PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

AGOSTO 2018 • NÚMERO 79 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

O Poder da Partilha

Do querer dar ao saber Partilhar nas relações

Partilhe pela sua saúde

A Partilha como combustível de realização profissional

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Tiger Singleton

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

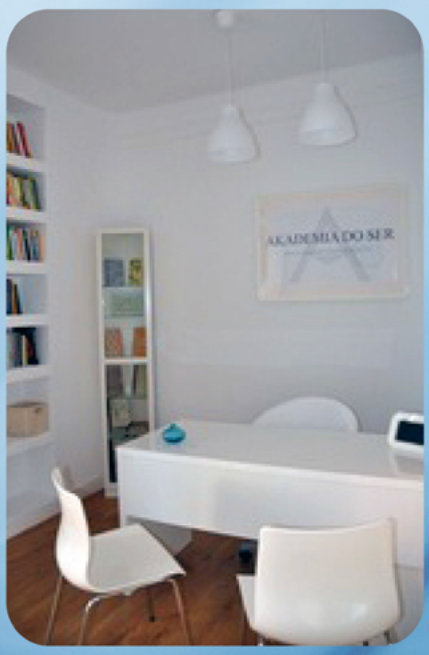
CONSULTAS

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 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49
www.akademiadoser.com | geral@akademiadoser.com

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 79 | Agosto 2018 | 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

Colaboradores desta Edição
Isabel Portugal, Sónia Gravanita, Sandra Lima Pereira, Cristina Leonor Pereira, Catarina Lucas, Sofia Pérez, Rute Calhau, Vanda Boavida

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.

Partilhar

Caros amigos,

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

Partilhar engrandece a nossa Alma. A partilha coloca um pouco de nós ao Serviço dos outros podendo dessa forma contribuir para o nosso crescimento e do outro.

Por pouco que partilhemos, se o fizermos de coração puro estaremos a espalhar Amor e alimentar o Universo com a Alegria e Felicidade que precisa.

Por vezes é o outro que nos ajuda, ao ouvir as nossas partilhas, sejam as nossas alegrias ou aflições.

A partilha une, engrandece a nossa Alma, cria laços, desenvolve Amor…

"Partilhar o pouco. A bondade nos ensina que mesmo com poucas tintas, possuímos a capacidade de colorir um universo, só com a força de vontade e fé." Gislainne Sucupira

"Não existe experiência mais gratificante que ao partilhar tudo e até o que pensa não ter, descobrir o quanto rico se é."
Gilberto Angelo Begiato

"Imagine All the people… Sharing All the World..." John Lennon

Boas leituras!

Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 79

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
O Poder da Partilha
Por **Isabel Portugal**

14 Saúde
Partilhe pela sua saúde
Por **Sónia Gravanita**

19 Relacionamentos
Do querer dar ao saber Partilhar nas relações
Por **Sandra Lima Pereira**

23 Entrevista
A Verdadeira Conexão
Entrevista com **Tiger Singleton,**
Texto Por **Revista Progredir**

29 Finanças
A Economia do V Império
Por **Cristina Leonor Pereira**

34 Vida Profissional
A Partilha como combustível de realização profissional
Por **Catarina Lucas**

37 Lifestyle
Partilha(-te)
Por **Sofia Pérez**

42 Espiritualidade
Desmistificando crenças sobre a Partilha na espiritualidade
Por **Rute Calhau**

48 Philosofias
Partilhar emoções, o segredo para a felicidade
Por **Catarina Lucas**

54 Mudança Tranquila
É fácil partilhar quem somos?
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

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

58 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

59 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

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

65 Biografia
Descubra quem foi Júlio Pomar

67 Glossário
Ferramentas para Progredir: 21 passos para a Felicidade, com o Feng Shui

Partilhar

FESTARTE 2018: Festival de Artes e Tradições Populares de Matosinhos

Na sua 21ª edição, de 27 de Julho a 5 de Agosto, o FESTARTE faz de Matosinhos um centro onde convergirão as tradições etnográficas, gastronómicas e culturais de comunidades humanas provenientes de diferentes continentes. Os grupos que nos visitam nesta edição chegam-nos da Colômbia, Espanha, Guiné-Bissau, Índia, Peru, Rússia e Turquia.

Mais informação veja aqui

Festival Sete Sóis Sete Luas

O Festival Sete Sóis Sete Luas nasceu em 1993 como uma ponte cultural entre Itália e Portugal, ampliando-se ao longo dos anos com o envolvimento de mais países. A promoção da arte e cultura com vista à aproximação entre países, cidades e pessoas são o ponto de partida para este Festival, convidando a uma viagem de descoberta pelos universos da arte, do folclore, da gastronomia, do património e das suas gentes.

Mais informação veja aqui

Retiro *Breath & Rhythm in Nature* Tomar

O Retiro "Breath & Rhythm in Nature" vai realizar-se de 1 a 5 de Agosto em Tomar. Este será um retiro gratuito com o intuito de possibilitar a todos aqueles que pretendam iniciar-se nas práticas de desenvolvimento pessoal e não encontram oportunidades. A proposta é a partilha na natureza em conjunto com várias práticas como Meditação, Respiração, Caminhadas pela Natureza, Rituais Ancestrais entre outras.

Mais informação veja aqui

Festival Andanças - Castelo de Vide

O festival Andanças chega a Castelo de Vide para mais uma edição de 1 a 5 de Agosto com música, dança e outras actividades, numa edição que pretende

manter a qualidade e a diversidade na programação e perpetuar o conceito do festival como espaço de encontro, experiências e criação. Este ano o espaço para crianças e famílias aumenta, crescendo a área do palco e ficando mais próximo de uma zona arborizada, onde se realizarão outras atividades para os mais pequenos.

Mais informação veja aqui

Aura – Sintra

A 4ª edição do Aura realiza-se na vila de Sintra entre 2 e 5 de Agosto de 2018. AURA é sobre a Arte da Luz na vila de Sintra, a Luz como uma matéria, um meio e uma metáfora, aliada ao fascínio ancestral de Sintra. Acontecimentos artísticos em locais simbólicos vão transfigurar a noite criando um Caminho de Luz na Paisagem Cultural de Sintra. Aura é a mistura perfeita entre a paixão pela pesquisa, o equilíbrio de recursos, a sustentabilidade do impacto na paisagem e a inclusão do património cultural local (material e imaterial) na criação e prática artística.

Mais informação veja aqui

Mercado Fora d'Horas – Silves

O Mercado Fora d'Horas é um evento gastronómico em Silves sobre cultura local. O último ciclo realiza-se a 8 de Agosto das 19h às 00h. Com uma dinâmica muito específica, a estrutura do evento conta com um mercado noturno, showcooking, mesa redondas sobre cozinha tradicional, apresentação de produtores, workshops, animação musical e de rua e atividades para famílias. Os mercados são locais de celebração da alimentação algarvia. Nesse sentido pretende-se que (re)descubra o Mercado Municipal de Silves num dia e num horário diferente.

Mais informação veja aqui

Partilhar para Completar

O meu pai costuma dizer que antigamente uma sardinha dava para três...será que a humanidade mantem o valor da partilha apenas em tempos de maior necessidade?

A capacidade de partilhar implica o despego e a entrega da intimidade.

Quando partilho algo que é meu, estou disposto a desapegar me dessa parte que me pertence e oferece-la ao outro.

Quando partilho aquilo que de mais íntimo habita dentro de mim, estou a colocar me numa posição de exposição e de possível fragilidade.

Mas a verdade é que quando nos dispomos a isso, recebemos de volta aquilo que for partilhado, não necessariamente igual ou na mesma medida, mas certamente regressa a nós tudo aquilo que damos ou entregamos a outros.

De que nos serve uma enorme sabedoria, conhecimento ou mesmo habilidade em algo se o não partilharmos com o mundo? Tudo isso se perde em nós se não for transmitido aos outros.

A partilha aproxima-nos, a partilha permite a ligação e conexão com o outro, a partilha como diz um dos significados da palavra "sentimento de identificação com a maneira de pensar e/ou sentir existente entre duas ou mais pessoas", leva-nos à empatia com o outro.

Como disse Albert Einstein "A compreensão de outrem somente progredirá com a partilha de alegrias e sofrimentos."

Partilhem todas as vossas partes para que o todo possa assim ser completo.

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

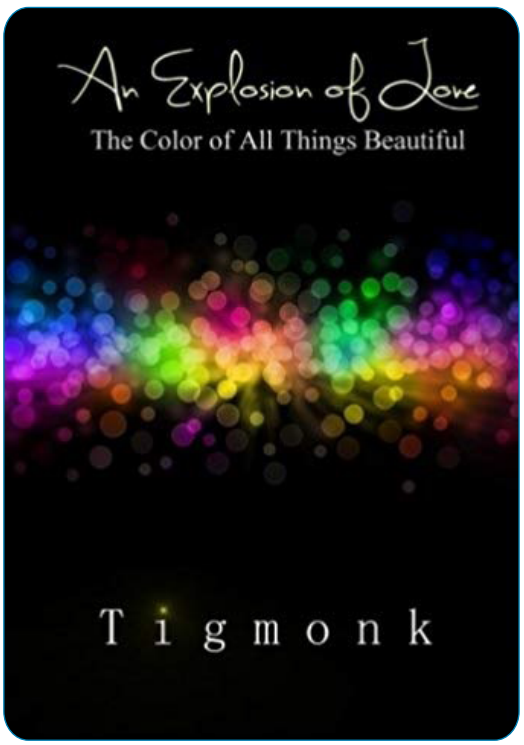
Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

An Explosion of Love

The color of All Things Beautiful

de Tigmonk



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 Julho:

Orquidea Pires partilhou a imagem e criou a frase: "Essencial mesmo é parar para sentir o respirar porque só assim é possível Progredir!", e ganhou o livro: "Parar. Sentir. Respirar. Uma Prática de Yoga para Transformar Corpo, Mente e Alma" de Vera Simões.

O Poder da Partilha

Nos dias de hoje, encontramos na partilha um portal que nos leva a uma dimensão que vai para além do simples ato de dar. Uma forma de experienciar um novo elixir para alma.

Por Isabel Portugal

Consegue imaginar um ginásio onde a prática seria exercitar a partilha?

O que ganhávamos com este exercício?

O benefício de partilhar torna-se mais enriquecedor que o benefício de não o fazer.

Imagine então partilhar como se sua vida dependesse disso...

Calcule que seria possível encontrar

na partilha um caminho, de autoconhecimento e de valorização pessoal ou profissional, ou até de auto cura em alguns casos. O conceito de partilha assumiria certamente um novo lugar nas nossas vidas.

Quando partilhamos ficamos mais ricos geramos um valor que ainda não existe, nem em quem partilha, nem em quem recebe. Uma sinergia só possível com o ato de partilhar.

