PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

MARÇO 2019 • NÚMERO 86 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

A importância de viver com Propósito

Descobrires-te como Propósito de vida

4 Passos para uma vida com Propósito

A Lei do *DHARMA* O Propósito de vida

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Fernando Mesquita

MENTE DESPERTA !

Jornadas para uma vida mais consciente

Evento de Desenvolvimento Pessoal, Palestras, Debates, Partilha de Experiências e Conhecimentos, Atividades e Terapias

Entrada: Donativo Consciente 2€*

*Reverte a Favor da Associação ACREDITAR

Organização:

IDEIAS E HARMONIA
PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

NATURALMENTE ZEN®
by Rute Calhau

Com o Apoio:

AKADEMIA DO SER
www.akademiadoser.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA
PROGREDIR
www.revistaprogredir.com

PORTA 24

SÁBADO
16 DE MARÇO

PAÇO DE ARCOS

ESPAÇO **AKADEMIA DO SER**
Rua Lino de Assunção Nº24
Paço de Arcos (Oeiras)

Mais informações:

www.mentedesperta.weebly.com

www.facebook.com/jornadasmentedesperta

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 86 | Março 2019 | Revista Mensal

Estatuto Editorial
www.revistaprogredir.com/estatuto-editorial

Sede Editor/Redação
Rua Lino de Assunção Nº24, 2770-109 Paço de Arcos

Concelho de Administração
Patricia Melo e Pedro Sciaccaluga

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
Rita Mendes, Ana Ruas de Melo, Yolanda Castillo, Ana Bravo, Joana Areias, Vera Medronho, Raquel Shakti, Carla Shakti, Ana Teresa Silva

Periodicidade
Mensal

Propriedade
Ideias e Harmonia - Publicações, Marketing e Eventos, Lda

ERC
N.º Registo: 126163

É expressamente proibida a reprodução da revista, em qualquer língua no seu todo ou em parte, sem a prévia autorização escrita do proprietário. Todas as opiniões, notas e comentários são exclusivos dos autores ou das entidades que produziram os dados.

O conteúdo dos artigos publicados é da exclusiva responsabilidade do seu autor. O conteúdo dos artigos não expressa necessariamente a opinião da Revista Progredir e sua Direção.

Propósito

Caros amigos,

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

Considero que termos um propósito é uma das coisas mais importantes na nossa Vida. Quanto mais claro e definido for mais caminharemos na sua direção.

Menos importante é se o atingimos na sua totalidade, até porque o nosso propósito pode ir mudando ao longo da Vida.

Mas o facto de termos um objetivo, um rumo, preenche uma das nossas necessidades básicas como seres humanos, a de sentirmos que estamos cá para contribuir, para sermos úteis, que a nossa presença conta, que tem um… propósito!

Claro, convém que seja um propósito "positivo", um propósito que contribua para o "bem" (ou que pelo menos não prejudique outros ou o nosso ambiente).

E o nosso Mundo precisa… e muito… De pessoas com "bons" propósitos!

"Um homem sem propósito é como um navio sem leme."
Thomas Carlyle

"A segurança no nosso propósito é um dos mais necessários elementos do carácter e um dos melhores instrumentos de sucesso. Sem ele, o gênio desperdiça os seus esforços num labirinto de inconsistências." Philip Chesterfield

"A verdadeira felicidade e sucesso consiste em gastar as nossas energias com um propósito."
William Cowper

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

sumário

número 86

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
Dicas para definir o seu Propósito de vida
Por **Rita Mendes**

14 Saúde
A importância de viver com Propósito
Por **Ana Ruas de Melo**

18 Relacionamentos
Descobrires-te como Propósito de vida
Por **Yolanda C astillo**

22 Entrevista
Deuses Caídos
Entrevista com **Fernando Mesquita,**
Texto Por **Revista Progredir**

26 Finanças
Propósito vs Finanças Pessoais
Por **Ana Bravo**

30 Vida Profissional
O Propósito na vida profissional
Por **Joana Areias**

34 Lifestyle
4 Passos para uma Vida com Propósito
Por **Vera Medronho**

40 Espiritualidade
O Propósito
Por **Raquel Shakti**

46 Philosofias
A Lei do *DHARMA* - O Propósito de vida
Por **Carla Shakti**

52 Mudança Tranquila
O que queres Hoje?
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

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

56 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

57 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

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

62 Biografia
Descubra quem foi Armando Baptista-Bastos

64 Glossário
Ferramentas para Progredir: PSYCH-K®
Criar a Realidade Sonhada

Propósito

Portugal Handpan Festival – Santarém

O Festival de Handpan em Santarém vai realizar-se de 8 a 10 de Março em Santarém. O festival promete concertos, workshops, yoga, meditação, concertos meditativos, exposição e venda de handpans e tongue drums, bancas de instrumentos, artes e artesanato, alimentação entre outras surpresas.

Mais informação veja aqui

Workshop Confiança, com Rita Mendes Akademia do Ser, Paço de Arcos

Confiança, como aceder a esse maravilhoso recurso? Este workshop pretende ajudar a aceder à autoconfiança, com estratégias para aumentar este recurso, dar a conhecer bloqueios e quais as técnicas para ultrapassá-los. Vai realizar-se no dia 9 de Março, às 10h no espaço Akademia do Ser em Paço de Arcos.

Mais informação veja aqui

Aula aberta de Chi Kung ao ar livre Lisboa

Esta aula permite estar em contato com a energia da Terra e a energia pura do céu, uma hora e meia de trabalho energético e de relaxamento. Vai realizar-se no dia 9 de Março às 9h no Parque das Nações.

Mais informação veja aqui

6º Encontro Internacional de Medicina Ayurveda – Sintra

A Associação Portuguesa de Medicina Ayurveda - AMAYUR tem como missão a divulgação, promoção e formação em Medicina Ayurveda em Portugal. Desta forma, os Encontros contam com Terapeutas nacionais e internacionais que praticam Medicina Ayurveda. O 6º encontro vai realizar-se

no dia 10 de Março na Escola Secundária Santa Maria na Portela Sintra.

Mais informação veja aqui

MENTE DESPERTA! Jornadas para uma vida mais consciente – Paço de Arcos

MENTE DESPERTA!

Jornadas para uma vida mais consciente

Evento de Desenvolvimento Pessoal, Palestras, Debates, Partilha de Experiências e Conhecimentos, Atividades e Terapias

As Jornadas MENTE DESPERTA! são um evento de desenvolvimento pessoal, palestras, debates, partilha de experiências e conhecimentos, atividades e terapias. Esta primeira edição das jornadas vai realizar-se no dia 16 de Março, em Paço de Arcos, no espaço Akademia do Ser. Inspire-se e conheça novos pontos de vista para uma vida mais consciente! Participe e seja solidário, o valor da entrada irá reverter a favor da associação ACREDITAR.

Mais informação veja aqui

Ajeet Kaur ao vivo em Lisboa

O primeiro concerto em Portugal de Ajeet Kaur vai realizar-se em lisboa no dia 17 de Março. Ajeet Kaur e a sua banda criam ritmos e melodias ancestrais, espaços de meditação profunda e canções elevadas que o levam numa viagem através da música. Os seus concertos são uma ligação ao espírito, um espaço de celebração e uma oportunidade de conexão autêntica.

Mais informação veja aqui

V Seminário Internacional sobre Contoterapia e Storytelling - Sintra

V Seminário Internacional sobre Contoterapia e Storytelling em Sintra terá lugar nos dias 26 a 30 de Março de 2019 em Sintra. O Seminário traz a Sintra especialistas, académicos, terapeutas, contadores de histórias e outros entusiastas de contos e storytelling e do seu potencial terapêutico.

Mais informação veja aqui

Propósito

Dizem que vimos a esta vida com um propósito, não será a própria vida esse mesmo propósito? O propósito de vivermos?

Acredito que nascemos puros e que temos como missão nos tornarmos humanos, dentro da nossa animalidade. Como fazer isso? Utilizando a nossa capacidade de consciência e de amar.

Nem todos começamos no mesmo ponto do caminho, mas todos podemos chegar a um lugar onde o amor prevalece e a humanidade está presente. Seja mais cedo ou mais tarde, todos somos chamados a acordar para essa possibilidade, de nos tornarmos mais conscientes da nossa falta de humanidade e da nossa falta de amor. Podemos aceitar o desafio ou ignorar a chamada. Se aceitarmos será um caminho solitário, de regresso a nós mesmos, ao encontro dessa dita humanidade.

Pelo caminho encontramos outros peregrinos, trazem-nos o conforto da partilha, a esperança da jornada e o amor tornar-se-á o próprio caminho.

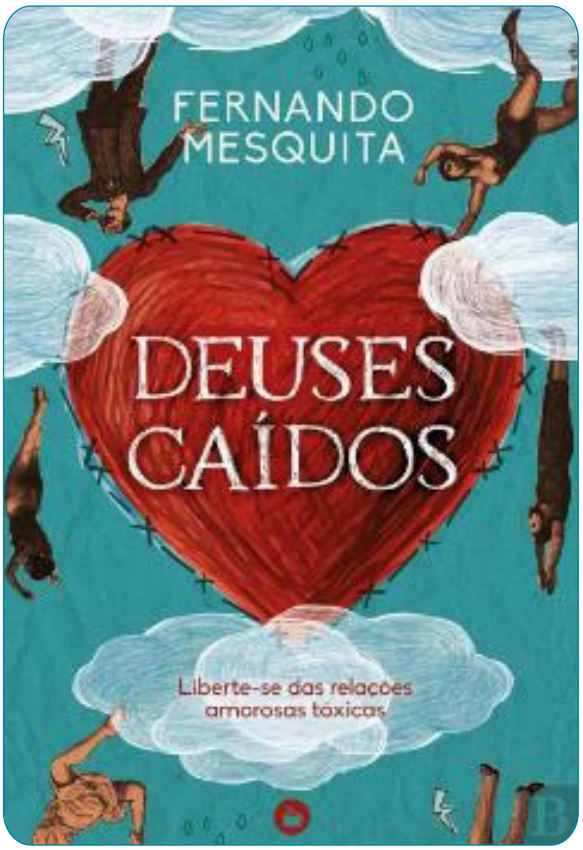
A meta deixa de ser a conquista, percorrer o caminho passa a ser a missão. Na diversidade de vidas, encontramos a diversidade de caminhos, todos diferentes e todos iguais. Todos na esperança de que no Todo, se crie a oportunidade de que cada um na sua individualidade, possa assim conquistar a sua própria Humanidade.

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:

Deuses Caídos *de Fernando Mesquita*



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 Fevereiro:

Daniela Tolentino Viola partilhou a imagem e criou a frase: "Que a criança em cada um de nós nos faça progredir com amor, e o mundo será melhor!", e ganhou o livro: "O Menino do Coração Crescente" de Mónica Magano.

Dicas para definir o seu Propósito de vida

Quando conseguimos definir o nosso propósito de vida, tudo flui. Fazemos escolhas mais acertadas, desempenhamos melhor o nosso papel no mundo, conquistamos a paz e a felicidade.

Por Rita Mendes

Mas afinal o que é o Propósito de vida?

