PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

JANEIRO 2019 • NÚMERO 84 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Ninguém escolhe sentir-se assim

(De)pressão

Depressão, acolher as emoções

Desmotivação, Burnout ou Depressão?

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Isabel Gonçalves

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

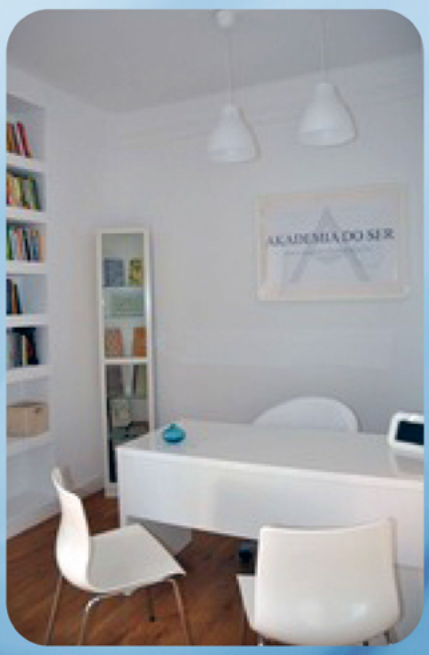
CONSULTAS

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 84 | Janeiro 2019 | 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
Ricardo Fonseca, Cristina Marreiros da Cunha, Sofia Pérez, Júlio Barroco, Diana Metello, Alexandra Lopes, Rute Cabrita, Jorge Boim, Manuela Selas

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.

Depressão

Caros amigos,

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

A palavra Depressão deriva do latim "*deprimere*", este verbo significa "prensar, esmagar, afundar".

Para a medicina e a psicologia, a depressão é uma síndrome ou um conjunto de sintomas que afetam principalmente a área afetiva/emocional de uma pessoa.

Embora possa ser ocasionada por múltiplos fatores, a depressão costuma surgir com sinais de stress e certos sentimentos advindos de experiências como traumas, violência infantil, bullying, divórcios ou relacionamentos difíceis que podem ser vividos com uma intensidade tal que se torna difícil ultrapassar a dor que trazem.

Ao longo da presente edição esperamos ajudar a descobrir algumas ferramentas e formas de lidar com a Depressão assim como diversas opiniões sobre a mesma.

"A depressão é uma dor que adoece o coração."
Gilberto da Silva Junior

"Somos uma sociedade de pessoas com notória infelicidade: solidão, ansiedade, depressão, destruição, dependência; pessoas que ficam felizes quando matam o tempo que foi tão difícil conquistar." Erich Fromm

"A depressão, nada mais é, que um grito da alma, alertando que seu progresso natural está atrasado." Lourival Jr.

Boas leituras!

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

sumário

número 84

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**
Depressão, acolher as emoções
Por **Ricardo Fonseca**

14 **Saúde**
Ninguém escolhe sentir-se assim
Por **Cristina Marreiros da Cunha**

19 **Relacionamentos**
A Depressão como Oportunidade
Por **Sofia Pérez**

24 **Entrevista**
Rumo à minha Plenitude
Entrevista com **Isabel Gonçalves,**
Texto Por **Revista Progredir**

32 **Finanças**
Da Depressão à Refundação
Por **Júlio Barroco**

36 **Vida Profissional**
Desmotivação, Burnout ou Depressão?
Por **Diana Metello**

40 **Lifestyle**
(De)pressão
Por **Alexandra Lopes**

44 **Espiritualidade**
Depressão, uma viagem espiritual
Por **Rute Cabrita**

50 **Philosofias**
Progressão a partir da Depressão
Por **Jorge Boim**

56 **Mudança Tranquila**
Já sentiste solidão? (e sufoco?)
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

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

60 **Vouchers**
Aproveite e desfrute das promoções.

61 **Reflexões**
Frases que nos deixam a pensar!

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

68 **Biografia**
Descubra quem foi George H. W. Bush

70 **Glossário**
Ferramentas para Progredir: O que eu aprendi com a PNL

Depressão

Curso Tratados Clássicos do Ayurveda Lisboa

A partir de 7 de Janeiro, às segundas-feiras, até 25 de Fevereiro, vai realizar-se o primeiro curso de Ayurveda aprovado por uma Universidade portuguesa e com ECTS (European Credit Transfer System). Neste curso será possível vislumbrar-se o Ayurveda em todo o seu esplendor, fazendo um mergulho às suas fontes ou origens textuais. O curso vai realizar-se na Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa.

Mais informação veja aqui

Promoção Especial de Ano Novo, Akademia do Ser - Paço de Arcos

No dia 12 de Janeiro, vai realizar-se, na Akademia do Ser em Paço de Arcos, uma Promoção Especial de Ano Novo para iniciar o ano de 2019 em grande! Poderá usufruir ou experimentar diversas terapias tais como, Reiki, Nutrição ThetaHealing, Quantum Terapia, Leitura de Oráculo, Mesa Radiónica e Massagem Ayurvédica a preços especiais e muito convidativos.

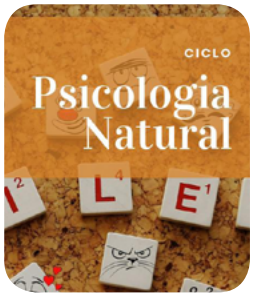
Mais informação veja aqui

Workshop PNL e Body Language Akademia do Ser - Paço de Arcos

Este workshop tem como principal objetivo dotar os participantes com conhecimentos sobre a importância da comunicação não verbal, à luz da PNL e da linguagem corporal, consciencializando-os para uma comunicação eficaz. Vai realizar-se no dia 12 de Janeiro no espaço Akademia do Ser em Paço de Arcos.

Mais informação veja aqui

"Como nos podemos conhecer através dos Florais de Bach" – Lisboa



Descubra "como nos podemos conhecer através dos florais de bach" na Conferência do Ciclo de Psicologia Natural. O evento vai realizar-se na Nova Acrópole de Lisboa no dia 12 de Janeiro pelas 17 horas.

Mais informação veja aqui

Concerto Serenata - Cascais

Para os amantes de Musica, vai realizar-se no Museu da Música Portuguesa no dia 19 de Janeiro o "Concerto Serenata" com Solistas da Orquestra de Câmara de Cascais e Oeiras uma formação apoiada pelas Câmaras Municipais de Cascais e de Oeiras e pela Direcção Geral de Artes.

Mais informação veja aqui

3º Congresso Internacional da Criança e do Adolescente - Porto

O Congresso Internacional da Criança e do Adolescente, promove o diálogo aberto sobre as questões da Infância e Adolescência, através do cruzamento de perspetivas multidisciplinares e experiências diversificadas sobre o tema. Com uma abordagem participativa, potencia o encontro entre o saber e o saber-fazer nas mais variadas áreas. Vai realizar-se de 23 a 24 de Janeiro na Fundação Dr. António Cupertino de Miranda no Porto.

Mais informação veja aqui

Open Day: Pêndulo Hebreu e Acess Consciousness - Paço de Arcos

Dia 26 de Janeiro poderá experimentar ou conhecer as terapias de Pêndulo Hebreu e Acess Consciousness no Open Day que se vai realizar na Akademia do Ser em Paço de Arcos. Descubra as Principais Vantagens de cada uma destas terapias e revitalize-se física, mental, emocional e espiritualmente.

Mais informação veja aqui

A dor da alma

Confundimos dor com tristeza, angústia com sofrimento, apatia com conformismo. Querem fazer-nos acreditar que a vida é um anúncio de televisão cheio de coisas felizes e momentos maravilhosos...e que os hà... hà, mas a noite precede o dia e o dia também precede a noite.

Por isso em todo o lado de sombra, existe a possibilidade de luz.

Debatemos-nos hoje em dia com o rótulo da palavra depressão. A qualquer sinal de dificuldade, desafio ou contratempo, corremos o risco de confundir um estado de apenas tristeza com depressão.

A depressão existe, e não é apenas tristeza ou descontentamento com algo. A depressão é a ausência sentida de uma alma presente. É a dor que aperta o coração sem motivo ou razão aparente. É a ausência de vontade vital, de querer viver a oportunidade de estar vivo.

Desenganem-se aqueles que acreditam que quem se encontra em depressão é preguiçoso ou carente. Que tem uma personalidade mais negativa ou que simplesmente não quer encarar a realidade da vida.

A dor profunda da solidão de um Ser, que de alguma forma, deixou de estar ligado à fonte de luz e de amor que habita dentro dele. Um orfão abandonado à sorte de uma vida que o resgate da solidão profunda, de uma alma que se perdeu de si mesma.

È preciso fazer o resgate dessa alma. Puxar da rede que nos suporta como valentes pescadores pescam a vida ao puxar as redes. Voltar ao alimento da alma. Sentindo a fé, num Ser que nunca esquece a verdadeira essência e através do amor, recuperar todas as partes que um dia se quebraram.

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:

Rumo à Minha Plenitude

Programas para aprender a curar problemas de natureza psíquica e emocional do quotidiano de Isabel Gonçalves

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 Dezembro:

Paty Ju partilhou a imagem e criou a frase: "Prosperar + Fluir = Progredir", e ganhou o livro: "Sonhos Lúcidos - Aprenda a controlar os próprios sonhos" de Dylan Tuccillo, Thomas Peisel e Jared Zeizel.

Depressão, acolher as emoções

A depressão está associada a estados de tristeza, pessimismo, negativismo e condiciona a nossa forma de viver. Simultaneamente é uma fonte de conhecimento que nos permite viajar em nós mesmos e criar novos começos que nos permitam evoluir e crescer como seres humanos. **Por Ricardo Fonseca**

A depressão atinge indivíduos de todas as idades, género e etnias, sendo a principal fonte de incapacidade e a segunda causa de perda de anos de vida saudáveis, sendo que nos últimos anos levou ao aumento considerável do consumo de antidepressivos prescritos pelos médicos, o que se tem tornado preocupante para a sociedade em geral.

A depressão é uma doença mental caraterizada por uma tristeza marcada ou prolongada, perda de interesse pelas atividades habituais

e agradáveis, associada à perda do sentido da vida e à diminuição drástica da auto estima e amor-próprio. Sabe-se que a depressão surge após experiências ou situações negativas que moldam os sentimentos e as emoções de cada indivíduo de uma forma única e individual.

Cada Ser Humano tem a sua maneira muito própria de enfrentar os obstáculos que surgem no decorrer da sua vida e associado a alguns fatores físicos, genéticos, hereditários a depressão pode instalar-se de uma forma aguda e desenvolver-se em pouco tempo para uma depressão crónica, limitadora e tornando-se a principal causa do aumento das taxas de suicídio.

Existem uma quantidade de comportamentos, ideias e sentimentos depressivos que por si só não são fatores que levem ao diagnóstico de depressão, mas se não forem controlados podem desenvolver uma depressão crónica pelo seu desenvolvimento ao longo do tempo e pela incapacidade do ser humano identificar o que sente, as causas desse sentir.

A depressão poderá ser, por mais antagónico que pareça, uma oportunidade para se reencontrar consigo mesmo

O passo fulcral o individuo lidar com a depressão é a aceitação do seu estado de saúde, acolhendo cada sentimento e emoção e assumindo que, de fato, mais do que precisar, quer mudar a sua forma de estar, sentir e quer evoluir positivamente saindo do quadro de tristeza e angústia em que se encontra. É esta aceitação que vai moldar todo o acompanhamento médico, profissional e humano e vai permitir ao indivíduo perceber que quanto mais resistir e lutar contra o que sente e não quer sentir, mais força e poder atribui o que pode levar ao enraizamento da depressão.

Tudo começa em cada um de nós! A negatividade relacionada com a depressão direciona-se sempre para

situações muito concretas da nossa vida, sempre envolvidas num misto de emoções e sentimentos e muitas vezes relacionadas com o passado, com o que não se viveu, não se fez, não se disse e acima de tudo, com o que não se lidou no tempo certo.

De igual modo, faz-nos questionar sobre quem somos, porque gostam os outros de nós, porque somos reconhecidos por quem nos rodeia quando só somos capazes de identificar um estado de inutilidade e de fraqueza e deixa-se de gostar de quem somos, apenas porque não conseguimos lidar com tudo aquilo que nos assusta, que ainda nos magoa, que não foi ainda perdoado quer em nós e quer em relação ao Outro.

São estas questões que nos conduzem a uma reflexão sobre a nossa existência, o nosso sentir e permitem um mergulho até ao nosso interior, realçando que esta viagem intensa deve ser muitas vezes acompanhada por um profissional para que se tenha um apoio imparcial nas alturas de maior confronto emocional.

Não temos que percorrer este caminho sozinhos, embora todo o processo de cura esteja em nós, no olhar ao espelho e verificar que há muito mais além do que é visível e somos muito maiores do que a pequenez que a depressão nos atribui.

