PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

MARÇO 2023 • NÚMERO 134 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Recolhimento

Recolher para saber SER

Importância do Recolhimento

O Recolhimento pode ser tão necessário quanto perigoso

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Sofia Pereira

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 134 | Março 2023 | 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
geral@revistaprogredir.com

Direção Comercial
geral@revistaprogredir.com

Editora | Maria Melo
geral@revistaprogredir.com

Imagem, Montagem e Design | Sílvia Aguiar
geral@revistaprogredir.com

Redação | Sílvia Aguiar
geral@revistaprogredir.com

Partilhas do Leitor | Maria Melo
geral@revistaprogredir.com

Sugestões e Feedback
geral@revistaprogredir.com

Colaboradores desta Edição
Helena Martins, Ana Ruas de Melo, Susana Baptista Dias, Eliana Silva, São Luz, Josué da Conceição Santos, Susana Pimenta, Rita Santos, Rita Martins

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.

Recolhimento

Caros amigos,

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

De vez em quando o recolhimento pode ser necessário, para fazer balanços, para aprender com as experiências passadas (absorvendo-as), para meditar sobre acontecimentos, para crescermos interiormente, para nos reequilibrarmos, para nos curarmos, para renovar energias, harmonizarmos...

De facto viver sem parar pode fazer com que passe demasiado tempo sem ajustarmos o rumo, sem percebermos que talvez o caminho pode ser ligeiramente diferente ou que esgotemos as nossas energia em demasia.

De vez em quando recolham, meditem, recarreguem e ajustem…

"Sim, o recolhimento é necessário, mas provisório, para uma depuração de alma e absorção de novas energias." Charles Canela

"Há momentos de recolhimento.
Momentos que o melhor a fazer é não fazer nada.
Calar-se por um momento.
Fechar os olhos e harmonizar a alma, mantê-la concentrada." Rafael Lyra Teixeira

"Algumas dores se curam de dentro para fora, no recolhimento da alma." Pádua Dias

"A arte de ser, muitas vezes requer o recolhimento." Ivaneide Henrique

Boas leituras!

Um excelente mês para si!

Beijos & Abraços,

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 134

www.revistaprogredir.com
geral@revistaprogredir.com

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

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

9 Vouchers
Aproveite e desfrute das promoções.

10 Crónicas do Editor
Um espaço para o fazer refletir.

12 Filosofia de Vida
Importância do Recolhimento
Por **Helena Martins**

16 Saúde
O Recolhimento pode ser tão necessário quanto perigoso
Por **Ana Ruas de Melo**

20 Relacionamentos
Recolher para saber SER
Por **Susana Baptista Dias**

24 Entrevista
"Como ter tempo para tudo?"
Entrevista com **Sofia Pereira,**
Texto Por **Revista Progredir**

30 Finanças
Recolhimento! A ferramenta ignorada na gestão das tuas Finanças pessoais!
Por **Eliana Silva**

34 Vida Profissional
Recolhimento e a Vida Profissional
Por **São Luz**

38 Lifestyle
Recolher-se para realizar!
Por **Josué da Conceição Santos**

42 Espiritualidade
Recolhimento
Por **Susana Pimenta**

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

47 Receita Saudável
Inspire-se com a receita prática e saudável:
Bolo de caneca de cenoura e chocolate

48 Glossário
Ferramentas para Progredir:
Hatha Yoga

Recolhimento

Subscreva gratuitamente a Revista Progredir

Receba as futuras edições no conforto da sua caixa de correio electrónico

Quer subscrever gratuitamente a Revista Progredir?

Contacte-nos para **geral@revistaprogredir.com**
ou através do site clicando **AQUI**

www.revistaprogredir.com

Março 2023

Visitas em Meditação no Museu do Oriente - Lisboa

Serenidade, contemplação, arte e bem-estar é a proposta das Visitas em meditação, do Museu do Oriente. Até 1 de Abril as visitas oferecem uma experiência enriquecedora para aprofundar esta prática e aplicá-la no seu quotidiano.

Mais informação veja aqui

TEDx Porto 2023

Será que a quantidade e variedade de informação atualmente disponível se traduz em maior conhecimento? Oradores de diversas áreas vão estar presentes no TEDxPorto no dia 4 de Março para partilharem a sua visão sobre a atualidade.

Mais informação veja aqui

Celebração do Dia Internacional da Mulher - Nova Acrópole de Lisboa

Em celebração do Dia Internacional da Mulher, a Nova Acrópole de Lisboa preparou, no dia 4 de março, atividades de Feng Shui, Origami e o Colóquio: "Musas da Educação na Literatura e O Feminino através do simbolismo teológico".

Mais informação veja aqui

vídeo do mês

PORTA 24

A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

Veja mais vídeos **aqui**

Março 2023

Visitas em Meditação no Museu do Oriente

Por Museu do Oriente

Até 1 de Abril das 10:00h às 11:30h

Museu do Oriente | Lisboa

www.foriente.pt

info@foriente.pt

213585200

Aulas de Pilates

Por Julia

Manhã: 2ª, 3ª, 4ª e 5ª feira das 11h às 12h

3ª e 5ª feira das 12h às 13h

Tarde: 2ª e 4ª feira das 18h às 19h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Celebração Dia Internacional da Mulher

Por Nova Acrópole de Lisboa

4 de Março das 10:00h às 16:00h

Lisboa

www.nova-acropole.pt

lisboa@nova-acropole.pt

911929561

Vinyasa Yoga

Por Marialuna Wengorovius Nico

3ª feira das 18:00h às 19:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Aula de Yoga para Crianças "Mini Yoga Entre Livros"

Por Biblioteca Municipal de Ourém

4 de Março às 10h e 10:30h

Biblioteca Municipal de Ourém

www.facebook.com/biblioteca.deourem

biblioteca@cm.ourem.pt

249540900

Chi Kung Terapêutico

Por Lucília Simões

4ª feira das 12:30h às 13:30h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Aulas de Hatha Yoga MANHÃ

Por Mariana Silva

3ª e 5ª feira das 10:00h às 11:00h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Aulas de Hatha Yoga TARDE

Por Rita Martins

2ª, 4ª e 6ª feira das 19h às 20h | 6ª feira das 18h às 19h

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Aproveite as Ofertas deste Mês!

vouchers

Paula Rodrigues

Terapia Reiki - Valor promocional de 30€

*Limitado a uma sessão p/voucher e p/pessoa

Valor normal 40€

Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

"Equilíbrio e Paz"

Sessão Gestão Emocional

50% de desconto

*A sessão tem a duração de 60 min.

Preço normal 50€

Sessão ONLINE

"Aprender a gerir melhor as emoções e comportamentos pessoais de forma a criar relações interpessoais positivas."

Casa da Cumeada No Alentejo, Respire Fundo

casa da cumeada

food for health and happiness

10% de desconto na reserva directa de 3 noites

Em Casa da Cumeada

Reguengos de Monsaraz

"Servimos refeições vegan à luz da Macrobiótica."

Life Coaching

50% desconto na 1ª Consulta Coaching com Maria Melo

*Valor sem desconto 60€

Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

"Find Yourself !"

Mesa Radiónica Rede Cristalina

50% desconto na 1ª Sessão de Mesa Radiónica Rede Cristalina com Maria Melo

*Valor sem desconto 45€

Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

"Ligue-se à sua verdadeira essência!"

Aulas de Chi Kung Terapêutico

1ª Aula Grátis com Lucília Simões

*Valor sem desconto 8,50€/aula

Em Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

"Prevenção e melhoria da saúde e bem estar!"

Aulas de Hatha Yoga

1ª Aula Grátis com Rita Martins

*Valor sem desconto 7,50€/aula

Em Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

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

Aulas de Yoga para Grávidas

1ª Aula Grátis com Rita Martins

*Valor sem desconto 7,50€/aula

Em Em Akademia do Ser - Paço de Arcos

"Bem-estar físico e mental na gravidez!"

