PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

MAIO 2017 • NÚMERO 64 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

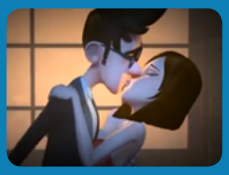
REVISTA DIGITAL GRATUITA

A Dualidade do Orgulho

Esse Camaleão Chamado Orgulho

O Orgulho nos Relacionamentos

Orgulho, os dois lados do espelho



Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Mafalda Rodrigues de Almeida

AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

2, 9, 16 e 23 de Maio

Curso

"Meditação Transpessoal"

com Maria Melo

Potencialize em si todo o seu poder, preencha as necessidades da sua alma e reencontre a sua espiritualidade!

A meditação Transpessoal é um espaço onde se cria a oportunidade de sentirmos a equanimidade em nós e assim tomarmos consciência do que se passa no nosso interior, permitindo que o nosso verdadeiro Ser posso surgir.

Mais do que relaxar ou tranquilizar o nosso Ser é a possibilidade de criarmos uma forma diferente de estar na vida. Uma forma mais consciente, mais presente em nós e em tudo que nos rodeia.

Mais informações em www.akademiadoser.com/meditacaotranspessoal

Rua Lino de Assunção Nº 24, Paço de Arcos | geral@akademiadoser.com |21 443 83 05 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49

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 64 | Maio 2017 | 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
Joana Móra Féria, Marta Pacheco, Sofia Rodrigues, Emídio Ferra, Paulo Marques, Pedro Melo, Carmen Krystal, Ana Cristina de Almeida, Antónia dos Santos Loureiro

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.

Orgulho

Caros amigos,

Para a presente edição da Revista Progredir escolhemos o tema "Orgulho" como fio condutor da mesma.
Orgulho traduz-se como um sentimento de satisfação para consigo mesmo ou para com outra pessoa. Pode ser considerada, dependendo do contexto, como um sentimento positivo ou negativo.
É encarado como um sentimento negativo quando traduz um conceito exagerado que um indivíduo tem de si próprio, que pode levar à arrogância ou soberba desmedida.
Pode no entanto ser considerado uma emoção positiva quando advém de um reconhecimento justo para consigo mesmo (amor próprio que nos pode dar forças para evoluir) ou de outrem, quando sentimos orgulho de alguém pelas suas ações ou capacidade de Ser.
No entanto, orgulho em excesso, pode transformar-se em ostentação, vaidade e arrogância… se não for devidamente temperado pela Sabedoria.

"Sê humilde para evitar o orgulho, mas voa alto para alcançar a sabedoria."
Santo Agostinho

"A vaidade e o orgulho são coisas diferentes, embora as palavras sejam frequentemente usadas como sinónimos. Uma pessoa pode ser orgulhosa sem ser vaidosa. O orgulho relaciona-se mais com a opinião que temos de nós mesmos, e a vaidade, com o que desejaríamos que os outros pensassem de nós."
Jane Austen

Boas leituras!

Um excelente mês para si!

Beijos & Abraços

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 64

www.revistaprogredir.com
subscrever@revistaprogredir.com

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

8 Crónicas do Editor
Um espaço para o fazer refletir.

10 Filosofia de Vida
Esse Camaleão Chamado Orgulho
Por **Joana Móra Féria**

14 Saúde
De que forma o orgulho pode influenciar a nossa saúde?
Por **Marta Pacheco**

20 Relacionamentos
O Orgulho nos Relacionamentos
Por **Sofia Rodrigues**

26 Entrevista
Refeições com mais Vida
Entrevista com **Mafalda Rodrigues de Almeida,**
Texto Por **Revista Progredir**

32 Finanças
A Banca Ética em Portugal
Por **Emídio Ferra**

36 Vida Profissional
Orgulho em Ser
Por **Paulo Marques**

39 Lifestyle
Orgulho, os dois lados do espelho
Por **Pedro Melo**

43 Espiritualidade
A Dualidade do Orgulho
Por **Carmen Krystal**

50 Philosofias
Orgulho, Um modo diferente do espelho devolver imagens
Por **Ana Cristina de Almeida**

56 Mudança Tranquila
Porque é que não somos mais Felizes...?
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

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

60 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

61 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

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

66 Biografia
Descubra quem é Cristiano Ronaldo

68 Glossário
Ferramentas para Progredir: Respiração Holoscópica, Comtemplação da Totalidade

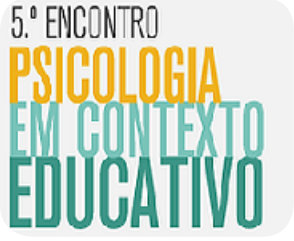
Orgulho

Curso de Meditação Transpessoal, Akademia do Ser, Paço de Arcos

Transpessoal significa ir "mais além". Mais do que relaxar ou tranquilizar o nosso Ser é a possibilidade de criarmos uma forma diferente de estar na vida. Potencialize em si todo o seu poder, preencha as necessidades da sua alma e reencontre a sua espiritualidade com este curso dias 2, 9, 16 e 23 de Maio (Terças feiras às 19:30h) na Akademia do Ser em Paço de Arcos.

Mais informação veja aqui

5.º Encontro Psicologia em Contexto Educativo – Leiria



No próximo dia 5 de Maio decorrerá na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria, o 5.º Encontro Psicologia em Contexto Educativo. Neste Encontro, pretende-se promover a reflexão e atualização de conhecimentos e competências, bem como o desenvolvimento de estratégias e instrumentos de intervenção que reforcem a importância e necessidade crescente dos psicólogos, em diversos contextos educativos.

Mais informação veja aqui

Trend Market em Oeiras "Festa da Mãe"

Dia 6 de Maio, véspera do Dia da Mãe, terá lugar no Largo 5 de Outubro, no centro histórico de Oeiras, mais uma edição do Trend Market, desta vez com a "Festa da mãe". Um mercado para as mães e para toda a família com artesanato, gastronomia e design.

Mais informação veja aqui

6º Congresso Ibérico de Atividade Física e Desporto (6º CIAFD) – Beja

O Instituto Politécnico de Beja realizará, nos dias 17 e 18 de Maio de 2017, o 6º Congresso Ibérico de Atividade Física e Desporto. O congresso conta com conferencistas portugueses e espanhóis. Sob o tema "Novos Tempos do

Fitness" será debatido o perfil do técnico de exercício físico e as oportunidades profissionais emergentes do mercado do fitness.

Mais informação veja aqui

Congresso Online de Desenvolvimento Pessoal (Gratuito)

De 22 a 28 de Maio os principais nomes do desenvolvimento pessoal de Portugal vão estar neste congresso 100% Online e Gratuito! Garanta a sua vaga, visite o site, preencha o formulário com o seu endereço de email e participe! Conheça o trabalho dos organizadores, Gabi Picciotto e Nuno Matos e dos vários palestrantes convidados. Saiba mais, aceite o desafio e participe nas várias atividades propostas.

Mais informação veja aqui

Workshop: A Adoção da Criança Vista por Dentro – Akademia do Ser, Paço de Arcos

Adotar uma criança é sem dúvida um passo muito importante e revelador de um enorme amor e vontade em assumir a parentalidade. Este workshop no dia 27 de Maio (Sábado) na Akademia do Ser em Paço de Arcos irá proporcionar uma visão clara e transparente sobre como tudo se processa e como tudo acontece, desde o sistema de adoção em Portugal, passando pelo perfil dos pais e da criança e finalizando com um conjunto de estratégias para lidar com o processo de adoção antes, durante e depois.

Mais informação veja aqui

Mercado Get Zen - Edição Génio – Campo Grande

O Mercado Get Zen realiza-se no último Domingo de cada mês no Museu de Lisboa - Palácio Pimenta (Campo Grande) para além de um mercado com os mais diversos artigos, este será um dia para pensar em si. Entre atividades e tertúlias poderá tomar consciência da interligação das mais diversas áreas: alimentação, desporto, sustentabilidade, entre outras.

Mais informação veja aqui

Orgulho Q.B.

A maioria de nós não gosta de comida salgada e quase sempre acontece o mesmo quando o sal é pouco e a comida fica insonsa. No que diz respeito ao orgulho nada como o equilíbrio de um prato saudável e delicioso, não nos deixando perder no pecado da gula. Que a refeição seja para saciar e não para enfartar.

Disse Santo Agostinho "Sê humilde para evitar o orgulho, mas voa alto para alcançar a sabedoria".

Acredito que existe uma face do orgulho que nos pode levar ao alcance da sabedoria. Uma face mais interior que reconhece o valor do Ser sem se perder na prepotência e na vaidade do Ego. Um espaço subtil dentro de cada um de nós, que por ser tão delicado muitas vezes é tocado, mas logo de seguida como uma criança pequena carente de atenção quer mais e mais. Então é preciso parar, reconhecer o poder do que se alcançou, do que se transformou, sentir a gratidão dessa oportunidade e largar, porque nada é permanente nesta vida.

Que o movimento gerado pelo que se alcançou, nos sirva para reconhecermos a capacidade de Sermos e que ao nos Transcendermos, de seguida nos esqueçamos de novo, para que mais uma vez tudo comece e o ciclo nunca termine.

Sintamos o orgulho na fonte da nossa essência, por existirmos e termos a oportunidade de Sermos e assim alcançar a sabedoria. Chamemos-lhe o que quisermos, orgulho, gratidão, coragem, mas que o sintamos com o coração.

MARIA MELO
LIFE COACH
PROFESSORA DE MEDITAÇÃO
www.revistaprogredir.com
mariamelo@revistaprogredir.com
editor@revistaprogredir.com

Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

Verdades, Mentiras e Porquês

500 perguntas e respostas sobre a sua vida

de *Margarida Vieitez*

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 Abril:

Elonis Nayajá partilhou a imagem e criou a frase: "Há ir e progredir...apenas para se ser com a simplicidade de existir.", e ganhou o Livro "A Revolução Smartfood" de Eliana Liotta.

Esse Camaleão Chamado Orgulho

Quando falamos em orgulho tendemos a exacerbar apenas o seu lado positivo, o mais doce, o mais confortável o mais aceite.

Por Joana Móra Féria

Exacerbamos o quanto somos orgulhosos por algum feito, algum sentimento ou o quanto somos orgulhosos por alguém ou até mesmo o quanto somos orgulhosos de nós próprios.

Esse é o lado bonito e aceite, o lado que nos enche o coração e os pulmões. Ainda assim existe uma linha muito ténue que separa o lado saudável do lado egocêntrico e doentio do orgulho.

Ao olharmos olhos nos olhos para este sentimento tão completo, tão oxigenado não são raras as vezes que nos esquecemos (ou preferimos não nos lembrar) do seu lado mais negro, mais corrosivo e decadente.

O seu lado negro é viciante e guloso pois é de Orgulho próprio que o nosso Ego se alimenta.

Quanto maior o orgulho maior o ego e maiores as muralhas criadas para que não haja choque frontal com a verdadeira essência.

Na maioria dos casos as muralhas tornam-se tao grandes que o individuo recusa qualquer alteração do seu padrão de comportamento.

Estas muralhas garantem-lhe uma segurança, ou melhor uma falsa segurança que lhe permite esconder toda a baixa autoestima que lhe assiste.

A falta de autoestima é o gatilho para exaltar o orgulho de um orgulhoso. É inversamente proporcional, quanto mais baixo é o seu amor próprio mais muralhas tendem a ser criadas para que a essência não transpareça e se crie um confronto interno.

> Assim como a mentira tem de ser alimentada de outra mentira o orgulho alimenta-se de mais e mais orgulho gerando um ciclo de vicio e medo cada vez mais difícil de ser quebrado

O orgulho é um mecanismo de defesa e é tanto maior quanto menor e mais frágil for a inteligência emocional do orgulhoso, só e apenas.

Como todos os sentimentos o orgulho começa pequenino e com uma fome insaciável de autoafirmação e validação.

Cabe-nos a nós decidir se o alimentamos ou se simplesmente o deixamos dissipar.

Astrologia:

Visão
Compreensão
Propósito
Oportunidade
Timing

São Luz

Astrologia
Reiki
Tarot

Marque a sua consulta.

Tm. 93 933 00 33 saoluz@gmail.com www.podeestrelas.pt

Essa é a consciência que devemos ter para que o que outrora era pequeno e inofensivo não cresça e ocupe mais espaço do que inicialmente lhe fora atribuído.