"Se você tem uma laranja e troca com outra pessoa que também tem uma laranja, cada um fica com uma laranja. Mas se você tem uma ideia e troca com outra pessoa que também tem uma ideia, cada um fica com duas."Confúcio

O benefício de partilhar torna-se então mais enriquecedor do que o de receber. Na medida em que quando partilhamos os nossos recursos mais profundos e que os utilizamos a nosso favor, reconhecemos que o que nos fazemos de bem sai reforçado quando ajudamos, elevamos e estimulamos simultaneamente os outros a encontrarem o seu bem.

Saber receber de quem partilha é também em si uma arte. O conceito é saber receber humildemente de braços abertos e de coração cheio

O resultado do que damos e do que recebemos vai muito para além do resultado que obtemos quando possuímos algo que é cumulativamente nosso.

Existem inúmeras formas de definir partilha. Partilha é conexão, é crescimento, é evolução, é felicidade.

Partilhar é comunicar, envolver, inspirar e acrescentar. É fazer alguém evoluir com um pouco do que também é nosso.

Se partilhar é tudo isto e muito mais, porque será tão difícil para alguns desenvolver o ato de partilhar?

Quando falamos por exemplo em partilhar conhecimento, conceitos ou opinião acerca de algum tema, na maior parte das vezes não acontece. Não porque não queremos, mas sim porque deixamos emergir a dúvida e o medo da comparação e do julgamento.

Quando aprofundamos este pensamento no mundo profissional e empresarial, os receios saem reforçados. Não se partilham sucessos ou mesmo insucessos, ideias ou estratégias com medo de sermos ultrapassados ou criticados. Desta forma, permanecemos reféns das regras e crenças que cultivamos em nós em relação ao ato de partilhar.

Cristalizamos esta crença limitadora de que partilhar algo, como por exemplo o conhecimento, poderá não ser para nós.

Resultado: Ficamos mais pobres e os outros também. Não damos assim origem à magia que acontece quando se partilha.

Muitas das vezes alimentamos o nosso diálogo interno. Diálogo que teima em dizer-nos que não temos nada mais a acrescentar sobre determinada teoria ou conceito.

Frequentemente não valorizamos a ideia de que a forma como partilhamos per si, gera um valor acrescentado.

Onde não há partilha não acontece evolução, envolvimento e inspiração.

Urge saber partilhar!

Saber receber de quem partilha é também em si uma arte. O conceito é saber receber humildemente de braços abertos e de coração cheio.

Partilhar sorrisos, partilhar emoções, partilhar abraços, partilhar amor, generosidade e alegria. Partilhar a nossa presença e sabedoria, partilhar esperança, partilhar sonhos, partilhar conhecimento, partilhar êxitos, partilhar silêncios. Enfim...Partilhar! Quando o fazemos, experienciamos algo que só se conseguimos assim.

Imagine agora, na sua linha do tempo,

um caminho repleto de partilha e um outro onde a mesma não teria oportunidade de acontecer.

Onde é que cada um dos caminhos o faria chegar?

Em cada um deles o que teria aprendido?

O que teria tido a oportunidade de ver, ouvir e sentir?

Agora fica uma dica que pode seguir: Sempre que por resistência, sentir dificuldade em partilhar, tenha sempre bem presente que haverá alguém que nesse exato momento está a precisar de ouvir, sentir ou ver o que tem para partilhar.

Partilhar acrescenta!

Partilhe!

ISABEL PORTUGAL
COUNTRY MANAGER MULTINACIONAL MODA FEMININA
OWNER & TRAINER PROJECTO BE YOU
COACHING & HIPNOSE TERAPEUTICA
www.isabelportugal.com
geral@isabelportugal.com

Partilhe pela sua saúde

"Estar em contacto íntimo não significa viver feliz eternamente. É comportar-se com honestidade e partilhar êxitos e frustrações. É defender a integridade, alimentar a auto-estima e reforçar e fortalecer relações com aqueles que nos rodeiam. O desenvolvimento deste tipo de sabedoria constitui uma busca, de toda a vida que requer, entre outras coisas, muita paciência".
Virginia Satir

Por Sónia Gravanita

De acordo com a Organizacional Mundial de Saúde (OMS), saúde não se trata apenas da ausência de doença, mas sim de bem-estar, que nos permite responder de forma positiva às adversidades, tratando-se assim de um estado em que nos sentimos bem tanto connosco como na relação com os outros.

Todos nós, viemos equipados com um aparelho socio emocional que nos impele e se organiza em relação. É nesta troca reciproca e alternada que nos desenvolvemos e se vai estruturando a personalidade. A relação só existe quando há partilha. Talvez, nunca se tenha ouvido falar tanto de saúde e bem-estar como atualmente. Basta visitarmos uma qualquer livraria e ver os inúmeros livros que são publicados. Existem variadíssimos estudos, alguns até um pouco contraditórios. Uns que defendem que se deve eliminar determinados alimentos, outros que defendem o seu inverso.Há teorias que defendem que devemos praticar exercício físico em jejum, outras que defendem o seu contrario. Genericamente todos nós sabemos que para termos saúde, devemos ter uma alimentação saudável, fazer exercício físico, dormir o número de horas suficiente e ter relações significativas.

Apesar disso,o consumo de antidepressivos e ansiolíticos sobe exponencialmente e estima-se que já em 2020, a depressão seja o segundo maior problema de saúde pública. Cada vez mais crianças, estão a ser diagnosticadas com Défices de Atenção e Hiperatividade.

Vivemos a um ritmo alucinante, numa sociedade extremamente agitada, muito focada, no sucesso, no ter, e pouco centrada no Ser. Sentirmos que temos de estar sempre a fazer algo,para nos sentirmos suficientemente respeitados, amados e valorizados.Vivemos com níveis elevados de exigência, sentimos que não temos tempo. Exigimos ser

excelentes profissionais, excelentes pais, excelentes filhos, excelentes companheiros(as), excelentes amigos. Vivemos em busca da excelência, e sentimos que não somos suficientes, nunca estamos à altura, ficando sempre à margem de nós mesmos.

Neste ritmo frenético, é tão fácil perdermo-nos de nós, sentirmo-nos exaustos, stressados, desenvolvermos sentimentos de frustração, ansiedade e depressão. Quando vivemos em piloto automático, para além de nos desconetarmos de nós, desconectamo-nos dos outros. Neste grau de exigência, sem nos darmos conta, fechamo-nos, isolamo-nos, vamos construindo muros à nossa volta,retirando-nos a disponibilidade para os outros, para as relações. As partilhas tornam-se inexistentes, superficiais ou pouco significativas. Tantos de nós, deixamos que a rotina entre a casa e trabalho, tome conta da vida! Negligenciam-se as oportunidades de estar com os amigos. As relações conjugais muitas vezes deixam de ser investidas, porque são dadas como adquiridas. Os filhos, desde que tenham as necessidades mínimas satisfeitas e um bom desempenho escolar, descansam muitos dos pais.

> Vivemos a um ritmo alucinante, numa sociedade extremamente agitada, muito focada, no sucesso, no ter, e pouco centrada no Ser

Muitos de nós, sem nos darmos conta, vivemos dentro da cabeça, contraímos o corpo e o coração. E a cada dia podemo-nos sentir mais sós e infelizes e menos em contacto com a Vida, negando a necessidade primordial e existencial a necessidade de partilha que dá significado às relações e à Vida.

Convido-o a que observe, e reflita sobre as suas relações. Que importância tem na sua vida? Como estão as suas relações? Como se encontra o seu comprometimento e a forma como partilha ou

REVISTA DIGITAL GRATUITA
PROGREDIR
www.revistaprogredir.com

Quer ser nosso parceiro?

Contacte-nos e descubra condições especiais e vantagens exclusivas!

Aproveite a nossa campanha promocional de parceria e divulgue a sua empresa, serviços e eventos na Revista Progredir a preços únicos.

Seja nosso parceiro, Junte-se a nós!

Para informações contacte-nos:
www.revistaprogredir.com | comercial@revistaprogredir.com
Rua Lino de Assunção Nº 24, Paço de Arcos | 21 443 83 05 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49

se doa-a aos outros?

Quando nos abrimos ao auto-conhecimento, através da partilha íntima e verdadeira com alguém significativa, de alguma terapia, de um curso, de leituras, etc. e nos tornamos mais conscientes, das nossas feridas emocionais, das nossas limitações, tornando-nos íntimos das nossas emoções, num processo de desidentificação, acolhendo e abraçado a nossa história, aos poucos, tornamo-nos mais tolerantes, gentis e compassivos connosco. Abrindo-se um espaço interno de maior abertura e disponibilidade para os outros. Entramos num movimento equilibrado (para que a ordem se estabeleça) entre o dar e o receber, pela entrega mútua e comprometida. Aceitamos e compreendermos que os outros têm também as suas vivências e certamente histórias de vida diferentes, com experiências diferentes. Vamos-mos dando conta, que todos nóstendemos a fugir das nossas vulnerabilidades, porque não queremos ser magoados, protegemo-nos dos nossos sentimentos.

Ao observarmos, e tomarmos consciência, abre-se a porta à humanidade que existem em todos nós.

A partilha intima e profunda é a porta de entrada no coração. Haverá coisa mais bela do que nos mostrarmos ao outro exatamente como somos, com os nossos medos, as nossas sombras, as nossas fragilidades, com a nossa vulnerabilidade que na verdade existe em cada um de nós.

Apresentarmo-nos aos outros como somos é um ato de confiança, entrega, generosidade e de verdade, que nos torna humanos com tudo o que isso implica. É nesta partilha intima e verdadeira que nos ligamos e compreendemos que somos mais iguais do que podíamos imaginar.

É na partilha aberta, generosa, verdadeira, em que atravesso os desconfortos, em que me encontro e me mostro ao outro livre de máscaras, sem proteções, autêntico, neste lugar da vulnerabilidade que os corações se encontram e nos sentimos unidos. É nestas doações abertas e verdadeiras, que nos tornamos mais íntimos, mais inteiros. É desde esse lugar que o coração aquece e se dá o encontro verdadeiro, entre seres. É nesta partilha que que me encontro e encontro o outro e em que juntos prosseguimos cada um com na sua jornada, acolhendo o que cada um sente, tornando-nos responsáveis por cada um de nós.

Sinta-se EsPsial
Espaço de Psicologia para Adultos
www.espsial.com
www.facebook.com/espsial

Psicoterapia
Terapia de Casal
Sexologia
Psicogerontologia
Cristina Marreiros da Cunha
Psicóloga Clínica e da Saúde – Psicoterapeuta
Paço de Arcos, Parede, Cascais
MARCAÇÕES: Tm 96 460 1174
cristmcunha@gmail.com

SÓNIA GRAVANITA
PSICÓLOGA CLÍNICA / PSICOTERAPEUTICA
www.soniagravanita.com
www.facebook.com/soniagravanitapsi
soniagravanita@gmail.com

Do querer dar ao saber Partilhar nas relações

Criar e manter relações é o desafio do Homem como um ser social no seu intímo desejo de ser sociável. A forma como se conecta, comunica e partilha, é um desafio que ainda está longe de se conseguir compreender e mudar. **Por Sandra Lima Pereira**

Um relacionamento depende essencialmente da boa comunicação entre os intervenientes e da capacidade de partilhar sonhos, pensamentos, emoções, desafios e até mesmo necessidades pessoais.