É profissional e gostaria de divulgar os seus vouchers?

Contacte-nos clicando **aqui!**

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

Recolhimento

A necessidade de recolhimento foi durante muito tempo associada aqueles que de algum mal sofriam, por isso se recolhiam.

Numa sociedade onde os extrovertidos se encontram em maioria e o input é que a vida deve ser vivida ao máximo, com o maior numero de experiencias para mostrarmos ao mundo que a estamos a viver em pleno, existe muito pouco espaço para o recolhimento.

Mas a natureza mostra-nos o contrário, os animais, as plantas, sazonalmente recolhem, entram em hibernação e nos tempos antigos quando o homem vivia segundo as leis e o tempo da natureza, esse tempo era também vivido por nós. Diminuía-se o ritmo do trabalho e de alguma forma desfrutava-se do que se tinha colhido durante as épocas mais férteis. Planeava-se as épocas seguintes e assim se vivia em harmonia com o que nos rodeava.

Talvez hoje já não seja necessário o recolhimento da mesma forma, mas certamente um tempo de pausa, de balanço e de contacto connosco mesmo, continuará a dar frutos para uma vida mais equilibrada e assim mais feliz.

Não utilize apenas o tempo das férias para se recolher, escolha um momento do dia, onde o possa fazer. Um momento onde esteja só consigo, longe dos estímulos do exterior. Pode simplesmente fechar os olhos e respirar de forma consciente. Experimente!!!

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:

Como Ter Tempo para Tudo

Equilibre a sua vida pessoal, familiar e profissional

de Sofia Pereira

É fácil e grátis

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

Vencedor Fevereiro:

Marina Sobral partilhou a imagem e criou a frase: "Fazer Progredir o nosso nível de consciência é uma tarefa da Alma.", e ganhou o livro "Tu És Buda" de João Magalhães.

Importância do Recolhimento

Será que o recolhimento faz algum sentido nos dias de hoje? Ou será que se trata de um simples pretexto para fugir às responsabilidades e compromissos?

Por Helena Martins

Vivemos a um ritmo extremamente movimentado, podemos mesmo dizer frenético, onde toda a nossa energia é requerida no exterior. Como resultado, vamos acumulando cansaço e stress. O pior é que perdemos a sintonia com nós mesmos e sujeitamo-nos a problemas como o burnout e a depressão. Crises de angústia, ansiedade e desespero são uma constante nos tempos atuais.

O recolhimento pode surgir como uma oportunidade de descompressão e reposição de energias. Mas mais do que isso permite-nos recuperar o equilíbrio entre corpo, mente e espírito.

Períodos de recolhimento permitem que o exterior seja momentaneamente silenciado para podermos então mergulhar no nosso interior. Cortamos com o excesso de informação que nos sobrecarrega a nível mental e esse corte abre espaço para o sentir. Pode então dar-se a reconexão com a nossa parte intuitiva e espiritual.

> É necessário que aprendamos a desligar-nos do mundo e simplesmente ficar em silêncio, em comunhão com essa parte sábia que sabe o que é melhor para nós e para os outros

Não se trata de fugir de responsabilidades e compromissos. Na realidade, é mais o seu contrário; é saber honrar o compromisso mais importante e sagrado que podemos ter na vida: o compromisso connosco próprios.

A introspeção facilitada pelo recolhimento permite-nos colocar as ideias em ordem e definir prioridades. Ajuda-nos a ver as nossas circunstâncias de vida de uma nova perspetiva. Podemos dessa forma tomar decisões mais assertivas e melhorar o que está mal ou precisa de ser mudado.

Damos a nós mesmos a oportunidade de repensar crises pessoais, conflitos nos relacionamentos ou problemas na área profissional. E ao dar-nos essa oportunidade, podemos até acabar por valorizar pessoas e pontos positivos que temos na nossa vida e dos quais anteriormente nem nos apercebíamos.

Quando esvaziamos a mente e nos conectamos com a nossa parte intuitiva e sábia, soluções são encontradas aparentemente sem esforço. Podemos resolver problemas que antes nos roubavam a paz e que julgávamos sem saída.

Em última instância, a autoanálise e contemplação que surgem no recolhimento oferecem-nos possibilidades de autoconhecimento, crescimento e expansão de consciência. Podemos encontrar um sentido para a vida ao descobrir os nossos talentos e capacidades, sonhos, paixões, valores e propósito.

Retirar-se do mundo em recolhimento não é exclusivo de pessoas crentes. Não precisamos de pertencer a determinada religião ou possuir quaisquer ideologias esotéricas. Esta é uma experiência vital de paragem, recarga de energia e reflexão que todos os seres humanos deveriam poder desfrutar com regularidade.

É necessário que aprendamos a desligar-nos do mundo e simplesmente ficar em silêncio, em comunhão com essa parte sábia que

sabe o que é melhor para nós e para os outros. Só precisamos de abrir espaço para que se dê essa reconexão.

Existem várias formas de recolhimento. Podemos passar alguns dias num mosteiro e integrar-nos em atividades de fé. Podemos participar em retiros, geralmente em grupos organizados e envolvendo práticas de reflexão e meditação ou mindfulness. Ou podemos simplesmente isolar-nos num sítio sossegado, de preferência na natureza, para em silêncio refletir e meditar. Neste último caso precisamos de ter mais disciplina e autocontrolo, uma vez que estaremos por nossa própria conta.

Obviamente não podemos virar costas às nossas rotinas nas alturas em que mais falta fazemos, quer seja na área familiar, profissional ou escolar. A melhor altura para o recolhimento será em férias ou fins-de-semana, quando temos tempo livre para focar em nós e nas nossas necessidades.

Podemos optar pelo recolhimento de uma forma regular, como se se tratasse de uma manutenção vital para o nosso bem-estar, ou quando nos sentimos cansados e confusos, em conflito interno ou com o mundo. O objetivo maior será sempre encontrar-nos a nós mesmos e garantir o equilíbrio mental e emocional.

> O recolhimento pode surgir como uma oportunidade de descompressão e reposição de energias. Mas mais do que isso permite-nos recuperar o equilíbrio entre corpo, mente e espírito

HELENA MARTINS
LIFE-COACH
E TERAPEUTA TRANSPESSOAL
www.helenamartinscoach.com
geral@helenamartinscoach.com

O Recolhimento pode ser tão necessário quanto perigoso

Há quem não saiba estar só e se refugie na comida. E há quem acredite que deixar de conviver é a solução para não cair em tentação. Nenhum dos caminhos é equilibrado. **Por Ana Ruas de Melo**

Numa era em que estamos permanentemente a ser estimulados e em que muitos partilham as suas vidas nas redes sociais, vale a pena pensar na importância de nos recolhermos.

Recolher implica aceitar que podemos ser e sentir várias coisas. Que a nossa vontade de sair e conviver é tão válida quanto a de ficar em casa, em silêncio. O recolhimento é um convite a olharmos para nós. Mas é, ao mesmo tempo, um buraco fundo

para algumas pessoas que, não sendo capazes de o olhar de frente, arranjam distrações. Numa caixa de gelado, num pacote de batatas fritas ou em tabletes de chocolate, por exemplo. Está comprovado que esses alimentos nos trazem uma sensação de bem-estar imediata, exatamente aquilo que precisamos em momentos de ansiedade, medo, angústia ou simplesmente tédio. É por isso que, para tantas pessoas, estar parado é sinónimo de impaciência. É suposto aproveitar a vida, sair, conviver. Principalmente depois de tanto tempo fechados em casa. Mas por que é que aproveitar a vida tem de ser incompatível com saber estar só? Saber estar, simplesmente, no momento presente, sem ir à despensa nem ao frigorífico. Sem fazer uma chamada. Sem pegar no telemóvel para ver o que os outros estão a fazer.

