PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

JULHO 2017 • NÚMERO 66 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

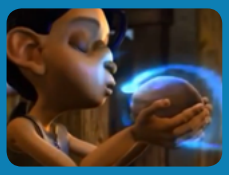
REVISTA DIGITAL GRATUITA

A Arte de Ser Paciente

A Paciência e os seus limites

Paciência e Prosperidade Financeira

Paciência; vai uma chávena?



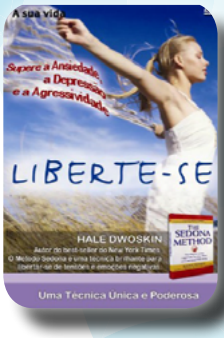
Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

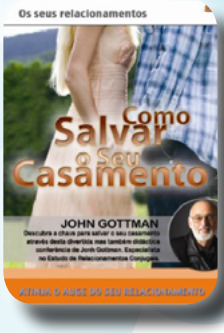
Entrevista com Margarida Vieitez

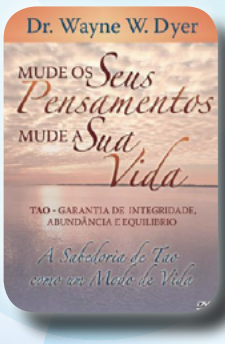
Novidade!

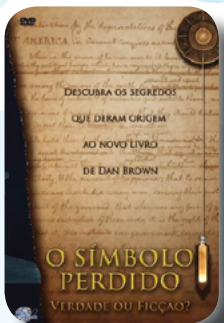
Loja Online

DVDs
Desenvolvimento Pessoal









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

Cada DVD por apenas 9.90€

Encomende Já!

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

IDEIAS E HARMONIA
PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

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

DIRETOR GERAL
PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES

PROGREDIR
O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

www.revistaprogredir.com
N.º 66 | Julho 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
Vanda Cartier Soares, Yolanda Castillo, Rita Vieira, Diana Pinheiro, Sofia V. Martins, Jorge Boim, Paulo Marques, Carolina Sousa, Filomena Conceição

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.

Paciência

Caros amigos,
Para a presente edição da Revista Progredir escolhemos o tema "Paciência" como fio condutor da mesma.

Se queremos o desenvolvimento espiritual, a prática da paciência é essencial. (Dalai Lama)

A prática da paciência é uma das melhores práticas para mantermos o nosso equilíbrio interno saudável assim como o equilíbrio do todo…

Podemos ser impacientes quando reagimos perante uma qualquer situação a quente. E essa reação pode provocar toda uma série de ações e reações internas e externas que habitualmente são negativas. Quando arremessamos uma palavra menos boa a alguém, essa palavra pode perdurar durante muito tempo na alma do outro criando sentimentos negativos, ressentimentos etc. em nós pode gerar culpa entre outras coisas mais…

Já na nossa vida por vezes queremos tudo de uma vez quando convém perceber que, por vezes, as coisas requerem tempo, investimento, alma e coração (assim como o bambú aparenta não crescer durante 7 anos e de repente…).

Cultivar a paciência, ouvir, observar, pensar, relativizar, comparar, perceber os outros para agirmos com o coração, com o bem e com valores é algo de que precisamos nós… e o mundo…

"Não há lugar para a sabedoria onde não há paciência."
Santo Agostinho

"O gênio é aquele que tem uma grande paciência." Thomas Edison

"Transportai um punhado de terra todos os dias e fareis uma montanha." Confúcio

Boas leituras!
Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços
Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 66

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
A arte de ser paciente
Por **Vanda Cartier Soares**

15 Saúde
Nutre o teu corpo com paciência, revitaliza-te!
Por **Yolanda Castillo**

20 Relacionamentos
Estratégias para trabalhar, Ser mais Paciente
Por **Rita Vieira**

24 Entrevista
Existe sempre uma Razão!
Entrevista com **Margarida Vieitez,**
Texto Por **Revista Progredir**

28 Finanças
Paciência e Prosperidade Financeira
Por **Diana Pinheiro**

32 Vida Profissional
A Paciência e os seus limites
Por **Sofia V. Martins**

36 Lifestyle
Paciência: Passividade ou Atividade
Por **Jorge Boim**

39 Espiritualidade
Paciência e sapiência, qual o caminho?
Por **Paulo Marques**

44 Philosofias
Paciência... Vai uma chávena?
Por **Carolina Sousa**

50 Mudança Tranquila
O que tiver que ser será!... Karma... escolhas e aprendizagens...
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

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

54 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

55 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

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

60 Biografia
Descubra quem é Neale Donald Walsch

62 Glossário
Ferramentas para Progredir: A Ludoterapia na intervenção terapêutica com crianças

Paciência

Mercadão, O mercado de verão Time Out Mercado da Ribeira

O Time Out Market recebe o "Mercadão, o mercado de verão" no dia 1 de Julho, das 10h às 22h. Este será o primeiro mercado dedicado ao Verão. Um evento que tem tudo o que é preciso para desfrutar da melhor estação do ano. Acessórios de moda e praia, biquínis e fatos de banho, calçado, joalharia, entre outras sugestões. Entrada livre.

Mais informação veja aqui

Museus nacionais gratuitos aos Domingos e Feriados

A partir de dia 2 de Julho, de acordo com que o foi anunciado pelo Ministro da Cultura Luís Filipe Castro Mendes, as entradas nos museus nacionais voltam a ser gratuitas aos Domingos e Feriados, desde o horário de abertura até às 14 horas. Trata-se de uma "medida emblemática para os portugueses conhecerem mais e melhor os museus".

Mais informação veja aqui

8º Festival OSHO de música e meditação Pomar da Serra, São Teotónio

O 8º Osho Festival de Música e Meditação realiza-se de 6 a 12 de Julho no Pomar da Serra em São Teotónio. Um festival com música, meditação e workshops. Um encontro de amigos de Osho, vindos de todo o mundo. As meditações e workshops acontecerão no grande Dome, acompanhadas por música ao vivo. Crianças e jovens terão o seu próprio templo com atividades.

Mais informação veja aqui

Startup Weekend Lisbon - Canopy Lisboa

De 7 a 9 de Julho na Startup Weekend construa e inicie o seu negócio! Conheça o mundo das startups e do empreendedorismo, empresários experientes, talentosos e apaixonados. Leve a sua própria ideia para

o próximo nível neste evento inclusivo, participe quer seja estudante, empresário experiente, um visionário, ou apenas um curioso.

Mais informação veja aqui

MATIS Festival – Algés

No dia 9 de Julho, nos Jardins do Palácio Anjos em Algés, não perca a 3ª edição do Matis Festival. Um evento que contará com diversas atividades, entre as quais: Mercado, Jogos, Meditação, Yoga, Animação, hora do conto, ateliês, workshop´s, massagens entre outras. A entrada será livre.

Mais informação veja aqui

Workshop LifeStyle & Gestão Mental: *2 Passos para a Felicidade,* com Filomena Conceição na Akademia do Ser - Paço de Arcos

Este workshop é uma viagem de conhecimento entre um estilo de vida próprio – o Seu, conseguindo com isso aprender a fazer uma gestão mental eficaz de modo a dirigir melhor o seu dia-a-dia. Foi pensado para todos os adultos que queiram melhorar a sua vida. Não perca esta oportunidade no dia 22 de Julho às 10:00h na Akademia do Ser em Paço de Arcos.

Mais informação veja aqui

Mysteria, Mercado encantado – Covilhã

De 28 a 30 de julho decorrerá na Vila do Carvalho, concelho da Covilhã, a segunda edição do mercado encantado e misterioso chamado Mysteria. Neste âmbito, realizar-se-ão recriações históricas e lendárias, espaços encantados durante o dia mas assustadores e recônditos durante a noite; um mercado com diversas bancas e tendas de mercadores e artesãos; gastronomia tradicional e contemporânea variada; e bares temáticos, para que os visitantes se surpreendam a cada recanto e a cada experiência.

Mais informação veja aqui

Haja muita Paciência

Existem dias assim, onde gritamos internamente para que o carro da frente ande mais depressa, para que os semáforos fiquem verdes, para que a fila do supermercado seja curta. Existem dias onde à mais pequena contrariedade nos salta a tampa e até o barulho dos saltos da vizinha nos fazem apregoar pelo mal que parece que fizemos e o mundo está todo contra nós.

Infelizmente ou felizmente não se vende paciência em saquinhos para os dias de menor paciência e talvez seja nesses dias. que temos que recorrer ao nosso lado mais sábio e amoroso, para lidarmos com as vicissitudes e incómodos do dia a dia.

Acredito que hoje temos menos paciência do que tinham os nossos avós e bisavós, a vida era vivida num ritmo bem mais lento e o tempo visto como companheiro. Hoje o tempo é nosso inimigo porque escasseia e nos enreda numa teia que nos prende, sufoca e parece que nunca tem fim.

Mas a falta de paciência não vem só com a falta de tempo, vem com o mar de solicitações que todos os dias nos assola e vem principalmente com a nossa falta de capacidade de aceitar o momento presente como ele se apresenta.

Talvez a desconexão com a nossa verdadeira natureza por todas as solicitações exteriores seja o motivo da nossa falta de paciência e o segredo para a alcançarmos esteja em regressarmos ao nosso ritmo interno, tal como disse Ralph Emerson, "Adopte o ritmo da natureza. O segredo dela é a paciência".

