

zen^{energy}

A SUA REVISTA DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

ENCOMENDE

CDS DE
MÚSICA
TERAPÊUTICA
pág. 43



Sono Espiritual & Kabbalah

Desmistifique o
poder dos sonhos

Metáforas curativas

Descubra como
cuidar das doenças
físicas e psíquicas

O Poder Intuitivo

Saiba interpretar os
sinais da mente

Algas marinhas

Conheça os
benefícios nutricionais
e terapêuticos

Terapia da alimentação

Faça do momento
da refeição um hiato
de felicidade



**WORKSHOP
NATAL**
Ponha um pé
no Paraíso Pág. 50
**CAMAS
AQUASLEEP®**
Cuide das suas
costas
Pág. 64

Rita Guerra

«Sei muito bem o que é estar à espera do
autocarro, ao frio e à chuva com um filho ao colo»

Romilda Costa,
Cura com as mãos e com o olhar
O poder da cura até para os
mais cépticos



Pedro Choy,
Médico de medicina chinesa
«Sempre tive vontade
de curar os outros»





uma rede de unidades de saúde **mais perto de si!**

A saúde**cuf** associa mais de 60 anos de experiência e inovação num modelo de cuidados de saúde que tem por base a qualidade do corpo clínico, o acesso à mais moderna tecnologia médica e à humanização dos cuidados prestados.



 **hospitalcuf**
infante santo

travessa do castro, 3
av. infante santo, 34
1350-070 lisboa
geral 213 926 100



 **hospital cuf**
descobertas

rua mário botas,
parque das nações
1998-018 lisboa
geral 210 025 200



 **hospitalcuf**
porto

estrada da
circunvalação, 14341
4100-180 porto
geral 220 039 000



 **institutocuf**
diagnóstico e tratamento

rua fonte
das sete bicas, 170
4460-188 sra. da hora
geral 220 033 500



 **clínica**cuf****
belém

r. manuel maria viana, 4,
alcântara
1300-383 lisboa
geral 213 612 300



 **clínica**cuf****
alvalade

estádio alvalade XXI
rua professor
fernando fonseca
1600-618 lisboa
geral 210 019 500



 **clínica**cuf****
torres vedras

rua joão carlos júnior, 5
2560-253 torres vedras
geral 261 008 000



 **clínica**cuf****
cascais

rua fernão lopes, 60,
cobre
2750-663 cascais
geral 211 141 400

As unidades da rede saúde**cuf** complementam entre si a sua oferta de serviços, permitindo obter uma vasta gama de cuidados de saúde de acordo com os mais exigentes padrões clínicos e de conforto.

Acordos com as principais seguradoras, subsistemas e entidades públicas ou privadas: ADSE, Advancecare, Médis, Multicare, SAMS, entre outros.



Directora

Elisabeth Barnard, e.barnard@fox-time.pt

Editora

Tânia Martins, t.martins@fox-time.pt
(910 106 522)

Publicidade

Susana Maravilha, s.maravilha@fox-time.pt
(913 632 842)

Marketing e Assinaturas

Nélia Pombo, n.pombo@fox-time.pt
(211 934 420 / 913 632 836)

Departamento de Arte

Isabel Colaço Leitão, i.colaco@fox-time.pt

Fotografia

António Sobral, Clínicas Pedro Choy, João Cupertino, Júpiter Images, Novo Espectáculo, Pedro Bettencourt, Sérgio Martins

Esta edição contou com a colaboração de:

Adrian Duncan, Alexandra Solnado, Alexandre Gama, Bela Maria Santos, Carlos Baltazar, Carlos Vidal, Clara de Almeida, Cláudia Jacques, Cristina Leal, Cristina Rodrigues, Fátima Rocha, Fernanda Vaz, Hannah Diandre, Isabel Ferreira, Isabel Leal, Joana Pinto, Joaquim Caeiro, José Cunha Rodrigues, José Lupi, Julieta Vieira, Luzia Wittmann, Manon Alves, Pedro Choy, Rosa Basto, Rita Guerra, Romilda Costa, Silvina Paiva, Susana Albuquerque, Susana Inácio, Telmo Marques, Teresa Sousa

Impressão

Sogapal - Sociedade Gráfica da Paiã, S.A.
Estrada das Palmeiras - Queluz de Baixo
2745-578 Barcarena | Tel. 21 4347100

Distribuição

VASP, Distribuidores de Publicações
Media Logistic Park - Quinta do Granjal
Venda Seca - 2735-511 Agualva Cacém
214 337 000

Tiragem: 30.000 exemplares

Periodicidade: Mensal

Preço: 3.00 € (continente) (IVA Incl.)