Estarmos sós, sem nos sentirmos sozinhos, é fundamental para olharmos a comida como algo que nos acrescenta, que nos nutre, que nos mantém vivos. E não como algo que nos tapa buracos, que nos preenche, como se nos faltasse sempre alguma coisa. É exatamente por não darmos oportunidade de estar connosco mesmos que nunca iremos perceber o que nos faz falta. No preciso momento em que sentimos dor, arranjamos uma distração. E a comida vai fazendo companhia. Mas não resolve.

E como tendemos a ver a vida em dicotomia, há um dia em que dizemos basta e não queremos continuar a usar os alimentos como distração. Prometemos novas regras. E os convívios passam a ser vistos com medo porque achamos que serão os

principais sabotadores deste novo estilo de vida que queremos começar à força toda. Quase desejamos não ser convidados para aquele jantar, tememos o restaurante escolhido e ansiamos por poder ver a ementa em casa e conseguir encontrar estratégias para encaixar num padrão saudável. A desconexão de nós mesmos é tanta que precisamos de ajuda para saber o que comer em situações sociais. E como isso exige pensar demasiado e causa angústia, a solução é fugir: neste caso, ficando isolados. Na segurança dos pratos que já se conhece, mesmo que sejam monótonos, mesmo que não nos façam felizes.

Que caminho é este? Que relação com a comida é que estamos a construir? Quando é que estar à mesa passou a ser sinónimo de descontrolo ou de medo? Onde estão as boas memórias em partilhar refeições? Como é que nos desconectamos tanto de algo que devia ser inato – saber o que o nosso corpo pede? Exatamente porque nunca nos permitimos a ouvi-lo. Calamo-lo cada vez que surge uma emoção menos agradável. Com comida.

Recolher é fundamental, com equilíbrio. Saber estar na nossa companhia para que possamos dar a nossa energia aos outros. Saber que há tempo e espaço para tudo. E que condicionar a nossa vida em torno da comida não é saudável.

Precisamos, urgentemente, de abraçar todas as partes que somos. Mesmo as que nos trazem inseguranças, as que doem e as que queremos calar com distrações. Precisamos de acreditar que tudo o que procuramos no exterior já está, efetivamente, connosco. E precisamos, principalmente, de pedir ajuda se não conseguirmos fazê-lo sozinhos. Pode ser um processo mais demorado para uns do que para outros. Mas é urgente que cada um saiba palmilha-lo. Para o bem comum. A mudança do todo começa com a mudança de cada um.

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

Seja parceiro da Revista Progredir!

É profissional de Desenvolvimento Pessoal?
Tem um espaço, marca, projeto ou evento que gostaria de divulgar?

Pretendemos apoiá-lo no crescimento do seu projeto.
Oferecemos condições especiais e vantagens exclusivas!

Aproveite a nossa campanha promocional de parceria e junte-se a nós!

Para mais informações contacte-nos para
geral@revistaprogredir.com, 214438305, 964992423, 910325249
ou através do site clicando **AQUI**

www.revistaprogredir.com

Recolher para saber SER

Há uma dança invisível e inconsciente dentro de cada um de nós. É essencial tornar a "narrativa" dessa dança consciente, através do processo de individuação, do recolhimento e da auto-observação. **Por Susana Baptista Dias**

Recolher é estar connosco e em nós, num lugar de observação profunda de nós mesmos. Observação da nossa mente, dos processos e arquétipos mentais que funcionam quase que de forma autómata. É observar as nossas emoções sem nos envolvermos emocionalmente. É observar os gatilhos inconscientes que fazem disparar comportamentos pré-estabelecidos.

Eu sinto que grande parte de qualquer processo terapêutico de auto-conhecimento, de descoberta pessoal,

de tomada de consciência, é feito através da nossa capacidade de nos irmos auto-observando em ação na vida, nas relações, nas circunstâncias – observação sem crítica, sem julgamentos, sem comparações. Observar, observar, observar o que é, pelo que é. Este processo só é possível, se decidirmos alocar parte do nosso tempo, da nossa vida ao recolhimento, ao estar connosco e em nós.

É um processo, um caminho que se vai trabalhando numa observação de "quem está ao comando", que com o tempo, com a prática, vai-se tornando mais fácil. Com o tempo, vamos conseguindo observar as várias camadas, as várias dimensões que se ativam dentro de nós e ganhar uma consciência do auto-observador, que se observa a si mesmo. Há uma imagem que me surge, a das bonecas russas - Matrioskas, em que cada uma representa um nível de consciência e conforme vamos "despertando" vamos acedendo a outro nível ainda mais profundo, mais antigo, mais inconsciente - e quando pensamos que já "acordámos", abrimos espaço para outro mundo inconsciente ainda não explorado.

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

Este é um trabalho de maturidade, que sinto que vamos começando a despertar para ele por volta dos 28/30 anos, aquilo em que astrologia chamamos do primeiro retorno de Saturno, o primeiro nível, o primeiro anel, de um processo de adultez, de crescimento, de maturidade.

Sem este trabalho de recolhimento interno, e de auto-observação, dificilmente viveremos relações saudáveis, iremos atrair relações que

espelham apenas partes de nós ainda não redimidas, não conscientes e não acedidas.

Carl Jung, fundador da psicologia analítica, tem um frase que explica este processo de uma forma muito clara: "Até tornares o inconsciente, consciente; o inconsciente vai direcionar a tua vida e tu vais-lhe chamar destino", Carl Gustav Jung

Antes de vivermos um relacionamento a dois, precisamos de viver plenamente uma relação connosco mesmos e inteira.

Em astrologia chamamos a isto a experiência de casa 1 e casa 7, o eixo Carneiro e Balança, o eixo do Eu versus Relação. E apenas dois Carneiros inteiros podem viver um relacionamento (Balança) saudável.

Uma perspetiva astrológica sobre relacionamentos

Carneiro é a primeira experiência do Zodíaco, o que inicia a vida e simboliza a busca da identidade individual. Em Carneiro eu assumo a expressão do EU SOU, é o arquétipo da vida, da energia solar, do orgulho em si mesmo, da sua capacidade criativa, do impulso natural em realizar os seus desejos e a sua vontade no mundo exterior. Onde encontramos Carneiro no nosso mapa de nascimento, encontramos excitação, entusiasmo, impulso, autoconfiança, um forte senso de descoberta e de impaciência para descobrir o mundo. De alguma maneira, é o lugar onde ainda não houve tempo para a sociedade ou o mundo reprimir ou moldar a energia criativa da vida, do Ser. Em Carneiro e/ou na Casa 1, eu tenho a força para Ser quem Sou no mundo, nos meus próprios termos (consciente) alinhados com quem nasci para vir a ser. É na experiência de Carneiro que eu aprendo a aceder e ser quem Sou. E é com o trabalho de recolhimento e auto-observação que eu tenho a capacidade de aceder a este arquétipo que tem a força da Vida.

No lado sombra, Carneiro pode ser demasiado "cheio de si mesmo", demasiado brutal, impaciente e implacável. O lado sombra abre sempre espaço para a experiência do seu signo oposto complementar: Balança.

Na experiência de Balança, ou de casa 7, eu encontro o outro e tenho uma tendência natural para tomar decisões sempre com base no que é melhor para mim e para o outro. Equilibro, harmonia ou a procura de uma alma gémea são palavras para Balança. Ao contrário de Carneiro, a energia de Balança vai pender sempre mais para o Nós e menos para o Eu (Carneiro).
Há, por isso, uma tendência à indecisão e aos relacionamento dependentes. Este é o lado sombra de Balança que precisa de aprender com a energia do seu oposto, da assertividade de Carneiro para Ser e tomar as melhores decisões para si mesmo. E Carneiro precisa do equilíbrio e da harmonia de Balança para não ser demasiado brutal e ter em conta o outro e os sentimentos do outro.