O Propósito de vida é o que nos faz levantar da cama todos os dias, é o desejo de querermos fazer algo importante e com significado e é aquilo que nos faz continuar apesar das circunstâncias.

O Propósito está relacionado com os nossos valores, com os nossos talentos e com as nossas paixões.

Definir o nosso Propósito de vida é da nossa inteira responsabilidade

Os nossos valores são aquilo que usamos para definir o que é certo ou errado, para tomarmos decisões e para orientarmos as nossas ações. Os nossos talentos são as nossas "ferramentas", aquilo em somos bons acima da média. As nossas paixões são a fonte da nossa energia e aquilo que nos faz mover.

Porque é que devemos ter um Propósito de vida?

Algumas pessoas começam a procurar o seu propósito de vida porque um dia acordam e percebem que não estão a viver a sua vida. Estão a viver a vida dos seus pais, dos seus familiares, dos seus professores. Elas estão a viver a vida que a sociedade, ou a sua cultura, ou as normas lhes disseram para viver e um dia acordam e dizem: porque é que me conformei em viver uma vida em que eu própria já nem me reconheço? Então, é nesta altura que começam a procurar o seu Propósito de vida, porque estão a tentar encontrar-se a si mesmas.

E quando o encontram ou definem essas pessoas passam a ser:

- Mais felizes e realizadas, tanto a nível pessoal, como a nível profissional
- Mais motivadas e com um melhor desempenho
- Mais saudáveis
- Mais resilientes

E passam a ter:

- Mais sucesso pessoal e profissional
- Mais foco e clareza
- Mais autoestima
- Mais qualidade de vida

E por isso também fazem melhores escolhas e vivem mais tempo.

E como é que encontramos o nosso Propósito?

O nosso Propósito de vida raramente é "encontrado", em vez disso ele é autodefinido.

Mas então, como podemos definir o nosso propósito?

Acima de tudo devemos ouvir a nossa voz interior, perceber o que é que mexe connosco, o que é que nos move, o que é que nos apaixona, o que é que gostamos de fazer.

Para encontrarmos o nosso Propósito de vida podemos começar por responder às seguintes perguntas:

- Quem sou eu?
- Quais são os meus principais valores?
- Quais são os meus talentos?
- O que é que me move?
- O que é que eu gosto de fazer?
- O que é que eu defenderia com "unhas e dentes"?
- Qual é o legado que eu quero deixar?

Depois de respondermos a estas perguntas devemos construir uma afirmação de qual é o nosso Propósito.

Ao definirmos a nossa afirmação de Propósito devemos, também considerar algumas coisas:

A afirmação deve conter aquilo que queremos "SER", que pode não ter nada a ver com carreira ou objetivo. Um exemplo de afirmação de Propósito poderá incluir "Ser uma pessoa melhor todos os dias", o que nada tem a ver com uma carreira ou objetivos relacionados com resultados.

Depois, essa mesma afirmação pode conter itens "a fazer", como por exemplo, "desenvolver o meu

potencial e o daqueles que me rodeiam, partilhando os meus conhecimentos e experiência de vida."

E por último a afirmação poderá ter um elemento "para quê" que descreva o porquê de queremos ser e fazer todas estas coisas como parte de um Propósito.

Por exemplo, a razão pela qual alguém quer ser uma pessoa melhor todos os dias e desenvolver o seu potencial e o daqueles que o rodeiam pode ser para provocar transformações positivas nas suas vidas, para que todos vivam a melhor versão de si mesmos.

Juntando todas estas afirmações, um exemplo de Propósito de vida é:

"Ser uma pessoa melhor todos os dias, desenvolvendo o meu potencial e o daqueles que me rodeiam, partilhando os meus conhecimentos e experiências de vida, de forma a provocar transformações positivas na vida das pessoas, para que vivam a melhor versão de si mesmas."

Assim, definir o nosso Propósito de vida é da nossa inteira responsabilidade e com isso vem a alegria de podermos escolher o nosso próprio caminho e os nossos próprios objetivos.

Defina o seu Propósito de Vida e seja Feliz!

RITA MENDES
COACH DE ALTA PERFORMANCE
www.ritamendescoaching.wixsite.com/coaching
ritamendes.coaching@gmail.com

A importância de viver com Propósito

Quando conseguimos viver de uma forma alinhada com a nossa essência, reconhecendo e respeitando o que somos, estamos em equilíbrio, e isso tem um impacto inegável na saúde.

Por Ana Ruas de Melo

De acordo com o Dicionário Priberam da Língua Portuguesa, define-se propósito como "aquilo que se pretende alcançar ou realizar".

Começamos a questionar-nos sobre o nosso propósito quando procuramos saber o que estamos aqui a fazer, qual o nosso papel, o que nos guia e nos ilumina. No entanto, na azáfama da rotina, essas questões – tão importantes – podem ficar esquecidas.

Podemos ter um dia-a-dia preenchido, uma vida profissional de sonho aos olhos dos outros, uma relação aparentemente estável, uma boa casa e um ótimo salário. Podemos ser tudo aquilo que nos foi pedido para sermos. Mas, quando não vivemos o nosso propósito, sentimo-nos insatisfeitos, com a sensação de que nos falta alguma coisa.

Somos únicos e, por conseguinte, cada um de nós tem um propósito diferente. É por isso que o conceito de felicidade é individual e que aquilo que nos motiva a levantar da cama todos os dias difere de pessoa para pessoa. Por vezes não vivemos de acordo com o nosso propósito porque o desconhecemos. Vamos vivendo conforme nos ensinaram, sem questionar. Mas há momentos em que sentimos um enorme vazio. E não são raras as vezes em que o tentamos preencher, com outras coisas, com outras pessoas. Até com a comida. Porém, o vazio permanece, porque não fomos à raiz do problema. Não nos escutámos, não fomos capazes de estar connosco próprios, para descobrir aquilo que realmente nos move.

Viver com propósito também significa saber dizer não e estar disposto a perder

O nosso propósito (ou propósitos – que podem ir mudando ao longo da vida, como seres mutáveis que somos) reside em nós. É tudo aquilo que somos guiados a fazer, o que verdadeiramente nos ilumina. Quando não temos um propósito, não fazemos escolhas, deixamo-nos ir, por vezes em rebanho. Que mudanças podemos esperar em nós se estamos alheados da nossa essência? Como podemos alcançar seja o que for se não tivermos qualquer finalidade?

Uma vida sem propósito é, também, colocarmo-nos no papel de vítimas e escolhermos não fazer uso do nosso poder.

Quando encontramos o nosso

propósito e decidimos viver em consonância com isso, seguindo aquilo que verdadeiramente nos ilumina, a vida flui de uma forma diferente, temos estímulos e motivação porque sabemos o que queremos e, por conseguinte, fazemos escolhas. Isto não significa que todos os dias serão bons, que todos os dias nos sentiremos motivados. Mas quando essa motivação falhar, subsiste uma força que nos faz crer que estamos no caminho certo. Talvez precisemos apenas de parar, de refletir, mas estamos no caminho que escolhemos para nós mesmos.

Escolher não nos permitirá mais ir em rebanho e obrigar-nos-á a responsabilizar-nos das consequências naturais de qualquer decisão. Teremos de saber dizer "sim" ao que interessa e "não" ao que nada nos acrescenta ou até nos afasta do que realmente somos. Viver com propósito significa, por isso, estar disposto a ganhar e perder.

Encontrar o nosso propósito pode inclusivamente implicar deixarmo-nos de alimentar da forma como fazíamos até então. Mais uma vez, passamos a fazer escolhas. Já

pensou quão maravilhoso é ter o poder de escolher o que come? Fazer uma escolha é aquilo que nos permite dizer "Eu não quero" ao invés de "Eu não posso". E isso tem um impacto inegável a nível da alteração dos hábitos alimentares. Quando dizemos "Eu não quero" a decisão foi nossa, não foi algo imposto, com caráter proibitivo. Por ser a nossa escolha, estaremos em concordância com o que acreditamos e é isso que nos permitirá criar um hábito verdadeiramente enraizado. Paralelamente, estudos científicos têm demonstrado que pessoas mais satisfeitas tendem a ter hábitos mais saudáveis, como a prática de uma alimentação equilibrada e exercício físico, pilares inegáveis na prevenção e controlo de doenças. Não passamos a estar diariamente satisfeitos por vivermos de acordo com o nosso propósito, mas como podemos viver com satisfação se fizermos algo que nada tem a ver connosco?

Os alimentos são o nosso combustível – assim, se vivermos de acordo com o nosso propósito, será muito mais provável vivermos em harmonia, inclusivamente com a comida. Ela não servirá para colmatar falhas, mas para nos nutrir.

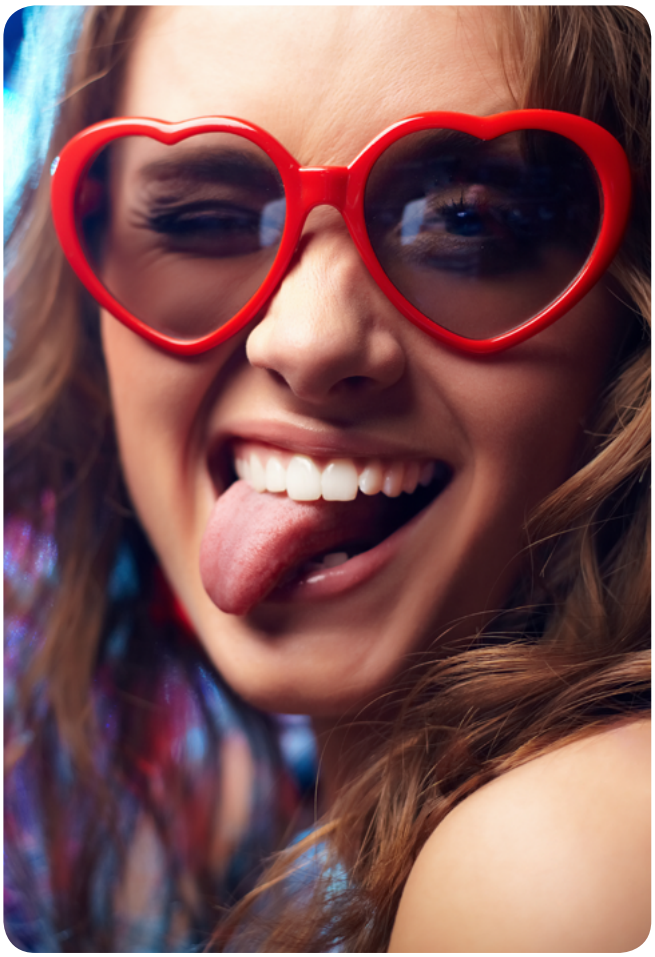
Viver com propósito é estarmos alinhados com a nossa essência e esse é o melhor presente que podemos dar a nós próprios. Só assim estaremos em equilíbrio com o nosso corpo, mente e espírito.

ANA RUAS DE MELO
NUTRICIONISTA E NUTRICOACH
(CÉDULA PROFISSIONAL 1824N)
www.facebook.com/anaruasmelo.nutricionista
anaruasmelo.nutricionista@gmail.com

Descobrires-te como Propósito de vida

Qual é o propósito dos teus relacionamentos? E de te relacionares contigo próprio? Descobrires-te, aprender a te relacionares contigo próprio atribui um sentido maior a tua vida.

