos. Prefira verduras, frutas, cereais integrais a produtos de origem animal. Beba pelo menos 2 a 3 litros de água por dia.

5. Não se compare com os outros. Todos temos a nossa história, somos todos diferentes e únicos. Foque-se no seu trabalho e na sua carreira profissional. Optimize o seu tempo e a sua vida profissional.

6. Pausas. É fundamental a cada 2 hora fazer uma pausa de 5 a 10 minutos. Caminhe um pouco, respire ar puro e, se possível, estique o seu corpo fazendo uns alongamentos.

7. Conheça-se melhor. Identifique as suas caracteristicas, as suas qualidades, os seus limites e os seus pontos fracos (que são os pontos a melhorar!).

8. Medite. Entrar em contemplação e reflexão silenciosa traz muitos benefícios, como melhora a saúde e o bem estar. Acorde mais cedo faça uns minutos de meditação, relaxe e encontre a paz no seu interior.

9. Comunique com clareza. Sabia que a maior parte do stress no trabalho advém da uma má comunicação? Uma palavra mal compreendida, um comentário despropositado, expectativas desalinhadas.

10. Faça parte da solução. Analise o problema e parta logo para uma alternativa e solução. Seja criativo!

11. Seja flexível. Com os outros e consigo também. Reajuste-se e adapte-se às situações e circunstâncias. Aprenda a tirar o máximo partido em cada momento.

12. Seja responsável pelo seu próprio bem. O seu bem estar depende de si. Todos os dias faça algo que ame de paixão, não importa o que for, simplesmente faça-o!

CLARA FERNANDES
COACH
atitudesorrir.wordpress.com
atitude.clara.fernandes@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

Para um estilo de vida nutritivo

O prémio de adequar o seu estilo de vida às suas necessidades psicológicas, de adequar a sua nutrição emocional com um estilo de vida satisfatório e emocionalmente saudável? A felicidade!

Por Pedro Vieira

Podemos observar a forma como cada um de nós decide viver a vida – a forma como decidimos usar os nossos recursos, principalmente o tempo, para criar uma experiência única: a nossa vida!

As várias opções, que se refletem nos comportamentos e hábitos, originam diferentes resultados. Cada um desses resultados recebe, da nossa parte, um significado ou avaliação. E isso é o nosso alimento fundamental: o significado que damos aos nossos resultados é o que nos permite sentir satisfeito ou insatisfeito, nutrido ou faminto!

Podemos observar que, o nosso sentimento de satisfação advém, fundamentalmente, de quatro áreas, ou quatro tipos de "alimentos":

1. Experiências
2. Feitos ou Sucessos
3. Aprendizagens
4. Relacionamentos

Construir um estilo de vida emocionalmente saudável é relativamente simples, embora possa não ser fácil – implica conhecer as suas preferências e encontrar formas de as satisfazer

Cada um de nós ordena de forma diferente estes alimentos emocionais, pois se para alguém o mais importante é a diversidade e qualidade das experiências, para outra pessoa o mais importante – na definição do seu nível de satisfação – pode ser a profundidade e a relevância das aprendizagens.

A forma como procuramos aumentar a nossa satisfação pessoal pode ser mais ou menos consciente – razão pela qual muitas pessoas têm um determinado estilo de vida e... não sabem porquê!

Convidamo-lo a fazer dois exercícios simples para adequar a sua "nutrição" às necessidades do seu sistema:

1. Ordenar os quatro tipos de "alimentos" atrás listados, de acordo com a sua preferência. O que é mais importante para si?

Ter experiências, alcançar sucessos, obter aprendizagens ou cultivar relacionamentos? Construa, assim, a sua própria roda dos alimentos, dando mais peso aqueles que contribuem mais para a sua satisfação!

2. Olhar para as várias áreas da sua vida (da família à profissão, dos tempos livres à saúde) e perceber se as suas preferências estão a ser seguidas, ou se, pelo contrário, os alimentos mais importantes estão ausentes!

Construir um estilo de vida emocionalmente saudável é relativamente simples, embora possa não ser fácil – implica conhecer as suas preferências e encontrar formas de as satisfazer.

Por isso é tão importante aquilo a que se chama normalmente de auto-conhecimento, assim como os diferentes processos para o promover: da meditação ao auto-coaching, das leituras de auto-ajuda ao estudo de métodos de desenvolvimento pessoal.

Estar a ler este artigo (e esta revista) é já um ótimo passo neste caminho! Depois de conhecer as preferências do sistema apenas tem que garantir que os seus comportamentos e hábitos estão alinhados com os mesmos!

Observamos que um número aparentemente crescente de pessoas

coloca em causa o seu estilo de vida dominado pelo stress profissional e a pressão consumista e começa a fazer novas – e mais informadas – escolhas: saboreando mais as pequenas experiências do dia-a-dia (os primeiros passos do bebé, a beleza transcendente do pôr-do-sol, o paladar de uma peça de fruta acabada de colher), celebrando os pequenos sucessos (o sorriso recebido de um cliente, um desafio superado no ginásio, um jantar apreciado pela família), beneficiando das pequenas aprendizagens (refletindo sobre um livro ou uma frase lida no facebook, promovendo uma conversa profunda com um amigo de longa data, observando os filhos a interagirem com o mundo), sentindo com profundidade os relacionamentos (agradecendo a um familiar a sua ajuda, fazendo um novo amigo, partilhando com sinceridade as dificuldades profissionais).

