PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

JUNHO 2020 • NÚMERO 101 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Regresse a Si!

Regresso às origens

Reinventar o Regresso

A Saga dos Relacionamentos

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Paulo Borges

Saúde, Bem-Estar e
Desenvolvimento Pessoal

AKADEMIA DO SER
www.akademiadoser.com

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

geral@akademiadoser.com | 21 443 83 05 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49

A 200m da Estação de Paço de Arcos (Linha de Cascais)

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 101 | Junho 2020 | 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
Carla Salustiano, Débora Água-Doce, Karina M. Kimmig, Cristina Leonor Pereira, São Luz, Ana Pedroso, Maria Gorjão Henriques, Rita Évora, Ana Ruas de Melo, Ricardo C. de Almeida

Periodicidade
Mensal

Detentor de 100% do Capital
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.

Regressos

Caros amigos,

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

Em "tempo" de "desconfinamento" estamos de regresso a muitas das coisas que deixámos de fazer... Regressos que significam diferentes coisas para cada um de nós... Regresso ao convívio com familiares e amigos, aos olhares cúmplices, ao trabalho, às conversas pessoais, às praias, aos passeios, às escolas...

Nas próximas páginas vamos ler sobre vários tipos de "Regressos" e descobrir novas formas de encarar este tema...

Convido-vos neste regresso às páginas da Progredir, nesta nova edição, a continuarmos a fazer o que nem o confinamento nos pôde impedir de fazer... Ler... e... Progredir...

"Ficar em silêncio é deixar estar quieto o tempo, sentar-se e esperar, pelo momento de regressar." Antonio Almas

"Tanto no regressar, quanto no partir, só há uma saída: desapegar-se do eu, abandonar os seus medos, acreditar e seguir."
Mychele Magalhães Velloso

"Voltar à essência é regressar ao estado de natureza."
Jane Fernanda

Boas leituras!

Um excelente mês para si!

Beijos & Abraços,

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 101

www.revistaprogredir.com
subscrever@revistaprogredir.com

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

8 Crónicas do Editor
Um espaço para o fazer refletir.

10 Filosofia de Vida
O despertar para regresso
Por **Carla Salustiano**

14 Saúde
Reinventar o Regresso
Por **Débora Água-Doce**

18 Relacionamentos
A Saga dos Relacionamentos
Por **K arina M. Kimmig**

23 Entrevista
"O Sorriso do Buda"
Entrevista com **Paulo Borges**
Texto Por **Revista Progredir**

28 Finanças
As Finanças não sobrevivem sozinhas
Por **Cristina Leonor Pereira**

32 Vida Profissional
Regressos
Por **São Luz**

36 Lifestyle
Regresse a Si!
Por **Ana Pedroso**

42 Espiritualidade
Novo paradigma!
Por **Maria Gorjão Henriques**

50 Philosofias
Regresso às origens
Por **Rita Évora**

58 Mudança Tranquila
Tens medo da intimidade? Eu também!
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

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

62 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

63 Reflexões
Frases que nos deixam a pensar!

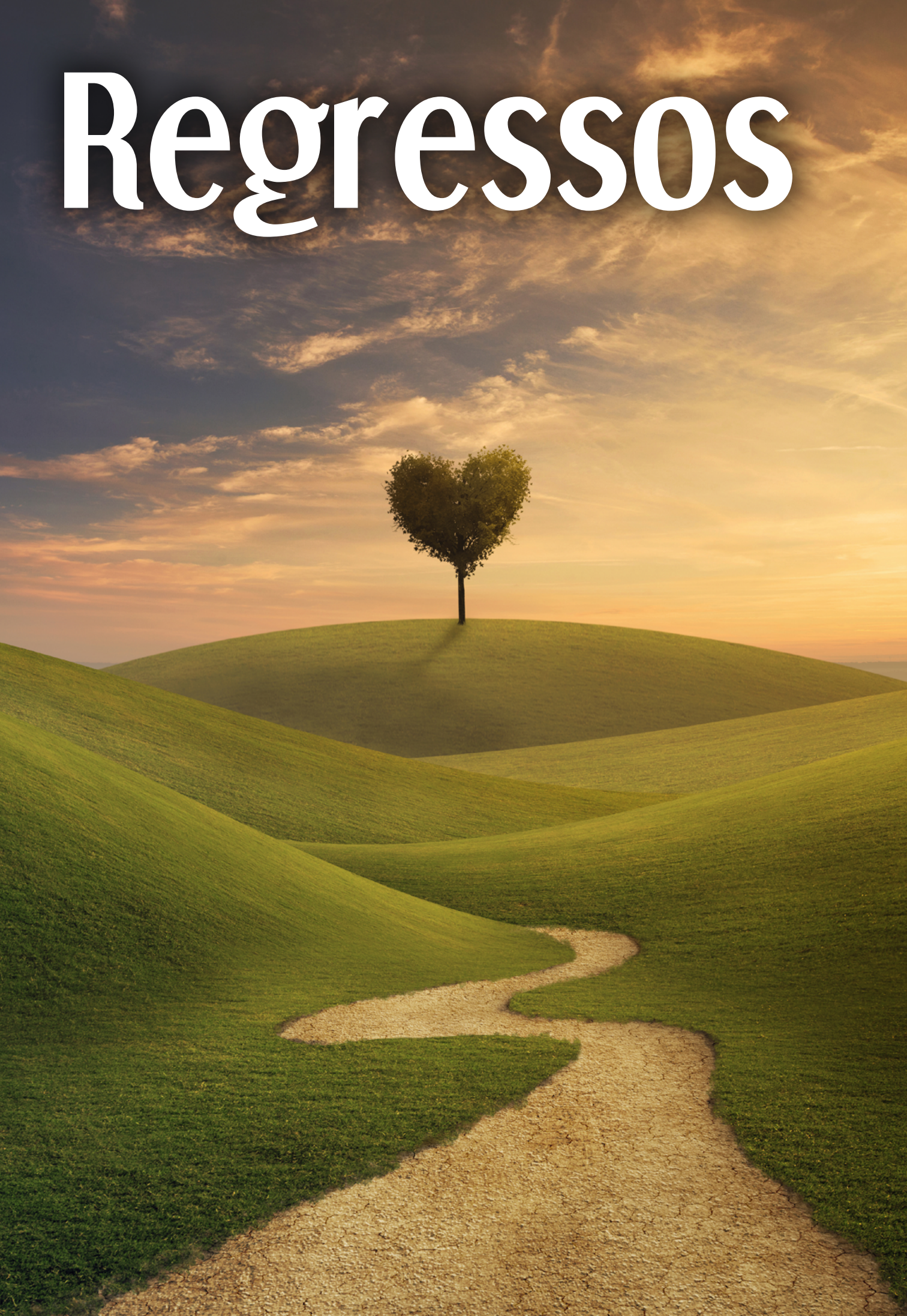
64 Receita Saudável
Inspire-se com receitas práticas e saudáveis!

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

68 Biografia
Descubra quem é Tedros Adhanom

70 Glossário
Ferramentas para Progredir: A Antiga Arte do Lomi Ke Ala Hōkū

Regressos



Junho 2020

Semana da Felicidade e Bem-estar no Trabalho - Online

Estes últimos meses foram muito desafiantes para muitas empresas e para os seus colaboradores. Na Semana da Felicidade e Bem-estar no Trabalho, de 1 a 5 de Junho, da "Laranja - Desenvolvimento Pessoal", os participantes têm acesso a uma agenda diversificada de atividades, entre as quais: dança, meditação, yoga e outras. O evento será online e de acesso gratuito.

Mais informação veja aqui

Evento solidário "Alimenta esta corrida"

"Alimenta esta Corrida" é uma corrente solidária a nível nacional com o objetivo de angariar bens de primeira necessidade para quem mais precisa. Os bens poderão ser entregues até ao dia 6 de Junho em vários pontos criados para o efeito e com destino a instituições de cariz social sem fins lucrativos que prestam apoio a famílias em situação de pobreza.

Mais informação veja aqui

Estudo de Borboletas Noturnas Torres Vedras

Como se distinguem as borboletas diurnas das noturnas e quais as espécies que existem na Paisagem Protegida Local das Serras do Socorro e Archeira? Sabia que pode ajudar a responder a estas questões? A sessão de amostragem de borboletas noturnas promete atrair participantes na identificação e estudo de borboletas. Toda a informação produzida: listagens de espécies e fotografias poderão servir no futuro para criar material divulgativo e pedagógico. A iniciativa terá lugar no dia 6 de junho

no Centro Interpretativo da Paisagem Protegida Local das Serras do Socorro e Archeira.

Mais informação veja aqui

Ganesh para crianças Museu do Oriente

São inúmeras e nada despropositadas as questões que os vários objetos do Museu do Oriente podem suscitar. Nesta visita, o desafio é conhecer Ganesh, o Deus Hindu que remove os obstáculos e que, um dia, foi também menino. Uma visita em que as crianças são desafiadas a parar, a observar e a perguntar sobre o que mais as intriga, a realizar-se no dia 14 de junho das 11h30 às 12h.

Mais informação veja aqui

TEDxULisboa 2020

O TEDxULisboa é o TEDx oficial da Universidade de Lisboa, um evento único e dinâmico, destinado à partilha de ideias, experiências, histórias, em que se procuram debater diferentes perspetivas sobre o mundo que nos rodeia. Agora num novo formato, digital, com experiências de livre acesso e outras premium.

De 17 a 20 de Junho.

Mais informação veja aqui

Feira do Livro Antigo e da Numismática Sintra

A Câmara Municipal de Sintra promove a 1.ª Edição da Feira do Livro e da Numismática, como forma de divulgar a importância dos alfarrabistas e dos apreciadores da moeda antiga. A feira vai realizar-se nos dias 20 e 21 de junho no Largo da República em Agualva.

Mais informação veja aqui

Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades

Depois de algumas semanas de confinamento obrigatório começamos aos poucos a regressar a esta nova norma que da antiga parece ter algo de semelhante, mas que até os mais distraídos percebem que nada mais será igual.

Pedem assim que regressemos aos poucos aquela que era a normalidade. Mas a verdade é que hoje temos que de uma forma muito serena e tranquila regressar mantendo novos hábitos que se instalaram há muito pouco tempo.

Temos que continuar a usar máscara, manter a distância, trabalhar em teletrabalho, ter aulas online, assistir à tele escola e estar constantemente a desinfetar as mãos. Continuamos a não poder dar abraços, sussurrar ao ouvido, dividir um alimento ou partilhar uma garrafa de água. Continuamos escondidos por de trás de uma máscara que nos mascara o medo e nos traz assim a sensação de uma falsa segurança.

Mas temos que voltar à vida… porque é para isso que aqui estamos. Mas não confundam viver com falta de cautela, porque é tempo de poder usufruir da liberdade de sentir o vento na cara e o sol na pele, mas também é tempo de manter o cuidado para que todos possamos sair vitoriosos.

A privação tem este efeito no ser humano… de querer mais aquilo que é proibido… de querer saciar a sede de algo que não teve acesso. Todos precisamos de sentir a liberdade, mas esta acaba quando começa a do outro… respeito pelo próximo devem ser as palavras de ordem.

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:

Cura - O Poder da Mente

de Kelly Noonan Gores

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 Maio:

Miguel Lourenço partilhou a imagem e criou a frase: "Uma das partes mais importantes para se Progredir é o desejo interno de o fazermos!", e ganhou o livro: "Coaching Emocional para Pais" de Cristina Valente.