Não existem regras que moldem este processo, mas é urgente assumir o que sentimos genuinamente e não dependentes da aceitação daqueles com quem nos relacionamos. Torna-se primordial participar ativamente na nossa redescoberta e avaliar os passos dados e as marcas que foram deixadas ao longo da caminhada e ao mesmo tempo permitir sonhar, libertar a nossa mente e dar-lhe asas para criar novas ideias, novas sensações.

Quando enveredamos pelo tratamento da depressão, em simultâneo temos que criar o nosso próprio processo de cura, criar estratégias individuais e que nos façam sentido além daquelas que são, em parte, impostas por um plano terapêutico. Se nos permitirmos apenas a ser guiados, não iremos

readquirir a nossa vontade própria e essa é a chave de todo este processo.

Se neste momento há um sentimento de tristeza a apoderar-se do seu ser, caro leitor, pergunte-se sobre o que sente, qual a razão desse sentimento, como poderá adaptar-se a essa nova condição de vida que lhe causou esse desconforto. Se a resposta não surgir, ou for insatisfatória, não se acomode e refute esses pensamentos recriando novos ideais de vida e torne-se lutador.

A depressão apesar ser um grande problema de saúde pública e uma doença mental em crescimento, pode ser também e apenas um estádio passageiro e compete a cada um de nós ser um obstáculo ao seu desenvolvimento para algo mais profundo e totalmente castrador.
Os novos começos, para qualquer indivíduo e em qualquer momento podem, muitas vezes, acarretar alguma dor, alguma tristeza e incapacidade de luta e adaptação, porém são importantes para o nosso crescimento e desenvolvimento como seres humanos.

Existem uma quantidade de comportamentos, ideias e sentimentos depressivos que por si só não são fatores que levem ao diagnóstico de depressão

A depressão poderá ser, por mais antagónico que pareça, uma oportunidade para se reencontrar consigo mesmo, para lidar com o que tem a lidar, fechando os ciclos emocionais que ainda têm tanta influência, pois quando é encarada como um obstáculo a ultrapassar e quando é aceite o desafio de a confrontar, permite a cada indivíduo conhecer-se profunda e genuinamente e assim recriar a sua vida, colorindo-a com uma nova palete de cores.

RICARDO FONSECA
ENFERMEIRO / ESCRITOR
www.semearemocoes.com
Facebook: Ricardo Fonseca - Escritor
percursosdevida@gmail.com

Ninguém escolhe sentir-se assim

Ninguém escolhe ter gripe, partir uma perna, ter diabetes, ser cega, tal como não escolhe ter uma depressão. A depressão não é tristeza. Na depressão há uma sensação de abandono, de vazio. A depressão deve ser levada a sério. Em casos mais graves, para além de psicoterapia é necessária medicação psiquiátrica adequada a cada caso.

Por Cristina Marreiros da Cunha

Depressão *major*, depressão *minor*, humor depressivo, traços depressivos, depressão endógena, depressão exógena, depressão psicótica, depressão neurótica, depressão narcísica, depressão anaclítica, depressão com ideação suicida, depressão sem ideação suicida.

Como se pode ver, apenas por algumas das designações associadas à depressão, percebemos que as abordagens, descrições e estudos sobre este tema, são inúmeros, e, desde há séculos, feitos maioritariamente por psiquiatras e psicólogos. Não se justificaria neste espaço, discriminar, analisar e descrever cada termo. Prefiro assim abordar o tema, falando de pessoas com depressão e começando por referir o modo injusto como tantas vezes são tratadas.

"Depressão, depressão... não quer é trabalhar!"; "Se tivesse com que se entreter não tinha depressão!"; "As pessoas só pensam nelas, é por isso que têm depressões!"; "Eu não tenho tempo nem feitio para ter depressões"; "Isso é coisa de gente fraca."

E poderiamos continuar com este tipo de frases, mas penso que já perceberam a ideia.

Tal tipo de afirmações são injustas, discriminatórias do sofrimento e, na maior parte das vezes, falsas.

A Depressão deve ser levada a sério

As pessoas não escolhem estar deprimidas. Tal como não escolhem ter gripe. É certo que podem não se ter resguardado o suficiente, podem não se ter alimentado convenientemente, etc, mas na medida das suas possibilidades, não escolheram ter uma gripe, partir uma perna, ter diabetes, serem cegas, tal como não escolhem ter uma depressão.

A depressão não é um estado de profunda tristeza.

A tristeza, mesmo quando é profunda, tem uma causa, está associada à perda de algo ou alguém, ou seja reconhece-se a causa da tristeza. A tristeza é uma emoção que sendo vivenciada apropriadamente, permite que nos readaptemos a uma nova realidade. Negar a possibilidade de hibernar aos animais que disso necessitam seria contribuir para a sua doença e morte, negar a possibilidade de entristecer ao ser humano, tem precisamente o mesmo efeito.

Na depressão há uma sensação de abandono, de vazio e sim, de tristeza sem se saber porquê, sem se compreender donde vem a dor, como se os motivos fossem simultaneamente muitos e nenhuns e se reunissem num vazio insuportável.

Muitas vezes ouço esta frase: "Ó Drª, é que eu não tenho motivos para me sentir assim... até tenho uma vida boa..."

Pois, motivos há, e geralmente de vária ordem, genéticos, educacionais, traços de personalidade, etc, podem estar todos presentes ou não, e nem sempre estão ao alcance do próprio, nem dos que o rodeiam, gerando uma sensação de inadequação que só piora o quadro de mau-estar.

Há circunstâncias da vida que nos levam a sentir mais fundo dores, que aparentemente estavam esquecidas, memórias que arquivámos de forma a que não nos magoassem, estórias que nos fomos contando insistentemente para nos protegermos, mas que agora insistem em mostrar que "o gato foi escondido com o rabo de fora". Parece que uma parte de nós

suplica por que olhemos para ela com a atenção e o carinho que nunca teve. Receamos que essa nova forma de olhar, nos faça aumentar a dor por nos recordar o que faltou. E, por isso, tentamos evitar essa dor, a verdadeira tristeza, procurando anestesias, distrações, trabalho em excesso, etc, seguindo em frente, tantas vezes sem consciência de que o fazemos à custa de nós próprios e do mau-estar que causamos nos que nos rodeiam, sem, contudo nos conseguirmos sentir bem.

Se é certo que nem sempre nos podemos sentir bem, também é certo que não temos que viver em contínuo sofrimento. Temos de aprender a tolerar desconfortos e tristezas e perceber como os deixar partir. Tudo cumpre uma função, depois de cumprida é tempo de deixar ir.

Só habitando tristezas e zangas não vividas, é possível voltar a dar passos mais seguros e confiantes. Este processo, feito com um psicoterapeuta, permite experienciar com apoio e compreensão, sentir velhas e novas emoções com menos

A depressão não é um estado de profunda tristeza

receio, descobrir e construir novos significados com ajuda, e sentir-se desafiado a habitar o seu próprio ser e a vida de um modo mais inteiro e menos sofrido.

Quantas vezes senti que teria de ser diferente (não ser eu) para me sentir amado?
Quantas vezes não chorei as minhas perdas, pensando que não tinha esse direito?
Quantas vezes não chorei a minha dor, porque isso seria ser fraco?
Quantas vezes me calei, tendo canalizado a zanga para mim?

Escolhi fazer assim? Não. Aprendi. Senti, que seria o melhor para mim - e provavelmente foi durante algum tempo -, mas agora já não funciona, parece que fui largado num vazio sem nada a que me agarrar, e, no entanto, sei que não é verdade, mas não consigo sentir, nem agir, nem ver o brilho que os outros me dizem que a vida tem, como se sofresse de uma cegueira, que

me impede de ver, duma paralisia que me impede de agir e de uma surdez que me martela continuamente as mesmas frases no meu cérebro. Sinto-me num túnel escuro, perdido sem presente e sem futuro.

Acha que alguém escolhe sentir-se assim?

A Depressão deve ser levada a sério.

As neurociências já mostraram que nas pessoas com depressão, as conexões neuronais diminuem, quer isto dizer, que há caminhos no cérebro que se vão deixando de fazer, ficando apenas alguns a funcionar.

A investigação mostra que a psicoterapia permite que outros caminhos comecem a ser explorados e que as conexões neuronais aumentem de novo, permitindo novas formas de ver a realidade.

Em casos mais graves, para além de psicoterapia é necessária medicação psiquiátrica adequada a cada caso. Por vezes, torna-se necessário começar pela medicação, antes de ser possível iniciar a psicoterapia.

Exercício físico e alimentação cuidada são também importantes para o reestabelecimento.

Sinta-se EsPsial
www.Espsial.com
Cristina Marreiros da Cunha
Paço de Arcos
Parede
Cascais

Psicoterapia
Terapia de Casal
Sexologia
Psicogerontologia
Cristina Marreiros da Cunha
Psicóloga Clínica e da Saúde – Psicoterapeuta
MARCAÇÕES: Tm 96 460 11 74
cristmcunha@gmail.com

As pessoas não escolhem estar deprimidas

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

A Depressão como Oportunidade

A depressão, mais do que uma doença: é a visão com que vemos a realidade e a nós próprios.

Por Sofia Pérez

Há uma pobreza na língua portuguesa e nas demais, quando usamos a palavra depressão.

Como definir exatamente o que alguém sente quando chega o outono ou o que desencadeia o desejo de pôr fim à sua existência?

Sinto que já vivi duas vidas, onde existiu uma outra versão de mim intermitente. Essa outra versão começou a manifestar-se muito cedo, mais precisamente aos 21 anos, com o meu primeiro episódio de depressão.

Recuperei passado 1 ano e voltei a ter episódios intermitentes mais leves ao longo dos anos seguintes. O último desses episódios foi o responsável pela grande e definitiva mudança na minha vida.

O que me levou a sair desse estado foi sentir que a dor de permanecer assim já não era suportável, a partir daí a única hipótese foi aceitar tudo em mim, mergulhar fundo e descodificar cada pensamento, crença e padrão de comportamento meu.

Quem sofre ou sofreu de depressão sabe de que forma tão avassaladora pode ser sentida uma emoção, e como ela pode ter a capacidade de nos aniquilar.

A mente "mente-nos", e, na depressão, "berra-nos" aos ouvidos diariamente "verdades" delirantes: "Eu não tenho saída", "Eu não sou capaz", "Não vale a pena"...

Fazendo uma retrospetiva destes últimos 23 anos, e aliando a minha experiência pessoal à profissional, considero que o que me levou à depressão foi o querer representar um papel que não era o meu - aliás vários papeis - várias personagens para me poder encaixar, para ser aceite e amada. No fundo, para sobreviver.

E é precisamente sobre este sub-tema (representar papéis), dentro do tema tão vasto que é a depressão, que eu quero particularizar um pouco.

Em algum ponto, quando representamos papéis, instala-se uma tristeza silenciosa que ocupa tudo em nós. Por baixo dessa tristeza está, tantas vezes, uma raiva encapsulada que desconhecemos ou nem ousamos olhar sequer porque até nos ensinaram que sentir raiva é algo a evitar, é feio. Há também por baixo dessa tristeza a solidão e o medo. E a angústia e a inércia. Tudo isto mergulha-nos num arrastar em vida que nos rouba a essência e o brilho.

Agarrarmo-nos ao nosso desejo de ser alguém idealizado pelo nosso pai ou mãe, companheiro, irmão, patrão, amigo, dá muito trabalho e requer foco, persistência e resiliência. E também nos mata em vida. Sufoca-nos.

Adaptarmo-nos ao outro para sermos aceites e amados, aniquila não só a nossa espontaneidade assim como a nossa força motriz, e, inevitavelmente, mais tarde ou mais cedo, ficamos doentes.

Obviamente que existem outros fatores, nomeadamente os biológicos, que podem levar-nos à depressão, mas este cenário aqui descrito é um dos possíveis para que possamos cair numa depressão.

Há depressões que nos empurram para vícios, e outras para o sofá. Ambas têm um denominador comum: a fuga. A fuga de nós próprios.

"Tudo a que resiste, persiste!" De facto, não há volta a dar.

Queremos fugir da dor. Como não? Não fomos ensinados a entender que a dor é essencial para o nosso crescimento. Há que aceitar essa dor quando ela vem. Se não o fizermos, ela vai persistir e transformar-se em sofrimento.

Se dói menos aceitar a dor? Biologicamente, sim: quando estamos perto de um colapso ou choque físico, se nos entregarmos, os nossos músculos relaxam, e dessa forma, o impacto do choque é muito menor do que se estivermos em tensão. De um ponto de vista psicológico é igual. Quando entendemos que algumas situações na nossa vida são inevitáveis e que não conseguimos controlar quase nada, podemos relaxar e melhorar significativamente as nossas condições de vida. A boa noticia é a de que podemos controlar a nossa mente.

