PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

JULHO 2015 • NÚMERO 42 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Investir em tolerância

Conjugar o verbo Tolerar no Amor

Relações profissionais: ser tolerante através da empatia

Tolerância, ou Semáforo Laranja

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Andanças

Reconnective Healing®

CURA RECONECTIVA

PROGRAMA DE FORMAÇÃO EM CURA RECONECTIVA

17–21 DE JULHO, 2015 • PORTO, PORTUGAL

Torna-te no Instrumento de Cura que És

A Cura Reconectiva permite-lhe atingir o seu pleno potencial. Trata-se de algo tangível, mensurável… e táctil.

Os nossos novos Programas de Formação oferecem-lhe uma compreensão profunda acerca das Frequências da Cura Reconectiva (CR). Quer procure uma melhoria na sua própria vida ou ajudar a facilitar a cura dos outros, expandirá a sua consciência e aprenderá como se tornar mais activamente no instrumento de cura que verdadeiramente É. Sem ferramentas, sem técnicas, sem superstições. Apenas ciência.

Experiencie uma nova luz, um novo estado de saúde e equilíbrio. Reserve hoje a sua vaga e tire partido dos descontos especiais para quem se inscreve mais cedo!

Torne-se num Praticante Profissional de Cura Reconectiva com Eric Pearl no Porto em Julho!

Programa de Formação em Cura Reconectiva

Centro de Congressos da Alfândega do Porto

INSCREVA-SE AGORA!

SEXTA-FEIRA • 17 DE JULHO
Evento de Apresentação "A Essência da Cura"

SÁBADO – DOMINGO • 18 – 19 DE JULHO
Nivel I : Programa de Formação - Fundamentos da Cura Reconectiva

SEGUNDA-FEIRA – TERÇA-FEIRA • 20 – 21 DE JULHO
Nivel II: Programa de Praticante Profissional de Cura Reconectiva

Mal Pode Esperar por Sentir as Frequências? Assista a Duas Palestras Especiais do Dr. Eric Pearl em Portugal

19:00 • Sexta-feira, 5 de Junho • Lisboa
Local: Hotel Mercure Lisboa

19:00 • Sábado, 6 de Junho • Porto
Local: Hotel HF Ipanema Park

(Ambas as palestras serão em Inglês com tradução simultânea em Português)

CONTACTO LOCAL

Nuno Zoio • nzoio@hotmail.com • +351 918 464 730
Helena Freitas • freitashc@gmail.com • +351 916 499 610
Solange Silva • solange.silva.sa@gmail.com • +351 916 432 158
Antonieta Gavancha • antonieta.gavancha@hotmail.com • +351 915 536 367
Carlos Pedroso • carlospedroso@me.com • +351 211 979 845

TheReconnection.com | +1 323 960 0012

The Reconnection®

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 42 | Julho 2015 | Revista Mensal

Diretor | Pedro Sciaccaluga Fernandes
progredir@revistaprogredir.com

Direção Comercial
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
Tânia Tavares, Paulo Marques, Débora Água-Doce, Pedro Melo, Catarina Lucas, Carla Melfe, Vera Vieira da Silva, Cristina Marreiros da Cunha, Joana Silva

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.

Tolerância

Caros amigos,

Para a presente edição da Revista Progredir escolhemos o tema "Tolerância" como fio condutor da mesma.
Primeiramente referir que a secção pergunta do leitor foi substituída, a partir da presente edição, pela secção crónicas do Editor, onde a Editora Maria Melo partilhará connosco alguns dos seus pensamentos e ideias :)
Já no que diz respeito ao tema do mês… a Tolerância… referir que a considero como um dos valores que devemos cultivar, acarinhar e ter presente.
A Verdade Absoluta é difícil de existir, os pensamentos serem todos iguais roça o impossível, termos todos a mesma Filosofia também me parece pouco provável… a riqueza da humanidade ganha muito com a pluralidade, com a individualidade e unicidade que cada um de nós apresenta.
É uma característica do ser humano a diferença. E se assim é revela-se de extrema importância que exista tolerância pela diferença para que o convívio entre todos possa ser pacífico e em Amor…
É a partir da intolerância que surgem ódios, perseguições, guerras…
De pouco serve o ataque, a guerra, a maledicência. Que apenas nos condenam, no limite, à destruição mútua…
Os que têm um maior grau de consciência têm a responsabilidade de praticarem a tolerância, de a cultivarem, transmitirem.
Se cada um de nós praticar um pouco a tolerância diariamente, todos sairemos a ganhar, todos seremos mais felizes…

Boas leituras!

"A lei de ouro do comportamento é a tolerância mútua, já que nunca pensaremos todos da mesma maneira, já que nunca veremos senão uma parte da verdade e sob ângulos diversos."
Mahatma Gandhi

Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 42

www.revistaprogredir.com
subscrever@revistaprogredir.com

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

9 Crónicas do Editor
Um espaço para o fazer refletir.

14 Filosofia de Vida
Tolerância, a outra face do pecado
Por **Tânia Tavares**

18 Saúde
Tolerar
Por **Paulo Marques**

22 Relacionamentos
Conjugar o verbo Tolerar no Amor
Por **Débora Água-Doce**

26 Entrevista
Da música e da dança até ao Andanças
Entrevista com **Andanças**
Texto Por **Revista Progredir**

32 Finanças
Investir em tolerância
Por **Pedro Melo**

37 Vida Profissional
Relações profissionais:
ser tolerante através da empatia
Por **Catarina Lucas**

41 Lifestyle
Tolerância, quanta precisas?
Por **Carla Melfe**

45 Espiritualidade
Se preciso de ser tolerante… preciso de mudar algo em mim
Por **Vera Vieira da Silva**

52 Philosofias
Tolerância, ou Semáforo Laranja
Por **Cristina Marreiros da Cunha**

60 Mudança Tranquila
Órfãos de Pais vivos...
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

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

64 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

65 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

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

70 Biografia
Descubra quem foi William Shakespeare

72 Glossário
Ferramentas para Progredir: Leitura de aura

Tolerância

9 ª Edição "A Festa da Família" - Oeiras

A 9 ª Edição "A Festa da Família", irá decorrer, uma vez mais, no Parque dos Poetas, em Oeiras, com entrada gratuita.

Dia 5 de julho, as famílias, vão poder encontrar e participar em várias atividades, todas elas com uma forte componente formativa, informativa e divertida. A grande novidade será o "Clube Barrigas de Amor", um novo conceito, exclusivamente pensado numa perspetiva de poupança para as famílias.

Mais informação veja aqui

Formação com Dr. Eric Pearl - Porto

Decorrerá de 17 a 21 de Julho de 2015, no Porto, o programa de formação em Cura Reconectiva. Pelo 5º ano consecutivo o Dr. Eric Pearl estará em Portugal para orientar esta formação.

Firmemente apoiada na física quântica e também designada como "Medicina de Informação", a Cura Reconectiva acede a um largo espectro de frequências evolutivas, palpáveis e mensuráveis, que transmitem informação corretiva. Estas frequências são portadoras de energia, luz e informação. Atuam a nível físico, mental e emocional, conduzindo à cura e à transformação, e integrando a evolução do próprio Ser.

Mais informação veja aqui

Visitas noturnas ao Palácio da Pena - Sintra

O Parque e Palácio da Pena vão estar abertos na noite de 4 de Julho, com entrada livre, num evento único e solidário.

Não será necessária inscrição para visitar os terraços e o Palácio da Pena. A entrada será livre mediante a entrega de um bem alimentar. O transporte de autocarro é igualmente gratuito, de e para a Pena, com partida na estação de comboios de Sintra.

Mais informação veja aqui

Street Food Festival - Oeiras

O Street Food é um conceito que está cada vez mais em voga e em desenvolvimento em muitos países europeus, surgindo também com uma vertente gourmet, e ganhando, cada vez mais, notoriedade e adeptos, não só clientes, mas também empreendedores visionários.

O Street Food Festival chega a Oeiras, no Jardim de Paço de Arcos, de 25 de Junho a 5 de Julho, numa organização da Associação de Street Food Portugal, conjuntamente com Câmara Municipal de Oeiras.

Mais informação veja aqui

Exposição Naturales Medicinae 2015 - Nazaré

Até 19 de julho, vai estar a decorrer, no Centro Cultural da Nazaré, a Exposição Naturales Medicinae.

Esta exposição didático-científica, com entrada livre, convida o público a descobrir diferentes métodos para a preservação da saúde, de diagnóstico e tratamento de doenças, com base na Medicina Tradicional e Complementar. Aos sábados e domingos, os visitantes podem participar em atividades terapêuticas e workshops, também gratuitos, conhecer produtos e instrumentos utilizados nesta área da saúde.

Mais informação veja aqui

Workshop "Muitos Caminhos Uma Só Voz" - Akademia do Ser, Paço de Arcos

Dia 18 de Julho realizar-se-á, na Akademia do Ser, o Workshop "Muitos Caminhos Uma Só Voz", com John Culleton.

Durante este Workshop será feita a apresentação teórica dos participantes ao Xamanismo, serão abordadas questões como os métodos terapêuticos e a forma como se podem utilizar no dia-a-dia na resolução de problemas e em processos de tratamento e cura.

Mais informação veja aqui

AKADEMIA DO SER
www.akademiadoser.com

Saúde, Bem-Estar e
Desenvolvimento Pessoal

RELACIONE-SE

QUALIFIQUE-SE

MULTIPLIQUE-SE

PROGRIDA

EXISTA!

Akademia do Ser

O Seu espaço para Ser...

APOSTE NA SUA
FELICIDADE, HARMONIA,
EQUILIBRIO E SUCESSO...

www.akademiadoser.com

214 438 305 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49

A 200m da estação de Paço de Arcos (linha de Cascais)

Da intolerância à Tolerância

Quando ouvimos dizer em termos médicos "é intolerante ao glúten", dispara o alarme dentro de nós a indicar-nos que consumir este tipo de composto será prejudicial para o nosso corpo. Talvez falar de tolerância possa ser explicado pela nossa capacidade de intolerância. A verdade é que o nosso corpo não vai aceitar a presença de um composto que nos é intolerante, certamente teremos reações químicas que depois se irão manifestar fisicamente trazendo-nos mau estar e desconforto.

Assim, a nossa capacidade de tolerância passa por aceitar com consciência a presença de algo desconfortável, mas que mesmo assim é possível de conseguir suportar.

A nossa capacidade de tolerância provavelmente poderá estar diretamente ligada à nossa capacidade de lidar com o que é estranho ou diferente de nós, dentro dos nossos padrões e valores. Talvez a nossa capacidade de tolerância aumente à medida que nos vamos conhecendo e percebendo com o que realmente conseguimos e estamos dispostos a tolerar.

Como diz Lao Tzu: "Conhecer os outros é ser inteligente; conhecer-nos a nós mesmos é pura sabedoria".

Talvez este seja o verdadeiro desafio para a nossa capacidade de tolerância, a descoberta de nós mesmos para que o outro na sua diferença, deixe de ser algo de estranho ou de ameaçador, mas de complemento de nós próprios.

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

pédexumbo
3—9 AGO
20andanças2015
BARRAGEM PÓVOA E MEADAS
CASTELO DE VIDE
PORTUGAL
www.andancas.net

Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar:

1 bilhete de 3 dias (Sexta a Domingo) para o Festival Andanças

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 bilhete. Leia informações detalhadas sobre o concurso clique aqui

Vencedor Junho:

Gina Matos partilhou a imagem e criou a frase: "Progredir, foi a forma de fazer a minha caminhada e descobri simplesmente, que existo", e ganhou o Livro "O Voo do Pássaro, Histórias Zen para a vida quotidiana", de Osho

A The Reconnection, LLC é a líder internacional em Cuidados de Saúde pela Energia dedicada a desmistificar os conceitos preconcebidos acerca da cura e dos cuidados de saúde.

O Dr. Eric Pearl – fundador da The Reconnection – já treinou cerca de 100 mil pessoas, em mais de 100 países, para facilitarem uma cura hoje conhecida no mundo inteiro e junto da comunidade científica internacional como Cura Reconectiva®: um nível de cura comprovado pela ciência, que nos chega através de um espectro alargado de energia, luz e informação.