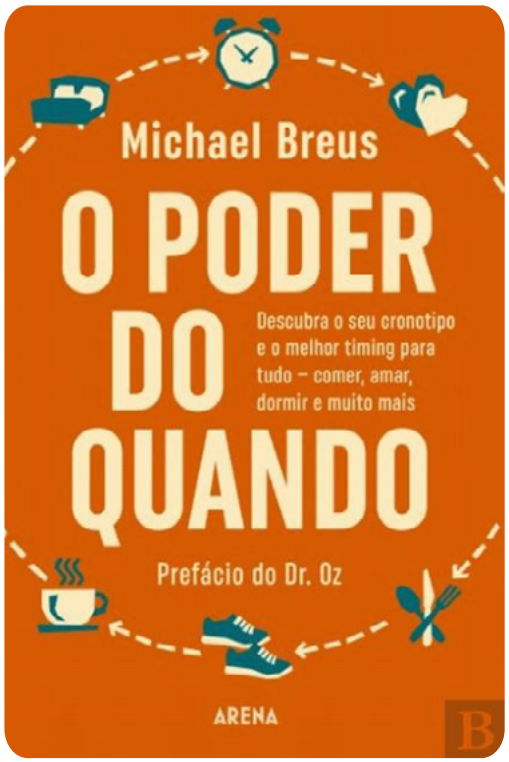
MARIA MELO
LIFE COACH
PROFESSORA DE MEDITAÇÃO
www.revistaprogredir.com
mariamelo@revistaprogredir.com
editor@revistaprogredir.com

Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

O Poder do Quando

de *Michael Breus*



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 Junho:

Ana Bolas partilhou a imagem e criou a frase: "Somos peregrinos da verdade. Nela temos a oportunidade de progredir em direção a uma vida repleta de luz, amor e presença.", e ganhou 1 bilhete para: Jornadas Neale Walsch em Portugal 24 de Junho no Teatro Tivoli BBVA, Lisboa

A arte de ser paciente

A paciência corresponde a uma atitude que traz grandes benefícios e que contribui para o bem-estar geral. Podendo, e devendo ser treinada ao longo da vida, promove o desenvolvimento pessoal e profissional.

Por Vanda Cartier Soares

Do latim *patientia* (pati-, que significa sofrer, aguentar– proveniente do grego *pathe*, sentimento), a palavra paciência remete para a qualidade de quem suporta com resignação o sofrimento e os dissabores que surgem. Isto é, a virtude de estar em paz perante a adversidade.

A paciência é uma caraterística discreta. É o neto que ouve novamente a história repetida e tantas vezes contada pela avó. Contrariamente, a impaciência é imediatamente notada.

Exemplo conhecido é a caricatura sobre a noção de nanossegundo, enquanto tempo que demora entre um semáforo ficar verde e o condutor do carro atrás do nosso buzinar para que avancemos.

São vários os benefícios da paciência. Melhora a saúde mental, diminui os níveis de stress, aumenta a empatia e a tolerância para com o outro, facilitando, desta maneira, os relacionamentos pessoais e profissionais. Permite tomar decisões melhores e ajuda a alcançar os objectivos a longo prazo, porque evita a raiva e a ansiedade que levam, muitas vezes, à desistência e ao retrocesso.

Ser paciente, contudo, não significa acomodação ou submissão. Por exemplo, por mais que se queira, não se consegue fazer chover a pedido; E aqueles que insistam nesse querer só podem contar com a raiva e a frustração resultantes de chover apenas quando as condições atmosféricas assim o permitem. Quanto aos outros, aceitando a realidade como ela é, podem pacientemente desviar a sua atenção dos dissabores trazidos pela ausência da chuva e concentrar os seus esforços na procura de alternativas para a falta de água.

Também para ser paciente é necessário ter paciência!

Não por acaso, a Paciência, enquanto uma das sete virtudes bíblicas, opõe-se à Ira, que traduz o instinto de agressão dirigido contra tudo aquilo que frustrou indevidamente as nossas expectativas acerca de algo importante.

A impaciência resulta, pois, de uma atitude controladora em relação a mim, ao outro e ao mundo, por querer que tudo aconteça conforme as minhas expectativas: por exemplo, quando espero ser imediatamente atendida num determinado serviço; ou quando buzino para o condutor que circula à minha frente, para este mudar rapidamente de faixa; ou porque assumo que manterei sempre o domínio das minhas emoções; mas às vezes, as coisas não correm bem – e isso não faz mal.

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

A paciência é sempre testada nas situações-limite. Apenas quando a fronteira do intolerável é ultrapassada, é que podemos medir o grau da nossa paciência.

Existem várias técnicas que ajudam a desenvolver a paciência. Todas requerem uma prática reiterada e constante, porque não será de um dia para o outro que aumentamos a nossa paciência. Também para ser paciente é necessário ter paciência!

A primeira técnica é reconhecer quando se está a ficar impaciente. Como me estou a sentir? Estou a respirar de forma mais acelerada? Tenho o batimento cardíaco mais rápido? O movimento das minhas mãos está mais agitado? Questionando-me desta maneira, trago o mundo das sensações para o mundo do pensamento, acalmando o sentimento doloroso.

A segunda técnica é respirar fundo, contar até dez, parar, afastar-me; tudo aquilo que sempre ouvimos dizer e que, as mais das vezes, não fazemos quando perdemos a paciência; E que ainda assim resulta!

A meditação é outra das técnicas. Através da meditação, treinamos a mente a permanecer em paz.

Gerir o stress promove igualmente a paciência. Todos nós percebemos que, quando estamos relaxados, a nossa resposta perante as dificuldades é mais adequada e tranquila. Ao invés, quando já estamos alterados, qualquer insignificância pode ser a gota de água que faz transbordar o copo.

Identificar quais as situações que me deixam mais impacientes também ajuda. Por exemplo, muitas das vezes o desconforto surge porque eu posso não me sentir à vontade com a situação, e isso faz com que eu pretenda despachar o assunto que tenho para resolver o mais rapidamente possível.

Aprender a adiar a gratificação também contribui para o desenvolvimento da paciência. Neste mundo moderno, do qual o imediatismo é característica essencial, muita da nossa frustração resulta do facto de não alcançarmos já aquilo que pretendemos.

A consideração da importância relativa da situação frustrante pode ajudar igualmente a termos mais paciência. O que tanto me incomoda neste momento irá ter importância daqui a uma semana, um mês, um ano, dez anos? Provavelmente, não...

O próprio reenquadramento da situação frustrante ajuda-nos a ter mais paciência, porque afasta-se da carga negativa que a adversidade provocou. Por exemplo, se estou sentada à mesa num restaurante à espera que me sirvam, posso aproveitar esse tempo para ver as notícias, em vez de me centrar no mau serviço prestado.

Outras técnicas existirão, mas o importante é ter noção de que, quanto mais se treina a paciência, mais rapidamente se produzirão os seus resultados positivos. Para que da próxima vez que o semáforo ficar verde, eu aguardar bem mais do que um nanossegundo para buzinar ao condutor do carro que está à minha frente para que ele arranque.

(NOTA: A Autora opta por não escrever ao abrigo do Novo Acordo Ortográfico)

> Ser paciente, contudo, não significa acomodação ou submissão

VANDA CARTIER SOARES
PSICÓLOGA
www.akademiadoser.com
vanda.cartier@gmail.com

Canalizações ao vivo

KRYON – Lee Carroll

Organização

edições Vesica Piscis

www.vesicapiscis.eu

Seminários e Excursão 2017

A viagem
do sofrimento e do sacrifício
ao amor e à sacralidade

Participação especial de:
Anders Holte • Michelle Karén

13 Setembro • Lisboa

14 Setembro • Excursão
Fátima - Tomar - Dornes

15 e 16 Setembro • Porto

www.OriginalKryonEuropa.com

nzoio@hotmail.com • teresa.aguiar@gmail.com

918464730 • 916621791 • 933242940

Nutre o teu corpo com paciência, revitaliza-te!

E tu, escutas o teu corpo? Sabes que ele também tem necessidades emocionais? Nutre o teu corpo com paciência, permite que as tuas células se revitalizem. A paciência é uma porta de consciência e saúde.

Por Yolanda Castillo

Desde tenra idade ouvimos falar de paciência. "Que tiveram muita paciência connosco, que na vida há que ter muita paciência" Parece que codificam a nossa mente incutindo-nos que a paciência é uma grande virtude e que através dela podemos tudo alcançar. Sentimo-lo como algo mágico.

Mas, explicaram-nos o que é a paciência? Como se sente a paciência? Ou como sabemos se estamos a ser pacientes? E em que aspetos da vida a paciência tem importância?

O *stress* social ao qual estamos submetidos faz com que, na grande maioria das vezes, falemos de sentimentos, emoções ou qualidades sem conhecê-los nem saber o impacto que têm em nós.

Na sua origem, a paciência está associada à capacidade de tolerar as adversidades e o sofrimento de forma estóica e com muita calma. Se uma virtude como a paciência está associada ao sofrimento, o corpo a aceitará como tal, como um antídoto perante a dor e o sofrimento mental e físico.

Se há um antídoto, tem de haver um agente agressor. Assim o nosso corpo compreende que a paciência é um escudo perante um sintoma emocional e físico, porque foi assim que nós ensinamos o nosso corpo e mente.

> A paciência nutre o teu corpo, expande os teus sentidos e aumenta a vibração e a vitalidade de cada célula

Sem nos darmos conta programamos o subconsciente, a mente e inclusive as moléculas de água do organismo para associar a paciência ao sofrimento e resistência perante situações que consideramos limite.

Mas o que aconteceria se nos reeducarmos por completo e associarmos a paciência a um conceito mais positivo que nos permite transcender e manter um estado de saúde satisfatório? O que aconteceria ao nosso corpo e à nossa mente? A paciência é uma virtude inata da

alma através da qual nós temos capacidade de estar serenos, presentes e conscientes, não somente perante as adversidades, mas também em qualquer circunstância da vida ou com qualquer pessoa. Porque afinal, as pessoas e as circunstâncias podem ser moldáveis e alteradas, mas a paciência pode converter-se num estado permanente, numa forma de estar na vida.

Quando somos pacientes estamos calmos e estamos a auto conceder-nos o privilégio de sair de uma frequência de stress no qual estamos integrados pela sociedade e que tanto empobrece o corpo. Então, podemos estar centrados, conectar-nos connosco mesmo, com todas as necessidades físicas e emocionais.