O despertar para Regresso

Regressar ao trabalho, a casa, às memórias, à vida de alguém, a nós. Regressar expressa uma vontade de retomar ou uma obrigatoriedade de retomar, hoje vamos falar sobre a vontade de regressar, porque implica vontade, desejo, nostalgia, necessidade e a obrigatoriedade de regressar!

Por Carla Salustiano

Quem nunca teve vontade de regressar a algo? Todos nós, seja porque criámos boas memórias desse momento, seja porque nos encontramos num momento que não queremos estar, seja porque temos essa necessidade.

Numa certa altura das nossas vidas, precisamos do regresso, precisamos de nos propor a regressar a algo e quando sentimos essa vontade é mais

fácil, é sentido, é uma necessidade própria, desperta em nós a vontade de regressar de forma automática.

E quando somos obrigados a fazê-lo? Quando não escolhemos sair do daquele momento e depois temos de regressar a algo que fomos obrigados a abandonar? Surgem várias emoções, vamos destacar duas dessas emoções, que poderão ser as mais comuns nos tempos que correm, o medo e a incerteza.

Regressar com medo, regressar a um mundo que está diferente, que não é o nosso, regressar com receios. Somos seres humanos por isso o medo é algo que nos ajuda a prevenir certos acontecimentos, no entanto, quando nos deixamos controlar por ele, podemos sentir uma forte incapacidade de atuar, podemos sentir bloqueios, ao lado desse medo pode estar a incerteza, a incerteza de não sabermos o que nos espera e nem todos lidamos com bem com isso, agir e regressar com incerteza pode até ser considerado um ato de coragem para muitos, regressar sem saber o que vamos encontrar.

Sinta-se EsPsial
www.espsial.com
www.facebook.com/espsial
Cristina Marreiros da Cunha
Consultas em Paço de Arcos e na Parede

De momento apenas consultas online
Psicoterapia
Terapia de Casal
Sexologia
Psicogerontologia
Cristina Marreiros da Cunha
Psicóloga Clínica e da Saúde e Psicoterapeuta
MARCAÇÕES: Tm 96 460 1174
cristmcunha@gmail.com

Quando os regressos são necessários existe uma fase de adaptação, uma fase em que nos estamos a ambientar a esse regresso, que embora já tenhamos estado nesse momento, podemos encontrar um lugar diferente e nós próprios podemos sentir-nos diferentes.

Como lidar tudo isso? A adaptação é de um modo geral, progressiva, não acontece de um dia para o outro e dela podem fazer parte várias fases, a fase da reflexão, a fase da aceitação e a fase da ação. Somos

todos diferentes, por isso, nem todos passamos por essas fases, há pessoas que lidam muito bem com regressos e que para eles é quase normal, para outras pessoas os regressos são complicados e exigem muito mais do que regressar sem pestanejar, sem ponderar, sem refletir.

Quando os regressos são necessários existe uma fase de adaptação

O nosso mundo está a passar uma fase nunca antes vista, uma fase inesperada, fomos obrigados a parar sem escolher, fomos obrigados a pausar as nossas rotinas, a não poder escolher ir a certos lugares, fomos postos à prova. Podemos ter diferentes perspetivas sobre esta fase, podemos achar que precisávamos desta pausa, que precisávamos todos de sair do nosso piloto automático, que precisamos de ter mais tempo para nós e para os nossos, que precisávamos de algumas mudanças, que precisávamos de olhar para a

nossa casa e para o nosso planeta de forma diferente e passa-lo a considera-lo o que ele realmente é, o nosso lar.

Todas estas perspetivas, estes olhares sobre aquilo que tivemos de modificar e pausar estão corretos, porque são muito nossos, muito próprios, tal como os regressos. Os regressos são também muito nossos e sentidos de forma muito diferenciada de todas as pessoas que nos rodeiam, não há uma forma correta de lidar ou sentir, não há uma forma correta de olhar para os regressos e não há uma forma correta de nos adaptarmos a estes, temos de encontrar a nossa própria forma de lidar, temos de nos propor a sentir as nossas emoções, a analisar o ambiente que nos rodeia e a aceitar o nosso tempo de adaptação.

O regresso será sempre muito pessoal, o regresso será sempre muito nosso, o regresso será sempre a volta ao chão que outrora pisamos e cada um de nós pousará nele como sentir e escolher pousar.

CARLA SALUSTIANO
HEALTH COACH & COACH TRANSFORMACIONAL
www.carlasalustiano.pt
info@carlasalustiano-coaching.com

Reinventar o Regresso

Perante um fecho de portas com o objetivo de nos protegermos, abriram-se janelas de oportunidades no caminho das relações e do autoconhecimento. Hoje, somos convidados a regressar e a reinventar o antes!

Por Débora Água-Doce

Era março quando as portas se fecharam, quando o mundo se tornou mais pequeno externamente, mas tão maior internamente. As ruas ficaram maiores, as filas de trânsito desapareceram e o tempo gerou tempo para estar e para ser. A ameaça de uma doença tornou-nos vulneráveis e provocou-nos a necessidade de nos protegermos. Emergiu em nós a noção de não controlo sobre o que estava a acontecer e consequentemente, o medo ganhou o primeiro lugar na competição das emoções mais presentes neste caminho de incerteza.

É junho e somos convidados a abrir as portas! As ruas começam a vestir-se de cor e de gente. O cheiro da natureza mistura-se com os cheiros da rotina, cheiros de gente, cheiros de antes, cheiros de agora… É junho, passou metade do ano e connosco reside uma inquilina não desejada: a sensação de não termos vivido. Sente isso? Convido-o a olhar para o fechar de portas a que fomos expostos, como uma janela de oportunidade para apreciar o essencial.

A vida é uma sucessão de acontecimentos, um malabarismo entre o bom e o mau. Contudo, não existem emoções boas ou más. Existem apenas emoções que nos impelem a agir de diferente forma. O medo sentido nestes tempos Covid, tem sido, sem dúvida, uma emoção adaptativa que nos tem permitido equilibrar e viver esta panóplia de emoções. É no encontro do equilíbrio para continuar a caminhar, que serve de consolo a impotência que nos é inerente e a resiliência para continuar a olhar para a frente.

Perante o convite de abertura de portas, ecoam certamente, um misto de pensamentos e emoções dentro de si. Por um lado, a vontade de voltar, voltar a algo mais parecido com o antes, por outro lado, o receio desta nova realidade e ainda a tristeza de deixar as rotinas que se instalaram nestes mais de dois meses. Digo tristeza, pois, primeiro estranhamos o desconhecido e resistimos, mas

> Os recomeços serão sempre uma oportunidade de evolução. No momento não aceitamos nem entendemos alguma dor que possamos sentir, nem a adversidade, mas depois… Depois percebemos a importância da reinvenção de nós e do mundo que conhecemos

depois adaptámo-nos e reinventamos rotinas, tornando o desconforto num momento confortável. Quando as emoções se tornavam adaptativas, fomos convidados a sair novamente da nossa zona de conforto.

É junho e somos chamados a regressar. Somos impelidos a fechar um ciclo e a iniciar uma nova caminhada. Uma caminhada que certamente trará obstáculos, nem que sejam, as emoções ao lidar com o desconhecido e a incerteza. Convido-o a interiorizar que não importam os obstáculos e as dificuldades que nos surgem, mas sim a forma como os ultrapassamos.

Vamos fazer deste recomeço, um barómetro de evolução pessoal. Que possamos integrar no nosso dia a dia, hábitos de bem-estar que nos reduzam as sintomatologias associadas ao medo. Que possamos passar mais tempo a olhar para dentro e avançar nesta jornada de autoconhecimento que nos permite evoluir. Que possamos ter mais tempo para o que realmente importa: as relações. Deixo-vos a sugestão de uma prática diária de meditação, que poderá tornar-se o abraço pessoal que devolve algum conforto bem como o momento de auto descoberta.

Os recomeços serão sempre uma oportunidade de evolução. No momento não aceitamos nem entendemos alguma dor que possamos sentir, nem a adversidade, mas depois... Depois percebemos a importância da reinvenção de nós e do mundo que conhecemos.

Para este regresso, também vos convido a refletir sobre as seguintes

questões:

- Como avalia esta mudança obrigatória na sua vida?
- Quais as maiores dificuldades que sentiu?
- O que foi agradável?
- Vai sentir saudades de: _____
- Aprendeu que: _____
- Gostava que as novas rotinas incluíssem: _____
- Sente gratidão por: _____

Termino com um lembrete: A maior capacidade de adaptação ao "regresso", reside nas escolhas que fazemos diariamente face aos pensamentos e emoções que experienciamos. Não reside em nós o poder de controlar o que acontece à nossa volta nem fazemos futurologia. Mas temos controlo sobre o que escolhemos "ruminar". É necessário criar e preservar hábitos de auto cuidado e gerir da melhor forma as emoções que nos assolam pelo que não controlamos. Com consciência, momento a momento, de cada emoção e pensamento.

Desejo-vos um regresso reinventado de oportunidades felizes.

DÉBORA ÁGUA-DOCE
PSICÓLOGA CLÍNICA
FUNDADORA DA CLÍNICA DA AUTOESTIMA
www.clinicadaautoestima.pt
deboraaguadoce@clinicadaautoestima.pt

A Saga dos Relacionamentos

Quando questiono sobre o assunto - relacionamentos, é comum ouvir dos clientes que "não discutimos no nosso relacionamento." Será?

Por Karina M. Kimmig

Confinados em casa, com o isolamento social que nos trouxe o COVID-19, as emoções intensificaram-se, a convivência diária e total instalou-se. Com isso, casais sentiram a dificuldade de manter a vida conjugal em harmonia. Da China, chegou-nos a notícia que, ao mesmo tempo que a vida voltava ao normal nesse país, o número de pedidos de divórcio havia aumentado

significativamente, e, imediatamente, outros países começaram a antever um boom de divórcios. Será que o problema está todo no confinamento e no COVID -19?

Casais discutem e não discutem pouco, segundo o estudo realizado pela Esure. O número atinge 2.455 discussões, por ano, sendo em média de 7 discussões ao dia. As razões são várias, desde: detalhes de convivência, o que comer para o jantar, estacionar o carro; as de sobrevivência, como o dinheiro; até as comunicacionais e emocionais como não ouvir, não agradecer, ou dizer eu amo-te. Com tanta discussão, quer dizer que mais cedo ou mais tarde se divorciarão? Sim e Não. Na verdade, a frequência ou a quantidade das discussões não é o que dita o divórcio, e, por outro lado, aplacar o conflito rapidamente, ou calar-se para resolvê-lo, pode ser ainda pior para o relacionamento.

Por experiência profissional sei que, quando um casal discute várias vezes pela mesma razão, quando repetidamente o mesmo assunto vem à tona, é porque algo na base não está resolvido, restaurado. É na arte da restauração que se encontra o segredo deste "negócio".

Já viu uma peça de arte a ser restaurada? É um processo que tem como objetivo trazer de volta o potencial da obra de arte que foi danificada. Num relacionamento, por haver duas pessoas com diferentes ideias e visões da realidade, duas personalidades que coabitam juntos, o casal terá de lidar com muitos aborrecimentos diários, naturalmente irão ocorrer danos, rachaduras, carunchos, fragmentações,

perda de cor, da obra inicial do amor. Como ser humano, é natural que procuremos viver em harmonia no relacionamento e cada vez que há uma discussão, ou uma "guerra" silenciosa, ou um evitar falar com a esperança que o assunto se resolva por si, a harmonia é quebrada. Na tentativa de restabelecer rapidamente a harmonia, não restauramos o que tinha de ser resolvido e, logo, repetimos o que não foi restaurado. Por isso, repetem-se as brigas pelos mesmos motivos e, com o tempo, são-lhe ajustadas as 'taxas de juros', que são aqueles detalhes que há dois anos não eram um problema, mas que agora se tornaram difíceis de engolir.