As suas descobertas foram apresentadas em instituições de prestígio como as Nações Unidas, o Jackson Memorial Hospital, a Universidade do Minnesota, a Universidade Médica de Miami e a Universidade do Arizona.

Existem agora aproximadamente uma dúzia e meia de estudos científicos internacionais que confirmam a Cura Reconectiva. O último estudo revela-nos que a Cura Reconectiva tem mais do dobro da eficácia na recuperação da mobilidade física do que a fisioterapia tradicional e foi publicado na revista científica "Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine".

O seu best-seller internacional, "A Reconexão: Cure os Outros, Cure-se a Si Próprio", já foi traduzido em 40 línguas. O livro relata a forma como num dia decisivo e de viragem na sua carreira de Quiroprática, o Dr. Pearl descobriu que, quando aproximava as mãos dos pacientes, inúmeros casos de doenças gravas e desafios de saúde agudos e crónicos desapareciam, muitas vezes instantaneamente. Rapidamente constatou que todos são capazes de aprender este trabalho e começou a ensinar as pessoas a facilitarem curas para si próprias e para os outros. Veja o seu depoimento neste documentário.

Todos os anos, o Dr. Eric Pearl ensina a Cura Reconectiva® a milhares de pessoas, das quais aproximadamente vinte por cento – cerca de vinte mil praticantes – são profissionais da medicina convencional: médicos, enfermeiros e fisioterapeutas. A Cura Reconectiva® é praticada em hospitais e consultórios particulares em todo o mundo, e também pode ser facilmente aprendida e facilitada por pessoas comuns sem ligação à área da saúde.

Os participantes das formações vão desde pessoas apenas interessadas em obter noções básicas sobre este espectro cientificamente comprovado de energia, luz e informação, até àquelas que procuram uma carreira como Praticantes Profissionais de Cura Reconectiva®.

"As formações de Cura Reconectiva criam atmosferas de participação interactiva que promovem a experimentação e a aprendizagem. Neles se partilha a experiência do grupo. O que acontece quando um grupo trabalha em conjunto com estas energias é que o nível de todos sobe a uma velocidade incrível. É como se houvesse algum tipo de campo que conecta mais intensamente todos de um determinado grupo, agilizando exponencialmente a nossa evolução. Estamos todos a mudar segundo a segundo, e muito haverá a dizer por passarmos um fim-de-semana imerso nas energias, juntos", refere o Dr. Pearl.

O Dr. William Tiller, professor emérito da Universidade de Stanford, conduziu a sua primeira experiência com as frequências da Cura Reconectiva durante uma formação do Dr. Eric Pearl, em Sedona, Arizona, em 2006. Ele descobriu que estas frequências inteligentes começam a alterar os efeitos do campo quântico da sala, ou a "condicionar o espaço", antes mesmo do início da formação, levando a que a quantidade de energia, luz e informação, aumente palpável e drasticamente no espaço.

"Esta mudança é o que permite que pessoas comuns saiam das formações com o Dr. Eric Pearl com a capacidade de curar os outros e a si mesmos, independentemente da sua origem", afirma o Dr. Tiller. Das mais de cem pessoas que participaram do estudo, todas saíram das formações de Cura Reconectiva com novas e permanentes capacidades de cura, quer nunca tivessem estudado cura, quer fossem mestres/professores de qualquer uma das diversas técnicas de cura pela energia actualmente conhecidas.

De 17 a 21 de Julho, o Dr. Eric Pearl estará no Porto, para ministrar Programas de Formação em Cura Reconectiva®. Participe e descubra como também poderá aprender a fazer este trabalho extraordinário!

Mais informações em www.TheReconnection.com ou através dos contactos locais.

NUNO ZOIO
nzoio@hotmail.com
918 464 730
HELENA FREITAS
freitashc@gmail.com
916 499 610
CARLOS PEDROSO
carlospedroso@me.com
211 979 845
SOLANGE SILVA
solange.silva.sa@gmail.com
916 432 158

Tolerância, a outra face do pecado

Culpas que carregamos como fardos que nos dificultam os passos, os designados pecados capitais são instintos básicos que podemos moldar. Todos terão a outra face, onde se promove o crescimento e a nossa aceitação e a dos outros. Ser tolerante também é isso!

Por Tânia Tavares

Num desafio para deixar fluir o pensamento para o amplo significado de tolerância, e sem explicações da mente que viaja sem rota definida, surgiram imagens dos pecados capitais.

Os instintos básicos de um ser humano, condensados numa pretensão histórica e religiosa de classificar, controlar e compreender as razões da nossa inerente insanidade. A associação, inicialmente sentida como insólita, pousou ao lado da Ira, também apelidada de Cólera, e ousou entender-se como o reverso da Tolerância que se apregoa tantas vezes num vazio de sentimentos nobres.

A Ira é um sentimento humano onde se demonstra a raiva e o ódio por alguma coisa ou por alguém, pautada pelo desejo de ser avesso ao que é representado, responsável por tantos conflitos ao longo de tantas gerações. Esta versão de intolerância define pessoas, lugares, objetos. Setoriza pensamentos e invalida esforços para um clima de harmonia em pequenas e grandes dimensões. E foi nesta

> A tolerância como manifestação de inteligência, uma virtude de cariz emocional e social, enraizada na bondade e na capacidade para amar

deambulação pelos reversos de um substantivo que marca e adjetiva pessoas, que nova viagem se iniciou com uma expressão que marcou uma vida "Então vai, segue o teu destino, mas fica com a certeza de que aqui tens sempre o teu lugar, aconteça o que acontecer". Estas palavras, a propósito de uma notícia inesperada que um filho dá a um pai, revelam uma forma intensa e complacente de afirmar o amor e guiaram também uma filosofia de vida em que ser tolerante se mistura com a essência de ser quem se é.

A tolerância surge como um exercício de infinitude, num registo de humildade, aceitação, integração do outro na vida que se partilha em cada

lugar-comum, em cada incógnita com que se preenchem os dias que se sucedem. A vida como um percurso em que o "eu" e o "outro" se fundem, na harmonia entre as suas decisões e as características que cada ser humano encerra. Um caminho onde as diferenças se aconchegam em cada pedaço, e onde acrescentar é mais importante que completar. Lugar único onde a verdade do outro é outra perspetiva da nossa realidade.

A tolerância liberta a alma para escolher o que faz crescer, para voar em direção ao mundo e repousar as asas em qualquer lugar apenas por sermos Pessoas. A tolerância, que não significa aceitação, promove a profunda vontade de olhar e ver para além de nós. Espaço onde a distância se encurta, onde a humanidade se multiplica. E é perante a intolerância, que definir o conceito nos move em pensamentos sobre as fragilidades do mesmo. O outro que não aceita as nossas expressões de individualidade, que não partilha do nosso modo de ser, que não se alimenta das mesmas virtudes ou não está marcado pelas mesmas limitações, o outro, aquele que está longe e tão perto...

Mas pode ser esse outro, que nos ajudará a aprender a lição da condescendência, sem acomodação de caráter nem superioridade paternalista, mas com enlevo pela variedade humana. E assim, neste processo de interação, entre quem se é e quem se foi, no crescimento que fazemos a pares ou num solitário percurso pela paz, descobrimos mais um mote para sermos felizes.

A tolerância como manifestação de inteligência, uma virtude de cariz emocional e social, enraizada na bondade e na capacidade para amar. Mais do que se ensinar, é algo que se transmite por imitação, por repetição em cadências melodiosas de entrega à vida e às personagens que nos conduzem o papel no seu palco. Simples, ou não, treinando a tolerância, amaciaremos o caminho e as quedas soarão como passos de uma dança onde nem sempre se acerta no ritmo mas em que a música faz eco dentro do coração.

TÂNIA TAVARES
tmctavares@hotmail.com

Tolerar

Tolerar é o erguer do solo, aceitar é o abrir de asas para voar saudável.

Por Paulo Marques

Tolerar /aceitar é um caminho da boa saúde. Tolera para conseguires abraçar, aceita para que o coração possa amar.

O que é para ti ser saudável? Poderá ser não ter doenças, ou então, ter um bom cuidado com o corpo, alimentação… há ainda quem defenda que nada disso importa, desde que se cuide da alma. Todos têm a sua verdade e podemos concordar com todos, mas poderemos afirmar que tudo se gera de dentro, para fora…

E a tolerância perante uma situação ou pessoa, perante nós acima de tudo, é o maior passo para a felicidade, pois nada é perfeito, ou melhor, tudo é perfeito na imperfeição

Tolerar, possivelmente não entendemos bem esta palavra, mas poderá dizer-se que será o mesmo que aceitar, ou pelo menos, será o primeiro passo. Para aceitarmos algo ou alguém, temos que primeiramente o tolerar e após isso, após esse estado de maior tranquilidade, podemos despertar a nossa consciência e finalmente aceitar. Que importância tem isso, perguntas tu!

Temos várias formas de estar na vida, ou pelo menos duas, com medo, ou em recetividade ao amor. Todos os estados emocionais mais danosos para nós, vêm do medo, seja a raiva, ódio, revolta, stress… e do amor, vem a paz, o perdão, a aceitação. Isto leva-nos a que a nossa saúde seja afetada, de uma forma, ou de outra. Ora, se tudo é energia, também as emoções e sentimentos o são. Tal como cerca de 70% do nosso corpo é água, 100% dele é energia, o ADN é energia. Então se tudo é uma vibração, também o que pensamos e sentimos o é, certo?

Pensa e sente comigo, se viveres no medo, terá o teu corpo um melhor estado global, do que se viveres em amor?

Rodrigo Belard

MEDICINA E DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Já se sabe que muitas patologias advêm do stress, causas emocionais, ansiedade e tudo mais, logo, se estivermos em paz connosco e com o que nos rodeia, nada disso existe. Concordas? A ansiedade é medo do que poderá vir, a revolta é uma dor não aceite, ou seja, não toleramos e aceitamos o agora, o ontem, ou o possível amanhã…

Terás sempre desafios a resolver, ou problemas, como queiras chamar, mas um problema não tem o mesmo efeito em ti e na tua vida, dependendo da forma como o encares, como lides com ele. Este pode ser o fim do mundo, ou o início de um novo mundo, é como aquela história de se ver o copo meio cheio, ou meio vazio… como o encaras?

Uma situação, ou pessoa, só tem a importância que nós lhe atribuirmos… sentindo isto, podemos ver que se torna mais fácil tolerar, não permitir que algo ou alguém nos afete ao ponto de perder a noção de quem somos realmente.

Nem sempre é fácil, mas não há pressa, só é preciso começar! A partir do momento que isso já não nos causa "estragos" diretamente, passamos a aceitar e ganhar a consciência de que nada é ao acaso e tudo é importante de ser vivido e sentido, para se crescer interiormente, sem pressa.

A adversidade é o maior "*imput*" de crescimento e muitas vezes demoramos anos e até várias vidas a querer entender e aceitar algo, mas sabes, nem tudo é preciso entender, basta sentir e vivê-lo… muda o que está ao teu alcance, aceita o que te

transcende, será útil para ti!?

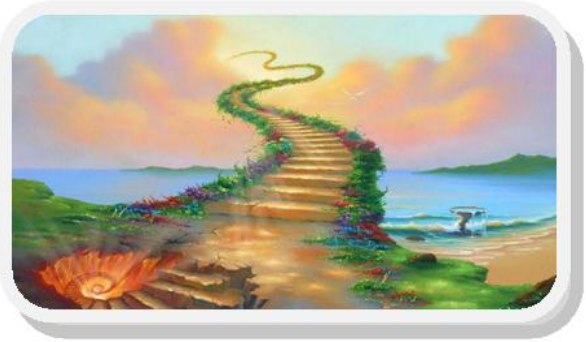
Podes ver então como o que se passa dentro de ti afeta o teu corpo, as tuas atitudes, o teu dia-a-dia, não é?

Não basta cuidar do corpo com exercício ou alimentação, se a nossa postura interior com nós mesmos e com os outros é má. Se temos inveja, vergonha, medos, nos rejeitamos, não nos respeitamos, etc. tudo isso vai nos afetar e não permite atingir os objetivos que pretendemos. E a tolerância perante uma situação ou pessoa, perante nós acima de tudo, é o maior passo para a felicidade, pois nada é perfeito, ou melhor, tudo é perfeito na imperfeição.