Damo-nos conta do importante que é para a nossa saúde estar na vida de forma paciente? Não te sentirás somente sereno. A paciência cria uma bolha de proteção perante os agentes agressores que podem desequilibrar-nos emocional e fisicamente e tornar-nos doentes. A paciência é um ingrediente indispensável para a longevidade e qualidade de vida.

Sónia Gravanita

Psicóloga Clínica / Psicoterapeuta

Tlm: 963 152 608

Email: soniagravanita@gmail.com

www.soniagravanita.com

Se pensas implementar a paciência na tua vida como uma fiel amiga, também és capaz de ser consciente de ti mesmo e expandir os teus sentimentos e escutar o teu corpo.

Quantas vezes escutas o teu corpo? Já o fizeste alguma vez?

Convivemos com o nosso organismo e campo emocional segundo a segundo, 24 horas por dia desde o nascimento até ao fim do nosso ciclo.

Nunca nos separamos dele, mas nunca nos permitimos parar para o conhecer, sentir, ver, cheirar e escutar.

Não o escutamos quando se sente agredido, porque passamos muito tempo a alimentá-lo de sentimentos negativos, sem nos valorizarmos, sendo impacientes connosco mesmos. Dando-nos oportunidade a viver numa frequência desarmónica e *stressante* que nos leva a perder a saúde pouco a pouco.

Então, nós mesmos com esse *stress* e ansiedade, ouvindo as opiniões alheias, descontando-nos do nosso corpo e sem nos amarmos, vamos introduzindo nas nossas células informação negativa que nos debilita, que queima as nossas defesas e nos deixa doentes.

São somente sinais que o teu corpo te dará para avisar que não o ouviste, que vives fora de ti mesmo, que deixaste de viver para ti, em detrimento dos demais. Que por pequenos momentos perdeste o foco em ti, no teu "Eu", deixaste de ser paciente

contigo mesmo e que te perdeste.

Porque nos perdemos? Porque deixamos de nos cuidar e alimentar com emoções originárias da paciência como a tranquilidade, o amor, a confiança e a auto estima. Que chegam ao corpo físico mantendo as células vivas e equilibradas, fazendo-nos sentir em paz, escutando-nos tranquilamente.

Entramos num ciclo vicioso de stress que nos desconecta dos nossos 5 sentidos, do nosso "Eu", ofuscando a paciência.

A mudança só depende de ti! Permite-te a oportunidade de conhecer a paciência e viver a tua vida de forma saudável.

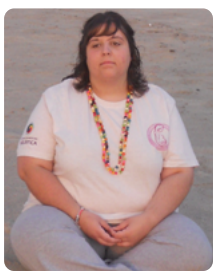
Lembra-te de ser paciente contigo mesmo, porque a paciência nutre o teu corpo, expande os teus sentidos e aumenta a vibração e a vitalidade de cada célula.

A paciência é uma porta aberta a uma maior consciência do teu próprio corpo, saúde e bem-estar. Além disso, a paciência é um trampolim para viver em pleno bem-estar.

> A paciência é uma virtude inata da alma através da qual nós temos capacidade de estar serenos, presentes e conscientes, não somente perante as adversidades, mas também em qualquer circunstância da vida ou com qualquer pessoa

Sê saudável mental, emocional e fisicamente. Recupera o equilíbrio na tua vida.

YOLANDA CASTILLO
TERAPEUTA, DOULA, EDUCADORA PERINATAL E CAM
www.centro-medicina-holistica.comunidades.net
centro.medicina.holistica2013@gmail.com



Estratégias para trabalhar Ser mais Paciente

Lembra-se da última vez que perdeu a paciência? Todos nós já passámos por isso, mas a boa notícia é que podemos aprender a ultrapassar essas situações com algum treino. **Por Rita Vieira**

Todos nós em algum momento já perdemos a paciência e quando passamos por isso, normalmente depois, sentimo-nos culpados e frustrados com a falta de paciência que tivemos.

Ser paciente significa controlarmo-nos e exige o controlo dos nossos pensamentos e emoções. Por outro lado, ser paciente não significa ser passivo no relacionamento com os

outros nem que temos de estar sempre de acordo com formas de pensar diferentes da nossa, significa sim que aceitamos os outros como eles são, que têm tempos diferentes dos nossos e formas de agir distintas.

Nos diferentes papéis que assumimos no nosso dia-a-dia podemos experienciar situações diferentes que nos colocam à prova e insistentemente nos tentam levar ao nosso limite. No entanto podemos dizer que nunca se é totalmente paciente em todas as situações pois todos temos mais paciência em determinadas situações do que noutras, com determinadas pessoas e torna-se um desafio permanente manter a tranquilidade em alguns contextos.

Ser paciente enquanto mãe ou pai:

Quem nunca perdeu a paciência perante uma birra, num dia de extremo cansaço ou perante alguma coisa que não gostou de ver. A culpa pela falta de paciência é um ponto em comum para mães e pais cansados e sem tempo de qualidade com os filhos.

Ser paciente enquanto colega de trabalho ou chefia:

No trabalho aprendemos a lidar com personalidades diferentes e a nossa capacidade de adaptação e tolerância para com os outros, torna-se fundamental para um excelente relacionamento no trabalho. Quem nunca lidou com um chefe que liga insistentemente quando estamos de folga ou que nos está sempre a pedir trabalho atrás de trabalho, sem se aperceber que já estamos assoberbados e sem tempo para nada.

Ser paciente enquanto filho:

Quando o pai ou mãe lhes estão sempre a cobrar, a dar ordens sem se aperceberem que afinal enquanto filhos, também já somos adultos.

Ser paciente enquanto marido e mulher:

Viver com alguém não é fácil e será talvez o maior desafio num relacionamento a dois. É a outra pessoa que ouve os nossos desabafos, que leva com o nosso mau humor de manhã e que está sempre ali ao lado.

Ser paciente enquanto cliente:

Quem nunca esteve num restaurante e se apercebeu que alguém se tinha esquecido no nosso pedido; ou perante um nabo ao volante que se atravessa na estrada, teve de colocar à prova a sua capacidade de ser paciente.

Estratégias para ser mais paciente em determinadas situações:

1. Controlar o stresse e as emoções pode não ser fácil, mas aprende-se.

2. Dissociar-se da situação. Dissociar-se significa que observamos a

situação de fora. É quase como se nos visualizássemos a observar a situação à distância, como se fossemos observadores.

3. Fazer uma caminhada para libertar a carga emocional que colocamos em determinada situação ou em algo que a pessoa nos disse e durante o percurso manter o foco nas coisas que vemos, nos cheiros, etc.

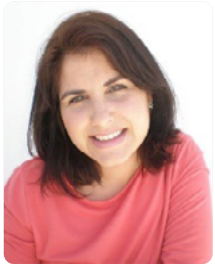
4. Exprimir as emoções no momento certo. Não deixar acumular, pois se as reprimirmos vamos chegar a um estado de saturação, em que dizemos coisas de forma menos positiva ao outro.

5. Mude o espaço físico onde se encontra. De uma forma prática, se estamos numa divisão da casa poderemos mudar para outra, ir dar um passeio, por outras palavras "arejar a cabeça".

6. Ouvir o que o outro tem para dizer. Perceber o ponto de vista do outro requer uma predisposição para ouvir com atenção e tentar colocar-se no seu lugar.

7. Visualizar algo de agradável. Pode ser uma música que nos transmita calma, um lugar paradisíaco, ou uma pessoa que amamos. O segredo mais uma vez é alterar o foco para algo agradável e positivo.

RITA VIEIRA
COACH DE ADULTOS, CRIANÇAS E JOVENS COM FORMAÇÃO EM PSICOLOGIA
www.coachritavieira.com
coach.rita.vieira@gmail.com



Existe sempre uma Razão!

Margarida Vieitez, especialista em mediação familiar, de conflitos aconselhamento conjugal, fala aos leitores da *Revista Progredir* sobre o seu último livro "Verdades, Mentiras e Porquês" e como em tudo na vida existe sempre uma razão?

Texto Por Revista Progredir

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

Margarida Vieitez: Mãe de uma filha maravilhosa, também chamada Margarida, tia da Joana e do Pedro de quem gosto muito; Amiga "do coração" de pessoas com um grande coração; Autora de livros e artigos vários sobre as Relações e o Amor; Terapeuta de casal e Mediadora Familiar apaixonada e muito grata por aquilo que faz!

Talvez o que me defina melhor também sejam as minhas "fortes" convicções, dentro das quais, que viemos ao Mundo para aprender o Amor, os meus princípios e valores dos quais não abro mão, designadamente no que respeita a quem considero fazer-me bem e ao que considero ser o melhor para mim; o meu pensamento positivo e capacidade de perspetivar cada situação de "vários lados". A minha persistência, determinação, paixão pela escrita, pela terapia de casal, pelas emoções e por estudar e saber mais e mais, pelo desporto especialmente a corrida, pela pintura, por imaginar e criar algo novo e surpreendente, pelo mar, pelo céu, pela lua, pelas estrelas, flores...pelo milagre que é a vida! Gratidão é uma das palavras que melhor me define!

Paciência e aceitação da imperfeição e das diferenças, o grande segredo!

Progredir: Porquê seguir o caminho da mediação?

Margarida Vieitez: Porque sempre acreditei que qualquer conflito é passível de ser resolvido quando ambas as partes querem efetivamente resolvê-lo. E se não querem ao menos que percebam o porquê!

Progredir: As relações são na sua opinião o maior desafio do Ser humano?

Margarida Vieitez: Sim, sem dúvida! Testam a todo o momento a nossa capacidade de lidarmos com as nossas próprias emoções e com as dos outros, e a qualidade das mesmas determina o nosso bem-estar e felicidade.

Progredir: Fale-nos do seu ultimo livro "Verdades, Mentiras e Porquês".