Por Yolanda Castillo



Os relacionamentos representam uma grande parte do fundamento da vida pessoal, profissional e social do ser humano. Mas qual é o propósito oculto dos nossos relacionamentos?

Se analisarmos a forma como gerimos o tempo, a maior parte das vezes, dedica-se mais de 90% das horas do dia a outras pessoas; bem seja a nível laboral ou pessoal. Dedicamos o nosso tempo aos outros. Mas qual é o momento do dia no qual te relacionas contigo próprio? De que forma o fazes?

Numa vida assim atarefada e dedicada a relacionarmo-nos com os outros, este tempo acostuma ser inexistente ou nulo. Para algumas pessoas a resposta é que dedicam tempo a esse relacionamento com eles próprios, porque cuidam do seu corpo, da sua estética ou têm hábitos marcados de leitura durante os seus dias. Outros associam este tempo ao momento de relaxamento prévio ao descanso noturno. Na verdade, estes hábitos representam um pequeno 1%, do que é na realidade relacionarmo-nos com nós mesmos. O propósito deste relacionamento vai além do cuidado físico ou das rotinas quotidianas estabelecidas por ti como método de escape ou como uma tentativa desesperada de acreditar, que dás importância ao tempo que necessitas partilhar contigo próprio.

O propósito de te relacionares contigo próprio é descobrires e conheceres quem és tu em essência, e desta forma crescer e atribuir um sentido maior à tua vida, à forma como te relacionas com ela e com os outros.

Descobrir-me? De certeza que estás a pensar que é uma parvoíce certo?

Conhecemos pouco, muito pouco de nós próprios, de quais são os nossos propósitos, sonhos, inquietudes, medos, emoções, carências, necessidades...

Se convives toda a tua vida contigo próprio, anos e anos, como é que vais necessitar descobrir-te? Já conheces tudo de ti, não é?

Descobrirmo-nos é o melhor e maior propósito, porque numa sociedade que nos convida a passar os dias submetidos a stress com o relógio e compromissos sociais, que na verdade pouco importam, não resta tempo para te conheceres em profundidade, para relacionares-te com quem és verdadeiramente, em essência e não quem aparentas ser.

Conhecemos pouco, muito pouco de nós próprios, de quais são os nossos

propósitos, sonhos, inquietudes, medos, emoções, carências, necessidades…já pensas-te como seria a tua vida se conhecesses tudo isto de ti? Se nas respostas que darias a estas perguntas não aparece o nome de mais ninguém, só o teu… Então vais perceber que na verdade, conheces muito pouco de ti. Por isso, descobrires-te como ser individual, deveria ser uma prioridade nos relacionamentos, na tua vida.

Mas porque não dedicas tempo a descobrires-te? Porque é que não o fazes?

Falta de tempo…os compromissos com os outros… estas são algumas das respostas, não é verdade? Ou estamos a falar de desculpas?

Descobrir e conhecer quem és, inconsciente ou conscientemente, em muitas ocasiões é assustador, porque isso implica comprometermo-nos e relacionarmo-nos com nós próprios e dedicarmos tempo real e sincero, para olharmos para nós, sem expetativas. Sentimos medo quando nos apercebemos que temos feridas emocionais, que sentimos carências, solidão, falta de amor-próprio, ou o facto de vivermos submetidos à expetativa constante da perfeição.

Faz sentido para ti que o propósito ou sentido do relacionamento que tens contigo próprio seja a perfeição?

Longe disso, o propósito deste relacionamento é o crescimento pessoal. Para isso, é necessário olhares para ti, mas deste um ângulo diferente do prisma que te turva a visão com falsas crenças e preconceitos sobre ti próprio. Passa por aceitar que cada ser humano, dentro de sua individualidade, é perfeitamente imperfeito. Estas imperfeições que nos assustam tem nome próprio… tal como: medo, desmotivação, rejeição, solidão, abandono… feridas emocionais que condicionam a forma como nos relacionamos com nós próprios e com os outros. Estas não são um problema ou algo que tenhas de rejeitar em ti. São uma oportunidade para mudar, curar e transformar o relacionamento que tens contigo próprio, mas também da forma como te relacionas com os outros.

Porque na realidade, o verdadeiro propósito de qualquer relacionamento é que te convida a promover em ti sentimentos como a autenticidade, liberdade e integração, e que tu possas manifestar em cada momento quem és na verdade.

O relacionamento que mantens contigo, é o impulso, o reflexo do que procuras nos relacionamentos com o exterior, sejam estes no âmbito que forem. Pois, quando o relacionamento com nós próprios se baseia em carências e desconhecimento, temos tendência a procurar relacionamentos que "disfarcem" o que sentimos. Ou dito de outra forma, aqueles sentimentos que na realidade nascem em nós e se projetam para o exterior.

É por isso, que muitas vezes criamos relacionamentos tóxicos, de dependência ou apego com outras pessoas, porque depositamos no outro a expetativa de bem-estar e plenitude. Mas quando te descobres, cresces, compreendes que tudo o que procuras está no teu interior. Nesse momento, a tua frequência muda, porque algo mudou em ti, é por isso que também

muda a forma como "procuramos" ou criamos relacionamentos. Agora procuramos estabelecer vínculos, dinâmicas ou relacionamentos com outras pessoas que nos conectam com o nosso verdadeiro propósito nos relacionamentos: crescer.

Relacionares-te contigo próprio abre as portas para te conheceres em profundidade, mas também entender que o verdadeiro propósito dos relacionamentos é integrar e crescer em conjunto a partir de uma individualidade autêntica.

YOLANDA CASTILLO
NATUROPATA, TERAPEUTA, E DOULA
centromholistica5.wixsite.com/centrom-holistica
centro.medicina.holistica2013@gmail.com

Deuses Caídos

Fernando Mesquita, Psicólogo/Sexólogo Clínico e autor do livro "Deuses Caídos", fala novamente aos leitores da *Revista Progredir* sobre a importância de relacionamentos saudáveis e da coragem de se libertar de relações tóxicas.

Texto Por Revista Progredir

Progredir: Fernando, para os leitores que não o conhecem, quatro palavras que o definem como pessoa?

Fernando Mesquita: Apaixonado pela vida, pelas pessoas, pelas relações, e pelo (auto)conhecimento!

Progredir: Se não fizesse o que faz, que outras áreas lhe suscitam interesse?

Fernando Mesquita: Sinceramente, adoro o que faço e, por isso, não é fácil responder a essa questão, mas seria algo relacionado com a saúde mental.

Progredir: Do que nos fala o seu Livro "Deuses Caídos"?

Fernando Mesquita: O livro foca-se no facto de no início das relações amorosas, na fase de paixão ou encantamento, as pessoas se preocuparem em dar o seu melhor para o/a novo/a parceiro/a. Além disso, também há uma tendência para se "endeusar" quem acabou de entrar na nossa vida! Ou seja, aos olhos de alguém que está apaixonado, o/a parceiro/a é visto/a como se alguém "perfeito/a" … sem nenhum defeito … (como se fosse um deus)!

Portanto, salvo raras excepções, na fase da paixão, tudo parece um mar de rosas; porém, passado algum tempo começam a surgir as diferenças, os defeitos e as incompatibilidades. E se estes "espinhos" fizerem parte da estrutura de personalidade do/a parceiro/a? E se esse deus, outrora adorado, não passa de um humano com (muitos) defeitos? É neste momento que cai o pano. O/A amado/a sai do pedestal imaginário e "desce à terra".

Aquele deus, afinal, é feito de "carne e osso", como qualquer um de nós! No livro "Deuses Caídos", é possível aprender a identificar as tendências de comportamento das várias Personalidades Amorosas que, de amorosas, pouco ou nada têm! São, na sua maioria, comportamentos rígidos nas dinâmicas amorosas que, normalmente, não acabam bem.

Progredir: Qual a explicação para o facto de podermos ter tanta dificuldade em nos libertar de uma relação tóxica?

Fernando Mesquita: Na nossa vida conhecemos todo o tipo de pessoas. Algumas procuram amar e ser amadas, mas também há aquelas que querem amar mas não conseguem, que se tornam dependentes, que se acomodam às relações, que só procuram sexo, que são inseguras, ciumentas e desconfiadas, ou que apenas querem alguém que as sirva. Existem imensas pessoas que vivem em relações tóxicas. Algumas, apesar de se amarem não conseguem resolver os problemas que vão surgindo e permitem que isso contamine a relação, permitindo que se torne tóxica.

A possibilidade do/a leitor/a aprender a identificar alguns dos "deuses caídos", apresentados neste livro, poderá ajudá-lo/a a conviver com as particularidades pessoais e/ou relacionais do/a parceiro/a e saber se quer (ou não) permanecer numa relação desse tipo.

Progredir: Acredita que nos dias de hoje temos mais ferramentas para melhores relacionamentos?

Fernando Mesquita: Embora seja possível encontrar muita informação sobre relações amorosas, a verdade é que muitas pessoais ainda vivem/permanecem em relações tóxicas!

Por muito amor que se sinta por alguém, não se deve permanecer numa relação onde não existe respeito. Por mais penoso que seja o processo, é importante pormos um ponto final em histórias que não nos fazem bem!

Progredir: Na sua opinião qual o maior propósito de uma relação amorosa?

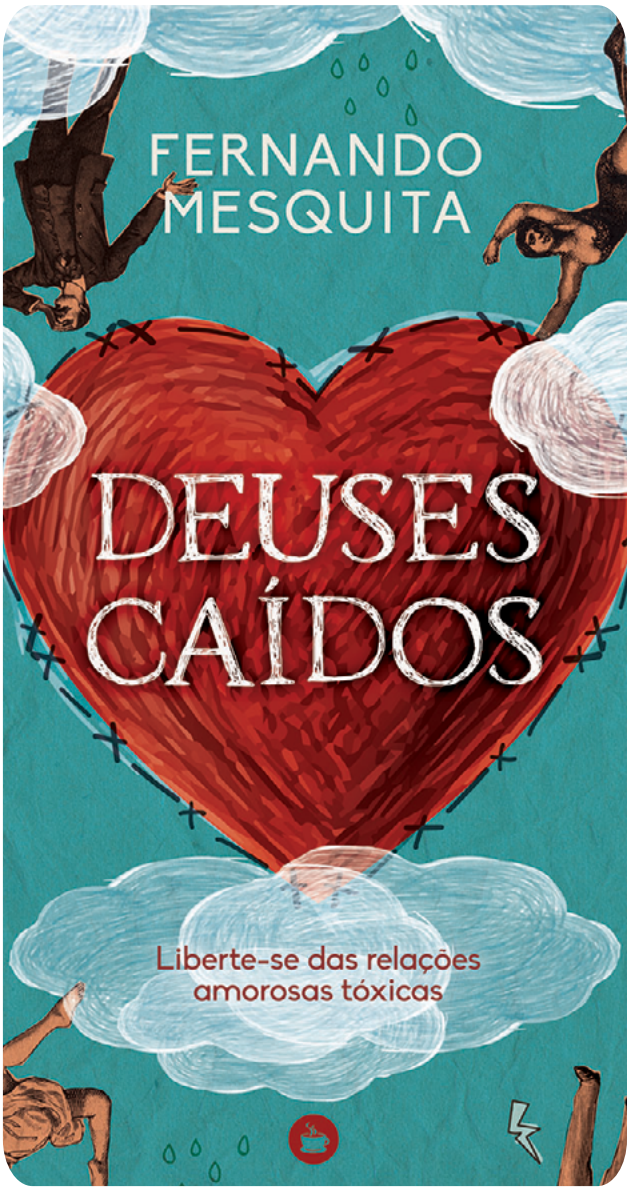
Fernando Mesquita: Os Parceiros Saudáveis no Amor sabem que existe um hiato entre o que gostariam de ter do/a parceiro/a e o que este/esta pode dar. Reconhecem que amar implica aceitarem-se, tal como são. Com os defeitos e virtudes de cada um. Por isso, não ficam amarrados ao que não conseguem ter. Pelo contrário, procuram aproveitar, ao máximo, o que cada um pode dar de melhor! No amor saudável, cada elemento do casal tem direito à sua individualidade e valorização pessoal. Ou seja não há necessidade de os parceiros se anularem mutuamente, por dependência, medo, ciúmes ou

acomodação. Muitas relações amorosas tornam-se tóxicas porque os parceiros não se conhecem verdadeiramente. Tentam ser algo que não são, ou exigem que o outro seja aquilo que não é. Assim, vivem numa ilusão que os leva a permanecer como dois estranhos!