Ter um estilo de vida que permite preencher com satisfação as necessidades fundamentais está, progressivamente, a conduzir-nos a escolhas regidas pela simplicidade, a gratidão e o apreço – mais do que pela complexidade, fausto e espetacularidade. Pois os nosso comportamentos e hábitos são eficiente quando nos permitem sentir satisfeitos e felizes – e isso depende apenas do significado que lhes damos. Pronto para alterar o seu estilo de vida, simplificando-o? Se sim, faça os exercícios que lhe foram propostos e mude o que tiver de mudar!

> Cada um de nós ordena de forma diferente estes alimentos emocionais, pois se para alguém o mais importante é a diversidade e qualidade das experiências, para outra pessoa o mais importante pode ser a profundidade e a relevância das aprendizagens

PEDRO VIEIRA
CEO & MASTER TRAINER
LIFE TRAINING
www.lifetraining.com.pt
www.facebook.com/pedrovieira.pt

Do Ser que alimenta a alma, ao Estar que enraíza o corpo, ser saudável é simplesmente isso, Ser…

É importante manter o corpo saudável com uma boa alimentação, mas de que serve isso, se o lixo mental e emocional residir em nós? É preciso purgar, reciclar todo o entulho, sublimando-o. **Por Paulo Marques**

A alimentação da alma não passa pelo alimentar do corpo, mas já o oposto é válido, isto porque em determinado sentido, ambos são a mesma coisa.

Tem sido defendida a crença de que o corpo é uma dimensão do Ser e a alma/espírito é outra, onde uma é energia e a outra é matéria. Agora pensemos juntos, E=mc2, onde a energia é igual à massa do corpo a multiplicar pela velocidade da luz ao quadrado, ou seja, tudo é conversível em energia, tal como Einstein já defendia e a ciência tem comprovado.

A alma é energia e esta energia são átomos (grosseiramente falando), os mesmos átomos que constituem o nosso ADN, que por sua vez é a base das nossas células, ou seja, o nosso corpo… nós somos o corpo e a alma, uno, ligados à Consciência de um Eu Superior.

> Continuamos a querer resolver as coisas de fora para dentro, ou seja, escondendo o problema e não o resolvendo verdadeiramente

Será então que uma alimentação saudável nos faz ter boa saúde, enquanto uma alimentação desregrada nos causa desequilíbrios / doenças?

O que causa determinada doença, é um processo interno de desequilíbrio energético, normalmente de outras existências nesta realidade terrena.

Devem estar a questionar, "então porque se fala tanto em alimentação saudável, porque há nutricionistas, planos alimentares, etc, etc, etc?".

A resposta pode ser simples, porque continuamos a querer resolver as coisas de fora para dentro, ou seja, escondendo o problema e não o resolvendo verdadeiramente. Não, não é saudável comer todos os dias alimentos carregados de açúcar e químicos, ou comer fast food a todas as refeições.

A questão reside no desequilíbrio emocional que a pessoa vive e que a conduz no impulso de consumir tais coisas. Resumindo, um desequilíbrio leva ao outro!

> Preocupem-se com o que comem, mas acima de tudo, estejam atentos às emoções que vos levam a ter necessidade de consumir isto ou daquilo.

Os alimentos têm energia, tal como tudo o que existe no Universo e quanto mais natural (menos manipulado e processado) for esse alimento, mais

elevada será a sua vibração (tudo é energia, mas em estados vibracionais diferentes).

Quando ingerimos um determinado alimento, este (a energia que ele é) transfere-se para nós, para o nosso corpo, podendo potenciar a nossa vibração, ou reduzi-la, este apenas potencia, não é ele a causa do bem, ou mal-estar.

Quando alguém apresenta sintomas de azia, o problema poderá não estar no que comeu, ou no mau funcionamento da vesícula biliar.

A causa primária poderá estar nas emoções de revolta acumulada, da não-aceitação de alguém ou de alguma situação, ou seja, na sua própria energia.

O alimento que "lhe cai mal", vai somente fazer vir ao de cima tal facto para que esta pessoa tenha consciência de que isso existe dentro dela, mesmo que não perceba o que é e depois tome medicamentos para "tamponar" esse estado.

Preocupem-se com o que comem, mas acima de tudo, estejam atentos às emoções que vos levam a ter necessidade de consumir isto ou daquilo.

Os alimentos têm energia, tal como tudo o que existe no Universo e quanto mais natural (menos manipulado e processado) for esse alimento, mais elevada será a sua vibração

Alimentem a alma com as vossas atitudes, com as vossas palavras e gestos.

Não se limitem ao que vos dizem ser certo ou errado, vivam pelo que vos deixa de consciência tranquila e eleva o vosso estado de bem-estar, mesmo que outros não o entendam.

Ou seja, foquem-se em quem São, ajam por essa bitola, pois não são melhores nem piores, não fazem mais, ou menos que os outros, tu és apenas tu, eu sou apenas eu e aí reside o "ser saudável".

E assim, não precisará mais de estimular as papilas gustativas ao máximo para sentir satisfação, para sentir prazer, para preencher um ilusório vazio que reside em si.

Somos tudo e o Tudo somos nós, nada falta, nada se acrescenta ou é retirado, pode apenas sublimar, e como!? A Ser, a Estar, resumindo, aprendendo a amar…

PAULO MARQUES
SARGENTO DO EXÉRCITO – DIAG. E TERAPÊUTICA
FACILITADOR DE CURA E MEDITAÇÃO
http://healingsoul333.wix.com/cura
healingsoul333@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)

zcool.com.cnZ

PHILOSOFIAS

Comida para a alma

Quantas vezes já teve fome de um abraço e não o pediu? Precisou de "colinho" e, com pudor de o pedir, esvaziou a caixa de doces há tanto tempo no armário?