Começa então de dentro para fora, por ti e para ti e só depois, abre quem és ao mundo. Vê-se muita ilusão de abertura, quando o próprio coração se encontra empedernido.

És um Ser belo, perfeito, único, como tal, a tua vida só pode ser bela, perfeita, única e se não está assim, em abundância de tudo e em tudo, é porque algo em ti ainda não está bem... procura a dor, ela está aí a limitar-te, transformou-se em medo e como não a toleras nem aceitas, bloqueaste-a bem lá no fundo, não te apercebendo que isso iria restringir a tua maravilhosa vida... mas agora é o momento, agora já sabes, agora já és capaz, confia em ti, sê saudável como um todo, sê feliz!

Mais relevante que o destino, é o caminho que se percorre.
Rute Calhau



Naturopata e Terapeuta Holística

- Medicina Natural
- Medicina Bio-Energética
- Desenvolvimento pessoal/ aconselhamento
- Libertação de Cordas

Naturalmente Zen

+ info: terapiasnaturalmentezen@gmail.com

PAULO MARQUES
MILITAR DO SERVIÇO DE SAÚDE / AUTOR, FACILITADOR E FORMADOR
www.facebook.com/despertardaalma
www.healingsoul333.wix.com/cura

Conjugar o verbo Tolerar no Amor

Quando se assume uma relação, quando se decide o "viveram felizes para sempre", toma-se a decisão de aceitar um determinado conjunto de imperfeições no outro. Todos nós somos imperfeitos e a consciência disso permite-nos conseguir viver com eles. Nas relações funcionais os casais também discutem. Os conflitos acontecem. Mas existe algo fundamental: a Tolerância! **Por Débora Água-Doce**

Eu tolero. Tu toleras. Nós toleramos.

Quem não sonha com um Amor para toda a vida?

Todos nós o desejamos, nem que seja em segredo...

Contudo, se por um lado sonhamos com um amor eterno, por outro lado, tememos que não exista, tendo em conta algumas relações que nos rodeiam e as estatísticas dos divórcios (70 por cada 100 casamentos).

Estes dados, levam-nos a questionar: Será que os Amores felizes e para sempre só acontecem a uma minoria? Qual será o segredo das relações felizes e duradouras? Será que existe um segredo?

Não existem segredos, mas existem alguns pontos essenciais aos relacionamentos saudáveis, nomeadamente:

Intimidade

Quando falo de intimidade, falo do grau de comprometimento com o outro, da entrega à relação e da vontade de descobrir o outro.

> Uma relação exige um trabalho de equipa e o seu sucesso ou fracasso é um reflexo desse trabalho a dois

Ao existir um elevado conhecimento mútuo, as relações são mais funcionais e felizes.

É importante assumir uma postura de curiosidade, que lhes permita manterem-se a par dos sonhos de cada um. Saber como agradar, o que oferecer e o que pode magoar o outro, apenas é possível se existir um elevado grau de intimidade entre ambos.

Cuidado para com o outro

Numa relação é essencial o sentimento de se poder contar com o outro. De que o outro estará sempre lá, em todos os momentos.

Contudo, estar "lá" não é sinónimo de dizer sim a tudo o que o outro pede.

Não é ceder a todos os pedidos. É estar atento e sobretudo, disponível.

Orgulho no outro

Quando um casal se apaixona, os elogios predominam a relação. Existe um encantamento constante na descoberta do outro. Quando nos apaixonamos focamo-nos no que a pessoa tem de melhor. Não existe espaço para perceber a "imperfeição" do outro.

Nos relacionamentos saudáveis, os casais conhecem bem as imperfeições de cada um, mas focam-se nas qualidades e demonstram a admiração que nutrem pelo outro.

Tolerância

Quando se assume uma relação, quando se decide "viver felizes para sempre", toma-se a decisão de aceitar um determinado conjunto de imperfeições no outro. Todos nós somos imperfeitos e a consciência disso permite-nos conseguir viver com essas imperfeições. Nas relações funcionais os casais também discutem. Os conflitos acontecem. Mas existe algo fundamental: a Tolerância!

Uma relação exige um trabalho de equipa e o seu sucesso ou fracasso é um reflexo desse trabalho a dois.

Quando assumimos uma relação colocamos um pouco do nosso coração nas mãos do outro. Na intimidade existe sempre vulnerabilidade. Criamos a expetativa de que a pessoa nunca nos vais desiludir. Contudo, mais cedo ou mais tarde, aquela pessoa vai falhar e magoar-nos. Não porque nos

queira mal. Mas porque é humana. E os humanos são imperfeitos!

Os casais que procuram apoiar o outro, que se preocupam, que cuidam, acarinham e focam a atenção nas qualidades do outro, conseguem ultrapassar mais facilmente as mágoas.

É a tolerância que lhes permite continuar de mãos dadas. Muitas vezes os momentos de conflito unem-nos ainda mais pois sentem que querem ficar juntos.

Mas quando a relação não está segura, quando o respeito não é mútuo, quando a tolerância não existe e os momentos a dois são predominantemente de conflito e desunião, sentimos que a pessoa que amamos não está presente quando precisamos. Neste caso, cada falha é encarada como um obstáculo inultrapassável. Cada decepção é um passo no caminho para a separação!

Será que os Amores felizes e para sempre só acontecem a uma minoria? Qual será o segredo das relações felizes e duradouras? Será que existe um segredo?

Eu tolero.
Tu toleras.
Nós toleramos.

O segredo é viver com paixão cada dia! Colocar o melhor de si em cada momento, aceitar a sua imperfeição e tolerar a imperfeição que aceitou no outro!

Não existem relações perfeitas, mas existem relações felizes! Os amores felizes não acontecem aos que têm sorte, acontecem aos que investem, arriscam, cuidam, elogiam, partilham, conversam, sonham e toleram...

O Amor existe! E o Amor pode durar para sempre!

"Basta um segundo para se ter uma paixão por alguém, e basta um dia para gostar de alguém… Mas é necessária toda uma vida para amar alguém."

DÉBORA ÁGUA-DOCE
(A PSICÓLOGA QUE TAMBÉM É BLOGGER)
PSICÓLOGA CLÍNICA
www.apsicologaquetambemeblogger.blogspot.pt

Da música e da dança até ao Andanças

No **Andanças** promove-se a música e a dança, mas no Festival existe muito mais do que dança! Já na vigésima edição, o **Andanças** fala aos leitores da *Revista Progredir*, sobre este conceito.

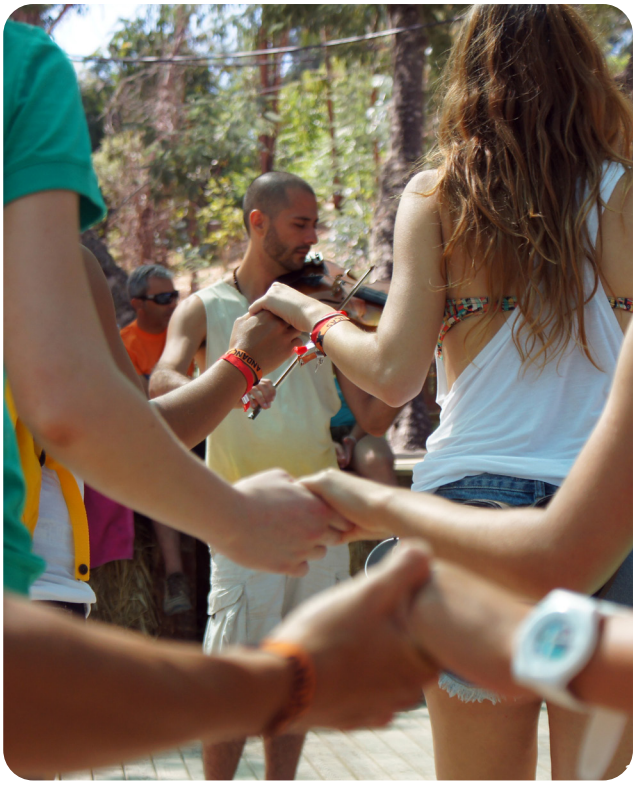
Texto Por Revista Progredir

Progredir: Desde 1996 a fazer do conceito da dança e da música, uma forma de estar diferente, como surge a ideia?

Andanças: O conceito do Andanças foi, na verdade, inspirado num outro festival. Quando o músico Paulo Pereira esteve a participar no programa de mobilidade para estudantes, o Erasmus, em Barcelona, contactou com a realidade das danças tradicionais da Europa. Depois levou os amigos ao festival Genetinnes, em França, e entusiasmou-os a criar um festival do género, em Portugal, capaz de divulgar a dança como parte integrante da tradição musical de diferentes países, europeus e não europeus, e de despertar o interesse para as danças tradicionais portuguesas, tornando-as acessíveis ao público em geral. O Andanças nasceu assim nesta dinâmica de encontro e diálogo intercultural, mantendo esta dinâmica até aos dias de hoje.

Progredir: Como qualquer estrutura

O Andanças é uma experiência intensa e transformadora



aonde assentam as vossas raízes para o desenvolvimento do conceito do festival?

Andanças: A missão da PédeXumbo, associação que organiza o Andanças, assenta na promoção da música e da dança tradicionais, de Portugal e de outras origens. Na PédeXumbo consideramos que a música e a dança, entre outras expressões culturais, são formas de partilha e troca de saberes entre gerações, grupos e culturas diferentes. Então pretendemos potenciá-las, recuperando e reinventando os bailes sociais na contemporaneidade.

Progredir: Quais os princípios que estão por detrás do Andanças?

Andanças: O Andanças norteia-se por 4 grandes princípios, a que chamamos pilares, e que dão forma ao Andanças e o diferenciam dos demais Festivais de Verão - Música & Dança; Voluntariado; Comunidade e Ambiente & Sustentabilidade.

De acordo com a já referida missão da PédeXumbo, no Andanças procura-se promover a música e a dança enquanto meios de expressão, partilha e encontro.

As **Músicas e Danças** do mundo constituem o eixo central do Andanças: propõe-se uma viagem pelas danças e ritmos de Portugal e do Mundo, tanto de raiz como mais contemporâneos. Transpõem-se fronteiras para se viajar pelas danças e sonoridades da Europa, África, Ásia e Américas, e descobrir semelhanças e diferenças que podem dançar lado a lado.

O **Voluntariado** é a força do Andanças. Cada ano, cerca de 750 pessoas unem esforços para fazer o Andanças acontecer, partilhando tarefas variadas, que vão do planeamento e organização ao controle de entradas, assistência de palcos, preparação do espaço, etc.

Ambiente e Sustentabilidade. Durante os quase 20 Andanças, têm-

se implementado e desenvolvido estratégias para reduzir a pegada ecológica do Festival, ao mesmo tempo que se ensaiam e disseminam melhores práticas sociais, económicas, e ambientais. Acreditamos que o Andanças tem um papel ativo na sensibilização e influência da cultura de mercado - através de produtores, fornecedores e consumidores -, e que pode demonstrar que há espaço e procura para alternativas mais sustentáveis.

Ao assumir como compromisso a manutenção e divulgação das danças sociais, o Andanças é logo por definição gerador de **Comunidade**, pela proteção do que comum e propiciando a reunião num círculo que se move ao mesmo ritmo, com dezenas de pessoas, que podem ou não conhecer-se. Gera-se comunidade com a opção da organização através de voluntariado, transmitindo a responsabilidade de o cuidar àqueles que querem usufruir do festival. E há a verdadeira comunidade local, daqueles que partilham o seu espaço com os milhares de participantes que rumam ao Andanças. Desde que o Andanças se mudou para Castelo de Vide, em 2013, que se procura envolver a comunidade no Andanças, de modo a que o sinta e viva como seu; e contribuindo para o desenvolvimento cultural e económico e atraindo e fixando riqueza na região.

Antes do Andanças, é desenvolvido um trabalho de recolha, (re) descoberta e valorização da cultura, produtos e dinâmicas da comunidade local, que depois, têm expressão no festival.

Progredir: Este ano celebram o vigésimo aniversário do festival, o que têm de novo para apresentar aos participantes?