Margarida Vieitez: "Verdades, Mentiras e Porquês" é o meu 5º Livro, onde as pessoas poderão encontrar as respostas às perguntas que sempre se fizeram, designadamente "porque não se sentem mais alegres e felizes?", "porque sentem ter baixa auto estima?", "porque se sentem ansiosas e pressionadas?", "porque discutem tanto com o companheiro?", "porque foram traídas e como superar a traição?", "como ultrapassar o fim de uma relação?", "Como encontrar um novo namorado", "O que fazer com um amigo tóxico?".

O livro vem dizer-lhe que:

- O que sente e pensa, assim como as suas relações podem ser diferentes;
- As suas incertezas e medos podem ser transformados;
- As suas preocupações e zangas podem ser resolvidas;

Por detrás de quase tudo existe uma ou várias razões!

Progredir: Acredita que por de trás de tudo existe sempre uma razão?

Margarida Vieitez: Sim, acredito! Por vezes, mesmo querendo, não vai ser fácil descobri-la pois pode estar ao nível do seu inconsciente. Outras vezes, pode existir uma grande "tentação" para " fazer de conta" ou negar por completo! O meu livro "Verdades, Mentiras e Porquês", vem mostrar-lhe que a verdadeira razão de estar aqui neste planeta é aprender os muitos segredos das suas emoções e ser mais feliz nas suas relações.

Progredir: O tema deste mês da Revista Progredir é a "Paciência". Considera que é uma boa qualidade para gerir os conflitos do dia a dia?

Margarida Vieitez: Parece-me ser uma qualidade muito importante e infelizmente em extinção nos dias de hoje. Paciência por um lado, e por outro, poder, consumo e descartabilidade, "máximas" dos dias de hoje, parecem ser realidades totalmente inconciliáveis.
Sim, paciência significa saber gerir a frustração e ao mesmo tempo pode também significar aceitação da imperfeição, nossa, dos outros e das relações em geral! Paciência e aceitação da imperfeição e das diferenças, o grande segredo!

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Margarida Vieitez: Pare um pouco, pense menos, sinta mais!

ENTREVISTA POR
REVISTA PROGREDIR A:

MARGARIDA VIEITEZ
www.margaridavieitez.com
margaridavieitez@sapo.pt

FOTOGRAFIAS POR: CARLOS RAMOS

Paciência e Prosperidade Financeira

Numa *Era* onde "tempo é dinheiro" como poderá o treino da paciência contribuir para a prosperidade financeira? Isso é o que o convidamos a descobrir...

Por Diana Pinheiro

Paciência etimologicamente falando, vem do Latim *patientia*, que significa: "resistência, resiliência, persistência, indulgência, leniência, humildade, aguentar".

Os carateres chineses usados para expressar Paciência são:
耐 nài 心 (xīn).

耐 nài "而" são as barbas da face e, "寸" é punição legal, era um castigo na

Antiguidade Chinesa que consistia em ter de retirar a barba durante dois anos o que ajudava a treinar a "paciência de chinês", pois numa terra de sábios, deixar crescer a barba para além de ser mais simples não envolvia tempo nem paciência a ter que fazê-la, para além de simbolizar sabedoria e poder.

心 (xīn) significa "Coração paciente" ou "Mente paciente", levando-nos à virtude ou atitude mental que dão corpo à Paciência.

Em chinês, paciência pode ainda escrever-se: 忍rěn 耐 nài.

O primeiro carater simboliza uma faca ou uma espada em cima de um coração significa aguentar, resistir, ser resiliente.

Na época em que as artes marciais existiam para defesa do povo chinês bem como para autodefesa, a espada era uma das armas utilizadas e dizia-se que a sabedoria, nessa altura, consistia em usar a espada com conta peso e medida e quando assim fosse necessário, o que envolvia uma boa dose de paciência, de discernimento, e que isso traria prosperidade.

Em finanças pessoais a paciência está aliada ao planeamento, à analise e tomada de decisão

No oriente falar de finanças é o mesmo que falar de prosperidade pessoal, consiste na capacidade que um indivíduo tem de alavancar e de ampliar o seu bem-estar físico, mental, emocional, familiar, social e espiritual.

É também muitas vezes referida como saúde financeira.

Também nós ocidentais podemos treinar a paciência e ampliar a nossa prosperidade financeira.

Como? Aqui ficam alguns exercícios:

1. Tudo tem um *timing*/momento certo

Muitas são as vezes em que certamente apetece gastar ou investir (depende do contexto) em algo por impulso. Parar

para refletir e fazer algumas perguntas tais como: "Preciso mesmo disto?", "Para quê", "quando vou utilizar"?

Vai certamente contribuir para uma utilização de recursos financeiros mais racional, dirigida e equilibrada.

2. Atitude e perceções mentais

Por outro lado há momentos em que seria excelente conseguir-se X mas os pensamentos que surgem boicotam quaisquer possibilidades de o conseguir.

Assim podemos observar os nossos pensamentos e em vez de:

a) "Não Posso ter isto", é possível transformar em, "Como posso comprar, ter ou conseguir isto?".

b) "É Impossível ter ou fazer isto" é possível transformar em, "O que preciso fazer, com quem preciso falar, onde preciso ir para ter ou conseguir fazer isto"?

Estas transformações colocam a mente em estado de procura e de foco nas soluções, e não de frente para um muro que constitui um obstáculo incontornável.

Ser próspero financeiramente significa manter a mente aberta para que a energia e a saúde financeira possam emergir

Ser próspero financeiramente significa manter a mente aberta para que a energia e a saúde financeira possam emergir.

3. Uma questão de perspetiva

Perder dinheiro pode significar = fracasso ou derrota.

Mas também pode significar = uma oportunidade/inspiração para encontrar soluções.

Na segunda perspetiva treina-se e ativa-se a paciência, a capacidade de análise e a decisão, que andam de mãos dadas.

4. Ganhar e investir

Treinar a prosperidade, aptidão ou saúde financeiras consiste não só em como saber ganhar dinheiro (existem formas mais rápidas ou mais lentas, mais a curto, médio ou longo prazo), mas em como gastá-lo ou investi-lo.

A própria palavra "Investimento" transporta consigo a ideia de disponibilizar recursos financeiros para poder beneficiar de algo material ou não, e regra geral o retorno vem a médio ou longo prazo o que envolve também uma atitude paciente.

Assim podemos dizer que paciência é uma virtude do ser humano baseada numa eficaz e harmoniosa gestão emocional aliada a uma boa capacidade de análise e discernimento para tomar decisões no momento certo. Como se pode saber que é o momento certo?

Com paciência é possível também estimular a atenção e perceber as várias pistas, acontecimentos, notícias, informações que circulam e que com um olhar desperto conduzem para a identificação do timing certo para tomar as melhores decisões.

De resto "Quem espera sempre alcança" e "semear para depois colher" serão sempre provérbios sábios a colocar em prática quando assim fizer sentido.

DIANA PINHEIRO
ESPECIALISTA DE MEDICINA TRADICIONAL - ACUPUNCTORA
dianapinheiro.saude@gmail.com

A Paciência e os seus limites

Vivemos tempos de grandes desafios. As empresas puxam demais pelos seus empregados. A necessidade de segurança e a falta de esperança, aliadas a uma crescente falta de motivação generalizada, levam a que os sonhos fiquem mais distantes. E quando se pede paciência nestes casos, reagimos com irritação. Pedir paciência parece gerar a maior das impaciências. Porque a paciência tem os seus limites.

Por Sofia V. Martins

A verdade é que as circunstâncias não nos definem. São apenas isso, circunstâncias e que por isso mesmo, podem mudar a qualquer altura. E essa certeza poderá fazer com que olhemos para os momentos com mais benevolência, resultando numa maior compaixão, connosco mesmos e com o tempo.

O grande desafio é trabalharmos a nossa história de vida para que possamos estar preparados no momento da grande viragem. Então a paciência passa a ser sinónimo de "perseverança" e não de "resistência". Deixamos de "aguentar" e passamos a "focar".