Porém, não devemos cair no erro de pensar que estes casais estão sempre a rir e felizes! Eles também passam por momentos difíceis. No entanto, veem as dificuldades como desafios e não como obstáculos inultrapassáveis. Não viram as costas às adversidades, pelo contrário, enfrentam-nas de frente em vez de ficarem presos às causas do sofrimento. Focam-se na resolução dos conflitos, e não em jogos de poder e psicológicos, para saber quem tem razão, ou quem manda em quem! No fundo, as pessoas com esta Personalidade Amorosa reconhecem que a felicidade corresponde a um saldo positivo entre as dificuldades e os prazeres da vida a dois.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Fernando Mesquita: De que vale



permanecer apegado/a a alguém que lhe faz mal? Decida que merece estar numa relação com alguém que o/a ama e respeita, verdadeiramente!

Aceite que merece ser AMADO/A!

ENTREVISTA POR
REVISTA PROGREDIR A:

FERNANDO MESQUITA
www.fernandomesquita.net

Propósito vs Finanças Pessoais

Escrever sobre o PROPÓSITO revelou-se bem mais desafiante do que aquilo que eu esperava. Como é que ponho aqui o que sei, as minhas experiências pessoais e a de tantas pessoas que conheço, de forma a quereres perseguir com toda a força do teu ser os teus objetivos, os teus propósitos?

Quero entregar-te uma mensagem: Todos os que têm um objetivo claro, uma intenção forte e nela empreendem, alcançam! E o mundo está cheio de exemplos disso.

Mais que dizer-te quero convidar-te a experimentar!

Afinal é por aí que tudo começa, verdade?!

Por Ana Bravo

As Finanças Pessoais são uma paixão que continua a crescer dentro de mim, a cada dia que passa descubro que elas estão relacionadas com absolutamente tudo na vida, pelo que se torna impossível falar do que quer que seja sem que isso tenha pelo menos uma "perninha" em aspetos financeiros:

Relacionam-se com a preservação do planeta porque as formas de poupar passam na sua maioria por comportamento sustentáveis, até o facto de se consumir menos é um comportamento sustentável, reutilizar, comprar em 2ª mão, fazer os próprios detergentes, etc. são apenas alguns exemplos;

Está relacionado com bem-estar emocional porque quando somos financeiramente organizados temos uma melhor noção do que temos e como devemos/podemos usar esses recursos de forma equilibrada. Estamos mais tranquilos e até mais preparados para alturas menos abastadas e sabemos lidar com elas harmoniosamente;

Relaciona-se com a nossa vida espiritual porque, quando na busca do equilíbrio percebemos que temos hábitos menos equilibrados do ponto de vista financeiro (também) e que temos a força necessária para traçar melhores caminhos (ex: existe uma tendência para nos compensarmos com compras, comida, jogos, etc.);

Estão relacionadas com o nosso bem-estar social, a forma como nos relacionamos com os outros, aquilo que pensamos sobre as nossas relações e o que temos para dar aos que nos rodeiam. Pessoas financeiramente equilibradas têm mais paz de espírito e são mais felizes e isto melhora a forma como se relacionam com os demais;

Relacionam-se com o nosso bem-estar físico, afinal todas as decisões que tomamos para sermos saudáveis impactam diretamente na nossa carteira (ex: comer menos ou nenhuma carne, beber apenas água, comer alimentos naturais e não processados, comer apenas o suficiente, praticar

Imagina então que com todo este conhecimento adquirido, começas a trabalhar para ti, que defines os teus objetivos e ages para os alcançar. Como achas que isto se relaciona com as tuas finanças pessoais?

exercício físico diário, meditar, etc.).

Imagina então que com todo este conhecimento adquirido, começas a trabalhar para ti, que defines os teus objetivos e ages para os alcançar. Como achas que isto se relaciona com as tuas finanças pessoais?

Então convido a que dês uma chance e experimentes tal como eu fiz há uns anos quando alguém me disse: Se eu consigo, TU CONSEGUES! E eu felizmente dei a chance e descobri que se continuasse a fazer o mesmo de sempre os resultados seriam os que estava a ter e esses eram bem diferentes daquilo que eu queria.

Vai uma ajudinha?!

4 Passos básicos para o Sucesso (financeiro, outro qualquer ou todos como eu gosto!)

1º passo – Descobrir o que queres

Normalmente este costuma ser o maior desafio, descobrir o que se quer realmente e porquê. Tendemos a esquecer a criança que somos e os sonhos que temos enquanto deambulamos pela vida, mas mesmo quando esquecidos e escondidos em cantinhos escuros eles esperam ansiosos por ser encontrados (O Universo é grande e isto já me passou há muito tempo, UFA!).

2ª passo – Fazer perguntas inteligentes

As perguntas inteligentes são aquelas que nos fazem agir, que nos fazem pensar e procurar soluções: Como é que vou fazer para conseguir isto? Quem me pode ajudar? Que passos preciso dar? (um exemplo de pergunta inteligente patrocinada por moi même!).

3º passo - Traçar um plano de ação

Partindo do ponto em que te encontras, definir os passos a dar, os timings para os mesmos, quem e o que vou precisar para cada passo e alinhar esses passos cronologicamente.

4º Agir, agir e perseverar

Ter presente o plano, revê-lo

diariamente e pôr em prática as ações necessárias estipuladas no plano e, eis aqui um bónus, SER TEIMOSO! (andaram a dizer-te que teimosos são os burros, eis a oportunidade que tens de o ser com um bom PROPÓSITO! De ser Teimoso, entenda-se!).

Agora, seja qual for o teu objetivo quero que saibas que ele está à distância do teu querer, da tua força de vontade e da tua vontade de fazer a força necessária!

Queria contar-te tudo de maravilhoso que aconteceu e continua a acontecer na minha vida porque um dia decidi mudar os meus pensamentos, melhorar as minhas palavras e agir mas quero fazer-te ganhar tempo e deixar-te ir a correr tratares dos teus sonhos, dos teus PROPÓSITOS e seres feliz como nunca imaginaste! Um dia, talvez sejas tu a contar-me…

ANA BRAVO
AUTORA DO LIVRO ABC DA POUPANÇA
www.abcdapoupanca.com
www.facebook.com/oabcdapoupanca
www.youtube.com/abcdapoupanca

O Propósito na vida profissional

O processo para viver a vida com o seu Propósito de Vida, nem sempre traz conclusões alinhadas com o que é mais "lógico". Terá de colocar em causa verdades instituídas por si e pelo seu ambiente. **Por Joana Areias**

Descobrir o seu Propósito e viver a vida com uma atividade profissional que o apaixona tem uma importância fundamental para que viva uma vida com significado e com ela consiga encontrar-se com o seu verdadeiro Eu. Mas isso já deve estar farto de saber e de ler. Talvez o grande bónus seja que, descobrir o seu propósito de vida e trabalhar naquilo que mais ama fazer, é também fundamental pelo impacto extraordinário que este seu percurso pode ter no mundo. Parece algo megalómano mas não é.

Nenhum de nós consegue ter a total noção do impacto que pode ter na vida das pessoas que nos rodeiam e no mundo. E isso sem contar com aquilo que as pessoas que influenciámos irão fazer no seu meio ambiente, influenciando elas também as pessoas que as rodeiam e assim sucessivamente, numa cadeia de eventos infinitos. Essa é a importância do nosso Propósito. Uma importância inominável. Mesmo que considere que não quer ter uma atividade que crie impacto direto nas pessoas, o facto de estar feliz, realizado, motivado e consciente da importância dessas emoções na sua vida irá, inevitavelmente, contagiar o seu meio ambiente. Com a sua nova energia, conhecimentos e emoções irá influenciar essas pessoas positivamente para elas mesmas criarem esse impacto nas suas vidas.

Basta pensar nas coisas que mudaram a sua vida e o fizeram chegar até onde está agora, seja em que área de vida for. Pense numa área de vida com a qual está extremamente satisfeito. Pode ser a área da saúde, pode ser a área do romance, a área do dinheiro, ou outra. Agora recue no tempo e pense em todos os acontecimentos significativos que o trouxeram até onde está hoje nessa área de vida. Quando pensa neles isoladamente não parecem muito relevantes, pelo menos no momento em que aconteceram. Mas, a longo prazo, é impossível dar um valor ao impacto que tiveram em si, nas pessoas que o rodeiam, nos seus filhos, na sua família e, consequentemente, no mundo.

Consegue imaginar a mensagem que estará a passar aos seus filhos quando escolher viver a sua vida a fazer algo que o deixa verdadeiramente feliz?

É este o valor significativo de Descobrir o seu Propósito. Por um lado, por ser fundamental para o seu desenvolvimento como ser humano. Por outro, como a representação do potencial que tem dentro de si para influenciar o mundo e deixá-lo mais

rico pela sua presença.

Consegue imaginar a mensagem que estará a passar aos seus filhos quando escolher viver a sua vida a fazer algo que o deixa verdadeiramente feliz? Consegue perceber o impacto que isso terá neles? A mensagem que estará a passar-lhes é a de que eles podem ser verdadeiramente realizados desde que se mantenham fieis à sua essência e façam escolhas que realmente os representem. Para além disso, estará também a mostrar-lhes que, quando estamos apaixonados pelo que fazemos, conseguimos ser muito mais eficazes, muito mais produtivos e disciplinados, muito melhores.

Na metodologia *Life Purpose Coaching®*, o objetivo é levá-lo a tornar-se cada vez mais igual e si próprio e cada vez mais alinhado com a sua essência. É um processo que o pode levar a níveis de consciência cada vez maiores desde que se mantenha fiel ao que tem real significado para si. É um processo de descobertas e conquistas que vão ser protagonizadas de forma singular por cada um de nós.