Por Kyra Abreu

A cura alimentar, pode ser um valioso instrumento de auto conhecimento (associando o que nos apetece – doce? salgado? – com sentimentos e carências recalcadas. E, sabe-se lá onde nos pode levar a consciência alimentar

"O mundo tem mais fome de amor do que de comida..." (Madre Teresa)

Pois é... já todos passámos por episódios parecidos... herdamos dos pais, a cor de cabelo/olhos, hábitos alimentares e de sedentarismo (ou de movimento) mas também crenças: como a de que pedir "colo" é coisa de "fracos". A boa notícia é de que, em qualquer altura, podemos mudar essas heranças e ensinar as crianças a expressar os seus desejos e carências e de como é saudável pedir "colinho", dando nós o exemplo.

Temos uma vida – muita gratidão aos pais – com a qual podemos fazer tudo o que quisermos, com tanta informação disponível (de que os nossos pais não dispunham).

A cura alimentar, pode ser um valioso instrumento de auto conhecimento (associando o que nos apetece – doce? salgado?... – com sentimentos e carências recalcadas. E, sabe-se lá onde nos pode levar a consciência alimentar... Depois, ter um corpo saudável para assegurar a evolução da alma e inspirar outros ao mesmo. O corpo é o garante do que a alma cá veio fazer. Estime-o e ame-o.

Se estiver muito "perdido", pense na Terra: apetece-lhe enlatados? Imagine a Terra coberta por resmas de latas e substitua por uma fruta (biodegradável); entre no carro para um curto percurso e imagine a Terra a tossir, faça o percurso a pé e, ao fim de um tempo está mais firme...está a ver a ideia... o que é bom para a Terra, é-o também para si.

Está cá pela PAZ e ela começa na alimentação: evite um pequeno-almoço cheio de açúcares que dá quebras de humor/energia colmatadas depois com cafeína.

Tome atenção às Crianças: muitas estão diagnosticadas com défice de atenção apenas porque comem ao pequeno-almoço açúcar para... duas semanas! Só que, após não vão correr/brincar mas sim sentarem se numa sala de aulas. Ao fim do dia, lá vai o "raspanete" para os pais... os fabricantes desses cereais não o sabem? Mas, afinal de quem é o filho? Além de que a informação nutricional está escrita no pacote. Proteja as suas crianças, pois são o futuro.

Está cá pela PAZ e ela começa na alimentação: evite um pequeno-almoço cheio de açúcares que dá quebras de humor/energia colmatadas depois com cafeína.

Não nos passa pela cabeça passar o dia sem comer ou sair sem o duche, passar um cheirinho, um creme... então, se temos tanto cuidado com a componente física (que um dia desaparecerá), porque não alimentar a componente não física, a alma? Ficam aqui umas sugestões para incluir no menu alimentar para a alma. Escolha as que lhe fizerem sentido. Têm ajudado muitos a terem Paz e Alegria.

- Ao acordar, ainda debaixo dos lençóis, mexa os dedos dos pés enquanto diz "uauuu!" – acordou... podia não ter acordado... mais um dia para aprender a ser cada vez melhor

– seja GRATO, pratique a gratidão.

- Depois, olhe no espelho e pergunte à cara refletida "está disposto/a a iniciar uma relação séria consigo?" ao longo

da vida, tantos relacionamentos e me esqueci de mim…

- Desenvolva doçura, compaixão, gratidão com o "cara" do espelho: ela é a única pessoa do mundo que jamais poderá criticar ou zangar-se. Começará a entender que a vida é um eco dessa relação…

- Perdoe, deixe ir, abra mão de tudo o que lhe tire a paz.

- Não pense mal dos outros (energia desperdiçada) … já agora, evite julgamentos (de si, dos outros) … Respira … entregue e confie…

- Elogie-se e elogia os outros.

Use o acessório que o tornará irresistível: o SORRISO – já aqui tem um bom ingrediente para uns menus fantásticos. Mas a imaginação não tem limites… use-a… coloque bilhetinhos amorosos (escritos na 1ª pessoa) escondidos (filhos, cônjuge, pais, amigos)… sms queridos…e muito, muito mais…

Já agora, dá-me um abraço? Dos grandes? Aqui vai o meu com um grande Sorriso.

KYRA ABREU
CEO DA
"CEO – CURA ESTELAR DE ORION"
www.MudacomRiso.com
Kyra.cura@gmail.com

MUDANÇA TRANQUILA

Emoções: alimento da alma

A nossa saúde, numa visão holística, está dependente de algumas regras que a promovam e que previnam a doença, sendo que as emoções interferem inúmeras vezes com as regras pré estabelecidas.

Por Ricardo Fonseca

Alimentamo-nos todos os dias seguindo as dicas de diversas pessoas, livros e outras fontes de informação porque nos preocupamos em manter o nosso corpo saudável, promover a nossa longevidade e para envelhecermos saudavelmente. Realizamos assim, diversas escolhas consoante os nossos gostos pessoais agraciando os nossos sentidos, potenciando o nosso prazer em nos alimentarmos e desenvolvendo uma agradável sensação de bem-estar e de felicidade. Cada escolha que fazemos a nível alimentar potencia uma emoção que irá ou não condicionar novas escolhas e a forma como olhamos para a nossa saúde.