Com o advento do COVID -19, o casal tem vindo a ser confrontado em dois aspetos: 1 — o isolamento social que traz consigo um olhar de cada qual 'para dentro' de si, para as suas próprias fragilidades e os seus pontos fortes; 2 — o modelo de relacionamento que possuem. Dependendo do funcionamento prévio da relação, as decisões pessoais que estavam adiadas, os problemas pendentes do casal ou situações não processadas e faladas, vão emergir. Quando a situação é favorável financeiramente, ou os parceiros estão mais tempo, focados no trabalho e no exterior, do que na relação, tudo corre (relativamente) "bem". Mas, perante as dificuldades, as pessoas são testadas e o seu relacionamento também.

Então, qual é o instrumento preciso e indispensável para a restauração, que eu referia, a ser usado em circunstâncias normais e nos tempos da pandemia? A comunicação. E questiona-me — Karina, a comunicação? Sim! A comunicação pode levá-lo à felicidade ou a destruição e perda total da relação.

De acordo a um estudo (publicado no TheGuardian) com cerca de 1,000 adultos, os casais que discutem com eficácia são 10 vezes mais propensos a ter um relacionamento feliz do que aqueles que evitam enfrentar um problema difícil. Logo a discussão em si não é o problema, mas o que, como e para quê se discute. É no aprender como comunicar num relacionamento, que reside não só o X mas também Y da questão. A comunicação é o que

irá nutrir a intimidade, a confiança e a conexão.

Para apoiá-lo a estabelecer uma melhor comunicação no seu relacionamento, partilho consigo 10 dicas:

1- Evite críticas. Aponte factos, o que pensa, mas não sob a forma de crítica.

2- Assuma a responsabilidade dos seus sentimentos.

3- Evite julgamentos.

4- Ouça de forma aberta a opinião do seu parceiro/a.

5- Fale o que realmente pensa de modo assertivo.

6- Expresse as suas expectativas de forma objetiva.

7- Remova a acusação do seu discurso.

8- Enfrente a discussão com o objetivo de ter uma solução para ambos.

9- Quando o tom de voz subir, peça pausa para que possam se acalmar.

A frequência ou a quantidade das discussões não é o que dita o divórcio

10- Entenda que não há um vencedor e um perdedor. Ambos têm pontos de vistas diferentes a serem respeitados.

Trabalhando a comunicação podemos aprender não a lutar um contra o outro, mas a lutarmos juntos por um objetivo maior que é o relacionamento. Todas as relações atravessam o inferno, mas os casais que aprendem como crescer com as experiências difíceis e transformá-las em aprendizagens, são aqueles que fazem do relacionamento a sua fortaleza.

Deseja viver mais Feliz no seu Relacionamento?

KARINA M. KIMMIG
www.karinakimmig.com
info@humanisticacademy.com

AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

Um Espaço de Desenvolvimento Pessoal

Venha conhecer-nos...

FORMAÇÕES

Meditação
Desenvolvimento Pessoal

MASSAGENS

Relaxamento
Terapêutica
Pré-Natal

TERAPIAS

Reiki
Reflexologia
Mesa Radiónica

ATIVIDADES

Meditação
Aulas de Yoga
Aulas de Pilates

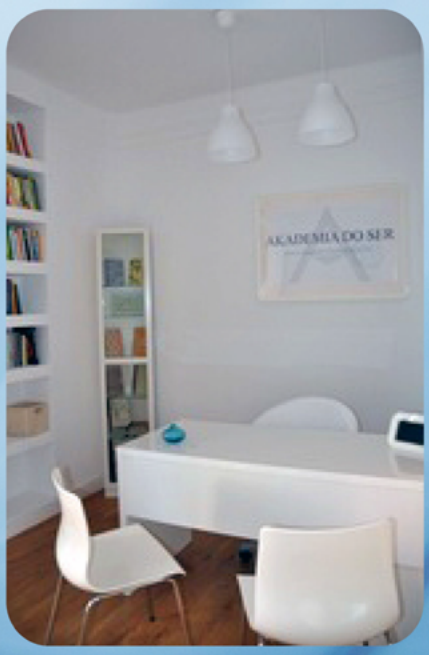
CONSULTAS

Coaching
Homeopatia
Nutrição
Psicologia

ALUGUER DE SALAS

Promovemos o aluguer de salas por períodosde 1h a vários dias a Profissionais Independentes

Akademia do Ser... O Seu Espaço para Ser...



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

"O Sorriso do Buda"

Professor, ensaísta, filósofo, poeta e escritor, e seguidor da via do Buda desde 1983 segunda a tradição budista tibetana, **Paulo Borges** fala aos leitores da *Revista Progredir* sobre o seu ultimo livro "O Sorriso do Buda" e da sua visão sobre a atualidade aos olhos do Budismo.

Texto Por Revista Progredir

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

Paulo Borges: Todo o Mundo-Ninguém.

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso.

Paulo Borges: Recordo apenas alguns momentos mais marcantes. Desde a infância senti o mistério, o espanto e a estranheza de ser. Também me via como um pele-vermelha a cavalgar pelas pradarias e identifiquei-me com o chefe Sioux Cavalo Louco. Recordo depois o fascínio pelas pontes e a ânsia de as construir. Hoje sei que são pontes entre Tudo e Todos.

Recebi do meu pai e do meu avô paterno o amor à justiça social e à liberdade. Do meu pai herdei também a paixão pelo desconhecido e a iniciação à meditação. Da minha mãe e da minha avó materna recebi o amor pelos animais. Adolesci em pleno 25 de Abril, com a paixão do amor absoluto e da revolução total, que a pouco e pouco descobri que tem de começar por dentro. Reconheci-me

Uma grande oportunidade de redescobrirmos valores esquecidos

no movimento libertário. Desiludido com o conformismo pós-25 de Abril, passei por uma fase semi-niilista: fui um dos precursores do movimento Punk em Portugal e vocalista dos Minas & Armadilhas. Primeiro quis estudar Arqueologia. Depois percebi que a arché (origem) que buscava era a Vida primordial e cursei Filosofia na Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa, onde fiz Mestrado e Doutoramento e onde ensino desde 1989. Sou professor das disciplinas de Filosofias da Ásia, Filosofia da Religião, Filosofia, Meditação e Filosofia em Portugal. Também ensino Medicina e Meditação na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.

No final da licenciatura, em 1981, descobri as tradições espirituais da humanidade como vias de abertura da consciência-coração. Pratiquei yoga e iniciei a prática da meditação e da via budista tibetana. Igualmente sensível

a todas as tradições espirituais, escolhi a via do Buda pela qualidade dos seus mestres vivos, pela sua ética cósmica e por senti-la como, para mim, a mais adequada para um despertar da consciência para além de todas as vias. É nesse sentido que hoje sinto que concilio a via do Buda com um caminho inter-espiritual.

Ao mesmo tempo que descobri a via do Buda, reconheci a profundidade da cultura portuguesa, enraizada na mitologia de Oestrímnia, Ophyussae, a Terra das Serpentes, e Lusitânia. Acarinhei um Portugal ideal, mediador de um novo ciclo da consciência, visionado por Luís de Camões, Padre António Vieira, Teixeira de Pascoaes, Fernando Pessoa e Agostinho da Silva: o "Quinto Império" (sem imperador) da consciência universal, sintetizadora de culturas, religiões e espiritualidades. Descobri que a Saudade transcende todo o Fado no regresso ao Infinito que jamais cessámos de ser. Fui sebastianista da Realeza Encoberta em tudo.

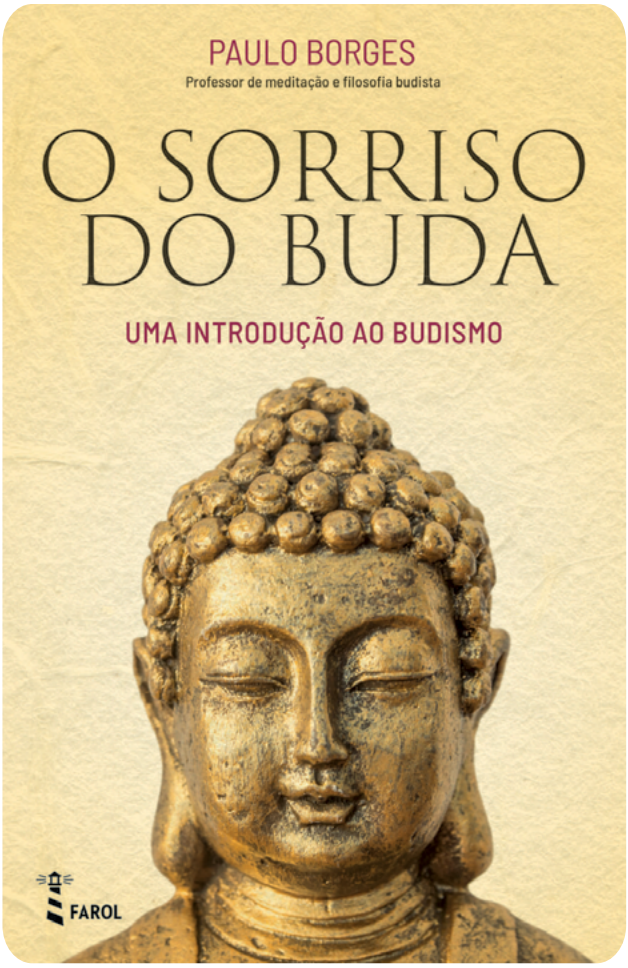
Convivi com Agostinho da Silva, desde 1982 até à sua partida: o seu exemplo e mensagem inspiram-me continuamente (sobretudo a visão do Espírito Santo como o sopro sagrado comum a crentes e descrentes e a todas as tradições, que faz do nosso corpo o templo mais sagrado). Com ele e outros sábios vi que somos simultaneamente nós mesmos, todo o mundo e ninguém. Entre os grandes mestres budistas com quem tenho tido a fortuna de aprender, destaco Dilgo Khyentse Rinpoche, Trulshik Rinpoche e Sua Santidade o Dalai Lama, cujas vindas a Portugal ajudei a organizar em 2001 e 2007, tendo traduzido neste ano os seus ensinamentos públicos. Hoje tenho Mingyur Rinpoche como principal mestre na via do Buda, a par da inspiração de Thich Nhat Hanh.

Em 2009 ajudei a criar uma iniciativa política alternativa, focada na defesa da Terra e de todos os seres vivos. Fui cofundador e presidente do PAN, demitindo-me em 2014 e desfiliando-me em 2015 por desilusão com a política partidária. No mesmo ano fui candidato anunciado à presidência da República, apenas para lançar o movimento informal Outro Portugal Existe, proposta de convergência

das iniciativas alternativas à crise da civilização. Em 2019 criei o movimento informal Irmânia, inspirado em Agostinho da Silva.

Pratico e ensino filosofia e meditação. Vejo a reunião de ambas como a via para redimir a primeira da sua deriva meramente intelectual e académica e para libertar a segunda da mera busca egocêntrica de bem-estar "espiritual" ou de foco e eficácia acríticos. Gosto de fazer caminhadas, contemplar o imenso Mistério que há em todas as coisas e comungar e celebrar o que tudo e todos são: infinita e indizível Plenitude.