Quando escolhemos alimentar o lado negro do orgulho escolhemos também alimentar a dependência de um sentimento corrosivo e decadente, um sentimento solitário e egoísta, pois, quando o orgulho toma um espaço maior do que o previsto não resta nem espaço nem tempo para a aproximação de pessoas ou situações. Apenas ficam as leves lembranças de como tudo podia ser diferente se não existisse o medo de nos mostrarmos fracos ou perdedores.

Na jornada de vida o orgulho tem de ser tomado em doses mínimas e apenas em S.O.S. Tomado em exagero assombra-nos o cérebro, cega-nos o coração e corrói o nosso corpo físico.

Assim como a mentira tem de ser alimentada de outra mentira o orgulho alimenta-se de mais e mais orgulho gerando um ciclo de vicio e medo cada vez mais difícil de ser quebrado.

Difícil apenas, não impossível...

Ao contrário das outras batalhas na batalha de orgulhos quem cede é quem vence. E quem vence acede a um mundo de novas oportunidades de novas vivencias, de partilhas únicas e principalmente acede a um crescimento exponencial ao nível mais interno da sua consciência.

Ganhar consciência de que o orgulho é apenas um saco de pedras que

carregamos faz-nos redimensionar as questões pendentes na nossa vida. Questões familiares, questões pessoais, questões laborais, questões internas. Quando ganhamos a completa consciência do lado negro do orgulho avaliamos todas estas questões de forma clara e congruente.

Será que estas pendências são significativas neste momento? O que ganho eu com esta questão?

Qual é o real sentimento neste momento em relação a esta pendência ou questão?

Esta questão tem o mesmo sentido hoje que tinha no momento em que foi criada?

É nesse preciso momento, no momento que nos questionamos e refletimos internamente, que nos apercebemos que o orgulho nada mais é que algo que decidimos avaliar como precioso e que nos faz sentir ricos e soberbos quando no fundo não passa de pedras pesadas e feias que nos modificam a fisionomia, a alma e nos impedem de viver o melhor que a vida tem para nos dar.

Abandonar o orgulho nunca foi fracassar ou mostrar parte fraca em alguma situação.

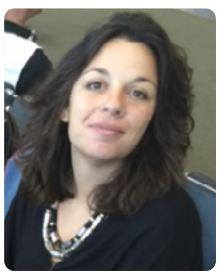
Abandonar o orgulho é provar a nós mesmos que somos maiores e mais fortes.

Não interessa o que pessoas externas digam ou pensem sobre a destruição das nossas muralhas e a decisão de sermos mais felizes e leves não são elas que carregam o saco de pedras pesadas e desnecessárias que não nos fazem evoluir.

Ganhando essa consciência ganhamos uma nova visão e consequentemente uma nova vida.

Vale a pena continuar orgulhoso?

JOANA MÓRA FÉRIA
MINDSET COACH
www.akademiadoser.com/joanaferia



De que forma o orgulho pode influenciar a nossa saúde?

A importância da consciencialização do orgulho, para o nosso desenvolvimento pessoal e para o impacto na saúde física e mental. O orgulho funde-se no seu significado, sendo muitas vezes mal interpretado.

Por Marta Pacheco

Quando falamos em orgulho é inevitável não falarmos das emoções e nos últimos anos, a ciência tem realizado inúmeros estudos sobre as influencias das emoções na vida de cada um de nós, no nosso quotidiano, quer ao nível de saúde física ou mental.

A compreensão das emoções não é uma tarefa fácil. Uma emoção é o que faz com que o nosso espírito se mova para pensamentos enriquecedores, neutros ou negativos. Os pensamentos levam-nos a atuar de um modo ou de outro, conduzindo-nos a padrões de comportamentos, e a estados de humor.

A palavra emoção provém do latim "emotionem", que quer dizer "movimento, comoção, ato de mover" e este ato de mover ao que parece etimologicamente arrasta consigo implicitamente um entendimento de "para fora".

O orgulho pode assim, enganar-nos sem darmos conta, levando-nos assim a sentir sentimentos excessivos de autoestima e soberba por nós próprios, caindo no exagero, sem sermos capazes de refletir e corrigir os próprios erros e falta de humildade

Muitos foram os teóricos que se dedicaram ao estudo das emoções, que se descortinaram em uma série de abordagens que vão desde a cognitiva, que salienta que as emoções dependem do conhecimento que temos acerca do estímulo que as desencadeiam, às neurobiológicas, que associam as emoções a determinadas regiões do nosso cérebro, em particular ao sistema límbico, estrutura cerebral existente nos mamíferos que diferenciam sensações agradáveis de desagradáveis. Dentre as abordagens que se destacam, a teoria de James-Lange, desenvolvida por dois importantes fundadores da psicologia moderna: o norte-americano Willian James e o dinamarquês Carl Lange. Esta teoria argumenta que as experiências emocionais se dão principalmente em função da percepção de alterações físicas.

De uma forma ou de outra, em todas estas teorias observamos as

Sónia Gravanita

Psicóloga Clínica / Psicoterapeuta

Tlm: 963 152 608

Email: soniagravanita@gmail.com

www.soniagravanita.com

caraterísticas de mobilidade das emoções – evoluindo, tornando-se mais complexas, combinando-se entre si. O papel das emoções sobre a saúde física e psíquica é enorme, são elas que ditam, muitas vezes do modo inconsciente, os nossos comportamentos. Na verdade, o problema não é a emoção, e sim o que é feito a partir do que sentimos.

O orgulho pode ser considerado uma emoção social positiva, que tem como principal objetivo ou função a manutenção do respeito e valor próprio e que assenta numa avaliação positiva de nós próprios. Aquando a sua ativação verificamos tendências para a elaboração de movimentos voltados para fora do indivíduo, para fora de nós próprios e o reforço das ações desenvolvidas.

Não é fácil catalogar determinados conceitos como sendo definitivos e absolutas definições. O que pode acontecer com o orgulho, pois pode ser mal interpretado. Na psicologia foram definidos dois tipos de orgulho, o positivo e o negativo. O orgulho positivo é chamado de autoestima e autoconfiança, e o negativo é chamado de soberba.

O primeiro é necessário para nos sentir seguros, equilibrados. Seguir uma vida saudável e com uma filosofia de vida que nos leva a sentir confiança e gratidão. Sentirmo-nos orgulhosos da nossa própria vida. O segundo orgulho é aquele que nos afasta da sociedade, coloca-nos tristes e inseguros. Será apenas um gerador de conflitos.

O orgulho pode assim, enganar-

nos sem darmos conta, levando-nos assim a sentir sentimentos excessivos de autoestima e soberba por nós próprios, caindo no exagero, sem sermos capazes de refletir e corrigir os próprios erros e falta de humildade.

A humildade por sua vez, é aquela qualidade oposta do orgulho, que nos permite atuar de forma mais segura e confiante. Como também termos uma postura de abertura e flexibilidade perante a vida e tudo aquilo que nos rodeia, ter a capacidade de aceitar as diversidades da vida, os nossos próprios erros, mas acima de tudo, ter a humildade de reconhecer que não somos detentores da verdade absoluta, pois tal coisa não existe.

Por outro lado, é comum vermos pessoas que passam o tempo a resmungar e a queixar-se sempre de tudo e de todos, trazem uma carga negativa devido ao ego exacerbado, um ego inflamado, uma percepção errada da realidade, um ego que esta de mal com a vida, um ego egoísta que só consegue olhar para o próprio umbigo.

Não existe problema nenhum em sentir orgulho – o orgulho é um sentimento humano que todos nós, mais cedo ou

mais tarde, experimentaremos, seja ele um orgulho positivo ou negativo. O problema passa a existir quando, em função do orgulho negativo, nos afastamos dos nossos amigos, das situações sociais, e desencadeamos problemas de saúde físicos e mentais.

"Onde há orgulho, haverá ignorância; mas onde há humildade, haverá sabedoria".
Salomón

No entanto existe algo a salientar, e devemos ter em conta. O que há por detrás das pessoas orgulhosas?

Efetivamente, as pessoas orgulhosas apresenta um quadro, de forma geral, de baixa autoestima. O sistemas de crenças esta alterado, fazendo assim com que a pessoa viva sempre em estado de alerta, acionando mecanismos de defesa para esconder as próprias fragilidades.

Uma epígrafe na entrada do Oráculo de Delfos, atribuída aos Sete Sábios (650aC – 550aC) dizia: "Ó homem, conhece-te a ti mesmo e conhecerás os deuses e o universo".

Todos os caminhos apontam na mesma direção, na direção da verdade própria de cada um de nós, um único caminho para a felicidade. Porque a dor é inevitável, mas o sofrimento é uma opção.

MARTA PACHECO
MESTRE EM PSICOLOGIA CLINICA, TERAPEUTA DE REIKI, PROFESSORA DE MEDITAÇÃO E REIKI
martapache@gmail.com

AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

Um Espaço de Desenvolvimento Pessoal

Venha conhecer-nos...

FORMAÇÕES

Meditação
Desenvolvimento Pessoal

MASSAGENS

Relaxamento
Terapêutica
Pré-Natal

TERAPIAS

Reiki
Reflexologia
Mesa Radiónica

ATIVIDADES

Meditação
Aulas de Yoga
Aulas de Pilates

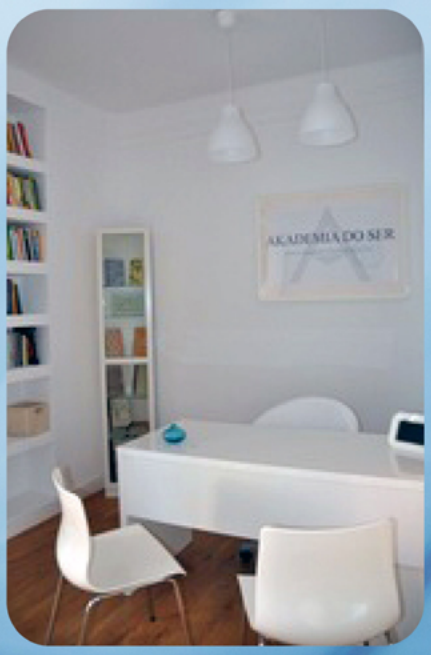
CONSULTAS

Coaching
Homeopatia
Nutrição
Psicologia

ALUGUER DE SALAS

Promovemos o aluguer de salas por períodosde 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 | 962 777 321 | 910 325 249
www.akademiadoser.com | geral@akademiadoser.com

O Orgulho nos Relacionamentos

O que significa ser orgulhoso numa relação? Porque o fazemos e o que conseguimos com isso? O orgulho nos relacionamentos está maioritariamente relacionado com insegurança pessoal, necessidade de afirmação e baixa auto-estima. Infelizmente, muitas vezes, o resultado alcançado com uma postura orgulhosa é exatamente o oposto do que verdadeiramente sentimos e desejamos.

Por Sofia Rodrigues

Quando falamos em "orgulho" falamos acima de tudo da atitude e postura de intransigência que assumimos perante um acontecimento, uma situação, uma pessoa ou uma decisão. É a incapacidade de sairmos do nosso "lugar", de dar um passo em frente no sentido da reparação, de nos questionarmos e assumirmos os nossos erros, de aceitarmos que os relacionamentos não são perfeitos e que para contribuirmos para o seu

equilíbrio temos necessariamente que aceitar diferenças e aprender e lidar com estas.

O orgulho, neste sentido em que falamos, é nefasto para o nosso desenvolvimento pessoal, para a criação de relações sólidas, genuínas e construtivas e acima de tudo para a nossa felicidade.