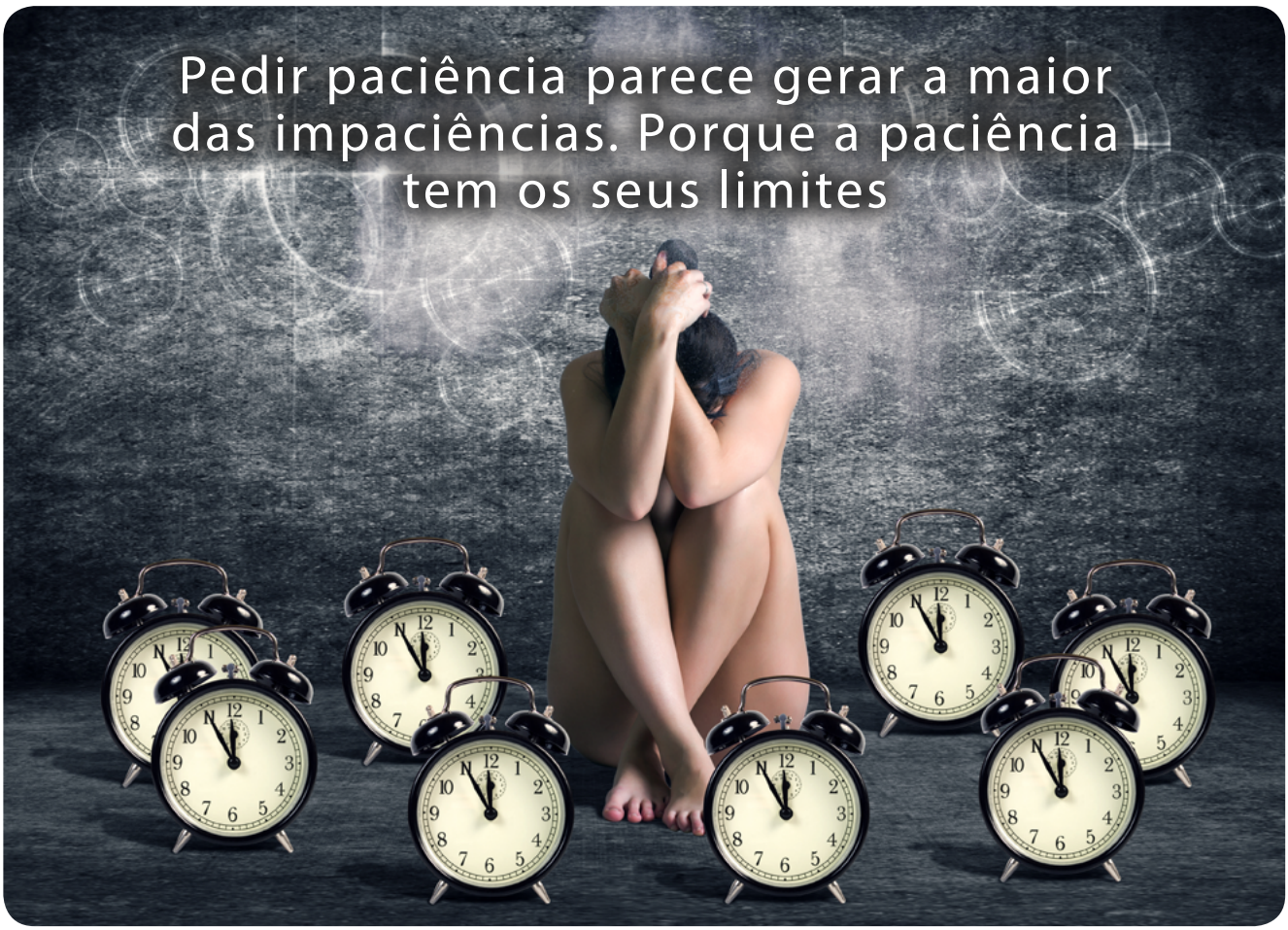
Contemos a história de Miguel, nome fictício. Miguel entrou para um grande multinacional na área da cosmética como moço de recados. Pouco mais tinha do que o 9º ano. Mas Miguel tinha um sonho. Ele queria subir na vida. Discreto, mas atento, juntando a tudo isto um sorriso cativante, Miguel tratou de se tornar indispensável. Fazia o que lhe competia e adivinhava as necessidades de quem lhe era superior hierarquicamente, sempre com delicadeza e com uma firmeza que só o foco permite. Aos poucos, foram-lhe dando mais responsabilidade. Miguel aproveitava todas as oportunidades para estudar e aprender um pouco mais do seu ofício. A verdade é que, ao fim de alguns anos, Miguel chegou a Diretor Geral. Foi neste cargo que o conheci. Um homem que mantinha um sorriso tranquilo, justo, atento, um verdadeiro líder. Estava sem dúvida no lugar certo.

A paciência precisa do reforço do nosso trabalho interno. Então seremos nós a definir os limites, não ela

Poderá o leitor dizer que não há muitas pessoas com a mesma "sorte". Não há dúvida de que ela existe sim, mas só a reconhece quem nunca desiste de lutar. Quem é fiel aos seus valores, aos seus ideais. À sua luz pessoal. Nesta história verdadeira, reconhecemos o sonho. A paixão. O foco. A vontade que nos ajuda a aguentar as tempestades. E a saber que a paciência tem outro valor se trabalharmos ao mesmo tempo os nossos objetivos.

Por isso, não nos peçam para ter paciência por si só. Porque não há paciência nenhuma para a urgência cega de ter paciência.

A paciência deve ter os seus limites impostos por nós. Aguentar em nada nos fortalece. Bem pelo contrário. Gera doença. Todos podemos ir mais longe. Seguir os nossos sonhos. Mas há que termos a serenidade necessária



para aceitar as nossas fases. Podemos sempre integrar as circunstâncias num lugar especial dentro de nós, onde a frustração do momento, a esperança, o amor e a convicção daquilo que queremos dar ao mundo se encontram. Então nasce a cumplicidade interna que nos prepara para o que der e vier. Porque um dia os ventos mudam. E só os pacientes focados estarão no ponto. Os outros, já terão caído para o lado de cansaço e desmotivação. A resistência também tem limites e quando são ultrapassados, o corpo sofre a sério.

Somos pacientes por um objetivo maior. Então o nosso brilho terá a capacidade de sobrevoar o tempo. Estaremos atentos às circunstâncias. Às oportunidades. Tal como Miguel que se recusou a acomodar-se ao rótulo de "rapaz dos recados não vai a lado nenhum". A paciência precisa do reforço do nosso trabalho interno. Então seremos nós a definir os limites, não ela.

SOFIA V. MARTINS
TERAPEUTA E COACH
www.sofiareiki.wordpress.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

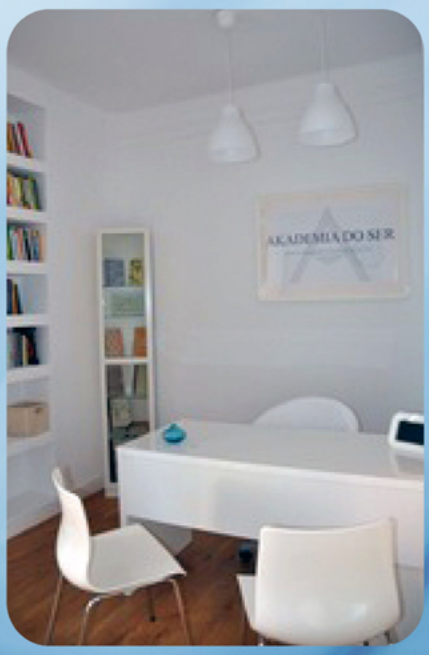
CONSULTAS

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

Paciência: Passividade ou Atividade

Ser paciente não é ficar sentado no sofá à espera que a Vida nos caia no colo. Ser paciente é agir sobre a Vida, de forma tranquila. A opção é sua. Pode escolher entre a Passividade ou a Atividade.

Por Jorge Boim

A dor faz parte da Vida, o sofrimento é uma opção. Assim é também com a paciência. Ela faz parte de nós, ser passivo ou ativo em relação à paciência, é uma opção nossa.

Cenário 1:

Imagine que vai a caminho do trabalho e, de repente, depara-se com um enorme engarrafamento. Trânsito completamente parado. Começa a ver o tempo a passar e percebe que já não conseguirá chegar a horas ao trabalho.

Começa a sentir aquela irritação a crescer dentro de si, mas... nada há que possa fazer para alterar o estado das coisas, que faça o carro da frente avançar ou que faça o tempo parar. E a irritação cresce ainda mais.

Cenário 2:

Está a colocar em prática um projeto que lhe dará total realização pessoal e profissional, no entanto, ficaram de lhe dar uma resposta que irá fazer com que tudo ande sobre rodas. E essa resposta demora a aparecer, apesar de já ter passado o dia que lhe indicaram para tal. Começa a ficar impaciente e, até, a duvidar se a resposta virá ou não, se deve ou não insistir com a pessoa. A impaciência torna-se irritação e a resposta continua sem chegar.

Em ambos os casos, pode tomar uma decisão: deixar-se levar pela impaciência ou, ativamente, Ser paciente.

Ao contrário do que pode pensar, a passividade na paciência é nada fazer para a aumentar, para a colocar na prática, é ceder ao nível de paciência de cada momento deixando-se levar por eventuais momentos de irritação.

Não muda a situação, muda a forma como age sobre ela

A paciência também se trabalha, seja através da meditação, seja através da nossa mente consciente perguntando, em cada momento: O que posso fazer para mudar a situação?

Nos cenários indicados em cima, as opções diferem. No Cenário 1 dificilmente conseguiria mudar a situação, pelo que poderá optar por perguntar: irritar-me vai fazer o trânsito andar mais depressa? Naturalmente, não vai. Esta, só por si, já é razão suficiente para respirar fundo, colocar o rádio numa estação que goste e que, de preferência, ajude a rir, e simplesmente esperar pela resolução do problema. Sim, também poderá ligar para o trabalho a dizer que chegará tarde.

No Cenário 2, o foco estará mais na ação propriamente dita, pelo que seria uma abordagem diferente. Fazendo a mesma pergunta, "O que posso fazer

A dor faz parte da Vida, o sofrimento é uma opção. Assim é também com a paciência

ara mudar a situação?", as respostas poderão ser várias, poderá encontrar um caminho que pode percorrer e, de seguida, poderá decidir se quer ou não percorrer esse caminho.

Em qualquer dos casos, tem sempre uma escolha: optar pela Passividade e nada fazer ou optar pela Atividade e agir sobre a Paciência, aumentando-a.

Sendo ambas escolhas legítimas, é importante reforçar que, deixar-se levar pela irritação ou impaciência, pode originar a criação de um bloqueio energético no seu organismo que, em última instância, poderá potenciar o aparecimento de alguma patologia física. Por outro lado, potenciar a Paciência de forma activa irá melhorar a energia, a vibração do seu corpo, ajudando a mantê-lo saudável. Bem, corpo e mente, claro, já que ambos beneficiam com esta atitude proativa.

Mantenha atenção no seu estado de espírito e na sua paciência, em cada momento do dia e, conforme as situações lhe aparece e repara na impaciência a crescer, vá perguntando o que pode fazer para mudar a situação. Não muda a situação, muda a forma como age sobre ela.

Não costuma meditar? Não tem problema, comece. 5 minutos por dia. Basta sentar-se confortavelmente, colocar uma música tranquila (músicas para meditar arranjam-se com muita facilidade, hoje em dia), feche os olhos e respire profundamente. Irá sentir o seu corpo a descontrair e a paciência a crescer.

Agora é só tomar a decisão, por mãos à obra, e avançar pacientemente pelo caminho.

Bom trabalho e... paciência. Muita paciência.

JORGE BOIM
SPORTS MENTAL COACH
HIPNOTERAPEUTA
www.sportshypnocoach.pt
Jorgeboim@sportshypnocoach.pt

Paciência e sapiência, qual o caminho?

Paciência e sapiência parecem ser duas coisas muito distintas, mas serão na verdade?