Entenda-se por relacionamento: todo e qualquer tipo de vínculo com colegas, amigos, conhecidos, familiares e parceiros amorosos.

Seja qual for o tipo de relação, o sucesso desta, está no equilíbrio e na gestão dos comportamentos que são tomados em respeito e consideração pelo outro. É importante ter em conta que quando um não se dispõe a contribuir e partilhar, o outro não pode compensar pela falta deste, logo a relação "a dois" não se sustenta, a não ser que haja cedência massiva por parte de um dos elementos, criando desarmonia neste laço.

Susana Milheiro Silva
Psicóloga Clínica

VIA® | Aprendizagem Integrativa da Vida

Consultora Mindfulness pela EEDT
Membro fundador/psicóloga residente
do Clube Unesco-Kiron
Membro equipa terapêutica da Ephesus Therapeutikum

Quinta do cavalo-Kiron, Fontanelas| Lisboa
smspsicologia@gmail.com | 919 747 811
www.susanamilheirosilva.com

Tendo em consideração a individualidade e personalidade de cada pessoa, uma relação a dois, só se orquestra quando há uma intenção em comum por parte de cada elemento: o bem-estar de ambos. Seja qual for a intenção, não podemos julgar a qualidade nem o motivo da mesma.

Este bem-estar envolve a tal boa comunicação, a necessidade de agradar, de ser compreendido, reconhecido e amado. É fácil afirmar, contudo, não se consegue receber algo, sem se dar, primeiro ou partilhar. Partilhar pode começar por se dizer primeiro o que se quer e o que se sente ou ninguém vai compreender.

Partilhar não se restringe ao mundo material. Partilhar pode simbolizar a capacidade de se ser flexível, recetivo, saber escutar, criar empatia pelo outro. O maior mal deste século é a solidão, justamente porque o ser humano não aprendeu a partilhar, a compreender, a criar empatia, logo criam-se seres isolados da restante humanidade. Por sua vez, cada vez menos compreendidos por não se terem questionado primeiro: o que pretendo receber se não aprendi a partilhar? Esta questão elimina toda a toxicidade mental que nos afasta do

resto do mundo.

Diria que a partilha se alimenta da confiança, capacidade empática, disponibilidade e de uma comunicação eficaz.

Analisando por partes: a confiança depende primeiro da autoconfiança. Dificilmente se confia nos outros se não se confiar em si mesmo. Isto vale para o amor: não se pode amar ou aprender a amar os outros sem se amar a si próprio. O primeiro amor tem de ser o amor-próprio assim como a primeira confiança tem de ser a autoconfiança. Entenda-se que o primeiro desafio para nos sabermos relacionar com os outros, é saber como nos relacionamos connosco. Como vivemos sozinhos, como nos compreendemos, como gerimos as nossas emoções e pensamentos, como obtemos prazer pessoal? Sabemos, de facto, viver sozinhos? Confiamos nas nossas ações? Poderemos assim, saber confiar nos outros?

Esta introspeção pode ser útil para sossegar dúvidas existenciais.

A empatia gera-se naturalmente ou não. Quando duas pessoas optam por conviver de forma voluntária, já existe uma "química" ou predisposição em comum, seja ela por interesse mútuo ou não. O que pode providenciar o bom relacionamento é capacidade de se colocarem no lugar do outro, ignorando interesses pessoais,

considerados como sendo egoístas.

Poderá ajudar, ao questionar internamente: conseguimos sentir a dor, emoções do outro?

A disponibilidade pode ser entendida de duas maneiras: é o tempo físico que se dispõe para o outro e pode ser, também, o espaço mental que se disponibiliza para "abraçar" as preocupações, desejos e necessidades do outro. Teremos nós capacidade de gerir o nosso tempo e espaço para o outro?

A boa comunicação ou comunicação eficaz, começa, sobretudo, por se saber cultivar uma higiene mental sadia com pensamentos positivos e depois construir e adequar os próprios comportamentos numa relação. Uma comunicação eficaz é saber escutar antes de falar. Conseguiremos escutar mais ao invés de ouvir, apenas?

Ao interpretarmos as nossas intenções, juntamente com a nossa vontade de nos relacionarmos com A, B ou C, poderemos chegar a um equilíbrio interno de satisfação pessoal que irá com toda a certeza passar para o outro lado, evocando, quiçá a mesma vontade e a mesma intenção.

> Seja qual for o tipo de relação, o sucesso desta, está no equilíbrio e na gestão dos comportamentos que são tomados em respeito e consideração pelo outro

Chama-se partilha a tudo o que quisermos dar sem esperar nada em troca, este é um exercício de elevada dificuldade, mas quando bem executado, trará compensações muito acima do expectável como seres humanos, diria mesmo que a recompensa é mais espiritual.

SANDRA LIMA PEREIRA
LIFE COACH, FORMADORA DE GESTÃO EMOCIONAL, ESCRITORA
sandrapereiracoaching.blogspot.com
www.facebook.com/semearatitudepositiva
sassacoaching@gmail.com

A Verdadeira Conexão

Tiger Singleton autor, orador e poeta americano, considerado por muitos como um "modern-day mistic", fala aos leitores da *Revista Progredir* sobre a sua íntima conexão com a fonte da vida e sobre a importância de uma verdadeira conexão connosco próprios.

Texto Por Revista Progredir

Progredir: Tiger Singleton, para os leitores que não o conhecem, dê-me quatro palavras que o definem como pessoa?

Tiger Singleton: Lamento, mas não me é possível fazê-lo dessa forma.

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso de vida?

Tiger Singleton: O meu percurso passou por eu tentar ser algo que nunca poderia ser. E tornou-se francamente difícil, mas igualmente claro que nunca iria obter no mundo o que eu pretendia e por isso acabei por me ver "obrigado" a procurar noutro local que não no exterior. O meu caminho passou por eu ter de me desapegar de tudo o que estivesse relacionado com o mundo em geral, inclusivamente dos relacionamentos com os outros e até das ideias sobre mim próprio e só assim é que me pode finalmente conectar com algo bem mais real, permanente e estável.

Tudo no mundo é ilusório e cheguei á conclusão que não havia absolutamente nada que pudesse ser "retido" que é isso que a maioria de nós faz constantemente - sempre que se sente ligado a algo tenta espontaneamente agarrar ou controlar essa situação. Mas a verdade é que sempre que achei que conseguia agarrar algo, percebia rapidamente que não era possível. Quando me deparei com esta realidade, entendi que de facto não é possível confiar ou criar expetativas sobre algo que está para além do meu controlo pois tudo está sujeito à mudança. Criar a expetativa de que o mundo estava sob o meu controlo, só me conduzia a constantes estados de derrota e desapontamento.

E foi através destes constantes falhanços que acabei por ter de admitir e reconhecer que não sabia exatamente o que pretendia para mim e é desta rendição que surge uma sinceridade bem mais profunda, honesta e genuína. Tudo o que sempre quis foi poder estar tranquilo e ser eu próprio. De uma forma muito simples isto traduziu-se em poder partilhar amor e movimentar-me na vida de uma forma natural e espontânea, sem esforço.

Neste percurso acabou por ficar claro que esta forma de estar mais genuína,

sempre esteve disponível! Tive que deixar o mundo ser como é, tive que deixar as pessoas serem exatamente como são e só então… só então pode finalmente e verdadeiramente ser eu.

Progredir: Como nasce a Inlight Connect e qual a filosofia que suporta este projeto?

Tiger Singleton: A InLight Connect é um projeto que surge como uma plataforma que de alguma forma cria uma estrutura para que tanto eu como um grupo de amigos possamos partilhar um amor que é incondicional da forma que é mais genuína em cada um de nós. Como uma flor espalha e partilha o seu perfume e beleza com quem passa e está atento, nós enquanto equipa e amigos, desfrutamos deste "aroma" de autodescoberta e maravilhamo-nos podendo observar como as pessoas se vão ligando mais e mais com o seu coração e vivem a vida com mais amor, liberdade e contentamento.

Eu já estou a fazer estas partilhas há mais de três anos e a InLight Connect é simplesmente o desenvolvimento natural desse percurso. Quase como

> A aparência de um mundo que não está em unidade reflete apenas um eu que não está em união consigo. É realmente uma bela oportunidade de ver que tudo o que você deseja já existe dentro de si

se tivesse que acontecer. Na prática o que aconteceu foi que desenvolvi um retiro numa herdade quase totalmente desconhecida em Portugal onde estava apenas uma participante portuguesa que no final me convidou a realizar alguns workshops em Lisboa. Gostei da cidade e em breve surgiu uma vontade genuína de co-criarmos este projeto.

Não considero que pertençamos ou estejamos ligados a alguma filosofia ou ideia em particular, isto é apenas um espaço para nós vivermos a vida como

gostamos. E isso é algo que também pode mudar constantemente.

Progredir: Do que nos fala o seu livro "An explosion of love"?

Tiger Singleton: Posso considerar que este livro foi sendo escrito quase como um monólogo, de mim para mim, o que possibilitou tornar cada vez mais claro para mim próprio aquilo que se foi desvendando e revelando no meu coração. E neste sentido parece-me que de alguma forma simplifica e clarifica o que pode ser visto como conceitos espirituais abstratos, tornando-os muito práticos nas nossas vidas diárias.

Progredir: O que podem as pessoas encontrar nos eventos que organiza?

Tiger Singleton: Concentramo-nos em ajudar a criar um ambiente de autodescoberta o que significa que não se vai encontrar muitas distrações e que o espaço e tempo que lhe é oferecido é de facto uma oportunidade para aproveitar para investigar de uma forma humilde e honesta aquilo que é e tem sido a sua experiência de vida e o que isso lhe diz sobre si próprio.

Na prática sento-me a conversar com as pessoas e estou genuinamente presente e disponível também para as ouvir.

O que partilho nestas conversas é a minha visão e insights, o que parece ter o efeito de acalmar a mente que é tipicamente receosa e limitadora, ajudando a expor o que está para lá do que é mais superficial e observável. Neste percurso as pessoas observam os seus próprios condicionamentos e medos começarem suavemente a dissolver-se e redescobrem a doce comédia que é ser-se humano.

São reuniões em que o discurso e o ambiente proporcionam libertar o coração, em que se ouve o que nem sempre gostamos, mas em que é sempre possível descobrir a parte divertida e mesmo cómica que está por trás de tudo isto, o que de alguma forma aligeira e facilita a integração.

Progredir: Qual o seu Lema de Vida?

Tiger Singleton: Só sei que nada sei e nesta constatação e integração, sei absolutamente tudo.