Quero tranquilizá-lo porque apesar de ser um processo com tanta importância, não é, de todo, um processo muito complicado. Prometo que não vai ter de se tornar um Iluminado para conseguir descobrir o seu Propósito de vida e criar o seu trabalho de sonho. Vai ter, isso sim, vários momentos em que será necessário refletir sobre muitas das escolhas que fez até hoje. Sobre muitas das estruturas que criou na sua vida, e até na sua mente. Sobre muitas das ideias que tinha em relação

ao que a sua vida deveria ser.

Este é um processo cujas conclusões nem sempre estão alinhadas com o que faz "sentido" e com o que é "lógico" para as outras pessoas e para o que sempre pensámos que iria acontecer. Muito pelo contrário. Este vai ser um processo em que poderá ser convidado a colocar em causa verdades instituídas por si e pelo ambiente que o rodeia. Irá questionar-se acerca do que é que faria sentido se não houvesse medos, nem regras, nem pressupostos. O que é que faria se só existisse, única e exclusivamente, a Liberdade para escolher o que quisesse e o que faz sentido para si?

Não posso dizer-lhe que vai ser um trabalho fácil, mas vai perceber que na verdade é muito simples. Tendo em conta que está a ler este artigo, tenho a certeza que está disponível para dar os próximos passos e deixar o mundo mais rico com a sua paixão. Uma coisa lhe garanto, quando a imagem real daquilo que gostaria de fazer finalmente iluminar a sua mente, todas as respostas vão fazer sentido. Nesse momento vai finalmente perceber que as informações que procurava estiveram sempre aí, mesmo à sua frente.

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

Muito obrigada por ter lido até aqui e aproveito para lhe desejar sinceramente que encontre as respostas que precisa para se apaixonar novamente e viver uma vida cheia de Propósito.

JOANA AREIAS
LIFE PURPOSE COACH
www.joanaareias.pt
coach@joanaareias.com

4 Passos para uma Vida com Propósito

A nossa vida deve ter um significado e o nosso quotidiano também. Descubra algumas práticas que o ajudarão a introduzir algumas mudanças para uma vida mais feliz, apaixonada e com propósito.

Por Vera Medronho

Como vive o seu dia-a-dia? Sente que está gozar a vida com paixão? O seu quotidiano é dominado por momentos de realização ou prevalece a ideia de sacrifício? Acorda motivado para um novo dia ou só quer que este acabe depressa?

Nunca se falou tanto de Propósito como agora. Mas porque é tão importante ter um ou vários?

Porque nos guia rumo ao nosso conceito de felicidade, nos leva mais longe, nos conduz ao sucesso na nossa vida e nos permite passar do sonho à ação, do nosso estilo de vida atual ao nosso estilo de vida ideal.

Encontrar o seu propósito é encontrar a sua essência, a sua verdade, o impacto que quer causar ao seu redor, nas pessoas e no Mundo.

A nossa vida deve ter um significado e o nosso quotidiano também. É preciso pensar, agir e viver o hoje, o amanhã e o futuro mais longínquo, dedicando-se aquilo em que acredita. Viver uma vida com Propósito está ao alcance de todos.

E se passasse os seus dias envolvido nas atividades certas para si, a fazer o que gosta, na medida certa, no tempo ideal e utilizando as suas capacidades, talentos e pontos fortes?

Quem não deseja um futuro melhor, sucesso e bem-estar para a sua vida? Mas não basta querer, é preciso descobrir o que podemos fazer.

> A forma como conduz a sua vida deve ter um significado para si e não ser fruto de uma imposição da sociedade ou das pessoas que o rodeiam

Não existem fórmulas mágicas para ter uma vida mais feliz, apaixonada e com significado. Mas existe um conjunto de práticas de reflexão e de ação que o ajudarão a introduzir algumas mudanças e a ter o impacto que deseja na sua vida.

Prepare uma agenda em papel ou digital e comece a anotar o que poderá implementar já a partir de hoje.

1. Prazer no presente & Foco no futuro

Não basta ter um propósito a longo prazo, é preciso vivê-lo no presente. Apreciar as experiências no momento, dia após dia, enquanto caminha para alcançar os seus objetivos de longo

prazo. Depois de definido o destino onde quer chegar é hora de apreciar a viagem e divertir-se. As pequenas coisas que fazemos todos os dias trazem-nos muitas vezes grandes resultados. Pode não ser fácil definir o que gostaria de alcançar e onde gostaria de estar daqui a 5 ou 10 anos mas é importante que estabeleça uma meta para o futuro. Além de uma orientação, serve como motivação para as ações no presente, para dar mais significado à sua vida quotidiana e para o desafiar em cada passo que vai dando para alcançar ainda mais. Quando sabemos para onde vamos e queremos mesmo lá chegar, assumimos um compromisso e será muito mais fácil mantermo-nos nessa direção, com um menor risco de hesitar e voltar atrás.

> Encontrar o seu propósito é encontrar a sua essência, a sua verdade, o impacto que quer causar ao seu redor, nas pessoas e no Mundo

2. Gratidão

Agradecer é uma das melhores práticas que pode adotar para elevar a sua satisfação e valorização de uma forma contínua, além de lhe proporcionar novas e positivas perspetivas sobre os acontecimentos na sua vida.

Muitas vezes, é nos momentos menos bons que começamos a valorizar alguns acontecimentos, bens, pessoas e a dar atenção e a agradecer pequenas coisas que estavam à nossa volta e nem lhe dávamos o devido mérito. Se não as tivéssemos, talvez as valorizássemos. Escreva regularmente na sua agenda ou crie o "bloco da gratidão" com os acontecimentos pelos quais é grato, que o satisfizeram ou o fizeram feliz. Podem ser pequenas coisas, pessoais ou profissionais. Pode ser uma corrida, um almoço com uma amiga, um gesto de alguém, um projeto em que está envolvido. Depois reflita e imagine o que sente quando viveu

esses acontecimentos e aprenda a apreciar o lado positivo da sua vida.

AUTO-COACHING SUPRACONSCIENTE (SSC)

SSC é o primeiro sistema de coaching no mundo que é eficaz, baseado em amor e nos últimos resultados científicos, usando gráficos intuitivos.

É o Manual da Vida que trabalha com a intuição e transforma emoções e energias bloqueadoras, baseadas no medo, para criar uma vida mais feliz e gratificante.

SSC guia para a consciência do seu poder de criação e ajuda a alcançar os seus objetivos.

Tel: 963 316 597
E-mail: sccworld.portugal@gmail.com
supraconscienteportugal sccworld.portugal
https://www.scc.world/

Super Cons Cious World
© ERIKA LÁSZLÓ • 2016

3. Rotinas mágicas

Como gostaria que fossem as suas rotinas? Anote as suas atividades diárias, o que gosta e o que não gosta de fazer, o que lhe faz bem e reflita porque o fazem sentir assim. Passamos muitos momentos em piloto automático, numa correria diária, com diversas tarefas e nem paramos para pensar realmente no que estamos a fazer. Para escolher um estilo de vida alinhado com a sua essência deve parar para fazer uma auto-reflexão, para se questionar porque faz o que faz, porque faz daquela forma, se gosta do que faz, se gostaria de fazer algo diferente. Pare, oiça e dê atenção à sua voz interior.

Quem não gostaria de passar a maior parte do tempo em atividades que proporcionem prazer? Pense naquilo que já faz e no que pode vir a fazer, que tempo quer alocar a cada atividade, o que pode mudar, eliminar, acrescentar ou substituir. O que gostaria de fazer ainda mais e como pode melhorar o que não gosta tanto? Depois vá criando os seus rituais com disciplina, definição de prioridades e tranquilidade, as mudanças não acontecem de um dia para o outro.

4. Coragem

A forma como conduz a sua vida deve ter um significado para si e não ser fruto de uma imposição da sociedade ou das pessoas que o rodeiam. Não viva a pensar no que os outros pensam sobre si. Não tem de provar nada a ninguém. Passamos muito tempo a fazer o que os outros querem de nós

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

em vez de fazermos o que realmente queremos.

Este é o momento. O momento de ser você próprio. O momento para assumir o controlo da sua vida e as suas escolhas. Nem sempre será fácil, surgirão obstáculos e sairá da sua zona de conforto. Não desista na primeira adversidade que encontrar, não se resigne.

Aceite que apesar de algumas coisas não dependerem de nós, existe uma grande quantidade delas que podemos comandar. Tenha noção do que é possível, alcançável e real.

Construa o seu estilo de vida em harmonia com os seus valores, paixões e desejos. Não queira a vida ou o lugar das outras pessoas, você tem o seu e é merecedor do melhor. Seja corajoso, ousado e persistente. Seja livre nas suas decisões.

VERA MEDRONHO
ESPECIALISTA EM
PERSONALBRANDING
www.veramedronho.pt
marketing@veramedronho.pt

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

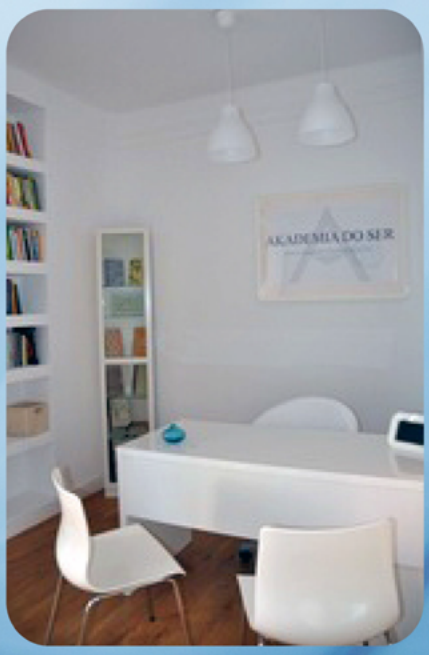
CONSULTAS

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

O Propósito

O presente texto pretende dar a conhecer de uma forma breve o que é o propósito, para que serve e os principais obstáculos que podem impossibilitar essa mesma manifestação, o propósito do nosso EU maior.

Por Raquel Shakti

Qual o meu propósito? O que vim cá fazer? Quem sou eu?

Estas são algumas das perguntas que várias vezes aparecem na nossa mente. Parece que por vezes precisamos de observar e ponderar sobre a nossa vida, perceber se estamos alinhados com o que somos realmente, se estamos realizados e ainda reflectir sobre o que de mais íntimo existe

dentro de nós. Isto acontece quando não estamos atentos e quando não estamos alinhados entre o que verdadeiramente somos e o que fazemos. De facto, o ser humano é bastante habilidoso em negar aquilo que é para corresponder às expectativas dos familiares, dos amigos, da sociedade.

A perícia e a capacidade audaz de enganar-se a si próprio para seguir um caminho "seguro", "correto" e comum a todos são padrões que são incutidos e que crescem com cada um de nós desde muito cedo. Rapidamente se torna fácil perdermos confiança, esquecermos o nosso propósito individual e entregarmo-nos completamente à vida. O "caminho normal" e comum a todos parece ser o que deve ser trilhado. E o pior é que são muitos os que acabam por acreditar nisto transformando-se nos próximos a incutir o mesmo aos seus filhos. Acreditam que assim estarão a contribuir para o bem-estar e funcionalidade da sociedade bem como zelar pelo desenvolvimento e enquadramento das pessoas que de mais bem querem. São poucos os que

Quando nos entregamos ao propósito e caminhamos na sua direção o Universo conspira sempre a nosso favor

são loucos e que se atrevem a caminhar por sua conta, de se entregarem à vida, de confiarem no universo e ir ao encontro do seu propósito individual.