«Os melhores presentes da vida não se podem ver nem pegar» — Zay Melo



não percebem, não querendo saber o que não conhecem. Existe um ditado popular que diz que 'para quem só tem um martelo, tudo tem cara de prego'. Muitos seres humanos acreditam que só a observação visual é a realidade e só o que pode ser tocado existe, esquecendo que o mundo não é feito apenas de coisas que podemos tocar, ver, ouvir ou sentir. Vivemos num Universo infinito, limitado apenas pelo nosso próprio pensamento e, consequentemente, a nossa percepção da realidade resume-se só ao nosso poder de compreensão, ao nosso raciocínio e à nossa lógica 'imbatível', àquilo que já conhecemos. Neste sentido, para abrir as mentes e desmistificar assuntos que nem sempre compreendemos, decidimos dedicar esta edição de Natal aos milagres, a tudo o que o ser humano não consegue explicar de uma maneira lógica, aos mistérios que nos rodeiam, a

Parece que o Homem, ao todo, possui 12 poderes ou sentidos: 5 sentidos físicos (olfacto, audição, paladar, tacto e visão) e 7 supra-físicos, atrofiados na grande maioria de nós (clarividência, claraudiência, intuição, telepatia, viagem astral, recordações de vidas passadas, polividência). Às vezes, um ou outro sentido supra-físico manifesta-se, dando-nos, assim, a certeza que eles existem, mas é muito raro acontecer.

A Humanidade está cercada de mistérios, de grandes enigmas, os quais alimentam a nossa sede de saber e de descobrir. Todos nós sabemos, mesmo que nem sempre queiramos admiti-lo, que **no Universo existem forças que, ainda que invisíveis, interagem constantemente connosco.** O Universo é infinito, pois engloba o que sabemos que existe e, sobretudo, o que desconhecemos, a nossa percepção desta realidade sendo limitada pela nossa mente. Mas, não é por não vermos que não está presente e não é por não sentirmos que não existe. Recentemente, convidámos uma conhecida jornalista da SIC Mulher a conceder-nos uma entrevista e não imaginámos, nem de perto nem de longe, a sua resposta, pois parece que é muito céptica sobre os assuntos e temas tratados na **Zen Energy** e não quis dar a cara a uma revista 'destas'. Há muitas pessoas que confundem espiritualidade e religião ou, ainda, desenvolvimento pessoal e esoterismo, recusando qualquer explicação e limitando-se a negar o que

tudo o que podia existir neste Universo infinito e tememos descobrir. Para muitos, o Natal é uma festa espiritual, é tempo de reflexões, de analisar a própria vida numa mistura de alegrias e tristezas, de descobrir que a esperança ainda está viva e pulsa dentro de cada um de nós. Para mim, **o Natal é a prova de que os milagres existem.** Há muitas pessoas que não crêem em milagres, porque não activaram os seus sentidos espirituais. Se os activarem, todos descobrirão que existem muitos milagres nas suas próprias vidas. Acho que não existem pessoas neste mundo que, ao longo da vida, não tiveram um momento especial, como o nascimento de um bebé. O simples facto de termos o coração a bater ou o bom funcionamento de todas as nossas funções vitais é um milagre. Factos extraordinários acontecem o tempo todo, sem mesmo nos apercebermos disto, pensem no AMOR... Mas, finalmente, **o que é um milagre? Um evento de repercussão universal como a 'Criação', o constante acto de respiração ou o AMOR — o caminho real para a jornada espiritual?** Deixo-vos descobrir.

Bom Natal.