Das minhas muitas iniciativas destaco o Círculo do Entre-Ser, a Visão Pura, com Daniela Velho, a MYMA e a Irmânia, inspirada em Agostinho da Silva. Todas visam desvelar sínteses entre as sabedorias da humanidade, actualizando a sua mensagem libertadora. Na Faculdade de Letras coordeno dois projectos que muito acarinho: Vita Contemplativa. Práticas Contemplativas e Cultura Contemporânea e o Núcleo de Pensamento Português e Cultura Lusófona. Tenho também o privilégio



de colaborar com a MacroViagens acompanhando grupos em muito gratificantes peregrinações à Índia, Nepal e Butão facilitando introduções à meditação e à filosofia budistas.

Sinto-me vocacionado para o diálogo inter-cultural e inter-espiritual e para explorar experiências-limiares: abertura e expansão da consciência, erotismo e sexualidade, sonhos lúcidos, poesia e morte. Sinto-me um contemplativo-activo: apenas um dos muitos que convergem para o Despertar da consciência-coração como o grande propósito da vida. Aspiro a que todos

os seres sejam livres e felizes. Dizem que tenho um ar sério, mas por dentro sinto-me sempre uma criança a sorrir com duas pombas nas mãos (como numa foto de infância).

Progredir: Qual a sua maior paixão?

Paulo Borges: Despertar a consciência, experienciar o Infinito no íntimo de cada percepção e partilhar isso com todos.

Progredir: Como surge o seu livro "O Sorriso do Buda"?

Paulo Borges: O livro surge da motivação de oferecer uma introdução aprofundada ao Budismo, mostrando a sua visão sobre alguns temas e questões centrais da vida humana, como saúde, doença, ética, ecologia, meditação, sexualidade e morte. Apesar do Budismo suscitar um interesse crescente no Ocidente, nem sempre a visão e os conceitos budistas são plena e claramente compreendidos, o que é natural, pois foram tradicionalmente formulados em línguas e contextos culturais, históricos e sociais muito diferentes dos nossos. Outro obstáculo a que haja uma melhor compreensão do budismo é a falta de conhecimento da enorme diversidade pela qual se manifesta a sua unidade de fundo, não havendo suficiente informação sobre as diferenças entre o budismo original, que alguns designam como *Hīnayāna*, o Veículo de Base, o *Mahāyāna* ou Grande Veículo e o *Vajrayāna*, ou Veículo de Diamante, exposto não nos *Sutras,* mas nos *Tantras*. Tudo isto leva a que surjam leituras parciais, superficiais, precipitadas ou fantasiosas dos ensinamentos do Buda Gautama e dos inúmeros mestres e Budas vivos que lhe sucederam até aos dias de hoje, nas mais diversas tradições e culturas em que o budismo se desenvolveu.

Esta situação é nefasta, pois o entendimento superficial ou a incompreensão da mensagem do Buda e do Budismo dificulta o benefício de quem por ela se interessa.

Clique aqui e veja a entrevista completa com **PAULO BORGES** no site da **PROGREDIR**!

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

PAULO BORGES

www.facebook.com/causas.pauloborges
pauloborgesnet.wordpress.com

As Finanças não sobrevivem sozinhas

A mudança não começa a partir dos governantes, a mudança não se dá de cima para baixo, a mudança começa em nós, com a nossa vontade de criar a diferença.

Por Cristina Leonor Pereira

Precipitados para o centro de um cenário histórico-social de impacto planetário, somos hoje marionetas num cenário desconhecido à espera de regressar ao palco seguro das nossas vidas conhecidas, repleto de ações e rotinas repetidas, de crenças gastas, mas fielmente enraizadas, que constituem o alicerce incontornável do nosso sustento, segurança e tranquilidade. O "regresso" será impreterivelmente o conceito, a palavra, o reflexo semântico

da maioria dos nossos gestos e pensamentos sedentos de liberdade, de normalidade, de segurança crédula. O regresso vislumbra o reinício de algo, promete oportunidades e implica necessariamente mudança. Dificilmente as crises nos permitirão renascer incólumes ou sustentar a vontade cega pela ordem conhecida, depois de nos conseguirmos desemaranhar do seu caudal convulso.

Refletir sobre "o regresso" desafia-me a resignificar este conceito, uma vez que não se esvazia nos ecos ansiosos que agora todos repetimos nas nossas mentes como prenúncio do termo das restrições que as nossas sociedades inusitada e sincronicamente atravessam. "Regressar" invoca o ciclo da vida e é eternizado nas mais reconhecidas páginas da literatura Ocidental como uma metáfora da condição humana, das provações e das mais gloriosas conquistas humanas. O nosso passado, o nosso presente e o futuro que expectamos, ao regressar, funde-se no sofrimento de Ulisses sobre a sua jangada perdida à espera de encontrar o seguro solo paterno. Somos hoje errantes, perdidos na odisseia de Ulisses, afrontando perigos e superando o inesperado com todas as nossas forças. E assim ante o adverso, improvisamos outras formas de resposta, tecemos vitoriosas histórias em palcos exíguos e descobrimos que o impossível, está apenas no que ainda não acreditámos e não pusemos a realizar: ator, recria a sua história, o homem poderá, sobre o seu medo, edificar a sua poesia.

E, nisto tudo, as finanças? — perguntam-me. E esse é justamente o exercício que aqui me propus. No mundo novo, caso o queiramos sonhar e substancializar, teremos de deixar de separar as dimensões do conhecimento e da vida humana, teremos de perder o triste hábito de cultivar campos estanques e isolados, acabar com a esvaziada vaidade dos especialistas tecnocratas e abrir ao oceano, complementaridade dos saberes artísticos e humanos. Pensar sobre finanças é pensar sobre o ser humano, a sua história, o seu pensamento, a sua arte e cultura, colocando o bem universal do ser humano e de todas as espécies, acima de todos os interesses — a vida como meta primordial de toda a prática

financeira Não poderemos tirar proveito deste regresso sem cortar as amarras de tudo o que nos reduz ao materialismo positivo e desgarrado da vida e das suas pulsões naturais. As finanças servem o bem-estar humano e de todos os seres vivos do planeta, ajudando na sua reorganização. A crise desencadeada pelo coronavírus convida a levantar o véu da ilusão e vomita o desequilíbrio latente em que vivíamos, asfixiados, sem sentir nem morrer de súbito, pela doença do consumo inútil e descartável, pela acumulação, pelo lixo, pela aceleração, pela indiferença à desigualdade que mitigamos com paliativos e frases vãs de encorajamento e promessas desonestas de dias melhores.

Preparar um regresso que faça jus a toda a experiências que adquirimos, no momento de crise, exige compromisso de cada indivíduo com a diferença e a vontade intrínseca de mudar e, no âmbito financeiro, exige compromisso com a humanidade. A mudança não começa a partir dos governantes, a mudança não se dá de cima para baixo, a mudança começa em nós, com a nossa vontade de criar a diferença, de não

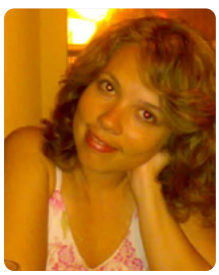
Pensar sobre finanças é pensar sobre o ser humano

nos deixarmos manobrar pela cultura de massas, delegando, demitindo-nos da nossa própria responsabilidade. Fazer do regresso uma mudança efetiva significa também usar a nossa liberdade em prol da vida humana e do meio-ambiente. Quando deixarmos de comprar tudo, quando começarmos o processo de reduzir o nosso lixo, quando deixarmos de comprar casas em arranha-céus, quando exigirmos cidades com mais oxigénio, com mais terra, com reservatórios de compostagem, quando passarmos a respeitar a Vida, começaremos a criar condições para que a prática financeira mude. As finanças alimentam-se dos maus hábitos humanos, engordam com as nossas crenças egocêntricas de crescimento social e financeiro. Temos de escolher entre ser ricos, reconhecidos e estar vivos e em paz. Quando eu mudar, quando tu mudares, a organização institucional e financeira mudará também.

O milagre do regresso exige que, comprometidos com novas e pequenas ações, sejamos atentos e sistémicos, que desaceleremos, que nos eduquemos em novos valores e preparemos as nossas crianças para um novo mundo. O regresso não se faz por área, mas sim no abraço de interdependência de todas as áreas e dimensões da vida humana que visam salvaguardar a saúde, o sustento e o saber de todos os seres humanos, concomitantemente com o florescimento do meio-ambiente.

O regresso, retomando a metáfora literária de que todos fazemos também parte, é a nossa oportunidade de conquistar o céu, como nos sugeriu Luís de Camões na sua Ilha dos Amores, após um doloroso e vitorioso regresso que mudou a vida de Portugal e globalizou o mundo. Depende das nossas decisões pessoais fazer deste regresso o início de uma novo sonho, rumo a uma nova ordem integrada e regenerativa. É a hora!

CRISTINA LEONOR PEREIRA
PÓS-GRADUAÇÃO EM ECONOMIA SOCIAL E SOLIDÁRIA
LICENCIADA EM ESTUDOS CLÁSSICOS
PROFESSORA DE FILOSOFIA



Regressos

De uma forma brusca, fomos mandados para casa. De um momento para o outro, a vida mudou, as rotinas foram alteradas, a forma de nos relacionarmos uns com os outros deixou de ser o que era. Vimo-nos confrontados com algo nunca vivido, em termos coletivos, pela humanidade.

Por São Luz

O impacto deste acontecimento único faz-se sentir em todas as áreas da nossa vida e percebemos que muito do que considerávamos como sendo seguro, de repente deixou de o ser. Não é só do vírus que temos medo, temos medo uns dos outros. As famílias separadas, os encontros entre amigos em stand by. Passámos a olhar com desconfiança e, por vezes, desprezo, quem não segue as regras impostas de distanciamento social.

Uma das coisas que ficou visível foi o quão facilmente nos adaptámos a tudo isto. Nós, que tantas vezes resistimos à mudança, rapidamente percebemos que ou agimos em prol do bem de todos, ou as consequências poderão ser bem mais penalizadoras.

As estruturas sobre as quais estão assentes a nossa cultura, o nosso modo de viver e estar em sociedade, há muito que vêm dando sinais de caducidade. Estruturas cristalizadas limitam o potencial para que a mudança ocorra de modo flexível. Se nos mantivermos fixados nos velhos paradigmas, permaneceremos fechados à mudança, lamentando o passado sem criarmos soluções para o futuro. Desde 2008 que vemos indicadores que algo tem de mudar, mas mudar para onde, de que maneira?

A proposta foi voltarmo-nos para dentro, regressarmos conscientemente à microestrutura que é cada um de nós. Temos tido a possibilidade de perceber o grau de fragilidade que temos, as dependências que fomos criando, a falta de preparação mental e emocional para conviver com o isolamento e o confinamento, a necessidade de apoiar os que nos estão mais próximos. Tivemos de aceitar que muito do que queríamos fazer, incluindo a última despedida, não foi muitas vezes possível. Precisamos reaprender a reparar naquilo que funciona bem, tratando de o conservar, ao mesmo tempo que não podemos ignorar o mal-estar, as tensões nos relacionamentos, a eventual saturação do convívio 24h sobre 24h. Não temos podido delegar nos outros o cuidado

O regresso que nos é proposto não se limita a um regresso à vida pessoal ou profissional que tínhamos. É muito mais do que isso, vai muito para além disso. E tudo isto nos foi trazido por um vírus...

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

das nossas casas nem dos nossos filhos e, a bem da sanidade mental, tratamos de encontrar e desenvolver as competências necessárias para resistir a esta crise.

