PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

AGOSTO 2021 • NÚMERO 115 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Onde está a Felicidade?

Ser Feliz é fácil

Ser Feliz no Amor

Não há Felicidade sem sofrimento

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Sara Cardoso

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 115 | Agosto 2021 | Revista Mensal

PORTA 24

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
Nuria Sciaccaluga L. Fernandes, Filomena Conceição, Sofia Vieira Martins, Pedro Midões, Susana Gomes, Marta Dias Pereira, Alexandra Ramos Duarte, Diana Dinu, Ana Ruas de Melo, Ana Paula Ivo

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.

Felicidade

Caros amigos,

Para a presente edição da Revista Progredir escolhemos o tema "Felicidade" como fio condutor da mesma.
Quando queremos percorrer um caminho, quando queremos chegar a um lugar, convém saber para onde queremos ir. Se não colocarmos uma morada, ou coordenadas, no GPS ele não vai saber indicar-nos o caminho e estaremos à deriva sem saber o que fazemos ou, para onde vamos.
Assim, para nos considerarmos Felizes teremos primeiro que definir o que é Felicidade!
Felicidade pode, de facto, ser um conceito diferente para cada um de nós.
No entanto considero que, se tivermos um conceito "nosso" e CLARO do que é Felicidade, esta estará muito mais próxima de ser uma realidade mais presente nas nossas vidas.
Bastará para tal DECIDIRMOS Ser Felizes e Fazer o caminho necessário para tal, ou seja agirmos em conformidade com a decisão.
Dediquemos tempo a aprender, a crescer, a meditar!
O Mundo será Melhor e nós Seremos Mais Felizes!

"Ser feliz sem motivo é a mais autêntica forma de felicidade."
Carlos Drummond de Andrade

"Não existe um caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho." Thich Nhat Hanh

"Quase sempre a maior ou menor felicidade depende do grau de decisão de ser feliz." Abraham Lincoln

"A felicidade é um problema individual. Aqui, nenhum conselho é válido. Cada um deve procurar, por si, tornar-se feliz."
Sigmund Freud

Boas leituras!
Um excelente mês para si!
Beijos & Abraços,

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 115

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
Ser corajosamente Feliz
Por **Nuria Sciaccaluga L. Fernandes**

14 Saúde
Não Há Felicidade Sem Sofrimento
Por **Filomena Conceição**

18 Relacionamentos
Ser Feliz no Amor
Por **Sofia Vieira Martins**

22 Entrevista
"Filosofia do Reiki"
Entrevista com **Sara Cardoso**
Texto Por **Revista Progredir**

28 Finanças
A Felicidade e o dinheiro
Por **Pedro Midões**

32 Vida Profissional
Ser Feliz no trabalho: Uma missão possível
Por **Susana Gomes**

36 Lifestyle
Ser Feliz é fácil
Por **Marta Dias Pereira**

40 Espiritualidade
Onde está a Felicidade?
Por **Alexandra Ramos Duarte**

46 Philosofias
Felicidade
Por **Diana Dinu**

52 Mudança Tranquila
Um caminho para a Felicidade...
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 Receita Saudável
Inspire-se com receitas práticas e saudáveis!

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

61 Biografia
Descubra quem foi António Coimbra de Matos

62 Glossário
Ferramentas para Progredir: Psicologia Holística

Felicidade

Agosto 2021

Retiro do Despertar Evolutivo de 10 dias

O Retiro do Despertar Evolutivo será um evento extático mas vivo com a alegria da auto descoberta e a maravilha da genuína imersão espiritual. Vai realizar-se de 8 a 17 de Agosto na Quinta da Mizarela.

Mais informação veja aqui

Caminhando no Vale do Jamor

Neste evento que se realizará no dia 8 de Agosto, os participantes vão poder caminhar na zona do Vale do Jamor percorrendo trilhos que os levarão a conhecer alguns pontos com excelentes panorâmicas sobre o oceano e a foz do Tejo, até à zona ribeirinha e Algés.

Mais informação veja aqui

Water Ceremony of Love & Gratitude for Peace – Online

A Global Water Ceremony e LIVE Scientific Water Experiment realiza-se gratuitamente online todos os meses no dia 11 com o objetivo de medir cientificamente o efeito que a nossa consciência tem sobre a água.

Mais informação veja aqui

Curso Barras de Access Access Consciousness, Matosinhos

O curso corresponde a um intenso dia de formação Barras de Access - Access Consciousness, o participante, para além de ficar habilitado a aplicar esta filosofia de vida, fica também capacitado a facilitar uma sessão de Barras a quem o desejar, podendo inclusivamente trabalhar como Terapeuta certificado de Barras de Access®. Vai realizar-se no dia 14 de Agosto em Matosinhos.

Mais informação veja aqui

Agosto 2021

Curso DNA Básico ThetaHealing, Matosinhos

O Thetahealing é um processo de meditação e cura, que atua ao nível das emoções, traumas, sentimentos e crenças limitadoras, transmutando-as. O curso DNA Básico ThetaHealing é indicada para terapeutas ou para quem quer aprender a técnica, para o seu próprio desenvolvimento pessoal. Vai realizar-se no dia 16 de Agosto em Matosinhos.

Mais informação veja aqui

Circuito dos 11 Miradouros de Lisboa

Neste evento os participantes vão poder aproveitar o dia para uma caminhada de cerca de 11 km que os levará a percorrer onze dos mais emblemáticos miradouros da cidade de Lisboa. A caminhada vai realizar-se no dia 22 de Agosto.

Mais informação veja aqui

Voluntariado Jovem para a Natureza e Florestas

Encontram-se abertas as candidaturas para o Programa "Voluntariado Jovem para a Natureza e Florestas". Este programa promove práticas no âmbito da proteção da natureza, através da sensibilização dos jovens.

Mais informação veja aqui

II Congresso Internacional da Sociedade Portuguesa de Terapia da Fala

O II Congresso Internacional da Sociedade Portuguesa de Terapia da Fala vai realizar-se de 22 a 26 de Setembro de 2021, totalmente online com um programa amplo, desafiante, holístico, atual e multidisciplinar com visão para o futuro, que dará resposta a todos, tanto no modelo presencial como no modelo de teleprática da terapia.

SPTF
SOCIEDADE PORTUGUESA DE TERAPIA DA FALA

Mais informação veja aqui

Felicidade

O grande slogan da sociedade moderna… seja feliz… faça isto e seja feliz, tenha isto e seja feliz… será que confundimos uma campanha publicitária com o que realmente sentimos sobre a felicidade? Será que nos deixamos influenciar por estas ou outras emoções que nos são "impingidas"? Será que o próprio conceito de felicidade é estanque? Ou será que verdadeiramente sabemos e sentimos o que é felicidade?

Quando nascemos somos guiados pelos nossos sentidos mais instintivos, o mal-estar ou bem-estar que vamos sentindo dão-nos diretrizes do que gostamos ou não gostamos e assim iniciamos a descoberta do que pode ser felicidade ou não… a verdade é que à medida que as sensações vão emergindo, vamos tomando consciência e passamos a traduzi-las em emoções… conceitos criados dos quais tomamos consciência.

Desta forma, a palavra felicidade passa a representar um conceito que é aprendido, mas será que é sentido?

Acredito que o conceito de felicidade seja hoje bem diferente de outros tempos, mas a questão que me coloco é se o meu conceito de felicidade é igual ao do outro, ou se eu mesma, conheço-me o suficiente para realmente saber o que me faz sentir felicidade?

As perguntas são como às cerejas se lhe dermos espaço.

O princípio de tudo, começa sempre no início de descobrirmos quem somos e só assim poderemos realmente perceber, o que pode ou não fazer-nos feliz.

Por isso não se sintam estranhos… por terem tudo o que supostamente vos faria felizes e mesmo assim não se sentirem… lembrem-se talvez essa seja uma felicidade "impingida" e não sentida. E se depois de descobrirem o que realmente vos faz felizes tiverem dias mais tristes, relembrem-se da vossa humanidade… pois os atores das "campanhas publicitarias" só são isso mesmo… atores.

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:

Filosofia do Reiki

Como a terapia energética pode transformar a sua vida de Sara Cardoso

É fácil e grátis

Esteja atento à página do Facebook da Revista Progredir. Será publicada uma imagem sobre o concurso. Partilhe essa imagem e escreva como comentário uma frase que inclua a palavra Progredir. O Autor da frase mais original ganhará o livro. Leia informações detalhadas sobre o concurso clique aqui

Vencedor Julho:

Tânia Fo partilhou a imagem e criou a frase: "Progredir no amor-próprio é integrarmos as nossas luzes e as nossas sombras e vivermos um romance eterno com a nossa melhor versão.", e ganhou o livro: "Amor-Próprio" de Carolina Granja.

Ser corajosamente Feliz

Felicidade, companheira incondicional em pequenas particulas nos meios por onde navegamos. Onde a podemos encontrar? Onde a podemos alavancar? Sem comparações, nem definições, porque afinal somos todos merecedores.

Por Nuria Sciaccaluga L. Fernandes

Quando recebi o convite para escrever sobre a Felicidade confesso que inicialmente tremi por dentro. Tem sempre muito de subjetivo, é companheira incondicional de uma vastidão de definições, conceitos e ideias e muitas vezes enraizada apenas no conceito da posse e usufruto de coisas e/ou desempenho de determinados papéis. Depois refleti, respirei e pensei no último ano e meio, em que todos, de uma forma ou de outra, lidámos tanto com o fim de vida, com a incerteza, com

a mudança e com o desconhecido. Foi-nos pedido para desacelerar e a palavra "morte" marcou presença. Fomos obrigados a redefinir-nos, a repensar a forma como vivemos e como nos relacionamos. As estruturas alteraram-se pondo a descoberto a nossa vulnerabilidade e a do próximo. No meio destas águas movimentadas foi necessário confiarmos no nosso centro para voltarmos a emergir com uma outra perspetiva sobre nós, a vida e os outros.

Para continuar, foi necessário encontrarmos as partículas de felicidade no meio do caos, interno e externo, em que navegámos.