Elisabeth Barnard
Directora



38
Dicas para brilhar no Natal

72
Sono espiritual e Kabbalah

68
Terapia da alimentação

68
Terapia da alimentação

força	ABRA A SUA ALMA	Uma linda viagem ao mundo celestial	12
	ENTREVISTA COM RITA GUERRA	A cantora fala sobre a sua vocação para cantar e, também, para ajudar o próximo	14
	ENTREVISTA COM CARLOS VIDAL	Carlos Vidal, mais conhecido por Avô Cantigas, tem sido grande sucesso entre os miúdos e, até hoje, encanta não só os pequeninos como também os pais	18
experiência	A CONSCIÊNCIA DA CONSCIÊNCIA	O momento para o despertar	22
	MITOS E METÁFORAS	Palavras e histórias que formam o nosso mundo	26
	CRIATIVIDADE	Ensinar os mais pequenos a tirar partido das suas capacidades	30
	CONSTRUIR UMA ESPIRITUALIDADE SAUDÁVEL	Inteligência espiritual e os 7 níveis de pensamento lógico	32
	MISSÃO	O foco essencial para uma vida plena de sentido e harmonia	34
	PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA	Consciência e auto-responsabilidade	36
	CONSULTÓRIO DE IMAGEM PESSOAL E EMPRESARIAL	Dicas para brilhar no Natal	38
consciência	FINANÇAS: DINHEIRO, CRIATIVIDADE E ESPIRITUALIDADE	Como reactivar a sua criatividade	40
	INTUIÇÃO	Sábica e conselheira	42
	ENTREVISTA COM ROMILDA COSTA, CURA COM AS MÃOS E COM O OLHAR	Fazer o bem sem olhar a quem é o seu lema de vida	44
	REINVENTAR A IDADE DESPERTANDO PARA A IDADE DO OURO	Acordar génios para o novo mundo	50

emoção	VEGETARIANISMO	Uma opção de vida	54
equilíbrio	ALGAS MARINHAS	Cuide bem de si	56
	ENTREVISTA COM PEDRO CHOY	O médico de medicina chinesa fala sobre o sucesso desta prática	58
	O QUE QUEREM OS FILHOS NO SAPATINHO?	Seja somente pai e mãe	63
	SONO MAIS TRANQUILO	Uma cama de água pode ser o segredo para o sono tranquilo	64
	O AMOR	Dar, receber e... obter	67
	TERAPIA DA ALIMENTAÇÃO	Respeito pela Natureza que nos fornece os alimentos	68
	NATAL	Viver esta quadra com o coração	70
	SONO ESPIRITUAL E KABBALAH	Desmistifique o poder dos sonhos	72
harmonia	FENG SHUI: O PODER DA ENERGIA DA ÁGUA	Encare a vida como um fluxo	76
espírito	NUMEROLOGIA: STEVE JOBS	O mago da tecnologia desvendado pelos números	78
	ASTROLOGIA	Saiba o que está reservado para si neste mês	80
	ATREVA-SE A SONHAR	Futuro mais-que-perfeito	84
tome nota		Notícias 06 • Consultório Zen 08 • Mensagem de Luz 10 • Cristal do Mês: Turquesa 77 • Bazar 86 • Livros 88 • Agenda 90 • Classificados 94 • Próximas Edições 98	

RECEBA OS PRESENTES QUE A ESCOLA DE COACHING ECIT TEM PARA SI NESTE NATAL!



GRANDE EVENTO DE NATAL EM LISBOA "PONHA UM PÉ NO PARAÍSO"

11 DEZEMBRO 2011

Os participantes deste evento irão ao encontro do espaço interior onde as fronteiras se desfazem e os medos se despedem. Crie um Natal livre e em paz, na sua mente e no seu coração!

Uma prenda de Isabel Ferreira para todos os participantes. Inspire o seu Natal em 2011 de novas forças, alegrias e confiança de quanto o seu Poder interior pode articular a mudança do mundo exterior.



Conheça os novos produtos de Isabel Ferreira:

Lições de Um Curso em Milagres - CD

Meditações de Um Curso em Milagres - CD

Momentos de Luz com Um Curso em Milagres - DVD

UM MEGA WORKSHOP PARA ENCERRAR 2011 COM CHAVE DE OURO

Mais um presente de Natal para todos aqueles que desejam ter festas felizes e um próspero 2012 através de um mega desconto de 100 euros.