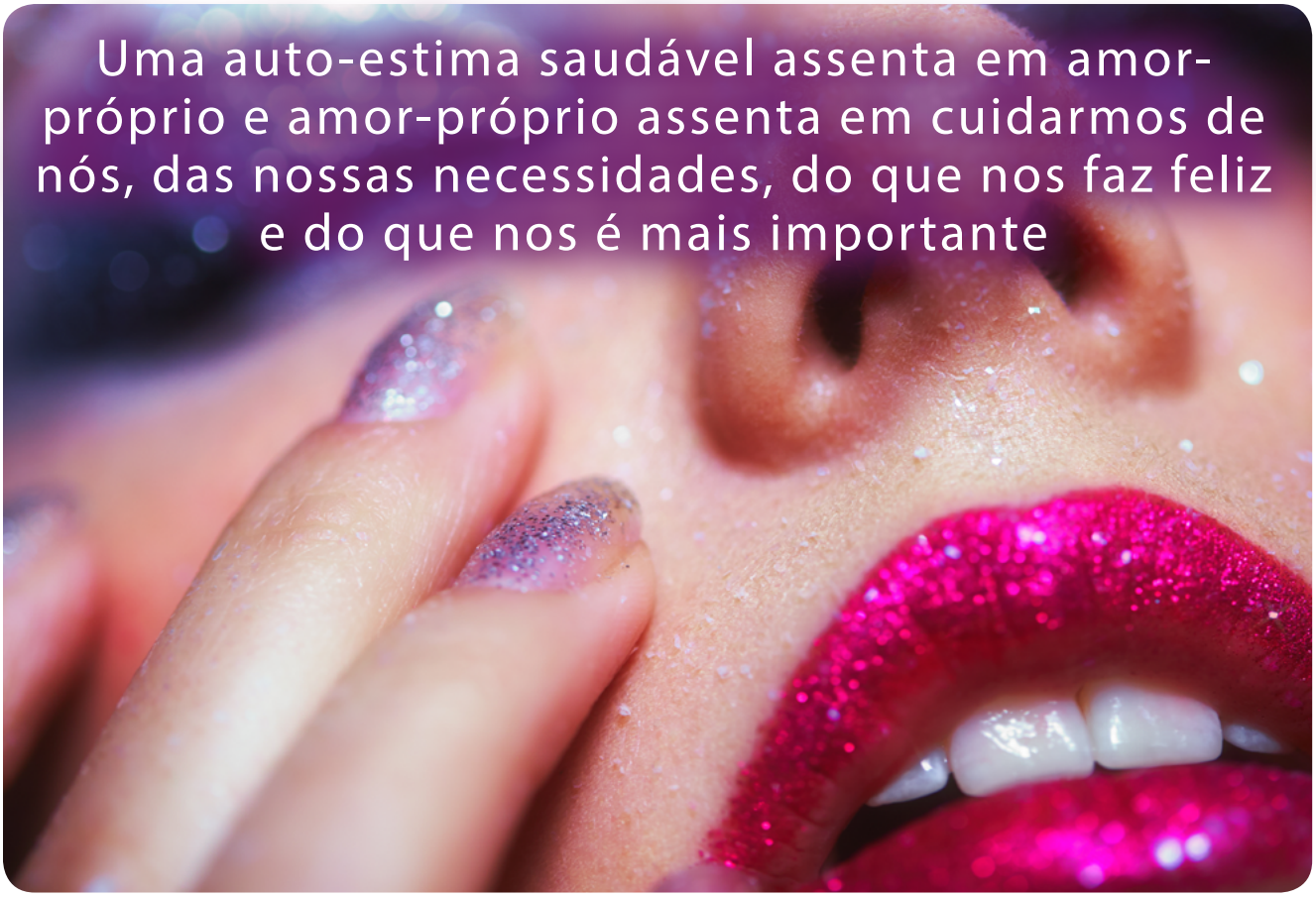
O que nos leva a assumir uma postura orgulhosa? O que contribui para ser tão difícil, por vezes, abandonar este orgulho?

A resposta é na maioria das vezes, insegurança, necessidade de afirmação e baixa auto-estima.

Ao sermos inseguros precisamos de sentir que temos razão, que nos conseguimos afirmar e que conseguimos manter "sólida e forte" a nossa postura. A contradição, contudo, é que força e segurança têm a ver com nos sentirmos bem connosco sabendo que a cada dia damos o nosso melhor, mas que mesmo assim, por vezes, perdemos a razão, não somos perfeitos e cometemos erros.

Uma auto-estima saudável assenta em amor-próprio e amor-próprio assenta em cuidarmos de nós, das nossas necessidades, do que nos faz feliz e do que nos é mais importante. Ao sermos orgulhosos conseguimos na maioria das vezes exatamente o oposto pois o resultado é quase sempre negativo. Não dá lugar à reparação, mas sim ao afastamento por parte do outro e frequentemente pode mesmo conduzir a uma rutura no relacionamento.

Já a genuinidade e autenticidade podem de facto guiar-nos no caminho



da felicidade ao contribuir para que as nossas ações sejam verdadeiras e bem-intencionadas.

O outro cometeu um erro? Estamos magoados? Fomos nós a cometer um erro? A aceitação é fundamental.

Aceitação do que estamos a sentir, aceitação desse erro e decisão do que fazer com ele. Por vezes basta sermos totalmente honestos com o outro e partilhar como nos estamos a sentir, o que nos magoou, pedirmos perdão se magoámos o outro e falar sobre o que seria importante para cada um no sentido da reparação. Outras vezes não é possível e cada um segue caminhos diferentes.

Em todas as situações existe um pré-requisito fundamental, abandonar o orgulho e a crítica desnecessária. Estes últimos estão relacionados com o nosso ego, com querer ter razão, com necessidade de "vencer". Pelo contrário, a honestidade e a genuinidade vêm diretamente do nosso Ser, da nossa verdade interior e do que é realmente importante para nós.

Quem nunca cometeu um erro? Será que alguém se sente bem quando

comete um erro? É importante parar de apontar o dedo, de criticar e de julgar o outro e nós próprios. É importante sim evoluir, crescer em consciência e com responsabilização pelas nossas ações.

Se fossemos todos iguais não existiria evolução, crescimento e aprendizagem. Esse é um dos grandes propósitos dos relacionamentos, evoluir e crescer com o outro. O orgulho destrói essa aprendizagem pois impede-nos de abandonar a postura rígida, de considerarmos novas opções, de perdoarmos, de pedir perdão, de ouvir verdadeiramente o outro e de descobrir a potencialidade de uma relação de verdadeira intimidade, amizade, cumplicidade e Amor.

Como transformar uma atitude de "orgulho"?

- Pergunte-se a si mesmo o que quer da vida? Alegria, autenticidade e qualidade ou crítica, orgulho e insatisfação?

- Mantenha o contacto consigo sempre que possível, estando regularmente atento aos seus pensamentos e emoções. Quando observar que está a ser invadido por pensamentos de crítica e orgulho tenha consciência que estes provêm do ego e não lhes dê muito poder. Não lhes resista, pois aquilo a que se resiste persiste, mas procure não os alimentar.

> Ao sermos inseguros precisamos de sentir que temos razão, que nos conseguimos afirmar e que conseguimos manter "sólida e forte" a nossa postura

- Mantendo esta observação e contacto consigo procure perceber o que está verdadeiramente a sentir e o que gostaria realmente? De ter tido outra atitude? Que o outro tivesse tido outra atitude? Está a sentir dificuldade em reconhecer o seu erro? É difícil aceitar o erro do outro?

- Expresse a sua opinião, os seus sentimentos e necessidades com sinceridade numa postura construtiva e não de crítica ou acusação.

- Se sente ou sabe que cometeu um erro peça desculpa. Pedir desculpa não é sinal de fraqueza ou fragilidade, é sinónimo de respeito, segurança e auto-estima… significa que desejamos acima de tudo dar o nosso melhor connosco e com os outros, que temos a confiança suficiente para assumir que não somos perfeitos e que mesmo assim decidimos ser felizes.

- Se observar que está a ser difícil abandonar o "orgulho" não se critique e encontre uma forma mais gradual de o conseguir… pode, por exemplo, escrever um bilhete ou enviar uma mensagem. Elogie-se pelos seus avanços.

- Adote uma postura de compreensão para consigo e para com o outro e decida ser feliz todos os dias.

- Se o outro estiver a ser "orgulhoso" ajude-o a sair deste estado sem acusar ou criticar. Brinque com a situação, não

a alimente. Às vezes pode ser suficiente um piscar de olhos, um sorriso, um beijo, um abraço, um toque, um "gosto de ti".

- Partilhe com quem lhe é próximo o que está a sentir. Quando falamos e trazemos à consciência o que nos perturba, habitualmente isso perde força e poder. Procure falar com quem tem uma postura neutra e imparcial.

- Pratique diariamente uma atitude de gratidão e valorização pela vida e tudo o que tem. Isso pode dar-lhe uma visão do que é realmente importante e ajudá-lo a desvalorizar pequenas implicâncias que vai alimentando diariamente.

- Pare de reclamar. Observe o número de vezes que reclama diariamente e abandone essa atitude sempre que a reconhecer. Se pode mudar alguma coisa importante para si, faça-o. Se não puder abandone essa reclamação. Aceite as pessoas e as situações como elas são e com isso decida o quer para a sua vida.

- Cuide do seu relacionamento (seja amoroso, familiar, de amizade…) com afeto e com sentido de proteção. Cada pessoa é única e insubstituível.

> A genuinidade e autenticidade podem de facto guiar-nos no caminho da felicidade ao contribuir para que as nossas ações sejam verdadeiras e bem-intencionadas

Em jeito de conclusão e caso este artigo tenha sido interessante para si "não deixe para amanhã o que pode fazer hoje" e comece agora mesmo a praticar.

SOFIA RODRIGUES
PSICÓLOGA CLÍNICA, PSICOTERAPEUTA, TERAPEUTA DE CASAL, FORMADORA
www.sofiarodrigues.pt
www.akademiadoser.com/sofia-rodrigues
sofia@sofiarodrigues.pt

Refeições com mais Vida

Mafalda Rodrigues de Almeida Licenciada em Ciências da Nutrição fala aos leitores da *Revista Progredir*, sobre a importância de uma alimentação mais saudável com refeições com mais vida.

Texto Por Revista Progredir

Progredir: Para quem não conhece a Mafalda o que diria que a define como pessoa?

Mafalda Rodrigues de Almeida: Acho que o que me define mais é a minha perseverança. Sempre fui muito apaixonada pelo meu trabalho e por tudo o que me envolve. Sou muito persistente e exigente comigo mesma, se tenho um desafio não desisto e trabalho muito para o alcançar.

Progredir: Porquê seguir o caminho da nutrição?

Mafalda Rodrigues de Almeida: Aquilo que sempre quis seguir quando era miúda era veterinária. No entanto, a minha paixão sempre foi a alimentação saudável, a cozinha, e a nutrição. Tinha que seguir essa paixão porque sempre acreditei na máxima de que se fizermos o que realmente gostamos não teremos de trabalhar um único dia.

Progredir: Como nasce o blog Loveat?

Mafalda Rodrigues de Almeida: O Loveat começou de uma necessidade de partilhar com as pessoas as receitas que eu experimentava e gostava e de ajudar a dar resposta às inúmeras perguntas que recebia. Recebia constantemente as mesmas perguntas sobre mitos da alimentação ou sobre que ingredientes eram mais saudáveis ou se a soja era segura. Perguntas do dia-a-dia, perfeitamente normais e sobre as quais todos nós nos questionamos. O blog ajudou-me a partilhar essa informação e acabou por me tornar mais exigente e criativa. Com os workshops tenho tido muito feedback sobre as dúvidas que as pessoas têm, que receitas procuram, quais são os seus principais desafios, como cozinhar determinados ingredientes etc. Tem sido uma caminhada muito boa, que tem evoluído bastante com o aumento do envolvimento de quem lê o blog.

Progredir: Acredita que somos o resultado daquilo que comemos?

Mafalda Rodrigues de Almeida: Sim, para mim isso é essencial. Sou defensora de que a alimentação é a nossa base, a forma como nos alimentamos representa a forma como nos tratamos a nós mesmos. O nosso corpo é a nossa casa, se não o tratarmos bem, não nos

podemos queixar que ele comece a falhar. Como tenho alguns problemas digestivos, noto isto em primeira mão. Sempre que como bem e respeito o meu corpo e aquilo que sei que lhe faz bem sinto-me mais bem-disposta e com mais energia. Quando descuro a minha alimentação, como menos sopa ou fruta, noto logo menor capacidade de concentração, menos energia, mais preguiça. É um ciclo vicioso.

De uma forma geral uma alimentação saudável é comer 3 a 5 porções de fruta e legumes por dia, praticar uma alimentação maioritariamente vegetal, evitar açúcares e gorduras etc… Para mim, além de tudo isto, uma alimentação saudável tem que ser funcional. Ou seja, deve ainda respeitar os sinais do corpo (Ex: se não me sinto bem quando bebo leite não devo insistir, é um sinal de que o organismo não consegue metabolizar bem os seus componentes), e deve servir para nos fortalecer e permitir a prevenção de doenças. Os antioxidantes estão por todo lado na nossa alimentação, desde que ela seja equilibrada e tenha uma base vegetal. Por isso é muito fácil a alimentação tornar-se funcional. Se comermos bastantes legumes e fruta e evitarmos gorduras saturadas, açúcares refinados e alimentos processados, conseguimos tirar o máximo partido desses antioxidantes, permitindo que eles reforcem o nosso sistema imunitário em vez de estarem constantemente a combater o stress oxidativo que estes alimentos nocivos lhe provocam.