Com base nas minhas vivências deste período em particular que a nível pessoal se revelou desafiante e intenso, percebi que a felicidade pode surgir de um simples facto: aceitar a vida tal como ela se apresenta. Passar de um lugar de rejeição pela vida tal como ela é, para um lugar em que escolhemos viver, da melhor forma possível, o que a vida nos traz, caminhando em paz com as nossas escolhas e circunstâncias. É nesse

As relações humanas são de facto condição para sermos felizes

lugar minúsculo, em que definimos a forma como cumprimos a vida na sua forma crua e real, que encontramos o caminho para a felicidade. Focando-nos na abundância do que já temos e naquela que é a nossa verdadeira essência, ao invés de nos cingirmos ao que é suposto e esperado de nós e/ou ao que não temos e gostaríamos de ter. Esta lealdade para connosco torna-se urgente e acompanha a noção clara e cada vez mais presente de que o tempo não tem tempo. Eu pessoalmente tenho uma capacidade extraordinária para o daydreaming, para a cobrança do que queria ter feito e não fiz, a frustração de querer fazer e, seja porque motivo, não conseguir. Às vezes são escolhas minhas, falta de organização, de foco, etc. mas às vezes é apenas a vida a acontecer. E é no deixar cair desta ilusão do controlo e perfeccionismo

que reside a serenidade de aceitar as coisas como são, alavanca essencial para integrar a felicidade em nós.

Por outro lado, percebi o quanto me nutre o amor e cuidado que tenho pelo outro, e vice-versa. A meu ver, as relações humanas são de facto condição para sermos felizes, para nos sentirmos inteiros e parte integrante de um ecossistema que tem tanto de complexo e caótico como de simples e bonito. A essência da partilha e comunidade acrescenta-nos, e é neste balanço do dar e receber com o outro que percebemos que alguém nos importa e que nós importamos a alguém. Somos inspiração uns dos outros e a felicidade anda de mão dada com a escolha daqueles que queremos por perto, nutrindo as relações em que somos vistos, respeitados e aceites.

Não posso também deixar de escrever sobre os opostos, acreditando que tudo é dual e que a felicidade está sempre conectada com o seu oposto, a tristeza, por exemplo. Impossível sentir e ser uma coisa, sem sentir e ser a outra. Tudo faz parte e a recusa de algo tão natural conduzirá certamente ao vazio. Acreditar que vivemos sempre num dos extremos desta linha é ilusório e acolher todas as faces que nos compõem afirma-se como uma abertura para a vida plena e inteira.

Quase em jeito de conclusão, importa perceber a felicidade como algo simples, natural, que não deve ser comparado com os níveis de felicidade do outro, nem definido, nem pensado. Tendemos a ser muito exigentes nesta matéria, querendo sempre mais e/ou diferente, e achando sempre insuficiente o que temos hoje. Se por um lado esta aspiração à evolução nos faculta o fogo do início e da renovação, importa que sejamos mais brandos connosco e com o nosso processo e encaremos a felicidade com a leveza e ritmo que ela própria representa. É importante sermos meigos e procurar esse equilíbrio na forma como nos tratamos e como comunicamos connosco (e com os outros). Agradecer de onde viemos, quem somos, quem temos à nossa volta e onde estamos. E agir com coragem em direção à mudança,

responsabilizando-nos por essa escolha, sempre que sentirmos que o lugar onde estamos não serve a nossa alma.

E termino com uma palavra: permissão. Permitam-se ser felizes com o que têm hoje. Não é preciso mais nada porque o instante seguinte não é garantido. Somos todos merecedores, guardiões e facilitadores da felicidade que tanto almejamos. Fechem os olhos e lembrem-se daqueles momentos em que algo vos fez sorrir ou chorar. Sim, a felicidade também faz chorar. Ela tem diversas formas, sons, aromas, sentires e sabores. Permitam-se perceber que o poder e a força de a descobrir está em vocês, no vosso centro, no vosso peito. É o que faz bater mais rápido o vosso coração, e também o que acalma esse pulsar. Lá está, os opostos fechando o ciclo. Sejam corajosamente felizes.

NURIA SCIACCALUGA L. FERNANDES
CONSTELADORA
Instagram: trocar.de.pele
trocardepele@gmail.com

Não Há Felicidade Sem Sofrimento

Desengane-se quem pensa que a felicidade só existe se formos sempre altamente bem sucedidos. Se não somos humanamente capazes de controlar tudo à nossa volta, então como é possível que tal aconteça? Ainda assim a dúvida surge, mesmo sabendo que não podemos controlar, procuramos ter sempre tudo em controlo.

Por Filomena Conceição

As diferentes publicações sobre o conceito de "felicidade" demonstram que este é um conceito subjetivo, varia de pessoa para pessoa e pode ter múltiplos significados, consoante as nossas características, gostos, valores e estilos de vida. Utopicamente, quando se aborda o tema da felicidade, aborda-se no sentido da procura ativa e constante da mesma, porém, a questão terá de ser colocada de outra forma: O que te faz feliz?

Quando fazemos esta pergunta espontaneamente a alguém é natural que os pensamentos dessa pessoa disparem em alta rotação, pois, na verdade "tudo e nada" estão em causa. Mas acreditar que a felicidade só existe em momentos de grande euforia ou em altos estados de bem-estar é um grande erro. Ao sentir-se responsável por manter altos níveis de felicidade, pode levar, na verdade, a sentir um desconforto terrível. É como assumir que gostamos de algo, quando, na verdade odiamos.

Existe algo a ter em conta e que é essencial - Não viva tão obcecado com a felicidade, mas sim com a certeza de que deu o seu melhor perante as situações onde se encontrava. Isso alivia com clara evidência o peso de tentar a tempo inteiro e a todo o custo "sempre bem". Devemos compreender que estar sempre com esta pressão de sentir feliz "a todo o tempo" gera, por outro lado, grande frustração quando passa um dia menos bom. Todos temos dias menos bons, não existe ninguém a quem o dia seja sempre "perfeito", a menos que o encare desta forma e isso é algo diferente.

Todos nós temos momentos de felicidade, mas nem sempre somos capazes de os reconhecer desta forma

Viver livre da pressão de ser sempre bem-sucedido, leva a obter resultados mais satisfatórios com menos esforço. Porquê? Porque a pressão baixa e com ela também a ansiedade. Passa a ser capaz de pensar e raciocinar com maior clareza. Quando os pensamentos são fluídos, as tomadas de decisão tornam-se mais fáceis, no sentido em que tem uma maior capacidade para pensar sobre as várias opções disponíveis. Aceitar que errou e levar essa ideia com leveza, deixa-o muito mais próximo de se sentir confortável e sobretudo, consciente que pode sempre melhorar, o que terá impacto positivo na sua motivação fazendo-o

sentir-se bem, fazendo-o sentir felicidade.

Para podermos reconhecer "a felicidade" na vida, é preciso experienciar momentos menos bons, pois assim seremos capazes de afirmar com clarividência o que nos faz sentir bem. Obviamente, ninguém gosta de sofrimento, porém ele faz parte da vida e faz parte do processo de "estar vivo". Em certas ocasiões, pode ser obrigado a lidar com situações muito complexas, como a perda de um ente querido e com isso ter de passar por um processo de luto; passar por um momento de crise na relação amorosa e ter de saber viver com um divórcio e dois filhos para criar; ou perder o emprego que tantas vezes pensou mal sobre ele, mas que agora ao viver o desemprego até isso *"não era assim tão mau"*.

Todos nós temos momentos de felicidade, mas nem sempre somos capazes de os reconhecer desta forma. Portanto, importa saber identificar dentro da rotina do dia-a-dia esses momentos e atribuir-lhes um novo significado. Há coisas que

Acreditar que a felicidade só existe em momentos de grande euforia ou em altos estados de bem-estar é um grande erro

pode fazer para ajudar a alimentar a felicidade, mas tem de estar bem ciente: o que resulta com a pessoa A, pode não resultar com a pessoa *B*. Não há fórmulas mágicas ou resultados imediatos com pouco esforço, nem terapias milagrosas que resolvam todos os problemas. Cada um de nós tem a sua própria combinação de fatores e valores, por isso, o que nos cabe a nós terapeutas é ser um facilitador dessa descoberta e não o detentor dessa fórmula em si mesma.

Então, fica a grande questão: O que posso fazer diariamente para, de certa forma, me sentir uma pessoa mais feliz? Uma vez que o processo é construído ao longo do tempo,

é natural se no início se sentir um pouco "desconfiado", mas não faz mal. A dúvida deixa-o inseguro no início, mas faz parte integrante da caminhada. Aqui ficam algumas dicas:

1. Disciplina (ter disciplina ou ser disciplinado);

2.Valores (saber com clareza quais os seus valores);

3.Objetivos (bem definidos e que motivem para lutar por eles);

4.Partilhar (ter com quem partilhar essa forma de ser/ estar com família ou com amigos);

5. Obstáculos (encarar para superá-los…não fugir deles);

6. Impossibilidade ("nada é impossível até que um dia aconteça" nunca se esqueça disso);

7. Momentos difíceis (nem sempre a vida é fácil, não só para si, mas para todas as pessoas);

8. Falhar (falhar é um modo de aprender a melhorar, não é o fim da tentativa);

9. Silêncio é válido (o silencio é merecido e deve ser usado sempre que necessário, o silêncio é por vezes libertador);

10. "Coisas" valem muito pouco ou nada (certas coisas às quais dá muita importância, na verdade não são assim tão importantes, até mesmo o dinheiro);

11. O dinheiro deve ser usado (ainda com alguma lógica, o dinheiro deve ser usado para criar oportunidade de qualidade, seja de férias, lazer ou profissional).

Se, ainda assim, a felicidade lhe parece muito longe da realidade, para *Progredir* pode sempre optar por procurar esse caminho através de desenvolvimento pessoal.

FILOMENA CONCEIÇÃO
PSICÓLOGA
DESENVOLVIMENTO PESSOAL
& BEM-ESTAR
www.filomenaconceicao.com

Ser Feliz no Amor

Será que podemos "ser felizes para sempre"? Qual o segredo dos casais, verdadeiramente felizes?