Enquanto estivermos dependentes da aprovação dos outros confiando mais no que outros pensam e acreditam não estamos a potenciar o reconhecimento e o desenvolvimento do nosso propósito que é diferente para cada indivíduo.

Trocarmos o incerto pelo seguro nem sempre é uma escolha fácil. O medo de seguirmos o nosso propósito, a falta de coragem em assumirmos quem somos realmente, fazermos o que nos faz sentir verdadeiramente feliz é outro grande entrave. Estamos sempre a resistir ao que flui naturalmente dentro de nós. No entanto, se nos

conetarmos e observarmos a natureza podemos reparar que ela respeita os seus movimentos e que flui alinhada com as leis cósmicas nunca resistindo ao que é.

Para irmos ao encontro do nosso propósito temos de ter auto-confiança, não resistir e alinhar o que somos ao que fazemos. Isto é que é natural!

Mas o que é o propósito? O propósito é o caminho em direção a nós mesmos. É o Dharma, a observação e compreensão do que somos. No fundo, o propósito é o caminho para se descobrir a si mesmo. E é só quando nos atrevemos a trilhar esse caminho incerto que o propósito se vai revelando e transformando passo a passo. O propósito não tem um fim. O propósito do propósito é seguirmos caminhando, assumindo e sendo esse caminho com presença, confiança e humildade.

Ninguém precisa de ser um mestre, professor de Yoga ou um profeta para se viver o seu propósito. Os caminhos e o aprendizado são diferentes. Aliás, se nos alienamos e pensamos que o caminho é universal a todos esquecemo-nos da nossa individualidade e do potencial de servirmos o mundo de diferentes formas. Esquecemo-nos de aceitar e integrar o outro. Esquecemo-nos da união, da unidade que é o todo. Muitos são os caminhos que podem ser trilhados para se chegar à mesma morada.

O propósito serve essencialmente para servir o mundo, os outros para que nos sintamos um com o todo. O propósito só é realmente digno quando partilhamos e fazemos de nós a nossa melhor versão que está diferente a cada dia.

Quando nos entregamos ao propósito e caminhamos na sua direção o Universo conspira sempre a nosso favor.

Confia, caminha em direção a ti mesmo e entrega. Nada é teu, tudo é nosso. Nada é nosso, tudo é teu.

RAQUEL SHAKTI
PROFESSORA DE YOGA
www.raquelshakti.com
raquelshaktiyoga@gmail.com

AKADEMIA DO SER
www.akademiadoser.com

Saúde, Bem-Estar e
Desenvolvimento Pessoal

RELACIONE-SE

QUALIFIQUE-SE

MULTIPLIQUE-SE

PROGRIDA

EXISTA!

Akademia do Ser

O Seu espaço para Ser...

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

www.akademiadoser.com

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

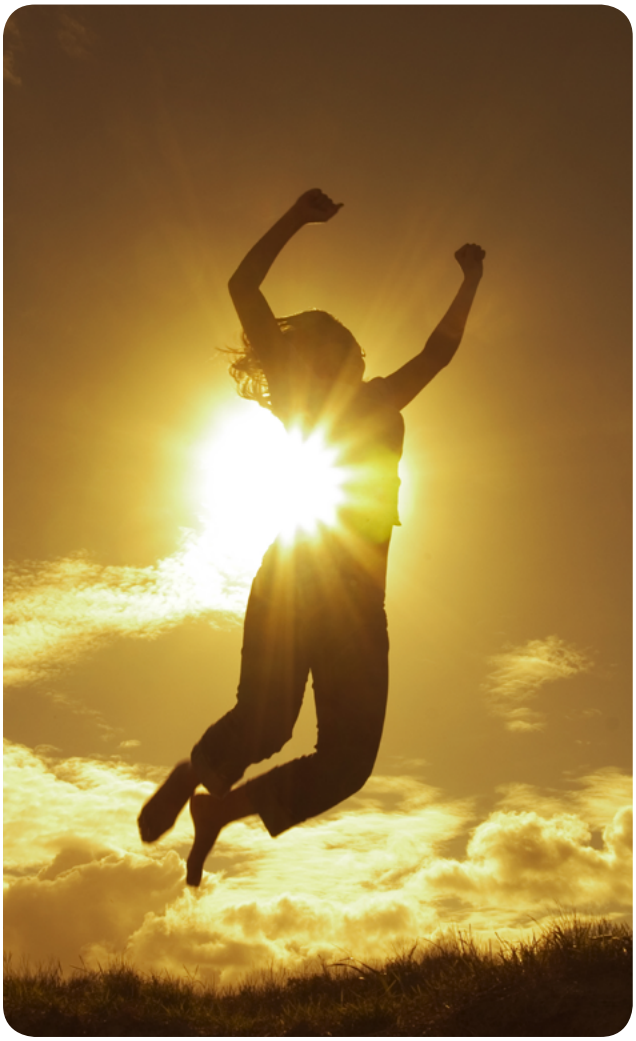
A 200m da estação de Paço de Arcos (linha de Cascais)

PHILOSOFIAS

A Lei do *DHARMA* - O Propósito de vida

De onde venho? Quem é que sou? O que faço aqui? E para onde vou? Certamente que o leitor, em algum momento da sua vida, ou em vários, já se colocou estas mesmas questões intemporais.

Por Carla Shakti



Poder-se-ia mesmo afirmar que, de todas estas questões, a mais importante seja "O que faço aqui?" Qual é o meu propósito de vida, o meu caminho, o meu Dharma (palavra em sânscrito, a antiga linguagem da Índia, que se pode traduzir como Propósito de Vida)?

De acordo com esta Lei Espiritual todo e cada um de nós tem um talento único e uma maneira única de o expressar.

Muitas pessoas possivelmente nem descobrirão qual o seu propósito de

vida. Sabe porquê? Porque andamos demasiado ocupados com o exterior, com as tarefas que temos que cumprir, os compromissos, a tentar agradar os outros, preocupados com aquilo que eles de nós possam pensar, porque temos medo de falhar, porque ficamos a ouvir as vozes dos que estão mais próximos e que muitas vezes, devido aos seus próprios medos, acabam por nos desencorajar quando partilhamos com eles o que faz o nosso coração realmente vibrar e a nossa alma ressoar, pois sentimos que há algo que temos que fazer, pois há um caminho a seguir.

Agora imagine que não tem que provar nada a ninguém, que não tem medo de errar, que não se preocupa minimamente com o que os outros possam dizer ou pensar de si. Imagine mais! E se pudesse viver o resto da sua vida a seguir o seu coração e a fazer o que faz a sua alma sorrir?

Descobrir e seguir o seu propósito irá mudar imediatamente a sua vida, a sua saúde física, mental e emocional, e você seguramente que irá, e muito, beneficiar com isso.

Alguma vez sentiu que está a viver a sua vida ao sabor do vento, sem propósito ou direção?

Não está sozinho! Milhões de pessoas sentem-se assim.

Você pode sempre continuar a fazer o que tem feito até agora. Mas peço-lhe que veja até onde isso o levou. Sente que está a viver a sua vida? Ou a vida que alguém quis para si?

A escolha é sempre SUA. Você pode continuar a viver a mesma vida de sempre, dia após dia, deixando as coisas como elas estão, possivelmente num trabalho que não o faz sentir realizado, pode sempre continuar a lutar para sobreviver, a escolha, repito, é sempre sua. Ou pode descobrir qual é o seu propósito, se é que ainda não o fez, e começar a vivê-lo.

Já se sente excitado e cheio de

energia com todo esse novo Mundo de possibilidades que, para si, agora, se abriu?

Quando vivemos o nosso propósito a nossa mente está clara, sentimo-nos cheios de energia, de motivação, de alegria e paixão pela vida, tudo flui, e mesmo os obstáculos que surgem, e que são inevitáveis ao nosso crescimento, também esses serão tratados de uma outra forma, mais sublime, mais resoluta.

Muitas pessoas têm medo de viver o seu propósito de vida, medo de não conseguirem pagar as contas, manter o seu estilo de vida, e desta forma impedem-se de seguir o próprio coração. Acredite que não é preciso sacrificar o seu propósito de vida para manter uma boa capacidade económica, de facto eles estão interligados: ao viver o seu propósito de vida, aí sim estará a viver uma vida de verdadeira abundância.

Deixe-me contar-lhe um segredo: TODA A GENTE TEM UM PROPÓSITO DE VIDA. E TODO O PROPÓSITO DE VIDA ENVOLVE AJUDAR OS OUTROS.

O leitor poderá estar a perguntar-se "Mas como é que eu sei qual é o meu propósito de vida?", e eu arriscaria a dizer que no fundo, você já o sabe, intuitivamente, no entanto podemos sempre recorrer a terapias milenares, como o Yôga, que é uma excelente via para o autoconhecimento e que nos permite trabalhar profundamente a união do nosso eu ao nosso Eu Superior, a parte mais divina do nosso Ser, onde se encontram essas e outras respostas.

O leitor terá a oportunidade de se aperceber da programação subconsciente que o está a impedir de viver o seu propósito, descobrir como deixar de viver para agradar os outros e pôr-se-á em primeiro lugar, permitindo-se antes viver aquilo que O faz vibrar, a SI! Através da prática de Yôga tornar-se-á mais claro para si quais os seus verdadeiros sonhos e desejos, os seus talentos naturais, as suas forças, as suas qualidades, o que

o/a faz viver em êxtase.

Se conseguir relacionar o seu propósito com as suas paixões, seria óptimo, pois estaria mais focado nos outros, e não em si mesmo, no entanto pode sempre manter o seu emprego actual, ainda que escolha reduzir a carga horária, e começar a viver o seu propósito e a ajudar os outros, pondo ao serviço os seus dons. Lembre-se que a Humanidade é uma grande família. SOMOS TODOS UM! Todos temos algo único para dar aos outros.

Deixo-lhe aqui uma sugestão: Permita-se ser feliz, crie a visão do seu futuro, daquilo que almeja, visualize esse mesmo futuro e sinta essas emoções, como se de facto já o estivesse a viver, aqui e agora. Permita-se ter essa visão, uma que alinhe o seu coração com o seu espírito.

No Bhagavad-Gitá, um dos mais famosos textos sagrados indiano, que faz parte da epopeia Mahabharata, a Divindade Krishna, explica ao guerreiro Arjuna o que é o dharma, visto que Arjuna encontra-se num grande conflito interno, resistindo a lutar e a cumprir o seu dharma de guerreiro, pois do outro lado do campo de batalha estão os seus familiares e conhecidos. E Krishna diz a Arjuna, no Capítulo 3, versículo 35, que "mais vale viver o nosso dharma de forma imperfeita, do que o dharma dos outros de forma perfeita". Pense nisso.