> Podemos pegar na depressão e olhar para ela sob uma outra perspetiva: aproveitá-la como uma oportunidade para fazer uma análise profunda de quem nós somos e o que queremos para a nossa vida

Na verdade, todos os acontecimentos

da nossa vida podem ter um lado "bom" e um lado "mau".

Podemos pegar na depressão e olhar para ela sob uma outra perspetiva: aproveitá-la como uma oportunidade para fazer uma análise profunda de quem nós somos e o que queremos para a nossa vida.

Se é difícil? É, sem dúvida. Se é impossível? Não é de todo impossível.

Se requer foco, persistência e resiliência criar personagens para encaixarmos e sermos aceites, é uma questão de usarmos esse foco, persistência e resiliência de uma forma sábia para nos libertarmos da ideia de quem somos, criando novos hábitos, revisitando crenças, e alterando os nossos padrões de comportamento. É assim uma questão de controlarmos a nossa mente e usá-la em nosso favor. A nossa vida altera radicalmente quando começamos a usar a nossa mente sábia e poderosa a nosso favor.

Cada caso é um caso. Se sentes que estás a sofrer de stress e/ou de tristeza prolongada, e/ou se suspeitas que estás com uma depressão, procura ajuda. Não obstante as condições particulares de cada pessoa com depressão, fazer uso da capacidade da nossa mente e entrar em ação são condições imprescindíveis para lutar contra a depressão.

Deixo algumas dicas:

1. **Ouve o teu Corpo** – em vez de hiper-estimulares a tua mente diariamente de compromisso em compromisso, com redes sociais, com relacionamentos que não acrescentam valor. Pára e respira. Dá permissão à sabedoria do teu corpo prestando atenção aos sinais que ele te dá que vêm também em forma de dores físicas e psicológicas. Isto inclui prestares atenção a tudo o que se relacione com o teu corpo, nomeadamente: os teus ciclos de sono, alimentação, vícios e exercício físico. Sê gentil contigo próprio.

2. **Pausa** – Dá permissão a ti próprio de carregares no "botão da Pausa", e Descansa. É ok sentires-te mais baixo. Lembra-te: tudo, absolutamente tudo na nossa vida, passa.

3. **Alivia os teus fardos** – Liberta-te de padrões de comportamento e de relacionamentos que te fazem mal; dos compromissos que já não te fazem sentido mas que, por falta de coragem ou por convenção social, mantêm-se na tua vida.

4. **Destapa as tuas Paixões** – as do teu momento presente e as que tinhas quando eras criança ou adolescente. Podes usar ou retomar à arte, à dança, aos livros, à música, à meditação, à natureza, à expressão corporal. Com estas atividades estás a desenvolver a tua criatividade e intuição e estás também a ter a oportunidade de expressares as tuas emoções, especialmente aquelas que ainda trazes do teu passado, e que te impedem de avançar.

5. **Tira a tua própria Máscara** – O que queres realmente para a tua vida? O que é que já não suportas mais? O que é que andas a adiar por medo? O que é que ainda não fizeste por falta de coragem?

6. **Apanha Sol e Ar** – Especialmente no Inverno, em que há pouco sol e os dias são mais curtos, aproveita sempre que podes a luz, mesmo que não te apeteça, e arranja estratégias que te obriguem a sair de casa.

7. **Rituais matinais e antes de dormir** – Observa-os. A forma como inicias e terminas o teu dia influi drasticamente no teu dia e, consequentemente, a tua vida.

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

Rumo à minha Plenitude

Isabel Gonçalves fundadora da *Academia e Centro Holístico Harmonizando* e autora do livro "Rumo à minha Plenitude", fala aos leitores da *Revista Progredir*, sobre a importância do despertar e da vontade de aprender.

Texto Por Revista Progredir

Progredir: Isabel, para os leitores que não a conhecem, quatro palavras que a definem como pessoa?

Isabel Gonçalves: Definir-me não é fácil – pela minha natureza, pela minha experiência ao longo da vida… e em 4 palavras, menos ainda. Mas recorrendo a associações, diria talvez que:

1. Sou curiosa e irrequieta, pois nunca nada me pára enquanto me sentir abençoada pela energia da vida que me anima.

2. Quando me foco no que quero realizar, sou empenhada, teimosa e "lutadora" o que me torna inventiva e por vezes mesmo criativa, quando não também cansativa para os mais próximos.

3. Nas minhas relações interpessoais, sou fundamental e simultaneamente comunicativa (gosto muito de partilhar tudo o que descubro) e creio que amorosamente empática quando oiço.

4. Quando por vezes páro, sou sonhadora e então tudo recomeça: torno-me de novo curiosa, etc.
Numa palavra: sou geminiana!

Adapto a cada circunstância um pensamento e postura positivas que me orientam e apoiam em cada circunstância e que espontanea-mente me surgem do repositório do meu tesouro espiritual interno

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

Isabel Gonçalves: Quando hoje olho para o meu "passado" não posso deixar de reconhecer quão abençoada tem a minha vida realmente sido desde a infância até agora sempre rodeada de muito amor, amigos, oportunidades mas foi um trajeto simultaneamente recheado de muitos desafios pelo meu feitio irreverente e irrequieto.

Apesar de ter nascido em Montemor-o-Novo em 1952, não criei (ainda) laços

com esta terra maravilhosa que agora visito quando posso. De facto, cresci e "moldei-me" em África, entre as costas oriental (Moçambique) e meridional (África do Sul) de 1954 a 1976. Ali fui educada (essencialmente em colégios de tradição religiosa), ali casei e tive um filho (hoje pai dos meus 2 netos realmente extraordinários), ali obtive a minha licenciatura em Serviço Social (como Assistente Social).

Foi em 1971 em Moçambique que me confrontei com o facto de não me poder formar em nenhum dos 2 cursos superiores que me atraiam (Advocacia e Sociologia) por estes não serem ministrados naquele país por razões políticas. Este facto contribuiu para despertar em mim uma consciência nova pelo não reconhecimento de direitos e liberdades a estratos mais desprotegidos da sociedade – situação a que até então tinha sido alheia. À medida que tentava informar-me cada vez mais e participava na clandestinidade em várias atividades estudantis universitárias então consideradas subversivas (a ponto de me ser instaurado um processo de averiguações na então polícia política, a Pide-DGS) assim fui crescendo em consciência e compaixão. Tinha então quase 20 anos e lembro-me de nessa altura ter posto em causa boa parte das minhas anteriores convicções, incluindo a minha vertente religiosa prática, mas sem nunca perder a conexão interior à minha dimensão espiritual.

Em 1973, numa das minhas viagens a Porto Amélia (hoje Pemba) no Norte de Moçambique – um dos maiores paraísos vivos do globo – vivi de forma quase dramática alguns episódios de guerra, que experienciei direta e pessoalmente e que nunca esqueci.

Foi em 1975, recentemente concluída a minha licenciatura, que tive a minha primeira e quiçá a mais extraordinária experiência profissional: integrar um projeto multidisciplinar das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD) nos arredores de Maputo e em que desenvolvi diversas ações de âmbito social e comunitário com as populações e as estruturas políticas locais. Este "trabalho" transformou-me definitivamente: a partir de então, toda a minha consciência e atuação passaram a ser pautadas de forma

natural e espontânea pelo humanismo e amor ao próximo.

Em 1976 deparávamo-nos em Moçambique com a inexistência de alimentos frescos e bens essenciais, incluindo escolas e assistência médica. O meu filho, que tinha então 2 anos, tinha recentemente sido vítima de uma grave avitaminose que lhe provocou um princípio de escorbuto e que colocou a sua vida em risco: não havia médicos nem medicamentos. Concluí então, e só então, que era altura de sair deste país que tanto amei e que de forma tão profunda me edificou, para vir para uma terra distante, sem qualquer apoio externo, que apenas tinha em comum com a minha cultura a língua portuguesa; tudo me era estranho, hostil e ameaçador. Mas esta terra acolheu-me e entretanto aprendi a amá-la.

Após alguns meses de aqui ter chegado, e apenas pela mão de forças "invisíveis" que sempre me protegeram, ingressei após concurso de admissão no quadro de um Hospital estatal na periferia de Lisboa para criar o departamento de Serviço Social onde trabalhei durante

mais de 1 ano.

Em 1978 transitei para a então Junta de Investigação Científica (hoje FCT) e depois para outros departamentos do mesmo Ministério da Ciência e Tecnologia onde permaneci até 2009, quando apresentei a minha pré-aposentação. Neste período, fui-me deparando com experiências formativas (pois encaro tudo como aprendizagens) profundamente enriquecedoras:

Fiz o Mestrado em Políticas e Gestão de Recursos Humanos no ISCTE e tornei-me Formadora certificada pelo então IEFP.

Entre 1978 e 2009 servi diversas instituições da Ciência e Tecnologia onde ocupei vários cargos: a minha atividade profissional (coordenação de equipas de trabalho, direção de projetos, gestão de departamentos, ações de representação ministerial e de cooperação internacional, investigação universitária, etc.), bem como toda a formação profissional que fiz durante esse período (desenvolvimento da criatividade, gestão de equipas, técnicas de tomada de decisão, gestão de projetos e gestão do tempo, desenvolvimento pessoal, etc.), aliados à minha formação académica e espiritual – foram valiosos e insubstituíveis contributos para me tornar quem hoje sou, quer na área da gestão, quer como terapeuta transpessoal e formadora.

Em 2005 dei corpo a um projeto pessoal e fundei uma estrutura que designei de academia e centro holístico Harmonizando® que tenho dirigido desde então. Hoje encontro-me certificada, entre outros, como Hay Teacher®, Life Coach (ECIT/CCF - Certified Coaches Federation), Terapeuta em Psicoterapia e Hipnoterapia (IACT – International Association of Counselors and Therapists), EFT® Practitioner e Mestre-Professor de Reiki e Magnified Healing. Sou autora dos livros "O Pequeno Reikiano", ed. Ariana (2009) e "Rumo à Minha Plenitude", ed. Mahatma (2018).

Enquanto Formadora, tenho proferido palestras e ministrado cursos e workshops na área do Desenvolvimento Pessoal, sendo também autora desde 2009 de artigos sobre desenvolvimento pessoal e métodos de cura natural, na qualidade de colaboradora permanente de revistas especializadas nacionais nesta área. Na minha atividade diária, realizo sessões terapêuticas e de orientação pessoal e familiar em regime de atendimento individual e em pares (mediação de conflitos). Conduzo regularmente trabalho em grupo com crianças (em regime de parentalidade consciente), jovens e adultos nos Programas "Rumo à Minha Plenitude®", "Amo-me, Curo a minha Vida e Conquisto os meus Sonhos" (seg. método Heal your Life® de Louise Hay) e "Meditação & Mindfulness Vivencial". Em 2018 recebi o título honroso de Global Goodwill Ambassador (GGA) pelo meu trabalho humanitário.

Progredir: O que a motiva na sua área de trabalho?

Isabel Gonçalves: Em primeiro lugar o sentido de "serviço", de ajuda, o DAR. Quando me dou sinto-me fraternalmente integrada, em comunidade com os que me cercam ou me procuram; quando me dou todo o meu ser reverbera de amor e alegria. O poeta e filósofo indiano Tagore escreveu: "Dormia e sonhava que a vida não era mais do que alegria; Acordei e vi que a vida não é mais do que servir; Servi e vi que servir era a alegria." – é mesmo isso que sinto. A exortação da consciência da fraternidade enquanto pressuposto para a "ressurreição" ou ascensão grupal é também uma das mensagens nucleares dos ensinamentos agrupados no Curso em Milagres (UCEM), que amo e tento estudar. Considero realmente que todos os que me procuram refletem partes de mim e chegam até mim para eu me descobrir, reinventar, curar, transformar… agradeço a cada um esta oportunidade.

Em segundo lugar, e correlacionado com a anterior, motiva-me a oportunidade de aprendizagem, o RECEBER. Nada existe

"fora" de nós mesmos, apenas a ilusão nos faz crer o oposto e assim transmito nos meus cursos esta consciência de gratidão e empatia por cada novo ser que surge em cada atendimento. Por esta razão considero que as minhas sessões "terapêuticas" individuais ou familiares são fundamentalmente ações de formação 1-para-1, caminhando com cada um para que se redescubra ou reequilibre de retorno à sua essência – sabendo que não estamos realmente separados.

Em terceiro lugar, motiva-me a diversidade e pluralidade de situações e oportunidades que vão surgindo, seja em processo terapêutico ou de

formação – recordando-me a cada instante este caleidoscópio que é a vida, a nossa natureza de personalidade multifacetada.