Por Paulo Marques

Vejamos o que significa cada uma delas. Segundo a o dicionário, paciência é a "capacidade de suportar contrariedades, incómodos e dificuldades com tranquilidade; resignação. Qualidade de quem não desiste facilmente; persistência; perseverança." Já a sapiência, é definido como conhecimento vasto, erudição. Mas será que ser paciente, é ter sapiência?

Mensagens dos Anjos

Sofia Maldonado

Contos Nós e os Anjos

A vida é demasiado acelerada, reformulando, as pessoas são aceleradas. Não param para observar, sentir e escutar. Vivem tão fugazmente que quando algo que perde por algum motivo, nem dão conta do quão mal aproveitado isso foi. Quando falamos em algo material, não é assim tão importante, mas e quando falamos de pessoas?

Somos muitas vezes impacientes, queremos tudo para ontem, esquecendo da importância de viver cada instante e que tudo tem uma velocidade própria, por mais que queiramos ser mais rápidos. Só precisamos agir e estar recetivos à vida, pois tudo flui com naturalidade e sabedoria.

Mesmo quando a vida e o corpo nos dá sinais para abrandar ou até parar, tantas vezes ignoramos e prosseguimos, até ao limite do desastre, da dor, da impotência de continuar. Só aí algo muda em nós e mesmo dessa forma, nem sempre a mudança é duradoura.

Porque não aprender a meditar e quando falo nisso, não me refiro apenas a sentar em posição de lótus e ficar horas a entoar mantras ou focados na respiração, ou seja lá o que for.

Falo sim em fazer algo de tão apaixonante que durante aquele período de tempo, tudo ao redor desaparece e estamos somente focados em nós; isso é meditar. Seja escrever, ler, desenhar, praticar um desporto, olhar o mar, caminhar, etc.

Tudo o que te faça sentir e estar, é meditar e pode mudar o teu dia a dia.

Então, ser paciente, acima de todas as definições, diria é apenas ser e viver. E apenas ser e viver é ser sapiente. Pois alguém inteligente e consciente, não desperdiça uma vida preciosa com coisas inúteis, não "vive à pressa", mas saboreia cada segundo, sente cada pessoa que se crua consigo, vive cada circunstancia; ou seja, é feliz!

Será assim tão difícil de entender? Creio que não, então, vamos ser nós, vamos ser felizes, paciente e inteligentes, com sorrisos no rosto e braços abertos para abraçar a vida, tal como ela merece e quando falo em vida, falo no todo que ela envolve, momentos e pessoas.

Sê tu, sê feliz...

Abraço-me em ti*

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

PHILOSOFIAS

Paciência... Vai uma chávena?

A ideia de comparar a Paciência a um chá, vem no sentido de a ver como que uma terapia para a ansiedade, para a pressa, para a tendência obscura de querermos controlar a nossa vida e a dos outros. Não podemos controlar tudo...

Por Carolina Sousa

Luc de Clapiers, um moralista e escritor francês, escreveu no século XVIII: "Paciência é a arte de esperar" e, convínhamos, nos nossos dias precisamos dessa arte a chávenas e a potes!

Talvez o truque seja imaginar a questão como sendo uma "chávena de chá", chá verde, por exemplo, que faz bem a tanta coisa. Ter paciência também nos torna mais fortes (se não nos matar!) então vamos tomando essas "chávenas" conforme vai sendo preciso e, no fim, talvez até fiquemos

felizes por não termos apertado o pescoço a alguém, ou nos termos atirado da ponte mais próxima!

De manhã é o filho que não acorda, ou está doente, ou não quer vestir-se; tome um chazinho de paciência!

Não tem filhos? Ah, não pense que se escapa do chazinho! A máquina do café vai avariar, ou o leite entornar mesmo por cima da camisa nova!

O caminho para o trabalho também não o poupa: apanha um acidente, duas brigadas, três sinais avariados no vermelho, mais uma velhinha a atravessar fora da passadeira que o fez colar a testa ao vidro da frente. Chegue ao trabalho e beba um chazinho!

Tenta ligar o computador, mas este recusa-se. Tem vírus, está "cheio", ou a senhora da limpeza desligou o cabo! Agora já precisa de dois chazinhos!

Não aconteceu nada disso? A sua chegada ao trabalho foi pacífica?

Sabemos que o ser humano não lida bem com o sentimento de perda, logo tendemos a ser impacientes se estamos a perder tempo, a perder dinheiro, a perder oportunidades

Ok, mas vai ver que o fornecedor não entregou a encomenda tão esperada, aquele email (tão importante) não saiu da "caixa" e perdeu o grande negócio da semana, ou simplesmente a concorrência chegou primeiro. Não desespere, vá à cantina e beba um chazinho de paciência!

Antes de almoçar pensa que tem tempo de ir ao Banco. Mas chega ao multibanco e está fora de serviço, o balcão só tem um empregado (claro, ou outro foi almoçar!) e depois de meia hora à espera, o sistema tem uma falha e não consegue fazer o tal depósito (urgente!) para comprar as

ações que tanto o faziam sonhar; já sabe, café da esquina: chazinho!

Nem almoçou, mas tudo bem. Pensa que mais nada pode correr mal naquele dia. Pensou mal. Mensagem no telemóvel: O seu banco avisa que devido à falta de saldo não pagou o IRS, nem comprou as ações.

Vai a caminho da cantina para beber um chazinho, nova mensagem, da Bolsa: as ações que queria comprar subiram 50%! Bebe dois chazinhos! Já não consegue trabalhar mais, tem fome e dores de cabeça, mas tem de ir às Finanças pagar o tal IRS. Finanças?! Ui, o melhor é beber mais um chá!

Chega à rua e a EMEL bloqueou-lhe o carro. Só o seu, no meio de uns dez mal-estacionados; reclama com o polícia, leva outra multa: esquecera-se de levar a viatura à Inspeção.

O Metro está de greve, a Carris também, segue a pé para as Finanças. Torce um pé no passeio cheio de buracos.

A repartição informa que tem uma hora de espera. Espera duas. Em pé. Está cheio de dores (mas ninguém dá lugar a uma pessoa nova; se pedisse ainda era injuriado!)

Vai à máquina e bebe; um café (estas maquinas ainda não vendem chazinho de paciência!)

Regressa a casa, a pé. Já nem tem fome, só dores de cabeça e o pé inchado. O gelo acabou – paciência! - Usa o saco das ervilhas congeladas. Adormece. Acorda, horas depois, rodeado de bolinhas. Bolinhas?! Salta da cama. O saco rebentou e a sua cama é um depósito de ervilhas!

Vá, não resista e deixe-se rir... Porque - vou contar-lhe um segredo - sabe o que deve acompanhar um chazinho de paciência? Sim, eu sei que está com fome, mas não é uma bolachinha, é sim uma genuína e sonora gargalhada!

Depois de todo este quadro exagerado, na perspetiva de conseguir, pelo

menos, um sorriso desse lado (especialmente se o estiver a ler na fila da Segurança Social!), concluo um pouco mais a sério:

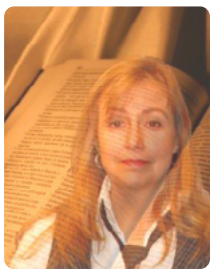
Sabemos que o ser humano não lida bem com o sentimento de perda, logo tendemos a ser impacientes se estamos a perder tempo, a perder dinheiro, a perder oportunidades.

A ideia de comparar a Paciência a um chá, vem no sentido de a ver como que uma terapia para a ansiedade, para a pressa, para a tendência obscura de querermos controlar a nossa vida e a dos outros. Não podemos controlar tudo.

Se pretendemos alcançar a sabedoria e a felicidade, a impaciência é um obstáculo, grande, à nossa qualidade de vida. Mas, pelo contrário, a paciência evita o desgaste.

Ser paciente é ter calma e alma, é agir com o coração e com a razão, é ser assertivo e construtivo.

E, começamos este artigo com uma frase de um Marquês, acabamos com a frase de um grande líder, nunca se esqueça que - "Perder a paciência é perder a guerra" - Mahatma Gandhi.



CAROLINA SOUSA
AUTORA
coisasqueacarolinaescreve.blogspot.pt
carolina.cdesousa@gmail.com

MUDANÇA TRANQUILA

O que tiver que ser será!..Karma... escolhas e aprendizagens...

Por vezes cruzo-me com comentários como... O que tiver que ser será!... Ah e tal... é o Karma... é o destino... etc... etc...
Nada contra... apenas me pergunto se, por vezes, não existe uma desresponsabilização pessoal (consciente ou não) quando proferimos este tipo de frases...

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

Claro que a vida acontece... e das melhores coisas que podemos fazer perante o que nos vai acontecendo é... aceitar... pois... se já aconteceu... de nada nos serve lutar contra isso... será mais inteligente aceitarmos o que é... o que já foi... e a partir desse ponto agir em conformidade... creio que, nesse sentido, ou para retirar algum peso desnecessário em algumas

situações, este tipo de frases fará sentido…

No entanto, se utilizarmos estas frases (ou crenças), para nos desresponsabilizarmos parece-me que tal facto limita o nosso crescimento consciente. Acredito que somos mais maduros e adultos quando assumimos o nosso poder de escolha, de crescimento e de aprendizagem conscientes.