As emoções que experienciamos diariamente, em diversos contextos, interferem com a nossa saúde interior, com o estado da nossa alma condicionando as nossas vivências, escolha, recordações e relações.

A compreensão das emoções relaciona-se com todos os processos que nos encontramos a viver e uma determinada emoção pode ter efeitos totalmente antagónicos consoante o processo a ser vivido

Somos consumidores compulsivos de emoções e sentimentos sem qualquer filtro e preocupação em compreender quais são as emoções que nos fazem sentir bem e quais são aqueles que interferem e diminuem o nosso bem-estar, a nossa felicidade.

Uma das regras essenciais para alimentarmos correta e conscientemente a nossa alma é compreendermos as nossas emoções de modo a que possamos identificar os seus benefícios, os seus efeitos secundários, para que assim sejamos mais saudáveis e possamos ser agentes

> A nossa alma está a ser constantemente alimentada com as emoções que integramos inconscientemente através dos relacionamentos, das vivências e compete-nos saber proteger a saúde da nossa alma com uma alimentação emocional saudável

promotores de saúde junto de quem nos rodeia.

A compreensão das emoções relaciona-se com todos os processos que nos encontramos a viver e uma determinada emoção pode ter efeitos totalmente antagónicos consoante o processo a ser vivido. Não há emoções más e boas, pois todas têm a sua importância e o que é necessário é saber interpretá-las e vivê-las adequadamente para que assim a nossa alma seja sã e possamos viver em harmonia connosco e com quem nos relacionamos.

É preciso parar um pouco e perguntar: "Como me sinto perante esta situação?", "O que sinto perante esta pessoa?", "O que me diz este sentimento, esta emoção?". Estas perguntas levam a uma viagem pelo nosso interior e por todos os processos que vivemos diariamente para que possamos então identificar a reação que determinada emoção está a causar na nossa alma, se a está a nutrir ou a adoecer.

Quando compreendemos as nossas emoções, somos capazes de realizar escolhas que permitam curar a alma, através da resolução de alguns problemas, do aperfeiçoamento e transformação de algumas relações e comportamentos. Nestes momentos e com estas escolhas estou a alimentar a minha alma com emoções repletas de nutrientes sensitivos e promotores de felicidade e a anular os efeitos

nefastos das emoções promotoras de sofrimento, dúvida e medo.

A nossa alma está a ser constantemente alimentada com as emoções que integramos inconscientemente através dos relacionamentos, das vivências e compete-nos saber proteger a saúde da nossa alma com uma alimentação emocional saudável.

Quando uma determinada relação (seja qual for o contexto) não é promotora de felicidade e bem-estar, está a adoecer a nossa alma, pois funciona como um alimento com reduzido valor nutricional que ingerimos incessantemente e que a curto ou longo prazo irá originar uma doença ou um mal-estar constante. Não devemos esperar que a doença se instale, devemos terminar a ingestão de determinadas emoções provenientes dessas relações, logo no momento em que começa a causar incómodo e sensações menos positivas.

As nossas emoções são o alimento da nossa alma e por isso devemos escolher e ingerias as que potenciam a

nossa saúde, as que promovem a nossa felicidade e que podemos encontrar nos momentos que nos fazem sorrir, chorar de alegria, nos momentos de amor e amizade.

Quando abraçamos, beijamos, quando estamos com os nossos amigos, família, companheiros, quando cuidamos, quando amamos e somos amados estamos a alimentar a nossa alma com emoções positivas e nutritivas. Quando vivemos com raiva, medo, angústia, desconfiança, mentira, magoamos e somos magoados, perdemos, estamos a adoecer a nossa alma com emoções menos positivas e nada nutritivas.

Por isso temos que escolher os momentos que queremos perpetuar na nossa Vida, temos que transformar os momentos menos positivos em positivos, temos que alimentar a nossa alma saudavelmente com toda a gama de nutrientes necessários para o seu bem-estar, para a nossa felicidade e para que possamos sentir que uma alma alimentada saudavelmente potencia um corpo saudável e relações saudáveis.

> As emoções que experienciamos diariamente, em diversos contextos, interferem com a nossa saúde interior, com o estado da nossa alma condicionando as nossas vivências, escolha, recordações e relações

Faça as suas escolhas, compreenda as suas emoções, transforme a sua vida e alimente a sua alma e a sua essência harmoniosa, consciente e saudavelmente para que seja mais feliz!

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

Curso de Tarot Terapêutico: Módulo Teórico1 com Veet Pramad

Por Veet Pramad

4 de Junho das 20:00h às 22:00h

5 e 6 de Junho das 19:00h às 22:00h

7 e 8 junho das 10:00h às 14:00h e das 15:30h às 19:30h

Osho Centro de Meditação Darshan Zen | Lisboa

www.darshanzen.com

213 149 726 | 96 466 0933

Palestra " As contas do Espirito"

Por Inka de Lotus e Sérgio Fialho

5 de Junho das 21:00h às 23:00h

Quinta do Conde

azeitaozen@gmail.com

www.facebook.com/azeitaozen

96 755 94 80

Curso de Tarot

5 de Junho das 18:30h às 20:00h

Porto

info@mundomistico.pt

22 2087018

II Maratona de Reiki e energias que curam

Por Alexandra Gonçalves

5 de Junho às 10:00h

Centro Médico Dentário Naturalyrio | São Domingos de Rana

www.clinicanaturalyrio.pt

214532786 | 936668766

Workshop Chair Massage

7 de Junho das 10:00h às 13:00h

Porto

www.aminhaessencia.webnode.com

lojaaminhaessencia@gmail.com

22 408 1087

Dia Verde

8 de Junho das 14h às 20h

Jardins do Museu da Eletricidade | Lisboa

www.facebook.com/verdemovimento

Workshop Massagem II

Por Alexandra Gonçalves

8 Junho das 9:00h às 13:00h e das 14:00h às 18:00h

Centro Médico Dentário Naturalyrio | São Domingos de Rana

www.clinicanaturalyrio.pt

214532786 | 936668766

O Toque da Alma com terapia e massagem biodinâmica

10 de Junho das 10:00h às 18:00h

Lisboa

www.enxara.com

info@enxara.com

Palestra "Amor - Próprio. A chave para a Felicidade, como consegui-lo?"