E finalmente sou motivada por este renovar constante da consciência da nossa natureza espiritual – cinética, em movimento, apelando ao desapego, à aprendizagem e experiência contínuas.

Progredir: Como nasce a Academia e Centro Holístico Harmonizando?

Isabel Gonçalves: Do meu "despertar", da minha libertação da ilusão. Da minha necessidade de transformação. Da vocação para servir e partilhar. Quando a "voz" interior surgiu, quando a Luz me abençoou (terá sido loucura?) não hesitei em deixar o que alguns consideram uma carreira quase "gloriosa" para começar a ensinar a prática da meditação a adultos e crianças e com sessões de coaching transpessoal, assim comecei. Pouco tempo depois fui associando outros colaboradores em outras áreas, que considerava complementares, e outras terapias e áreas de formação à medida que eu mesma alargava formalmente os meus conhecimentos e competências na área em que já exercia atividade, por forma a servir melhor.

Progredir: No seu Livro "Rumo à minha Plenitude" que ferramentas pretende transmitir ao leitor?

Isabel Gonçalves: Toda a minha atividade se orienta pela necessidade de partilhar o que vou descobrindo e que funciona para mim e para aqueles que sirvo, mostrando a cada um que ele também é capaz. Como refiro no livro, entendo que não há mágicos nem curadores; há apenas alguns que partiram mais cedo e ao descobrirem novas paragens e formas de fazer, as partilham com os demais que estejam despertos e queiram aprender. Desta forma tiram as pedras do seu caminho, nada mais fazem além disto. Tudo o resto é ego, ilusão, é maya.

Clique aqui e veja a entrevista completa com **ISABEL GONÇALVES** no site da **PROGREDIR**!

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

ISABEL GONÇALVES
www.harmonizando.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)

Da Depressão à Refundação

A grande oportunidade das depressões é a da transformação genuína e profunda do que somos, pelo que de melhor podemos ser. As finanças não são exceção.

Por Júlio Barroco

Vamos imaginar que o leitor se sentava aqui comigo agora e me dizia: "Júlio, tenho problemas financeiros crónicos e estou mais uma vez em baixo. Não posso continuar assim e preciso de fazer alguma coisa para os resolver de uma vez por todas. Em poucos minutos, o que é que me recomenda que faça?"

Vamos começar por definir "depressão" neste contexto, tomando a essência da definição económica: redução significativa de geração de riqueza e de patrimónios.

Assumo que, se me está a ler, pelo menos tem as condições mínimas de subsistência física disponíveis ou acessíveis. E alguns extras, como eletricidade, água potável canalizada, acesso à internet, etc. Que também tem condições de saúde básicas necessárias, mesmo que não perfeitas. E que está mesmo com uma vontade firme de tomar decisões relevantes para a sua vida.

Premissas feitas, vamos diretos ao assunto.

Comecemos por definir um ponto de vista da tomada de decisões responsáveis e de impacto positivo persistente, de longo alcance: o ponto de vista estrutural.

O ponto de vista estrutural é o ponto de vista que todos os "Invernos" da vida nos pedem. É com ele que ganhamos consciência sobre o que é essencial: ganhamos consciência sobre nós, sobre as situações e contextos em que nos encontramos, e sobre as causas que geram os efeitos que experienciamos. E ficamos em condições de estabelecer uma fundação, uma base a partir da qual

Não há queda que não possa dar em cume

preparamos o terreno para construir de novo - para construir melhor.

Sustentemos esta estruturação em quatro pilares: o pilar do diagnóstico, o pilar do propósito, o pilar dos meios, e o pilar dos atos.

O pilar do diagnóstico responde à questão básica: quais os detalhes da situação financeira em que me encontro? Mais concretamente, aqui o leitor deve saber e ter presentes os seus fundamentais financeiros, que muito sumariamente podemos classificar em:

-o que recebe (rendimentos);
-o que gasta (gastos);
-o que tem à disposição e é seu (ativos);
-o que tem à disposição e não é seu (passivos).

Depois de rever os números por um período apropriado (o mínimo que recomendo é um mês, que pode ser comparado com um período idêntico em condições, ou tempo - o mês

anterior ou o mês homólogo -, ou de natureza - aquela altura em que esteve como está agora), algumas perguntas que deve colocar-se:

- Que história estes números contam? Que decisões e escolhas refletem?
- Que decisões deveriam não refletir? Quais as melhores decisões que podem emergir em seu lugar?

Clarificado que esteja o ponto onde estamos, somos conduzidos naturalmente até onde quereremos ir, no mínimo até à emergência dessa necessidade - ao pilar do propósito.

O pilar do propósito é, nesta perspetiva de refundação, o pilar mais vital de toda a refundação financeira. Porque é um reflexo da luz que nos ilumina o caminho nos momentos mais difíceis, em todas as circunstâncias, incluindo as financeiras, e nos permite certificar os passos necessários a dar.

"Júlio, mas eu não sei qual é o meu propósito, nem de vida, nem agora."

Então é importante focarmos no que pode fazer a respeito agora. E pode fazer três escolhas fundamentais e que, por definição, já o orientam para o seu Propósito:

- Estancar as fugas, perdas ou riscos emergentes do pilar do diagnóstico, naquilo que pode fazer;
- Definir, agora mesmo, como meta, descobrir um propósito maior para a sua vida; e
- Orientar a sua refundação financeira, transitoriamente, para este objetivo de descoberta do propósito até que tenha uma visão mais clara dele adiante.

O seu propósito de vida é o objetivo mais importante de todos. É o macro objetivo, o meta-objetivo, o objetivos dos objetivos. E todos os outros objetivos devem submeter-se-lhe, se não em sucessão direta, no caminho para o reconhecer. E é um direito seu, de nascença, uma bênção do Universo para o leitor viver! Uma bênção que pede concretização e nos leva até ao pilar dos meios.

O pilar dos meios combina os anteriores de forma equilibrada e harmónica, ajustada às nossas vidas e circunstâncias particulares, em 3

grandes dimensões:

- Do espaço: que espaço (interno e/ou externo) é necessário reservar para transformar a nossa situação financeira de forma propositada?
- Da energia: que investimentos de atenção, energia e tempo a dupla diagnóstico-propósito pede?
- Dos elementos e dinâmicas: que combinação de estratégias, métodos, ferramentas e outros apoios é viável considerar já? Quais, onde, como, com quem? Que outros recursos podem aparecer em consequência a seguir? E depois desses?

O pilar dos atos é o último na ordem, mas o primeiro na manifestação, pois sabemos que não há conceção ou desenho que sirvam se não forem aplicados. Três conjuntos de questões típicas que nos colocamos quando estamos mesmo prontos para avançar rumo ao que deve ser feito:

- O que vou fazer para que os anteriores se concretizem? Que decisões devo tomar agora?
- Que ajustes quero fazer na minha agenda? E nos meus hábitos? Como vou assegurar que me mantenho no rumo certo?
- De tudo o que pudesse fazer, qual é a decisão que, se tomada e executada agora, coloca a refundação em marcha?

O ponto de vista estrutural é o ponto de vista que todos os "Invernos" da vida nos pedem

A grande oportunidade das depressões é a da transformação genuína e profunda do que somos, pelo que de melhor podemos ser. As finanças não são exceção. O jogo da vida é um sem fim de fluxos e movimentos orientados por um Bem Maior – um Bem que nos suplanta ao mesmo tempo que nos considera e ama, tanto melhor quanto mais aprendemos a dispor-nos nesse sentido. Disponhamo-nos! Não há queda que não possa dar em cume.

JÚLIO BARROCO
PURPOSE-DRIVEN HUMAN DEVELOPER
www.facebook.com/juliobarroco
www.linkedin.com/in/juliobarroco/
julio@juliobarroco.com

"Sonhar Sem Agir É Como Amar Sem Cuidar."

Desmotivação, Burnout ou Depressão?

Existe um enorme preconceito acerca deste problema tornando-o num temido estigma. Vergonha, Medo e Negação são as principais razões pelas quais este tema não é assumido abertamente. **Por Diana Metello**

Cada vez mais os ritmos e exigências profissionais e a forte competitividade nos levam muitas vezes a descurar o que é essencial e realmente importante, a nossa saúde e equilíbrio emocional e psicológico!

Ninguém pode ser bem sucedido profissionalmente se as suas capacidades emocionais e cognitivas estiverem comprometidas!

Apesar de quase ninguém admitir, todos nós, numa fase ou outra da nossa vida, passamos por situações em que não nos sentimos à altura das nossas tarefas, ou que nitidamente o nosso desempenho e capacidade estavam aquém do que sabemos ser capazes! mas até que ponto?

Infelizmente, existe ainda um enorme estigma referente a este tema nos Ambientes Profissionais.

Vergonha, Medo e Negação são as principais razões pelas quais este tema não é assumido abertamente, de forma a encontrar soluções reais e construtivas. O facto de existir um enorme preconceito e falta de informação acerca deste problema torna-o num temido estigma.

A "Vergonha" de assumir que não se está bem emocional e/ou psicologicamente impede a maioria de aceitar uma vulnerabilidade, absolutamente normal e humana, confundindo-a com uma "fraqueza", e impossibilitando um essencial pedido de ajuda.

O "Medo" de ser julgado, criticado, gozado, ou até ostracizado no seu ambiente profissional, já para não falar na possibilidade de ser despedido, ou considerado incompetente pelos seus pares e chefias, contribui ainda mais para o secretismo.

A "Negação" acontece quando pressionados pela necessidade de manter as aparências para "sobreviver" ou a incapacidade de aceitar a sua própria condição, quer a todo o custo manter-se à tona, reprimindo os sucessivos sinais de alerta, e com um altissimo preço pessoal se assume um "papel" social e profissional de "Cara Alegre" e "Eficiência Personificada" até ao dia em que a "Bomba" rebenta!

A Auto-Consciência é essencial! Quanto mais cedo detetar os sinais e decidir pedir ajuda, mais fácil é resolver ou pode até mesmo evitar o problema!

Nunca é demais realçar que pedir ajuda é um sinal de inteligência!!!

Desmotivação, Burnout ou Depressão: Na minha experiência como Life e Executive Coach posso dizer que apenas 10% das pessoas que se

consideravam deprimidas, e que assim justificavam não conseguirem manter o desempenho ou atingir os seus objetivos profissionais, estavam clinicamente deprimidas* mas apresentavam sim casos clássicos de Desmotivação ou Burnout.

Embora muitos dos sintomas possam ser comuns, o seu grau de gravidade e as formas de ultrapassar variam. Em qualquer dos casos, se quiser realmente superar uma situação destas deve procurar um Profissional Qualificado para o efeito!

*Atenção: a Depressão Clínica não deve de forma nenhuma ser ignorada nem relativisada! Esta situação não pode ser resolvida por um Coach! É essencial que procure aconselhamento junto de um Psiquiatra da sua confiança.

Quando não temos Objetivos bem definidos e que estejam alinhados com o nosso "Propósito de Vida", ou quando os nossos Valores Essenciais não estão a ser respeitados e vivenciados, é natural que não sintamos paixão pelo que fazemos, procrastinamos sucessivamente e não observamos um progresso mensurável, causando

Ninguém pode ser bem sucedido profissionalmente se as suas capacidades emocionais e cognitivas estiverem comprometidas!

a sensação de estarmos assoberbados e sem as competências necessárias, tudo é feito em esforço e não nos apetece ir trabalhar. Este esforço provoca um desgaste emocional e psicológico que nos vai roubando a capacidade de discernir até ao ponto em que nos sentimos bloqueados e não conseguimos sequer visualizar alternativas. Gera-se assim uma espiral descendente. Estamos Desmotivados!

Definir sucessivamente objetivos claros e verdadeiramente motivadores, aliando-os a uma estratégia e ações concretas, onde cada progresso possa ser mensurável, e celebrando cada conquista (por mais pequena que seja) produz em nós um processo cíclico em espiral ascendente e a Motivação surge naturalmente.

A ambição dos chamados "Achievers" leva frequentemente a que, debaixo de grande pressão, ignorem os níveis permanentes de stress, os limites físicos, a sobrecarga de trabalho e atingem pontos de exaustão onde é difícil a gestão emocional, a produtividade e eficácia são prejudicadas, a falta de foco e capacidade de concentração tornam-se um problema, a memória falha consecutivamente e é difícil reter informação. É o chamado Burnout!

A Depressão Clínica é um problema mais grave e profundo que requere medicação!

Embora se comecem a notar algumas mudanças de atitude por parte das Empresas, é necessário que se perceba que somos humanos e que as estas têm um papel fundamental nesta questão, quer a nível das condições de trabalho quer a nível do Estilo de Liderança utilizado.