Andanças: Este ano é o 20ª Andanças! Será um ano de grande festa que se sentirá nas várias vertentes do Festival. O espaço do festival, que começámos a trabalhar em 2013, continua a evoluir. Consolida-se, é melhorado, trazendo maior conforto e bem-estar para os participantes. Há um novo palco de programação, o Terreiro, dedicado a projetos de raiz tradicional portuguesa, e uma nova feira de construtores de instrumentos tradicionais. Um conjunto de instalações artísticas salpicam o recinto do festival e prometem

surpreender os participantes, conciliando arte, natureza e celebração.

A programação incorpora artistas que foram fazendo parte dos 20 Andanças, dando destaque à música e à dança de raiz tradicional portuguesa, e colocando em diálogo com propostas de outros de países, dos vários continentes.

Progredir: Quem vai ao Andanças o que vai encontrar?

Andanças: Cada dia do Andanças é preenchido por imensidão de atividades, programadas (cerca de 70 por dia), espontâneas, passeios pelo espaço e mergulhos na Barragem. Os dias começam cedo, às 08:30 da manhã, com oficinas de alongamento, relaxamento, yoga, meditação; depois, durante o dia há variadas oficinas de danças, oficinas criativas, oficinas de instrumentos e gastronómicas. Há concertos no meio da natureza, teatro, circo, cinema, conversas e sessões de contos. Para os mais novos há um espaço de programação especializada. Há noite coloca-se em prática o que se aprendeu, em bailes e concertos de sonoridades variadas.

Progredir: O tema deste mês da Revista Progredir é a Tolerância,

como pode a dança e a música potencializar esta capacidade no ser Humano?

Andanças: A música e a dança são, no Andanças, encaradas como formas privilegiadas de expressão individual e de grupos, mas também de interação e diálogo entre indivíduos, grupos e culturas. As danças sociais são diálogos com entre músicos, bailadores e músicos - bailadores, que se encontram, conhecem e o reconhecem enquanto indivíduos singular, diferentes, de expressões e presenças únicas.

Mas no Andanças, potencialização da Tolerância enquanto respeito pela Outro e inclusão da diferença são promovidas numa vertente além da programática: através da promoção de valores tão basilares quanto o respeito, a promoção do trabalho colaborativo, a horizontalidade, a responsabilização pelo comum, a primazia do coletivo sobre o individual, as redes de apoio e cooperação.

No fundo pretendemos demonstrar que o Mundo poderia ser mais justo, solidário e sustentável com pequenas mudanças nos nossos comportamentos e consciência dos nossos atos.

> Acreditamos que o Andanças tem um papel ativo na sensibilização e influência da cultura de mercado - através de produtores, fornecedores e consumidores -, e que pode demonstrar que há espaço e procura para alternativas mais sustentáveis

Progredir: Uma mensagem de incentivo aos nossos leitores para participarem já no próximo festival?

Andanças: O Andanças é uma experiência intensa e transformadora. Aceitem o desafio, venham, tragam amigos e família. Participem, dancem, passeiem, partilhem. Juntem-se à festa e sejam a festa! E descubram!

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

Andanças
www.andancas.net

Investir em tolerância

Em alturas de Crise Financeira, investir em tolerância permite usufruir de juros de bem-estar. Saiba como.

Por Pedro Melo

Atravessámos momentos de grande instabilidade financeira, principalmente nos últimos quatro anos. Apesar de se dizer que o dinheiro não traz felicidade, a verdade é que, se olharmos as famílias como "pequenas empresas" a gestão financeira é um elemento tão importante como a gestão das emoções, para a sustentabilidade da saúde familiar.

As empresas podem entrar em falência, mas as famílias não e por isso há que fazer uma adequada

gestão financeira, integrando-a numa perspetiva de suporte mútuo e coesão entre os membros da família.

No que respeita a falar da gestão financeira, integrada na saúde da família, destacamos aqui um modelo de referência que ajudará os leitores a perceber a importância de investir em tolerância para o bem-estar familiar.

Uma autora de um Modelo direcionado para a saúde da Família e Doutorada em Enfermagem, Henriqueta Figueiredo, indica que nas famílias há vários papéis a desempenhar pelos seus membros, sendo que dois deles estão diretamente ligados às finanças: O papel de provedor (as pessoas que ganham o dinheiro) e o papel de gestão financeira (as pessoas que gerem os custos/despesas).

Para o desempenho eficaz dos papéis familiares tem de haver equilíbrio e respeito pela importância de cada elemento da família como um contributo fundamental para a sua saúde como um todo. Assim, os elementos que desempenham os papéis que indiquei devem ver-se

Comunicação, criatividade e objetividade são três elementos centrais para obter juros de bem-estar, investindo em tolerância no mealheiro do Amor

integrados num contexto de diálogo claro, transparente e de confiança com os restantes membros da família. Só num contexto de pura confiança mútua se conseguem atingir níveis de tolerância para uma adaptação a uma crise financeira.

Como caminhar para a tolerância e fazer face a dificuldades financeiras? Deixamos aqui três conselhos:

O primeiro conselho é o diálogo.

A comunicação é um dos primeiros passos fundamentais para se conseguir resultados. O "gestor financeiro" da família deve ter uma grande capacidade de escuta e ouvir os desejos dos membros da família, integrando esses desejos num quadro de negociação

A EXPERIÊNCIA EM IMERSÃO.
UM MERGULHO QUE O ELEVA ACIMA DE SI PRÓPRIO

DARE TO BE GREAT
Coaching e Consultoria

4 e 5 de julho, Hotel Solplay / Linda-a-Velha
9:30h - 13:00h e 14:30h - 18:00h

HUMANISTIC COACHING® EXPERIENCE

Esta formação de dois dias acontece de 2 em 2 meses e permite um interregno nas rotinas e contextos habituais dos participantes, promovendo uma "visão de helicóptero" dos próprios sobre os seus hábitos e estratégias de vida.

Investimento: 225,00€ por sessão. Inscrição obrigatória até uma semana antes do evento para: ligia.neves@daretobegreat.pt ou pelo T. +351 91 647 28 28. Inscrição válida após confirmação de transferência para o NIB: 0033 0000 45298663217 05. Para validar a sua inscrição por favor envie-nos comprovativo de pagamento com uma semana de antecedência em relação à data do evento para o e-mail indicado.

www.daretobegreat.pt

face às prioridades da família num momento de crise. Os membros da família devem entender que, se naquele momento não é possível ter despesas com os seus desejos, isso não significa que não é atribuída importância aos seus objetivos e à sua felicidade. Num quadro de negociação, devem ser colocados na mesa todos os argumentos e tomada uma decisão harmoniosa face às despesas que podem ser tidas naquele momento. Fomentando a confiança é muito mais fácil obter a tolerância face a restrições… O Amor é um excelente mealheiro de tolerância em momentos de crise financeira.

O segundo conselho é fomentar a criatividade na família.

Conseguir ter momentos de felicidade em família não implica necessariamente ter grandes despesas… Existem muitas formas de, por exemplo, ter momentos de lazer em família, poupando nos custos:

- Fazer sessões de cinema em casa (integrando uma "bilheteira" à porta da sala, servindo pipocas e refrigerantes) escolhendo um filme nos clubes de

vídeo disponíveis, permite poupar muito dinheiro e manter o ambiente favorável a quem gosta da sétima arte (pode inclusive fazer-se no final do filme um debate em família sobre vários aspectos relacionados com o filme, desde críticas a lições que o mesmo trouxe);

- Com a melhoria do estado meteorológico, fazer um piquenique em família é muito mais económico que ir almoçar a um restaurante e permite usufruir da liberdade do espaço, dos horários e das actividades escolhidas para fazer em família;

- Está decerto a ter mais ideias neste momento, é esse o caminho…

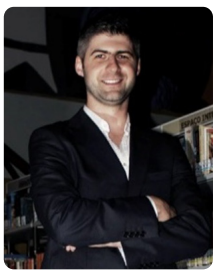
O terceiro conselho é promover a objetividade face à gestão financeira.

A Família pode adquirir por exemplo, uma agenda e nomeia um elemento da família para diariamente escrever as despesas da família, bem como o capital disponível em cada dia. Desta forma, quando o gestor financeiro reunir com a família para fazerem a negociação para o mês seguinte, não haverão surpresas, já que todos os elementos da família participaram ativamente na discussão das questões financeiras. Mesmo as crianças devem ser envolvidas no preenchimento desta agenda (um rebuçado ou uma carteira de cromos pode ser uma despesa menor, mas deve ser encarada como tão importante como as contas da luz e do gás). Esta participação de todos, não só vai permitir a cada um percepcionar a sua importância, como também facilitar a tolerância na negociação, quando confrontado com as despesas do todo.

Comunicação, criatividade e objetividade são três elementos centrais para obter juros de bem-estar, investindo em tolerância no mealheiro do Amor.

Boas poupanças.

PEDRO MELO
PROFESSOR NA UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA (ICS – PORTO)
ESCRITOR
www.facebook.com/escritorpedromello



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

Relações profissionais: ser tolerante através da empatia

No trabalho, surge muitas vezes o conflito e a forma de o gerir pode estar na empatia, a capacidade de se colocar no lugar do outro e modelar a sua atitude, agindo tal como gostaria de ser tratado. **Por Catarina Lucas**

A vida profissional não se restringe ao simples trabalho que garante o rendimento necessário à sobrevivência. Esta garante também prazer, satisfação, reconhecimento, Auto valorização e realização pessoal. Além disto, permite ainda que se estabeleçam relações interpessoais que extrapolam o campo profissional e passam para o campo da amizade.

Todavia, se isto é um facto, é igualmente verdade que o contexto profissional está na base de muita ansiedade, stress e conflitos.

As diferentes personalidades, os objetivos distintos ou até mesmo a competição dificultam o relacionamento interpessoal e a manutenção de um ambiente agradável no local de trabalho.

Assim sendo, como poderá amenizar alguns atritos e evitar situações desagradáveis? Como poderá aumentar a produtividade e contribuir para o alcançar dos objetivos da empresa?

A resposta poderá estar na empatia.

O conceito difere da tão conhecida simpatia. Esta surge de forma espontânea e genuína, enquanto a empatia precisa ser desenvolvida e treinada. Refere-se à capacidade de se colocar no lugar da outra pessoa e compreende-la, sem juízos de valor, o que pode por vezes ser difícil.

Através dela, consegue gerir o seu comportamento e ajustá-lo de modo a não ferir a suscetibilidade da outra pessoa. Na prática, é colocar a questão: "se fosse eu a estar do outro lado, como gostaria de ser tratado?".

Se assim fizer, verá que consegue adotar uma postura mais tolerante e um discurso mais assertivo.

Recorde-se que, muitas vezes, poderá

> Todavia, a empatia não se desenvolve de um dia para o outro, requer treino e prática, contudo, será tempo bem empregue

FORMAÇÃO* | NÍVEL I - Cura Lumínica / NÍVEL II - ReUnião Matricial

« ...todo o mundo deveria usufruir deste conhecimento.
É sem dúvida transformador! S.R. »

www.ser-uno.com *info e reservas: 965284779 / contato@ser-uno.com

dizer exatamente a mesma coisa mas adotando outra linguagem e outro tom de voz.

Ao ser agressivo (mesmo que tenha razão), provocará na outra pessoa uma reação de defesa através do contra ataque. Se por seu lado, adotar uma postura mais humilde e compreensiva, conseguirá a concordância da outra pessoa e possivelmente a mudança comportamental. Isto evitará alguns conflitos e fomentará o bom ambiente grupal.

Nos contextos profissionais, para que os objetivos sejam alcançados, é necessário que haja coesão, ou seja, união entre todos os elementos da equipa. Contudo, esta coesão necessita muitas vezes da tolerância e de aprender a aceitar as diferentes opiniões com o intuito do desenvolvimento pessoal e profissional. Só quem entende e aceita o outro poderá ajudar a empresa ou instituição a crescer e atingir as suas metas. Só desta forma se poderão estabelecer relações de confiança e entreajuda, tão necessárias ao bom funcionamento da equipa.

Quando treinada e implementada,

a empatia revela a importância do relacionamento interpessoal, onde se inclui a confiança e tolerância, o que favorece o comprometimento com a empresa que representa e, consequentemente, a produtividade.

Todavia, a empatia não se desenvolve de um dia para o outro, requer treino e prática, contudo, será tempo bem empregue.