Alguma vez sentiu que está a viver a sua vida ao sabor do vento, sem propósito ou direção?

CARLA SHAKTI
FARMACÊUTICA E TERAPEUTA HOLÍSTICA
(PROF. YÔGA, MESTRE REIKI E MEDICINA INDIANA AYURVEDA)
www.facebook.com/CarlaShaktiYogaAyurveda
carlashaktiyoga@gmail.com

MUDANÇA TRANQUILA

O que queres Hoje?

Passamos muitas vezes dias, meses e anos sem pensar o que queremos, passando pela vida sem balanços e com poucos objetivos.
Hoje decidi pensar no que quero hoje. Não o que quis um dia e sem pensar no que vou querer amanhã mas… HOJE.

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

Acredito que é importante meditarmos sobre objetivos que estão por alcançar e outros que não alcançamos na plenitude. Ficam aqui as palavras que traduzem o que quero HOJE:

EU QUERO uma Família Feliz, Saúde, Realização Profissional e Independência Financeira. O que é isto para mim?

É estar numa relação fundada em bases de respeito, carinho, orgulho, vontade de ver o outro feliz, cumplicidade sexual e Amor.

Uma relação onde existe capacidade de ouvir, surpreender, compreender, rir, chorar, acarinhar, abraçar.

Uma relação que melhora as partes integrantes, que as capacita, uma união que se desafia positivamente para a plenitude, para serem a melhor versão que cada um pode ser, para ultrapassarem obstáculos e contrariedades com solidariedade e apoio mútuo.

É viver numa casa que é um santuário de regeneração de forças, de paz, descanso e estabilidade.

Um lar onde exista paz e harmonia, onde as crianças correm pela casa a brincar felizes, em que os pais se olham com cumplicidade, se entendem com o olhar, em que comungam valores, objetivos e se amam.

É caminhar ao lado de uma companheira de viagem carinhosa, com instinto maternal, gosto por crianças, com inteligência emocional, bom senso, com tolerância pelas pessoas, com amor pelas pessoas, Humilde, simples, com segurança e confiança em si, que aprecie a beleza da vida e que cuide de si e do seu espaço. Que tenha presentes valores como o trabalho, o gosto pelo desenvolvimento pessoal e por caminhar rumo a objetivos de autossuperação tranquila.

É passear no paredão, ir ao cinema e ao teatro, ler à beira-mar, viajar, estar com amigos…

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

Março 2019

Portugal Handpan Festival

Por AMA - Associação Movimento Aberto

8 a 10 de Março

Casa do Campino | Santarém

www.portugalhandpanfestival.com

portugalhandpanfestival@gmail.com

917008875

Workshop Confiança

Estratégias para aumentar a sua confiança

Por Rita Mendes

9 de Março das 10:00h às 12:30h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Aula aberta de Chi Kung ao ar livre

Por Márcia Palma

9 de Março às 9:00h

Parque das Nações | Lisboa

www.clinicamarciapalma.com

clinicamarciapalma@gmail.com

962014324

6º Encontro Internacional de Medicina Ayurveda

Por Associação Portuguesa de Medicina Ayurveda

10 de Março das 8:30h às 19:30h

Escola Secundária Santa Maria Portela Sintra

www.amayur.org

eventos@amayur.org

916103551 | 919367716

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

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

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

MENTE DESPERTA !

Jornadas para uma vida mais consciente

16 de Março das 10:00h às 18:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Março 2019

Festival ArtExtasia

16 e 17 de Março
Teatro da Luz | Lisboa
www.artextasia.com
contacto@artextasia.com
0036 301734696

Concerto Ajeet Kaur

17 de Março das 19:00h às 20:30h
Museu do Oriente | Lisboa
www.iloveky.pt/ajeet-kaur
hi@iloveky.pt
967492406

Palestra Aberta: O MAPA DA ALMA Da Memória ao Sonho e à Reflexão

Na Psicologia de C.G. JUNG
20 de Março às 20:30h
Hotel Riviera | Carcavelos
www.estudosjunguianosportugal.com
estudosemjung@gmail.com

V Seminário Internacional sobre Contoterapia e Storytelling

26 a 30 de Março
Hotel Tivoli | Sintra
www.moonluza.pt
moonluza.pt
969792262

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

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

Meditação Dinâmica & Formal

Por Maria Melo
19 de Março às 19:30h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

Viagem Espiritual à Índia no Festival Diwali

Inscrições Abertas

Por Carla Shakti
19 de Outubro a 3 de Novembro
Várias cidades: Delhi, Jaipur, Agra, Rishikesh, Varanasi, Haridwar, Allahabad, Khajurajo, Orcha, Jhansi
www.facebook.com/CarlaShaktiYogaAyurveda
carlashaktiyoga@gmail.com
918548157

vouchers

Março 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

Paula Rodrigues

Terapia Reiki - Valor promocional de 20€ (Limitado a uma sessão por voucher e por pessoa. Valor normal 30€)

Em Akademia do Ser, Paço de Arcos Oeiras

Equilíbrio e Paz

Cartão Naturista Internacional

15% Desconto
com Federação Portuguesa de Naturismo

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

Paula Duarte - Terapias Holisticas

1ª Sessão de Reflexologia 20€ ou 1ª sessão de Massagem relaxamento 20€ ou 10 Sessões de Mesoterapia Homeopática a 27€/sessão

Em Akademia do Ser, Paço de Arcos

Pensando no seu Bem Estar

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!

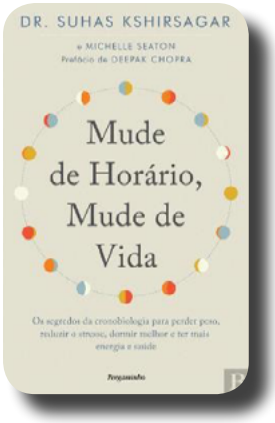
POLAROIDS & SLIDES

PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

PARTICIPE! FAÇA PARTE!

LIVROS RECOMENDADOS

Mude de Horário, Mude de Vida de Suhas Kshirsagar e Michelle Seaton



Não vale a pena viver a correr atrás do relógio... se não souber escutar o seu relógio interior.

Diga-me a sua rotina e eu digo-lhe se se sente saudável...

Certamente já ouviu falar de ritmos circadianos, os ciclos biológicos determinados por variações de luz e temperatura; mas sabia que os seus padrões afetam profundamente o nosso bem-estar? Hábitos como suprimir refeições para perder peso, fazer exercício no meio de um dia de stresse, trabalhar até tarde e «compensar» horas de sono podem ser disruptivos da nossa predisposição genética de uma forma muito negativa. Estudos científicos recentes demonstram como os nossos corpos são sensíveis a esses ritmos; cada um de nós tem um «relógio genético» que determina a hora mais propícia para cada atividade.

Este livro ajuda-o a conhecer melhor o seu cronotipo - o seu perfil cronobiológico - e apresenta um programa passo a passo de 30 dias para deixar de combater o ritmo natural do seu corpo e gerir as suas necessidades de nutrição, trabalho, repouso e exercício com mais eficácia.

Preço: Cerca de 14,94€ por 272 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

Rezar com o Coração *Bênçãos e Orações para viver na Luz* de Lorna Byrne

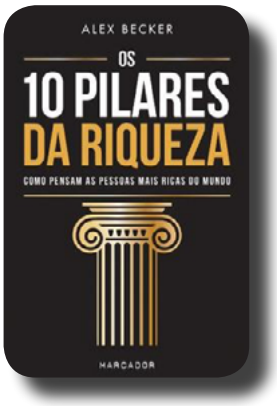
«A oração tem a virtude de nos inspirar a viver a vida em pleno e a desfrutar de cada etapa, ou seja, dos momentos bons e também dos menos bons. Dir-se-ia que vivemos a vida toda numa balança, como se a nossa felicidade dependesse do comportamento dessa balança.»

Desde a publicação do seu primeiro best-seller internacional, Anjos nos Meus Cabelos, que os leitores têm pedido a Lorna Byrne que partilhe com eles orações para que possam comunicar com a presença divina nas suas vidas. Neste livro, a autora explica a verdadeira dimensão do poder da oração e oferece, para além de indicações sobre a melhor forma de fazer este contato com o divino, orações em que coloca, nas suas próprias palavras, o anseio que todos sentimos pelo consolo de um poder superior.

Preço: Cerca de 13,95€ por 200 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

Os 10 Pilares da Riqueza
Como pensam as pessoas mais ricas do mundo
de Alex Becker



O mundo fê-lo acreditar que a liberdade financeira não é algo que possa criar intencionalmente na vida. Ensinaram-lhe a ver a riqueza como algo que acontece apenas a alguns sortudos que ganham a lotaria ou são abençoados com um talento inimaginável. A verdade é que criar riqueza financeira não se resume a sorte ou talento. Resume-se simplesmente às suas crenças, compreensão e pontos de vista. Alex Becker não só lhe indica os pilares mais importantes, como também lhe mostra como trazê-los para a sua vida hoje. Descubra como: Largar de vez o seu emprego das 9 às 6 e recuperar a sua vida sem correr grandes riscos financeiros; Separar o seu tempo do dinheiro para ser pago constantemente (mesmo durante o sono); Compreender as lições que os multimilionários aprenderam ao longo de anos de tentativa e erro; Definir as etapas necessárias para construir negócios de milhões; Evitar os erros que o fazem desperdiçar tempo e aprender a ganhar dinheiro rapidamente.

Preço: Cerca de 14,31€ por 200 páginas de sabedoria.

Editor: Marcador

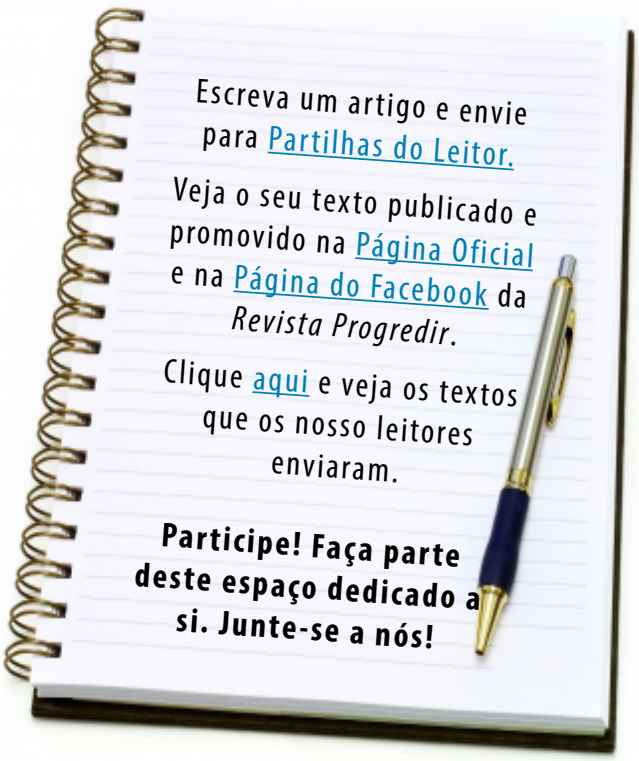
PENSAMENTO DO MOMENTO

"A segurança no nosso propósito é um dos mais necessários elementos do carácter e um dos melhores instrumentos de sucesso. Sem ele, o gênio desperdiça os seus esforços num labirinto de inconsistências."