Há uma dança invisível e inconsciente dentro de cada um de nós. É essencial tornar a "narrativa" dessa dança o mais consciente possível, através do processo de individuação que só ocorre se eu tiver disponível para o recolhimento e a auto-observação. O que estiver dentro de mim a vibrar é o magnetismo que vai atrair o tipo de relação que eu preciso viver. Idealmente, quereremos magnetizar relações inteiras e saudáveis, relações co-inter-independentes.

Observar o que é, pelo que é. Este processo só é possível, se decidirmos alocar parte do nosso tempo, da nossa vida ao recolhimento, ao estar connosco e em nós

Relações onde não perco o meu Carneiro, quem Sou, mas tenho a delicadeza e harmonia (Balança) em mim de encontrar espaço para acolher e receber o outro tal qual como ele é (Carneiro).

SUSANA BAPTISTA DIAS
MÃE, TERAPEUTA TRANSPESSOAL, PROFESSORA DE YOGA TERAPÊUTICO. TRABALHA COM ASTROLOGIA E REGISTOS AKÁSHICOS. CRIADORA E GERADORA DO PROJECTO DHARMA FLOW
www.susanabaptistadias.com

"Como ter tempo para tudo?"

Sofia Pereira, fundadora da *Academia Pais Sem Pressa*, e presidente da *Associação Slow Movement Portugal*, fala aos leitores da *Revista Progredir* sobre o seu livro "Como ter tempo para tudo?" e da importância do Recolhimento para uma vida mais equilibrada. **Texto Por** Revista Progredir

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

Sofia Pereira: Persistente, atenta, emocional e solidária.

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso? Como surge o interesse sobre a gestão do tempo?

Sofia Pereira: Nasci, cresci e estudei em Coimbra. Licenciei me em Serviço Social e durante quase duas décadas trabalhei como assistente social nas áreas da terceira idade e da saúde mental. O trabalho com famílias sempre me fascinou; por isso, logo após ter terminado a minha licenciatura, ingressei na Faculdade de Psicologia da Universidade de Coimbra, na Pós Graduação em Análise e Intervenção Familiar.

Durante este percurso, fui convidada para colaborar com a Universidade de Aveiro, enquanto docente, no Curso de Gerontologia, que começava a dar os primeiros passos, na Escola Superior de Saúde.

> Aceite que a sua vida também é o dia a dia, feita de pormenores e banalidades. Esse será o primeiro passo para conquistar a sua harmonia

Ainda não era mãe, pelo que este desafio foi imediatamente aceite, embora acumulasse esta função com a de coordenação técnica numa instituição de apoio à terceira idade.

Trabalhava a sessenta quilómetros de casa, o que representava duas viagens por dia de quarenta minutos, de segunda a sexta feira.

Após ter sido mãe, passei a sair de casa ainda mais cedo. A rotina era quase sempre a mesma, exceto nos dias em que era o meu marido a ir levar ou buscar o miúdo à creche. Saía de casa uma hora antes de começar a trabalhar e regressava a casa uma hora depois de sair do trabalho.

Contudo, regressar a casa não era sinónimo de descanso e de foco apenas na esfera familiar. Tarefas de casa, preparação de trabalho para a Universidade, gestão dos períodos de doença do meu filho com a minha ausência no trabalho, entre outros, foram, pouco a pouco, mudando a minha perceção sobre o tempo. Afinal, ele já não esticava, e algo teria de ficar para trás. E a primeira coisa que ficou para trás fui mesmo eu. Mas a vida continuou…

Três anos depois, voltei a ser mãe. Seis meses após o nascimento do meu segundo filho, outro rapaz, regressei a todas as minhas responsabilidades anteriores. Foi uma pausa de cerca de nove meses, entre a licença de maternidade e uma baixa médica por gravidez de risco, e voltei ao trabalho e às viagens. As rotinas de início e fim de dia mantinham se, mas agora a dobrar. Vi me a braços com duas crianças pequenas, um marido, uma casa para tratar e pouco tempo para estar com eles e muito menos para cuidar de mim.

Mesmo quando estávamos juntos, a minha cabeça não parava: «O que não fiz?», «O que tenho amanhã para fazer?», «O que falta em casa?» Perguntas como estas não me permitiam estar realmente presente em família. Mesmo com o apoio do meu marido e dos familiares, tudo parecia insuficiente.

Todas estas exigências começaram a refletir se e a fragilizar a minha saúde física e emocional. Até que fui «forçada» a parar. E durante algumas semanas, parei verdadeiramente. Deixei de trabalhar, e a prioridade, nesse período, passei a ser eu. Recordo me perfeitamente do primeiro dia em que fiquei sozinha em casa, depois de as crianças saírem de manhã com o pai, e de me questionar: «E agora? O que vou fazer com tanto tempo livre?» As orientações clínicas eram para abrandar o ritmo, mas continuar a ter rotinas. Retomei o exercício físico, a leitura e o tempo para não fazer nada. Somente descansar.

Ao longo deste período, embora de forma lenta, fui sentindo alterações positivas no meu humor. Pouco a pouco, voltei a sentir prazer em realizar as tarefas de casa, desde ir às compras a cozinhar.

Foi nesta fase que me debrucei sobre o conceito de Gestão Consciente do Tempo, por pura necessidade de mudar de vida. O estado a que tinha chegado não permitia que continuasse a insistir na forma como estava a viver. Nesse momento, percebi que ansiedade, irritação, cansaço e exaustão eram as palavras que verbalizava mais do que uma vez por dia até ter sido obrigada a parar. Não era o que queria para mim daí em diante.

Enquanto pesquisava sobre o tema – que eu julgava ser, na altura, um problema só meu –, entendi que é, de facto, um problema comum a muitas outras pessoas: dar resposta às diversas exigências inerentes às esferas da vida e conseguir um equilíbrio entre a vida pessoal, familiar e profissional. Perante a minha própria história e o que via a acontecer à minha volta, pois foram muitas as pessoas que nesse período partilharam comigo sentir o mesmo, procurei conhecer várias estratégias que me ajudassem.

Fiz várias formações, em disciplinas várias e descobri as ferramentas que me têm vindo a permitir, desde essa altura, alcançar a harmonia entre as diversas esferas da minha vida.

Quando comecei a investigar sobre a temática sobre gestão do tempo encontrava muita informação, mas direcionada para a esfera profissional, produtividade e eficiência. Eu procurava algo mais.

Por isso a Gestão Consciente do Tempo é um conceito que vai mais além. porque não somos apenas profissionais e a nossa satisfação com a vida reflete a nossa satisfação com todas as esferas da nossa vida: pessoal, familiar e profissional.

Trata-se de um conceito que respeita a nossa individualidade e os diversos papéis sociais que desempenhamos na vida, e que se distribuem pelas várias esferas, pessoal, profissional e familiar. E todas são importantes! Não somos apenas profissionais e, no tempo que nos resta, somos pais/mães, maridos/esposas, companheiros/companheiras. Assim, a Gestão Consciente do Tempo convida o a:

• afastar se do modo piloto automático em que tem vivido;

• conhecer e respeitar o seu ritmo e limites individuais;

• assumir o princípio de que «menos é mais»;

• colocar o foco no importante e no essencial, nas diferentes esferas da sua vida.

Progredir: Qual a sua maior paixão?

Sofia Pereira: A maternidade, o voluntariado, a leitura e a escrita são algumas das minhas maiores paixões. Gosto de música, mas prefiro o silêncio. Adoro o sol, a praia e o mar. Não consigo concentrar-me em ambientes com muito barulho. Não gosto de bananas.

Progredir: O que podem os leitores aprender com o seu livro "Como ter tempo para tudo?" ?