No meio da gestão das particularidades do dia-a-dia, ainda assim uns têm tido a possibilidade de dar resposta à actividade profissional, enquanto que outros se vêem confrontados com a redução mais ou menos substancial dos seus rendimentos. Outros ainda, vêem o desaparecimento dos seus postos de trabalho. E tudo isto, em casa. Sem poder sair em busca de opções.

Darwin disse "Não é nem a espécie mais forte nem a mais inteligente que sobrevive, mas aquela que mais facilmente se souber adaptar à mudança". Enquanto sociedade, somos a agregação de todos os pequenos microcosmos. Precisamos estar cientes da nossa interdependência, de que somos parte de um sistema, que as causas geram consequências e, recordando o velho ditado, que somos tão fortes quanto o mais frágil dos

nossos elementos.

Então, que visão temos daquilo que queremos que seja o futuro? A resposta será dada pela qualidade da mudança que se operar dentro de cada um de nós. E, porque tudo está interligado, quando um de nós muda, o seu mundinho muda e, por sua vez, o mundo muda também.

Já são visíveis novas propostas sobre a forma como muitos poderemos vir a trabalhar. Se, até há uns poucos meses atrás, trabalhar a partir de casa era uma excepção, agora esta possibilidade será uma realidade que se irá impor. Teremos de ser capazes de dar novas respostas às eternas necessidades do ser humano - prover o seu sustento, abrigo e desejo por ir mais além. Teremos também de nos confrontar com o modo como queremos passar a interagir, garantindo a segurança, mas também a liberdade de sermos quem somos.

O regresso que nos é proposto não se limita a um regresso à vida pessoal ou profissional que tínhamos. É muito mais do que isso, vai muito para além disso. E tudo isto nos foi trazido por um vírus...

SÃO LUZ
COACHING E ASTROLOGIA
www.saoluz.com
me@saoluz.com

Regresse a Si!

Quando Regressa a si, dá-se o verdadeiro reencontro consigo e com os outros! Assim se iniciam Relacionamentos Extraordinários!

Por Ana Pedroso

Aprender e aceitar que a consciência é a base para uma vida extraordinária, é a proposta que lhe trago a si, que me lê.

O REGRESSO a si, inicia quando a mudança se dá em si, dentro e fora de si próprio, através do autoconhecimento.

E assim REGRESSA a si!

Olhe o mundo e reflita para si o que vê, o que sente e reconhecerá quem É, através daquilo que os outros refletem nos seus pensamentos! E mais uma vez, Regressa a si!

Reeducar-se é a semente para uma vida feliz consigo e com todos aqueles que o rodeiam. Por isso, esteja atento às novidades em relação às relações atuais porque temos muito para partilhar!

Bem Vindos! Bem Vindos à vida em que lhe proponho olhar para a sua Vida Hoje, e Regressar à sua casa interior, REGRESSAR a si!

Relação é entre outras definições, o conceito para designar o vínculo, a ligação entre duas pessoas e entre a pessoa mais importante da sua vida: VOCÊ. Como pode sentir-se conectado, vinculado com relacionamentos extraordinários sejam eles pessoais ou profissionais, se o vínculo número um que deve ser cuidado, aceite e tratado com muita amorosidade, aguarda que sejam os outros a ter essa ação? Hoje a minha proposta é que se reencontre a si, através dos outros com quem vive e convive!

Acredito que através das relações é possível abrir um novo espaço de entendimento e de autoconhecimento. O "outro", "os outros" são partes de si mesmo e são um espelho que permitem refletir, (re) conhecer e recordar partes agradáveis ou desagradáveis que tem em si, mas que ainda não tem consciência que lhe pertencem.

Invista em si e regresse a ser quem é. Você tem tudo o que necessita para começar. Só tem de começar, HOJE, SÓ POR AGORA!

Sinta mais uma vez e agora escreva no seu Bloco de apoio, o que vê e sente nos outros que ama e aquilo que o incomoda.

Quando falamos de relações, falamos em Reencontros e o Regressar a si! Criar e viver práticas saudáveis para um Novo Estilo de Vida!

Mas como podemos na prática viver uma vida épica?

Olhemo-nos, escutemo-nos. Recor-

demo-nos que tudo começa em nós e o Regresso a si, começa Agora.

Cada um de nós é o ponto de partida e o ponto de chegada. Então antes de iniciar a dissertação sobre os tipos de relacionamentos que tem, comece por compreender que tipo de relação tem consigo mesmo, que tipo de diálogo interior e comunicação tem para consigo?

Permita-se elogiar, permita-se reconhecer alegremente o ser maravilhoso que é, E REGRESSE A SI!

Medite sobre si mesmo, reconheça se já faz consigo tudo o que deseja receber.

Enquanto seres em evolução sabemos que em cada fase, em cada momento, em cada relação, podemos crescer e evoluir, e naturalmente, evoluímos nas relações que são menos harmoniosas. A perspetiva que se coloca é a perspetiva de Evolução, ou seja, questione-se, escreva, partilhe e interiorize este pensamento ao relembrar as relações mais desarmoniosas.

Questionário de ampliação de consciência para este mês para a construção de uma vida extraordinária:

Antes de questionar os outros questione-se a si mesmo, REGRESSE a si:

- "Que lição é que eu tenho de aprender com esta(s) pessoa(s) ou relação(ões)?"
- "O que o(s) outro(s) me está(ão) a espelhar e que eu ainda não reconheço em mim?"
- "Que pensamentos é que tenho e que me fizeram atrair esta(s) pessoa(s) e situação(ões)?"
- "Onde é que eu ainda não me respeito e não me aceito exatamente como sou"?

Talvez, um dos principais objetivos comuns a todas as pessoas é o de serem cada vez mais e melhores pessoas, mais e melhores maridos ou esposas, mais e melhores mães ou pais, mais e melhores profissionais, leais amantes de tudo o que fazemos, e lá na essência de tudo o que é, talvez a única coisa que cada um de nós deseja e pretende na vida é amar e ser amado.

Que este verdadeiro amor inicie consigo mesmo e com toda a certeza que as relações que atrair vão espelhar aquilo que é! Assim se constrói uma vida épica assente em relacionamentos extraordinários, onde todos podemos Ser livres, mas que a maior parte de nós, como não se sente Comprometido, deixa cair as suas relações num desgaste e aprisionamento constantes.

Recorde que aquelas relações que são mais desafiantes serão como novas portas para resgatar o melhor de si. Assim é e assim será ao longo da nossa vida. E na escada do autoconhecimento (e aprofundamento) a aprendizagem é uma constante, então tudo serve, cada experiência, cada vivência e cada relação. Mas a construção dos relacionamentos extraordinários começa aqui e agora basta querer muito, muito, muito!

"Os nossos relacionamentos são nossos mestres e podem guiar-nos ao longo da nossa vida se soubermos como os utilizar nesse sentido".
Shakti Gawain

Assim, de uma forma sábia, saudável e harmoniosa retiramos novas aprendizagens sobre nós próprios, e sim, quando reconhecemos e aceitamos todas as partes de nós

próprios em especial as partes que rejeitamos, mudamos a nossa vibração, mudamos o nosso foco, a nossa energia, o nosso Mundo interior e consequentemente o nosso mundo exterior também muda.

Recorde sempre que a relação mais importante é a que tem consigo mesmo. E relembre-se sempre que os outros dão-lhe a oportunidade de crescer, de se conhecer e de se aceitar ainda mais, pois tem um potencial imenso ainda para resgatar, ainda para conhecer. O outro é o seu mestre, o educador. Permita que ele lhe mostre e que o guie para o melhor que tem dentro de si. REGRESSE A SI HOJE E CRIE UMA VIDA ÉPICA!

Liberte a crença de que tem sempre de ter razão e de que somente a sua verdade é a melhor!

Aprenda como ser mais feliz e a resgatar o melhor de si mesmo, isto é, tornar-se cada dia mais consciente. E a consciência é a base da nova humanidade.

Reconheça o seu valor nas simples ações que faz, que constrói e os novos hábitos que está disponível a promover para o seu software se reprogramar e ressignificar.

Exercícios para a construção de reencontros felizes:

1) Escreva uma lista com 10 qualidades, dons, características que reconhece em si. Quando terminar escreva ao lado o oposto dessa característica que identificou na primeira parte do exercício.

Ao observar e refletir sobre estes opostos, reconhece nas suas relações, alguém com estas características? Reflita, pois estas partes estão em si e necessitam de ser reconhecidas e iluminadas.

Compreenda que ao analisar cada uma das partes que rejeita tem uma grande oportunidade para crescer e resgatar o Melhor de si.

2) Quando acorda de Manhã, antes de cumprimentar qualquer pessoa, abrace-se profundamente, diga um Bom dia Interior a si mesmo e, dê

um beijo no primeiro espelho que encontrar.

Palavras-chave: Ame-se, Aceite-se e Nutra-se!

3) Uma vez por semana permita-se realizar uma atividade prazerosa para si. Dance, tome um banho relaxado com pétalas de rosa, vá ao cinema, faça uma caminhada na Natureza, leia um livro que o inspire ...

A palavra-chave é: Abra o seu coração e deixe que ele o guie.

4) Faça uma carta de gratidão para si mesmo. Depois de a realizar, se sentir que sim, escreva uma carta de gratidão à(s) pessoa(s) que lhe é (são) especial(is). Esta carta pode ser ou não entregue.

Palavra-chave: Faça o que sente. Nem tudo tem que ter lógica, mas tem que ter "sentir".

5) Recorde-se de algo super especial que realizou ou planeou para alguém... sinta esse entusiasmo... receba a vibração dos seus desejos e sonhos... o que pode fazer para dar um passo na sua concretização?

Palavra-chave: Ação. Movimente-se por si.

6) Escreva afirmações positivas e repletas de Amor e Alegria sobre si mesmo. Leia diariamente, cante e medite com elas.

Palavra-chave: Invista em si e regresse a ser quem é. Você tem tudo o que necessita para começar. Só tem de começar, HOJE, SÓ POR AGORA!

7) Pare, Respire e Medite – Estudos e pesquisas comprovam que dedicar-se à Meditação, mesmo que por poucos minutos por dia, promove e REGRESSO A SI, proporcionando efeitos benéficos, a nível físico, mental, emocional e espiritual.

Através do Regresso a si, do Autoconhecimento, dê-se a Oportunidade este mês de investir em si mesmo, onde terá um efeito psicológico positivo e um aumento da sua qualidade de vida.

ANA PEDROSO
TRANSFORMANDO VIDAS PELO MUNDO
www.anapedroso.pt

Novo paradigma!

Esta pandemia revelou-se como um convite para o despertar da nossa consciência como Seres Humanos e está a mostrar-nos as infinitas possibilidades do surgimento duma nova forma de Vida Humana, onde poderemos voltar a contar uns com os outros, expressar-nos e vivermos de forma humanizada, onde os valores sociais, de dignidade humana e de amor e respeito ao próximo poderão estar no centro das nossas prioridades. **Por Maria Gorjão Henriques**

Mais do que um regresso à vida quotidiana vejo o fim do confinamento como uma oportunidade de um novo paradigma rumo à nossa ESSÊNCIA e ao que de verdade importa — O AMOR.

Esta pandemia revelou-se como um convite para o despertar da nossa consciência como Seres Humanos

e está a mostrar-nos as infinitas possibilidades do surgimento duma nova forma de Vida Humana, onde poderemos voltar a contar uns com os outros, expressar-nos e vivermos de forma humanizada, onde os valores sociais, de dignidade humana e de amor e respeito ao próximo poderão estar no centro das nossas prioridades.