Por Sofia Vieira Martins

Primeiro há uma sensação diferente. Um riso que se cruza com um olhar mais intenso. Uma conversa que parece não ter fim. Um jantar, uma saída, muitas perguntas e respostas. Bandos de borboletas no estômago. Chega o primeiro beijo, o namoro assumido, as tantas descobertas em conjunto. Os dias são coloridos, a vida cor de rosa e o amor promete ser eterno. Depois vem o casamento, os filhos e…os problemas.

Felizes para sempre. Só que, uma grande parte das vezes nem por isso. Então o que faz com que os sentimentos morram? Ou por outra, como resistir ao dia à dia de rotinas que nada têm de românticas?

A energia de uma relação feliz é brilhante, harmoniosa, inspiradora, criando por isso uma fortaleza que faz com que as duas pessoas enfrentem tudo. Mas essa energia deve ser construída, dia a dia, para lá da idealização dos primeiros tempos. E isso implica estarem realmente preparados para os bons e os maus momentos e aceitarem o outro tal como ele se revela ser, alguém com características adoráveis e outras nem por isso.

No entanto, há limites pessoais que não devem ser ultrapassados e esses convêm estarem bem definidos.

Exercício prático para avaliar a energia da sua relação. Chama-se o Exercício do Semáforo:

Cada membro do casal, deve pegar numa folha de papel e dividi-la em 3 partes iguais, na horizontal. A primeira coluna horizontal corresponde à luz vermelha. A segunda, à luz laranja e a terceira, à luz verde.

Comecem por preencher a verde, com tudo aquilo que gostam um no outro e que funciona perfeitamente na relação.

Na luz laranja, coloquem aquilo que, na relação e no outro, consideram perigoso, mas sujeito a negociação. Algo que é possível corrigir, com diálogo e esforço de parte a parte.

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

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

Na luz vermelha, é aquilo que não tem perdão, não é negociável e profundamente rejeitado por alguma das partes. É o exemplo de traições, violência, algo que afeta seriamente o equilibro e autoestima de um dos parceiros.

Finalmente, verifique com o seu parceiro(a) os resultados e comparem-nos. Quantos mais pontos verdes existirem, mais promissora é a relação. Os pontos laranja têm condições para evoluírem para verde ou correm o risco de se tornarem vermelhos? Só o diálogo determinará isso. Quanto ao vermelho, se existir algum, pode significar que a relação está fatalmente doente. Claro, cada caso é um caso, o diálogo é fundamental para chegarem a uma conclusão.

O maior segredo de uma relação com sucesso é, sem dúvida, a cumplicidade. Porque, se estiverem ambos a olhar para o mesmo lado, as diferenças são ultrapassáveis e a energia do casal criará raízes e ramos na terra, para bem de todos nós.

> A energia de uma relação feliz é brilhante, harmoniosa, inspiradora, criando por isso uma fortaleza que faz com que as duas pessoas enfrentem tudo

SOFIA VIEIRA MARTINS
www.sofiavieiramartins.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

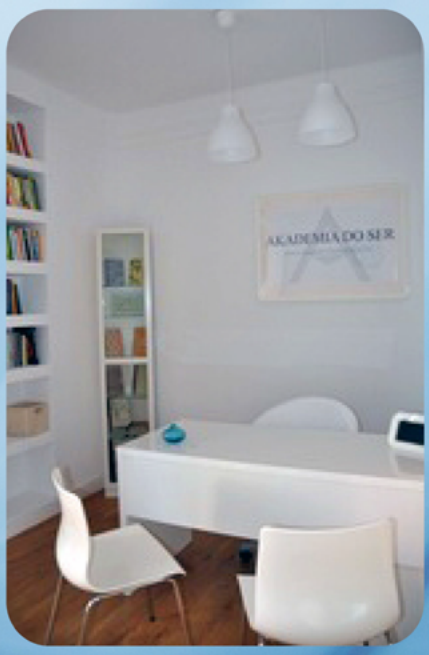
CONSULTAS

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

"Filosofia do Reiki"

Sara Cardoso, diplomada em Psicologia pela Universidade do Porto, tem-se dedicado desde há alguns anos ao trabalho nas modalidades de Consulta individual e de Formação, privilegiando neste âmbito as áreas do Reiki, desenvolvimento pessoal e terapias alternativas. Fala aos leitores da *Revista Progredir*, sobre o seu ultimo livro "Filosofia do Reiki" e a importância da Felicidade.

Texto Por Revista Progredir

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

Sara Cardoso: Gosto mais de falar do meu trabalho do que de mim mesma, por isso se me pede para me definir em quatro palavras eu só posso dizer reservada, ultra-reservada, híper-reservada, mega-reservada.

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso?

Sara Cardoso: Bem, parece que vou ter mesmo que falar sobre mim, vamos lá então! A minha história é com certeza idêntica à das outras pessoas que escolhem profissões na área terapêutica: desde criança sempre tive vontade de ajudar as outras pessoas e curiosamente lembro-me que, ainda na adolescência, era procurada por pessoas mais velhas que "desabafavam comigo" e me pediam conselhos. Naturalmente, quando cheguei à altura de ir para a Faculdade escolhi tirar o curso de Psicologia. Na verdade, eu nessa época nem sabia muito bem o que era a Psicologia, mas sabia que servia para ajudar e por isso escolhi esse curso me tornei Psicóloga. Mais tarde, descobri as terapias complementares como o Reiki e constatei que também elas são ferramentas preciosas de ajuda, para nós mesmos e para os outros.

> Eu acredito realmente que nós podemos criar uma vida de paz, harmonia e felicidade

Progredir: Qual a sua maior paixão?

Sara Cardoso: Sempre tive muitos interesses, em áreas completamente distintas e tenho várias coisas que me encantam, não consigo escolher apenas uma.

Progredir: Como surge o livro "Filosofia do Reiki"?

Sara Cardoso: Este livro surge como uma consequência natural dos quatro anteriores que publiquei. Tudo começou com a vontade de levar ao público mais informação sobre esta maravilhosa terapia que é o Reiki e a

forma como os pode ajudar na sua Vida. Com esta intenção em mente, escrevi o meu primeiro livro "Psicologia do Reiki", que foi muito bem recebido. A partir daí foram nascendo outras ideias e surgindo outros livros, que têm como fio condutor o desenvolvimento pessoal e exploram temas da Psicologia e do Reiki, de forma muito acessível e aplicável na vida diária de cada leitor.

Progredir: O que podem esperar os leitores depois de lerem o livro?

Sara Cardoso: Espero que a leitura do livro faça com que os leitores se sintam mais motivados para cuidarem de si e possam dar os passos necessários para o fazerem.

Progredir: O próximo tema da revista Progredir é sobre "Felicidade". Considera que o Reiki nos pode ajudar a sermos mais felizes?

Sara Cardoso: É curioso que fale em felicidade, pois o meu livro anterior é sobre esse tema e chama-se "Escolho Ser Feliz"! Nesse livro desenvolvo uma visão dinâmica da felicidade como uma escolha que podemos fazer

diariamente, a cada momento da nossa vida, com as nossas acções e reacções neste mundo em que vivemos. Desta visão, deriva uma consequência lógica muito favorável para todos nós: está ao nosso alcance fazer as escolhas mais adequadas no sentido de construir essa felicidade que tanto almejamos! Ou seja, nós podemos construir a nossa própria Felicidade! Nesse meu livro procuro guiar o leitor através de uma reflexão sobre comportamentos e atitudes mais saudáveis e menos saudáveis e ainda fornecer algumas estratégias para a promoção de mudanças positivas a todos os níveis, que possam ser úteis

no sentido de criar uma existência mais saudável e feliz.

Creio que também no livro "Filosofia do Reiki" o leitor vai poder encontrar algumas boas ideias, que o ajudem a criar no mundo a felicidade que deseja e o possam colocar no caminho da tranquilidade, da alegria e da paz interna. Este livro é para todos os que querem evoluir e serem pessoas mais felizes, integradas e conscientes. O meu desejo é que ele possa ajudar o leitor, de alguma forma, no seu percurso de vida.

Eu acredito realmente que nós podemos criar uma vida de paz, harmonia e felicidade. Está ao nosso alcance construirmos aquilo que queremos na nossa vida, pois é a nossa mente que cria a nossa realidade. A paz é algo que podemos criar e a felicidade é algo que podemos construir. Muitas vezes ouvimos as pessoas dizerem: "quando eu ganhar o euromilhões, ou a lotaria, é que vai ser… a minha vida vai andar para a frente e eu vou ser feliz"; o problema deste tipo de raciocínio é a improbabilidade de isso acontecer: quantas pessoas conhece que tenham ganho o euromilhões? Pois é, o mais certo é não conhecer ninguém… então, se estamos à espera disso para sermos felizes, deixamos a vida passar por nós sem que sejamos felizes. O ser humano tem tendência de estar à espera de alguma coisa que vem de fora para lhe resolver a vida, espera que a felicidade lhe caia ao colo, mas talvez não seja por aí que chegamos lá… penso que se formos atrás das coisas, se tentarmos ir atrás das nossas ideias e sonhos, a probabilidade de se concretizarem é muito maior.

A felicidade não vem de fora para dentro, mas sim de dentro para fora. Quando alcançamos a felicidade interna e nos conseguimos alhear das interferências mentais, emocionais ou ambientais que nos rodeiam, podemos estar felizes em qualquer tipo de situação. É esse o meu objectivo e proponho-lhe que seja também o seu: estar bem onde quer que esteja e fazer o melhor que puder com as condições existentes no momento.

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Sara Cardoso: Eu acredito verdadeiramente que nós podemos criar uma vida feliz. Está ao nosso alcance construirmos aquilo que queremos na nossa vida, pois é a nossa mente que cria a nossa realidade, nos seus vários níveis: físico, mental, emocional e espiritual. Por isso, a harmonia é verdadeiramente algo que podemos construir e a felicidade é algo que podemos criar.

No mundo de hoje, estamos demasiado focados naquilo que queremos receber e talvez tenha chegado o tempo de pensarmos também no que podemos dar... A sugestão que lhe deixo é que reflicta sobre esta ideia, tenho a certeza que tem dons maravilhosos, com os quais pode contribuir para criar um mundo melhor e mais feliz. Lembre-se sempre de enviar para o Universo aquilo que gostaria de receber.