Apesar de não ser fundamentalista nas restrições, acho que devemos manter uma alimentação o mais equilibrada possível para que a possamos considerar saudável.

Progredir: Fale-nos do seu livro "Superalimento, refeições com mais vida"?

Mafalda Rodrigues de Almeida: A ideia deste livro surgiu de vermos que o mercado dos superalimentos tem crescido muito em Portugal e que as pessoas não sabem muito bem a que sabem, como usá-los ou por que razão os devem usar. Além disso, eu sinto ainda que as pessoas não sabem o verdadeiro significado da expressão "somos o que comemos". Acho que ainda não tiramos partido da nossa alimentação como devíamos. E o livro foi criado todo nesse sentido.

Apesar de não existir uma definição oficial, no fundo o conceito de superalimentos refere-se a todos os alimentos que, pela sua elevada concentração em determinadas substâncias (essencialmente antioxidantes), se destacam dos outros alimentos e desempenham um papel importante na prevenção de doenças. É importante perceber que os superalimentos devem ser integrados numa alimentação saudável e equilibrada e que, se tivermos maus hábitos alimentares e um estilo de vida desequilibrado, não será a ingestão de superalimentos que, por si só, servirá para prevenir as patologias para as quais estão indicados.

> A alimentação é a nossa base, a forma como nos alimentamos representa a forma como nos tratamos a nós mesmos. O nosso corpo é a nossa casa, se não o tratarmos bem, não nos podemos queixar que ele comece a falhar

Este livro contém uma lista de 30 superalimentos com as suas fichas de saúde, onde são referidos os benefícios que podem ter no nosso organismo. Todos estes benefícios foram referenciados a partir de estudos que pesquisei para mostrar aos leitores que a informação referida é verídica.

Contém ainda um gráfico de alimentos da época para sabermos conjugar os

alimentos de forma a tirar o maior partido deles, uma lista de compras essencial para uma alimentação saudável e receitas com declaração nutricional para o pequeno-almoço, o almoço, o lanche, o jantar e a sobremesa.

Progredir: Qual a sua maior paixão?

Mafalda Rodrigues de Almeida: Eu sou uma apaixonada por alimentação saudável. A Nutrição é a minha vida, é o que eu faço, é aquilo para o qual mais trabalho. Adoro partilhar este gosto com as pessoas, simplificar conceitos, mostrar como podemos usar ingredientes como os superalimentos e desmistificar a ideia de que comer saudável é monótono e desprovido de sabor.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Mafalda Rodrigues de Almeida: Que experimentem, que adaptem as receitas do livro "Superalimento, refeições com mais vida", aos vossos gostos, mas sobretudo que se divirtam. Tenho a certeza que quanto mais saudáveis forem as vossas refeições, mais energia terão e mais felizes vão ser!

ENTREVISTA POR
REVISTA PROGREDIR A:

MAFALDA RODRIGUES DE ALMEIDA
www.loveat.pt
contact@loveat.pt

AKADEMIA DO SER
www.akademiadoser.com

Saúde, Bem-Estar e
Desenvolvimento Pessoal

RELACIONE-SE

QUALIFIQUE-SE

MULTIPLIQUE-SE

PROGRIDA

EXISTA!

Akademia do Ser

O Seu espaço para Ser...

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

www.akademiadoser.com

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

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

A Banca Ética em Portugal

A banca ética e o financiamento social prometem ser, em breve, a esperança do mundo financeiro. Vamos acompanhar, através de um projeto, o recente percurso destes movimentos em Portugal. **Por Emídio Ferra**

A GOT ETHICS, considera que a Banca e as Finanças podem ou devem: Promover o bem comum? Ter um propósito social e ético? Ser mais transparente? Ser mais próximas das comunidades? Ser governadas segundo princípios democráticos? Incentivar circuitos económicos mais curtos? É ISTO QUE NOS MOVE. E A SI?

É deste modo que se apresenta a FESCOOP – Cooperativa para o Desenvolvimento de Finanças Éticas e Solidárias (CRL: www.fescoop.org) – constituída a Assembleia em Novembro do ano passado, e que todos convida, individualmente, associados ou em organizações a juntarem-se a este movimento e a construir soluções para o financiamento e a gestão monetária, criando uma plataforma de Banca e Finanças Éticas em Portugal.

Esta cooperativa já é fruto de um trabalho cada vez mais consistente e intenso de várias individualidades e movimentos que, de forma sistematizada, têm vindo a desenvolver a consciencialização e a literacia das finanças éticas e solidárias em Portugal.

Uma dessas organizações pioneiras é a "Associação CELTUS – Sustentabilidade e Fraternidade nas Relações Económicas", (http://www.celtus.pt/). Mas no que consiste? "[É] uma entidade sem fins lucrativos com vista à criação e ao desenvolvimento de respostas sistémicas e integradas, ao nível da realidade económica, financeira e social, nomeadamente, nas áreas dos serviços financeiros, das moedas complementares e alternativas e das relações económico-produtivas solidárias e sustentáveis."

> Um orgulho renovado, salutar, ligado a esta era, que se assiste em Portugal, com o renascer da esperança por um mundo social e financeiro mais justo, transparente, próximo e democrático

Neste sentido, a CELTUS procura apoiar a criação e o desenvolvimento financeiro, económico e social de entidades ligadas aos ecossistemas sociais, ambientais, culturais, sustentáveis e éticos assim como acompanhar o resgate financeiro, económico e social de famílias e de empresas sobre endividadas.

Ao longo dos últimos anos, a demanda contra a fatuidade imponente do orgulho magnata inscreveu, no nosso percurso, os passos pesados de dura luta, persistência, perseverança e, também, de algumas grandes vitórias:

criou-se uma ampla rede de contatos e de proximidade entre as entidades financeiras sociais em toda a Europa (por exemplo, Triodos Bank Espanha; Institute for Banking Social, Sefea; Universidade Alanus; Banca Etica Italia; Caridade Banco; Merkur). A

o nível da formação, e cientes de que essa é uma base imprescindível para a consciencialização, a associação facultou conhecimento e especialização operacional em finanças sociais, motivando a discussão entre as entidades idóneas e promovendo visitas de campo e formações noutros países europeus. Analisar e compreender a situação atual da procura das finanças sociais portuguesas e estimar a sua dimensão / valor continua a ser o principal desafio destes atores.

A Celtus assentou a sua "bandeira" no resgate das famílias e empresas sobre endividadas (http://www.revistaprogredir.com/blog-artigos-revista-progredir/resgate-das-famlias-e-empresas-o-fim-do-princpio-da-crise). Neste contexto, o resgate financeiro não contempla a banca, as instituições financeiras ou os estados, mas sim, os lesados, em geral, por essas mesmas instituições e pelo sistema que as suporta.

João Gil Pedreira, fundador deste projeto (http://bridges-advisors.com/default.asp), conjuntamente com Fabrice Génot e outros ativistas, estão intensamente desde 2012, a desenvolver ações de consciencialização e sensibilização deste modelo de verdadeira mudança nos sistemas financeiros, bancários e de financiamento à economia,

confrontando os atores instituídos e os seus reguladores com o intuito de os vincular a uma nova responsabilidade social e económica.

Também as parcerias internacionais estabelecidas foram frutuosas, vinculando personalidades e instituições ao projeto, como Ugo Biggeri, presidente da Banca Popolare Etica de Itália, Julian Kuhn, do ISB (Institute For Social Banking) da Suíça e Alemanha, Peru Sasia, do FIARE de Espanha, Karol Sachs, ex-Crédit Cooperátif, Fabio Salviato, da FEBEA/SEFEA, Wlodzimierz Gnutzinski, do TISE, Cyrille Langendorf, do Crédit Coopératif, entre outros, representantes de renome da Banca Ética e do Financiamento social.

Já em consequência destas parcerias nasce a necessidade de unificar, no nosso território, o maior número de interessados e vinculá-los neste projeto de forma pró-ativa na construção da plataforma que suportará esta realidade em Portugal.

É nesse cenário que se realizou o 1º Fórum das Finanças Éticas e Solidárias, em Janeiro de 2015, no Porto, e em Fevereiro de 2016, em Faro, estando em preparação já o 3º Fórum, a realizar-se na região da Grande Lisboa, ainda em 2017.

Estes Fóruns foram um sucesso pela adesão e participação de entidades nacionais e internacionais, conseguindo juntar um número significativo de organizações e personalidades e criar documentos de intenções para a efetivação dos seus propósitos.

Em suma, este é agora o nosso orgulho! Um orgulho renovado, salutar, ligado a esta era, que se assiste em Portugal, com o renascer da esperança por um mundo social e financeiro mais justo, transparente, próximo e democrático.

"Convidamo-lo a cooperar connosco, a ser agente e a ter orgulho nesta transformação".

EMÍDIO FERRA
CONSULTOR EM EMPREENDEDORISMO E INOVAÇÃO
www.empowertolive.pt

Orgulho em Ser

Dia a dia, a vida é feita de altos e baixos. Costuma-se até dizer, "há mais marés do que marinheiros", pois nem sempre tudo flui como nós gostaríamos. Mas a questão mais importante que se coloca é a seguinte, colocamos nós tudo o que somos, naquilo que fazemos? **Por Paulo Marques**

Nem todos têm o trabalho que sempre desejaram, alguns nem um trabalho remunerado têm. Gostando ou não daquilo que fazemos, será licito não dar o melhor de nós? Ao agirmos assim, vamos conseguir deitar a cabeça na almofada à noite e dormir tranquilamente? Creio que não, a não ser que a imaturidade fale mais alto do que o bom senso e amor próprio.

Passamos cerca de 8 horas a trabalhar, num local com mais, ou menos pessoas, numa lide mais mecânica, ou mais social. Se nesse tempo, não somos realmente nós, quando o seremos? Leva-se muitas vezes os problemas profissionais para casa, onde a família é "obrigada" a ser alvo de "descarga emocional", ao invés de ser um aconchego em horário pós-laboral.

> Somos o que somos, não o que os outros querem ou esperam, mas dentro do que somos, temos liberdade para escolher o que queremos mostrar, ou esconder

Mal-entendidos com chefes, colegas, clientes, stress com equipamentos, documentos, ou inclusive os nossos próprios problemas emocionais, por vezes tão complicados de lidar e resolver. Tudo junto, cria uma grande atmosfera densa ao nosso redor, onde o coração deixa de se fazer sentir e a mente ocupa a liderança do nosso dia. Sim, pode ser útil, mas o ideal, é sempre o equilíbrio. Por que motivo acham que o Acidente Vascular Cerebral é a principal causa de morte em Portugal?

Um dos motivos é simples, a ausência de gestão emocional, onde fugimos de lidar com as emoções, ou não lidamos da melhor forma. Onde a mente comanda o dia a dia, tornando-nos *robots*, sem sorrisos nos rostos, ou muitas vezes quando eles se veem, não vem da alma, mas da tal "fuga" do que realmente vai no seu intimo.

E assim vamos existindo, sim, existir, não viver. Viver implica sentir muito, chorar, rir, SER. Implica que a cada tarefa, gostemos ou não dela, vamos colocar tudo o que somos e sabemos. Só dessa forma podemos ter orgulho em nós.

Já viste como sentir orgulho em quem és, é tão diferente de ser orgulhoso?

Já sabemos o que nos pode causar orgulho, basta Ser e assim, viver de consciência tranquila. E ser orgulhoso, de onde vem isso? Não é mais do que uma lacuna emocional nossa, onde o

medo em aceitar que não sabemos tudo, não somos capazes de tudo, o medo de aceitar os nossos medos ocupa a nossa mente. Fazemos de tudo para "ser melhor do que…", esquecendo que isso não existe! Só podemos ser melhor hoje, do que fomos ontem, no sentido em termos aprendido algo e isso nos ter feito crescer.

Somos o que somos, não o que os outros querem ou esperam, mas dentro do que somos, temos liberdade para escolher o que queremos mostrar, ou esconder. Se vivemos cada dia de forma plena, ou pela superficialidade, se fugimos do que sentimos ou aceitamos, se repudiamos o mundo, ou nos envolvemos nele. Respondendo a tudo isso, terás a noção se tens ou não, orgulho em quem és.