Progredir: O tema deste mês da Revista Progredir é "Partilha". Na sua opinião como pode a Partilha ser uma fonte de unificação da Humanidade?

Tiger Singleton: Se olharmos para o mundo, para a natureza no seu estado mais bruto podemos constatar que está num perpétuo estado de partilha. Na forma como a vida se manifesta podemos observar que a sua harmonia é dependente da sinceridade em tudo ser exatamente como é. Não interessa se se gosta ou não, a verdade é que cada estação dá origem a outra e cada árvore que cai, caí com o único fim da vida ser exatamente o que é - vida!

Nós enquanto seres humanos temos uma grande dificuldade com este movimento natural na medida em que de alguma forma não damos e não nos partilhamos de uma forma de facto genuína com medo de sermos rejeitados.

É amoroso de observar e acontece apenas baseado numa inocente e pequena confusão. Comparando com a natureza seria o mesmo que uma flor não florescer e não se permitir atingir a

sua plenitude por receio do que a árvore ao lado pudesse pensar sobre ela.

O que de uma forma muito prática acontece sempre que de alguma forma nos protegemos e não somos genuínos, é que iniciamos um processo de sentirmos que não somos merecedores de sermos quem somos. Restringir ou negar seja de que forma for o nosso eu mais verdadeiro é deixar-nos morrer em vida. Restringir a sua sinceridade é como reter a respiração e afasta-nos do flow que pré-existe na vida.

A unificação da humanidade acontece naturalmente e sem esforço, à medida que a união acontece dentro de nós.

À medida que nos abrimos para uma sinceridade mais profunda em nós, também nos abrimos automaticamente para a sinceridade dos outros. Muitas vezes, tentar unificar a humanidade pode ser uma forma de fugirmos a nós próprios. Pensamos que, se os outros fizerem o que achamos que deveriam fazer, podemos finalmente sentir essa união em nós. Simplesmente não funciona assim.

A aparência de um mundo que não está em unidade reflete apenas um eu que não está em união consigo. É realmente uma bela oportunidade de ver que tudo o que você deseja já existe dentro de si.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Tiger Singleton: Obrigado, por tudo. Pelos sorrisos, as lágrimas, a profundidade do Amor em cada um de vós e pelos medos inocentes ainda que insistentes.

A minha oração mais sincera é que possam constatar o milagre que já são. Contida em cada experiência, está a oportunidade de explorar a magia da

respiração que dá vida ao vosso doce coração.

Abram o coração, os pássaros estão a cantar a melodia que celebra o nascer do Sol. Todos os rios estão a fluir para um oceano, nutrindo a terra sem cuidados ou preocupações. O Céu é um destes jardins onde tudo foi divinamente colocado. Cada estação dando vida à seguinte, cada emoção a dar-nos espaço para finalmente repousarmos. Ver esta óbvia sinfonia é ver o coração de Deus. Repousar nesta graça que existe per si, é onde vais sentir a doçura de uma vida que é verdadeira e infinitamente abençoada.

ENTREVISTA POR
REVISTA PROGREDIR A:

TIGER SINGLETON
www. tigmonk.com

A Economia do V Império

A Economia partilhada exprime um sonho de um império espiritual português por cumprir; uma saudade de um sonho que renasce, cada vez mais, em várias formas de comunidades no século XXI. **Por Cristina Leonor Pereira**

A história da saudade de um Império por cumprir

Sobrevive na mítica história portuguesa (e entenda-se por mítica aquilo que só parece impossível por ainda não ter sido concretizado) o legado filosófico de um dado império por cumprir, seria o quinto (V), após a derrocada dos impérios antigos.

Mantém-se, em muitas almas lusófonas, a convicção pelo desígnio teleológico de realizar, na Terra, um reino universalista, aberto aos povos e nações, livre de qualquer segregação,

exemplo de humanidade, assente numa política democrática e numa economia cooperativa de partilha fraterna e universal. Anunciado em vários textos exegéticos e filosóficos portugueses, O V Império do Espírito Santo marcou as motivações mais íntimas dos nossos monarcas, que o procuraram implementar ao longo de gerações de história.

O sonho português providenciou Afonso Henriques à conquista de novas terras, as políticas implementadas, no simbólico reinado de D. Dinis e D. isabel, vivificaram o propósito de pátria universalista, e os descobrimentos refundaram a esperança de construção de um reino de paz além-mar. Contemporaneamente, esquecidos do propósito, sustentamos, desapercebidamente, os mesmos ritos de reverência ao sonho universalista: festeja-se, Portugal afora e no Brasil, ainda hoje, a saudade conjunta do império prometido.

As festas do Espírito Santo estão vivas e cumprem, ao nível do inconsciente, a mesma vivência física e espiritual de comunhão, almejada no passado.

Uma economia que serve o bem-estar humano na sua relação com os sistemas de que interdepende

Todos experienciam a beleza e a partilha simbólica do antigo bodo (a abundância de flores nas festas de Tomar, a coroação de uma criança em Alenquer). A sua simbologia leva-nos à pureza de um Império que não impõe poder, mas que se distingue por ser sábio e inocente; um império do Espírito onde os homens são libertados das amarras das suas culpas para se poderem redimir, onde a fome é saciada pelos princípios da economia partilhada e solidária, onde o poder é democrático e próximo do povo. Uma *oikos-nomia* que cuida verdadeiramente da sua "casa" e das pessoas, pondo ênfase nas inter-relações e na humanidade.

Esta é, reiteradamente, a demanda diária de todos nós: cumprir-nos a nós mesmos, vigiando as nossas *e-moções* diárias, propiciando cumprir também,

a cada dia, Portugal e o mundo.

Como dar o passo para a nova *Oikós-nomia*?

Como começar esta demanda que providencialmente nos chama? Uma cooperativa, uma associação ou qualquer grupo, que emerja com um intuito económico-social transformador, resulta, necessariamente, de um trabalho de autoconhecimento.

O novo despertar exige, e citando o mestre Agostinho da Silva, uma nova atitude interior: disponibilizemo-nos para polir com mestria e beleza cada uma das nossas ações, nomeadamente, no trabalho (1), enriqueçamos cada gesto ou palavra com o esclarecimento de uma mente *meditativa* (2), *sirvamos* o mundo em vez de o governar. Destes três pilares, aliados à postura de confiança e de exploração, própria da inocência da criança coroada, desflorará evolutivamente uma nova perceção de vida e até uma nova genética. O Império da pureza e do amor, motivação de tantas conquistas portuguesas, outrora esmagado pela ambição, é restaurado a cada gesto

diário, a cada escolha sublimada por «ser» (vs. "ter"); regenerado ante a vontade de aprendermos a cuidar daquilo que não é nosso. E que, sim, é de todos!

O amadurecimento de princípios de regulação interna como solidariedade, interajuda e cooperação esterilizará, por completo, o modelo das instituições políticas, que normatizam cegamente e à distância.

Ações de economia partilhada

A economia partilhada, contemporaneamente reconhecida pelo conceito académico de Economia Solidária, irrompe, necessariamente, de situações de limite extremo, como pobreza, desigualdade e revolta social. É esta forma de economia informal, fortemente, implementada na América latina e Macaronésia, que continua hoje a solucionar situações de indigência em ambientes gravemente desamparados e entregues a si próprios.

Os Açores, Cabo Verde e S. Tomé e Príncipe contam-nos, em português, histórias de sobrevivência, de empreendedorismo e superação conquistadas com a intervenção da economia de partilha. Uma economia que serve o bem-estar humano na sua relação com os sistemas de que interdepende, esforçando-se por esbater as desigualdades ou a falta de liberdade promovidas pelo capitalismo e pela ignorância humana.

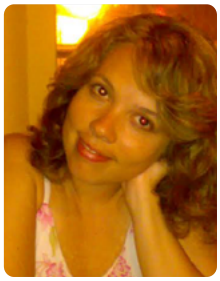
> Uma cooperativa, uma associação ou qualquer grupo, que emerja com um intuito económico-social transformador, resulta, necessariamente, de um trabalho de auto-conhecimento

A economia de partilha é a economia das inter-relações, construindo redes sistémicas muito alargadas e de apoio mútuo:

1. Promove a coesão social.
2. Protege o meio-ambiente.
3. Incentiva o desenvolvimento local.
4. Investiga e analisa os resultados da sua intervenção.
5. Cria polos de economia sustentável que façam frente às necessidades das populações locais e do seu território.
6. Fomenta a Inclusão social.
7. Estimula a cultura.
8. Desenvolve sistemas de financiamento ético.
9. O mundo enriquece a cada experiência única de economia partilhada. No seu encalço, designamos a empresa CORES (Açores), uma das mais antigas em Portugal e as Associações Fazedores de Mudança (Vila do Rei), Ser Vivo (Palmela), FESCOOP (Aveiro), Wakeseed (Lisboa), Empower to Live (Lisboa) que, entre muitas e muitas outras, se distinguem pela visão e consciência transformadora dos seus fundadores.

O Império do Espírito Santo brotará do nosso interior, saltando do sonho utópico e imaginário para a realidade material, fazendo o impossível tornar-se vivo em nós e, por consequência, no mundo e num número cada vez maior de vidas *oikonomicamente* partilhadas.

CRISTINA LEONOR PEREIRA
PÓS-GRADUAÇÃO EM ECONOMIA SOCIAL E SOLIDÁRIA | LICENCIADA EM ESTUDOS CLÁSSICOS E EM FILOSOFIA
librilegendipt.wordpress.com
www.horizontesdeaprendizagem.pt



A Partilha como combustível de realização profissional

Numa sociedade onde se mescla a vida profissional e pessoal, procurando realização pessoal na profissão, faz sentido que projetos profissionais sejam partilhados, pois o ser humano vive da partilha. **Por Catarina Lucas**

O trabalho e a vida profissional assumem atualmente um papel preponderante na sociedade. Se em tempos eram vistos por muitos apenas como um meio de subsistência, hoje passam a ser encaradas como uma fonte de forte realização pessoal, mesclando-se e confundindo-se com a própria vida pessoal.

Estudar já não serve apenas para garantir um emprego melhor e uma maior remuneração. Cada vez mais

se investe em formação enquanto forma de valorização não apenas profissional, mas também pessoal. O desejo de aprender, de crescer, de melhorar, de fazer mais e ir mais além é uma realidade presente.

Por vezes, no meio desta demanda, também são cometidos excessos, através dos quais a sociedade passa a valorizar excessivamente a vida profissional, deixando para segundo plano outros contextos onde se pode ir igualmente buscar realização e satisfação, como por exemplo a família, os amigos, entre outros. Mas neste campo, cada pessoa é livre para fazer escolhas e não há certos ou errados, mas sim, um modo de vida que traga bem-estar, equilíbrio emocional e em última instância, felicidade.