Philip Chesterfield

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

Qual o meu propósito?

Um homem escutou falar de um grande mestre que morava na Pérsia. Vendeu todas as suas coisas, despediu-se da família e foi em busca da sabedoria.

Depois de vários anos a viajar, conseguiu chegar à cabana do mestre. Cheio de temor e respeito, aproximou-se e bateu. O mestre abriu a porta.

- Venho da Turquia. Estou a viajar há vários anos só para lhe fazer uma pergunta.

- Está bem. Pode fazer apenas uma pergunta.

- Preciso ser claro no que vou perguntar. Posso falar em turco?

- Pode, - disse o sábio, e já respondi à sua única pergunta. Qualquer outra que você quiser fazer, pergunte ao seu coração. Ele lhe dará a melhor resposta sempre. E fechou a porta.

Com o tempo, o viajante percebeu que recebera uma sábia lição, pois geralmente procurava as soluções dos seus problemas longe de si, quando, na verdade, todas as orientações e ajuda de que necessitava encontravam-se no seu interior.

VÍDEO DO MÊS

YouTube PORTA 24

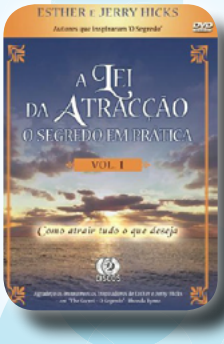
A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

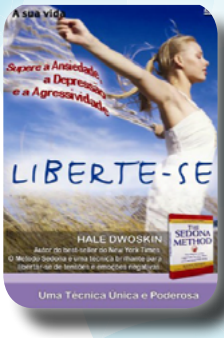
Veja mais vídeos aqui

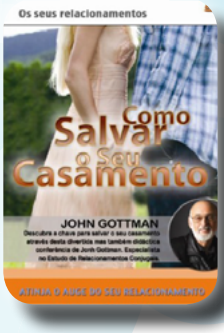
Novidade!

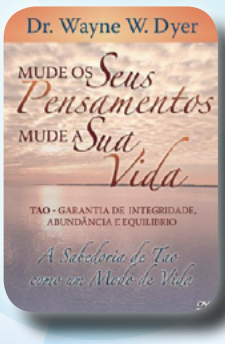
Loja Online

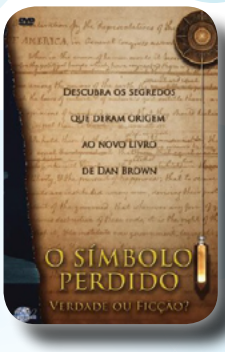
DVDs
Desenvolvimento Pessoal











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

Armando Baptista-Bastos

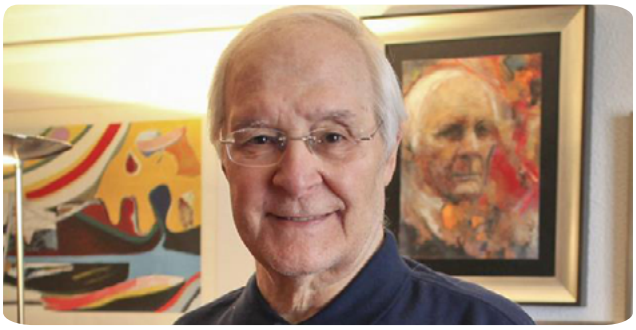
Armando Baptista-Bastos foi um reconhecido jornalista e escritor português.

Nascido no Bairro da Ajuda, ficou órfão de mãe aos seis anos de idade. A profissão do pai, tipógrafo despertará em Baptista-Bastos um interesse pela imprensa e pela literatura, que o acompanhará pela vida fora. No entanto, na infância, Baptista-Bastos aspirava tornar-se arquiteto. Frequentou com esse propósito a Escola de Artes Decorativas António Arroio, em Lisboa, e estudou francês no Liceu Francês Charles Lepierre.

Aos 14 anos publicou os seus primeiros contos na secção infantil do *Diário Popular*.

Aos 19 entrou como estagiário para a redação d' *O Século*, instituição conhecida à época no meio da imprensa por «universidade» do jornalismo.

Em 1953 tornou-se subchefe de redação da revista *O Século Ilustrado*, assinando uma coluna de crítica, comentário de cinema, e iniciando, assim, um estilo jornalístico próprio, inovador, mas frequentemente tido como controverso e polémico.



Participou na Revolta da Sé em 1959, e embora não tenha sido julgado, foi despedido d'*O Século* em Abril de 1960, dada a inconveniência para o jornal em manter um opositor declarado do regime salazarista, na sua redação.

Chegou a pensar exilar-se em Paris, mas conseguiu subsistir, na clandestinidade. Sob o pseudónimo de Manuel Trindade, redigiu notícias para a *RTP* e colaborou em diversos documentários da estação pública.

Em Fevereiro de 1962, escreveu a primeira versão do seu primeiro livro de ficção, *O Secreto Adeus*, uma crítica ao jornalismo da altura.

Proibido de colaborar na *RTP* por ordem direta do diretor do Secretariado Nacional de Informação, César Moreira Baptista, ficou mais uma vez no desemprego, passando sazonalmente pela redação da *Agence France Press*, em Lisboa. Pouco

tempo depois, entrou para o jornal *República*.

Aceitou o convite do ator Raúl Solnado, que procurava lançar-se como ator no Brasil, e que tinha sido contratado pela *TV Rio*, a acompanhá-lo na qualidade de seu secretário. Quando chegou ao Brasil, deu-se o golpe militar contra o presidente Goulart, levando Batista-Bastos a reportar a cobertura dos acontecimentos subsequentes, redigindo notícias para o jornal *República*, que nunca chegarão a ser publicadas por censura.

De regresso a Portugal é convidado para integrar o *Diário Popular*. Onde permaneceu 23 anos, desde 1965 até 1988, ficando para sempre associado a este jornal. Assinou centenas de peças, entre reportagens, entrevistas e crónicas. Foi também aí que teve oportunidade de viajar e escrever sobre Portugal e outros países, contactar e entrevistar inúmeras personalidades, da política, à cultura e ao desporto, sem nunca deixar de revelar a opinião e sentimento.

Fez ainda parte das redações do *Europeu*, e de *O Diário*, bem como das revistas *Almanaque, Gazeta Musical* e *Todas as Artes, Época* e *Sábado*.

Como cronista, teve igualmente uma extensa colaboração com o *Jornal de Notícias*, *A Bola*, *Diário de Notícias, Jornal de Negócios* e a revista *Tempo Livre*, editada pelo *INATEL*. Também na rádio *Antena 1* e *Rádio Comercial*.

Como crítico colaborou com a *Seara Nova*, *Jornal de Letras*, *Artes e Ideias*, o *Expresso*, o *Jornal do Fundão*, o *Correio do Minho*, *O Inimigo* e o *Diário Económico*.

Foi um dos fundadores do semanário *O Ponto*.

Apresentou na televisão o programa de entrevistas Conversas Secretas, emitido na *SIC*. A convite do jornal *Público*, realizou também uma série de 16 célebres entrevistas, com o título «Onde é que você estava no 25 de Abril?», uma pergunta que se tornou icónica da imagem de Baptista-Bastos.

Faleceu a 9 de Maio de 2017, aos 84 anos de idade, no Hospital de Santa Maria, em Lisboa.

"Óscar Lopes escreveu que os meus livros reflectiam um «optimismo desesperado». Creio que, com aquela definição, queria dizer que procuro a salvação com aquilo que escrevo. Nada mais certo." Armando Baptista-Bastos

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

PSYCH-K®
Criar a Realidade Sonhada

O PSYCH-K® é uma abordagem inovadora criada por Robert Williams para facilitar a mudança no nível do subconsciente, onde pelo menos 95% de nossa consciência opera. Esta técnica permite aumentar a comunicação cruzada entre os dois hemisférios cerebrais, atingindo um estado de cérebro-integral, ideal para alterar crenças subconscientes; nesse estado, as qualidades e caraterísticas dos dois hemisférios estão disponíveis para maximizar todo o potencial humano.

COMO NOS AJUDA O PSYCH-K®?

As crenças são como uma lente que condiciona a nossa percepção da realidade, os nossos comportamentos, os nossos limites e os resultados que alcançamos. E por vezes há conflito entre os objetivos conscientes e as crenças subconscientes e, na vida, isso é como um carro que está a ser conduzido com um pé no acelerador e outro no travão. Não flui, não avança. Este tipo de conflito pode aparecer nos relacionamentos, desempenho profissional, autoestima, prosperidade e até mesmo no plano da saúde física. O PSYCH-K® ajuda então no processo de autotransformação, proporcionando um alinhamento entre as crenças e as experiências que cada um deseja.

QUAIS AS DESCOBERTAS CIENTÍFICAS QUE APOIAM ESTA IDEIA?

A técnica PSYCH-K®, enquanto ferramenta inovadora que nos permite criar a realidade sonhada, ficou conhecida a partir do livro

A Biologia da Crença, escrito pelo biólogo norte-americano Bruce H. Lipton. No prólogo do seu livro podemos ler: "Tudo começou quando eu estava a pesquisar os mecanismos que controlam a fisiologia e o comportamento das células. De repente, percebi que a vida de uma célula é controlada pelo ambiente físico e energético em que ela se encontra e não pelos genes.

Como biólogo celular, eu sabia que minhas descobertas teriam grande impacto sobre minha vida e a de todos os seres humanos. Cada um de nós é composto de aproximadamente 50 triliões de células. Também percebi que, se uma célula pode ser controlada pelo ambiente que a cerca, nós, os seres vivos, que temos triliões delas também podemos ser controlados. Assim como cada célula, o destino de nossa vida é determinado não pelos genes, mas pelas nossas respostas aos sinais do meio ambiente que impulsionam e controlam todos os tipos de vida (...) Fiquei extasiado com a ideia de poder alterar meu destino modificando minhas crenças. O simples fato de perceber que este novo ramo da ciência poderia me fazer passar de mera "vítima" a "co-criador" trouxe-me grande alívio."

No seu livro, Lipton conta também como conheceu o PSYCH-K® e recomenda-o como uma técnica psicológica segura, de última geração, que utiliza a "energia" e permite aceder e reprogramar programas subconscientes. Diz "O PSYCH-K® é um conjunto de processos simples e empoderadores para mudar as suas crenças e percepções que têm um impacto na sua vida a nível celular".

O psicólogo Jeffrey L. Fannin, investigador premiado na área da neurociência, fundador do Center for Cognitive Enhancement, comprovou através do sistema de Brain Mapping os efeitos de PSYCH-K® e junto com Robert Williams publicaram um artigo sobre estes resultados no International Management and Business.

A aplicação prática desta sabedoria na nossa vida pessoal e profissional traz uma profunda sensação de paz e satisfação mental, emocional, física e espiritual.

ANA TERESA SILVA
FACILITADORA CERTIFICADA
DE PSYCH-K® AVANÇADO, LIFE COACH
E PRACTITIONER DE PNL
www.terraefogo.org
terraefogo.portugal@gmail.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