A Produtividade e a Excelência de Desempenho são essenciais à economia e ao Sucesso mas temos que criar as condições necessárias e não esgotar (literalmente) os Recursos Humanos.

Por outro lado, temos a responsabilidade de reconhecer os nossos limites, de cuidar da nossa saúde, e procurar o apoio necessário antes que a situação assuma contornos graves.

Perceber o que é realmente uma Depressão e ter a capacidade de reconhecer os sinais em nós é importante, mas é também muitíssimo importante sermos capazes de olhar em volta e empaticamente perceber que alguém que trabalha ao nosso lado, pode estar "silenciosamente" a passar por isso.

Cabe a cada um de nós, Contribuir para que o estigma deixe de existir!

Ter a capacidade de assumir a vulnerabilidade e pedir ajuda! Tornarmos o Ambiente Profissional num Ambiente realmente Sustentável, Ecológico e Humano!

DIANA METELLO
INTERNATIONAL RESULTS COACH
CEO & FOUNDER @ ACTION FOR SUCCESS
www.action-for-success.com
dianametello@action-for-success.com

(De)pressão

Cada vez mais se vive por trás de filtros e em função dos melhores ângulos nas *selfies*, existindo uma pressão constante imposta pelo mundo real e virtual.

Por Alexandra Lopes

Nos dias de hoje há uma tendência para uma excessiva preocupação com a imagem e com a procura - por vezes obsessiva - da perfeição, imposta pela sociedade e pelos media. É fundamental ter em atenção que a procura incessante da perfeição pode ter efeitos prejudiciais na auto estima e confiança.

Faz parte do ser humano querer ser aceite pelos outros, principalmente durante a infância e adolescência, integrando um ou mais grupos com os quais se poderá identificar.

No entanto, não deverá abdicar do seu verdadeiro eu ou sabotar a sua personalidade apenas para agradar os outros.

Cada vez mais se vive por trás de filtros e em função dos melhores ângulos nas selfies, numa cultura de aparências e numa guerra fria de egos, onde o parecer domina o ser. Existe assim uma pressão constante imposta pelo mundo real e virtual, que poderá culminar com a desvirtuação da personalidade.

Ao criar e mostrar uma imagem que não corresponde à essência, poderá gerar-se um conflito interno, uma despersonalização e uma perda de identidade. Deixa de se reconhecer ao espelho, vestindo a pele de um personagem que atua no palco da vida e vive em constante frustração de não assumir quem realmente é.

Por outro lado, poderá acontecer exatamente o oposto: assumir o papel de vítima, de rebelde e do contra, sentindo-se desajustado e isolado da sociedade. Isso acontece quando não nos identificamos com o meio no qual nos inserimos, com as pessoas com as quais interagimos e com os valores que a sociedade e os media assumem e comunicam.

Ao alcançar a aceitação do seu verdadeiro eu, perfeitamente enquadrado no mundo que o rodeia, a imagem que transmitir terá um efeito positivo nos outros e, acima de tudo, em si próprio

Neste cenário predomina a solidão, o isolamento e a criação do próprio mundo, afastando-se progressivamente do meio que o envolve. Assume-se, por vezes, uma atitude de revolta que se manifesta através de uma imagem muito própria, que se distingue bastante das demais. A imagem, através da roupa, acessórios, maquilhagem e/ou cabelo, transmite o conflito e a

insatisfação interna que consome diariamente quem a assume.

Essa insatisfação e não identificação com a sociedade manifesta-se, por vezes, através da escolha de roupa de cores escuras, principalmente através da cor preta. De acordo com a psicologia das cores, que é o estudo que mostra a forma como o cérebro identifica e transforma as cores em sensações, a cor preta simboliza a noite, a morte, a melancolia, o pessimismo, a dor, a tristeza e a depressão.

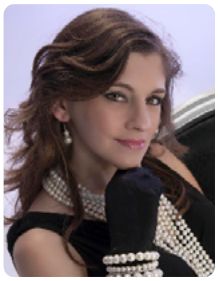
A cor preta relaciona-se com o oculto, o secreto e o desconhecido e, como resultado, confere uma aura de mistério a quem a usa. O preto mantém, de certa forma, as emoções reprimidas ou presas, escondidas de tudo e de todos. O uso excessivo do preto pode causar depressão e alterações de humor, criando um ambiente negativo em si próprio e à sua volta.

O preto é muitas vezes a cor preferida dos adolescentes, pois têm uma natural necessidade psicológica

de usar preto durante a fase de transição da inocência da infância para a confrontação com a realidade que a fase adulta proporciona. Significa o fim de uma fase da vida eo início de outra, o que lhes permite esconderem-se do mundo, enquanto tentam descobrir e reconhecer a sua própria identidade.

O grande desafio será assumir uma imagem pessoal, única e em harmonia com a sua personalidade, ideais e objetivos. Para tal, a roupa escolhida deverá expressar a sua essência, reforçando assim a sua confiança, e a sua auto estima será então mais visível aos olhos dos outros. Ao alcançar a aceitação do seu verdadeiro eu, perfeitamente enquadrado no mundo que o rodeia, a imagem que transmitir terá um efeito positivo nos outros e, acima de tudo, em si próprio.

ALEXANDRA LOPES
CONSULTORA DE IMAGEM
www.alexandralopes.com
imagem@alexandralopes.com



Depressão, uma viagem espiritual

A depressão pode ser uma importante viagem espiritual com partida num ser desestruturado, que depois regressa com aspetos e condições internas, para uma vida mais plena e significativa. **Por Rute Cabrita**

A depressão é cada vez mais prevalente, sendo nomeada a doença do século. A sensação de estar deprimido é identificada por todos e é um estado saudável e evolutivo se oferece novas compreensões, significados e atitudes a partir do contato com o panorama interno. Possibilita uma reabertura à vida, desde um ser atualizado e alinhado.

Estados depressivos ocorrem repetidamente, enquanto progressos espirituais de auto descoberta, de auto cuidado e auto conhecimento. A depressão torna-se patológica quando há um enclausuramento prolongado

do potencial criativo e evolutivo face às circunstâncias da realidade e acarreta constrangimentos significativos nas várias áreas da vida.

A depressão pode ser um gritante convite para uma viagem espiritual; talvez seja a ocasião pela qual muitos tomam então contato com o seu mundo interior. É um processo que merece imenso respeito, (pela pessoa que a passa e por todos em seu redor) por se tratar de um mergulho sensível, onde há a oportunidade de um novo ser se desenvolver. Um processo em que é tão importante valer-se de terapêutica farmacológica para equilíbrio bioquímico, como reconhecer que nenhum medicamento é capaz de aceder ou alterar os conteúdos psicoemocionais internos. Deve considerar-se uma abordagem multidisciplinar, com uma tripulação capaz de acompanhar essa viagem íntima e intransmissível de aproximação ao Eu, de desenvolvimento da consciência e de realização de uma vida mais plena.

A depressão pode ocasionar-se por inúmeras causas, embora a

Sair da depressão não significa ir para a felicidade, mas sim abrir-se à realidade

ocorrência de uma perda significativa seja a mais comum na sua origem. De um ente querido, de um trabalho, de uma casa, de saúde, de um vício, de algo cuja ausência traz sensações de impotência e de perda de controlo. Qualquer que tenha sido a perda original, existe uma que permanece e alimenta a depressão: a perda de conexão com o Eu.

Normalmente, o indivíduo com depressão não sabe o que há-de pensar, não sabe o que está a sentir e ignora as vontades do corpo - revelando a forte desconexão consigo mesmo. A capacidade extraordinária de habitar um corpo físico, mental e emocional e não o reconhecer é produto das defesas construídas para proteção da realidade. E se, por vezes, tais muralhas preservam saudavelmente a integridade da inegável sensibilidade do ser humano, quando se tornam rígidas e impermeáveis impedem

a interação entre corpo, mente, emoções e vida; ou seja, fragmentam a existência e excluem conteúdos instintivos.

A conexão ao mundo interno pode estar tão bloqueada que deixa de haver consciência das emoções. A raiva, a alegria, a tristeza, a gratidão, são ignoradas e cabem apenas num "estou bem" ou "estou mal". Essa classificação moral constrange a plenitude de sensações disponíveis, que não são boas nem más; apenas existem e desvanecem e reaparecem; assinalam necessidades, soluções e experiências; revelam a abundância da existência e conferem humanidade à vida.

Se as emoções, pensamentos e desejos forem repetidamente negligenciados acumulam-se numa amargura característica dos estados depressivos, que convidam ao recolhimento, introspeção e retirada das demandas exteriores. A depressão surge então como uma oportunidade de olhar para dentro e trazer à consciência os conteúdos íntimos. É um grito do Eu a clamar atenção e cuidado por não dispor das suas partes interligadas a operar para uma vida plena e significativa. Desse Eu que tudo acolhe e atravessa, desde o nascimento até à última respiração; o Eu único e completo que nos identifica para além dos conceitos racionais, para além do corpo em transformação, para além de todas as emoções e vivências; que permanece sem abandonar nenhuma parte; que se expressa através do corpo e da mente. Perante a desconexão e fragmentação, o Eu pede o resgate espiritual através da depressão, já que ela incapacita de qualquer atuação até que se pare, se escute e se olhe com dedicação para depois se angariar as potencialidades conscientes numa vivência com significados mais amplos.

Sair da depressão não significa ir para a felicidade, mas sim abrir-se à realidade, sem os equívocos de perceção criados por uma mente, corpo e emoções desconectados que perpetuavam o sofrimento. Sair da névoa da depressão pode ser encontrar uma clara tristeza ou dar-se conta duma necessidade de afeto. Sentir e viver as emoções reais, de que forma se manifestam no

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

corpo e que habilidades inteletuais estão disponíveis para atuar, é sair da depressão e entrar na vida. É compreender que se é mais do que estar bem ou mal, fazer bem ou fazer mal. Que é estar alegre, estar triste, sentir raiva e abandono, sentir euforia e gratidão, que é falhar e acertar, conquistar e perder. Que se é tudo isso. E aí, num Eu presente, pleno e permeável, com acesso às dimensões físicas, racionais e emocionais, pode haver interação produtiva com a realidade e com tudo o que se apresente. Aí reside a plenitude da vida, onde a tristeza, a dor, as perdas e a culpa também fazem parte mas deixam de precisar da depressão para serem reconhecidas.

A depressão pode ser o cartão de embarque numa viagem espiritual de onde não se regressa igual. E como o infinito do universo cabe em cada um de nós, a aventura da descoberta pode estar sempre presente, sem estagnação!

RUTE CABRITA
TERAPEUTA TRANSPESSOAL
www.rutecabrita.wordpress.com
rutecabrita@gmail.com

PHILOSOFIAS

Progressão a partir da Depressão

A depressão não é um fim em si mesma, algo da qual não se consegue sair. Com as ferramentas certas, com o acompanhamento mais adequado, poderá sair da depressão com mais força, progredindo na Vida com maior determinação e felicidade.

Por Jorge Boim

Nos últimos anos, tem aumentado muito o número de pessoas diagnosticadas com Depressão. Parece que, de repente, se tornou muito fácil diagnosticar uma depressão. Não se pretende dizer que os diagnósticos estão mal feitos ou que a depressão é pouco importante, nada disso. É, no entanto, uma forma fácil de diagnosticar e medicar um sintoma em vez de se tratar a verdadeira doença.

Com as devidas distâncias, a depressão está para a verdadeira doença, a verdadeira causa, como uma febre está para uma gripe. É consequência desta, um sintoma, mas não é a doença a tratar. Tomamos medicamentos para baixar a febre e, ao mesmo tempo, procuramos curar a gripe com medicamentos específicos para tal. O mesmo se passa com grande parte das pessoas diagnosticadas com depressões.

Existem vários tipos de depressão e vários graus de depressão. Nem todos sentem da mesma forma ou com a mesma intensidade. Cada caso é um caso, cada pessoa é uma pessoa. Não há uma receita única para todos os casos pois a cura da verdadeira origem da depressão é tão única como a pessoa que a sente, como a experiência que a despoletou.

Se tem uma depressão, vai ao médico e este receita-lhe medicamentos para a depressão. Uns para dormir, outros para acordar, outros para bloquearem os efeitos que sente, etc, mas nenhum para investigar e tratar a verdadeira causa da depressão. Se não o fizer, o que acaba por acontecer é que se vai sentindo melhor e um dia até deixa de tomar medicamentos, mas vai estar mais perto de voltar a sentir a depressão do que se tratasse devidamente a causa da mesma.

> Tudo está ao seu alcance e hoje é dia de dar mais um passo no caminho de alcançar todo o seu potencial

Claro que é importante atacar os sintomas da depressão, pois ao fazê-lo poderá permitir um melhor estado de espírito para abordar a cura da verdadeira doença, da doença causadora da depressão. No entanto, em simultâneo, deverá fazer uma abordagem mais completa, procurando e resolvendo as causas para esse sintoma.