A certa altura, parece deixar de fazer sentido esta divisão entre vida pessoal e vida profissional, quando muito do que cada pessoa é, se relaciona fortemente com o que faz, com a atividade profissional. Por vezes, parece indissociável. Quando se consegue pôr naquilo que se faz, aquilo que se é, talvez possa até fazer sentido.

> De que serve o sucesso individual se o mesmo não puder ser partilhado com alguém? O ser humano alimenta-se da relação com os outros, logo, a partilha é inerente

Neste caso talvez se pudesse até deixar de ter muralhas tão rígidas e se passasse a olhar para a vida profissional como uma parte integrada no "eu" e não como uma "vida à parte" altamente separada da vida pessoal. Talvez aí se pudesse deixar de pensar no "eu profissional" e "eu indivíduo". Para tal, seria necessário que os contextos profissionais também o permitissem, mas muitas vezes, pelo contrário, reprimem-no. Ou, noutras vezes, a pessoa não se identifica com a função, o que dificulta o bem-estar profissional e, consequentemente pessoal, já que estão intimamente ligados.

Olhar para os contextos profissionais como uma forma de realização pessoal, como um local de aprendizagem e como um local de partilha, poderia diminuir níveis de insatisfação e aumentar até a produtividade.

Partilhar experiências, saberes, vivências, realizações, objetivos e conquistas poderá ser uma forma mais saudável de estar nos contextos profissionais.

Trabalhando em projetos de grupo, a evolução e crescimento só é possível quando as várias fases de desenvolvimento são partilhadas, passando pela troca de ideias, ao desempenho de funções e até mesmo aos resultados alcançados. Não conseguir partilhar sucessos faz com que esse mesmo sucesso perca importância. O poder da partilha é imenso e quando ocorre o potencial é aumentado.

E os projetos profissionais individuais? Não são partilhados? Mesmo individualmente, a partilha está inerente. De que serve o sucesso individual se o mesmo não puder ser partilhado com alguém? O ser humano alimenta-se da relação com os outros, logo, a partilha é inerente. Até ao alcançar do sucesso individual, houve momentos em que se partilhou conhecimentos, projetos, ideias, frustrações e vitórias.

A partilha parece ser uma chave mestra que faz os motores ligarem, avançarem, recuperarem nas derrotas e celebrarem nas vitórias. Parece estar presente em todas as fases e ser efetivamente um grande contributo para o sucesso profissional e, nesta ótica de vida profissional mesclada com vida pessoal, um contributo para a realização pessoal. Certamente que o ser humano é muito mais do que aquilo que faz, mas aquilo que faz ocupa uma grande parte do seu tempo, talvez até passe a maioria do seu tempo a trabalhar, por isso, este tem que ser gratificante e partilhado.

CATARINA LUCAS
PSICÓLOGA E DIRETORA DO CENTRO
CATARINA LUCAS
www.catarinalucas.pt
c.lucas@catarinalucas.pt

Partilha(-te)

Nós só somos completos se pudermos partilhar tudo o que temos cá dentro. Se tens medo de partilhar convido-te a refletir com que tipo de pessoas é que te relacionas. Serás que te dás com as (tuas) pessoas certas? **Por Sofia Pérez**

A partilha está ligada à felicidade. Partilhar os nossos sentimentos, devaneios, sonhos e emoções traz felicidade.

Se não existe uma partilha genuína, estamos de certa forma a insensibilizarmo-nos e, inevitavelmente, ao insensibilizarmos sentimentos e emoções, condicionamos drasticamente a qualidade dos nossos relacionamentos, deixamos de ter a possibilidade de criar vínculo.

Somos essencialmente seres de vinculação, porque nós, seres humanos, somos seres de afetos.

Não partilhar tudo o que nos habita está muitas vezes ligado ao julgamento e ao medo de não sermos aceites. Então, mas de que é que nos vale ter relacionamentos se tivermos de usar máscaras, se não pudermos ser genuínos, ou seja, se não pudermos mostrar quem realmente somos? Se sentes que não podes partilhar aquilo que realmente necessitas, por medo e/ou vergonha com as pessoas que fazem parte dos teus relacionamentos talvez seja a altura de te questionares com que tipo de pessoas é que te dás.

Partilhar sem estarmos condicionados torna-nos mais espontâneos, mais sábios, mais autênticos e mais humildes. E esta parte da nossa vida chama-se: Felicidade

A verdade é que quanto mais contemos as nossas partilhas mais perdemos a capacidade para falarmos acerca delas e isso deixa-nos infelizes e…doentes. Esta iliteracia emocional provoca-nos um desequilíbrio tal que nos desconecta totalmente da nossa essência e traz com ela a solidão, um dos grandes males do nosso século. Não fomos educados para as partilhas genuínas. Seria bom que percebêssemos realmente que fomos educados para reprimir, para conter, para criticar e muitas vezes para vivermos de aparências. Tudo isto, em grande parte, consequência de uma educação maioritariamente católica.

Quantos de nós não nos relacionámos, ou relacionamos, com pessoas com as quais não temos quase nada em comum, ou por uma questão de "fica bem" dar-me com fulano ou sicrano, ou por uma questão de "educação" ou "interesse", ou, pura e simplesmente, porque nem sequer nunca refletimos sobre o tipo de pessoas com que nos damos. Criamos a ilusão que assim não nos sentiremos sozinhos. Na verdade,

vamos continuar a sentir-nos sozinhos enquanto não estivermos conscientes destes processos e pararmos de agir em piloto automático. Como afirma Zygmunt Bauman, sociólogo polonês: "Vivemos tempos líquidos. Nada é para durar." Bauman fala-nos precisamente da fragilidade das relações humanas.

É que, rodeados de pessoas em continuadas partilhas vãs e estéreis, sentiremos sempre uma solidão excruciante.

As partilhas defendem-nos, mas nós não partilhamos porque achamos que assim nos estamos a defender. Dá que pensar!

Quando eu acabo de escrever um texto, fico feliz. É um tipo de felicidade difícil de colocar em palavras, e não é por ir partilhar o texto com não sei quantas pessoas. O motivo é outro: eu partilho sempre nos meus textos um pouco de mim, partilho o que me vai na alma e muitas pessoas, ao lerem os meus textos, gostam e identificam-se com o que eu escrevo.

Às vezes deparo-me com este medo de partilhar com determinados públicos quiçá mais heterogéneos ou com pessoas muito parecidas ou muito diferentes de mim. São situações que me provocam um nervoso miudinho, verdadeiros desafios que, sempre que superados, tornam-me uma pessoa melhor. Invariavelmente chego sempre à mesma conclusão: se não posso partilhar(-me) genuinamente, acabo por retirar-me. Talvez seja da idade ou das vivências, mas, dar-me sem profundidade já não me faz qualquer sentido e traz-me uma incompletude insuportável, e ainda bem!

Partilhar sem estarmos condicionados torna-nos mais espontâneos, mais sábios, mais autênticos e mais humildes. E esta parte da nossa vida chama-se: Felicidade!

Partilhar é também mostrar a nossa vulnerabilidade, e ser vulnerável é um sinal de força.

Sempre que partilhamos produzem-se momentos mágicos a que chamamos de encantamento criando vínculos

que perduram uma eternidade.

Partilhar é darmos voz à nossa criatividade, intuição, imaginação, sensibilidade, e é também um ato de amor.

Partilhar torna (-te/nos) incomparavelmente maiores e inteiros e é um sinal inequívoco de bravura.

SOFIA PÉREZ
COACH HOLÍSTICO
E HIPNOTERAPIA TRANSPESSOAL
www.coachsofiaperez.com
coachsofiaperez@gmail.com

AKADEMIA DO SER
www.akademiadoser.com

Saúde, Bem-Estar e
Desenvolvimento Pessoal

RELACIONE-SE

QUALIFIQUE-SE

MULTIPLIQUE-SE

PROGRIDA

EXISTA!

Akademia do Ser

O Seu espaço para Ser...

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

www.akademiadoser.com

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

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

Desmistificando crenças sobre a Partilha na espiritualidade

Antigamente, vivia-se na crença de que o conhecimento/sabedoria que nascia connosco, não deveria ser relevado. Acreditava-se que, podia-se fazer o bem ao outro, sem que se relevasse quais os seus segredos. Ou seja, ajudar o outro era divino, mas não se podia partilhar o conhecimento que se adquiria através da simples conexão com o divino, através da intuição e canalização de mensagens de cura.

Por Rute Calhau

Hoje, sabe-se que, na maior parte das vezes em que não existe essa partilha, e principalmente quando não acontece de coração, o que acaba por acontecer é que o recetor (médium/terapeuta/pessoa com capacidades psíquicas desenvolvidas, etc.) em vez de drenar essa informação e expandi-la naturalmente para que evoluamos

todos em consciência, sem que decidamos quem é merecedor ou não de receber essa informação, acreditando que na consequência existe apenas a evolução da humanidade. Quando isso não acontece, o médium, etc., pode eventualmente adoecer, devido à não drenagem dessa informação. E mais grave de tudo, pode eventualmente não limpar-se bem das energias e pensamentos doentes daqueles que o procuram e acaba por adoecer mesmo estando a fazer o bem.

Aquilo que é canalizado é para ser partilhado com o mundo.

É necessário que haja uma partilha de coração, genuína, em vibração de amor e em consciência para que juntos nos elevemos. Esse é o maior propósito do Ser Humano.

Partilhar de Coração e em Gratidão, é o meio para atingir a elevação Espiritual.

Partilhar é a forma mais genuína e benéfica para a evolução espiritual, onde existe uma troca justa de energia e amor. É onde o recetor está verdadeiramente conectado para aquilo que tem a receber e onde o dador pode efetivamente transmitir aquilo que é na realidade o conhecimento espiritual, alinhado com a sua intuição e dentro da verdade do momento, porque cada momento é único e estamos em constante transformação e evolução.

Se não partilhássemos aquilo que somos, aquilo que sentimos, aquilo que vemos, aquilo que ouvimos... Como poderíamos evoluir?

Se não fosse o nosso amigo google e as redes sociais, de uma forma geral, como chegaria a informação que queres adquirir até ti? Seria de boca em boca, como antigamente, certo?

A realidade é que, por mais que estejamos evoluídos com as novas tecnologias, o mais importante acaba

por ser passado mesmo de boca em boca. Perdendo-se assim, muita informação preciosa, durante essa passagem até chegar às redes sociais.

É importante que nos conectemos com a nossa verdadeira essência e com aquilo que vibra no nosso ADN. Não há nada mais gratificante que estarmos conectados com a Mãe Natureza e usufruir assim dos seus benefícios. Estes nos são dados de mão beijada e a grande parte das pessoas não valoriza, tal como descredibiliza-se a si mesmo por essa falta de conexão.