Quanto ao orgulho nos outros, basta os aceitares como são, pois se algo fosse diferente, não seriam eles, já pensaste nisso? Gosta das pessoas e do trabalho que vives, tal como são, faz a tua parte para tudo ir melhorando ao teu redor e o resto, muda por si, se assim tiver de ser… e nunca te esqueças, seja como for, és um Ser único e por isso, muito especial e amado!

PAULO MARQUES
MILITAR, AUTOR E FACILITADOR
www.facebook.com/DespertarDaAlma
www.healingsoul333.wixsite.com/livros

Orgulho, os dois lados do espelho

O orgulho existe em dualidade na nossa vida diária. A decisão sobre qual dos lados do espelho escolher, face à forma como o orgulho se reflete nas nossas vidas, é decisiva para vivermos em orgulho ou vivermos com orgulho.

Por Pedro Melo

A nossa forma de existência física é uma ponte entre o nosso Id (os nossos impulsos interiores), o nosso Ego (aquele que mostramos aos outros) e o nosso Alter-ego (a outra forma de nos manifestarmos para o bem ou para o mal). No outro extremo dessa ponte estão os outros, também eles pontes das mesmas entidades de si.

Quando ousamos percorrer essas pontes, frágeis e instáveis, olhamos para o fundo e vemos um atormentado rio de emoções negativas nas quais não queremos cair e por isso, para manter a nossa ponte segura, usamos as máscaras sociais que a tornam mais estável na interação com os ventos da incerteza sobre a forma como os outros nos julgarão. Pois bem, o material de que são feitas essas máscaras sociais, não é gesso, nem plástico, nem ouro, nem prata. É feita de uma matéria camaleónica, que muda de figura e pode ser vista no seu real sentido de uma forma dicotómica, como se a olhássemos num espelho. A matéria que constitui as nossas máscaras sociais chama-se Orgulho.

Olhar o orgulho no espelho e ver o Bem e o Mal

Quando colocamos a nossa máscara social ao espelho, o orgulho que a constitui pode ser visto de duas formas. De um dos lados do espelho está o orgulho mau, também conhecido por soberba (um dos sete pecados mortais). É uma matéria que torna a nossa máscara fechada aos outros, com uma tonalidade brilhante aos olhos de quem a usa, mas baça aos olhos dos outros. As pessoas que usam a máscara do orgulho mau julgam-se superiores aos outros, julgam-se verdadeiras donas da verdade e não aceitam a humildade de um pedido de desculpas, ou do assumir de um erro. Sorriem apenas quando do outro lado sentem elogios exagerados à sua pessoa e percorrem as pontes da existência olhando sempre para cima, com um nariz tão elevado que mal conseguem mobilizar os músculos faciais para sorrir ou proferir palavras. Conseguem a estabilidade da sua ponte na negação

> Não podemos portanto viver sem orgulho, mas somos livres para escolher qual a forma de usar a máscara – se com o orgulho virado para dentro e portanto asfixiados em soberba ou com o orgulho virado para fora e promotores do melhor dos outros e de nós mesmos

de que esta ponte é instável e na negação de que existem emoções negativas a correr por baixo dela. São pessoas que fogem das emoções negativas, por terem dificuldade em lidar com a frustração e por isso usam a máscara social invertida, com o orgulho virado para dentro e os poros da sua alma respiram desse orgulho, vivem desse orgulho e na verdade sobrevivem asfixiadas no próprio orgulho.

Do outro lado do espelho está o orgulho bom. São as pessoas que usam o orgulho virado para fora, ou seja demonstram e revelam esse orgulho para com os outros, olhando em frente e impulsionando o melhor dos outros com um verdadeiro elogio. É o orgulho da Honra. É viver em perfeita harmonia entre os defeitos e virtudes de si e dos outros, aprendendo a perdoar e a pedir perdão. As pessoas que usam a máscara social do orgulho bom encaram com positividade a existência de emoções negativas a correr por baixo da sua ponte, pois sabem que é na procura do melhor dos outros e do orgulho com os outros que encontram o equilíbrio da sua ponte e a possibilidade de melhores e mais efetivas travessias das várias pontes. Por outro lado, como têm a matéria de orgulho da sua máscara voltada para fora, conseguem ver o seu brilho através dos olhos dos outros. Ou seja, o próprio orgulho bom que emanam é devolvido pelos outros a si mesmo, sob a forma de admiração e confiança.

Poderíamos viver sem orgulho?

Quem usa a máscara social do orgulho bom chega quase ao limite de a poder retirar, mas, na verdade,

viver em sociedade é ser obrigado a usar a máscara. São as máscaras sociais que nos dão identidade e pertença a diferentes contextos de interação social. Usamos máscaras sociais diferentes no contexto da intimidade, no contexto laboral, no contexto do lazer. Sem elas seriamos matéria-prima sem a oportunidade de ser esculpida pela interação. Assim, podemos afirmar que o orgulho molda as pessoas para se tornarem obras das suas escolhas. Não podemos portanto viver sem orgulho, mas somos livres para escolher qual a forma de usar a máscara – se com o orgulho virado para dentro e portanto asfixiados em soberba ou com o orgulho virado para fora e promotores do melhor dos outros e de nós mesmos.

Desta forma, podemos concluir que o orgulho é na verdade integrado na nossa identidade. O orgulho permite-nos, portanto, viver em Verdades (a forma como usamos as máscaras) enquanto passamos as diferentes pontes da nossa existência. Por outro lado permite-se a ele mesmo ser a Realidade (o todo que somos) co-construída por todas as verdades

que a liberdade nos permite escolher. Então usar o orgulho é ser livre, pois é ele que nos permite escolher, dentro da inevitabilidade de o usar, a forma como o queremos no nosso modus vivendi. Assim escolhemos viver em orgulho (usando-o na sua forma negativa) ou com orgulho (usando-o na sua forma positiva).

Usemos a liberdade para escolher viver com orgulho.

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

A Dualidade do Orgulho

O Orgulho é como uma moeda: tem sempre duas faces! Uma de amor e valorização, outra de rancor e separação. Com qual das duas quer viver?

Por Carmen Krystal

Talvez o orgulho seja o sentimento que mais viaja entre os diferentes estados emocionais que podem ocorrer no ser humano. Podemos sentir um orgulho honroso por sermos quem somos, pelo que conseguimos e conquistamos, assim como, podemos sentir um orgulho retaliador para com quem não nos deixa ser quem queremos ser, quem não nos respeita ou não nos valoriza.

Mensagens dos Anjos

Nós e os Anjos

Histórias de pessoas comuns, fé e esperança

Podemos ficar magicamente orgulhosos de algo que corre bem e nos traz satisfação, tal como podemos alimentar um orgulho tenaz em prol de provarmos que somos capazes de mais e melhor. Podemos ainda sentir um orgulho engrandecedor quando estamos apaixonados e felizes, ou, podemos sentir um orgulho magoado quando não somos correspondidos e temos de sobreviver à dor da desilusão.

Seja como for, o orgulho revela sempre que há em nós algo muito intrínseco que não é nada indiferente ao que se passa à nossa volta. E conforme venha da Alma ou do Ego, pode fazer a vida fluir ainda mais ou pode destruir num segundo a alegria de viver.

Ao longo da nossa vida vamos passando por vários estágios onde o orgulho toma diferentes proporções e o seu efeito pode ser o mais variado. Referindo os adjetivos que utilizei anteriormente para identificar os diferentes orgulhos que podem vir a ser mais negativos, digo que é normal, na adolescência, desenvolvermos dois tipos de orgulho: o orgulho tenaz que nos faz sempre ir mais além nos nossos objetivos, e/ou, o orgulho retaliador quando sentimos que não somos valorizados nem respeitados na nossa Essência por quem nos rodeia. Este último pode ser bem mais destruidor que o primeiro, uma vez que, ao nos sentirmos diminuídos, o nosso Ego vai alimentar os seus instintos de defesa e de sobrevivência para não deixarmos que o mundo fora de nós nos destrua.

Falar de orgulho em espiritualidade

implica falar de arrogância, humildade e perdão. Na idade adulta, há fases em que nos sentimos perdidos, fases em que parece que a vida não anda, fases em que o passado nos revisita e isso nos deixa sem chão para andar para a frente.

A alimentação do orgulho retaliador pode ser uma das causas para isso, uma vez que as razões pelas quais ele foi ativado se perdem no tempo, mas a nossa atitude defensiva permanece, principalmente no nosso inconsciente. Exemplo disto pode ser a atitude que desenvolvemos em relação aos nossos pais quando não nos apoiam em alguma decisão e, no nosso interior desenvolvemos a crença "eu vou conseguir sozinho"; quando nos dizem que não valemos nada ou que nunca fazemos nada bem e em nós há uma vontade crescente de provar que somos capazes, só para ter o seu reconhecimento; ou ainda quando nós mesmos temos problemas de autoestima e amor-próprio e vivemos mais para fora do que dentro de nós e, cobramos muito dos outros o que não conseguimos ser.

Talvez o orgulho seja o sentimento que mais viaja entre os diferentes estados emocionais que podem ocorrer no ser humano

Muitas vezes alimentamos rancor e mágoas que, mesmo quando conseguimos atingir o sucesso, mesmo quando já conseguimos provar que conseguimos sozinhos, continuam a existir em nós como um motor de arranque para continuar afincadamente nesse caminho.

O desenvolvimento da arrogância dá-se pela incapacidade de travar esta construção desmedida de querer ser mais e melhor em relação aos outros, de alguma forma, e acabamos por alimentar posturas de superioridade (que escondem complexos de inferioridade) que nos prejudicam frequentemente. Chega a uma altura que esse motor de arranque está desgastado e precisa de ser substituído. Chega a uma altura em que é preciso parar e questionar o que é que o/a faz agir? O amor por si mesmo/a no presente ou o rancor que alimentou para com outros no passado? E isto aplica-se a qualquer área de vida.

Quando conseguimos retirar dos ombros o peso do passado e damos mais valor ao presente, passamos a vibrar por um orgulho pessoal positivo, de satisfação e admiração. É quando nos permitimos analisar a nossa vida e nos questionamos "o que é que eu já consegui?" "O que é que eu já conquistei?" "Com que mérito?" e percebemos que afinal já construímos e temos capacidade para criar e construir algo de positivo, que deixamos a mágoa e o rancor para trás e passamos a vibrar numa onda de fluidez e harmonia onde valorizamos quem somos e todos os dias nos desafiamos a sermos melhores pessoas, de acordo com o que sentimos na Essência e intuímos da Alma.

É neste estado que conseguimos perdoar tudo o que de menos bom aconteceu no passado e alimentamos a humildade que todos deveríamos

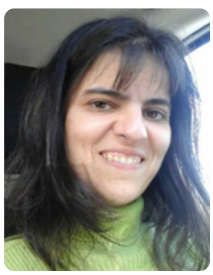
ter nesta tão efémera existência assim como o orgulho natural de quem consegue realizar os seus objetivos e propósitos, no decorrer normal da vida.

Não há mal nenhum em uma pessoa se sentir orgulhosa de si, antes pelo contrário. Aquela velha expressão: "se eu não gostar de mim quem gostará?" é válida também para esta questão do orgulho pessoal. O problema está quando utilizamos o orgulho como arma de arremesso para qualquer situação ou pessoa que nos deixa desconfortável.

O orgulho ferido, desmedido e separatista pode ser isto mesmo: "uma cerca de arame farpado que machuca quem está em ambos os lados." (Queiroz)

E a nossa Alma não escolhe vir à Terra para ser "arame farpado". Podemos ser indivíduos independentes, diferentes, autênticos e sublimes, mas sempre com a consciência que tudo isso faz parte da peça do puzzle que somos nesta existência e que não há puzzle que se componha com peças separadas. Podem estar distantes, mas não separadas.

CARMEN KRYSTAL
TERAPEUTA DE REFLEXOLOGIA, MASSAGEM, DRENAGEM LINFÁTICA, REIKI, TERAPIA ENERGÉTICA INTEGRADA E ASTROLOGIA
www.terapiadaluz.com
terapias.carmenkrystal@gmail.com



PHILOSOFIAS

Orgulho, Um modo diferente do espelho devolver imagens

O orgulho é um sentimento ancestral que pode ser positivo enquanto impulsionador de desenvolvimento, mas modo nefasto é um sentimento que corrói a vida não só de quem sente, como dos que o rodeiam.