Ao mesmo tempo que faz o seu acompanhamento com um psiquiatra, procure um psicoterapeuta ou hipnoterapeuta ou psicólogo. Estes profissionais, em conjunto com o psiquiatra, irão verificar a origem da patologia, encontrar um caminho a percorrer para que a possa resolver, de modo a poder atingir um estado saudável, sem as amarras e condicionantes da depressão.

É importante lembrar que a depressão tem cura, bem como a sua causa. É também importante lembrar-lhe que ultrapassar uma depressão e curar a sua origem é, na maior parte dos casos, um processo moroso, feito passo a passo em que os resultados aparecem progressivamente.

Muitas vezes, os resultados parecem lentos a aparecer pelo que é importante lembrar-se que o caminho para cima é mais lento que o caminho para baixo. No entanto, confie nos profissionais que escolhe, da mesma forma que confia no psiquiatra que

lhe receitou os medicamentos.

À medida que se começa a sentir melhor, e de modo a ajudar ainda mais na sua recuperação, deve fazer atividades de que gosta, sejam elas passear junto ao mar ou no campo, fazer atividades físicas, ir ao cinema ou ao teatro, ler um livro ou ouvir música. Quando sentir que fazer algo é uma hipótese, force-se a fazê-lo, coloque em prática uma coisa de cada vez, um dia de cada vez, um passo, um degrau. O processo e o caminho demoram o seu tempo a fazer.

Progressivamente, vá alterando a sua linguagem, passando a utilizar frases mais positivas, mais afirmativas, no presente. Rodeie-se de imagens alegres, vivas, felizes. Medite.

Não se pretende que este texto seja encarado como uma solução "chapa 5" para todos os casos de depressão ou que as técnicas aqui apresentadas são, por si só, a solução. Como se disse, cada caso é um caso, no entanto, ao colocar em prática estas técnicas – Psiquiatra, Psicoterapeuta/ Hipnoterapeuta, e as outras técnicas – ao mesmo tempo, o potencial de sucesso aumenta, ficando cada vez mais perto da cura total.

> Não há uma receita única para todos os casos pois a cura da verdadeira origem da depressão é tão única como a pessoa que a sente, como a experiência que a despoletou

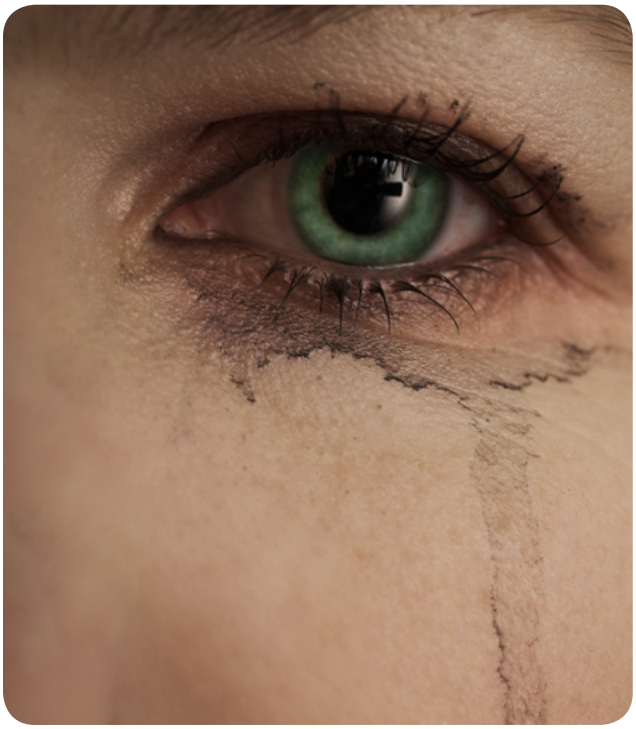
Tudo está ao seu alcance e hoje é dia de dar mais um passo no caminho de alcançar todo o seu potencial.

JORGE BOIM
HIPNOTERAPEUTA
www.sportshypnocoach.pt
jorgeboim@sportshypnococh.pt

MUDANÇA TRANQUILA

Já sentiste solidão? (e sufoco?)

Já sentiste solidão? Já sentiste uma vontade imensa de ter uma pessoa ao teu lado? Alguém que amasses e te amasse? Sentires-te completo com o outro? Já sentiste o vazio de te faltar alguma coisa? Por outro lado… Já te sentiste aprisionado? A quereres fugir para estares só? Já sentiste o alívio e a liberdade de poderes fazer o que queres, quando queres? **Por Pedro Sciaccaluga Fernandes**



Seguramente já senti tudo o mencionado em momentos diferentes da minha vida…

Fala-se sobre a necessidade de sabermos estar sós, de não sermos dependentes, que "devemos" saber viver sozinhos, que apenas somos livres, independentes e felizes quando estamos sós... Genericamente concordo com o referido, no entanto

pergunto: Haverá Felicidade solitária? (pelo menos para a generalidade das pessoas?)

Não queremos ter alguém para Amar e que nos Ame? Não queremos ter um relacionamento? Encontrar a nossa "Alma gémea"? Mas… Será saudável vivermos um relacionamento apenas por medo de estarmos sós, por dependência, sugando Amor e Energia ao outro? Castrando e prendendo o outro? O que me leva a perguntar: Haverá Felicidade sem Paz Interior?

Talvez podemos concluir que… "nem tanto ao mar nem tanto à terra"…

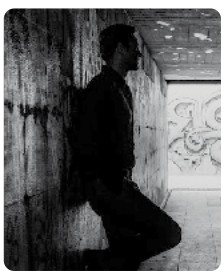
Parece-me que se formos excessivamente independentes podemos cair no individualismo, no vazio relacional, na frieza que nos congela o coração. Sim… podemos ser autossuficientes e independentes… fazermos o que queremos quando queremos… mas não precisaremos de profundidade relacional? De amarmos? De conhecermos alguém profundamente, de nos darmos a conhecer ao outro sem medo, partilhar experiências e pensamentos. Não nos dará tudo isso uma enorme riqueza vivencial?

Por outro lado uma excessiva dependência do outro, a baixa autoestima, o pouco respeito por nós próprios e pelo outro, a incapacidade de estarmos bem connosco e a ausência de Paz interior poderão contribuir para uma relação e vidas Felizes? Estarmos com alguém por medo de solidão (ou por outros tantos medos possíveis) será saudável para o casal? Ou produzirá uma sensação de sufoco, de "excessivo peso nos ombros" ou até depressão! a uma das partes (ou a ambas)?

O caminho do meio… O Equilíbrio… Pode ser a solução…

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



Janeiro 2019

Curso Tratados Clássicos do Ayurveda

Por Professor Paulo Meira

De 7 de Janeiro a 25 de Fevereiro (2ª feiras) das 18h às 20h

Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa

www.facebook.com/viveroayurveda

cei@letras.ulisboa.pt

Promoção de Ano Novo - Várias Terapias

Por Akademia do Ser

12 de Janeiro

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Palestra: "Prosperidade: O Propósito da Vida"

Por Patricia Panochia

10 de Janeiro das 19:00h às 20:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Workshop PNL e Body Language

Por Carla Resende

12 de Janeiro das 9:30h às 18:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Como nos podemos conhecer através dos Florais de Bach – Conferência

Por Carmen Morales

12 de Janeiro das 17:00h às 18:00h

Nova Acrópole de Lisboa

www.facebook.com/novaacropole.delisboa

lisboa@nova-acropole.pt

Meditação Dinâmica & Formal

Por Maria Melo

15 de Janeiro às 19:30h (terceira 3ª feira de cada mês)

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Aulas de Hatha Yoga

Por Rita Martins

Manhã: 2ª e 4ª feira das 10:00h às 11:00h

Tarde: 2ª, 4ª e 6ª feira das 19:00h às 20:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Aulas de Yoga para Grávidas (Pré-Natal)

Por Rita Martins

2ª feira das 13:00h às 14:00h / das 18:00h às 19:00h

4ª feira das 18:00h às 19:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Janeiro 2019

Palestra Xamanismo Havaiano

Por Vitor R.

19 de Janeiro das 18:00h às 19:00h

Espírito da Essência | Sintra

http://www.espirito-aloha.webnode.pt

espiritodaessencia@gmail.com

913774141

3º Congresso Internacional da Criança e do Adolescente

23 a 25 de Janeiro

Fundação Dr. António Cupertino de Miranda | Porto

www.icca.eventqualia.net

icca@eventqualia.net

220035906

Aulas de Pilates

Por Catarina Silva

3ª e 5ª feira das 11:00h às 12:00h / das 12:00h às 13:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Open Day: Sessões de Pêndulo Hebreu e Acess Consciousness

Por Ana Carreto e Cláudia Justino

26 de Janeiro das 14:00h às 19:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

GYROKINESIS®

Por Carlota Pignatelli

5ª feira das 10:00h às 11:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Oficina *Less is more* Organização pessoal e profissional

Por A Cozinha

26 de Janeiro das 15:00h às 17:00h

Trinca - Sala Hygge | Torres Novas

www.trinca.tictail.com

press.trinca@gmail.com

912719755

Aulas de Kundalini Yoga

Por Martine (Sach Inder Kaur)

3ª feira das 18:30h às 19:30h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Workshop de Iniciação à Meditação

Por Maria Melo

31 de Janeiro das 19:00h às 21:30h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

vouchers

Janeiro 2019

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

Ybicoach

50% desconto na 1ªconsulta de coaching

Em Akademia do Ser, Paço de Arcos
Com Ana Paula Rodrigues

SER é uma questão de autodescoberta e auto-actualização, é também onde começa a verdadeira VIDA.

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

O Amor Não Cresce Nas Árvores de Pedro Chagas Freitas

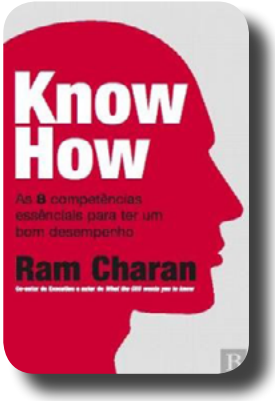
Cinco cores, cinco géneros, milhões de possibilidades de sequência de leitura, um só romance. O Amor Não Cresce Nas Árvores é provavelmente o livro mais original que terá a oportunidade de ler. Pode lê-lo como todos os outros, do princípio até ao fim, sem se preocupar com as cores. Pode ler a história completa de cada uma das cores separadamente e de forma contínua. Pode tornar a experiência ainda mais radical e interactiva através da APP onde encontrará um dado que lhe indicará qual a sequência e a cor que deve ler a seguir. Poderá depois partilhar e conhecer as experiências de leitura de outros leitores.

No final, será sempre o mesmo romance mas terá vivido uma experiência diferente em cada uma das opções.

Preço: Cerca de 18,50€ por 504 páginas de sabedoria.

Editor: Oficina do Livro

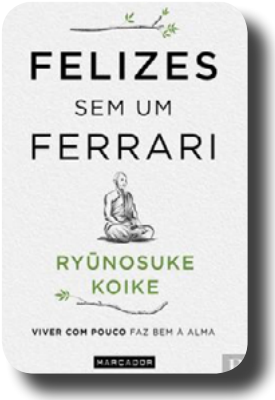
Know How *As 8 competências essenciais para ter um bom desempenho* de Ram Charan



Esta é a nova teoria de liderança desenvolvida por Ram Charan. Uma abordagem totalmente inovadora que relaciona o Know-How - as competências de quem sabe o que faz - com as características pessoais e psicológicas de um líder de sucesso. Porque muitas vezes confundimos o que aparenta ser liderança com o que ela é na realidade, Ram Charan vem defender que tem de existir know-how para gerir um negócio. Ou seja, é determinante ter capacidade para encaminhar o negócio na direcção certa, fazer o que é certo, tomar as decisões acertadas, entregar resultados e conseguir que as pessoas e o negócio melhorem. Nesta obra, este autor, que é considerado um dos conselheiros de top em empresas líderes de todo o mundo, apresenta oito competências fundamentais imprescindíveis para quem quer conquistar o sucesso no sec.XXI.

Preço: Cerca de 10,00€ por 224. Editor: Actual Editora

Felizes sem um Ferrari *Viver com pouco faz bem à alma* de Ryunosuke Koike



Os manuais japoneses que conquistaram o Ocidente ensinam-nos a desfrutar de uma vida serena e feliz. O livro de Koike, cujo título traduzido literalmente é Manual para aprender a ser pobre, não é um hino à pobreza, mas um guia para refrear o nosso consumismo. Os mecanismos que acionam o desejo de posse são descritos de maneira simples, acompanhados de exemplos sábios retirados da própria experiência do autor: desde a submissão ao desejo durante a sua época de estudante, até à atual vida rica de pobre.