É urgentemente necessário que se passe esta informação de uma forma clara, incisiva e sem rodeios. Nós fazemos parte de toda a Natureza e de todo o Universo. Podemos aceder a estados de consciência mais elevados, mantendo apenas o contacto com a Natureza. Nada mais. Não é preciso grandes rituais mágicos ou crenças sobre o que é perfeito ou não. O que realmente importa é a intenção com que fazemos as coisas e o foco deverá ser sempre o bem. O bem para ti e para aquele que ajudas a curar. O bem supremo, para que juntos nos elevemos, tal como nos é proposto e solicitado.

Hoje em dia, criou-se à volta da espiritualidade, um grande comércio. Criou-se uma fortuna desafortunada. E isto porquê? Pensa-se ser dinheiro fácil, mas quem o faz assim de animo leve, sofre consequências muito graves. É de facto muito importante reavaliar qual o motor que alavanca a partilha da espiritualidade. De onde ela vem?

Com isto, não quer dizer que, não se cobre pelo trabalho e pela partilha que é feito. Não é nada disso. Deverá ser respeitado esse trabalho e ser pago como outro qualquer. Não deveremos é entrar em exageros nem em egos, porque mais tarde ou mais cedo, o grande Universo fará de sua justiça.

Na espiritualidade pode-se pagar em dinheiro, sendo que o dinheiro também é energia e faz parte deste plano em que vivemos. Faz parte da matéria.

Muitos espiritualistas têm dificuldade em aceitar esse dinheiro. Outros, entram em processo de ganância.

Tal como tudo, deverá ser reavaliado quais as intenções iniciais e manter o equilíbrio entre a partilha, entre o dar e receber.

Se não partilhássemos aquilo que somos, aquilo que sentimos, aquilo que vemos, aquilo que ouvimos... Como poderíamos evoluir?

A partilha é mágica, quando é verdadeira de ambas as partes. De coração aberto para um novo realinhamento com a essência e com tudo aquilo que é.

Simplesmente Ser e deixar fluir, auxiliando-nos uns aos outros. De coração para coração e com todo o amor, partilhando o conhecimento que desce até cada um de nós, nesta teia energética que nos liga a todos e nos conecta com algo maior.

RUTE CALHAU
NATUROPATA, HIPNOTERAPEUTA
E TERAPEUTA HOLÍSTICA
www.naturalmentezen.pt
www.facebook.com/
NaturalmenteZenbyRuteCalhau
contacto@naturalmentezen.pt

PHILOSOFIAS

Partilhar emoções, o segredo para a felicidade

A partilha de emoções, positivas e negativas, pode ser uma chave importante para a felicidade, pois esta talvez não seja um objetivo final ou um lugar último, mas sim um caminho, um processo.

Por Catarina Lucas

As emoções fazem parte do quotidiano do ser humano e são um dos seus grandes motivadores e motor da relação que vai estabelecendo consigo mesmo e com os outros. Todas as pessoas as sentem e elas vão sendo diferentes ao longo do dia e ao longo do tempo, sendo influenciadas por aquilo que vai acontecendo em volta. Diferentes pessoas, em situações idênticas, conseguem experienciar emoções distintas. A razão está nas suas caraterísticas enquanto

seres individuais, na forma como percecionam as coisas e no modo como lidam e enfrentam as situações.

As emoções são o grande elo de ligação entre as pessoas, são elas que permitem a aproximação ou o afastamento de alguém, são elas que mantêm a médio ou longo prazo as relações de amor, de amizade, familiares, entre outras. Contudo, só se consegue usufruir do poder das emoções na sua totalidade, quando estas são partilhadas com os outros. Não basta reconhece-las e senti-las, também é importante que sejam experienciadas em conjunto, para assim dar sentido às vivências diárias. É possível que alguém faça, por exemplo, alguns quilómetros para se encontrar com um familiar e estar com ele uns momentos, partilhando emoções, porque isso é uma das coisas que dará sentido à sua existência.

Porém, para conseguir partilhar emoções é essencial que sejam reconhecidas, sendo este o primeiro passo para depois aceitar e gerir eficazmente essas mesmas emoções. É impossível partilhar uma emoção desconhecida ou indefinida. Se não se souber que existe e o que é, a partilha pode tornar-se desadequada, o que ocorre muitas vezes. Por isso, é importante parar um pouco e analisar os sentimentos que possam estar a ser experienciados e dar-lhes um nome, por exemplo, raiva, tristeza, euforia, alegria, medo, saudade, entre outras. Algumas emoções podem manifestar-se através de sintomas físicos, como é o caso da ansiedade, por isso estar atento a estas manifestações pode também ser uma ajuda neste reconhecimento.

É possível encontrar na partilha uma grande ferramenta no caminho que é a felicidade

Depois de as reconhecer, é necessário compreender e aceitá-las.

As emoções podem ser positivas ou negativas, ambas as circunstâncias são normais ao ser humano, embora haja a tendência para uma menor tolerância às emoções negativas. É normal que uma pessoa esteja triste, zangada, chateada, contudo, às vezes nem sequer há espaço e parece também não haver legitimidade para estar triste. Não raras vezes, surge inclusivamente vergonha daquilo que é sentido. Neste processo de aceitação, é importante compreender. Aliás, a compreensão ajudará no processo de aceitação. É necessário compreender os motivos para determinadas emoções estarem presentes, como por exemplo algo que possa ter acontecido.

Uma peça essencial em todo este processo de gestão emocional, é a partilha de emoções. Essa partilha que, quando ocorre, consegue ser ainda um acrescento para a pessoa que partilhou. Esta partilha pode ocorrer de formas distintas, nomeadamente através da comunicação com outros ou da vivência conjunta de momentos e situações, onde dar se pode transformar em receber em dobro.

> Só se consegue usufruir do poder das emoções na sua totalidade, quando estas são partilhadas com os outros

Falar de emoções negativas com outras pessoas pode ser muito complicado. É difícil dizer que se está triste, bem como as motivações dessa tristeza. Por vezes, é igualmente difícil dizer a alguém que se gosta ou que se sente admiração por essa mesma pessoa. Se reconhecer e aceitar emoções pode ser difícil, partilhar pode não ser mais fácil. Todavia, a não partilha, além de prejudicar a relação com os outros e impedir o usufruir de momentos positivos, poderá fazer com que a convivência intrapessoal seja dolorosa e a médio prazo possa acarretar dano psicológico. Quando se trata de emoções negativas, partilhar, pode trazer de imediato um

sentimento de alívio, tranquilidade e bem-estar. Os problemas não desaparecem, mas talvez pareçam menores. Quando se fala de emoções positivas, partilhar pode trazer em dobro, já que àquilo que já é sentido será acrescentado aquilo que o outro dará também. Por norma, ao partilhar coisas boas, surge um sentimento de maior contentamento.

O não desenvolvimento deste tipo de habilidades emocionais, pode comprometer o equilíbrio emocional e o relacionamento interpessoal. Quando se está zangado, é importante que se consiga fazer uma boa gestão desta emoção, para assim não culminar numa grande discussão. E se de vez em quando também pode ser importante discutir e manifestar emoções mais agressivas, se isto se tornar frequente o dano será imenso.

Assim, é possível encontrar na partilha uma grande ferramenta no caminho que é a felicidade. A felicidade talvez não seja um objetivo final ou um lugar último a atingir, mas sim um caminho, um processo, onde cada dia conta, onde cada dia surge como mais uma oportunidade, mais um local e momento para ser feliz. Neste percurso, a partilha pode desempenhar um papel enorme, minimizando coisas negativas, diminuindo a carga quando é pesada, usufruindo em conjunto de coisas boas, de pequenos momentos. As relações humanas constroem-se e sobrevivem através das emoções e da sua partilha.

CATARINA LUCAS
PSICÓLOGA E DIRETORA DO CENTRO
CATARINA LUCAS
www.catarinalucas.pt
c.lucas@catarinalucas.pt

MUDANÇA TRANQUILA

É fácil partilhar quem somos?

É fácil abrirmos a nossa porta? Expormos o nosso interior? Partilharmos a nossa intimidade? Normalmente não nos é fácil… E porque?

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

Somos ensinados a mostrar as nossas virtudes, o que temos de "bom", o que é socialmente aceite. Somos ensinados a esconder o que é considerado "mau", a sentirmos culpa por determinados pensamentos ou sentimentos.

Sermos íntimos de alguém significa abrirmos a porta do nosso Ser ao outro, mostrar o nosso interior. Mas… como vamos fazer isso se por vezes nem nós nos conhecemos? Ou… Como vamos mostrar que temos pensamentos que consideramos menos "próprios"?

Como vamos mostrar o que nos envergonha?

Para o outro nos julgar? Para o outro nos poder atacar? Para o outro se aproveitar das nossas fragilidades?

Escolhemos assim, muitas vezes, manter uma barreira, mesmo que ligeira, entre nós e o outro… com medo da intimidade… da invasão… do ataque…

O problema é que a nossa Alma pede intimidade… Quer intimidade… Quer partilhar alegrias mas também as suas feridas… Pois de outro modo estaremos sozinhos, sem um ombro amigo, sem um amante, sem ninguém com quem partilhar e confiar…

O que podemos fazer? Podemos começar por sermos íntimos de nós próprios e aceitarmo-nos na totalidade. Quando nos aceitamos como somos o medo da intimidade perde força. Quando nos aceitamos como somos impedimos que repressões se transformem em perversões, podemos curar, podemos crescer, podemos amadurecer…

Por vezes olhar para o interior dói, mexer nas nossas feridas pode doer, mas a partilha fortalece as relações, cura-nos, facilita o crescimento mútuo, pacifica-nos, aumenta-nos…

Quando nos tornamos íntimos deixamos de ser estranhos, ligamo-nos ao outro, sintonizamo-nos, percebemos que temos "fraquezas", mas que também o outro as tem, percebemos que, na realidade, não somos muito diferentes… e que talvez todos tenham as suas fraquezas, os seus sofrimentos, as suas feridas…

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

Agosto 2018

Festival Zimp 2018
Por Instituto Macrobiótico de Portugal
De 30 de Julho a 5 de Agosto
Quinta do Crestelo, Serra da Estrela
www.zimp.pt
sofia.zimp@institutomacrobiotico.com
213242290 | 916082262

Palestra Stress & Emoções
Por Om Space
2 de Agosto das 19:00h às 20:00h
Om Space | Lisboa
www.omspace.pt
geral@omspace.pt
966223357 | 914497469

Workshop *Sintonizar a Felicidade*
Por Judite Resende
1 de Agosto das 10:30h às 13:00h
Online
www.juditeresende.com
contacta@juditeresende.com
913695597 | 963063978

Aura Sintra 2018
2 a 5 de Agosto das 21:00h às 24:00h
Vila de Sintra
www.aurafestival.pt
info@aurafestival.pt
967354817 | 962995904

Festival Andanças 2018
Por Organização Pédexumbo
1 a 5 de Agosto
Castelo de Vide
www.andancas.net
info@andancas.net
266732504