Por Ana Cristina de Almeida

Em primeiro ligar há que ter consciência do caráter ancestral desta particularidade do ser humano. São caraterísticas de comportamento, inerentes ao traço de personalidade de cada um. Há como que uma raiz comportamental de índole histórica. O orgulho moveu guerras, batalhas, conquistas e derrotas.

Etimologicamente, o termo "orgulho" surge de dois conceitos. Um catalão (orgull) e outro do francês (orgueill). Conseguimos ainda relacionar

o conceito "orgulho" (conceito exagerado acerca de si mesmo), com a "soberba" (orgulho exagerado).

É no entanto no paradigma filosófico que se determina o sentido positivo ou negativo desta emoção. De um modo geral, podemos afirmar que é uma sobrevalorização do EU em detrimento da humildade.

Somos seres biopsicossociais, e portanto influentes e influenciados pelo meio. Estas marcas, podem ser de caráter espiritual ou psicológico.

Pela vertente espiritual o orgulho, está sempre associado à fonte de todos os problemas. É esta emoção que desencadeia as discussões, dificuldade no perdão e até na facilidade e prazer com que se magoa o próximo.

Definitivamente temos dificuldade em limitar a manifestação desse sentimento. Não é o facto, por exemplo, de nos orgulharmos dos nossos filhos, que nos deverá levar a julgar que são melhores que os filhos dos outros. Ou até mesmo quando alcançamos algo a que nos propusemos realizar, que devemos levar ao extremo o nosso amor-próprio.

> O orgulho por admiração pode ser melhorado pela via da aceitação do outro exatamente como ele é

No dia-a-dia o maior problema relacionado com o ser humano, prende-se exatamente com o fator "orgulho". Não sabemos perder. Perder um emprego, uma discussão, um relacionamento, são por exemplo situações diárias para as quais não temos muitas vezes estrutura para ultrapassar de modo sereno e razoavelmente resignado. Acabamos deste modo por despoletar discussões, e violência verbal e/ou física.

Então, mas sendo o orgulho algo aparentemente tão nefasto, não seria caso de o abandonarmos? E como?

Primeiramente há que observar que orgulho anda de mãos dadas com competitividade, e que esta última por sua vez não é negativa. Ela faz parte da evolução, do crescimento e do progresso. No entanto, nesse crescimento, estão inerentes as perdas e perder é difícil e a dor, a mágoa de perder…vem do orgulho.

Se fizermos uma introspeção, deparamos com muito lixo emocional do qual não nos conseguimos libertar por orgulho. Apesar do que inicialmente se falou relativamente ao caráter ancestral deste sentimento, não é argumento para que sejamos tão condescendentes connosco. Combate-lo exige espirito de sacrifício e treino diários.

Para a Psicologia, o Orgulho é igualmente curioso de ser observado. Ele é contraditório e a linha que separa a perspetiva positiva da negativa é quase indelével. A educação pode ser assente no conceito do orgulho (o educador orgulha-se do feito do educando, demonstrando-o, gerando assim um reforço positivo na ação). É o orgulho de admiração, e os riscos são consideravelmente baixos e ocorrem apenas quando o efeito de halo se torna presente. Quem se orgulha, desenvolve determinada expetativa sobre o outro, a qual pode vir a ser defraudada dando origem a irritações, frustrações, tristeza e críticas destrutivas.

Depois, surge o orgulho rancoroso. Certamente o mais nefasto. Um indivíduo carrega sobre si as frustrações e culpas de algo que não correu como esperado. Numa discussão entre um casal, por exemplo, muitos serão os casos em que por orgulho, nenhum dos dois dá um passo no sentido de uma solução positiva por não quererem dar o "braço a torcer". E se esta situação é aparentemente de fácil solução, para quem sofre de orgulho exacerbado é uma fonte de sofrimento. Reconhecer que se está errado, ou pelo menos não completamente certo, é um sinal de fraqueza que não deve jamais ser demonstrado.

Por fim, o orgulho preconceituoso. É um orgulho "social". As pessoas não se aproximam de quem não pertence ao seu extrato social, por considerarem ser superiores aos demais. Alfred Adler descrevia bem como era ridículo este tipo de emoção em sociedade. Quem abraça este tipo de pensamento, caiu na dualidade superioridade / inferioridade. No entanto, o facto de se sentir superior a alguém, não anula a consciência de ser inferior a outros.

Então, como ultrapassar algo que a bem ver traz mais repercussões negativas que positivas?

Em psicologia assim como na espiritualidade, a consciencialização do sentimento é fundamental bem como o reconhecimento do prejuízo ou utilidade que possa trazer ao indivíduo. Seguidamente há que mudar padrões de pensamento.

Apelar a emoções como o amor e a humildade são opções eficazes. O orgulho por admiração pode ser melhorado pela via da aceitação do outro exatamente como ele é. Já o orgulho rancoroso e o orgulho preconceituoso requerem um exercício profundo de apelo à humildade, à aceitação.

Será ainda útil referir que nestas coisas das emoções mal geridas, há sempre a fonte educacional. Padrões comportamentais dentro de casa, uma educação mal gerida, maus exemplos, tudo contribui para o crescimento de indivíduos sofredores e até mal formados.

Deveríamos rever valores humanos e familiares. Passar mais tempo com os filhos e ajuda-los na sua formação de valores morais positivos, altruístas e construtivos.

ANA CRISTINA DE ALMEIDA
TERAPEUTA HOLÍSTICA
www.reiki-cristal.wixsite.com/ana-cristina
ana.cristina.terapias@gmail.com

MUDANÇA TRANQUILA

Porque é que não somos mais Felizes...?

Por vezes cruzamos-nos com pessoas que passaram (ou passam) por situações de sofrimento que nem imaginamos viver nas nossas vidas. Seja a perda de um filho (ou de alguém próximo), viver com algum tipo de limitação física, existência de escassas condições económicas, etc. no entanto algumas delas transmitem-nos paz, tranquilidade, alegria e... felicidade...

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

Qual o segredo?

Porque é que por vezes, quando aparentemente temos "tudo", não somos mais felizes?

Uma das razões prende-se com a nossa capacidade de remoer o passado e de nos preocuparmos, demasiado, com o futuro… no agora…

Vivemos muitas vezes em sofrimento mental, fora do momento presente, sem que tal facto contribua de forma produtiva para as nossas vidas.

Não significa que não devemos pensar no passado ou no futuro... É saudável pensarmos no passado para aprendermos com as nossas experiências ou no futuro para planearmos um rumo para as nossas vidas... (entre outras coisas…).

No entanto para cuidarmos da árvore da felicidade é importante regá-la, podá-la, estarmos atentos às suas folhas no agora. E… para o conseguirmos fazer é necessário juntarmos ao poema da felicidade o verso da Confiança.

Se tivermos profunda confiança, acompanhada de um sentimento de segurança, de que temos a capacidade para lidar, e ultrapassar, os acontecimentos que a vida nos vai apresentando, estaremos mais próximos de viver o momento presente com outro sabor. Teremos maior capacidade interna para disfrutar dos bons momentos com alegria apaixonada e de passarmos pelos maus com outro tipo de maturidade e até… felicidade.

Esta profunda confiança pode ter uma origem de caráter mais espiritual, a crença num Deus ou num misterioso Universo...

Clique aqui e leia o artigo na íntegra no site da **PROGREDIR**!

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

Faça as Pazes com as suas Emoções

(Mini-Curso Online Gratuito)

Por Terapias da Inês

Mês de Maio

Online

www.madmimi.com/signups/324327

jointerapiasdaines@gmail.com

914871845

Mês de Eventos Alquimias (Transformações Emocionais Positivas)

Por Terapias da Inês

Mês de Maio (consultar agenda)

Presenciais, em Lisboa, e Online

www.terapiasdaines.wixsite.com/alquimias/agenda

terapiasdaines@gmail.com

914871845

Meditação Formal

Por Maria Melo

2 de Maio às 19:30h (1ª terça-feira de cada mês)

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Meditação Transpessoal

Por Maria Melo

2, 9, 16 e 23 de Maio das 19:30h às 21:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

2º Congresso de Educação Emocional

Por Associação Escola das Emoções e ISCTE-IUL

5 e 6 de Maio

ISCTE-IUL | Lisboa

www.escoladasemocoes.pt

educacaoemocional@escoladasemocoes.pt

Retiro: Yoga na Natureza (3ª vivência)

Por Yoga de Corpo e Alma, Lina Afonso

5 a 7 de Maio

Biovilla | Parque Natural da Serra da Arrábida

www.yogadecorpoealma.jimdo.com

decorpoealma.yoga@hotmail.com

969994141

Curso Profissional de Reflexologia Integrada

Por Carmen Farias

Início a 6 de Maio (2 Sábado por mês) das 10:00h às 18:00h

Sétubal

www.institutoreflexologia.com

geral@institutoreflexologia.com

918969248

Workshop "Escrita Terapêutica - Escrever para gerir emoções"

Por Ricardo Fonseca

6 de Maio das 14:30h às 18:30h

Matosinhos

www.naturoterapias.com

info@naturoterapias.com

966263585

Curso: Reiki Tradicional II

Por Rodrigo Belard

7 de Maio

Lisboa

www.rodrigobelard.com

rodrigo.belard@gmail.com

926425817

Workshops Dia da Mãe

Por EMAC - Escola de Saúde Integral

7 de Maio

EMAC - Escola de Saúde Integral | Porto

www.emac-edu.com

emac.cursos@gmail.com

225105910 | 917458292

Dare To Be WOMAN

Por Pó de Estrelas e Dare to Be Great

11 de Maio das 18:00h às 20:30h

Hotel Solplay | Linda-a-Velha

www.daretobegreat.pt

ligia.neves@daretobegreat.pt

916472828

Being One 2017

Por Vários, 16 autores best-sellers internacionais

12, 14 e 15 de Maio

Madrid Arena

www.beingone.reconectar.pt

LembraTeQuemEs@gmail.com

918464730

Momentos de Diversão-AquaYoga Pais & Filhos

Por Natasha Capinha - Yoga e Mindfulness

13 de Maio das 15:00h às 16:00h

Piscina Municipal da Charneca da Caparica

www.natashacapinhayoga.webnode.pt

natasha.capinha.yoga@gmail.com

939103278

Curso: Reiki Tradicional I

Por Rodrigo Belard

14 de Maio

Aveiro

www.rodrigobelard.com

rodrigo.belard@gmail.com

926425817

Meditação Dinâmica

Por Maria Melo

16 de Maio às 19:30h (3ª terça-feira de cada mês)

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Retiro de Meditação: Uma Viagem ao Ser Verdadeiro

Por Peter Bampton

19 a 21 de Maio

Awakened Life Project | Benfeita, Arganil

www.awakenedlifeproject.org

info@awakenedlifeproject.org

Workshop Felicidade Confiante

Por Liliana Patrício

20 de Maio das 10:00h às 13:00h

Espaço ChiVital | Aveiro

www.positiveamente.com

lilianapatricio@positiveamente.com

933291418

Congresso Online de Desenvolvimento Pessoal

Por Gabi Picciotto e Nuno Matos

22 a 28 de Maio

Online

www.1codp.com

contato@1codp.com

Workshop: A Adoção da Criança Vista por Dentro

Por Filomena Conceição

27 de Maio das 10:00h às 12:30h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Encontros de Meditação (gratuito)

Por Michele Pó

5ª feiras das 19:00h às 20:00h (até 13 de Julho)

Carcavelos

www.livrariamais.net

dialogar@livrariamais.net

968483197

vouchers

Maio 2017

Divulgue os seus vouchers aqui!
Contacte-nos!

Life Coaching

Oferta da
1ª Sessão de Life Coaching
(Valor s/desconto 50€)

Sessões realizadas por *Skype*
ou presenciais na zona de Lisboa
(de acordo com a disponibilidade da Coach)

Venha descobrir a melhor versão
de si próprio!

Cartão Naturista Internacional

15% Desconto
com Federação Portuguesa de Naturismo

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

Mensagens dos Anjos

Obtenha um desconto de 4€ em duas Mensagens dos Anjos
Com Sofia Maldonado
Realizado à distância

Os Anjos estão sempre connosco.

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

Mesa Radiónica Rede Cristalina

50% na sua 1ª Sessão de Mesa Radiónica Rede Cristalina
com Maria Melo
Em Paço de Arcos

Ligue-se à sua verdadeira
essência!