Por Jose Micard Teixeira

13 de Junho às 21:00h

Vila Nova de Gaia

energiauniversal2014@gmail.com

927566020

Meditação Tibetana

Por Margarida Pedrogão

14 Junho às 20:00h

Malveira | Mafra

www.zenterapias.com

219 660 232

Curso Reiki Nível I

14 de Junho das 10:00h às 17:00h

Malveira | Mafra

www.zenterapias.com

219 660 232

De Volta à Origem - O Seu Hara

Por Jivan Ananta

14 e 15 de Junho das 9:30h às 18:00h

Osho Centro de Meditação Darshan Zen | Lisboa

www.darshanzen.com

213 149 726 | 96 466 0933

Formação em Instrutor de Meditação Tântrica

Certificado pela Yoga Alliance Internacional India

14 de Junho das 14:00h às 21:00h

15 de Junho das 9:30h às 19:30h

Saldanha | Lisboa

www.padmayoga.pt

Workshop de Introdução ao Coaching

14 de Junho das 9:00h às 13:00h

Queluz

teresa@danielsanogueira.com

968 522 987

Workshop Técnicas de Massagem

15 de Junho das 10:00h às 19:00h

Espaço dos Girassóis | Amadora

espacodosgirassois@gmail.com

Curso de Preparação para o Parto

18 de Junho ás 19:00h

Portimão

beatom.biju@gmail.com

926062585

EVC - 2ª Feira da Consciência

20 de Junho das 17:00h às 23:00h

21 de Junho das 11:00h às 23:00h

22 de Junho das 11:00h às 18:00h

Oeiras

www.facebook.com/ecv.valorizacao

91 270 12 52 | 91 773 39 14

Workshop - À descoberta do Talento

21 de Junho
Hotel Sana Metropolitan | Lisboa
info@mariocaetano.net
96 841 0565

Workshop: DECISÃO VOCACIONAL e ORIENTAÇÃO ESPIRITUAL

Por Elmira Teixeira
21 de Junho das 14:30h às 19:30h
Akademia do Ser | Oeiras
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214 438 305 | 964 992 423 | 910 325 249

Workshop de Cristaloterapia

Por Tó Fernandes
21 de Junho às 10:00h
Cartaxo
toffernandes@gmail.com
91 947 42 42

Mulher Sábia - Mulher Tântrica

Por Jivan Ananta
21 e 22 de Junho das 9:30h às 18:00h
Osho Centro de Meditação Darshan Zen | Lisboa
www.darshanzen.com
213 149 726 | 96 466 0933

Workshop: Culinária Vegetariana

21 e 22 de Junho das 10:00h às 15:00h
Alvados, Porto de Mós | Leiria
www.quintadaescola.com
91 190 58 59

Dia Mundial do Yoga

21 e 22 de Junho
Cascais
www.diamundialdoyoga.com
www.confederacaoportuguesadoyoga.pt

Storytelling – Certificação Internacional

Por James McSill
27 de Junho às 9:30h até 29 de Junho às 18:00h
Hotel Açores | Lisboa
geral@comunicacaomaiseficaz.com
93 565 70 70

Workshop: Dança e Movimento - Terapia

28 de Junho
Lisboa
contacto@psinove.com
www.psinove.com

Yoga Naturista

Por Sociedade Portuguesa de Naturulogia
De Outubro a Julho, nos 3 primeiros Sábados de cada mês
das 11:30h às 12:30h
Sociedade Portuguesa de Naturalogia | Lisboa
federacao.portuguesa.naturismo@gmail.com

vouchers

Junho 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

Descubra o que o tarôt lhe reserva para 2014!

Cartão Naturista Internacional

15% Desconto

com Federação Portuguesa de Naturismo

Adere ao Cartão Naturista e parte à descoberta da tua liberdade!

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

1ª Consulta Grátis

com Helena Martins

Em Espaço em Branco - Queluz

WONDERFEEL

60% Desconto nas atividades de grupo durante 1 mês

Em Wonderfeel - Lisboa

É necessário harmonizarmos Corpo, Mente e Espírito

Money Life

20% na sua 1ª Sessão Money Life

com David Rodrigues

Em Paço de Arcos

Aconselhe-se e sinta a sua Vida Financeira melhorar!

Massagem com Pedras Vulcânicas Quentes (75min)

com Rodrigo Belard

Relaxe e desfrute!

Massagem Tântrica

30% Desconto na sua Inscrição

com Joaquim Caeiro

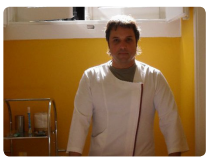
Em Carcavelos

Sexualidade Sagrada

Acupunctura & Massagem Terapêutica

1ª Consulta GRÁTIS (90min)

com Rodrigo Belard



Experimente e sinta a diferença!