Osho Meditações Ativas™ (aula aberta)
Por Ana Paulino
4 de Agosto às 10:00h
Sport Operário Marinhense | Marinha Grande
www.operariomarinhense.com
geral@operáriomarinhense.com
244503984 | 929048637

Retiro *Breath & Rhythm in Nature*
Por Rui Bizarro
1 a 5 de Agosto
Quinta São José dos Montes | Tomar
www.projetosimplesmente.com
projetosimplesmente@gmail.com

Yoga para todos (aula aberta)
Por AMA e Federação Portuguesa de Yoga
Sábados de 4 a 25 de Agosto das 11:00h às 12:00h
Jardim Portas do Sol
www.instr.cm-santarem.pt
projinstr@gmail.com
243304258

Agosto 2018

Encontro de Meditação

Por Espaço Satya

5 de Agosto das 18:00h às 19:30h

Espaço Satya | Porto

www.espacosatya.pt

geral@espacosatya.pt

912705456 | 961168282

Workshop *Constrói o teu Yoga ao ar livre*

Por João Genial

15 de Agosto das 9:00h às 13:00h

Quinta Das Conchas Lumiar

www.joaogenialyoga.pt

joaogenial@outlook.pt

969273859

Consultas de Tarot por Donativo

Por Sofia Vieira

7 de Agosto das 14:00h às 20:00h

Campus Reiki | Paivas, Seixal

www.selenita.pt

geral@selenita.pt

965797474

Acupunctura Auricular por Donativo

Por Sofia Vieira

21 de Agosto das 14:00h às 20:00h

Campus Reiki | Paivas, Seixal

www.selenita.pt

geral@selenita.pt

965797474

OM Chanting

Por Bhuvana-Mohini (Helena Riscador)

7 de Agosto das 20:00h às 21:00h

Campus Reiki | Paivas, Seixal

www.campusdereiki.com

omc.bhuvanamohini@gmail.com

966715051

Biodanza em Lisboa (aulas semanais)

Por Alexandra Paulino

Quartas-feiras das 20:00h às 22:00h

Telheiras | Lisboa

www.alexandrapaulino.wixsite.com/biodanza

biodanza.alexandra@gmail.com

966107832

Meditação xamânica na praia

Por Natália Mourão e Susana Soares

11 de Agosto das 10:00h às 11:00h

Praia de Matosinhos

www.hamsaterapias.pt

info@hamsaterapias.pt

InLight Connect - Retiro em Portugal

Por Tiger Singleton e equipe Inlight Connect

24 de Agosto a 1 de Setembro

Herdade Ribeira de Borba

www.inlightconnect.com

sp@inlightconnect.com

vouchers

Agosto 2018

Divulgue os seus vouchers aqui!
Contacte-nos!

Crystal Dreaming
Regressão Xamânica
50% de desconto na 1ª consulta
(Valor s/desconto 90€/2h)

Sessões por *Skype* ou presenciais no Estoril
Com Dilma Morais
Resolva traumas, liberte-se de bloqueios, Lembre-se do seu propósito de vida e divindade

Sweat Your Prayers - Dança
1ª Aula Grátis
(Valor s/desconto 15€)
Em Lisboa, Campolide
Com Dilma Morais
5 Ritmos: movimento como medicina

Susana Milheiro Silva
20% desconto na 1ªconsulta
(ver no site valor consulta)
Em Quinta do cavalo-Kiron, Fontanelas e em Lisboa

Reaprenda a Viver, invista em si!

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!

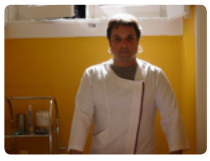
Life Coaching
50% na 1ª Consulta Coaching
com Maria Melo
Em Paço de Arcos

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!

Aulas de Hatha Yoga
1ª Aula Grátis
com Rita Martins
Em Paço de Arcos, na Akademia do Ser

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

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!

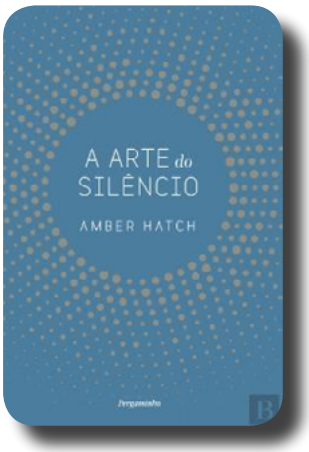
POLAROIDS & SLIDES

PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

PARTICIPE! FAÇA PARTE!

LIVROS RECOMENDADOS

A Arte do Silêncio de Amber Hatch



O silêncio é um bem cada vez mais raro no nosso mundo. Vivemos imersos em ruído: das solicitações profissionais, afetivas e familiares do quotidiano, ao burburinho das redes sociais e ao monólogo interior da nossa ansiedade. Esquecemo-nos de que todo este ruído não é natural nem necessário; esquecemo-nos de que o silêncio é sequer possível.

Amber Hatch, autora de vários livros sobre mindfulness, explica aqui, num estilo prático e acessível, como cultivar, na agitação das nossas vidas quotidianas, espaço para que o silêncio e a respetiva tranquilidade floresçam. Desde a quietude literal - encontrar uns momentos e locais ao longo do dia em que não estejamos sujeitos a ruído - até à figurativa - silenciar a «voz interior» que não para de nos dar recados.

A Arte do Silêncio é ao mesmo tempo um guia de meditação e um manual para uma vida mais tranquila, plena e harmoniosa.

Preço: Cerca de 12,96€ por 144 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

Guerreiros da Luz de Kyle Gray

O caminho espiritual é um caminho de harmonia, integridade e tranquilidade interior; mas quem nele caminha tem, por vezes, de cultivar qualidades contrárias...

Em Guerreiros da Luz, Kyle Gray, autor de alguns dos maiores best-sellers na área da espiritualidade, revela um lado menos conhecido do caminho de desenvolvimento espiritual. Quem deseja praticar o bem e ser um mensageiro de luz e esperança - ou seja, quem deseja trabalhar com os anjos - tem de estar pronto a ser feroz. Viver em amor e fé é uma decisão que acarreta muitas exigências: dizer a verdade quando seria mais fácil mentir, amar quando seria mais fácil odiar, perdoar quando o ressentimento seria o mais fácil. Viver na luz significa também lutar por ela.

O livro mais contundente do autor desde o seu primeiro e maior best-seller O Encantador de Anjos.

Preço: Cerca de 14,40€ por 192 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

O Guia dos Banhos de Floresta de M. Amos Clifford

Durante milénios, o ser humano viveu na floresta, que lhe dava abrigo e sustento. A relação primitiva que temos com as árvores ficou para sempre gravada no nosso ADN.

O Guia dos Banhos de Floresta, escrito por Amos Clifford, o mais conhecido especialista americano na matéria, propõe-nos um reencontro com essas raízes. a partir de uma antiga tradição japonesa - shinrin-yoku, o autor mostra-nos como redescobrir esse elo perdido.

O que se pede não são longas caminhadas nem esforço físico, mas antes um reencontro espiritual com o ambiente natural dos nossos antepassados. Os benefícios são múltiplos - mentais, emocionais e físicos. Este livro contém o antídoto perfeito para uma vida urbana e desgastante: é no contacto com a natureza que reencontrará a sua essência.

Preço: Cerca de 14,90€ por 176 páginas de sabedoria.

Editor: Lua de Papel

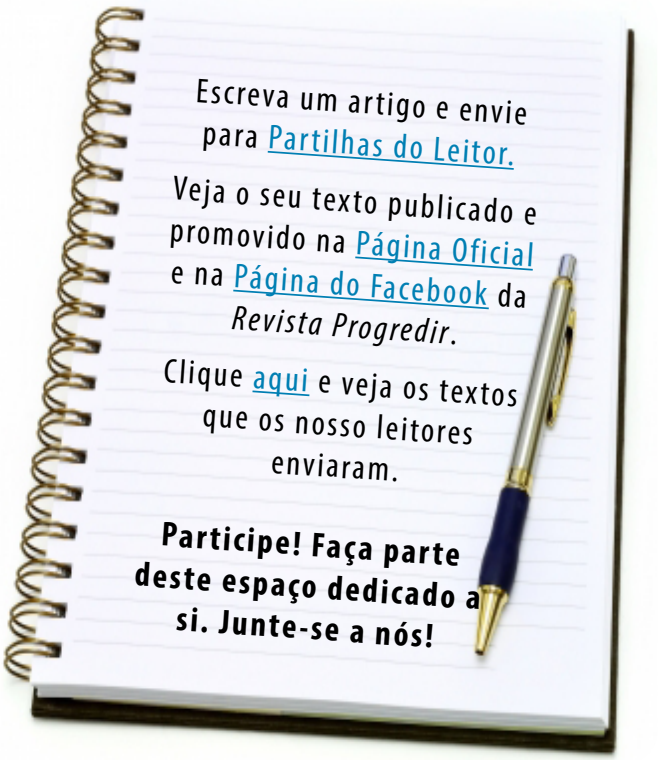
PENSAMENTO DO MOMENTO

"Partilhar o pouco. A bondade nos ensina que mesmo com poucas tintas, possuímos a capacidade de colorir um universo, só com a força de vontade e fé."

Gislainne Sucupira

PARTILHAS DO LEITOR

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



UMA ESTÓRIA QUE FAZ PENSAR

A parábola dos ratos e a partilha do queijo

Era uma vez um bando de ratos que viviam no buraco do assoalho de uma casa velha.

Havia ratos de todos os tipos: grandes e pequenos, pretos e brancos, velhos e jovens, fortes e fracos, do campo e da cidade. Mas ninguém ligava para as diferenças, porque todos estavam focados em um sonho comum: uns queijos enormes, amarelos, cheirosos, bem pertinho dos seus narizes.

Comer o queijo seria a suprema felicidade…

Bem pertinho é modo de dizer. Na verdade, o queijo estava imensamente longe, porque entre ele e os ratos estava um gato. O gato era malvado, tinha dentes afiados e não dormia nunca. Por vezes fingia dormir. Mas bastava que um ratinho mais corajoso se aventurasse para fora do buraco para que o gato desse um pulo e, era uma vez um ratinho… Os ratos odiavam o gato.

Quanto mais o odiavam mais irmãos se sentiam. O ódio a um inimigo comum os tornava cúmplices de um mesmo desejo: queriam que o gato morresse ou sonhavam com um cachorro.

Como nada podiam fazer, reuniram-se para conversar. Faziam discursos, denunciavam o comportamento do gato (não se sabe bem para quem), e chegaram mesmo a escrever livros com a crítica filosófica dos gatos. Diziam que um dia chegaria em que os gatos seriam abolidos e todos seriam iguais. "Quando se estabelecer a ditadura dos ratos, todos serão felizes".

– O queijo é grande o bastante para todos, dizia um.

– Socializaremos o queijo, dizia outro.

Todos batiam palmas e cantavam as mesmas canções.

Era comovente ver tanta fraternidade.

Como seria bonito quando o gato morresse!