Numa fase inicial, requer a tomada de consciência das suas próprias emoções, para posteriormente percecionar e compreender as emoções do outro. Não sendo algo espontâneo, a empatia carece de vontade de mudança.

Assim, é necessário querer ser mais empático e, a partir daqui, esforçar-se em cada situação para ser mais compreensivo e assertivo.

Dia após dia notará que o conceito começa a ser assimilado e que esta forma de comportamento passará a ser mais autêntica e espontânea, passando a integrar a sua forma de ser. O importante é estar sensibilizado para o seu desenvolvimento.

Estabelecer e manter um bom relacionamento entre colegas no ambiente laboral, fomenta a produtividade, o bem-estar e o desenvolvimento pessoal.

CATARINA LUCAS
PSICÓLOGA CLÍNICA
www.catarinalucas.pt
info@catarinalucas.pt

Tolerância, quanta precisas?

É uma pessoa tolerante?
Se gostas de estar com pessoas, mesmo estas tendo pontos de vista diferentes dos teus, se compreendes que todos têm direito à sua opinião, e para ti o mundo é um lugar cheio de diversidade, provavelmente és uma pessoa tolerante.

Por Carla Melfe

Existem com certeza dias em que somos mais tolerantes que outros, principalmente quando nos sentimos tranquilos e abertos, reconhecemos a nossa guarnição divina, e estamos relaxados na companhia dos outros, desfrutando das interacções.

É muito comum acharmos que somos tolerantes.

Até um dia...Um dia que que estamos mais sensíveis, em que algo não correu como esperávamos...e de repente ouvimo-nos a criticar o nosso companheiro, o nosso colega de trabalho, ou mesmo não dizendo, a fazer mentalmente um juízo de valor sobre o comportamento de alguém.

Porque fazemos o que fazemos? Será que foi porque algo nos incomodou? O que fez com que tivéssemos uma reacção negativa a uma determinada situação que nos aconteceu, ou que simplesmente presenciámos?

Existe provavelmente algo com que não nos identificámos, e aí temos duas hipóteses: podemos aceitar ou podemos contestar. Terá a ver com o nosso feitio? Com o nosso tipo psicológico? Meta-programa?

> Como dizia Agostinho da Silva, "temos sobretudo que aprender duas coisas, aprender o extraordinário que é o mundo, e aprender a ser bastante largo por dentro, para o mundo todo poder entrar"

Ser tolerante significa saber aceitar opiniões, ou ações, de algo que de facto não combina exatamente com a nossa maneira de ser, de estar.

É saudável expressarmos as nossas opiniões, mesmo que sejam contrárias. O ponto aqui será avaliarmos como o fazemos.

Podemos dizer tudo desde que respeitemos o modelo do mundo do outro. Mas para podermos dizê-lo de uma forma consensual neutra e

em paz, temos que saber expressá-lo. Comunicar é uma arte, todos sabemos.

E independentemente da nossa posição em relação a um assunto, a forma como o fazemos, o tom de voz, a suavidade da nossa expressão, e a gentileza, com que acompanhamos as nossas palavras, permitem expressar o que sentimos mas sem julgar, sem magoar e muitas vezes, até aportar uma outra perspetiva ao assunto.

Convirá fazermos uma autoanálise principalmente de situações não tão agradáveis que nos acontecem no dia-a-dia. Somos reativos, e depois arrependemo-nos ou somos capazes de expressar a nossa opinião respeitando a opinião alheia? A diferença que faz a diferença é muitas vezes, o uso do sinónimo correto, de um tom de voz amigável ou de fazer um sorriso sincero. Falar com o coração mas tendo em atenção o coração que nos escuta!

Sabemos que o mundo é cheio de opiniões diversas e temas a contestar, certamente não faltam. Seja política, educação, religiões, futebol, relações, hábitos alimentares...

Todos nós temos a nossa opinião bem definida, sobre o que julgamos ser o certo. Não será bom escutar uma opinião diferente de forma a conhecer algo? Tantas vezes falamos para nos ouvirmos, para marcar posição.

Que tal será escutarmos para aprendermos? Mesmo que não concordemos, será sempre um exercício interessante aceitar uma opinião diferente, sem julgamento.

A vida é tão mais rica com a multiplicidade de opiniões!

É isso que dá movimento à tua vida. Como um bando de pássaros que passam a tua frente, e segue o seu caminho. Assim é com a tolerância, podes sempre escolher voar sozinho ou voar fazendo parte do conjunto. E acredito, que quando nos tornamos mais tolerantes, mais abertos, mais disponíveis existe um potencial de felicidade inesperada que nos pode surpreender num momento improvável!

É nesta esta fase quando reconheces que tu não és as tuas opiniões, que sentes uma espécie de serviço ao próximo: podes ajudar as pessoas que de ti necessitem, assumindo uma postura assertiva e prática, o que será notado e te beneficiará no sentido de te tornares uma pessoa cuja presença é apreciada, querida. É sempre um momento especial.

Como dizia Agostinho da Silva, "temos sobretudo que aprender duas coisas, aprender o extraordinário que é o mundo, e aprender a ser bastante largo por dentro, para o mundo todo poder entrar".

> Existem com certeza dias em que somos mais tolerantes que outros, principalmente quando nos sentimos tranquilos e abertos, reconhecemos a nossa guarnição divina, e estamos relaxados na companhia dos outros, desfrutando das interacções

Sejamos tolerantes, pois certamente seremos mais felizes, e mais conhecedores.

CARLA MELFE
FORMADA EM ENGENHARIA MECÂNICA, GESTÃO DE EMPRESAS E PROGRAMAÇÃO NEURO-LINGUÍSTICA
TRABALHA EM COORDENAÇÃO DE EQUIPAS E GESTÃO DE PROJECTOS
carlamelfe@hotmail.com

Se preciso de ser tolerante… preciso de mudar algo em mim

Tolerância vem do latim "tolerare", que significa aguentar calmamente ou suportar, palavras que têm implícita a ideia de que algo não nos agrada, mas com o qual temos de lidar. Não será isso fingir que aceitamos os outros, e aquilo em que são diferentes de nós? E se andamos a fingir que aceitamos os outros, não será em nós que algo tem de mudar?

Por Vera Vieira da Silva

A palavra "tolerância" está muito em moda hoje em dia. É bonito dizer que somos tolerantes para com os outros, nas suas opiniões, nas suas crenças, nas suas origens, nas suas diferenças. Mas a realidade é que consideramos muitas vezes a diferença uma ameaça, uma "carta fora do baralho", uma imperfeição que toleramos mas que precisa de ser corrigida. Vista sob esta luz, a tolerância é uma forma menor de intolerância, porque não significa uma verdadeira aceitação do outro.

O ser humano tem a tendência a normalizar para organizar, e a catalogar para entender a sociedade em que vive. O que é diferente da norma é frequentemente criticado e visto como algo que não deveria existir, como um erro ou uma imperfeição num todo supostamente unido e uniforme, como se a coesão necessitasse de homogeneidade. Se as peças de um puzzle fossem todas iguais, será que encaixavam?

Se a sociedade em que vivemos é feita de diferenças, se o mundo em que vivemos é feito de diferenças maiores ainda, conviver com o que é diferente de nós é uma inevitabilidade e uma necessidade. Desde pequeninos, no núcleo familiar e no infantário, somos expostos a diferenças, e a forma como reagimos a elas pode ter causas variadas, desde tendências internas à influência familiar, do círculo de amizades ao local de residência.

> A aceitação é uma forma mais elevada de tolerância, porque implica que não exista esforço para aceitar a diferença que observamos no outro

A maioria das crianças são por natureza maleáveis e permeáveis: querem descobrir, experimentar e imitar. Estão abertas ao que é diferente e querem conhecê-lo, porque ainda não têm preconceitos.

Mas essa abertura, quando mal direccionada, pode consolidar-se e torná-las influenciáveis mais tarde, se

criarem o hábito de recorrer a outros para formar as próprias opiniões, ou se uma certa preguiça mental as levar a satisfazerem-se com a informação superficial que encontram, sem nunca aprofundarem o conhecimento dos temas sobre os quais vão formando opiniões.

Porque a sociedade em que vivemos está sobrecarregada de informação, nem sempre fidedigna, é preciso aprender a seleccionar a informação relevante e validá-la, sob pena de formarmos opiniões com base em informação incompleta ou mesmo errada, que vamos propagando. Quanto mais aceitamos sem questionar, sem passarmos pelo crivo da nossa inteligência e sem escutarmos a nossa sabedoria interior, mais nos tornamos intolerantes para com o que desconhecemos, mas acreditamos conhecer.

Assim, a intolerância tem origem em primeiro lugar num medo inconsciente do que é diferente, porque representa uma ameaça. O medo, por sua vez, tem origem principalmente na ignorância ou desconhecimento. Tememos o que ignoramos porque o nosso instinto de sobrevivência faz-nos suspeitar

de potenciais ameaças e defende-se, atacando-as. Esse medo faz-nos também rejeitar o que não encaixa na realidade que criámos para nós (que inclui as nossas opiniões, crenças e hábitos). Se começamos a pôr em causa aquilo em que acreditamos - a nossa segurança - como vamos orientar-nos? Os outros podem achar-nos instáveis, incoerentes e pouco credíveis.

Por outro lado, temos uma curiosidade natural pelo desconhecido. Queremos o que não conhecemos. Adoramos viajar, ir onde nunca fomos, experimentar estar do "outro lado". Mesmo que secretamente, admiramos o outro, e sabemos que sem ele o mundo seria muito menos belo e interessante. A verdade é que somos feitos de contradições. Sem esse oscilar constante entre pólos opostos, faltaria o atrito necessário ao movimento e ao crescimento, sem o qual não haveria evolução.

Só num mundo de polaridades conseguimos ver-nos ao espelho. Ao aprendermos sobre o mundo, aprendemos sobre nós mesmos. Sem o outro não é possível conhecer o "nós", pois os contornos do "nós" chegam-nos por oposição, através do "outro". Gostamos de viver em sociedade e precisamos uns dos outros, mas quando não há tolerância surgem os conflitos. Outras vezes,

não há conflito declarado, mas vivemos numa "paz podre", em que nos forçamos a ser tolerantes, externamente, mas permanecemos, internamente, intolerantes. Apesar de preferível ao conflito aberto, este tipo de tolerância tem muito de hipocrisia.

A tolerância é talvez um meio caminho entre a intolerância e a aceitação. Se somos intolerantes, não aceitamos aquilo que nos outros é diferente de nós. Se somos tolerantes, suportamos essas diferenças, mas ainda não as aceitamos de verdade. Não é fácil aceitar o diferente no outro. Seja o familiar, o amigo ou o desconhecido, aceitar verdadeiramente dá trabalho.

Se fosse fácil, o mundo seria bem diferente.

Aceitar implica reconhecer que cada um tem o seu próprio caminho a percorrer, do qual nada sabemos, e que não nos cabe julgar. Se nos concentrarmos no nosso próprio percurso, que é o único que podemos percorrer e relativamente ao qual podemos ganhar consciência, ficaremos menos preocupados com o caminho e as escolhas de outros.

> a intolerância tem origem em primeiro lugar num medo inconsciente do que é diferente, porque representa uma ameaça. O medo, por sua vez, tem origem principalmente na ignorância ou desconhecimento

A aceitação é uma forma mais elevada de tolerância, porque implica que não exista esforço para aceitar a diferença que observamos no outro, pelo contrário: passamos a reconhecê-la como uma parte desconhecida de nós mesmos, que o outro nos possibilita conhecer.

VERA VIEIRA DA SILVA
CRIADORA DE CONTEÚDOS DE ÂMBITO CULTURAL E AUTORA DE PUBLICAÇÕES SOBRE AUTO-CONHECIMENTO, ESPIRITUALIDADE E RUNAS
www.araciguassu.blogspot.pt
v.vieiradasilva@gmail.com

zcool.com.cnZ

PHILOSOFIAS

Tolerância, ou Semáforo Laranja

Ouvimos a palavra tolerância, ou derivadas, em diversos contextos: "Tem 10 minutos de tolerância", "agiram com alguma tolerância", "tolera-se bem", "é tolerável". A palavra tolerância surge-nos do latim com o significado de suportar e, neste sentido, tolerar será aceitar com reticências, será considerar que o erro, o desvio ou o risco, está dentro do que é possível suportar.