Sofia Pereira: O meu livro «Como ter tempo para tudo» é, em primeiro lugar, um convite para parar. Parar e pensar sobre o que andamos a fazer com o nosso tempo, sobre quem somos e o que é realmente importante para cada um de nós. Em sete passos, este percurso vai ensinar aos leitores:

1. Respeitar a sua individualidade.

2. Conhecer e respeitar o seu ritmo.

3. Conhecer e respeitar os seus limites.

4. Usar conscientemente o seu tempo.

5. Comunicar conscientemente consigo e com os outros.

6. Valorizar o que é importante.

7. Identificar a flexibilidade como o ingrediente fundamental.

8. Saber que desacelerar é profundo. Rápido é superficial.

9. Encarar a gestão do tempo como a gestão da vida.

10. Perceber que a vida acontece agora.

Clique aqui e veja a entrevista completa com **SOFIA PEREIRA** no site da **PROGREDIR**!

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

SOFIA PEREIRA

www.academy4you.pt/academia-pais-sem-pressa

www.slowmovementportugal.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

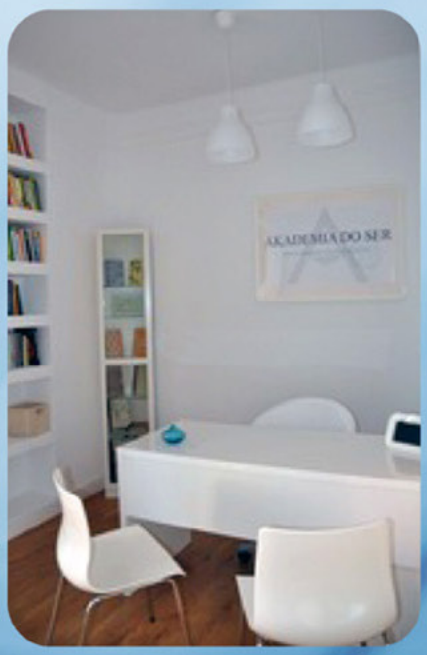
CONSULTAS

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

Recolhimento! A ferramenta ignorada na gestão das tuas Finanças pessoais!

No universo do dinheiro e da organização das finanças pessoais, a maioria das pessoas tende a procurar fora a resposta para os seus problemas ou até mesmo a origem dos mesmos.
No entanto, como em praticamente tudo na nossa vida, as respostas e soluções não se encontram mais longe do que no interior de nós mesmos. **Por Eliana Silva**

Se é verdade que agimos em resposta a estímulos externos, a forma como essa resposta é apresentada ao mundo é reflexo do conjunto de crenças que norteiam a nossa psique racional e emocional, responsáveis pelas nossas decisões e nossos comportamentos.

No seio de tudo isso há uma questão que surge: Em que medida temos consciência do que acreditamos, de quais os nossos valores e de como eles influenciam as nossas decisões, nomeadamente de natureza financeira?

A resposta a essa pergunta é... não temos! Não temos porque temos receio de nos conhecer, temos receio de enfrentar os demónios do nosso passado, temos receio de não ter força para resistir à sua influência e sucumbir ao desespero. No entanto, apenas fazendo essa análise sobre nós mesmos é que teremos a real capacidade de sair da sua influência negativa, se for esse o caso, e construir uns novos alicerces para o futuro e garantir uma vida mais segura e de acordo com as nossas ambições.

E só apenas com o recolhimento é que conseguimos essa transformação.

Pois o recolhimento é uma prática poderosa que nos permite mergulhar profundamente nas nossas finanças pessoais e descobrir as verdades profundas sobre os nossos gastos, hábitos e crenças em relação ao dinheiro.

O recolhimento é uma prática mágica que nos ajuda no processo de autoconhecimento e na transformação das nossas finanças e na relação com o dinheiro

E quem pratica o recolhimento não tem medo de se debruçar sobre os seus extratos bancários e registros de gastos, descobrindo padrões e hábitos, muitas vezes surpreendentes e reveladores, e usar essas informações para transformar a sua relação com o dinheiro, encontrando novas formas de economizar, investir e fazer crescer os seus recursos.

Mas o recolhimento não é apenas uma questão de números e cálculos. Ele também nos ajuda a descobrir as nossas crenças mais profundas sobre o dinheiro e de como elas moldam a

nossa vida financeira. Ao nos permitir mergulhar profundamente nos nossos pensamentos e emoções em relação ao dinheiro, o recolhimento ajuda-nos a descobrir como podemos estar a nos limitar e a encontrar novas formas de pensar e agir.

"Mas como utilizar o recolhimento para reconhecer e transformar as crenças sobre dinheiro?"

Para começar é importante reservar, com regularidade, tempo para fazer o recolhimento e desconectar de todas as distrações. Encontrar um lugar calmo e tranquilo onde seja possível se concentrar apenas nas finanças e começar a refletir sobre como se relaciona com o dinheiro.

De seguida, tenta identificar quais as tuas crenças atuais sobre o dinheiro. Por exemplo, acreditas que o dinheiro é difícil de conquistar ou que é preciso trabalhar muito para ganhá-lo? Ou acreditas que o dinheiro é sujo, causa de intrigas e de imoralidades? Essas crenças podem estar a limitar a tua capacidade de gerir bem o teu dinheiro e é importante reconhecê-las e identificar a sua origem para poder transformá-las.

Uma vez identificadas as crenças, questiona-as e desafia-as. Pergunta se essas crenças são verdadeiras ou se são histórias que contaste a ti mesma (ou outras pessoas o fizeram). Pensa em exemplos de pessoas que tiveram sucesso financeiro mesmo em situações desafiadores e imagina como seria a tua vida financeira se acreditasses em coisas diferentes.

Por fim cria afirmações positivas para

substituir as tuas crenças limitantes. Por exemplo, se acreditas que é difícil ganhar dinheiro, cria a afirmação "Eu sou capaz de ganhar dinheiro de maneira fácil e consistente". E repete essas afirmações diariamente durante o teu tempo de recolhimento e sempre que te encontrares a pensar nas tuas crenças limitantes.

É importante lembrar que a transformação das crenças sobre dinheiro pode levar tempo e esforço, mas é uma jornada fundamental para que a relação com o dinheiro seja melhorada e os objetivos financeiros alcançados. Com o tempo, o recolhimento pode tornar-se num hábito poderoso para transformar as crenças limitantes e gerir melhor as finanças pessoais.

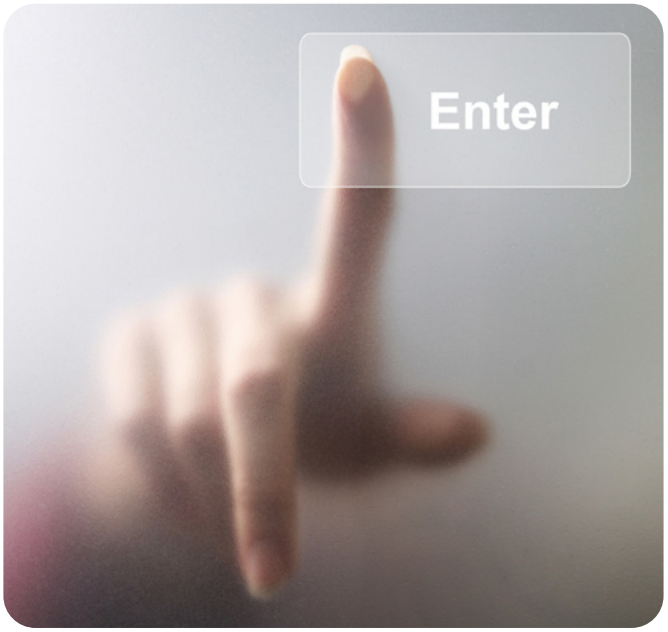
O recolhimento é uma prática mágica que nos ajuda no processo de autoconhecimento e na transformação das nossas finanças e na relação com o dinheiro. Quando praticado com regularidade e habilidade, ajuda-nos a descobrir tesouros escondidos em nós mesmas e nas nossas próprias finanças e encontrar novas formas de viver com abundância e prosperidade.