Vivemos num Mundo de infinitas possibilidades. Por isso, se algo pode correr bem, vai correr bem. A mudança para uma vida mais plena e feliz está a começar a acontecer para muita gente. Devemos aproveitar a energia que o Universo coloca ao nosso dispor para evoluirmos. Tudo o que precisamos é de aprender a viver em harmonia com as leis do universo: se irradiarmos energia positiva e felicidade, recebermos na nossa vida Energia positiva e Felicidade.

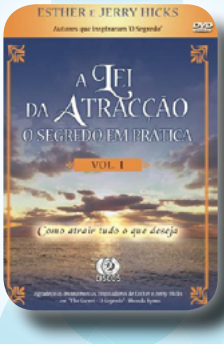
ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

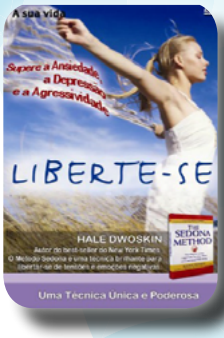
SARA CARDOSO
www.drasaracardoso.com

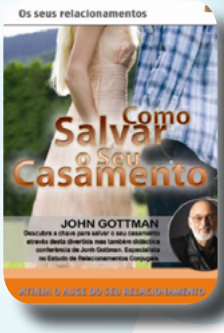
Novidade!

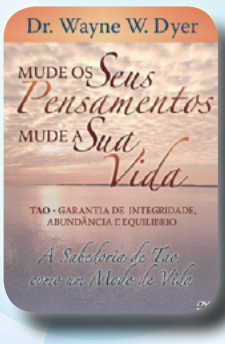
Loja Online

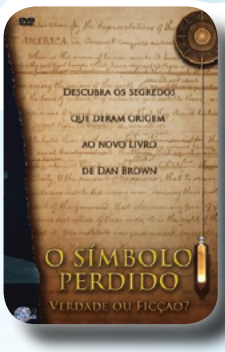
DVDs
Desenvolvimento Pessoal











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

A Felicidade e o dinheiro

Ricardo e Lúcia são duas personagens com estórias de vida distintas que nos permitem pensar sobre o conceito de felicidade e dinheiro, a importância de cada um deles e se algum dos conceitos vem primeiro do que o outro.

Por Pedro Midões

Ricardo é um rapaz na casa dos 40 anos. Casado com Gabriela e um filho Tomás. Gabriela é Administrativa. Ricardo tem um emprego estável nos dias que correm. Todos os dias chega ao trabalho às 8 horas e sai às 17h. Todos os dias percorre várias aldeias, vilas e cidades, visto ser motorista da empresa. O trabalho diz que é duro, mas que gosta do que faz. Nunca quis nada com os estudos e sente-se bem com o trabalho que realiza. O dinheiro que ganha serve para pagar

O dinheiro não é mais que energia

as suas despesas no dia-a-dia e ainda consegue poupar alguma coisa. Todos os anos é reconhecido pela empresa como excelente profissional e bastante competente nas suas tarefas. Recebe um prémio pelo seu desempenho no final de cada ano. Ao final do dia junta-se com os amigos no café e partilha algumas conversas. Ainda chega a tempo de passear o seu animal de estimação e brincar com o filho. Ao fim de semana gosta de fazer o seu circuito de bicicleta e jogar futebol com o filho. Não é um romântico, mas gosta de ter os seus momentos a dois. Diz que o dinheiro não dá para férias nas ilhas gregas, mas também não sente interesse. Não gosta de grandes "luxos", nem sente especial interesse por viagens de avião. Gosta mais de ir até ao Gerês, de atividades ao ar livre e da boa comida portuguesa.

Lúcia bonita e com tenra idade de 42 anos. Solteira, não tem tempo para namoros. O trabalho também não permite, ocupa-a bastante. É daqueles trabalhos que, tem elevada procura de mercado. É na área da consultoria informática. Os prazos são apertados e todos querem coisas para ontem, antes da pandemia. Com a pandemia, o cenário agravou, todos se lembraram de dar prioridade aos projetos que estavam na gaveta. O cenário é um horário de entrar sempre às 8h30, mas os de saída… são quando Deus quer. As idas à cama são curtas, 5 horas, muitas vezes acorda preocupada e sonha com os projetos. Mas o seu salário é bastante acima da média. Tem um carro de alta cilindrada, a casa está bem apetrechada de bonita decoração e conforto. As roupas, sapatos e malas tem divisão própria, são do mais bonito, requintado e discreto, apenas acessível a alguns. A conta poupança é bastante saudável. Permitiria fazer uns quantos estragos em jantares e viagens. O problema é que o chefe não permite gozar férias, os projetos estão sempre a cair e os prazos continuam a somar. Por este andar daria para gozar 2 meses de férias seguidos nas Maldivas. Amigos nem vê-los, ou melhor, uma vez ou outra dá para trocar 2 mensagens pelo whatsapp. Dá pelos seus dias a serem casa trabalho, ou melhor dizendo, apenas casa,

visto que a pandemia fez com que se permitisse trabalhar apenas a partir de casa. A ansiedade dá conta dela. Pelos prazos que apertam. Pelo sono que falta. Pelos amigos e familiares que não vê. Pelas viagens que gostaria de fazer e que vai adiando.

2 casos diferentes que nos permitem dizer que a felicidade é definida como um conceito subjetivo, que depende de pessoa para pessoa e das suas expetativas e realizações ou do gap entre ambas. Dinheiro é uma coisa mais objetiva e facilmente quantificável. A questão é se dinheiro traz felicidade ou se felicidade traz dinheiro?

Muitos são os estudos efetuados ao longo de décadas que revelam que a falta de dinheiro para assegurar as condições básicas de vida (casa, alimentação, saúde, educação, etc) servem inclusivamente para gerar estados de infelicidade ou estados emocionais mais tristes. No entanto, também é revelado que o dinheiro atinge importância até determinado ponto. E qual é esse ponto? O ponto não é igual para todos, nem tem a mesma bitola, mas é o ponto em que permite ter condições de vida em conforto ou

segurança. Ou seja, após se atingir as condições básicas de vida ou as condições de segurança e conforto a questão tem mais a ver com outros fatores que garantem a estabilidade emocional. São as expetativas, o propósito, as experiências realizadas ou investimento do tempo que é feito no dia a dia que se torna responsável para a felicidade. E porquê? Porque normalmente o acréscimo de dinheiro, não traz ao individuo por si só uma capacidade maior de desempenho. Normalmente traz consigo maiores responsabilidades, maior índice de horas de trabalho e de stress, aumentando o valor em carteira, mas não podendo investir nos fatores importantes para o equilíbrio emocional.

Isabel Portugal

"Desenvolvo um projeto inovador na área de consultoria comportamental e de RH vocacionada para qualquer área do Retalho.
Serviços de Coaching e Mentoria a nível particular e corporativo."

| Consultoria RH | Mentoria |
| Executive Retail Coaching |
| Life Coaching |

www.isabelportugal.com

961448099 geral@isabelportugal.com

Por outro lado, há teorias que revelam que o dinheiro não é mais que energia. Nesse sentido o investimento em causas e experiências que vão de encontro à personalidade de cada um, torna as pessoas mais felizes no seu dia-a-dia, com maior capacidade de organização e de produtividade e consequentemente maior capacidade para gerar dinheiro.

Assim, o autoconhecimento e a perspetiva de cada um são essenciais no que à relação, dinheiro e felicidade diz respeito. Se o dinheiro é importante, todos estaremos de acordo que sim. Mas também estamos de acordo que família, amigos e experiências de vida são fundamentais para o nosso desenvolvimento, equilíbrio e bem-estar.

PEDRO MIDÕES
DIRETOR FINANCEIRO E CONTABILISTA CERTIFICADO
pedro.c.s.midoes@gmail.com

Ser Feliz no trabalho: Uma missão possível

Um dos desafios da vida é encontrar e manter um trabalho que nos faça felizes. Nesse contexto, como em todos, a felicidade é subjetiva - o bem-estar interno e a satisfação plena, o contentamento que implica, decorrem e dependem de crenças, valores e experiências de quem a (não) sente e a procura. A expressão da felicidade poderá ser indissociável da pessoa e da sua identidade. Nesse sentido, conhecer-se e reconhecer o que se mantém e o que vai mudando em si ao longo da vida torna-se importante para informar e direcionar as suas opções e escolhas em termos profissionais, com impactos no seu nível de bem-estar e equilíbrio. **Por Susana Gomes**

As escolhas profissionais podem começar a delinear-se cedo, com a consciência das preferências, interesses e motivações. A escolaridade formal pode ser uma aliada ou um obstáculo na clarificação e concretização destas escolhas. Para algumas pessoas, a

profissão é algo que lhes acontece, por falta de plano, ou, porque este esbarrou numa realidade distante do planeado. Para evitar esta situação ou alterá-la, o autoconhecimento e alinhamento consigo mesmo e com o mundo são ferramentas impactantes, que permitem ver o seu trabalho como uma expressão do seu propósito de vida, no dia-a-dia e potenciador de momentos de felicidade. Convidamo-lo a refletir sobre o seu caminho profissional, respondendo a estas questões de forma extensa e clara.

1. O que gosta de fazer? O que o faz sentir-se bem, animado, curioso e entusiasmado? Podem ser temas e tarefas simples e prazerosas, onde se sente desafiado e que reconhece uma sensação de alegria e prazer. Diz-se que a antítese da felicidade é o tédio, portanto anote o que não o aborrece, antes o motiva a fazer mais e melhor.

2. Quais os valores que são verdadeiramente mobilizadores para si? Identifique pelo menos dez valores que priorize na sua vida em diferentes contextos e tente ordená-los em termos da sua importância. Desses, pode mesmo questionar-se quais são os 3 valores essenciais, sem os quais não concebe viver de forma coerente consigo mesmo.