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

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

Ao realizar a sua ReUnião Matricial, recebe 1 participação em Workshop Cura Lumínica
Com Catarina Sierra Homem de Sá
Em Lisboa e Cascais

O salto Quântico evolutivo no
seu propósito de vida!

SER – Sistema Energético ReUno

1ª sessão de Cura Lumínica (60min/60€)
Com Catarina Sierra Homem de Sá
Em Lisboa e Cascais

Revitaliza e devolve
bem-estar !

Aproveite as
Ofertas deste Mês!

CEO® - CURA ESTELAR DE ORION

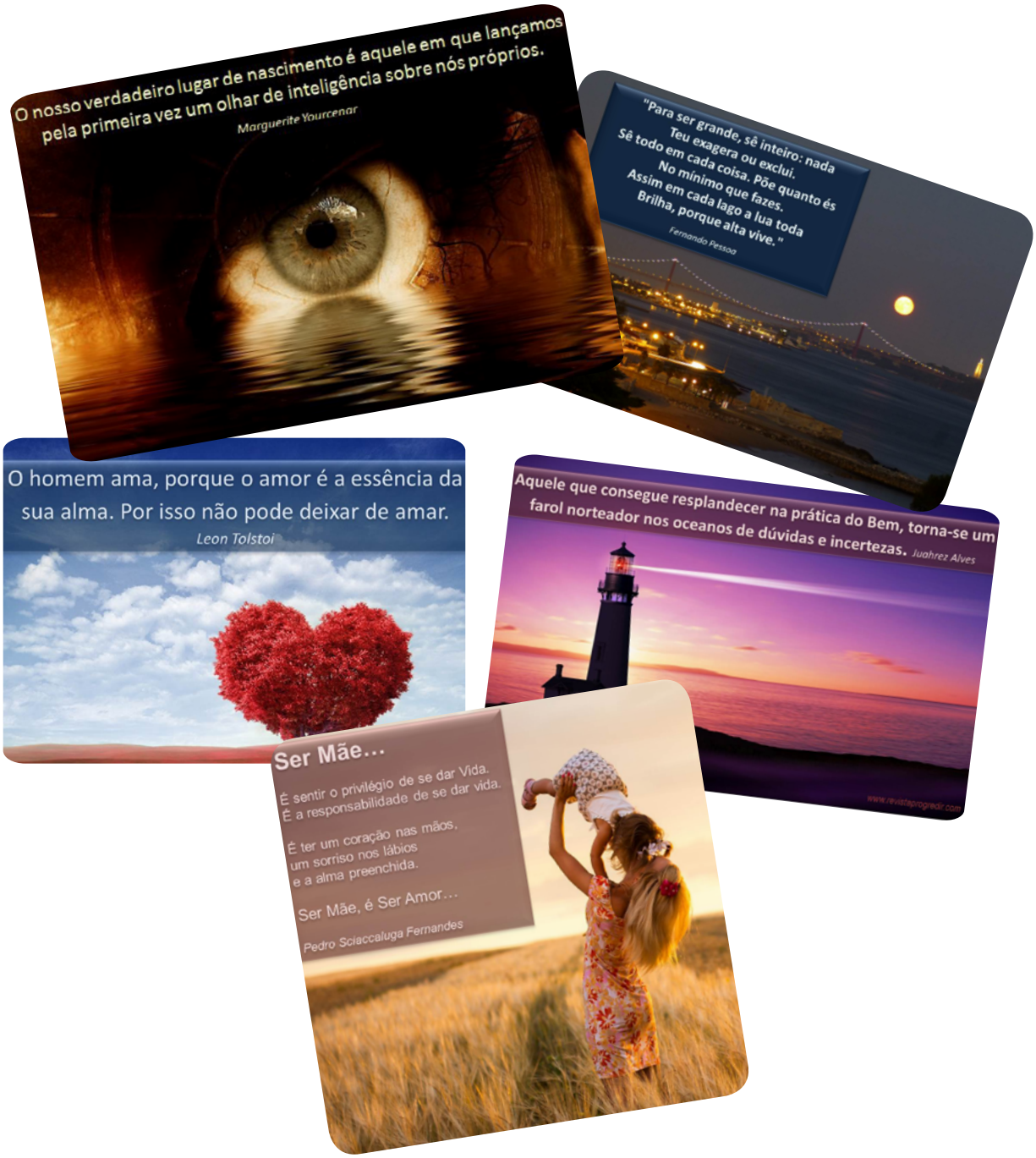
25% em consultas individuais CEO®

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

Ser Feliz Não é Caro

O Livro da Grande Poupança

Janine Medeira

Economize até 6000 euros por ano com este livro

Janine Medeira, especialista em poupança e autora do blogue Poupadinhos & Com Vales, o segundo blogue mais lido em Portugal, apresenta-nos todas as estratégias, dicas e truques para poupar em todas as áreas do seu dia a dia: supermercado, casa, cozinha, seguros, estrada, nas férias, entre tantas outras. E, para perceber como se faz, a autora apresenta-lhe as contas para provar que este não é um objetivo impossível de alcançar. Porque poupar não tem de ser sinónimo de passar privações, mas sim de fazer as escolhas certas, no momento certo. Depois é só uma questão de usufruir do dinheiro que poupou e ser feliz.

P.S. O livro contém vales de desconto no valor aproximado de 200 euros.

Preço: Cerca de 14,20€ por 200 páginas de sabedoria.

Editor: A Esfera dos Livros

Mãe, Não Desistas de Viver

A história verídica de uma mãe cuja filha é morta pelo pai por vingança

Tânia Laranjo

Esta é a história verídica de Ana. Uma menina de sete anos morta por um pai para se vingar da mulher que o abandonou. É também a história de Carolina, a mãe, e da sua viagem ao inferno. E de João, esse pai que ninguém conhecia verdadeiramente, e que foi capaz de matar quem amava. Esta história é a junção de muitas histórias reais. Todos os anos há crianças que são assassinadas em contextos de divórcios litigiosos. Pais ou mães que matam os filhos por vingança, para provarem que ganharam. Para castigarem quem só queria ter outra vida.

Depois de vários anos de jornalismo e a fazer reportagens de violência doméstica, Tânia Laranjo continua sem respostas perante a morte de crianças. E, com esta obra poderosa e muito pessoal, leva-nos a questionar como é possível o amor andar de mãos dadas com a mais pura das maldades.

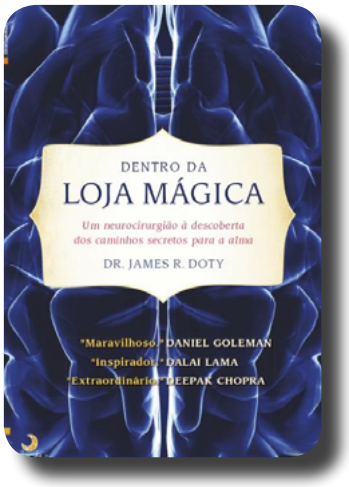
Preço: Cerca de 16,60€ por 208 páginas de sabedoria.

Editor: Chá das Cinco

Dentro da Loja Mágica

Um neurocirurgião à descoberta dos caminhos secretos para a alma

James R. Doty



James Doty cresceu pobre, numa terreola no deserto da Califórnia. O pai era alcoólico e a mãe, com depressão crónica, tentara suicidar-se várias vezes. Certo dia, quando tinha doze anos, entrou numa velha loja de magia. Queria comprar um polegar de plástico, para ensaiar um número. A senhora por trás do balcão simpatizou com aquele miúdo franzino. E propôs-lhe ensinar-lhe a verdadeira magia. Não os truques de circo, mas sim a capacidade de olhar para dentro e perceber a linguagem do coração... O miúdo aceitou. técnica de autoconhecimento.

A história de James Doty - hoje professor catedrático de Neurocirurgia na Universidade de Stanford - é absolutamente real. É a história de um homem que tudo teve e tudo perdeu. E que soube reencontrar o caminho recuperando a memória de infância e as lições inesquecíveis daquela mulher.

Preço: Cerca de 14,90€ por 232 páginas de sabedoria.

Editor: Lua de Papel

PENSAMENTO DO MOMENTO

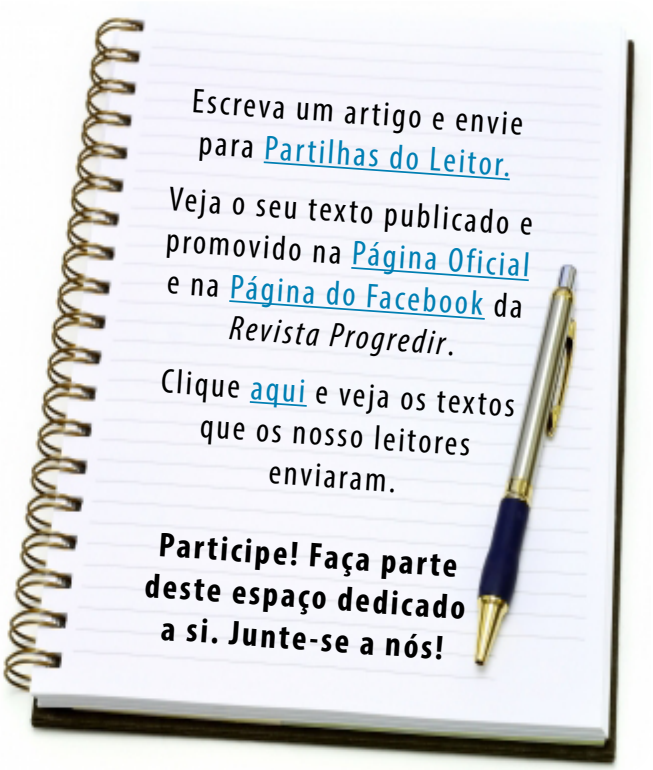
"Pouco conhecimento faz com que as pessoas se sintam orgulhosas. Muito conhecimento, que se sintam humildes. É assim que as espigas sem grãos erguem desdenhosamente a cabeça para o Céu, enquanto as cheias as baixam para a terra, sua mãe."

Leonardo da Vinci

PARTILHAS DO LEITOR

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

- "Crianças Especiais Propostas Inovadoras - Terapia de Biofeedback na PHDA", Por Ana Galhardo Simões / Margarida Garcia



UMA ESTÓRIA QUE FAZ PENSAR

O exemplo do tigre

Um homem caminhava pela floresta, quando viu uma raposa que perdera as pernas. Perguntou-se como ela faria para sobreviver.

Viu, então, um tigre aproximando-se com um animal abatido na boca. O tigre saciou a própria fome e deixou o resto da presa para a raposa.

No dia seguinte, o tigre alimentou a raposa novamente. O homem maravilhou-se com a grandiosidade do Universo, que usava o tigre para ajudar outro animal.

Disse a si mesmo: "Também eu me irei recolher num canto, com plena confiança no Universo. E ele há de prover tudo de que eu precisar."

Assim fez. Mas, durante muitos dias, nada aconteceu. Estava já quase às portas da morte, quando ouviu uma voz:

- Ó, tu que estás no caminho do erro, abre os olhos para a verdade! Segue o exemplo do tigre e pára de imitar a raposa aleijada.

VÍDEO DO MÊS

"Cérebro Dividido - Racional VS Emocional"

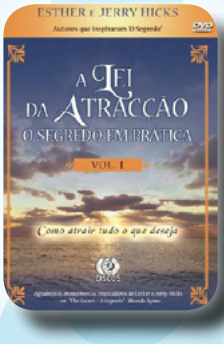
Racional? Emocional? O que será melhor?

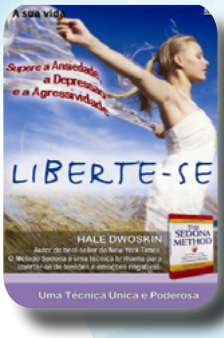
Veja mais vídeos aqui

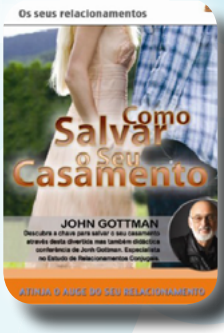
Novidade!