ELIANA SILVA
MENTORA FINANCEIRA
www.elianacristiasilva.pt
geral@elianacristinasilva.pt

Recolhimento e a Vida Profissional

Para muitas pessoas, a profissão representa uma parte importante das suas vidas. Seja porque é uma fonte privilegiada de rendimento, seja porque contribui para um sentido de valor pessoal e social que se reflectem no prestígio que se alcança entre pares, família e amigos, ou porque é um palco de oportunidades de autodesenvolvimento ou, ainda, porque se valorizam temas como a ajuda ao próximo ou a contribuição para a sociedade. São múltiplas as razões.

Por São Luz



No entanto... são também vários os desafios que se colocam. A sociedade está em constante mudança, a tecnologia está cada vez mais desenvolvida e disponível, a informação circula a uma velocidade vertiginosa e os dias continuam... com 24 horas.

Quantas vezes os modelos de funcionamento das empresas nos fazem sentir aquém daquilo que seriam as expectativas a que deveríamos conseguir corresponder? E tempo para pensar sobre isso? Se, aparentemente, não existe, há que criá-lo.

A verdade é que, em pouco tempo, passámos de um "mundo" *VUCA*, em que a realidade é vista como:

Volátil - As mudanças acontecem a uma velocidade muito rápida;

(U) Incerta - Já que as mudanças, de tão rápidas que são, fazem com que seja difícil ou quase impossível, prever com certeza o que está para vir;

Complexa - Com uma multiplicidade de factores dinâmicos a ter em conta, antes de tomar uma decisão que se venha a mostrar eficaz; e

Ambígua - A informação disponível é tanta e muita dela contraditória, imprecisa e / ou incompleta, tornandodifícil fazer escolhas acertadas.

Os resultados de qualquer processo de recolhimento e introspecção deverá reflectir-se sempre na definição de objectivos e na realização de acções concretas

Para um "mundo" *BANI*. E o que é isto de *BANI*? O termo começou a ser utilizado por volta de 2018 e pretende traduzir uma nova realidade, que se apresenta como:

B (brittle) / Frágil - Aquilo que é, normalmente, considerado como seguro e previsível, estável e sólido o é até que... deixa de o ser. Num ápice, tudo pode mudar drasticamente;

A (ansiosa) – A consciência da impermanência e da imprevisibilidade das situações (e da vida em geral) e as mudanças repentinas de rotinas são

promotoras de incerteza e as principais causas de stress e ansiedade;

N (não-linear) – O "bater de asas da borboleta...". Sabemos que mesmo as pequenas acções, os mais improváveis, imprevisíveis eventos , mesmo os aparentemente insignificantes acontecimentos podem trazer consigo consequências totalmente inesperadas.

I (incompreensível) - Num mundo em constante transformação, com informação a acrescentar e a mudar a cada minuto que passa, nem sempre a capacidade de resposta é, quantitativa e qualitativamente, alinhada com o facto que lhe deu origem. Esta situação contribui, também, para elevar os níveis de ansiedade – há que ser capaz de "acompanhar", "saber mais", "ser mais"...

Como viver nesta realidade? A resposta passa por incluir a capacidade de recolhimento nas nossas vidas. Sempre que procuramos respostas para situações mais ou menos complexas, recolhermo-nos, reflectirmos, interiorizar-nos trará sempre uma maior capacidade para lidar com os desafios. E, na vida profissional, não é excepção.

Somos seres em constante mudança. O mundo é feito de mudança. É importante lembrarmo-nos que é legítimo ter dúvidas, querer maior realização (há que definir o que é isto de realização...), mudar de profissão, traçar outros objectivos de vida e de carreira. Porque não?

Seja porque um qualquer evento trouxe uma mudança naquilo que eram as rotinas laborais, seja porque fomos forçadas a sair da empresa, seja porque queremos algo diferente nesta área de vida, para que voltemos a encontrar-nos é necessário perceber a fundo o que está em causa, a fim de conseguirmos tomar a melhor decisão que nos é possível.

Algumas questões que serão interessantes explorar:

- Valores pessoais: Aquilo em que acredito espelha-se no meu trabalho ou é incongruente com os meus valores?

- Objectivos de vida: O que faço, em termos profissionais, está alinhado com os objectivos globais da minha vida?

- Objectivos profissionais: Quais são, a curto, médio e longo prazo?

- Avaliar capacidades e competências: São as adequadas para a função em causa? Estão actualizadas? Que oportunidades de desenvolvimento estão à minha espera? Que outras posso criar?

Há que dar seguimento ao produto destas e outras reflexões. Não o fazer pode esconder medo de agir e o receio em lidar com as consequências. Desculpas apenas adiam a possibilidade de viver uma vida profissional mais gratificante.

Os resultados de qualquer processo de recolhimento e introspecção deverá reflectir-se sempre na definição de objectivos e na realização de acções concretas.

SÃO LUZ
COACHING E ASTROLOGIA
www.saoluz.pt
hello@saoluz.pt

Recolher-se para realizar!

Uma pessoa pode possuir uma identificação na sua trajetória e pode ter vários comportamentos e postura, podendo lidar com status de respostas positivas ou negativas.

Por Josué da Conceição Santos

A vida proporciona momentos de possibilidades diversas,onde, qualquer pessoa pode ter a opção de seguir a vontade do seu coração, que pode ser a "razão" de uma necessidade ou uma aventura. A necessidade no sentido de ter uma vida saudável suprindo obrigações comum padrão de vida pode ser fácil ou desafiador. Ter um estilo de vidaé opção para cada pessoa em uma sociedade, pessoas com vários hábitos e comportamentos. Com mas tempo para conciliar as suas

tarefas de trabalho com atividades do dia-dia, o recurso das tecnologias tornou-se uma opção. A tranquilidade para ler um livro ou uma revista em silêncio é uma realidade que pode ser vivida com o uso de um dispositivo moderno, a pessoa que consegue recolhe-se para ter esta tranquilidade poderá obter várias vantagens como: absorver um conhecimento sobre algo, desenvolver o pensamento crítico, diminui o stresse e aumenta o seu vocabulário.

Recolhimento para meditar e refletir sobre seu propósito de vida!

Imagine ter um estilo de vida que o torne uma pessoa realizada e feliz, mas essa concretização vai depender das suas escolhas, que serão peculiares, pessoais e não viver uma realidade que não é apropriada imposta por outra pessoa.Uma alternativa seria o recolhimento parameditar e refletir sobre o seu propósito de vida e avaliar quais os resultados que visa alcançar na sua trajetória.Recolher-se de todas as "energias" negativas que surgem como impedimento para atrapalhar alguma conquista positiva.

É um desafio recolher-se para viver uma vida realizada e feliz

É um desafio recolher-se para viver uma vida realizada e feliz porque, a pessoa deverá está preparada para agir em um ecossistema na sociedade. com obstáculos que em determinado momento precisara de ter resiliência para um comportamento como postura, identificação com a sua trajetória, estar preparado para lidar com respostas positivas e negativas bem, como remoção de algum impedimento que possa atrapalhar um resultado positivo de se concretizar. Um resultado positivo pode ser qualquer conquista que o realize e o deixa feliz.