Sala Akademia do Ser

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

Em Paço de Arcos

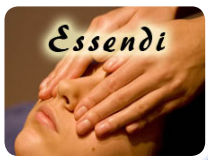
Faça deste espaço o seu!

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

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!

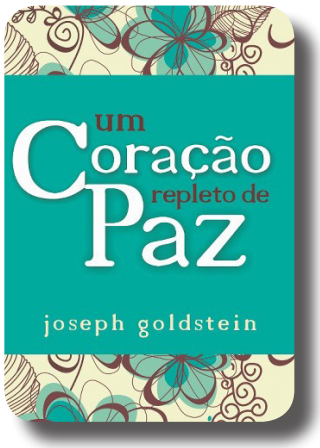
Contacte-nos

POLAROIDS & SLIDES

PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

PARTICIPE! FAÇA PARTE!

LIVROS RECOMENDADOS



Um Coração Repleto de Paz
Joseph Goldstein

«Neste pequeno livro, Joseph Goldstein transmite, de um modo claro e conciso, alguns dos ensinamentos, crenças, valores e práticas espirituais de que carecemos urgentemente para nos auxiliarem a equilibrar o materialismo da nossa era: compaixão, amor, bondade, autodomínio, uma mente perspicaz e um coração pacífico.»

Do prefácio do Dalai Lama

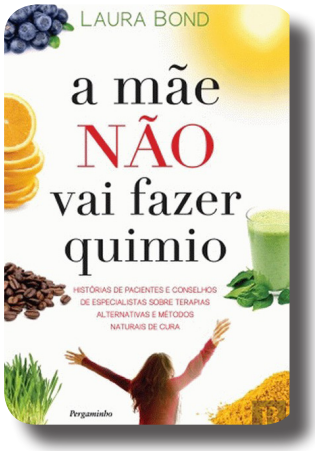
Preço: Cerca de 10,18€ por 128 páginas de sabedoria.

Editor: Self

A Mãe não Vai Fazer Quimio
Laura Bond

Um livro sobre escolhas. Um livro sobre o poder que os pacientes têm de gerir a sua própria doença.

Em março de 2011, a mãe de Laura Bond, Gemma, foi diagnosticada com cancro uterino e nos ovários. Aquando do diagnóstico inicial, o médico informou tratar-se de um cancro bastante agressivo, e recomendou vivamente quimioterapia. Gemma estava em choque, assustada e confusa, mas tinha a certeza de uma coisa: que não ia fazer quimio.



Quer deseje explorar opções terapêuticas alternativas, ou suplementar a terapia convencional, este livro revela os resultados das investigações mais recentes na área da terapia oncológica e descreve os tratamentos testados por Gemma e por outros sobreviventes. Uma leitura inspiradora que o ajudará a fazer as melhores escolhas possíveis no seu percurso de cura.

Preço: Cerca de 13,28€, 336 páginas. Editor: Pergaminho

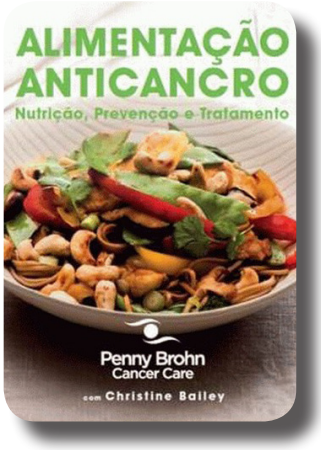
Alimentação Anticancro

Nutrição, prevenção e tratamento

Christine Bailey

Uma alimentação equilibrada e saudável é fundamental quando se vive com cancro. Todas as pesquisas científicas revelam que aquilo que comemos pode ajudar na prevenção do cancro, e tem um impacto determinante na nossa saúde e no bem-estar antes e durante os tratamentos oncológicos, bem como no período de recuperação.

No entanto, além de o cancro poder afetar drasticamente o apetite, muitas vezes a pessoa sente-se demasiado cansada, doente ou stressada para preparar uma refeição nutritiva e equilibrada. Alimentação Anticancro mostra-lhe como preparar refeições, snacks e bebidas simples e cheias de ingredientes nutritivos que irão reforçar a sua energia física - e psicológica.



Preço: Cerca de 11,52€, 160 páginas.

Editor: Arte Plural Edições

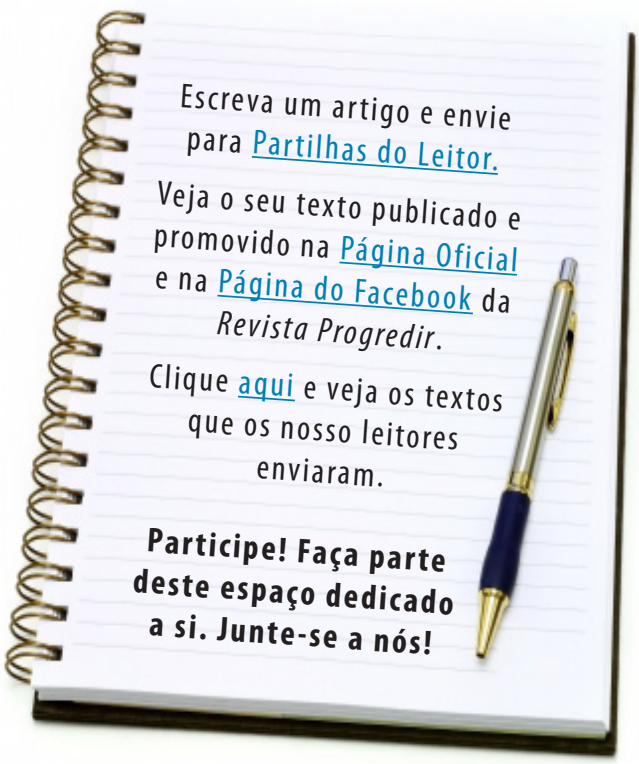
PENSAMENTO DO MOMENTO

"Alimentar de forma Saudável o nosso Corpo, Mente e Espírito faz crescer o nosso Coração para além das nossas fronteiras"