Por Cristina Marreiros da Cunha

Sabemos que, à semelhança de muitas outras palavras, "tolerância" foi conhecendo variações de sentido ao longo dos tempos, e, muitas vezes, tem o significado de aceitação, mas noutras parece ser uma esmola. Convém por isso clarificar.

Dizia Gandhi «Tolerância é uma necessidade em todos os tempos e para todas as raças. Mas tolerância não significa aceitar o que se tolera». Neste contexto, vemos que há um espaço para aceitar e um espaço para tolerar. "Tolerar" surge como uma condescendência e "aceitar" surge como "aprovação". Talvez seja importante perceber que, em termos psicológicos, "aceitar" não tem que significar aprovar ou concordar, mas sim, não negar, reconhecer a realidade da existência.

Olhemos agora para um excerto da Carta que o filósofo empirista inglês John Locke (1632-1704) escreveu sobre a Tolerância (religiosa):

Tudo quanto cada homem deve sinceramente investigar em si mesmo, através da reflexão, estudo, julgamento e meditação, não se pode considerar como sendo propriedade particular de qualquer classe de homens. Os príncipes nascem superiores em poder, mas em natureza igualam-se aos outros mortais. Nem o direito nem a arte de dirigir compreendem o conhecimento seguro das outras coisas, e muito menos da verdadeira religião. Pois, se assim fosse, por que os senhores de terra diferem enormemente em assuntos religiosos? John Locke

> Tenhamos em mente que "tolerar" aquele que é diferente, que pensa de outra forma ou vive de outro modo, é autoatribuir-se uma superioridade e uma soberba que condescende tolerar o outro

Este excerto impressiona pela sua

atualidade não só, infelizmente e ainda, em termos religiosos, como também pela sua aplicabilidade a muitas outras questões, alvo de descriminação nos nossos dias. Pelo menos, nesta passagem, o tom parece ser mais o de aceitação do que o de tolerância. Mas vejamos como poderemos olhar para estes termos e diferenciá-los.

Podemos pensar a palavra "tolerância" como o sinal laranja dos semáforos, que funciona nos dois sentidos, verde-laranja-vermelho e vermelho-laranja-verde, como, de resto, acontece nos semáforos de alguns países.

Se é verdade que, em termos psicológicos, há ganhos em desenvolvermos tolerância à frustração, à dor, e às agruras da vida, (eventual área laranja) também é verdade que só ganhamos em acolhê-las na área de aceitação (espaço verde) exatamente porque fazem parte integrante da vida e não as podemos evitar.

Este processo deve ser feito com alguma sabedoria, aqui encarada como conhecimento do próprio e do meio que o rodeia e, por um lado, com abertura e flexibilidade, por outro lado, com firmeza para não termos de tolerar o que não deve ser suportado (zona vermelha).

Imaginemos que nos aceitamos por inteiro e sem reservas, o que é um passo fundamental para o nosso bem-estar e para um melhor relacionamento

com os outros. Cada um de nós será uma zona verde, logo será difícil não aceitarmos o outro também como uma zona verde. Depois temos os nossos comportamentos, quanto mais em congruência estes estiverem com o que sentimos e pensamos, mais os aceitamos também na nossa zona verde. Assim é fácil perceber que uma aceitação incondicional de si próprio alinhada entre o que sente pensa e faz e entre o que é, e o que gostaria de ser, permite uma zona verde muito ampla, isto é, permito-nos um maior grau de liberdade para nós e para o outro. Quanto maior for esta zona verde, mais fácil é também apercebermo-nos do que queremos, conseguimos e podemos tolerar, (zona laranja) e do que, decididamente consideramos como não-aceitável e aí fixarmos limites (zona vermelha). A área laranja pode ser mais ou menos flexível de acordo com inúmeras variáveis e circunstâncias do próprio e do outro.

Cabe a cada um de nós e a cada momento definir essa zona, sabendo que quanto menor for a nossa área verde, menos espaço e flexibilidade concedemos à zona laranja, caindo de imediato na vermelha. Pelo contrário, quanto mais habitarmos um amplo espaço verde, mais facilidade teremos em flexibilizar a zona laranja equipando-a de fronteiras mutáveis, e menos receio teremos de assinalar a zona vermelha com firmeza sempre que o considerarmos necessário.

Ao fazer este trabalho sobre nós próprios, torna-se mais fácil entender o outro, pormo-nos na sua pele, analisarmos as suas circunstâncias e aceitá-lo, não como igual a nós, mas precisamente como diferente,

Dizia Gandhi «Tolerância é uma necessidade em todos os tempos e para todas as raças. Mas tolerância não significa aceitar o que se tolera»

Se é verdade que, em termos psicológicos, há ganhos em desenvolvermos tolerância à frustração, à dor, e às agruras da vida, (eventual área laranja) também é verdade que só ganhamos em acolhê-las na área de aceitação (espaço verde) exatamente porque fazem parte integrante da vida e não as podemos evitar

específico, único; contudo, igual em direitos.

Assim, dizer-se de uma pessoa que: "É muito tolerante", pode significar que é muito aceitante, ou que não sabe pôr limites. Pode também significar que é uma pessoa com grande dificuldade em definir as suas zonas verdes e vermelhas, e que vive maioritariamente numa grande zona laranja, com pouco verde, o que não é de todo aconselhável. E porquê?

Porque para se viver bem consigo próprio e em sociedade, só teremos a ganhar se estabelecermos grandes áreas verdes de aceitação, sem reticências, e claras zonas vermelhas de não-aceitação. A zona laranja da tolerância nascerá assim automaticamente nas margens do verde e nas fronteiras do vermelho.

Viver portanto numa grande área laranja pode significar, ter dificuldade em aceitar-se a si, aos outros, e à vida, vivendo no receio de si, do outro, e da existência. Poderá ainda significar que há dificuldade em fazer respeitar os limites, (definir área vermelha), ou seja, vivemos resignados.

Por vezes, um enorme desejo de agradar (de ser amado) impede-nos

de dizer "não", ao mesmo tempo que não nos permite dizer "sim" de forma plena, ficando por isso numa situação que não é suficientemente apaziguadora para nos permitir o gozo da área verde. Devemos ter em mente que a zona laranja é uma prerrogativa, uma condescendência, uma aceitação reticente, um "sim, mas..." Deverá ser um local de passagem, que poderá ser tão flexível quanto a extensão da minha área verde o permitir, mas não deverá ser um lugar para habitar com tranquilidade e bem-estar.

Não devemos passar pela vida a suportar o inadmissível, ou a não aceitar genuinamente o que faz parte da condição humana.

Tenhamos em mente que "tolerar" aquele que é diferente, que pensa de outra forma ou vive de outro modo, é autoatribuir-se uma superioridade e uma soberba que condescende tolerar o outro, suportando-o como alguém que não consegue/sabe estar ao mesmo nível e assumindo que se é detentor do único caminho certo/válido.

Podemos julgar que o respeito pela diferença e unicidade de cada um, passa, não pela tolerância, mas pela aceitação. Aceitação de que há múltiplas maneiras de nascer, crescer, sentir, ser, estar, pensar e viver, e que todas devem ter iguais direitos e deveres, não necessitando de tolerância condescendente, mas sim de aceitação por direito próprio.

Aceitemos a diversidade da vida e a condição humana.

Toleremos as falhas, incompreensões e percalços que surgem nas interações Não aceitemos nem toleremos invasões ou roubos de espaços de liberdade, de justiça, de saúde ou de educação.

CRISTINA MARREIROS DA CUNHA
PSICÓLOGA E PSICOTERAPEUTA
www.espsial.com

MUDANÇA TRANQUILA

Órfãos de Pais vivos...

Nos dias de hoje vou conhecendo alguns casos de crianças, filhos de pais separados, que se vêm no meio de uma guerra psicológica na qual são manipuladas e muitas vezes impedidas de verem um dos pais...

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

Vejo pais (e mães) com imenso amor para dar aos seus filhos impedidos de verem os filhos...

Vejo crianças impedidas de verem e estarem com os pais...

Isto é o que???

Os "nossos" filhos... não são "nossos" filhos... não são mercadoria, são Seres

Humanos que deve ser respeitados…

São Seres Humanos com direito a receberem Amor de parte da Mãe… e de parte do Pai… e é dever destes darem-lhes esse Amor…

As crianças não devem sofrer as consequências de adultos mal resolvidos…

Faz parte de uma parentalidade séria promover o bem-estar e o relacionamento saudável de uma criança com os seus pais… ambos os pais… e com as respetivas famílias…

O Amor dado por um pai é difícil de substituir, temos casos de crianças que infelizmente, por circunstâncias da vida, não têm acesso a esse Amor mas, existindo pais disponíveis para darem esse Amor impedir uma criança de o receber é o que?

Negar um pai a uma criança é roubar-lhe Sorrisos, é roubar-lhe Amor, é roubar-lhe vida…

Conforme podemos ler na Convenção sobre os Direitos da Criança, adotada pelas Nações Unidas, por unanimidade, no dia 20 de Novembro de 1989: O interesse superior da criança deve ser uma consideração prioritária em todas as ações e decisões que lhe digam respeito. Não será receber Amor por parte de um pai do superior interesse de uma criança?

As crianças são o "nosso" Futuro, a sua educação é fundamental, respeitar os seus direitos é fundamental.

Respeitamos os seus direitos quando as fazemos crescer num ambiente de guerra e manipulação?

É nosso dever garantir que as crianças cresçam num ambiente Feliz… com paz, alegria, união familiar, tolerância, bom senso, amizade e Amor…

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

SER-Sistema Energético ReUno – Cura Lumínica e ReUnião Matricial

Por Catarina Sierra Homem de Sá

Julho e Agosto de 2ª feira a Domingo

Cascais e Lisboa

www.ser-uno.com

integracaoluminica@gmail.com

965284779

Dia aberto "Naturalmente Zen"

4 de Julho das 9:00h às 20:00h

Naturalmente Zen

www.naturalmentezen.jimdo.com

terapiasnaturalmentezen@gmail.com

910979911

Humanistic Coaching-IHCOS® Experience

Por Lígia Neves

4 e 5 de Julho das 9:30h às 13:00h e das 14:30h às 18:00h

Hotel Solplay | Linda-a-Velha

www.daretobegreat.pt

ligia.neves@daretobegreat.pt

916472828

Retiro de Yoga Wonderfeel - 1 dia em Sintra

Por Irina Tuvalkina

5 de Julho das 10:00h às 17:00h

Portela e Cabo da Roca | Sintra

www.wonderfeel.pt

info@wonderfeel.pt

217976539

"Let's Talk !" - Cursos Intensivos de Inglês para crianças, adolescentes e adultos

Por Paula Leitão

8 a 28 de Julho, vários horários (Inscrições até 3 de Julho)

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Workshop sobre Alimentação Biológica "O BOM NÃO SAI CARO"

Por Pedro Franca Pinto

9 de Julho das 19:00h às 21:30h

Wonderfeel | Lisboa

www.wonderfeel.pt

info@wonderfeel.pt

217976539

Workshop de Vegetarianismo - soja, tofu e tempeh

Por Sofia Fernandes

11 de Julho das 11:00h às 14:00h

Naturalmente Zen

www.naturalmentezen.jimdo.com

terapiasnaturalmentezen@gmail.com

910979911

Workshop Cura Quântica Unificada

Por Susana Cor de Rosa

11 e 12 de Julho das 9:30h às 20:00h

Espaço ZEN | Lisboa

www.susanacorderosa.com

susana@susanacorderosa.com

929015310

Workshop de Ren Xue

Por Yuan Tze

11 e 12 de Julho das 10:00h às18:00h

Seminario Torre D'Aguilha | São Domingos de Rana

www.cienciadavidahumana.com

paksiulam.nory@hotmail.com

info@cienciadavidahumana.com

Formação em Cura Reconectiva®

Por Eric Pearl

17 a 21de Julho

Porto

www.thereconnection.com

nzoio@hotmail.com

918 464 730

"O Caminho do Coração" – Evento p/ crianças

Por Rodrigo Belard & Mafalda Leite

18 de Julho das 10:00h às 13:00h

Aveiro

www.rodrigobelard.com

rodrigo.belard@gmail.com

926425817

Nota: Evento por contribuição espontânea

Workshop "Muitos Caminhos Uma Só Voz"