A questão da saúde é responsabilidade de cada pessoa. Viver uma vida saudável é um resultado positivo para uma pessoa que esteja atentaà realização de exames periódicos de rotina, praticando desporto. Nos vários estágios da vida temos uma evolução a cada idade que dentro deste estágio pode haver situações

de saúde que uma pessoa com a mentalidade analítica poderá ter um estilo de vida cuidando do bem-estar e exercitar-se para ter uma saúde saudável. Já a pessoa que visa somente desfrutarda vida e trabalhar, dando menos importância à saúde poderá ter, mais desafios no futuro. Vários são os comportamentos que uma pessoa possa ter na sua trajetória e uma atitude importante para evolução de uma pessoa, é celebrar as conquistas. Um estilo de vida que possa acreditar nas coisas simples e sentir-se bem seguindo um caminho que escolheu para ser feliz. O seu estilo de vida pode ter a contribuição de tudo que você escolhe podendo viver uma vida única e feliz.

Como você lida com Status de respostas positivas e negativas?

Estar preparado para um status de resposta que pode ser positiva ou negativa naquele momento não é fácil, mas quando a pessoa desenvolve a mentalidade que poderá adaptar esta condição para o seu estilo de vida as probabilidades de sucesso aumentam. Um exemplo é a criação de conteúdo digital, vários são os

desafios que podem ser encontrados, entre eles, timidez diante de uma câmera, ter a prática de desenvoltura para falar sobre um tema em uma gravação, adequar um cenário ideal para a mensagem que visa transmitire outras várias situações que a pessoa deverá desenvolver habilidades para ter êxito. Esta preparação exige esforço para ter equipamentos próprios ou aluguer. Imagine naquele momento não ter condições de investir na aluguer e só tem a opção de um equipamento que nãoresponde ás necessidades. Temos um desafio que precisa de atenção porque, um conteúdo sem qualidade possui tendência a menos espectadores. Nesta situação não, deve recolher-se por causa deste desafio, mas tentar uma estratégia para contorno. Uma estratégia é buscar parcerias com empresas que fornecem estúdios para gravação. Pode ser que nesta busca você receba um não, mas que este status negativo naquele momento não, possa desanima-lo na sua caminhada,no seu projeto porque, em outro momento outra empresa poderá aceitar uma parceria.Ter a capacidade de usar uma habilidade para remoção de algum “impedimento” que possa está atrapalhando a evolução do percurso é fundamental para que tenha um Resultado Positivo.

JOSUÉ DA CONCEIÇÃO SANTOS
ESCRITOR, PALESTRANTE E ESPECIALISTA
linktr.ee/josuedaconceicaosantos
jsjosue8@gmail.com

Recolhimento

O que é o recolhimento se não o acto de se voltar a unir, de se voltar a colher. Estar de novo em si, plena, una. Acolhendo toda a sua multiplicidade de experiências, todas as suas qualidades e defeitos, reconhecendo a sua multidimensionalidade.

Por Susana Pimenta

Recolher é esse prazer que pode dar a si mesma, diariamente ou periodicamente, investindo alguns minutos por dia para estar consigo. Para parar. Observar. Respirar. Seguir com a Vida, mais plena, maisíntegra.

Momentos de recolhimento são necessários, para mantermos o nosso equilíbrio físico, mental, emocional e espiritual. Basta observarmos a Natureza e o passar das estações,

umas fazem florescer, aquecer, apaixonar, outras fazem colher, arrefecer e recolher. Podem ser pequenos momentos tirados ao longo do dia, para pôrmos em prática o que lemos, o que sabemos que nos faz bem. Pode por exemplo ser meditar, praticar yoga, tai chi, chi kung, pode ser desenhar, ler, escrever, cozinhar, contemplar.

Qualquer pequeno acto em que o Ego é colocado de parte e em que a Grande Alma é permitida se expressar com a sua voz de sabedoria, a sua luz multicolor, o seu calor que nos aquece por dentro. Estes são momentos de profunda reconexão. Profundo recolhimento. União. Nos quais, sem crítica, sem julgamento, apenas tomamos coragem, para mergulhar nas profundezas do nosso Ser e ver a realidade, tal como ela é.

Recolha agora mesmo. Proponho que pare o que estiver a fazer. Feche os olhos. Respire fundo algumas vezes. Deixe que o corpo relaxe, derreta por dentro. Tome atenção aos sons à sua volta. Aoscheiros. Sinta a temperatura do ar que toca leve na sua pele. Sinta a respiração. Mergulhe para dentro com a respiração e apenas sinta-se. Solte um grande suspiro. Abra os olhos e siga com a Vida.

Recolha consigo. Una todas as partes de si, como se de uma manta de retalhos se tratasse. Teça cada ponto com todo o seu Amor e Carinho e abra-se ao que o Universo tem para lhe dar...

Nestes momentos de recolhimento é-nos dada a possibilidade de nos olharmo sem compaixão e de nos embriagarmos no néctar do Amor Divino e ainda como aprendizes, olhamos pela primeira vez para as nossas feridas. Chorámos. Por vezes, parecem superficiais, mas à medida que as vamos olhando, acolhendo apercebemo-nos da sua profundidade. Rimos. Aos poucos vamos removendo as camadas e com o nosso amor vamos criando essa Alquimia da Cura.

Curando essa sensação constante de insegurança e abandono que nos leva achar que temos de fazer tudo sozinhos e a desconfiar de tudo e todos.

Curando essa sensação de culpa, de não sermos merecedores do que Vida tem de bom para nos dar.

Sarando essa vergonha de existir, que nos leva a procrastinar, a querermos ser perfeitos, impedindo-nos de sermos bem sucedidos com o que a Vida nos dá.

Essa sensação de falta de amor, de não sermos suficientes e vivermos em constante busca no exterior de bens materiais, e relacionamentos emocionais que preencham esse buraco de desamor. Essa desconexão divina que é precisa religar e para isso é preciso recolher.

Recolher para nos religarmos à centelha Divina que arde em cada um de nós. Essa fonte de sabedoria

Recolhimento é termos a coragem de viver a partir do coração

e amor eterno que acolhe as nossas dores, que escuta as nossas preces, que nos segura ao colo, que limpa as nossas lágrimas nos momentos de desassossego e desespero.

Recolhimento é termos a coragem de viver a partir do coração. É dizermos que somos mais do que o corpo e a mente e que reconhecer que temos uma dimensão espiritual a cuidar. É dar prioridade a essa Grande Alma que escolheu encarnar neste corpo, neste tempo, para fazer cumprir uma experiência única de Vida, trilhando o seu Caminho, em cada escolha consciente que toma. Colocando limites ao mundo exterior que nos empurra e encurrala, na tentativa constante de desequilibrar.

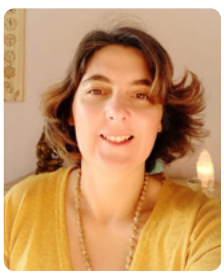
Recolha consigo. Una todas as partes

de si, como se de uma manta de retalhos se tratasse. Teça cada ponto com todo o seu Amor e Carinho e abra-se ao que o Universo tem para lhe dar..

Recolha e acolha a sua integralidade, toda a sua ancestralidade, todo o seu ser de sombra e de luz. Largue o que pensa ser, torne-se um ser humano e seja-o a todo e a cada momento.

Momentos de recolhimento são necessários, para mantermos o nosso equilíbrio físico, mental, emocional e espiritual

SUSANA PIMENTA
PROFESSORA DE YOGA E MEDITAÇÃO
MINDFUL LIVING COACH
www.susanapimenta.com
susanapimenta@gmail.com

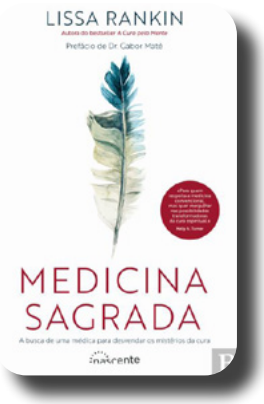


LIVROS RECOMENDADOS

Medicina Sagrada

A busca de uma médica para desvendar os mistérios da cura

de Lissa Rankin



Como funciona a cura pela fé? O que está por detrás da remissão completa de uma doença? Conseguiremos tornar-nos propensos a milagres? A Dra. Lissa Rankin iniciou uma viagem de uma década à volta do mundo para explorar estas e outras questões. Rico em práticas e ferramentas que se revelaram particularmente eficazes, este livro proporciona-lhe uma análise ponderada e fundamentada sobre a forma como nos curamos, e um caminho de esperança para quem mais dela necessita.