Pedro Sciaccaluga Fernandes

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 Caixinha

Um agricultor pediu certa vez a um sábio que o ajudasse a melhorar sua quinta, que tinha baixo rendimento. O sábio escreveu algo num pedaço de papel que colocou numa caixa. Ao entregá-la ao agricultor, disse:

- Leva esta caixa por todos os lados de tua quinta, três vezes ao dia, durante um ano.

Assim fez o agricultor. Pela manhã, ao ir ao campo, levando a caixa consigo, encontrou um empregado a dormir, quando deveria estar a trabalhar. Acordou-o e chamou-o à razão. Ao meio-dia, quando foi ao estábulo, encontrou o gado sujo e os cavalos ainda sem comida.

À noite, indo à cozinha com a caixa, percebeu que o cozinheiro estava a desperdiçar os alimentos. A partir daí, todos os dias, ao percorrer a quinta de um lado para outro com o seu amuleto, encontrava coisas que deveriam ser corrigidas.

Ao final do ano voltou a encontrar o sábio e disse-lhe:

- Deixe esta caixa comigo mais um ano. A quinta melhorou o rendimento desde que estou com o amuleto.

O sábio riu e, abrindo a caixa, disse:

- Podes ter este amuleto o resto da tua vida.

No papel estava escrita a seguinte frase: "Se queres que as coisas melhorem, deves acompanhá-las de perto constantemente".

VÍDEO DO MÊS

"Parábola do semeador"

Animação divertida sobre a parábola do semeador… para ver, rir e pensar…

Veja mais vídeos aqui

AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

Um Espaço de Desenvolvimento Pessoal

Venha conhecer-nos...

Formações

PNL . Coaching . Louise Hay

Terapias

Reiki . Leitura da Aura . Terapia com Cristais

Consultas

Coaching . Homeopatia . Nutrição . Psicologia

Massagens

Shiatsu . Ayurvédica . Relaxamento

Atividades

Meditação . Aulas Yoga . Aulas Pilates

Aluguer de Salas

Promovemos aluguer de salas por períodos de 1h a vários dias a Profissionais Independentes

Akademia do Ser... O Seu Espaço para Ser...

Rua Lino de Assunção nº 24, Paço de Arcos
21 443 83 05 | 964 992 423
www.akademiadoser.com | geral@akademiadoser.com

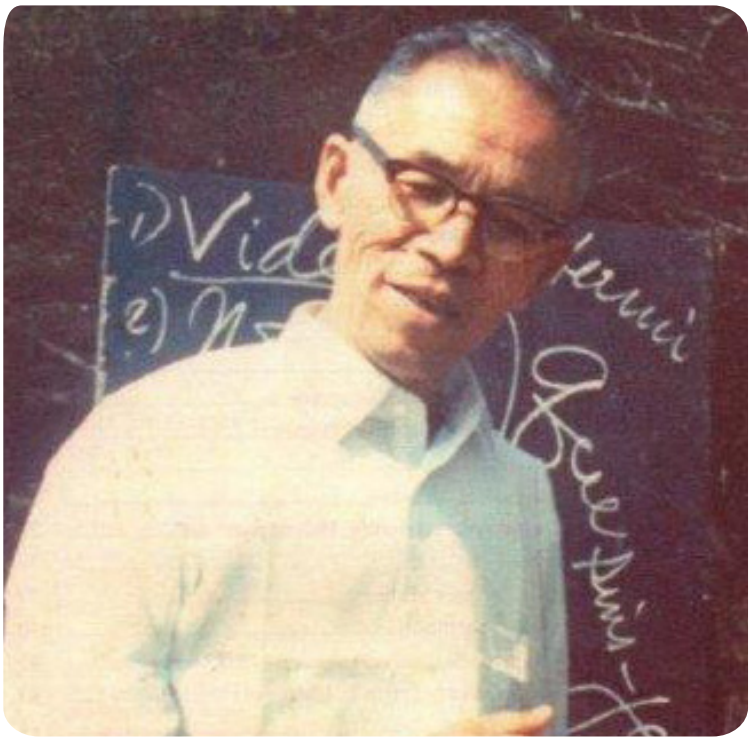
George Ohsawa

George Ohsawa, um dos fundadores da filosofia e dieta macrobiótica, nasceu a 18 de Outubro de 1893 em Joichi Sakurazawa, no Japão. O seu pai era descendente direto de samurais. Na época do seu nascimento, decorria o período da Restauração Meijin, a sua família encontrava-se na pobreza, como tal, e terminado o período escolar obrigatório, George Ohsawa deixou de estudar. Foi a partir desse momento que iniciou o seu caminho espiritual.

Por volta de 1913 George conheceu Nishibata Manabu, um discípulo direto do falecido Dr. Sagen Ishizuka, com ele estudou em Tokyo no movimento Shoku-yo Kai, primeira organização macrobiótica mundial.