Um texto revelador para aprendermos a viver livres da tirania do dinheiro e concentrarmo-nos nas coisas de facto importantes.

- Por que motivo quanto mais coisas temos menos sabemos ser felizes?
- As ferramentas da infelicidade
- As ferramentas da felicidade
- Compre o que precisa e não o que quer
- Uma «revolução» possível ao dar-nos as técnicas para nos libertarmos do supérfluo, o monge japonês explica o papel do dinheiro e mostra-nos uma maneira prática de alcançar a felicidade. Mesmo sem dinheiro.

Preço: Cerca de 12,90€ por 144 páginas de sabedoria.

Editor: Marcador

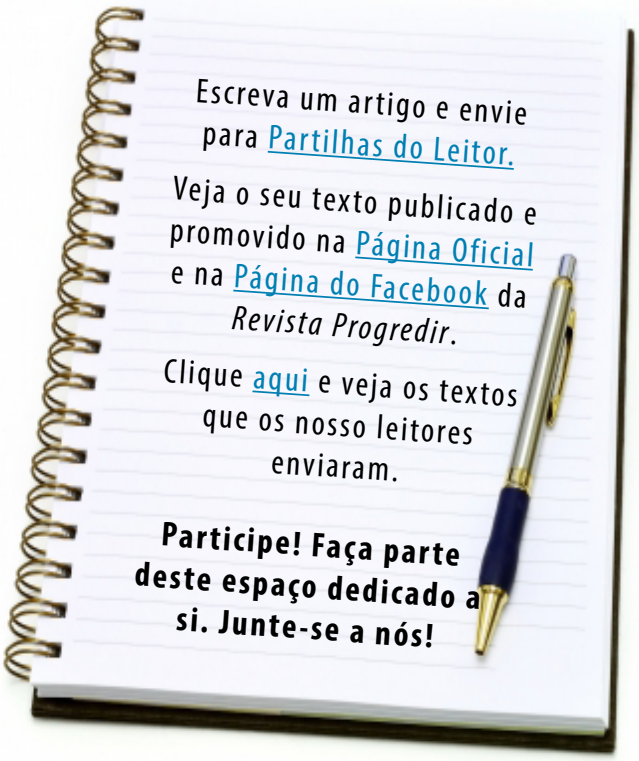
PENSAMENTO DO MOMENTO

"É a depressão que você sente, quando o mundo como é, não se alinha com o mundo como você acha que deveria ser."

John Green

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

O galo angustiado

Era uma vez um grande quintal onde reinava soberano e poderoso galo. Orgulhoso de sua função, nada acontecia no quintal sem que ele soubesse e participasse. Com a sua força descomunal e coragem heróica, enfrentava qualquer perigo. Era especialmente orgulhoso de si mesmo, das suas armas poderosas, da beleza colorida das suas penas, do seu canto mavioso.

Todas as manhãs acordava pelo clarão do horizonte e bastava que cantasse duas ou três vezes para que o sol se elevasse acima para o céu. "O sol nasce pela força do meu canto", dizia ele. "Eu pertenço à linhagem dos levantadores do sol. Antes de mim era o meu pai; antes do meu pai era o meu avô!" ...

Um dia uma jovem galinha de beleza esplendorosa veio morar no seu reinado e por ela o galo se apaixonou. A paixão correspondida culminou numa noite de amor para galo pôr defeito. E foi aquele amor louco, noite adentro. Depois do amor, já de madrugada, veio o sono. Amou profundamente e dormiu profundamente.

As primeiras luzes do horizonte não o acordaram como de costume. Nem as segundas. ... Para lá do meio dia, abriu os olhos sonolentos para um dia azul, de céu azul brilhante e levou um susto de quase cair. Tentou inutilmente cantar, apenas para verificar que o canto não lhe passava pelo nó apertado da garganta. - "Então não sou eu quem levanta o sol?", comentou desolado para si mesmo. E caiu em profunda depressão. O reconhecimento de que nada havia mudado no galinheiro enquanto dormia trouxe-lhe um forte sentimento de inutilidade e um questionamento incontrolável da sua própria competência. E veio aquele aperto na garganta. A pressão no peito virou dor. A angústia se instalou definitivamente e fez com que ele pensasse que só a morte poderia solucionar tamanha miséria. "O que vão pensar de mim?", murmurou para si mesmo, e lembrou daquele galinho impertinente que por duas ou três vezes ousou de longe arrastar-lhe a asa. O medo lhe gelou nos ossos. Medo. Angústia. Andou arrantdo-se pelos cantos do galinheiro, desolado e sem saída.

Do fundo do seu sentimento de impotência, humilhado, pensou em pedir ajuda aos céus e rezou baixinho, chorando. Talvez tenha sido este momento de humildade, único na sua vida, que o tenha ajudado a se lembrar que, em uma árvore, lá no fundo do galinheiro, ficava o dia

inteiro empoleirado um velho galo filósofo que pensava e repensava a vida do galinheiro e que costumava com ao seus sábios conselhos dar orientações úteis a quem o procurasse com os seus problemas existenciais.

O velho sábio o olhou de cima de seu filosófico poleiro, quando ele vinha se esgueirando, tropeçando nos próprios pés, como que se escondendo de si mesmo. E disse: "Olá! Você nem precisa dizer nada, do jeito que você está. Aposto que você descobriu que não é você quem levanta o sol. Como foi que você se distraiu assim? Por acaso você andou se apaixonando?". Sua voz tinha um tom divertido, mas ao mesmo tempo compreensivo, como se tudo fosse natural para ele. A seu convite, o galo angustiado empoleirou-se a seu lado e contou-lhe a sua história. O filósofo ouviu cada detalhe com a paciência dos pensadores. Quando o consulente já se sentia compreendido, o velho sábio fez-lhe uma longa preleção:

"Antes, quando você ainda achava que até o sol

se levantava pelo poder do seu canto, digamos que você estava enganado. Para definir o seu problema com precisão, você tinha o que pode ser chamado de "Ilusão de Omnipotência". Então, pela mágica do amor, você descobriu o seu próprio engano, e até aí estaria ótimo, porque nenhuma vantagem existe em estar tão iludido. Saiba você que ninguém acredita realmente nessa história de canto de galo levantar o sol. Para a maioria, isso é apenas simbólico: só os tolos tomam isto ao pé da letra. "Entretanto, agora", continuou o sábio pensador, "você está pensando que não tem mais nenhum valor, o que é de certa forma compreensível em quem baseou a vida em tão grande ilusão. Contudo, examinando a situação com maior profundidade, você está apenas trocando uma ilusão por outra ilusão. O que era uma 'Ilusão de Omnipotência' pode ser agora chamado de 'Ilusão de Incompetência'. Aos meus olhos, continuou o sábio, nada realmente mudou. Você era, é e vai continuar sendo, um galo normal, cumpridor da sua função de liderar o galinheiro, de acordo com a tradição dos galináceos. O seu maior risco, continuou o pensador, é o de ficar alternando ilusões. Ontem era 'Ilusão de Omnipotência', hoje, 'Ilusão de Incompetência'. Amanhã você poderá voltar à Ilusão de Omnipotência novamente, e depois ter outra desilusão...

Pense bem nisto: uma ilusão não pode ser solucionada por outra ilusão. A solução não está nem nas nuvens nem no fundo do poço. A solução está na realidade".

Após um longo período de silêncio, o velho galo filósofo voltou-se para os seus pensamentos. O nosso herói desceu da árvore para a vida comum do galinheiro.

No dia seguinte, aos primeiros raios da manhã, cantou para anunciar o sol nascente. E tudo continuou como era antes.

Maurício de Souza Lima

VÍDEO DO MÊS

YouTube PORTA 24

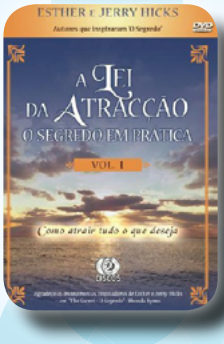
A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

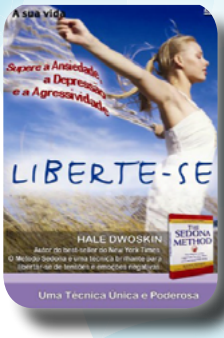
Veja mais vídeos aqui

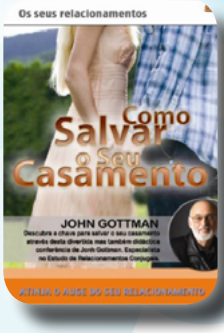
Novidade!

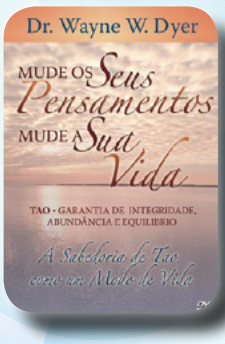
Loja Online

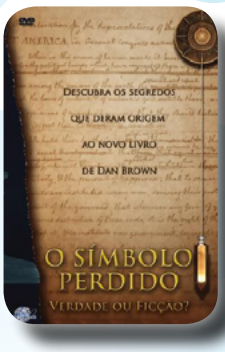
DVDs
Desenvolvimento Pessoal











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

Cada DVD por apenas 9.90€

Encomende Já!

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

George H. W. Bush

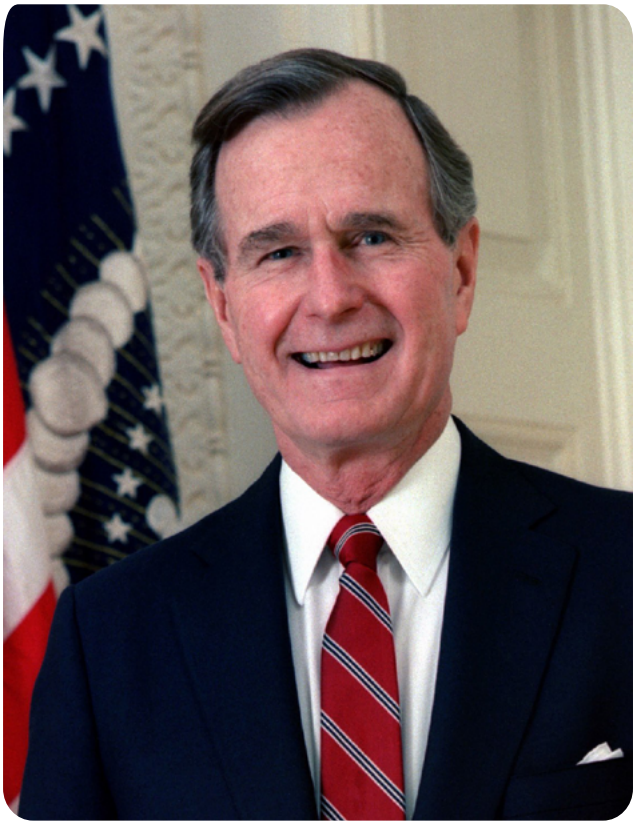
George Herbert Walker Bush foi Presidente dos Estados Unidos da America, filiado ao Partido Republicano, membro do Congresso, embaixador e diretor da CIA. Foi o ex-presidente mais longevo da história do país. Faleceu a 30 de Novembro de 2018, aos 94 anos.

Nasceu no estado de Massachusetts, filho do senador Prescott Bush e de Dorothy Walker Bush.

Aos catorze anos (1983), George Bush entrou na Academia Phillips em Andover (Massachusetts). Nesse período, demonstrou liderança, sendo capitão da equipa de basebol e membro de uma fraternidade.

Após o ataque a Pearl Harbor em 1941, Bush adiou sua ida para a faculdade, alistou-se na Marinha, e tornou-se o mais novo piloto da Marinha até aquele momento. Serviu até o fim da guerra, ingressando, em seguida, na Universidade de Yale.

Casou-se com Barbara Pierce a 6 de Janeiro de 1945 com quem teve seis filhos.



Após terminar os seus estudos em 1948, mudou-se com sua família para o Texas, entrando para indústria do petróleo e tornando-se milionário aos 40 anos.