Preço: Cerca de 20,66€ por 416 páginas de sabedoria.

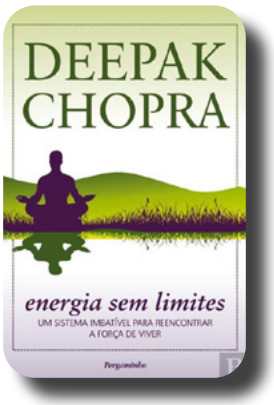
Editor: Nascente

Energia Sem Limites

Um sistema imbatível para reencontrar a força de viver

de Deepak Chopra

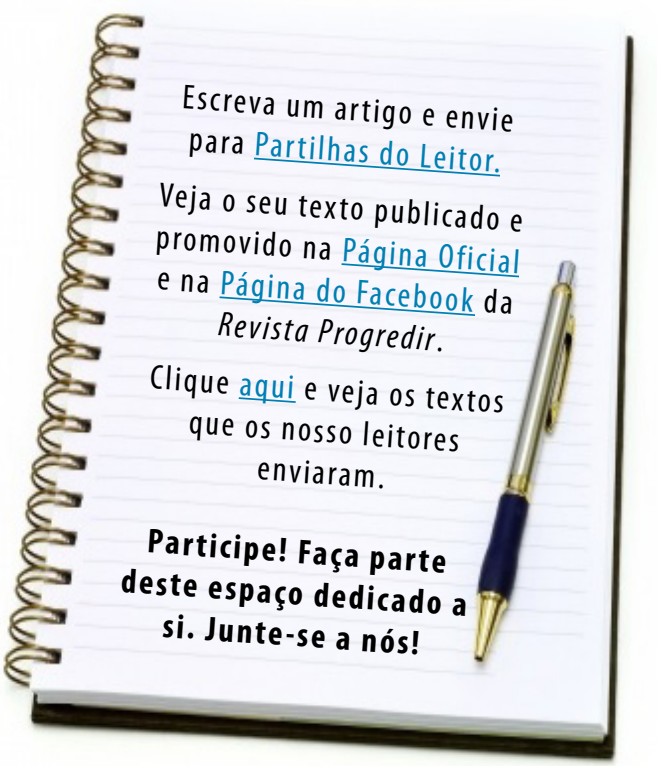
Em Energia sem Limites, encontrará um questionário, elaborado com base na ciência tradicional indiana conhecida como Ayurveda. Depois de completar o questionário, o leitor poderá aceder a cinco mil anos de sabedoria acerca da saúde humana e aprenderá a equilibrar o seu estilo de vida e a desfrutar do potencial ilimitado com que a natureza o dotou.



Preço: Cerca de 20,66€ por 416 páginas de sabedoria.

Editor: Nascente

PARTILHAS DO LEITOR



Bolo de caneca de cenoura e chocolate

Se procura um pequeno almoço fácil, rápido de fazer e ainda nutritivo então este bolo de caneca de cenoura e chocolate é o ideal! Experimente e garanto que vai querer repetir:

Ingredientes:

- 1 ovo
- 30 g farinha de espelta integral
- 1 colher de chá de manteiga derretida
- 1 colher de chá de mel de mel
- 1 cenoura pequena ralada
- 1/2 colher de chá de fermento
- Pepitas de chocolate q.b.
- Sal q.b.
- Iogurte grego q.b.

Preparação:

1. Misturar todos os ingredientes numa caneca ou taça pequena que possa ir ao micro-ondas (exceto o iogurte grego);

2. Levar ao micro-ondas durante 1 minuto ou até estar cozido;

3. Colocar iogurte grego q.b. por cima.

RITA SANTOS
HEALTH COACH
www.aritasantos.pt
www.instagram.com/aritasantos_hc
www.facebook.com/aritasantoshc
www.youtube.com/ARitaSantos
aritasantos@aritasantos.pt

Hatha Yoga,

Um caminho completo que segue o ritmo natural do seu praticante

De acordo com os textos originais, que surgiram entre o sec.XIV e o sec.XV, existem trêspropósitos no Hatha yoga: a purificação total do corpo, o equilíbrio completo dos campos físico, mental e energético e o despertar da consciência mais pura por meio da qual a pessoa entra em contacto com o divino, comprometendo-se em práticas enraizadas no corpo físico.

O Hatha Yoga é um caminho completo que segue o ritmo natural do seu praticante. A prática do Hatha Yoga combina asanas (posturas), pranayama (exercícios respiratórios), dharana (concentração) e Dhyana (meditação). Os movimentos devem ser feitos com lentidão, harmonia e concentração. Devemos evitar o estado de tensão muscular e recusar o espírito de competição. Uma prática feita de acordo com as nossas possibilidades do momento e com o espírito acima mencionado é mais benéfico do que uma postura completa, executada com pressa e de modo competitivo. Um praticante de Yoga deve preocupar-se apenas com o que está a fazer, tomando consciência da sua ação e nada mais. Não interessa vencer pelo esforço, mas sim de o conseguir com naturalidade. Através da prática dos asanas, o corpo torna-se mais harmonioso. Com o domínio respiratório conseguimos controlar as emoções. A serenidade atinge-se com uma prática contínua e perseverante.

A vida começa por uma inspiração e termina pela última expiração. O Hatha yoga ensina-nos a arte da

respiração, uma respiração que oxigena profundamente o nosso organismo e estimula todas as funções vitais, promovendo inúmeros benefícios físicos, tais como: melhorando a flexibilidade, a mobilidade e a postura; protegendo a coluna vertebral; melhorando o equilíbrio; aumentando a energia; melhorando o sistema cardiovascular e circulatório; regulando as glândulas adrenais; ajudando a reduzir o peso; promovendo a consciência e controlo respiratório e ajudando a dormir melhor; mas também benefícios mentais, tais como: reduzindo o stress e a ansiedade; aumentando a auto-estima; e dando força interior e paz de espírito.

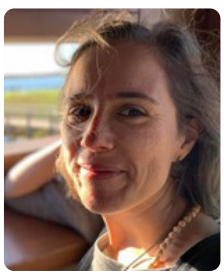
A palavra Hatha é por ela própria definida pela sua meta e os seus objetivos dessa prática: "Ha", quer dizer sol, e "tha" quer dizer lua, simbolizando a força da vida e da consciência. A palavra Yoga significa união ou unidade e deriva da palavra em sanskritoyujj, que quer dizer juntar.

A prática de Hatha Yoga cria o estado de harmonia no corpo e na mente equilibrando as energias solar e lunar, a energia masculina e feminina, os aspetos ativos e passivos de nós próprios. É um verdadeiro regulador que permite equilibrar o organismo humano e contrabalançar os excessos e as diferentes formas de atividade da nossa vida, a fim de encontrar um equilíbrio perfeito.

> Um praticante de Yoga deve preocupar-se apenas com o que está a fazer, tomando consciência da sua ação e nada mais. Não interessa vencer pelo esforço, mas sim de o conseguir com naturalidade

O Hatha yoga usa tudo o que somos - fisicamente, mentalmente, emocionalmente, a nossa natureza interior subtil e evasiva - como matéria-prima para aprender, ver e integrar todo o nosso ser, expandindo a nossa imaginação, inteligência, entusiasmo, energia e consciência da vida espiritual.

RITA MARTINS
PROFESSORA DE HATHA YOGA, YOGA NA GRAVIDEZ E YOGA NO PÓS-PARTO
www.ritamartins.net
martins.rita@gmail.com



PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

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

www.revistaprogredir.com

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!