Podemos, por exemplo, para "passar" um exame de matemática dizer… o que tiver que ser será!... E esperar que por osmose, ou com o passar dos dias, esse conhecimento maturará na nossa cabeça e nos fará ter sucesso no exame. Podemos, por outro lado, ir às aulas… estudar… praticar… ir ao exame, fazermos o nosso melhor e… depois disso, para retirar algum peso desnecessário e ansiedade à situação, dizer a mesma frase… o que tiver que ser será! Neste caso parece-me que a frase já fará mais sentido… pois trabalhamos para atingir os nossos objetivos, o trabalho está feito e será esperar pelo resultado …

No que diz respeito às relações ou ao nosso desenvolvimento pessoal creio que podemos ver as coisas de forma análoga…

Numa relação podemos dizer… o que tiver que ser será! E, sem fazer "nada", esperar que o resultado seja o que queremos…

Podemos, por outro lado, refletir, meditar, aprender, partilhar, crescer conscientemente antes e durante a relação… caso contrário o mais provável é "chumbarmos" consecutivamente o exame das relações… e diminuirmos a nossa probabilidade de sucesso…

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 Inês Souto Gonçalves

Mês de Julho

Online

www.madmimi.com/signups/324327/join

terapiasdaines@gmail.com

914871845

Crie a Vida dos Seus Sonhos com Alquimias:

Transformações Emocionais Positivas em 21 dias

Por Inês Souto Gonçalves

Mês de Julho

Online

http://terapiasdaines.wixsite.com/alquimias

terapiasdaines@gmail.com

914871845

Festival Boa Mesa 2017 (Brasil)

Por Caxambu e Região Convention & Visitors Bureau

1 a 29 de Julho

Caxambu | Minas Gerais, Brasil

www.festivalboamesa.com.br

visitecaxambu@gmail.com

Espetáculo Comédia: Quim Roscas & Zeca Estacionâncio ao vivo

1 de Julho às 23:00h

São Pedro da Afurada | Porto

www.quimroscasezecaestacionancio.pt

espectaculos@qrze.pt

930466872

Baila Comigo Lisboa - Festas de Lisboa

Por Festas de Lisboa

1 de Julho

Praça do Comércio

www.festasdelisboa.com

comunicacao@egeac.pt

Mercadão - O mercado de verão

Por Time Out Mercado da Ribeira

1 de Julho das 10:00h às 22:00h

Time Out Mercado da Ribeira | Lisboa

www.timeoutmarket.com

infolisboa@timeoutmarket.com

213951274

Trail noturno do Palácio

Por Roteiros Aventura

1 de Julho às 20:30h

Palácio Nacional de Mafra

www.roteirosaventura.pt

facebook@roteirosaventura.pt

962985992

Summer Azores Retreat

Por Casa Vinyasa Ashtanga Yoga Shalaque

3 a 9 de Julho

Fajã Da Caldeira De Santo Cristo | Açores

www.casavinyasa.com

info@casavinyasa.com

Aulas de Pilates

Por Catarina Silva

3ª e 5ª feiras às 11:00h e às 12:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Convite a Pacificar a Mente Introdução à Meditação

Por Maitreya

4, 11 e 18 de Julho das 19:00h às 21:00h

Galeria Santa Clara | Coimbra

www.facebook.com/Maitreya.EstudoDharma

info@maitreya.pt

Osho Festival of Music and Meditation 2017

Por Osho Festival - Portugal

6 a 12 de Julho

Pomar da Serra | São Teotónio

www.oshofestivalportugal.com

nazca@nazcamusic.com

968542481

Startup Weekend Lisbon

Por Startup Weekend Portugal

7 a 9 de Julho

Canopy Lisbon

www.canopy.city/lisbon

cecile@canopy.city

Retiro Yoga e Detox

Por Paula Sousa e Jean-Pierre de Oliveira

7 a 9 de Julho

Quinta São Pedro | Sobreda

www.naturajna.pt

naturajna@gmail.com

965060146

Workshop: Introdução à Reflexologia

Por Idalina Marques Odete Emereciano e Carmen Pilaro Farias

8 de Julho e 5 de Agosto | Azeitão

22 de Julho | Ericeira

www.institutoreflexologia.com

geral@institutoreflexologia.com

211912406 | 918969248

3º MATIS Festival - Your Market Show

9 de Julho

Palácio Dos Anjos | Algés

www.cm-oeiras.pt

matisfestival@gmail.com

Encontro de Reiki

Por Maria Melo

11 de Julho às 19:30h (2ª terça-feira de cada mês)

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Aulas de Yoga

Por Rita Martins

2ª e 4ª feiras às 10h às 18:30h e às 19:30h

6ª feiras às 18:30h e 19:30h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Workshop LifeStyle & Gestão Mental

Por Filomena Conceição

22 de Julho (Sábado) das 10:00h às 12:30h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

World Bike Tour Lisboa 2017

Por WBT

23 de Julho às 11:00h

Lisboa

worldbiketour.pt

helpdesk@worldbiketour.pt

223752501

Mysteria - Mercado encantado

28 a 30 de Julho

Vila do Carvalho | Covilhã

www.facebook.com/MysteriaPt

mysteria@fcgvc.pt

vouchers

Julho 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.

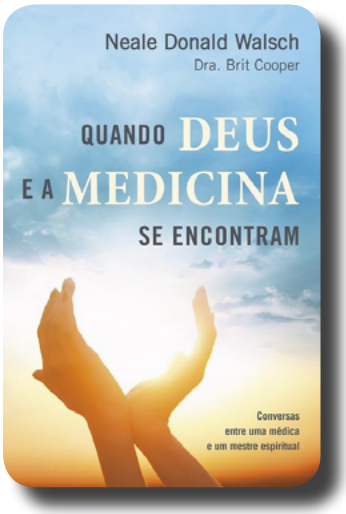
PARTICIPE! FAÇA PARTE!

LIVROS RECOMENDADOS

Quando Deus e a Medicina se encontram

Conversas entre uma médica e um mestre espiritual

Neale Donald Walsch, Dra. Brit Cooper



Haverá espaço para Deus no contexto da medicina moderna ocidental? Os milagres médicos acontecem por alguma razão espiritual? Existe lugar para a eutanásia na mente dos que procuram a essência espiritual? Assistir a uma cirurgia de coração aberto ensina algo sobre a alma a um estudante de medicina? Deveriam os princípios metafísicos/espirituais fazer parte do currículo das faculdades de medicina?

Numa conversa aberta e franca, o grande mestre Neale Donald Walsch e a Dra. Brit Cooper refletem sobre a condição do ser humano que, mais do que uma criatura física com uma mente altamente desenvolvida, é uma entidade espiritual. Ao perceberem esta completude, quer a medicina quer a espiritualidade podem olhar para a cura como um processo de tratamento do corpo, da mente e da alma.

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

Editor: Albatroz

Diga Não ao Cancro

Novas formas de prevenir e tratar a doença do século

Ty M. Bollinger

O cancro não é uma sentença de morte. Ty Bollinger acredita que qualquer pessoa pode ativar o seu potencial de cura e livrar-se da doença.

Depois de perder sete familiares com cancro, e recusando-se aceitar que a radioterapia e a quimioterapia são a única solução para enfrentar o desafio do século, Ty viajou pelo mundo e ouviu dezenas de especialistas e sobreviventes da doença.

Em Diga Não ao Cancro, Ty Bollinger dá a conhecer o estilo de vida que previne o cancro e os tratamentos alternativos para a sua cura. O autor explica como uma dieta saudável, a desintoxicação do organismo, o equilíbrio

emocional e espiritual e as terapias naturais podem ser o caminho certo para combater a doença com maior eficácia.

Uma visão diferente sobre o cancro que traz uma nova esperança a milhares de pessoas.

Preço: Cerca de 16,60€ por 304 páginas de sabedoria.

Editor: Albatroz

Meu Cão, Meu Guru

Lições de vida de um cão sobre o amor e a felicidade

Gilles Moutounet

Imagine que está a chegar a casa, depois de uma longa viagem de negócios. Ou então foi apenas buscar o correio. Aconteça o que acontecer, o seu cão vai recebê-lo sempre da mesma maneira - a abanar a cauda de pura felicidade. É espantoso, não é? Gilles Moutounet, porém, nunca gostou muito de cães. Até ao dia em que foi obrigado pela mulher a oferecer um cachorrinho às filhas. Entra em cena Skottï, um springer spaniel que decide dar ao seu dono uma esmerada educação espiritual. A começar, claro está, pelo amor incondicional. O autor deixa-se surpreender pela devoção do seu cão, pela confiança absoluta que tem no dono, pela sua capacidade infinita de dar. Intrigado, começa a pensar: porque não serei eu capaz de agir como o meu cão? Porque não me hei de entregar ao "dono" (seja ele Deus, a Vida ou o Universo) com a mesma despreocupação e alegria? Inspirado numa frase de Albert Einstein (Olhem bem para a natureza, depois compreenderão tudo melhor), aceita humildemente ser o discípulo do seu cão. Começa a observar o "guru" Skottï e a sintetizar no papel as lições que este lhe dá.

Nasceu assim Meu Cão, Meu Guru, um pequeno livro que rapidamente se tornou um bestseller na Índia, e que agora começa a ser publicado em vários países. Nele estão sintetizadas onze inesquecíveis lições de vida, que vão desde Viver o Presente a Usar a Intuição (passando, claro, pelas aulas de ioga canino, que começam sempre com uma série de alongamentos - ou, se quisermos, umas belas espreguiçadelas).

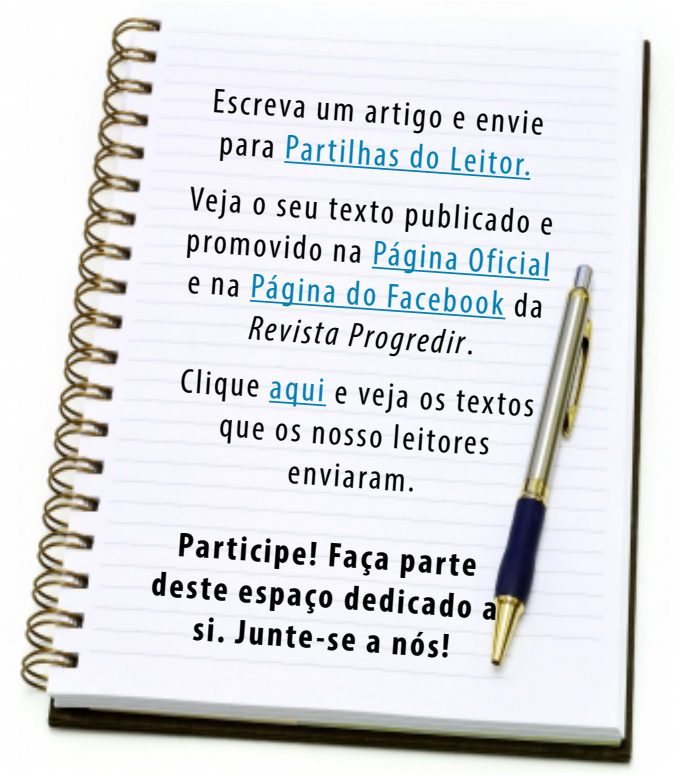
Preço: Cerca de 12,00€ por 112 páginas de sabedoria.