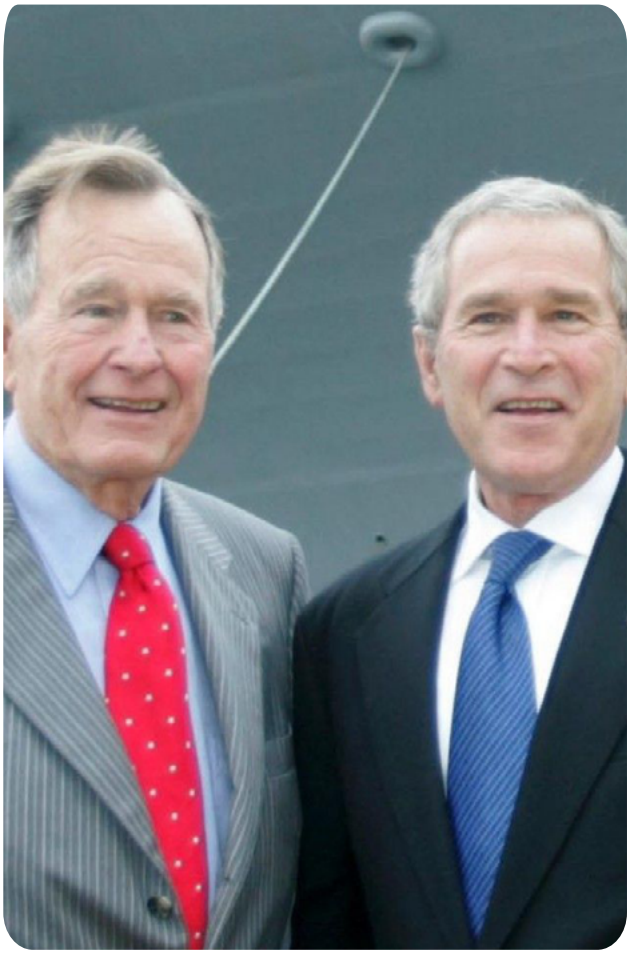
Bush serviu dois mandatos como deputado do Texas no Congresso, foi derrotado por duas vezes nas eleições para o senado e então nomeado para uma série de cargos, incluindo embaixador nas Nações Unidas, presidente do Comité Nacional Republicano e Diretor da Agência Central de Inteligência (CIA). Em 1980, Bush tornou-se

vice-presidente de Ronald Reagan e em 1988 conquistou a presidência. A Guerra Fria tinha terminado, o Muro de Berlim tinha caído, assim como todo o bloco liderado pela União Soviética.

O maior "teste" à sua presidência ocorreu quando o presidente do Iraque, Saddam Hussein, invadiu o Kuwait e ameaçou avançar contra a Arábia Saudita. Bush reuniu as forças a enviou 425 mil soldados americanos, juntaram-se a eles 118 mil soldados de países aliados. Após semanas de bombardeios aéreos e disparos de mísseis, a batalha por terra, chamada de Tempestade no Deserto, expulsou o exército iraquiano de um milhão de soldados. Apesar da popularidade sem precedentes devido ao triunfo militar e diplomático, Bush foi incapaz de oferecer soluções para a crescente crise económica que se abatia sobre os EUA, que também sofriam com o aumento da violência nas grandes cidades e com o deficit elevado.

Foi derrotado na tentativa de reeleição em 1992 pelo candidato democrata Bill Clinton.

Bush foi o 41º Presidente dos Estados Unidos e pai de George W. Bush, 43.º Presidente, e de Jeb Bush, ex-governador da Florida.



Até à eleição de seu filho George W. Bush para presidente em 2000, Bush era usualmente referido como "George Bush"; desde então, os nomes "George H. W. Bush", "Bush 41", "Bush o Velho", "Bush Pai", e "George Bush, Sr." tornaram-se comuns como um meio de distinguir o pai do filho.

O ex-presidente morreu em 30 de Novembro de 2018 aos 94 anos, em sua casa em Houston, Texas.

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

Aceda a outras ferramentas para progredir clicando aqui

O que eu aprendi com a PNL

"O ano de 2012 foi particularmente difícil para mim.

Ao longo da minha vida sempre me habituei a lidar com as situações de forma positiva, a enfrentar os desafios, a superar as dificuldades e a superar-me a mim mesma com determinação. Sempre me habituei a viver focada nas soluções e a descomplicar.

Mas desta vez era diferente.
O desafio parecia insuperável e eu não sabia como lidar com a situação.
A morte da minha mãe parecia prematura, inesperada e abrupta.
Eu não estava à altura de saber viver sem Ela.
E senti-me perdida. Profundamente perdida.
Uma dor insuportável tomou conta de mim. Uma tristeza que eu desconhecia invadiu todas as cé-lulas do meu corpo.

A sua partida acabaria por revelar, também, uma relação falsa entre os meus pais, um dia a dia doentio e que se tornara insuportável para a minha mãe. Como era possível que eu não tivesse percebido?
E como era possível que os valores da família com que eu crescera se estivessem a desmoronar, uma a um, em frente dos meus olhos.
O casal que eu sempre acreditara que era um exemplo havia sido, afinal, um espaço de muita dor, de muito sofrimento e de muitas mentiras escondidas.
As razões do sofrimento da minha mãe, que durante vários meses lhe tiraram o sono e lhe causa-ram uma profunda depressão, revelavam-se agora, cruelmente, em todo o seu esplendor. E esta dor era demais para mim.

Uma grande mentira, um profundo desgosto e uma vergonha sem fim, deixaram-me sem chão, sem paredes, sem asas e, acima de tudo, sem vontade de continuar a viver.

Eu precisava de força para continuar, eu tinha os meus filhos, o meu marido, os meus amigos, mas eu não a encontrava essa força dentro de mim. Precisava de energia para trabalhar mas ela não surgia. Precisava de acreditar no futuro mas, no horizonte, eu apenas vislumbrava um

intenso nevoeiro.

E foi no auge deste sofrimento, quando senti que estava prestes a colapsar que ouvi, pela primeira vez, a palavra PNL!

- PNL? O que é isso? - perguntei perante uma expressão tão estranha quanto difícil de perceber

Ah! É espetacular! - dizia-me uma amiga, psicóloga, hoje autora de um programa com enorme sucesso na área da educação, na cidade do Porto. É Programação Neurolinguística! Tem a ver com a nossa mente e com a forma como organizamos os nossos pensamentos e as nossas emo-ções. E tem a ver com a nossa linguagem. Linguagem verbal e linguagem corporal. É muito inte-ressante e explica muitos dos nossos comportamentos. Chamam-lhe a fórmula do sucesso. É mui-to bom! Eu quero fazer um curso de PNL - dizia-me ela.

Estas palavras fizeram despertar campaínhas dentro de mim. A psicologia, os comportamentos e os segredos da nossa mente sempre tinham sido uma paixão para mim mas, por variadíssimas razões, as minhas opções académicas e profissionais tinham-se afastado deste caminho.

Este momento foi, sem dúvida, um momento de viragem.Quando dei por mim, estava sentada na carruagem de um pequeno comboio, que me

conduzia até uma pequena vila alemã perto de Hanôver, cujo nome nem aparecia no mapa. Na mão segurava um pequeno livro de Coaching e PNL e, no aeroporto de Frankfurt tinha acabado de encontrar, quase por milagre, uma mala que tinha esquecido no tapete rolante.

Ao fim de vários anos de casada e com uma família numerosa, esta era a primeira vez que viaja-va, sozinha, para um país estrangeiro.

E lá estava eu! Sem filhos, sem marido, sem mãe, sem pai, sem carro, sem horários, sem obriga-ções, sem listas de compras, sem compromissos, sem pedidos, sem banhos para dar, sem janta-res para preparar e, sobretudo, sem ouvir aquela palavrinha mágica que escutava diariamente vezes sem conta - Mãe!

E foi ali que tudo começou…

Embarquei numa viagem à procura da PNL e na ânsia de encontrar respostas às minhas dúvidas.
Parti para o meu primeiro curso de PNL com muitas perguntas e estava longe de adivinhar que voltaria com muitas mais.

Só que, agora, estas perguntas eram… diferentes!
Aprendera a fazer novas perguntas e, com elas, haveriam de surgir novas respostas.
E com elas muitas coisas mudariam e continuaram a mudar.

Os "porquês?" deram lugar aos "como?" (como fazer?)
Os julgamentos deram lugar à compaixão.
A ansiedade e o medo deram lugar à confiança.
E as certezas (crenças) deram lugar à magia das possibilidades infinitas.

Quando regressei eu sabia que tinha mudado. Profundamente. Senti que tinha passado por um processo muito transformador. No início parecia terapia, mas depois percebi que não. Era apenas auto-conhecimento, auto-consciência e lógica. Como era possível que, agora, tudo fizesse tanto sentido? Qua as mudanças que pareciam tão difíceis afinal estavam tão acessíveis? Que pôr-me no lugar dos outros era afinal tão simples? Que a fisiologia é a base de todo o sucesso? Que uma boa parte das nossas emoções resulta da nossa narrativa? Que existe uma fórmula para o sucesso que todas as pessoas podem aprender?

Era maravilhoso e, nesse ano, eu tomei uma decisão.

Uma decisão que seria, talvez, a decisão mais importante da minha vida: reinventar-me e ajudar os outros a reinventar-se.

Com uma carreira de sucesso na área jurídica, há muito que este trabalho não me realizava e não me fazia sentir feliz.

Por isso, foi fácil. Aos quarenta e tal anos eu reinventei-me. E mudei de vida.

Não, não abandonei os meus quatro filhos!

Não, não me divorciei!

Não, não mudei de país!

Nada disso! Mudei a minha opção profissional.

E com ela tudo mudou.

A programação neurolinguística foi, neste processo, a minha grande aliada!

O modo como eu pensava, as reações que eu tinha e o significado que atribuía às situações, mu-daram. E a PNL ensinou-me como fazê-lo de forma profunda, consistente e definitiva.

O primeiro grande pressuposto da Programação Neurolinguística - Mapa não é Território - abriu-me a maior de todas as portas: uma coisa é a realidade; outra coisa é a perceção que eu tenho da realidade; Ups! se eu

mudar a perceção que eu tenho da realidade (mudando os meus filtros, as minhas crenças, os meus pensamentos e ampliando as minhas perspetivas) então a minha reali-dade também muda; e isso muda tudo.

A PNL ensinou-me a aprender "como". Como fazer para gerar essas mudanças. Como lidar com as armadilhas da mente para gerar resultados de sucesso. Como educar as emoções? Como co-municar de forma eficaz. Como perceber os sinais da linguagem corporal. Como reaprender a aprender. Como ser mais feliz de forma mais eficiente.

Enquanto modelo de auto-conhecimento, a PNL permite-nos entender as estratégias mentais que usamos para pensar, para sentir, para agir e explica como obtemos determinados resultados (bons ou menos bons). E como mudá-los. Entendendo o processo e dominando um conjunto de ferra-mentas, tudo se torna muito simples. Não fácil, mas simples. Aprendemos a criar uma dinâmica interna de sucesso, habituamo-nos a ela, e adquirimos novas competências: tornámo-nos mais eficientes, mais conscientes e mais bem sucedidos.

Dentro da programação neurolinguística é possível encontrar vários tipos de abordagens, nomea-damente PNL para vendas, PNL para liderança, PNL para falar em público, PNL para team buil-ding, PNL com coaching, etc. mas, a mim, aquela que mais me fascina é a área de Humanistic PNL . Nesta abordagem é possível apreender a PNL de forma ampla, focada no auto-conhecimento e no conhecimento dos outros e, acima de tudo, uma programação neurolinguística que oferece uma caixa de ferramentas para usar em qualquer contexto - pessoal, familiar, social, ou profissional. Um curso de Humanistic PNL é um curso que proporciona um enorme crescimen-to pessoal e nos torna seres "mais humanos", mais empáticos e mais conscientes.

Foi com a programação neurolinguística que consolidei a minha auto-estima, que reconstruí a mi-nha auto-confiança e que ampliei as minhas perspetivas sobre a vida, sobre as pessoas e sobre o mundo que me rodeia. Foi com ela que, verdadeiramente, aprendi a aumentar o meu leque de es-colhas e a sentir-me verdadeiramente livre nas opções.

Hoje sinto-me em paz e em plena harmonia

comigo e com o mundo à minha volta. Ajudo os outros a crescer e a conhecerem-se melhor com as ferramentas da PNL e do Coaching e sinto que a (re)programação neurolinguística nos ajuda, efetivamente, a tomar decisões mais certas, mais conscientes e, sobretudo, mais livres.

Enquanto Formadora e Coach acompanho diriamente os processos de transformação dos meus clientes, o que é muito gratificante e me faz sentir profundamente realizada.

Agradeço todos os dias à minha mãe, do fundo do meu coração, tudo aquilo que ela me ensinou e toda a falta que me fez sentir. Sem ela e sem a falta que ela me fez, nunca teria partido à procura de mim… E talvez ainda hoje não me tivesse encontrado! E aprendido a viver com a sua ausência.

Se eu podia viver sem a PNL?

Poder podia… Mas não era a mesma coisa!"

MANUELA SELAS
INTERNATIONAL TRAINER COACH & PNL
www.coachingnahora.com
info@coachingnahora.com

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

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

www.revistaprogredir.com

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