Nunca tivemos tão próximos e, ao mesmo tempo tão longe de nos tornamos finalmente SERES HUMANOS!

Estamos a viver um momento, de um ponto de vista filosófico, na história da evolução da humanidade, onde, poderemos dar o salto de consciência tão esperado para que a vida na terra se transforme numa comunidade de seres humanos conscientes e responsáveis, cuja forma de vida assenta no Amor e na partilha de saberes e recursos, para que todos tenhamos o direito à Vida com equilíbrio, direito a pertencer em condições de igualdade, dignidade e harmonia para todos os seres vivos, ou, em alternativa, ficarmos presos a uma egrégia de medo onde seremos controlados por alguns grupos de seres humanos menos conscientes, ainda presos à ganância e ao poder. Esta 2ª opção irá agravar a degradação de um Mundo já conhecido por nós — a autodestruição, a pobreza, a desigualdade, a injustiça, o vazio de amor, a competição desenfreada, a compensação material. Neste caso, estaremos a adiar por uns 200 anos ou mais o nosso processo de despertar e de ascensão.

Somos Seres Espirituais com uma curta experiência terrena, portanto estamos aqui para uma aprendizagem, para uma evolução

Não é possível continuarmos a viver uma vida, dissociados do nosso próprio estado de consciência! É impossível ignorar o convite e o chamamento que está a ser pedido a

todos e a cada um, com tudo o que está a acontecer e com a forma crua e avassaladora como o valor da vida e da importância da saúde nos foi denunciado nos últimos 2 meses e meio, como uma metáfora viva do que temos vindo a fazer nas últimas décadas.

Estamos a viver um período iniciático, é chegado o momento de todos e cada um de nós assumir o seu PROJETO DIVINO.

Reconciliar-nos com o Amor e pacificarmos o nosso mundo interior, criando uma boa atmosfera por onde quer que estejamos e sentir assim a expressão do Sagrado que existe em nós. A Fonte da Vida e do Amor.

Precisamos de nos tornar os empreendedores da expressão das nossas Almas na terra! Temos um projeto divino para ser cumprido que nos chama a todos e a cada um. Cumpri-lo é muito mais fácil do que tentar continuar a ser o que não somos! Só precisamos de Sermos quem Somos sem esforço e aprendermos a viver Unos com a Fonte de toda a vida. Assim, toda a tensão e todo o esforço desaparecerão. Reaprendermos a viver a profunda experiência espiritual de

conhecimento interior que brota de dentro de nós e encontrar, na vida prática e em todos os nossos gestos e ações, uma expressão viva dessa espiritualidade, dessa expressão de Amor que sai e vibra de dentro de nós de forma fluida.

Precisamos de ganhar consciência de nós próprios e é nesta tomada de consciência pessoal que nasce o nosso entendimento acerca da consciência do coletivo e do impacto que a nossa consciência pessoal tem no consciente e inconsciente coletivo.

Somos Seres Espirituais com uma curta experiência terrena, portanto estamos aqui para uma aprendizagem, para uma evolução. Está na altura de pararmos e nos dedicarmos a esta dimensão espiritual interna. Nós não mudamos o Mundo, mas todos participamos dessa mudança.

O sofrimento precisa de ser transformado numa oportunidade de transcendência, caso contrário nada do que já aconteceu na nossa história faz sentido e seria simplesmente desperdiçado.

Precisamos todos de mergulhar nesta dimensão interna. Ela é profunda e vivida dentro de cada um de nós. Enquanto não alinharmos os vários planos da nossa consciência estaremos fadados a que o nosso comportamento e as nossas atitudes provoquem dores no exterior, instabilidade, agressão à terra, agressão à sociedade, falta de ordem, falta de equilíbrio e exclusão social.

Estamos a falar de um novo paradigma,

de uma nova era, de uma nova forma de vida, de um novo olhar para a Vida através daquilo que é o essencial — o Amor e o Amor pelo próximo — na Era de Aquário.

É tempo de cuidar de nós, de voltar para dentro, de renascer, de quietude, de recolhimento, de viver no agora, de pacificação interna, de entrar nesta etapa do novo ciclo da nossa existência, onde precisamos de re-significar os nossos valores, a noção de tempo e a noção de espaço e dimensão. Redefinindo a nossa forma de estar, de ser, de sentir, de intuir. A nossa verdade e valores a partir de dentro: o Amor, a Humildade, a Compaixão.

É tempo de cuidar de nós, de voltar para dentro, de renascer, de quietude, de recolhimento, de viver no agora, de pacificação interna

É uma grande oportunidade de aprendermos a Ser Seres Humanos como nunca tivemos oportunidade de ser nos últimos séculos. E voltarmos à nossa natureza Divina, voltarmos a religar ao significado da Vida, ao Amor, ao dom da Vida, ao nosso território sagrado, Terra, e devolver tudo o que recebemos e somos para que todos os seres vivos possam ser felizes, para que todos os seres vivos encontrem a paz, para que todos os seres vivos se libertem e vivam no Amor.

A Humildade e a Gratidão são os caminhos para o encontro com o Sagrado que há em nós. Por isso a minha profunda Gratidão por tudo o que existe, pelas pessoas, pelos meus antepassados, pelas minhas filhas e neta, pelos animais, pela Terra, por Gaia, a minha profunda Gratidão.

Bem-haja à Vida!

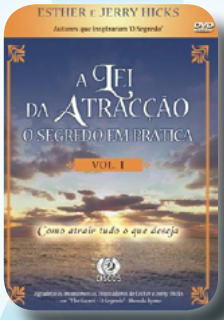
MARIA GORJÃO HENRIQUES
PSICÓLOGA, TERAPEUTA, PROFESSORA, FORMADORA E FACILITADORA DE CONSTELAÇÕES FAMILIARES, CEO E FUNDADORA DO ESPAÇO AMAR, MENTORA E ORGANIZADORA DO I CONGRESSO INTERNACIONAL DE CONSTELAÇÕES EM PORTUGAL, MENTORA E ORGANIZADORA DO II CONGRESSO DE CONSCIÊNCIA SISTÉMICA
www.espacoamar.com
maria@espacoamar.com

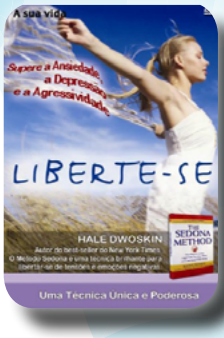
Novidade!

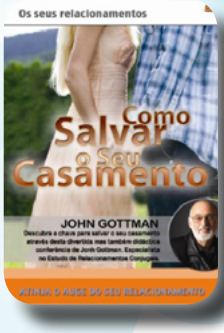
Loja Online

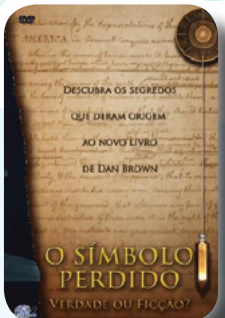
DVDs

Desenvolvimento Pessoal









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

Cada DVD por apenas 9.90€

Encomende Já!

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

PHILOSOFIAS

Regresso às origens

Esta prova coletiva, pela qual estamos todos a passar, originada pelo corona vírus, trouxe-nos importantes reflexões concretas e também filosóficas sobre a proposta de transformação que se quer mostrar ao mundo, a partir desta Pandemia.

Por Rita Évora

Foi necessário um vírus invisível para desacelerar o planeta e nos levar a mergulhar no mais complexo de todos os planetas, a nossa mente. Tudo isto, para nos encorajar a mergulhar, um pouco mais, no pantanal profundo do nosso Ser Emocional.

Medos, dúvidas, incertezas, ansiedade, frustração ou irritabilidade, característicos destes últimos meses, causaram um impacto psicológico e emocional que todos, sem exceção, sentimos.

Que mudanças esta crise nos tem trazido? Vemos o mundo a questionar valores que o dinheiro não compra: o direito a ter saúde, o direito às nossas liberdades individuais, o direito à real presença, o direito ao contacto e ao abraço daqueles que amamos e todas as manifestações espontâneas de afeto.

> Na frágil e incerta existência humana, a única certeza é a da mudança e de que um dia regressaremos a Casa

O mundo, tal como o concebíamos até aqui, perdeu-se.

De repente, o que dávamos como garantido, esvai-se pelas nossas mãos, sem hora marcada Pelaa primeira vez na história da Humanidade, o mundo viveu a dor semelhante a um processo de luto coletivo, definido na Psicologia, por Elisabeth Kluber — Ross (psiquiatra alemã), em 5 estágios: Negação; Raiva; Negociação; Depressão e a Aceitação.

O luto é um processo necessário e fundamental para preencher o vazio deixado por qualquer perda significativa, tal como: pessoas; emprego; liberdades; bens materiais, etc.

Na primeira fase — Negação — a pessoa nega o problema ou o sucedido. Como defesa psíquica, tenta arranjar uma forma de não entrar em contacto com a realidade. Também é comum a pessoa não querer falar sobre o assunto. A segunda fase — Raiva — a pessoa revolta-se com o mundo, sente-se injustiçada, não se conformando com a situação de perca. Na terceira fase — Negociação — o individuo começa a negociar, primeiro consigo mesmo, depois com entidades divinas. Ou seja, troca-se a promessa de nos tornarmos "pessoas

melhores", pela possibilidade da não ocorrência da perda. Nesta etapa criamos a fantasia de poder reverter o processo.

Na quarta fase — Depressão já não se fantasia e a pessoa volta ao presente com uma grande sensação de vazio e tristeza. Há uma tomada de consciência da perda. O sujeito, retira-se para o seu mundo interno, isolando-se e sentindo-se impotente diante da situação. Por fim, a quinta fase — Aceitação — é o estágio em que o desespero começa a desvanecer e o indivíduo começa a aceitar a morte ou a perca, encarando a realidade. Aos poucos, a pessoa volta a sentir alegria e prazer, e, a partir daí, as coisas vão voltando ao normal.

Ao contrário do que muito se diz, não é o sofrimento que ensina, ele apenas nos revela o que está disfuncional. É, sim, o que apreendemos emocionalmente que pode trazer alguma aprendizagem, mas não de forma intelectualizada e cheia de soluções rápidas ou 'curas' instantâneas. É algo bem mais real.

Tal como o vírus, o trauma não desaparece da noite para o dia. Para alguns, continuará a permanecer nas suas memórias. Então, o que podemos retirar como aprendizagem no regresso às nossas vidas, que tanto ansiamos?

Primeiramente, o aceitarmos que é preciso um final para podermos recomeçar, tal como é preciso cair para se poder levantar.

Em resumo, regressar não implica voltar "à normalidade", visto que foi essa mesmo que nos trouxe até aqui. O desafio que se anuncia agora é voltar à vida, passando a viver de forma mais digna, responsável, saudável e numa lógica cooperativa.

Assim sendo, não fará sentido voltar aos velhos hábitos, pois precisamos de sair do velho para um novo paradigma de pensamento.

Paradigma esse que durante muito tempo nos afastou de nós próprios, como, por exemplo: a neurose da competição individualista; o consumismo desenfreado; a obsessão pela produtividade; o perfecionismo incessante; seguirmos de forma cega as "verdades" dos "media"; a procura da felicidade no exterior; falta de tempo para parar e escutar o nosso silêncio interior; vermos o diferente como negativo, etc.

É certo que, quando voltarmos ao mundo da proximidade física e nos pudermos voltar a reconectar com os colegas, amigos, vizinhos e entes — queridos, alguns reajustes terão que ser feitos.