Sonhavam. Nos seus sonhos comiam o queijo. E quanto mais o comiam, mais ele crescia. Porque esta é uma das propriedades dos queijos sonhados: não diminuem: crescem sempre.

E marchavam juntos, rabos entrelaçados, gritando: "o queijo, já!".

Sem que ninguém pudesse explicar como, o fato é que, ao acordarem, numa bela manhã, o gato tinha desaparecido.

O queijo continuava lá, mais belo do que nunca. Bastaria dar uns poucos passos para fora do buraco.

Olharam cuidadosamente ao redor. Aquilo poderia ser um truque do gato. Mas não era.

O gato havia desaparecido mesmo.

Chegara o dia glorioso, e dos ratos surgiu um brado retumbante de alegria. Todos se lançaram ao queijo, irmanados numa fome comum.

E foi então que a transformação aconteceu.

Bastou a primeira mordida.

Compreenderam, repentinamente, que os queijos de verdade são diferentes dos queijos sonhados. Quando comidos, em vez de crescer, diminuem. Assim, quanto maior o número dos ratos a comer o queijo, menor o naco para cada um. Os ratos começaram a olhar uns para os outros como se fossem inimigos.

Olharam, cada um para a boca dos outros, para ver quanto do queijo haviam comido. E os olhares se enfureceram. Arreganharam os dentes.

Esqueceram-se do gato.

Eram os seus próprios inimigos.

A briga começou.

Os mais fortes expulsaram os mais fracos às dentadas.

E, ato contínuo, começaram a brigar entre si. Alguns ameaçaram chamar o gato, alegando que só assim se restabeleceria a ordem.

O projeto de socialização do queijo foi aprovado nos seguintes termos:

"Qualquer pedaço de queijo poderá ser tomado dos seus proprietários para ser dado aos ratos magros, desde que este pedaço tenha sido abandonado pelo dono".

Mas como rato algum jamais abandonou um queijo, os ratos magros foram condenados a ficar à espera.

Os ratinhos magros, de dentro do buraco escuro, não podiam compreender o que havia acontecido. O mais inexplicável era a transformação que se operara no focinho dos ratos fortes, agora donos do queijo. Tinham todo o jeito do gato, o olhar malvado, os dentes à mostra.

Os ratos magros nem mais conseguiam perceber a diferença entre o gato de antes e os ratos de agora. E compreenderam, então, que não havia diferença alguma. Pois todo rato que fica dono do queijo vira gato.

Não é por acidente que os nomes são tão parecidos.

(Autor: Rubens Alves)

VÍDEO DO MÊS

YouTube PORTA 24

A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

Veja mais vídeos aqui

Júlio Pomar

Júlio Artur da Silva Pomar foi um artista plástico/pintor português que pertenceu à 3ª geração de pintores modernistas portugueses, sendo autor de uma obra multifacetada, centrada na pintura, desenho, cerâmica e gravura, com importantes desenvolvimentos nos domínios da escultura e assemblagem e da escrita.

Nasceu em 1926, em Lisboa, cidade onde frequentou a Escola António Arroio. Inscreveu-se na Escola de Belas-Artes de Lisboa em 1942 e nesse mesmo ano, em associação com ex-colegas, aluga um quarto na Rua das Flores onde instala um ateliê que servirá de local improvisado para uma exposição de grupo, a primeira em que participa. A mostra é visitada por personalidades de relevo do mundo das artes entre as quais António Dacosta, Diogo de Macedo, Reinaldo dos Santos e Almada Negreiros (que lhe adquire uma pintura, hoje desaparecida: "Saltimbancos").

Descontente com a Escola de Lisboa, em 1944 transfere-se para a Escola de Belas-Artes do Porto, que abandonará em definitivo dois anos mais tarde na sequência de um processo disciplinar.

Os primeiros anos da sua carreira estão ligados à resistência contra o regime do Estado Novo e à afirmação do movimento neorrealista em Portugal, marcando a especificidade deste no contexto europeu. Teve uma ação artística e cívica intensa ao longo das décadas de 1940 e 1950 e é consensualmente considerado o mais destacado dos cultores do neorrealismo nacional.

Entre Junho e Outubro de 1945 dirige a página semanal de arte do diário "A Tarde" (Porto). Nos anos que se seguem colabora com críticas e textos de intervenção estética em revistas culturais

da época. Embora afirmando a necessária independência da criação artística, em muitos desses textos irá associar o trabalho de pintor ao combate político, dando prioridade à defesa da responsabilidade social na criação de uma arte acessível e interveniente.

Foi um dos principais organizadores (e expositores) das Exposições Gerais de Artes Plásticas realizadas na Sociedade Nacional de Belas Artes entre 1946 e 1956. Uma das suas pinturas é apreendida pela polícia política na segunda exposição, de 1947, ano em que expõe individualmente pela primeira vez (Galeria Portugália, Porto) e é preso pela PIDE, durante 4 meses, por pertencer à direção do Movimento de Unidade Democrática Juvenil.

Começa a distanciar-se do ativismo político e do idioma figurativo inicial na segunda metade da década de 1950 e, em 1963, radica-se em Paris. Só vinte anos mais tarde adquire uma casa em Lisboa para aí instalar um segundo ateliê.

Ao longo das últimas quatro décadas aborda uma grande variedade de universos temáticos, da reflexão autorreferencial ao erotismo, do retrato às alusões literárias e matéria mitológica.

Grandes exposições realizadas nas últimas

décadas consagraram a sua obra, que se destaca como uma das mais significativas expressões da criação artística portuguesa contemporânea.
Em 2003 é lhe atribuído o Prémio Amadeo de Souza-Cardoso.

Entre os inúmeros textos que publicou ao longo dos anos destacam-se também os seus livros de ensaios sobre pintura e de poesia.

Em 2013 inaugurou o Atelier-Museu Júlio Pomar.

Faleceu aos 92 anos, a 22 de Maio de 2018 em Lisboa.

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

21 passos para a Felicidade, com o Feng Shui

O Feng Shui é uma arte milenar chinesa com cerca de 3.500 anos, em que o objetivo é harmonizar os espaços.

A utilização do Feng Shui no planeamento e na construção dos edifícios é apontado como uma das causas de riqueza de Hong Kong, onde 90% dos edifícios de escritórios, foram construídos segundo as regras desta arte.

Cada vez mais pessoas nos Estados Unidos, na Austrália e na Europa seguem ensinamentos de Feng Shui, quando constroem ou decoram a sua casa, tornando esta arte cada vez mais popular.

O Feng Shui é usado como ferramenta para alavancar a prosperidade, saúde e relacionamentos, através da harmonia dos espaços, uma vez que o local onde vivemos e trabalhamos tem influência direta como nos sentimos, por isso, o impacto positivo que esta arte tem na nossa vida, a todos os níveis.

Seguem 21 passos para a Felicidade, segundo esta arte:

1. A importância de ter imagens positivas, como quadros, fotografias, frases inspiradoras, tudo pode potenciar sensações positivas.

2. A utilização de flores frescas e plantas, para além de proporcionar um maior conforto, existem algumas espécies que perfumam os espaços, como as rosas e a alfazema.

3. Deitar fora o está estragado e que não é possível reciclar.

4. Nos quartos, ter duas mesas de cabeceira, para representar o lado feminino e o lado masculino, a dualidade, a harmonia.

5. É imprescindível manter os espelhos limpos. Os espelhos partidos devem ser imediatamente substituídos.

6. Recomendam-se formas de mesas redondas ou ovais, uma vez que promovem o diálogo, sendo a madeira o material mais apropriado.

7. O roupeiro, assim como a cabeceira da cama deverá ser de madeira. Muitos dos materiais, possuem na sua composição substâncias prejudiciais à saúde, logo a opção deverá recair por materiais naturais.

8. Música ambiente, estimula os sentidos e harmoniza os espaços.

9. Sempre que possível utilizar materiais naturais, como por exemplo, o algodão, para os lençóis, toalhas e cortinados.

10. A cama deve estar posicionada de modo a que os pés da cama não esteja na direção da porta.

11. Recorrer frequentemente à cor azul no quarto das crianças, pois tem um efeito calmante. No entanto, caso a criança seja pouco comunicativa, deverá utilizar-se cores mais fortes, como o laranja, para estimular a comunicação e a criatividade.

12. As cadeiras das secretárias devem possuir braços e costas, que promovam o conforto e estabilidade.

13. O sofá da sala deverá estar posicionado com as costas para uma parede e ter mesas de apoio iguais, em ambos os lados, para simbolizar o equilíbrio.

14. O centro da sala deverá estar com pouco mobiliário, ou se possível, nenhum. Desta forma, proporciona um maior convívio e circulação de família e amigos.

15. Tecidos com motivos florais, em tecidos naturais, para promover o romance, no quarto do casal. O rosa e o vermelho devem ser utilizados em alguns objetos decorativos.

16. Fotografias dos filhos devem ser retirados do quarto do casal. Neste espaço deverá apenas constar as fotografias do casal.

17. Pouca informação visual nos quartos (pouca decoração), o objetivo é a criação de um ambiente tranquilo.

18. Os tons terra, funcionam particularmente bem no quarto, porque o elemento terra é relaxante e simboliza a ligação com a terra.

19. A iluminação no quarto deverá ser suave, se possível não utilizar iluminação no teto. A utilização de lâmpadas amarelas em detrimento das brancas, pois promovem um ambiente mais acolhedor.

20. Procurar a simbologia do número 8, poderá ser representado pelo número infinito. No domínio do Feng Shui, os números 1,6 e 8 são considerados particularmente propícios. Estes números podem estar presentes de forma subtil, nos objetos decorativos.

21. A utilização do preto e branco, duas cores em perfeita harmonia, uma expressão de universo perfeito, onde está tudo devidamente equilibrado. No entanto, não devem ser utilizadas em exclusividade num espaço.

Amar mais, viver mais...aplicar o Feng Shui!

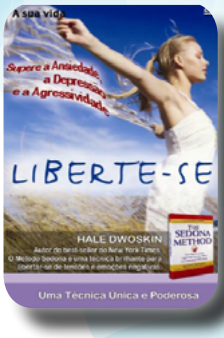
VANDA BOAVIDA
CONSULTORA E PROFESSORA
DE FENG SHUI
www.vandaboavida.com

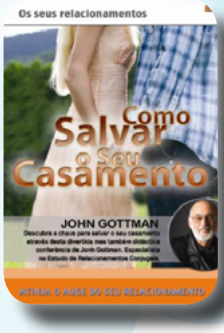
Novidade!

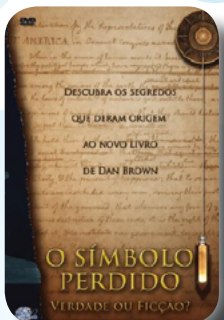
Loja Online

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

Lançamos as raízes para o seu Futuro!

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

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

www.revistaprogredir.com