Por John Culleton

18 de Julho das 10:00h às13:30h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Curso de Meditação das Rosas

Por Paula Gonçalves

18 e 19 de Julho

Sente o Coração Espaço de Terapias Alternativas | Lisboa

www.senteocoracao.weebly.com

senteocoracao@gmail.com

967841324

Biodanza Kids e Famílias

25 de Julho e 22 de Agosto das 10:30h às 11:30h

Equillibrium Therapy Zen | Lisboa

www.equillibriumtherapyzen.com

claudia@tornarsepessoa.com

912588055

Reiki Tradicional para crianças

Por Rodrigo Belard e Mafalda Leite

25 de Julho das 10:00h às 13:00h

Aveiro

www.rodrigobelard.com

rodrigo.belard@gmail.com

926425817

Nota: Evento por contribuição espontânea

Retiro 3 Virtudes – Os Portais da Alma

Por Ilda Oliveira e Luís João

25 e 26 de Julho

Parque Ambiental do Alambre | Azeitão

www.3virtudes.com

geral@3virtudes.com

963832372 | 938619916

Retiro do Perdão

Por Susana Cor de Rosa

25 e 26 de Julho das 9:30h às 19:30h

Local a definir

www.susanacorderosa.com

susana@susanacorderosa.com

929015310

Exposição Naturales Medicinae

27 de Junho a 19 de Julho

Centro Cultural da Nazaré

www.naturales-medicinae.com

medicinae.expo@gmail.com

918762222

SER-Sistema Energético ReUno – Sessões de Cura Lumínica em grupo

Por Equipa do Ser

30 de Julho das 18:30h às 20:00h

Espaço Amar | Lisboa

www.ser-uno.com

integracaoluminica@gmail.com

965284779

Certificação Internacional Profissional Business Management Humanistic Coaching-IHCOS®

Por Lígia Neves

2 a 13 de Março de 2016

Hotel Solplay | Linda-a-Velha

www.daretobegreat.pt

ligia.neves@daretobegreat.pt

916472828

vouchers

Julho 2015

Divulgue os seus vouchers aqui!
Contacte-nos!

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!

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

Vida com Propósito

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

WONDERFEEL

50% de desconto em consultas de Saúde Mental (50 min.)

Consultas na expecialidade de Psicologia Clínica, Psicologia Educacional e Orientação Vocacional, Mediação Familiar e Psiquiatria

Em Wonderfeel - Lisboa

Porque não existe Saúde sem saúde mental!

Life Coaching

50% na 1ª Consulta Coaching

com Maria Melo

Em Paço de Arcos

Find Yourself

Money Life

20% na sua 1ª Sessão Money Life

com David Rodrigues

Em Paço de Arcos

A Energia do Dinheiro

Money Life

Aconselhe-se e sinta a sua Vida Financeira melhorar!

Acupunctura & Massagem Terapêutica

1ª Consulta GRÁTIS (90min)

com Rodrigo Belard

Experimente e sinta a diferença!

Life Coaching

50% de desconto na sua 1ª consulta de Life Coaching

com Susana Rocha

Em Lisboa

SUSANA ROCHA
Life Coach

Experimente outra amplitude de vida!

CEO® - CURA ESTELAR DE ORION

10% no Curso

Terapeuta Inter Estelar CEO®

com Kyra Abreu

CEO®- Onde as barreiras e obstáculos se dissolvem, o máximo potencial acorda e os sonhos se realizam!

SER – Sistema Energético ReUno

Oferta da 1ª sessão de Cura Lumínica, ao receber a sua ReUnião Matricial

Com Catarina Sierra Homem de Sá

Em Lisboa e Cascais

O salto Quântico evolutivo, no seu propósito de vida!

SER – Sistema Energético ReUno

25% de desconto na 1ª sessão de Cura Lumínica em Julho e Agosto

Com Catarina Sierra Homem de Sá (Fundadora do SER)

Em Lisboa e Cascais

Revitaliza, e devolve o bem-estar ao Ser por inteiro!

Aproveite as Ofertas deste Mês!

CEO® - CURA ESTELAR DE ORION

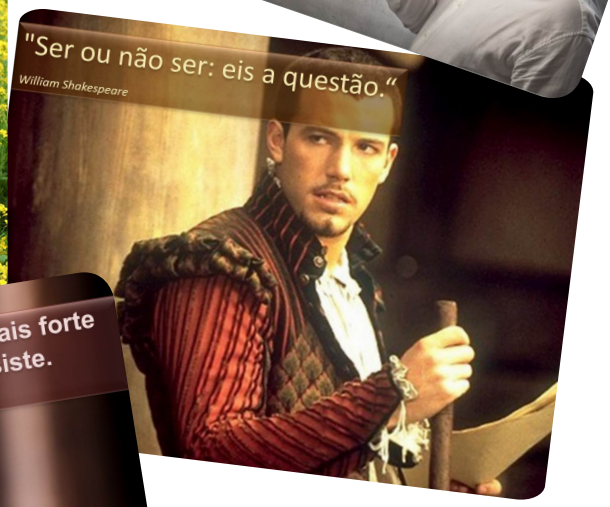
25% em consultas individuais CEO®

com Kyra Abreu

Marca agora a tua Consulta CEO® e Muda a Tua Vida !

Para utilizar o seu voucher contacte a Revista Progredir clicando aqui!

POLAROIDS & SLIDES



PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

PARTICIPE! FAÇA PARTE!

LIVROS RECOMENDADOS

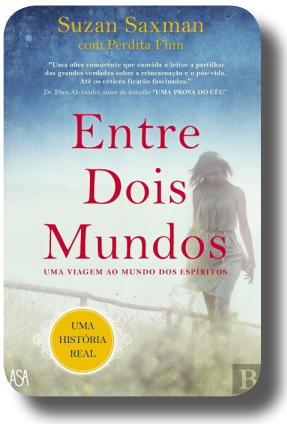
O Pai de Que Ela Precisa

Kevin Leman

«Pai, confie em mim neste ponto: a sua filha vê a vida de uma forma completamente diferente da sua. É por isso que precisa de ler este livro, para poder entrar no mundo da sua filha de uma maneira informada e deixar aquela marca que só você pode deixar na vida dela. Há certas coisas que são muito diferentes no que toca a educar raparigas ou rapazes. (...) Mãe, este livro também é para si. (...) Não há nada que deixe uma mulher mais derretida do que ver que o seu marido é um bom pai (...) Em O Pai de Que Ela Precisa vou revelar alguns truques para obter os resultados que pretende - um marido capaz de levar um tiro por si e que fará a verdadeira diferença na vida da sua filha. (...) Só precisamos do bom senso relacional feminino para nos fazer avançar.» **Preço: Cerca de 15,50€ por 240 páginas de sabedoria. Editor: Pergaminho**

Entre Dois Mundos

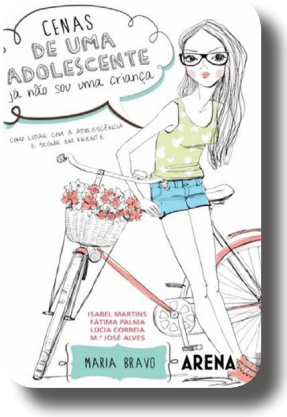
Suzan Saxman



Durante a infância, todos temíamos o barulho vindo do armário, a sombra esquiva no corredor, uma presença estranha no quarto...Para Suzan Saxman, tudo isso era... normal. Suzan revela-nos agora o longo caminho que percorreu até se aceitar a si mesma e, ao mesmo tempo, desvendar os segredos que há muito ensombravam a sua família. Numa narrativa poderosa, que evoca tanto as suas experiências pessoais como as sessões de espiritismo realizadas com outros, ela mostra-nos o que significa verdadeiramente estar entre dois mundos. **Preço: Cerca de 15,50€ por 320 páginas de sabedoria. Editor: Asa**

Cenas de uma Adolescente

Maria Bravo

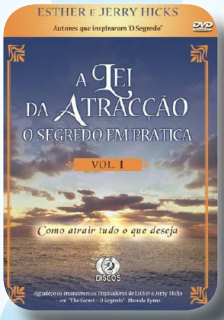


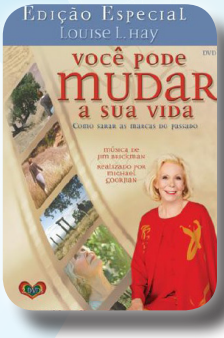
«Este livro é resultado de um trabalho conjunto entre a liberdade da ficção e o rigor da ciência, com um único objectivo: conseguir que a adolescência deixe de ser uma coisa tão estranha.»para as dúvidas que mais nos inquietam. **Preço: Cerca de 13,30€ € por 192 páginas de sabedoria. Editor: Arena PT**

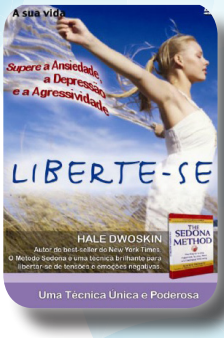
Novidade!

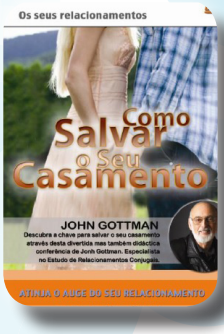
Loja Online

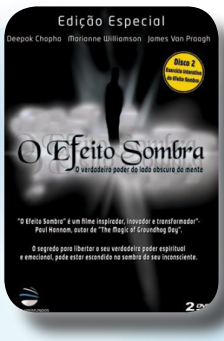
DVDs
Desenvolvimento Pessoal

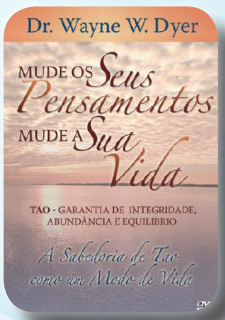


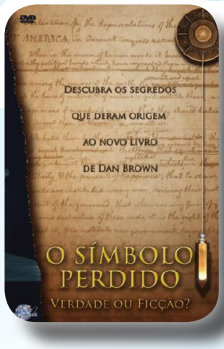












Para criar, basta libertar o seu coração, e deixar que as ideias tomem forma através dos seus sentidos!

Cada DVD por apenas 9.90€

Encomende Já!

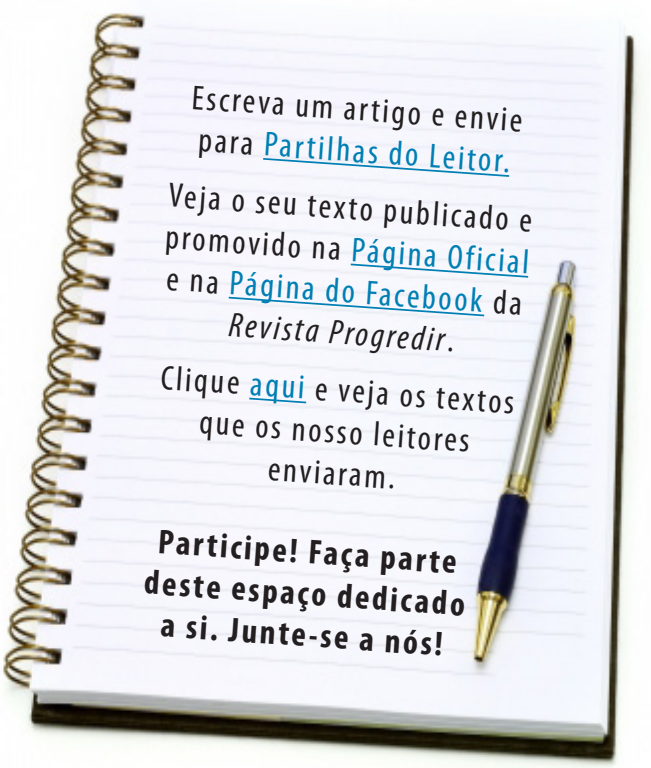
RUA LINO ASSUNÇÃO N.º24, 2770-109 PAÇO DE ARCOS
www.revistaprogredir.com | 214 438 305 | 964 992 423

PENSAMENTO DO MOMENTO

"A responsabilidade da tolerância está com os que têm a visão mais ampla." ***George Eliot***

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 Chinesa da Sogra Má

Era uma vez uma jovem chamada Lin, que se casou e foi viver com o marido na casa da sogra. Depois de algum tempo, começou a ver que não se adaptava à sogra. O temperamento de Lin era muito diferente e irritava-se constantemente com a mãe do seu marido.