Além da legítima preocupação com contágios, alguns de nós enfrentaremos a recuperação do trauma psicológico de ter vivido sob a incerteza, isolamento, insegurança

financeira, perda de emprego e, nalguns casos, a morte de amigos e familiares. Por estes motivos, juntamente com o aumento das desigualdades sociais, acredito que seja impensável 'regressar ao normal', pois tudo isto trata-se de um problema sistémico.
A transformação radical necessária exige ousadia e coragem, a todos os níveis.

Ao mesmo tempo, esta crise, está a convidar-nos para que examinemos o que é realmente essencial e paremos de negligenciar as nossas origens (onde se inclui a família, como raiz fundadora da nossa história).

Ao longo do tempo, temos vindo a perder o tempo como um valor essencial. Tempo de regeneração, de recolhimento, de nutrição, de lucidez perante os nossos fantasmas.

Tempo para o autodiálogo, para reagendarmos a nossa história, corrigirmos rotas e de reinventarmos a nossa personalidade.

Neste sentido, 2020 vem pedir para não nos abandonarmos mais, para compreendermos a importância da proximidade afetiva (com o outro, connosco) e da conexão com o Cosmos.

A história ensina que não se consegue ocultar totalmente o que constitui a característica essencial da vida em sociedade, a partilha e a troca de afeto.

Na frágil e incerta existência humana, a única certeza é a da mudança e de que um dia regressaremos a Casa.

Só que antes disso, para criarmos novos hábitos, é necessário começar

A transformação radical necessária exige ousadia e coragem, a todos os níveis

a perceber que a vida é preciosa e que coisas realmente importam. Este é o momento em que precisamos de perguntar: O que é realmente importante para mim? Qual a maior aprendizagem que retirei desta quarentena? Como sinto que será o "novo mundo"?

Possivelmente, uma maneira nova e mais conectada de pensar e de ser, uma solidariedade mais próxima com a nossa Terra e com os seres que nela vivem.

Caminhamos cada vez mais para a perda gradual do indivíduo no coletivo e é no coletivo que todos e cada um de nós se expande. Todos sentimos a necessidade de momentos em "que se possa viver de outra maneira". E este é o momento, em que o homem retorna do seu estado amorfo, de caos, para daí poder renascer!

Refaça-se, recomece a levantar-se, relembre o que foi bom, reconstrua cada sonho, redescubra algum dom,

reaprenda quando errar, recupere a sua fé e recomece a amar.

Por isso, não tenha medo da vida. Tenha medo, sim, de não a viver sabiamente.

RITA ÉVORA
PSICÓLOGA COMUNITÁRIA, TERAPEUTA TRANSPESSOAL E FORMADORA EM EDUCAÇÃO NÃO FORMAL REALIZA PALESTRAS, WORKSHOP´S E RETIROS NA ÁREA DO DESENVOLVIMENTO PESSOAL
www.ritaevora.com
www.facebook.com/rita.ferreira.1213
rita.e.ferreira@gmail.com

MUDANÇA TRANQUILA

Tens medo da intimidade? Eu também!

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

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

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

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

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

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

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

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

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

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

O medo leva-nos a permanecer na zona de conforto, a partilhar pouco, a arriscar pouco, a crescer pouco. Talvez evite sofrimentos mais intensos...

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

Junho 2020

Muda tua Mente, Muda tua Vida
Por Instituto Sandra Santos
De 29 de Maio a 31 de Julho - 6ª feiras das 19:15h às 20:00h
Online
www.facebook.com/InstitutoSandraSantos
geral.SandraSantos@gmail.com

Banhos, Ervas e Defumações
Por Susana Ferreira
3 de Junho das 18:00h às 20:00h
Casa do SER | Lisboa
www.acasadoser.pt
mayhaluzdaterra@outlook.com

Alimenta a tua mente e não o teu corpo - Come sem culpa
Por Isabel Freixo
Mensalmente
Online
www.isabelfreixo.com
coach@isabelfreixo.com

Curso de Introdução à Meditação Mindfulness
Por CompassivaMente
3, 10, 17 e 24 de Junho das 19:00h às 21:00h
Online
www.compassivamente.pt
geral@compassivamente.pt
967620815

Semana da Felicidade e Bem Estar no Trabalho
Por Laranja - Desenvolvimento Pessoal
1 a 5 de Junho
Online
www.laranja.biz
contacta@coachingdoriso.pt
916183525

Caminhada de Reconexão
Por Sofia Fonseca
6 de Junho das 10:00h às 13:00h
Serra de Sintra
www.ecolife-experience.com
sofia.fonseca@ecolife-experience.com
968694146

Lisbon Meditation Sessions
Por Conscious Coaching
1 de Junho das 18:00h às 19:00h
Impact House Lisbon | Restelo Residance
www.facebook.com/TheConsciousCoaching
impacthouse@impactrip.com

Workshop De Meditação
Por Cafh Portugal e Be.Live Cowork
6 e 13 de Junho das 9:00h às 12:00h
Be.live Cowork | Lisboa
www.facebook.com/cafhportugal
portugal@cafh.org
936005138

Junho 2020

Meditação para professores e educadores

Por Professora Sandra by Sunshine Yoga

6 de Junho das 9:00h às 10:30h

Conservatorium | Palmela, Portugal

www.facebook.com/yogaforallprofessorasandrabysunshineyoga

sandra.professorasunshineyoga@gmail.com

933260595

Viv´Forest - Conexão com a Natureza

Por Living Place - Animação Turística

20 de Junho das 10:00h às 17:00h

Eco Quinta Villa Maria - Turismo de Natureza | Pampilhosa

www.livingplace.pt

geral@livingplace.pt

910741061 | 961750028

Videoconferência O Corpo no Yoga

Por Paulo Hayes

8 de Junho das 21:00h às 22:00h

Online

www.paulohayes.com

paulo.hayes@gmail.com

Workshop Online de Fitoterapia

Por Innzen Saúde

13 de Junho das 15:00h às 18:00h

Innzen Saúde | Lisboa

www.innzen.pt

geral@innzen.pt

215865628

Perdão - Propostas para um trabalho interior

Por Mario Rui Santos

7 de Junho das 20:00h às 23:00h | Faro

14 de Junho das 20:00h às 23:00h | Lisboa

21 de Junho das 20:00h às 23:00h | Porto

www.marioruisantos.net

mrs@marioruisantos.net

964596010

Aula aberta gratuita Chi Kung Terapêutico

Por Lucília Simões

Data: A definir

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Concertos meditativos com taças e gongos

Por Rui Cardoso

12 e 13 de Junho às 21:00h

Sentir Bem-Estar - Centro Terapêutico | Maia

www.sentirbemestar.com

sbeterapias@gmail.com

934370234

Workshop "Curar o Coração - Criança Interior"

Por Raquel Fonseca

Data: A definir

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

vouchers

Junho 2020

Divulgue os seus vouchers aqui!
Contacte-nos!

Yoga para Grávidas

1ª Aula Grátis

com Rita Martins

Em Paço de Arcos,
na Akademia do Ser

Bem-estar físico e mental na gravidez!

Alimenta a tua mente e não o teu corpo - Come sem culpa

Na aquisição do programa FIT6 ou FITGYM acompanhamento de Sessões de Coach alimentar /Life ao longo do programa - **Gratuito**

Online

Perca peso naturalmente, baseado numa alimentação natural, com base na reeducação alimentar

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

Auto-Coaching Supra Consciente (SSC)

50€

50% de desconto na 1ª sessão

Em Lisboa

Quer mudar a sua vida e não sabe onde e porque está bloqueada?
Com o SSC podemos identificar as raízes dos problemas e transformar as energias bloqueadoras em energias de apoio.

Sessão de TFT

Ganhe 10% de desconto em uma sessão de TFT a ser realizada até dia 10 de Novembro

Em Lisboa / Paço de Arcos / Carcavelos

Desbloqueie sua energia e deixe sua vida fluir

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!

Cartão Naturista Internacional

15% Desconto

com Federação Portuguesa de Naturismo

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

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!

CEO® - CURA ESTELAR DE ORION

25% em consultas individuais CEO®

com Kyra Abreu

Marca agora a tua Consulta CEO® e Muda a Tua Vida !

Aproveite as
Ofertas deste Mês!

Para utilizar o seu voucher contacte a Revista Progredir clicando aqui!

POLAROIDS & SLIDES

PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

VÍDEO DO MÊS

YouTube PORTA 24

A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

Veja mais vídeos aqui

PENSAMENTO DO MOMENTO

"Ficar em silêncio é deixar estar quieto o tempo, sentar-se e esperar, pelo momento de regressar."

Antonio Almas

Papa de arroz e alfarroba com fruta

As papas não têm de ser só de aveia nem consumidas quentes. Esta é uma alternativa perfeitamente adequada ao mês em que estamos e muito rápida de fazer. Além disso, é apta para todos os que sejam intolerantes ao glúten e uma forma de dar utilidade à farinha de arroz, para além das habituais receitas de bolos e similares.

Ingredientes (1 pessoa):

- 3 colheres de sopa de farinha de arroz (normal ou integral)
- 1 colher de chá de farinha de alfarroba (pode substituir por cacau em pó)
- 250ml de água (1 chávena)
- Leite ou bebida vegetal para adicionar no final, a gosto (opcional)
- 1 banana (pode substituir por maçã cozida)
- Frutos vermelhos para decorar
- Canela q.b.
- Mel para adoçar (opcional)

Outras opções para decorar: frutos oleaginosos, sementes, raspas de chocolate preto (mínimo 70% cacau)

Modo de preparação:

1. Num tacho juntar a farinha de arroz e de alfarroba com um pouco de água. Deixar cozer, mexendo sempre, em lume médio. Adicionar metade da banana, cortada em rodelas, e continuar a mexer. Adicionar água à medida que a papa for engrossando. Este processo pode demorar entre 5 a 10 minutos;

2. Retirar do lume e, consoante a consistência que queira, adicionar mais água ou leite ou bebida vegetal, envolvendo bem;

3. Se quiser comer a papa quente: Transferir para uma taça e juntar a restante banana partida em rodelas. Decorar com frutos vermelhos a gosto, canela e, se for mais guloso, adicionar mel para adoçar;

4. Se quiser comer a papa fria: Transferir para um tupperware de vidro e deixar arrefecer, colocando depois no frigorífico. Na hora de servir basta decorar conforme foi explicado no passo anterior.

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

LIVROS RECOMENDADOS

O Homem que Plantava Árvores de Jean Giono

Uma parábola sobre a missão do ser humano no planeta e das virtudes da sua ação positiva sobre o meio onde vive. Conta-nos a história de um homem que, com o seu esforço solitário, constante e paciente, transforma a região onde vive num lugar especial.

Com as próprias mãos e uma generosidade sem limites, faz, do nada, surgir uma floresta inteira - com um ecossistema rico e sustentável. Lembra-nos de como as nossas pequenas ações diárias podem ter um grande impacto com o decorrer dos anos. Um verdadeiro hino de esperança, de generosidade, de fé, de humildade, de perseverança e de amor à vida.

Preço: Cerca de 12,46€ por 56 páginas de sabedoria.

Editor: Alma dos Livros

Sagrado Feminino de Inês Gaya

Através da sua visão do Sagrado Feminino, Inês Gaya tem como propósito de vida levar as mulheres a conhecerem mais sobre o seu corpo, os seus ciclos, os seus mistérios e a sua sabedoria interna.