Um cérebro que está focado na apreciação de pequenos momentos de felicidade fica mais rápido e ágil, mais resistente e produtivo

3. O que é que faz bem? Em que é que se reconhece bom e os outros reconhecem-lhe ser bom? Identifique as tarefas que faz com facilidade e fluidez, mesmo que sejam complexas e árduas. Pode ser clarificador recorrer ao feedback dos outros e a experiências mais antigas, até do tempo da escola – que aprendizagens eram naturais em si? Algo de que se gosta, em que se tem competência (ou a motivação para a aprimorar) constitui um talento, algo que podemos dar ao mundo e aos outros, em resposta às necessidades dos outros e do mundo em geral.

4. Quais as tarefas em que sente os seus valores prioritários em ação? Se já tiver uma carreira, será que esta exprime e os mobiliza de forma clara? Como se sente com isso?

O desalinhamento entre os valores pessoais e as exigências de uma profissão ou de um contexto de carreira pode contribuir para desgaste e stress, distanciando-o de uma vivência (profissional) feliz. Por outro lado, nem tudo o que gostamos e que nos apaixona pode constituir o fundamento de uma vivência produtiva, isto é, que possa ser reconhecido como uma profissão que contribua para a sua autonomia financeira, segurança e crescimento individual.

1. Que (outras) profissões podem colocar os seus valores e talentos pessoais em ação e que contribuam para o mundo?

Liste algumas das profissões que encaixam esses valores e capacidades e imagine como seriam os seus dias no exercício dessa atividade. Como se sente?

2. O que significa o trabalho para si? Quais as suas crenças em relação ao valor e custo do trabalho e da carreira profissional? E em relação ao dinheiro? As crenças são "lentes" que usa para ler o mundo e que derivam das suas experiências, do que foi aprendendo ao longo da vida. Diz-se que "se trabalhar arduamente, vai ter sucesso e ser feliz". Saiba que esta "fórmula" está ao contrário. Todas as metas, para o nosso cérebro, uma vez atingidas são quase imediatamente substituídas por outras, atirando para longe a tão desejada felicidade. Pelo contrário, sabemos que um cérebro que está focado na apreciação de pequenos momentos de felicidade fica mais rápido e ágil, mais resistente e produtivo.

Outra crença banal é que "o dinheiro não cai das árvores", implicando esforço, dedicação e muita dificuldade para se ganhar – tal não se coaduna com uma vivência de prazer e felicidade no trabalho: para algumas pessoas, ser feliz no trabalho pode constituir quase um paradoxo. Estas e outras crenças podem condicionar a forma como experiência e conduz a sua carreira. Por isso, verifique como se sente a ser

retribuído pelo seu trabalho? E que outros tipos de retribuição, que não o dinheiro, é que o mobilizam e que aprecia?

3. Por último, refletir sobre os papéis sociais que assume e a forma como se relaciona com os outros, em contexto de trabalho: expressam também os seus valores e refletem a marca que quer deixar no mundo? Saiba que a perceção de apoio social, de relações humanas significativas, é uma das variáveis preditoras de carreiras bem sucedidas. Assim, o convite é para que a profissão seja um lugar de conexões com significado, de aprimoramento das suas forças e virtudes também na relação com os outros.

Talvez estas reflexões tenham ajudado a decidir o quão alinhado se sente em relação ao seu trabalho e que (re)orientações pode iniciar para promover a sua realização profissional e felicidade. Desejo-lhe um Bom Trabalho!

SUSANA GOMES
PSICÓLOGA CLÍNICA | HIPNOTERAPEUTA
MEMBRO EFECTIVO DA OPP 20748
psicologiaecoaching.pt/susanagomes/
www.susanagomespsicologa.pt
susanagomes@learn2be.pt

Ser Feliz é fácil

Mas o que é que nos faz felizes? Todos temos uma opinião formada sobre a felicidade, mas será que há opiniões certas ou erradas quando se fala sobre este tema?

Por Marta Dias Pereira

Ao longo destes anos de trabalho a debruçar-me sobre os temas da mente e a forma como ela funciona, tenho percebido que o nosso cérebro nos transmite informações erradas sobre se somos felizes ou não. Um exemplo disto é o facto de nos focarmos em encontrar a fórmula para a felicidade, em vez de nos focarmos no porquê de não sabermos o que nos faz realmente felizes.

A fórmula da felicidade é baseada em variáveis intrínsecas. Por isso, quanto mais se conhecer a si mesma/o, mais ferramentas terá para identificar quais os ingredientes da fórmula perfeita da felicidade para si.

Já na Grécia Antiga, Aristóteles anunciava que a felicidade é a maior meta do homem.
Porém, até aos dias de hoje, ainda se procura a fórmula perfeita. E este tema continua a ser estudado por cientistas, psiquiatras, sociólogos, psicólogos e até economistas. Aquilo que podemos saber com certeza é que essa fórmula é individual e, independentemente, do caminho que tome, a felicidade é o caminho.

Ser feliz durante essa caminhada prepara-nos para conquistas cada vez maiores, dando-nos a motivação necessária para não desistirmos.

Aquilo que podemos considerar como base do sentimento de felicidade tem como raiz a emoção alegria. A alegria é uma das cinco emoções inatas, importantíssimas para a nossa sobrevivência. Ou seja, podemos considerar a felicidade como uma base para o nosso equilíbrio e bem-estar.

Se conseguir manter o seu corpo e mente saudáveis e tiver por perto pessoas com quem desenvolve laços afetivos, esta poderá ser a sua fórmula perfeita para a felicidade

Além disto, é importante saber que o sentimento de felicidade depende também da nossa personalidade e da forma como aceitamos os acontecimentos ou diferentes vicissitudes.

A busca pela felicidade não é um caminho linear e constante.

Ser feliz é variável de pessoa para pessoa. Características individuais, que pode descobrir através do seu autoconhecimento, tornam bastante

mais complexa aquela que é a sua definição de felicidade. A felicidade pode ser um bem-estar subjetivo, uma soma de momentos de alegria, ou até um estado de humor positivo.

Esta subjetividade é tão vincada que se perguntar a alguém se seria feliz se ficasse cego, a resposta é óbvia: não. Porém, se medirmos a felicidade das pessoas que realmente ficaram cegas, veremos que elas são totalmente felizes, afirma o psicólogo Daniel Gilbert, um dos especialistas no estudo da felicidade.

Isto acontece porque as pessoas têm tendência a atribuir significado às diferentes situações, perspetivando se algo vai ser bom ou mau, terrível ou maravilhoso.

Pensar em ganhar o euro milhões, por exemplo, à partida, também nos daria a perceção de felicidade. No entanto, do mesmo modo, não podemos afirmar que isso fosse garantido.

Como tal, não podemos dizer que existe um segredo para encontrar a felicidade, mas podemos dizer que esse sentimento de felicidade parte do equilíbrio entre uma saúde estável e uma mente equilibrada.

Pensemos então numa base de trabalho pessoal para a felicidade.

Há quatro requisitos apontados como essenciais para encontrar um ponto de equilíbrio e felicidade: a saúde física, a estabilidade financeira mínima, uma boa relação afetiva e a integração social.

Neste sentido, podemos afirmar que ser feliz compreende uma série de reações positivas no corpo, cérebro e mente.

Os sentimentos de alegria emitem ao cérebro sinais estimulados por neurotransmissores, como a dopamina e a serotonina, que causam sensações de prazer e bem-estar.

Explicando um pouco melhor, o nosso cérebro está dividido em 3 camadas. A camada inferior (área reptiliana) refere-se às necessidades básicas. A intermédia refere-se à interpretação das emoções, e a terceira camada é a

cognitiva, que permite ao ser humano planear, construir, interpretar e até criar momentos de perceção espiritual.

Ora, cada uma destas camadas, precisa de diferentes cuidados. E, ao nutrir todas as três camadas do seu cérebro, poderá assim encontrar o ingrediente mágico para a sua fórmula da felicidade.

Deste modo, para equilibrar a primeira camada é necessário que cuide da sua saúde. Estudos científicos demonstram que fazer exercício físico, por exemplo, aumenta os neurotransmissores da felicidade.

A segunda camada precisa de ser satisfeita com relações sociais, com amor, generosidade e solidariedade. Afinal, como seres humanos, somos o animal mais social do planeta, por isso não é de admirar que a maior parte da nossa felicidade parta dos nossos relacionamentos e da conexão que estabelecemos com os outros.

Já a terceira e última camada deve ser alimentada com educação, trabalho e criatividade.

Concluindo, há pequenas coisas que pode fazer todos os dias para aumentar a sua felicidade: passar mais tempo com os seus amigos, cuidar da sua saúde, ter pequenos momentos para si, ou mesmo meditar, ou fazer exercício físico.

Talvez todos estes conselhos lhe pareçam banais ou aborrecidos, mas repare que se conseguir manter o seu corpo e mente saudáveis e tiver por perto pessoas com quem desenvolve laços afetivos, esta poderá ser a sua fórmula perfeita para a felicidade.

É que até pode não ser fácil ser feliz, mas tem tudo o que precisa para o ser. Faça o seu processo de autoconhecimento e descubra dentro de si aquilo que já a/o faz feliz, pois a felicidade é o caminho.

MARTA DIAS PEREIRA
PERSONAL COACH, HIPNOTERAPEUTA
E FORMADORA DE PNL
www.martadiaspereira.pt
coach@martadiaspereira.pt

Onde está a Felicidade?

A busca pela felicidade está muito mais próxima do que imagina e do que nos "venderam". O dinheiro não é a condição essencial. É o modo como se olha e sentem os pequenos grandes detalhes. É a decisão e a escolha. É aproveitar cada pequeno passo do caminho. É crer para ver no tanto que a vida nos surpreende a cada instante.

Por Alexandra Ramos Duarte

Diria que dificilmente alguém viva uma vida com a intenção de estar triste ou infeliz, mas será que é fácil este encontro com a felicidade? Sabe o sentimento de quem passa todo o ano a trabalhar, tantas vezes em algo que não gosta e que lhe consome toda a energia que dispõe e que coloca toda a sua expectativa

de felicidade e alegria nas férias? Certamente em alguma fase da sua vida passou por isso. E as férias até podem ter corrido bem, mas terá sido o tão bem o suficiente para uma felicidade constante? E o regresso ao trabalho, fez-se acompanhar desta boa energia sentida durante aqueles quinze dias? Parece que tal como a decisão de começarmos uma dieta, adiamos o estado de felicidade de tal forma que parece quase inalcançável.