Editor: Lua de Papel

PENSAMENTO DO MOMENTO

"Não há lugar para a sabedoria onde não há paciência." ***Santo Agostinho***

PARTILHAS DO LEITOR



UMA ESTÓRIA QUE FAZ PENSAR

O velho sábio - Mestre da paciência

Conta a lenda, que um velho sábio, tido como mestre da paciência, era capaz de derrotar qualquer adversário. Uma tarde, um homem conhecido pela sua total falta de escrúpulos apareceu com a intenção de desafiar o mestre. E o homem não poupou insultos.... Chegou até a atirar algumas pedras em direção ao sábio, cuspiu e gritou todos os tipos de ofensas. Durante horas ele fez de tudo para provoca-lo, mas o sábio permaneceu impassível. No final da tarde, já exausto e sentindo-se humilhado, o homem deu-se por vencido e foi embora...

Impressionados, os alunos perguntaram ao mestre como ele conseguira suportar tanta indignidade. O mestre perguntou:

- Se alguém chega até vocês com um presente e vocês não o aceitam, a quem pertence o presente?

- A quem tentou entrega-lo. Respondeu um dos discípulos.

- O mesmo vale para a inveja, a raiva e os insultos. Quando não são aceites, continuam a pertencer a quem os carregava! A sua paz interior e o seu equilíbrio emocional depende exclusivamente de você. Ninguém os pode tirar. Só se você permitir.

VÍDEO DO MÊS

"The Potter - Paciência, trabalho e coração" - Quando obtemos os melhores resultados e a maior satisfação interna?

Veja mais vídeos 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)

Neale Donald Walsch

Neale Donald Walsch é um escritor norte-americano da "Nova Era", mensageiro espiritual, cujas palavras continuam a tocar o mundo de uma forma muito profunda, autor da série de livros "Conversas com Deus", entre outros.

Nasceu em Milwaukee (Wisconsin, Estados Unidos da América) a 10 de Setembro de 1943, cresceu no seio de uma família católica de origem Ucraniana, que o incentivou na busca da verdade espiritual. A mãe foi a sua primeira mentora, apesar de nunca ir à igreja, ensinou-o a não ter medo de Deus. A sua crença de que não é preciso ir até uma igreja para encontrar Deus, marcou-o profundamente.

Curioso desde criança e sempre interessado por essas questões, Walsch começou a estudar religiões ocidentais e orientais aos quinze anos. Estudou a Bíblia, o Rig Veda e os Upanishads. Posteriormente, abandonou os estudos universitários e foi trabalhar numa rádio, onde fez carreira como locutor e chegou ao cargo de editor. Criou uma empresa de relações públicas e de marketing. Depois de alguns anos mudou-se para o estado de Oregon.

No inicio da década de 90 sofreu uma série de golpes esmagadores: um incêndio que destruiu todos os seus pertences, a rutura do seu casamento e um grave acidente de carro.

Uma vez recuperado, mas sozinho e desempregado, sem meios, viveu numa barraca em Jackson Hot Springs, ao lado de Ashland, Oregon, chegando a mendigar, apanhar e reciclar latas de alumínio para comer. Na época, achava que a sua vida havia chegado ao fim. Alguns meses mais tarde, acabou por arranjar um modesto emprego numa rádio, como apresentador de *talk show*, mas a sua vida continuava sem sentido.

Em 1992, deprimido, durante uma madrugada, escreveu uma carta a Deus, onde perguntava ao Criador o que fazer para a vida correr melhor. Segundo Walsh, ouviu uma voz respondendo

a essa e outras questões, que mais tarde se transformaram na série de livros "Conversas com Deus".

Os seus livros, segundo o próprio, são inspirados por Deus e podem ajudar pessoas a relacionarem-se com a Divindade numa "perspetiva moderna". A questão não é "com quem fala Deus?" mas sim "quem está disposto a ouvi-Lo?".

Walsch acredita num Deus panteísta que tenta comunicar como os seres humanos. A sua visão é expressa como uma nova espiritualidade: uma expansão e unificação de todos as presentes teologias e religiões, uma reinterpretação de todos os ensinamentos sagrados atuais com a finalidade de comunicar e implementar novas crenças espirituais. Os seus ensinamentos podem ser classificados como de natureza espiritualista, reencarnacionista e pertencentes à linha de pensamento da "Nova Era".

As obras de Neale Donald Walsch estão a transformar o mundo, tocam os corações de milhares de pessoas e despertam para o conhecimento do Ser. São inúmeras as conferências de Neale Donald Walsch por todo o mundo. O resultado mais importante da sua obra é o despertar de consciências para a ligação do ser humano com Deus.

Walsch vive atualmente em Ashland, Oregon (EUA) com sua esposa Nancy, com quem fundou a *ReCreation*, uma organização não lucrativa que organiza conferências, programas, seminários, *workshops* e retiros para pessoas interessadas no seu desenvolvimento pessoal e espiritual.

É também criador da *Conversations with God Foundation* e do *Humanity's Team*, um movimento de base mundial, cujo objetivo é fazer surgir uma nova forma de espiritualidade na Terra.

"Há sempre uma solução. Mas você precisa continuar caminhando para a encontrar. Você não pode parar, você não pode desistir. Isso tem a ver com mais do que apenas paciência. Tem a ver com mais do que apenas persistência. Tem a ver com o saber absoluto de que Deus está ao seu lado. Quando você sabe isso, você nunca desiste… e o senso de luta vai-se embora. Você simplesmente mantém-se caminhando, sabendo que no final tudo vai correr bem. E que durante a caminhada haverão grandes *insights* e lembranças maravilhosas." Neale Donald Walsch

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

A Ludoterapia na intervenção terapêutica com crianças

A criança precisa de muitas coisas para ser feliz principalmente de amor, família, respeito, educação, saúde, no entanto por vezes esquecemo-nos de incluir o brincar.

A Ludoterapia é uma técnica utilizada com crianças entre os 3 e os 11 anos e que tem como objetivo principal o contacto com o mundo interno da criança, permitindo compreender a sua linguagem simbólica. Quando as crianças têm dificuldade para se expressarem verbalmente, o brincar é utilizado como o único recurso que lhes permite sentir segurança para expressar coisas que são difíceis de explicar ou de verbalizar (por exemplo: abuso sexual, mau trato, medos, angústias, dúvidas).

A função simbólica do brincar é muito importante, pois é ela que faz a ponte entre a experiência concreta e o pensamento abstrato. Enquanto a criança brinca, esta lida com os objetos de forma sensório-motora que são concretos (existem, são reais), mas que simbolizam outra coisa, algo que a criança experienciou direta ou indiretamente. O brincar dá forma ao mundo interno da criança, isto é, as experiências emocionais da criança são projetadas para as brincadeiras e para a maneira como a criança manipula objetos enquanto brinca. Brincar ajuda a criança a ser imaginativa, a criar e a imitar situações que já vivenciou, interiorizar regras e a assimilar padrões culturais. Brincar também é cultura. Brincar ajuda a desenvolver as suas capacidades, aprender a lidar com frustrações e a gerir stress.

Os brinquedos (objetos físicos e reais), são utilizados como ferramentas para expressar o que a criança pensa ou sente em determinado momento, ou sobre uma situação específica. No fundo, os brinquedos são como as palavras e o brincar como a linguagem que a criança usa para comunicar. Através do brincar a criança sente-se segura, pois encontra-se no seu meio natural, sendo mais fácil expressar as suas emoções (a raiva, a dor, a alegria, a tristeza, a felicidade, a frustração).

A ludoterapia é uma intervenção psicoterapêutica que apresenta resultados positivos nomeadamente, na diminuição de comportamentos agressivos, na melhoria no ajuste emocional em diversas problemáticas como a

separação dos pais, no maltrato ou abuso, na violência doméstica; proporciona ainda a redução da ansiedade e stress, potencializa o desempenho escolar, melhora a auto-estima da criança, contribui para o ajuste social com os pares e adultos e diminui os sintomas de depressão infantil. Esta técnica pode ainda ser usa em irmãos para ajudar na relação e vinculação entre ambos.

Uma sessão de ludoterapia dura entre 30 a 45 minutos, dependendo da idade e caraterística da criança. Em cada sessão a criança é incentivada a escolher livremente os materiais, brinquedos a utilizar que por norma se encontram numa caixa-ludo e deve ser dado espaço à criança para que esta se sinta livre e compreendida. Ao ludoterapeuta cabe a tarefa técnica de interpretar cada gesto/ação, palavra ou silêncio que é feito ou dado pela criança através do seu mundo simbólico. O ludoterapeuta deve mostrar-se inteiramente disponível e sobretudo encarando-a como ela é de verdade. A relação que se estabelece é de empatia e compreensão, só desta forma a criança é capaz de ser ela própria e sentir-se segura na relação com o terapeuta. É importante compreender que o ludoterapeuta é por isso parte ativa e não diretiva do processo de desenvolvimento da criança, deve estar atento aos sentimentos, comportamento, tomadas de decisão e atitudes expressas pela criança.

FILOMENA CONCEIÇÃO
PSICÓLOGA, LUDOTERAPEUTA
E FORMADORA
tangerinapsicologiablog.wordpress.com
www.facebook.com/ConceicaoFilomena
fpfconceicao@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