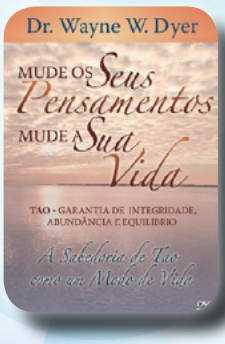
Loja Online

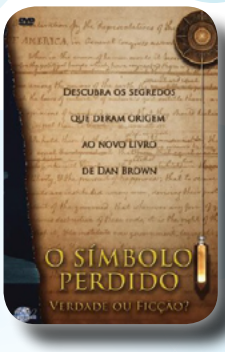
DVDs
Desenvolvimento Pessoal











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

Cristiano Ronaldo

Cristiano Ronaldo dos Santos Aveiro, futebolista português, joga atualmente no Real Madrid e na Seleção Portuguesa, como capitão de equipa. Considerado o futebolista mais popular do mundo, reconhecido como o melhor pelas suas capacidades desportivas através de diversas condecorações e prémios internacionais, as suas conquistas são motivo de orgulho, exemplo e motivação para todos os portugueses.

É filho de Maria Dolores e José Dinis Aveiro, falecido em 2005, pouco antes de um jogo entre Portugal e Rússia. Começou a jogar aos oito anos nas categorias de base do Clube Futebol Andorinha de Santo António na Madeira. Em 1995, Ronaldo assinou por um clube local, o Desportivo Nacional, e após dois anos nas categorias de base do clube, foi jogar nas categorias de base do Sporting Clube de Portugal na sequência de uma dívida entre os clubes.

Conseguiu tornar-se no único jogador a ter jogado no Sporting sub-16, sub-17, sub-18, B, e na equipa principal, numa só temporada. Marcou dois golos pelo Sporting na sua estreia pela equipa principal contra o Moreirense, defendendo pela primeira vez Portugal no Campeonato Europeu de Sub-17.

Aos quinze anos, foi-lhe diagnosticado um problema no coração, uma condição que poderia tê-lo forçado a desistir de jogar futebol. Foi submetido a uma operação e retomou os treinos alguns dias depois.

As suas capacidades desde cedo despertaram o interesse de diversos técnicos e dirigentes de clubes internacionais. O Manchester United contratou-o em 2003, por 15 milhões de euros. Foi-lhe atribuído o número 7, que mantém até hoje sendo reconhecido também como "CR7".

Conquistou no Manchester United inúmeros títulos. Em 2008, tornou-se no segundo jogador a conquistar, na mesma temporada, o prémio de Melhor Jogador do Mundo da FIFA, a Bota de

Ouro e a Bola de Ouro da revista France Football, um feito só realizado pelo avançado brasileiro Ronaldo, em 1997.

Foi convocado pela primeira vez para a Seleção Portuguesa de Futebol em 2003. Durante o Euro 2004, realizado em Portugal, marcou o seu primeiro golo pela Seleção frente à Grécia na fase de grupos. Neste mesmo ano representou Portugal nos Jogos Olímpicos.

A 5 de Julho de 2004 foi condecorado com o título de Oficial da Ordem do Infante D. Henrique.

Em Março de 2008, Ronaldo foi capitão do United pela primeira vez na sua carreira. Depois de muitas especulações, o Real Madrid chegou a acordo com o Manchester United para a transferência do então melhor jogador do mundo em 2009, pela quantia anunciada de 94 milhões de euros a 11 de Junho de 2009.

No dia 15 de Maio de 2011, Ronaldo tornou-se no maior marcador numa temporada na história do Real Madrid com 53 golos. Ficou em terceiro lugar na eleição de melhor futebolista a jogar na Europa na temporada de 2010-11.

Ficou em segundo lugar na atribuição da Bola de Ouro da FIFA de 2012, atrás de Lionel Messi e em segundo lugar, empatado com Messi, na eleição de melhor futebolista a jogar na Europa.

Em 2013, tornou-se embaixador da *Save the Children*, contra a fome e pobreza que assolam crianças no mundo inteiro e a 7 de Janeiro de 2014 foi elevado a Grande-Oficial da Ordem do Infante D. Henrique uma das mais prestigiadas condecorações portuguesas.

Em 2015, foi premiado pela terceira vez na sua carreira com a Bola de Ouro da FIFA 2014.

Como capitão da Seleção Nacional durante o Euro de 2016, conquista o primeiro título por Portugal. Na entrega final do troféu, o capitão da seleção portuguesa pôde levantar a taça e acrescentar um importante título pela Seleção Nacional à sua carreira, um dos poucos que ainda lhe faltavam.

Em 2016 prolonga o seu vínculo com o Real Madrid até 2021. É imagem de inúmeras marcas internacionais. Em Janeiro de 2017 é eleito pela quarta vez pela FIFA como o melhor jogador do Mundo.

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

Respiração Holoscópica = Holos (todo) + Scopos (observar), Comtemplação da Totalidade

O ato de Respirar é a origem da vida e a primeira grande conquista, a primeira grande MUDANÇA. A superação do medo primordial de não conseguir respirar, acontece no momento da primeira inspiração. Até então, nunca tinha sido preciso encher os pulmões de ar.

É um processo completamente novo e o bebé indefeso, incapaz de ser instruído, alcança a sua primeira grande vitória, RESPIRAR.

Apesar de recém-chegado a esta nova realidade, neste ponto da vida, a respiração é perfeita, o bebé inspira e enche o peito de ar (o seu ventre sobe) e quando expira, solta-o (o ventre desce). Só que com o passar do tempo, as experiências de vida conduzem-nos a medos, bloqueios, inseguranças... e assim vamos desaprendendo de respirar, vamos limitando a quantidade de ar (vida) e o oxigénio que chega ao sangue, às nossas células, vai sendo reduzido, por vezes quase a roçar o arriscado veneno de ter nas veias a circular mais sangue venoso que arterial.

Quem não passou já pela experiência de sentir que "quase" não conseguia respirar ou respirou por longos períodos de inconsciência, apenas superficialmente, guardando dentro de si resíduos tóxicos, partículas invisíveis de fragmentos dolorosos ou incompreensíveis da sua vida. Quantos de nós já nos escutámos ou escutámos outros dizer:

"QUERO VIVER MAIS E MELHOR".

"QUERO SENTIR-ME MAIS VIVO".

Pois, a prática da Respiração Holoscópica põe-te em contacto com a VIDA EM TI!

A VIDA é um PÊNDULO entre a primeira inspiração e o último suspiro.

A prática da Respiração Holoscópica tem raízes milenares, raízes nas antigas práticas de acesso ao Sagrado: antigos xamãs siberianos, alguns exercícios sufis, rituais em solstícios e equinócios.

Enfim, este trabalho catártico respiratório é feito desde a ancestralidade, como forma de limpeza emocional e espiritual.

Nos anos 70, com as experiências sobre a mente e os estados alterados de consciência, esta prática foi reformulada pelo psiquiatra Stanislav Grof: surgindo a respiração holotrópica.

Grof e a sua esposa Christina aprimoraram esta técnica com resultados excelentes.

Descobriu-se na altura que os mesmos estados induzidos pelo LSD podiam ser vividos através da híper-oxigenação, sem os efeitos secundários daí decorrentes. Surgem depois outras escolas com mais trabalhos respiratórios, como o rebirthing e a respiração holorénica.

A respiração holotrópica, que está na origem da prática da Respiração Holoscópica, segue esse princípio, levando os participantes numa viagem, em que o combustível de excelência, o oxigénio, dispensado ao cérebro numa dose muito superior ao habitual leva os praticantes a estados, não alterados, mas ampliados de consciência.

Este tipo de respiração é uma técnica valiosa, utilizada na Psicologia Transpessoal. Tem vindo a ser utilizada desde 1976 em várias partes do mundo com excelentes resultados terapêuticos e de desenvolvimento pessoal.

Pretende-se que, através duma respiração acelerada e profunda, circular, sem espaço entre a inspiração e a expiração e feita sempre pelo nariz (preferencialmente) ou sempre pela boca, provoquemos uma híper-oxigenação do cérebro, o que nos permitirá viver para além dos estados de consciência considerados "normais". Nestes casos, o inconsciente, em geral, sabe onde ir, permitindo uma "limpeza" emocional e uma libertação de bloqueios energéticos, traumas antigos, sentimentos reprimidos ou bloqueadores bem como tensões/bloqueios no corpo físico, que foram sendo alojados ao longo de anos.

"O método utilizado na Respiração Holoscópica, combina respiração, música evocativa, trabalho corporal e arte (tal como na respiração holotrópica) permitindo que os participantes ampliem a sua

consciência e se conectem à sabedoria e à capacidade de cura próprias do seu corpo e psiquismo".

O que a Respiração Holoscópica vem acrescentar ao processo é a meditação e a centragem e esse é um grande complemento e a principal diferença entre uma prática e outra.

A meditação antes do exercício, permite entrar em contacto com a testemunha interna, que nos acompanhará em todo o processo. O respirador torna-se um investigador.

A meditação no final do exercício, facilita a integração da experiência, recolocando-a.

Em Silêncio e dando continuidade a todo o processo, convidam-se os participantes a expressar a sua vivência, pintando uma mandala.

A Música que acompanha o processo de respiração, cuidadosamente estudada, está dividida em 3 fases distintas, para facilitar o processo emocional (Catarse, emoção e transcendência).
Muito eficaz, muito segura e poderosa – substitui anos de terapia…

Pode ser feita em grupo ou em sessões individuais, devendo SEMPRE ser facilitada por profissionais experientes.

É uma aventura de exploração ao interior de nós mesmos que, entre outros efeitos, leva ao desbloqueio de energias retidas que remontam a episódios autobiográficos não resolvidos que aconteceram há muito tempo atrás e que, no entanto, continuam a condicionar a nossa vida emocional atual.

Esta é acima de tudo uma EXPERIÊNCIA VIVENCIAL ÚNICA, IRREPETÍVEL.

Viver esta experiência de respiração é SEMPRE UMA VIAGEM NOVA, mesmo repetindo o processo várias vezes seguidas.

O que acontece é que ao respirar desta forma, permitindo que haja uma inundação de Vida, há um processo de rendição à mesma e cada vez que nos permitimos abdicar da ilusão do controle a VIDA ACONTECE DA MELHOR FORMA para nós.

O que podemos experimentar? Fases vivenciais:

Físicas – dores no corpo, musculares, dormências, caibras, rigidez (tetânia) – é algo normal no começo da prática e só há que atravessar, continuando a respirar dessa forma;

Perinatais – partos (dar à luz ou nascer), sensações de estar dentro do útero, vivências do bebé, etc.;

Biográficas – vivências do passado, nós de dor por falta de compreensão no momento da vivência;

Arquetípicas – vivências de "outras vidas" ou metafóricas, vivências do chamado inconsciente colectivo de Jung: figuras como o sábio, o guerreiro, Buda, Cristo, animais míticos, etc;

Transpessoais – vivências cume ou místicas, de acesso à Unidade de Consciência, estados de Graça, de Não Separação, de Paz profunda, Plenitude, Amor, Certeza…

As Vivências são completamente distintas para diferentes pessoas, pois depende do que cada um guarda, do momento de vida, do que há para viver ou desbloquear no momento. É muito importante Não comparar, as suas próprias vivências ou com as de outras pessoas, sem achar, por exemplo, que a experiência biográfica é pior que a transpessoal. Cada uma é profundamente importante e, na maioria das vezes, não vamos a uma sem passar pela outra.

É indispensável abandonar o controlo, entregar o processo a uma Vontade Maior ("faça-se a tua vontade"), sabendo que o nosso eu superior, inconsciente, nos levará onde é importante estarmos.

"É Atirar-se à piscina", atravessar, atravessar medos, ansiedades, dor, momentos difíceis...continuar a respirar, intensificar os sintomas, continuar a Observar e a Investigar. Olhar de frente para o que aparece, permitindo, aceitando, abraçando o que aparece, ao invés de se defender disso.

A RESPIRAÇÃO é o laço essencial que nos une. Neste planeta todos respiramos o mesmo ar. Todos somos mortais e essa condição leva-nos ao PODER DE ESCOLHER SER LIVRE PARA SENTIR COM INTENSIDADE E ESTAR CONECTADO COM A VIDA.

Escolher Respirar com Consciência é abrir um portal para a MUDANÇA, para a VIDA PLENA e um acesso à fluidez, à simplicidade do devir.

O RESPIRAR DESPERTO é a música da alma. RESPIRA FUNDO! ABRAÇA O MUNDO. Respirei fundo e escutei o som do meu coração. EU SOU, EU SOU, EU SOU!!!

ANTÓNIA DOS SANTOS LOUREIRO
PSICOTERAPEUTA E FORMADORA
loureiro.antonia@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