A busca pela felicidade deve ser algo investido em cada dia. Com pequenos passos, mas que acrescentam tanto. Sair para tomar um café na rua é um luxo. Acender um pau de incenso antes de se sentar à secretária, sentindo o cheiro que emana pela sala, durante aqueles minutos e que fazem sorrir de imediato pela gratidão presente na energia de cada manhã e pelas tantas histórias a testemunhar nesse dia, isso para não falar no abraço de quem tem filhos. Mas a lista seria infindável. Se estamos sempre felizes? Não. Somos humanos. Presenciar algumas coisas, muitas vezes de dor ou doença tira-nos do alinhamento claro, mas cabe a cada um, a gestão dessas mesmas

Efetivamente a felicidade é um privilégio e um merecimento de todos

emoções. É mais fácil deitar e chorar durante dias a fio numa postura compassiva no sofá. A felicidade dá mais trabalho. Pede mais consciência. Disciplina também. Nascemos em sofrimento e parece que gostamos de alimentar este corpo de dor durante toda uma vida, pondo de lado a felicidade.

Não há fórmulas mágicas para a felicidade, dizem alguns, pois bem todas as fórmulas são mágicas. Tudo o que a faz sorrir, sentir bem é o que precisa fazer mais vezes! Por isso, seja feliz com o que tem. Sem expectativas. Osho diz que um homem feliz é um homem sem desejos. É um homem que vive e se cumpre naturalmente no ciclo da sua vontade e com aquilo que dispõe. Sem estar sempre a ansiar por algo. Sendo feliz com o que tem no momento e não com o que pode vir a ter daqui a 6 meses, para a semana

ou mesmo amanha. É a vivência do agora de que tanto se fala nos últimos tempos.

Efetivamente a felicidade é um privilégio e um merecimento de todos. Mas não se sabote. A felicidade é escolha sim. Há uma frase, que repito muitas vezes "O celeiro ardeu, agora podemos ver as estrelas" e a felicidade é isso mesmo. É opcional o olhar sobre toda e qualquer situação. Uma história contada por alguém parece-lhe positiva a si, mas para essa pessoa aquilo representa uma enorme tragédia. É o seu olhar que dita o seu sentir diante daquele facto. É uma decisão o sentimento que nutrimos pela outra pessoa mesmo depois de a mesma nos ter tratado mal, menosprezado ou ofendido. É uma escolha nossa, ignorá-la, amá-la ou odiá-la. E o tanto que de felicidade e de paz há no perdão. Mas importa ter em consideração a lei da atração. Aquilo que eu emito é aquilo que eu recebo. Cada pequena escolha dá-nos a oportunidade de traçar um novo rumo e uma nova felicidade. Responsabilizarmos o outro é a resposta mais fácil para o insucesso. Faz-nos perder ou esquecer o poder que temos dentro.

It's All about you
centro terapêutico
www.allaboutyoucentroterapeutico.com
https://www.facebook.com/allaboutyoucentroterapeutico/

Isabel Mouta
ThetaHealing
Massoterapia Clínica
Terapia Ayurvédica
Cristina Oliveira
Human Design
Access Consciousness
Reiki
Marcações
913 114 964
info@allaboutyoucentroterapeutico.com

Na índia dizem que a nossa mente é como um macaco bêbado. Ela vai para onde quer, se não lhe colocarmos um foco, uma direção, uma ordem, um caminho. Perdemo-nos facilmente. Deixamo-nos levar, e normalmente o fim não é a melhor. O que advém não é a felicidade, mas antes cenários hipotéticos e desnorteados. Pesadelos em vez de sonhos. Dor em vez de "prazeres". Esperar plantar bananas para depois poder colher morangos

será sempre algo difícil e impossível, por isso escolha com critério as suas sementes e os estados de espírito que quer ver crescer. Aqueles que quer e precisa ter na sua vida. Os que o colocam num estado em que o encontrar da felicidade é natural, simples e sem esforço.

Mas a dor é necessária sim. Diria até, que muitos só encontram a verdadeira força que têm perante uma situação inesperada. Aí sim, verificamos se o tanto que temos lido, estudado e meditado é vivido e praticado realmente. Não é durante a fase de estudo que verificamos o tanto que sabemos, é na hora do teste. Da prova. Da provação. A fé tem de vir antes do milagre. É um crer para ver e não o comum ver para crer. Por isso tantas pessoas busquem uma forma espiritual de estar e de ser. Com rituais, crenças e orações.

A felicidade está mesmo em cada canto, sim. Caindo do céu sim, se colocar a intenção sincera de ser feliz. Momento após momento. Em cada fé no caminho. Na explicação do que nos pareceu insucesso, mas que no fundo de nós sabemos que irá contribuir para algo bonito lá mais à frente.

ALEXANDRA RAMOS DUARTE
ASTRÓLOGA E COLABORADORA DO CANAL SAPO NA ÁREA DA ESPIRITUALIDADE
Instagram: Alexandraduarte_astro
astrologiasemtabus@gmail.com

PHILOSOFIAS

Felicidade

Qual é o significado da felicidade? É uma meta, um destino, uma forma de viver?

Por Diana Dinu

Desde os tempos antigos, a natureza da felicidade tem sido debatida pelos filósofos mais famosos. Continuaremos hoje inspirados pelas reflexões de Aristóteles sobre a felicidade. Todos nós queremos viver bem, sentir-nos plenos e felizes, mas às vezes ficamos condicionados devido às circunstâncias externas. No entanto, quando reconhecemos que ser feliz é um trabalho interno, abrimos possibilidades infinitas para o nosso bem-estar e nos permitimos criar uma jornada mais fiel a partir da nossa bússola interna. Com base nas reflexões de antigos filósofos sobre a felicidade, este artigo é um convite

a parar e refletirmos sobre onde nos situamos acerca desse assunto e como encontrarmos maneiras mais objetivas para nos inspirar nessa busca incessante de alcançar a nossa felicidade.

A felicidade é um estilo de vida ou um destino?

A natureza da felicidade tem sido um tema de reflexão desde a antiguidade clássica. Filósofos como Demócrito, Sócrates, Platão, Aristóteles, entre outros, continuam a nos inspirar acerca do conceito da felicidade, que, por mais subjetivo que seja, reflete o anseio do humano de viver bem.

Tanto em espanhol - "Felicidad" como em português -"felicidade", assim como felicità em italiano ou "fericire" em Romeno, as palavras para a felicidade têm raízes na palavra latina 'félix' que significa "fértil" e que parece ter sido acumulado muitos significados positivos ao longo do tempo como bem-sucedido, feliz, rico, agradável, charmoso, benéfico, habilidoso, prolífico.

> A sua felicidade é uma flor que precisa de água, luz, uma terra fértil e de ser cuidada conforme as necessidades

O filósofo ocidental Demócrito conhecido como o "o filósofo risonho" foi o primeiro que enfatizou a virtude da "alegria". A felicidade ou bem-estar na etimologia grega era nomeada por "Eudaimonia" e tinha como o maior objetivo uma conduta moral que detinha as virtudes necessárias para alcançar a felicidade, o bem-estar. Objetivamente, Aristóteles referiu-se à importância de destacar os constituintes desse bem-estar e definir as ações necessárias para alcançá-lo.

Muitos filósofos têm contribuído

para a ampla investigação sobre o que é a felicidade. Demócrito dizia que a felicidade não tem origem nem na sorte, nem nas circunstâncias externas, mas que ela "mora na alma". Essa visão nos abre para uma reflexão mais profunda. É um convite para parar e observar, refletirmos sobre onde nos situamos nesta busca incessante da felicidade. Qual é a atitude pessoal, quais são as crenças e quem nos falou pela primeira vez sobre a felicidade? Conhecer melhor quais são as crenças que nos moldaram a nossa visão é igualmente importante como a ação que investimos para alcançar o nosso bem-estar. Senão podemos influenciar as nossas circunstâncias, cabe a nos escolher mudar a nossa atitude perante qualquer desafio na nossa vida.

Abraham Lincoln disse que "geralmente as pessoas são tão felizes quanto decidem ser".

Então, se nós decidirmos ser felizes, como poderíamos imaginar uma prática quotidiana para cultivar um hábito positivo? Seria suficiente o compromisso de buscar a nossa felicidade em qualquer uma das suas formas, para viver um "Eu" mais um verdadeiro e autêntico? Se acordamos todos os dias mantendo na nossa mente a intenção de viver com uma atitude correta para o nosso bem-estar, aprofundar as nossas virtudes, seria suficiente alcançar a felicidade? Aprender a aceitar e valorizar a diferença, saborear a variedade das nossas experiências é apreciar a riqueza da natureza humana, isso seria um do "exercício das virtudes" como Aristóteles sugeriu, uma prática que nos permita encontrar o equilíbrio entre "excesso e deficiência". A visão de Aristóteles sobre felicidade ainda continua nos inspirar para ver a felicidade como ele, para além de um estado temporário, mas como um propósito da nossa existência humana, uma forma de viver. Isso seria uma prática consciente, que nos permitirá criar um foco para uma atitude positiva perante a nossa vida.

Gretchen Rubin, a autora do "The

Happiness Project" acredita que não existe uma única solução que nos ajuda tornarmos mais felizes e que é necessário aprofundar o nosso conhecimento sobre a natureza humana para entender como podemos realmente melhorar as nossas vidas. O nosso "Eu" torna-se mais saudável, mais produtivo ou mais criativo quando nos conhecemos melhor e sabemos o que funciona, ou não para nós, desta forma tornamos mais conscientes acerca do que precisamos de nos responsabilizamos para mudar os nossos hábitos e as nossas vidas.

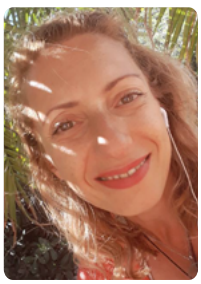
Saber que podemos cultivar o nosso bem-estar pode servir como uma bússola para navegar nas nossas vidas de uma forma mais serena, leve e feliz.