Ohsawa, aprofundou e adotou os seus ideais vindo a assumir a própria direção da Shoku-Yo Kai alguns anos após a morte de Ishizuka Sagen.
George Ohsawa, foi um pensador singular, escritor incansável, orador e ativista social. Em 1929 mudou-se para a Europa, sobretudo para Paris, com o fim único de difundir a sua filosofia e tornar a macrobiótica conhecida no Ocidente, particularmente pelos grandes intelectuais da época, de quem ele era um ávido leitor e admirador.

Durante a sua estadia na Europa viveu adotando os pseudónimos de Musagendo Sakurazawa, Nyoiti Sakurazawa, e Yukikazu Sakurazawa. Na França, usou o primeiro nome como sendo George, nome pelo qual é mundialmente conhecido, sendo que se crê que o apelido "Ohsawa" provenha das expressões francesas "oh, ça va" que significa "tudo bem" ou "eu estou bem" como resposta à questão "como estás?"



Acredita-se que o nome ocidental para o seu movimento foi inspirado por um livro de Dr. Christoph Wilhelm Hufeland, um famoso médico da Prússia, uma vez que é sabido que enquanto na Europa, George esteve em contato com descendentes do Dr. Hufeland.

Dotado de um carisma incomparável, George Ohsawa deu milhares de conferências na Europa, particularmente na França e Bélgica, reuniu um bom número de discípulos como Michio e Aveline Kushi, Herman e Cornelia Aihara, Tomio e Bernardete Kikuchi, François e Riviére, Shizuko Yamamoto e muitos outros que, um pouco por todo o Mundo, continuaram o seu trabalho até agora.

George Ohsawa introduziu o conceito oriental de saúde para os ocidentais em meados do século 20, escrevendo cerca de 300 livros em japonês e 20 em francês, relacionadas com a visão do mundo da macrobiótica, durante um período de 40 anos.

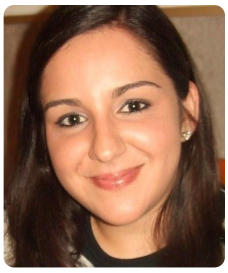
Depois de muitos anos, regressou ao Japão e criou uma fundação onde recrutou adeptos para a sua filosofia.

Depois de atrair atenção durante a Segunda Guerra Mundial graças aos seus ideais pacifistas, mudou a sua instituição para uma região remota nas montanhas de Yamanashi.

Ohsawa, faleceu a 23 de abril de 1966 aos 73 anos após uma vida vivida com uma determinação e coragem extraordinárias.

Depois da sua morte, o movimento macrobiótico continuou a expandir-se um pouco por todo o Mundo, liderado pelos seus discípulos mais diretos.

SÍLVIA AGUIAR
REDAÇÃO
silvia.aguiar@revistaprogredir.com



Aceda a outras ferramentas
para progredir clicando aqui

Massagem Essencial

A Massagem Essencial convida o paciente a unificar corpo, mente e espírito. É uma massagem muito intuitiva, onde o corpo é trabalhado através da energia que emana.

Como corpos energéticos que somos, criamos diversos bloqueios através das nossas vivências, do nosso dia-a-dia. As emoções recalcadas, os desgostos, as inseguranças, os medos… são apenas alguns pontos possíveis a trabalhar. Tal como bloqueios físicos: as contracturas, a síndrome de pernas cansadas, as dores de cabeça, tensões acumuladas, entre outros. A Massagem Essencial ajuda a pacificar a mente, acalma o coração e estimula a circulação de energia vital, reforçando o sistema imunitário e activando o processo de auto-cura.

Esta massagem vai proporcionar bem-estar geral, trabalhando a nível físico e energético o paciente.

Tal como o nome da própria massagem diz, a massagem é essencial. E é essencial porque mantêm-nos equilibrados e sãos. Sem dores, mais leves. A nossa energia está em constante transmutação e é por isso que a massagem não é sempre igual, é única!

A massagem é acompanhada de várias técnicas que fui adquirindo ao longo do meu percurso como terapeuta holística e essas mesmas técnicas são aplicadas de acordo com a energia emanada pelo paciente e dos bloqueios físicos a trabalhar, tal como mencionado anteriormente.

Começo por fazer reiki para que o paciente possa relaxar de forma energética. Sinto a sua energia e descodifico os seus bloqueios, para que no fim da massagem possa falar sobre os mesmos com o paciente e encontrar a melhor forma de o ajudar no seu processo. Após o reiki, trabalho o corpo através de massagem terapêutica ou de relaxamento, aplicação de terapia de moxabustão e auriculoterapia. A massagem é acompanhada com música apropriada, normalmente mantras que vão de encontro ao que é para trabalhar no paciente ou música que proporcione relaxamento. Aromaterapia é mais uma das vertentes que utilizo como auxílio a esta magnífica massagem, utilizando óleos essências que proporcionam relaxamento e limpeza espiritual. No final é feita uma harmonização de chakras, seguida de uma limpeza do campo electromagnético do paciente.

Todos nós temos uma missão de vida e dentro de nós existe uma força interior que faz com que escolhamos aquele que para nós faz mais sentido curar-nos, contudo, os terapeutas são apenas o veículo para que o processo de cura se dê. O paciente é o seu próprio curador.

Experimentem esta magnífica massagem.

Namasté.

RUTE CALHAU
TERAPEUTA HOLÍSTICA
www.facebook.com/RuteCalhauTherapies
rutecalhau.therapies@gmail.com

IDEIAS E HARMONIA
PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

Lançamos as raízes para o seu Futuro!

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

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

www.revistaprogredir.com

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

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

www.revistaprogredir.com