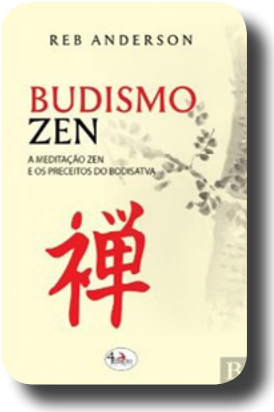
Com a ajuda de técnicas ancestrais, rituais, meditações e outros exercícios, Sagrado Feminino é um guia completo que convida e conduz cada leitora por uma maravilhosa viagem intensa de regresso a casa.

A bíblia que qualquer mulher deve manter por perto para resgatar o seu poder feminino, curar emoções e despertar o seu potencial ilimitado.

Preço: Cerca de 18,80€ por 288 páginas de sabedoria.

Editor: Albatroz

Budismo Zen - A meditação Zen e os preceitos do Bodisatva de Reb Anderson



Budismo Zen é um livro amplo e compassivo, completo e claro sobre um aspeto do Zen importante, mas por vezes negligenciado, os preceitos. Os preceitos são, nada mais nada menos, que a simples manifestação da prática em si: o aspeto que a mente e o coração assumem quando envolvidos com o mundo.

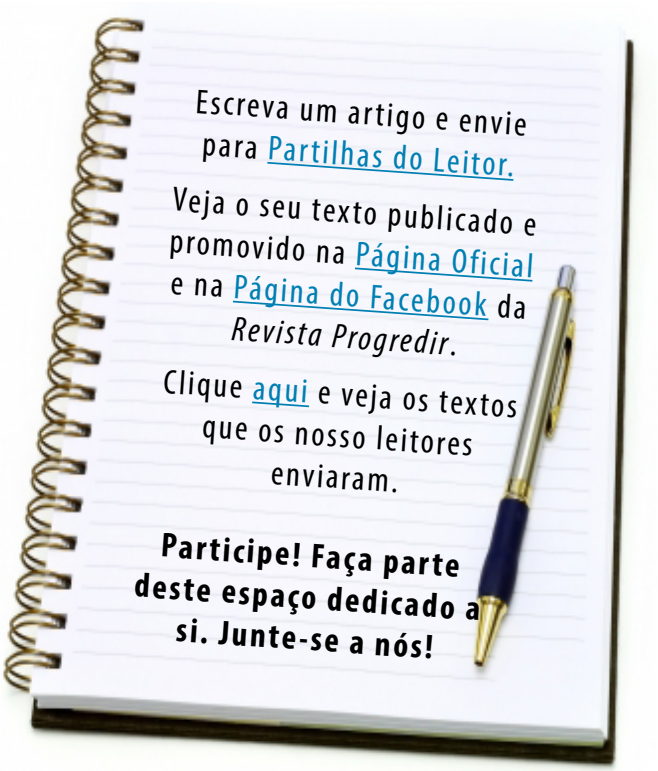
Reb Anderson Roshi explora os dez preceitos básicos, incluindo não matar, não roubar, não mentir, não fazer um uso incorreto da sexualidade, e não consumir substâncias intoxicantes.

Budismo Zen apresenta-nos as ideias fundamentais da prática do Budismo Zen. Quem foi o Buda Shakyamuni e qual o seu ensinamento essencial? O que significa ser um bodisatva e fazer o voto de bodisatva? Porque nos devemos confessar e reconhecer o nosso antigo carma distorcido? O que significa tomar refúgio no buda, no darma e na sangha? Exímio contador de histórias, Anderson conduz-nos ao cerne de situações onde os julgamentos morais não são fáceis e não dispomos de todas as respostas. Com sabedoria e compaixão, ele ensina-nos a confrontar o redemoinho emocional e ético das nossas vidas.

Preço: Cerca de 18,90€ por 232 páginas de sabedoria.

Editor: 4 Estações Editora

PARTILHAS DO LEITOR



Tedros Adhanom

Tedros Adhanom Ghebreyesus serviu o governo da Etiópia como Ministro da Saúde de 2005 a 2012, e como Ministro das Relações Exteriores de 2012 a 2016. É atualmente Diretor Geral da Organização Mundial da Saúde (OMS) desde 2017.

Nasceu na cidade de Asmara, na Eritreia, a 3 de março de 1965. Aos 7 anos, vivenciou a morte do irmão mais novo por uma doença que poderia ter sido curada num país com um sistema de saúde eficiente.

Até hoje a morte do irmão impulsiona o seu trabalho. Tedros Adhanom diz não aceitar que alguém tivesse que morrer "só por ser pobre", como era a sua família na época. E é assim que o atual Diretor Geral da Organização Mundial da Saúde (OMS) costuma explicar o seu empenho por melhores serviços de saúde.

Possui um Doutoramento em Filosofia (PhD) em Saúde Comunitária pela Universidade de Nottingham e um Mestrado em Imunologia de Doenças Infecciosas pela Universidade de Londres.

Como Ministro da Saúde da Etiópia de 2005 a 2012, liderou uma reforma abrangente do sistema

de saúde do país. Essa transformação melhorou o acesso aos cuidados de saúde para milhões de pessoas.

Construíram-se milhares de novos centros de saúde, dezenas de milhares de funcionários foram contratados para dar assistência em saúde nas zonas rurais, o seguro de saúde foi introduzido pela primeira vez. O número de universidades de medicina aumentou de 3 para 33, e o de médicos cresceu exponencialmente. As taxas de mortalidade por doenças como tuberculose, malária e HIV caíram 90%.

Como Ministro das Relações Exteriores da Etiópia de 2012 a 2016, liderou esforços para negociar a "Agenda de Ação de Adis Abeba", na qual 193 países se comprometeram com o financiamento necessário para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável Global.

Foi eleito Diretor Geral da OMS por um período de cinco anos pelos Estados Membros da OMS na septuagésima Assembleia Mundial da Saúde em maio de 2017.

A OMS — Organização Mundial de Saúde (em inglês: World Health Organization — WHO) é uma agência especializada em saúde, fundada a 7 de abril de 1948 e subordinada à Organização das Nações Unidas. A sua sede é em Genebra, na Suíça.

Imediatamente após a posse em 1 de julho de 2017, o Dr. Tedros delineou cinco prioridades principais para a Organização: sistema de saúde universal, emergências de saúde global, a saúde da mulher, criança e adolescente, as mudanças climáticas e ambientais e os seus impactos na saúde, e uma OMS renovada.

É reconhecido mundialmente como estudioso da saúde, pesquisador e diplomata, com experiência em primeira mão em pesquisa, operações e liderança em respostas de emergência a epidemias.

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

Onde o espírito encontra a matéria
A Antiga Arte do Lomi Ke Ala Hōkū

A prática havaiana de Lomi Lomi é uma arte curativa da cultura havaiana. Embora Lomi Lomi se tenha tornado conhecido em todo o mundo, as várias raízes das suas linhagens, ricas e variadas serão pouco conhecidas.

O termo "Lomi Lomi" significa simplesmente "massajar, amassar ou bater". Assim como noutros termos de massagem serem a massagem Sueca/Clássica, Shiatsu, Neuromuscular ou Rolfing, existem também muitas formas diferentes de Lomi Lomi.

Nos tempos antigos, diferentes famílias passavam o conhecimento da cura de condições específicas como a gravidez e parto, manipulação esquelética, questões musculares, entorses e ajustes ósseos. Algumas tradições incluíam terapias de sauna de limpeza, cataplasmas, purga, oração, ervas tópicas ou internas, aconselhamento espiritual, ou ho'oponopono, em preparação ou como parte da cura.

Em geral, estes tipos de Lomi Lomi eram infundidos em toda a comunidade e facilmente acessíveis a quem necessitava de cura.

O "Lomi Lomi Terapêutico" nos dias de hoje

Embora poucos verdadeiros Kupuna (Anciãos) ou Kahuna (Sábios) com o conhecimento antigo sobrevivam hoje, alguns das novas gerações preservaram o que puderam desta arte antiga. Em resultado, muitas versões de Lomi Lomi são hoje praticadas nas ilhas do Havaí e a nível mundial. Muitas delas foram unidas em duas

ou três "escolas" diferentes, infundidas do conhecimento de centenas de linhas familiares.

A principal intenção destas formas de Lomi Lomi é a de natureza terapêutica, abordando e corrigindo várias condições da saúde de forma holística.

"Ke Ala Hōkū" - O Caminho para as Estrelas

Enquanto o "Lomi Lomi terapêutico" praticado presentemente é da actual cultura havaiana, o "Lomi Lomi Ancestral" encontra as suas raízes nos habitantes originais de Havaí, anteriores à chegada dos povos polinésios.

Um dos nomes originais do "Lomi Lomi Ancestral" foi "Lomi Ke Ala Hōkū" — que significa "O Caminho para as Estrelas". O trabalho foi concebido para levar tanto o praticante como o destinatário a aceder ao campo de ressonância do corpo, onde a sabedoria celular, a energia, o espírito e a luz se encontram com a nossa percepção consciente.

"Lomi Ke Ala Hōkū" era realizado exclusivamente em templos designados "he'iau ", onde o tratamento duraria de pelo menos 10 horas

até um máximo de 15 dias. Para além muitos dos seus efeitos terapêuticos, este trabalho sagrado, era concebido para trazer os iniciados a uma experiência alargada do seu lugar no Universo, dando-lhes um acesso maior ao seu conhecimento ancestral e acendendo ao trilho do seu destino.

Desaparecido por centenas de anos, este trabalho profundo foi reavivado por **Kahuna Nui Abraham Kawai'i** da Ilha Grande e Kaua'i.

O "Lomi Ke Ala Hōkū" hoje

"Lomi Ke Ala Hōkū" é provavelmente a forma mais rara de Lomi Lomi dos dias de hoje. Enquanto a prática mantém a essência das suas raízes antigas, as sessões são tipicamente de 2 a 3 horas em vez de 10. O movimento do

trabalho corporal era inspirado nos ritmos fluídos da natureza, do vento e das ondas. Os deslizamentos contínuos podem correr do pescoço aos dedos dos pés num único movimento fluido.

Embora preenchido com "informação sensorial", o trabalho nunca é sexual. Os protocolos de panejamento são rigorosos. Os praticantes colocam o seu foco no Sagrado de cada célula.

"Lomi Ke Ala Hōkū" inflama a Força Vital nas células e permite que o receptor tenha uma experiência encarnada de Espírito infundindo todas as células. A linhagem antiga, o toque energético, a respiração, o movimento e a música combinam-se para transmitir novas possibilidades ao corpo/mente. Na linguagem científica, pode-se dizer que este trabalho se abre a novos caminhos neurais de memória, emoção e pensamento, abrindo um caminho para o nosso Eu Original.

Texto de Jody Mountain, tradução de Ricardo C. de Almeida

Jody Mountain: desde 1989, que estuda, pratica e ensina a arte do "Lomi Lomi Ancestral" e as suas fundações na Sabedoria Havaiana Antiga. Jody estudou com Kahu Abraham Kawa'i, Aua'ia, Maka'i'ole e Uliama.

Ricardo C. de Almeida: Teve 275h de formação de "Ancient Lomi Lomi" com Jodi Mountain na Suíça, Irlanda e Havai entre 2015-2018. Formação em Zen Shiatsu pela ISS Kientalerhof, Suíça; Massagista de massagem clássica desde 2014 e está actualmente em formação como Técnico de Massagem e Bem Estar, pelo Centro de Form. Profissional de Alcoitão

RICARDO C. DE ALMEIDA
ripedro@me.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