Podemos pensar na felicidade como um hábito quotidiano ou uma visão para a vida. O monge budista Matthieu Ricard diz que podemos treinar as nossas mentes para criar hábitos de bem-estar e para gerar um verdadeiro sentido de serenidade e realização nas nossas vidas. Isso vem do discernimento de fazer a distinção entre o que nos preenche e nos faz feliz e o que não.

Mas o que é que melhor descreve a felicidade? Que haja uma visão individual ou uma visão comum, isso pode abrir uma ampla discussão sobre quais poderiam ser os componentes da felicidade. Portanto, o que é felicidade para si? Quantas vezes ouvimos que a felicidade não é um destino, mas uma viagem!? Isto poderá nos lembrar apreciar a jornada da nossa vida, saber que o destino é escolher ser feliz. Portanto, pare por um momento e dá-te a resposta a essa pergunta: O que mais contribui para a minha felicidade? E porquê?

Clique aqui e leia o artigo na íntegra no site da **PROGREDIR**!

DIANA DINU
TERAPEUTA CORPORAL COM UMA VISÃO HOLÍSTICA, AO SERVIÇO DA VERDADE E DA AUTENTICIDADE HUMANA
www.akademiadoser.com/dianadinu



MUDANÇA TRANQUILA

Um caminho para a Felicidade...

Quando queremos percorrer um caminho, quando queremos chegar a um lugar, convém saber para onde queremos ir. Se não colocarmos uma morada, ou coordenadas, no GPS ele não vai saber indicar-nos o caminho e estaremos à deriva sem saber o que fazemos ou, para onde vamos. Assim, para nos considerarmos Felizes teremos primeiro que definir o que é Felicidade!

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

Felicidade pode, de facto, ser um conceito diferente para cada um de nós.

No entanto considero que, se tivermos um conceito "nosso" e CLARO do que é Felicidade, esta estará muito mais próxima de ser uma realidade mais presente nas nossas vidas.

Bastará para tal DECIDIRMOS Ser Felizes e Fazer o caminho necessário para tal, ou seja agirmos em conformidade com a decisão.

1 - Assim o primeiro"trabalho de casa" num eventual caminho para a Felicidade seria definir:

O que é para ti Felicidade? O que é para nós Felicidade?

É importante esta reflexão para sabermos para onde caminhamos. Podemos, para decidirmos o que é para nós Felicidade, ler sobre o assunto, procurar várias definições, falar com pessoas, debater o assunto, percebermos que o conceito de Felicidade foi mudando e evoluindo ao longo do tempo, que é diferente para mim e para ti, e assumirmos a NOSSA definição.

2 - Estando esta primeira etapa concluída a segunda será:

Definir e decidir quais as ações que teremos que executar para percorrermos o caminho da nossa Felicidade… Esse caminho e essas ações poderão variar consoante as nossas definições.

3 - E finalmente teremos a terceira etapa:

AGIR, executar, percorrer, fazer acontecer. Se temos claro para nós o que é Felicidade, Se sabemos o que temos que fazer para alcançar essa felicidade, e se a quisermos atingir, depois "apenas" temos que fazer acontecer, agir… Percorrer o caminho…

Por exemplo: No Budismo Felicidade é a libertação do sofrimento obtida através do Nobre Caminho Óctuplo, um conjunto de oito práticas, também conhecido como o "caminho do meio"...

Clique aqui e leia o artigo na íntegra no site da **PROGREDIR**!

PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES
DIRETOR DA REVISTA PROGREDIR
www.revistaprogredir.com
progredir@revistaprogredir.com

Agosto 2021

Curso de Reiki Tradicional Nível III - Mestrado

Por Paulo Nogueira

1 de Agosto das 10:00h às 19:00h

Espaço Paulo Nogueira Terapias | Lumiar, Lisboa

www.paulonogueiraterapias.com

marcar@paulonogueiraterapias.com

912064084

Curso de Florais de Bach Nível 1

Por Sentido Humano

De 2 a 5 de Agosto

Online

www.sentidohumano.pt

info@sentidohumano.pt

962555154

Formação: Língua Gestual Portuguesa Iniciação

Por Câmara Municipal de Setúbal e IEFP

De 3 a 26 de Agosto das 19:00h às 22:00h (3ª e 5ª feiras)

Juventude Setúbal

www.mun-setubal.pt

dijuve@mun-setubal.pt

Curso Jardins Verticais

Por Isabel Cisneiros

6 de Agosto das 18:00h às 20:00h

Online

www.aajba.com/Cursos

info@aajba.com

915989259

10 Day Evolutionary Awakening Retreat Retiro do Despertar Evolutivo de 10 dias

Por Cynthia

De 7 de Agosto às 19:00h a 17 de Agosto às 18:00h

Awakened Life Project | Quinta da Mizarela

www.awakenedlifeproject.org

info@awakenedlifeproject.org

938026477 | 925355486

Curso Alquimia do Amor

Por Reencontra a tua Essência e Escola de Desenvolvimento Humano

7 de Agosto das 10:00h às 19:00h

Online

www.essenciadoamor.pt

geral.essenciadoamor@gmail.com

938688664

Workshop Indian Head Massage

Por Alba Associação Luso Brasileira de Ayurvédica

7 de Agosto das 9:30h às 18:00h

ALBA | Lisboa

www.ayurvedica.org/indian-head-massage-champi

lisboa@ayurvedica.org

212467740 | 919075904

Curso de EFT

Por Luisa Graça

7 e 8 de Agosto das 10:00h às 18:00h

Luisa Graça

www.insitutoportugueshipnose.com

geral@institutoportugueshipnose.com

918077789

Agosto 2021

Formação: Pulmão, Pele e Imunidade

Por Prof. Manuel Moreira

7 e 8 de Agosto das 15:00h às 18:00h

Online

www.institutonaturmed.com

naturmed@naturmed.com.pt

919915438

Circuito dos 11 Miradouros de Lisboa

Por Caminhando.pt

22 de Agosto das 9:30h às 13:45h

Fundação José Saramago | Lisboa

www.caminhando.pt

joserodrigues@caminhando.pt

966589269

Caminhando no Vale do Jamor

Por Caminhando.pt

8 de Agosto das 9:30h às 13:30h

Jamor

www.caminhando.pt

joserodrigues@caminhando.pt

966589269

Retiro "O Trabalho que Reconecta"

Por Virgílio Varela, Violeta Lapa e Geane Bonfim

De 26 de Agosto às 18:00h a 29 de Agosto às 19:00h

Biovilla Sustentabilidade | Palmela

o-trabalho-que-reconecta.mailchimpsites.com

cursos.virgiliovarela@gmail.com

Curso de Barras de Access – Access Consciousness

Por Cristina Oliveira

14 de Agosto das 10:00h às 18:00h

Matosinhos

www.allaboutyoucentroterapeutico.com

info@allaboutyoucentroterapeutico.com

917212026

Workshop: Awakening to the truth of your Soul

Por Riana Arendse

27 de Agosto das 12:00h às 14:00h

Online

www.rianaarendse.com

support@rianaarendse.com

Curso DNA Básico ThetaHealing

Por Isabel Mouta

De 16 a 19 de Agosto das 14:00h às 18:00h

Matosinhos

www.allaboutyoucentroterapeutico.com

info@allaboutyoucentroterapeutico.com

934472019

Formação Consciência Nível 2

Por 5D Concept

De 29 de Agosto a 24 de Outubro das 9h às 12h (Domingos)

Online

www.ai5dconcept.com

info@ai5dconcept.com

vouchers

Agosto 2021

Divulgue os seus vouchers aqui!
Contacte-nos!

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

Curso DNA Básico Thetahealing

OFERTA de uma consulta de Thetahealing no valor de 60€, na inscrição deste curso

Em Matosinhos

"Muda as tuas crenças e cria uma nova realidade!"

No Alentejo, Respire Fundo

10% de desconto na reserva directa de 3 noites

Casa da Cumeada, Reguengos de Monsaraz

casa da cumeada
food for health and happiness

Servimos refeições vegan à luz da Macrobiótica

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.

Chi Kung Terapêutico

1ª Aula Grátis

com Lucília Simões

Em Paço de Arcos, na Akademia do Ser

Prevenção e melhoria da saúde e 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!

Yoga para Grávidas

1ª Aula Grátis

com Rita Martins

Em Paço de Arcos, na Akademia do Ser

Bem-estar físico e mental na gravidez!

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

PORTA 24

A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

Veja mais vídeos aqui

PENSAMENTO DO MOMENTO

"Não existe um caminho para a felicidade.

A felicidade é o caminho."

Thich Nhat Hanh

Puré de fruta com trigo-sarraceno

O trigo-sarraceno é um pseudo-cereal isento de glúten (apto para celíacos) e muito versátil, adaptando-se a pratos salgados e doces. Por ser bastante rico em fibra, permite uma refeição saciante. Este é um pequeno-almoço ou lanche rápido, fácil e diferente!

Ingredientes (4 doses):

- 1/2 chávena de trigo sarraceno seco
- 3 maçãs cozidas em puré
- 1 colher de café de cardamomo em pó
- 1 colher de chá de óleo de coco
- 1 colher de sobremesa de mel ou xarope de agave
- Sal q.b.
- Canela q.b.

Para servir:

- 1 peça de fruta a gosto
- Leite ou bebida vegetal q.b.

Preparação:

1. Numa frigideira coloque o óleo de coco e leve ao lume até começar a derreter. Junte o cardamomo e um pouco de canela. Verta o puré de maçã e o trigo-sarraceno. Envolva bem e vá mexendo ocasionalmente durante 10 minutos. No final junte o mel e envolva novamente. Prove e retifique os temperos, se necessário;

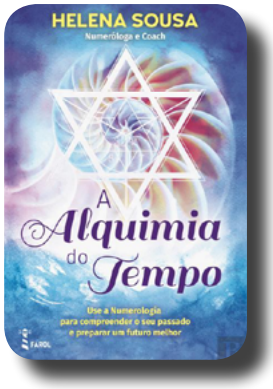
2. Deixe arrefecer completamente e, se preferir fresco, coloque no frigorífico;

3.No momento de servir coloque uma peça de fruta a gosto numa taça, um pouco de leite ou bebida vegetal e por fim um pouco da mistura anteriormente preparada. Se gostar, polvilhe com mais canela.