Com o passar dos tempos, as coisas pioraram tanto, que viver com ela, se tornou insuportável. No entanto, segundo as tradições antigas da China, a nora tem que estar sempre ao serviço da sogra e obedecer-lhe.

Mas Lin, não suportando por mais tempo, a ideia de viver com ela e tomou a decisão de ir consultar um Mestre.

Depois de ouvir a jovem, o Mestre Huang pegou num bom ramalhete de erva, para usar durante alguns meses e disse-lhe:

"Para te livrares da tua sogra, não as deves usar de uma só vez, pois isto poderia causar suspeitas.

Vais misturá-las com a comida, pouco a pouco, dia após dia, e assim ela vai-se envenenando lentamente. Outra coisa, para que ninguém suspeite de ti quando ela morrer, tem o cuidado de tratá-la sempre com muita amizade, respeito e carinho".

Lin respondeu:

"Obrigado, Mestre Huang, farei tudo o que me recomendas".

Lin ficou muito contente e voltou entusiasmada com o projeto de assassinar a sogra lentamente. Durante várias semanas, Lin serviu todos os dias, uma refeição preparada especialmente para a sogra. E tinha sempre presente, a recomendação do Mestre Huang, que para evitar suspeitas, deveria controlar o seu temperamento e tratá-la com amizade, respeito e carinho.

Passados seis meses...

Aquela família estava totalmente mudada.

Lin controlou totalmente o seu temperamento e não se aborrecia mais com a sogra. Havia já vários meses que não discutia com ela. A sogra mostrava-se amável e a tratava como fosse uma filha querida. A atitude de Lin mudou tanto, que ambas pareciam ser mãe e filha.

Então, Lin foi a correr procurar o Mestre Huang, para lhe pedir uma nova ajuda e disse-lhe:

"Mestre, por favor, ajude-me a evitar que o veneno venha a matar a minha sogra. É que ela mudou muito e se transformou numa mulher tão agradável, que parece ser minha mãe. Não quero que ela morra por causa do veneno que lhe dei."

Mestre Huang sorriu e abanou a cabeça:

"Lin, não te preocupes. A tua sogra não mudou. Quem mudou foste tu. A erva que te dei é apenas um chá. O veneno Lin estava nas tuas atitudes, mas foi sendo substituído pela prática do amor ao próximo que exercitastes no teu dia-a-dia de tolerância, compreensão e paciência".

Na China, há um provérbio que diz: "A pessoa que ama os outros, também, será amada".

VÍDEO DO MÊS

"Tolerantia - Curta Metragem animado por Ivan Ramadan ..."

Veja mais vídeos aqui

William Shakespeare

William Shakespeare foi dramaturgo, poeta, autor de tragédias famosas. É considerado um dos maiores escritores de todos os tempos.

Nasceu em Stratford-upon-Avon, a 23 de Abril de 1564, no condado de Warwich, Inglaterra. Filho de John Shakespeare e Mary Arden, foi o terceiro de oito filhos e o mais velho a sobreviver.

William foi educado em excelentes *grammar schools* da época, um tipo de preparação para a Universidade. No entanto, aos 15 anos de idade, a família empobrece e William deixa os seus estudos incompletos. Começou a trabalhar para ajudar, aprendendo, inclusive, a tarefa de esquartejar bois e abater carneiros.

Em 1582, aos 18 anos de idade, casou-se com Anne Hathaway. O casal teve uma filha, Susanna, e dois anos depois, os gémeos Hamnet e Judith.

Após o nascimento dos gémeos, há poucos vestígios históricos a respeito de Shakespeare. Sabe-se que em 1586 abandona o lar e muda-se para Londres, onde dividiria o seu emprego entre tomar conta dos cavalos dos espetadores do teatro, atuar no palco e auxiliar nos bastidores.

Nessa época, durante o reinado de Elizabete I, Londres vivia um período de intensa atividade artística. Shakespeare estudou muito, leu

autores clássicos, novelas, contos e cronicas, que foram fundamentais para sua formação de dramaturgo.

Passou a ser o copista oficial da companhia. Representava e adaptava peças de autores anónimos. Rapidamente passou a escrever o maior número das peças apresentadas no Teatro Globo, ocupado pela companhia de Burbage, da qual fazia parte.

Entre 1585 e 1592 começou uma carreira bem-sucedida, em Londres, como ator, escritor e um dos proprietários da companhia de teatro chamada Lord Chamberlain's Men, mais tarde conhecida como King's Men.

A obra de Shakespeare abrange aproximadamente 40 peças, entre comédias romântica, tragédias e dramas históricos. Foi também poeta e escreveu mais de 150 sonetos.

Shakespeare teve o dom de captar com igual maestria as paixões mais turbulentas e os sentimentos mais puros, a mais rica alegria e o mais penoso desespero. A fase das tragédias sérias e maduras é a mais importante na carreira de Shakespeare.

Restaram poucos registos da sua vida privada e existem muitas especulações. Depois de acumular alguma fortuna, Shakespeare volta para a sua cidade natal. Faleceu em 1616.

TEXTO POR *REVISTA PROGREDIR*
REDAÇÃO
redacao@revistaprogredir.com

Leitura de aura

"Ainda me lembro como se fosse hoje da minha primeira leitura de aura. Na altura era consultora imobiliária e o meu principal foco era o trabalho, queria ser bem-sucedida e tinha construído há minha volta toda uma estrutura centrada nisso mesmo, no trabalho, no êxito e no sucesso.

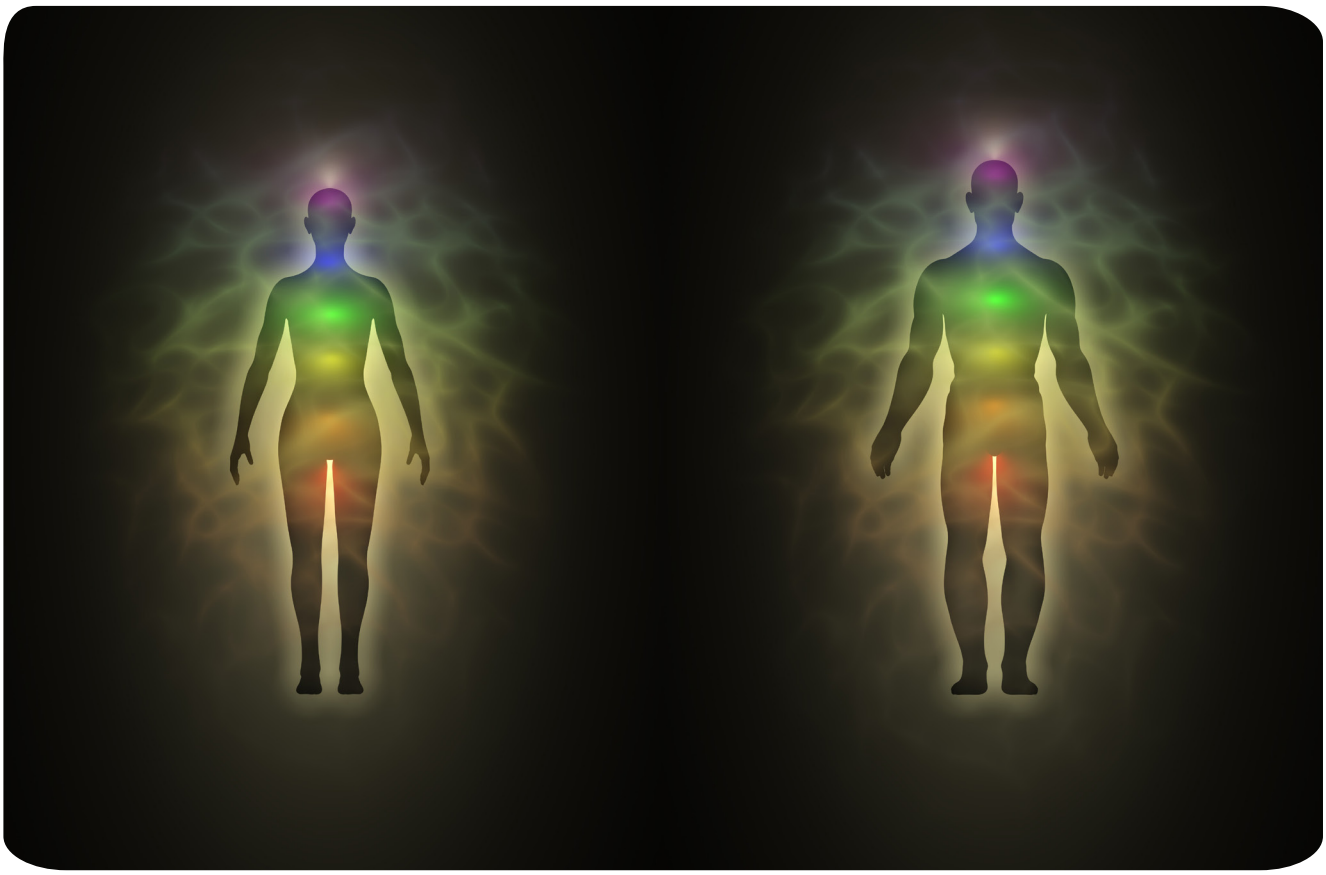
Na época houve uma sucessão de acontecimentos pouco positivos que me foram aos poucos desfocando e provocando cada vez mais um profundo sentimento de infelicidade, sentia me aprisionada numa realidade que eu própria tinha construído. Já tinha testemunhos variados de experiências com leituras de aura e decidi fazer.

Não posso dizer que foi um "Life changing event", mas foi certamente um ponto que registo como "momento zero" numa nova realidade que construí a partir daí. Pela primeira vez, desde há muito tempo, a pessoa que me leu viu não aquilo que eu queria mostrar ser mas quem eu efetivamente era, ela sentiu."

Existe um processo simples de sentir a energia emanada por outra pessoa, esse processo é aquilo a que chamamos leitura de aura. A aura é o campo energético

que envolve todos os seres vivos, sejam eles humanos, plantas ou animais. Nesse campo energético estão guardados e registados pensamentos, emoções, ideias. A aura contém todos esses registos.

Fazer uma leitura de aura é sentir o outro, sem julgamento, sem crítica, sem juízos de valor. É fechar os olhos físicos e deixar que a vibração de quem ali está sentado à nossa frente, transmita a informação necessária naquele momento, é servir de canal que faz a tradução energética de todos aqueles registos vibratórios presentes e que de alguma forma são importantes de serem trazidos à consciência para desbloquear



processos, entender padrões, ou simplesmente dar acesso a um sentir mais leve e tranquilo, permitindo maior clareza nas escolhas e serenidade no quotidiano.

Uma leitura de aura é sobretudo compreensão e aceitação, não é uma fórmula mágica que resolve todos os problemas mas sim uma forma mágica de iniciar um processo de maior compreensão e aceitação de nós próprios e dos outros, de maior claridade. É uma ferramenta que permite ter um maior nível de consciência do momento presente, abrindo portas para um futuro diferente.

"Em Janeiro de 2015, decido cumprir aquilo que era um desejo desde há uns anos e iniciei a formação de leitores de aura. Esse momento sim posso dizer que foi de total e completa mudança, foram meses de trabalho interior intenso, de auto desenvolvimento, de aceitação incondicional de tudo o que me carateriza, seja bom ou mau. Decido fazê-lo por mim e por considerar que é um trabalho profundo de Amor-próprio. Presentemente, terminada a etapa interior, abrem-se as portas para o exterior com o estágio, onde se desenvolve o Amor Incondicional."

JOANA SILVA
LEITURAS DE AURA, CONSULTAS DE TAROT E SESSÕES DE REIKI
jsb.joana@gmail.com

IDEIAS E HARMONIA
PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

Lançamos as raízes para o seu Futuro!

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

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

www.revistaprogredir.com

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

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

www.revistaprogredir.com