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

LIVROS RECOMENDADOS

A Alquimia do Tempo de Helena Sousa



Helena Sousa, autora de A Alquimia dos Números e A Alquimia do Nome, traz-nos a obra que revela a Numerologia como uma ferramenta essencial para compreender a lei do tempo, conseguindo também despertar a atenção para a importância que o nosso Propósito de Vida tem ao desdobrar-se no tempo.

Compreender a lei do tempo é crucial para direcionar melhor o nosso tempo, concretizando os objetivos que traçámos, aprendendo com os desafios e aproveitando as oportunidades que nos são apresentadas.

Com este livro, conseguirá conhecer melhor o tempo universal, bem como analisar a sua data de nascimento, perceber o trânsito relacional entre as pessoas e muito mais. Se o passado, o presente e o futuro estão sempre connosco, constituindo os limites da nossa consciência, entender tudo isto dá-nos a maravilhosa oportunidade de viver melhor.

Preço: Cerca de 15,98€ por 192 páginas de sabedoria.

Editor: Farol

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

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 15,50€ por 200 páginas de sabedoria.

Editor: Pergaminho

Uma Vida Muito Boa Os Benefícios do Fracasso e a Importância da Imaginação de J. K. Rowling; Tradução: Ana Vitória Abreu Cardoso e João Cardoso

Em 2008, J.K. Rowling proferiu um discurso profundamente marcante na Universidade de Harvard perante uma audiência de jovens

recém-formados. Uma Vida Muito Boa, agora publicado pela primeira vez em língua portuguesa, contém palavras sábias de J.K. Rowling, proporcionando orientações a todos os leitores que se encontrem num momento de viragem decisivo das suas vidas. Partindo das suas vivências enquanto jovem recém-formada, a mundialmente famosa escritora trata neste pequeno livro de algumas das questões mais importantes da vida com inteligência e força emocional. Abordando temas como o fracasso, as adversidades, a imaginação e a inspiração, este livro permanece tão relevante hoje como da primeira vez que J.K. Rowling proferiu estas palavras, há 9 anos.

A Presidente da Universidade de Harvard, Drew Gilpin Faust, afirmou: «O percurso de J.K. Rowling constitui um poderoso exemplo. O discurso que a autora de Harry Potter proferiu constitui uma dádiva extraordinária para todos nós que tivemos o privilégio de a ouvir e agora de a ler.»

J.K. Rowling doará as receitas provenientes das vendas deste livro à Lumos Foundation, instituição de solidariedade a que preside. Esta iniciativa insere-se no seu compromisso de financiar os custos operacionais da referida instituição, permitindo assim que todas as doações possam ser encaminhadas diretamente para os projetos no terreno.

Preço: Cerca de 9,99€ por 80 páginas de sabedoria.

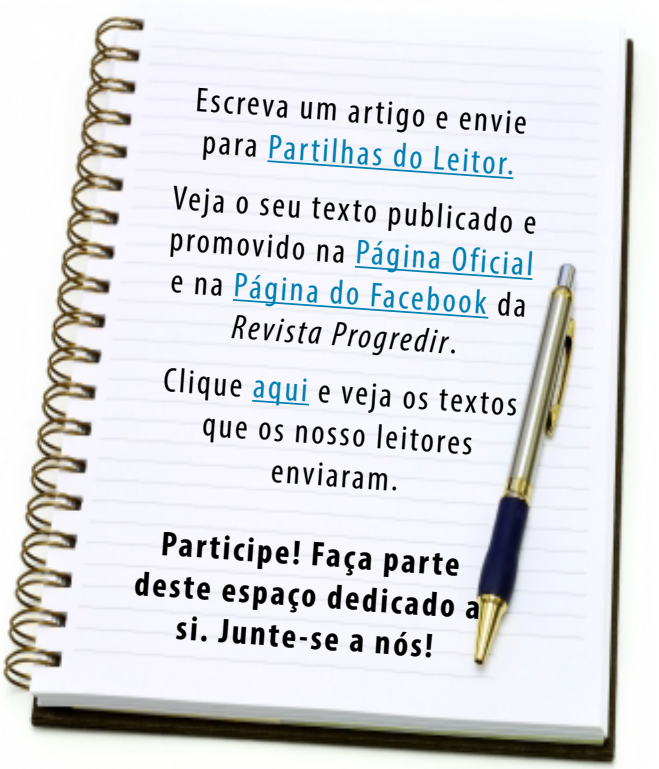
Editor: Editorial Presença

PARTILHAS DO LEITOR

Durante o mês de **Julho** foram enviados pelos nossos leitores os seguintes artigos ou textos:

- Estar Neutro na Adolescência, por Ana Galhardo Simões

Leia o artigo completo na secção "Partilhas do leitor" aqui



António Coimbra de Matos

António Coimbra de Matos foi psiquiatra, pedopsiquiatra e psicanalista e uma figura incontornável na história da saúde mental em Portugal.

Nasceu a 20 de dezembro de 1929 e viveu a sua infância numa aldeia perto de Peso da Régua, chamada Galafura.

Com dez anos muda-se para a cidade do Porto e é nesta cidade que se forma, mais tarde, em Medicina.

Em 1959 mudou-se para a cidade de Lisboa e especializou-se em psiquiatria.

Começou a exercer no Hospital Júlio de Matos, de onde saiu para ser diretor, durante cerca de vinte anos, do Centro de Saúde Mental Infantil e Juvenil de Lisboa depois da saída do seu fundador, João dos Santos. Este centro passou a estar integrado, a partir de 1992, no Departamento de Pedopsiquiátrica do Hospital Dona Estefânia, onde trabalhou até se reformar.

A partir de 1982 foi também professor na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade Clássica de Lisboa, e a partir de 1990 no Instituto Superior de Psicologia Aplicada.

Escreveu vários artigos e livros e foi conferencista, fundador e presidente da Sociedade Portuguesa de Psicossomática, da Associação Portuguesa de Psicanálise e Psicoterapia Psicanalítica e do Colégio de Psiquiatria da Infância e Adolescência da Ordem dos Médicos.

Nos últimos anos de vida, desenvolveu a sua atividade na Sociedade Portuguesa de Psicanálise, como analista didata e presidente da comissão de ensino.

Mais do que médico e professor, António Coimbra de Matos procurou investir no ensino e formação de novos psicanalistas e promover o trabalho científico desenvolvido pela SPP, tendo recebido vários prémios.

Faleceu no dia 1 de julho de 2021, aos 92 anos.

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

Psicologia Holística

A Psicologia Holística nasce do tronco das Ciências Humanas e Sociais, sendo o campo do conhecimento humano que observa, estuda e analisa as emoções e os distúrbios psicológicos integrando o corpo, a mente e o espírito. Como acontece na Medicina Holística, também defende a importância da compreensão integral dos sintomas em vez da análise isolada dos mesmos.

A Psicologia Holística é a ponte que une e apoia na transição de paradigma entre a psicologia praticada no início do século XX e a psicologia moderna. No final da Segunda Guerra Mundial tornou-se difícil falar sobre emoções positivas e desenvolver talentos devido ao contexto histórico da época. Por isso, a Psicologia passou a focar a sua atenção apenas em curar as doenças mentais. A Psicologia Holística amplia esse foco de visão com a intenção de nutrir o que há de melhor dentro de cada ser humano, e cultivar o bem-estar e a felicidade de forma autêntica, fazendo uso das forças pessoais para aproveitar mais a vida e desenvolver a capacidade para alcançar essa felicidade.

Durante décadas, construímos uma cultura altamente focada no que é negativo e na permanente autodefesa; criou-se também o hábito da mentalidade de luta e

de fuga, estados mentais que hoje conhecemos como depressão, ansiedade e síndrome de pânico. Em casos mais graves, chega-se mesmo a um estado total de inadequação, como se a pessoa estivesse impossibilitada de reagir, geralmente devido a situações traumatizantes do passado. Passar do estado pessimista para o estado otimista não é particularmente fácil para quem se sente debilitado psicologicamente. É necessário colocar o indivíduo no meio-termo a que chamamos "ponto zero": um ponto de transição entre o sofrimento e o bem-estar, onde se treinam e desenvolvem as forças pessoais no sentido de emponderar as virtudes que existem em todas as pessoas. Desenha-se um novo olhar sobre o que existe de bom, positivo e construtivo dentro de si

mesmo, despertando emoções positivas que darão um novo significado à sua vida e a resiliência necessária para continuar a viver de forma mais plena.

As pesquisas neurocientíficas comprovam o quanto é necessário desenvolver emoções positivas pelo impacto forte e direto que têm na saúde física e mental.

A Psicologia Holística conduz o indivíduo através de um processo de autorregulação, adquirindo consciência das necessidades psicológicas no momento presente, apoiando a despedida e o desapego às memórias limitadoras do passado, abrindo perspetivas para a nova vida futura, num verdadeiro estado de envolvimento e prazer na realização de tarefas, na conclusão de objetivos, na criação de relacionamentos saudáveis que proporcionam conexões profundas, e na possibilidade de criar uma vida com mais significado e gratificação, para chegar à felicidade autêntica.

A abordagem terapêutica dentro da Psicologia Holística – Psicoterapia Holística – visa equilibrar todos os aspetos da pessoa, mesmo em casos de maior gravidade e sofrimento psicológico. As intervenções terapêuticas são usadas em profunda conexão com as suas forças pessoais, estimulando o contacto com emoções pacíficas como o perdão, a compaixão, a gratidão e a contemplação da beleza que existe em tudo.

Todos os seres humanos têm possibilidade de produzir sentimentos bons e nobres, por isso, todas as pessoas podem refazer o seu mapa e a sua rota. A Psicologia Holística é a área da saúde mental que acolhe e mostra como se faz esse caminho de regresso à sua autenticidade.

ANA PAULA IVO
PSICOLOGIA HOLÍSTICA
www.anapaulaivo.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

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

IDEIAS E HARMONIA
PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

Lançamos as raízes para o seu Futuro!