**"RECONSTRUIR E PROJECTAR UMA ATITUDE
EMPREDEDORA PARA 2012"**

19 E 20 DEZEMBRO 2011

Lisboa - Auditório do IPJ de Moscavide

TAXA DE PARTICIPAÇÃO 30 € Associados/as
40 € Não Associados/as



PARTICIPE! Tem conhecimento de notícias que mereçam divulgação na Zen Energy? Ou está ligado à organização de eventos que mereçam destaque? Então conte-nos tudo! Envie um e-mail para t.martins@lox-time.pt

LISBOA E ARREDORES
**AULAS DE CULINÁRIA
 AO DOMICÍLIO**



Agora já pode receber aulas de culinária em casa, podendo ser individuais ou em grupo. A Fada do Doce no Lar é um projecto cujo objectivo é ajudar as mães na confecção de doces saudáveis no conforto do seu lar. As receitas são fáceis de aprender e não são apenas para as crianças, mas para toda a família e não contêm açúcar, ovos, lacticínios, farinhas, corantes ou aditivos. É tudo confeccionado com fruta fresca, frutos secos, super alimentos e adoçantes saudáveis. O valor das mesmas é ajustado de acordo com a zona e o número de pessoas, que neste momento está limitado à zona da Grande Lisboa e arredores. Além das aulas, a Fada do Doce no Lar também prepara sobremesas para festas no próprio local e dia com marcação prévia. São fornecidos todos os alimentos e as receitas escritas.

Saiba mais em www.alquimiaalimentar.com ou contacte isacosta@netcabo.pt/910 830 275

2012 E KRYON: SISTEMA REIKI INTERDIMENSIONAL®
ABERTURA DE NOVO CURSO

O curso **Sistema REIKI INTERDIMENSIONAL®** é composto por 5 módulos com duração de 5 dias completos. Cada módulo introduz os participantes num aprofundamento crescente da sabedoria da luz, e a frequência do curso é, em si mesmo, um enorme potencial do desabrochar das capacidades evolucionárias, espirituais e humanas latentes em cada pessoa. O próximo curso está agendado para 2012, dias 21 e 22 Janeiro, 18, 19 e 25 de Fevereiro. Este é um sistema quântico, avançado e evoluído, procedente da energia canalizada de Kryon, de captação subtil de vibrações de energia e fractais de luz, cujo resultado se traduz numa prática integrada de auto-cura e evolução. Está direccionado para a auto-utilização, numa aplicação simples mas extremamente forte e de grande eficácia, orientada para reequilíbrio do estado natural, assim como potenciador no tratamento de patologias específicas.

Para mais informações contacte nd-11@navedourada.com ou 214411373/938421543



ESTORIL
MELHORAR A AUTO-ESTIMA



Usufruindo de todas as infra-estruturas que o Estoril Wellness Center oferece, Teresa Branco, fisiologista, apresenta o seu novo conceito de gestão do peso. 'Teresa Branco é emagrecer' diferencia-se por utilizar uma metodologia sem recurso a tratamentos, medicamentos, suplementos ou dietas milagrosas. A investigação mais recente evidencia que uma perda de peso regular seguida de um período de manutenção é a estratégia mais eficaz para a obtenção de um peso saudável ao longo da vida. Com uma equipa multidisciplinar de fisiologistas, psicólogos, treinadores e nutricionistas, todos especializados em controlo de peso, cada programa prescrito por Teresa Branco é personalizado e adequado aos perfis fisiológico e metabólico de cada cliente. Com a duração de 6 ou 12 meses, 'Teresa Branco é emagrecer' aposta nas alterações comportamentais para promover um estilo de vida mais saudável. Este é um conceito inovador em Portugal que se baseia totalmente em orientações científicas implementadas em programas comportamentais de perda e de gestão do peso, os quais promovem a manutenção de um peso saudável para a vida.

O método desenvolvido por Teresa Branco é, assim, uma abordagem holística suportada por investigação científica que vai além da simples abordagem da nutrição ou da recomendação da prática de exercício. 'Teresa Branco é emagrecer' promove uma visão não redutora dos alimentos, incentivando à variedade e à introdução regular de opções inovadoras. Nesse sentido, é delineada uma estratégia que permite fazer uma progressiva perda e uma correcta gestão do peso sem que seja necessário deixar de ir jantar com os amigos ou ir a festas.

Saiba mais em www.estoril.teresabranco.com ou contacte 214 658 610

SINTRA

ABERTURA DO ESPAÇO EM BRANCO



Para todos aqueles que prezam a sua saúde e acreditam que o equilíbrio físico, emocional e espiritual é a chave de um estado de saúde sustentável, abriu, recentemente, no centro em Queluz, Sintra, um espaço dedicado exclusivamente ao bem-estar e à saúde natural, o EM BRANCO, que alia a oferta de consultas de medicinas naturais com actividades reequilibradoras da energia de cada ser humano. Decorado modernamente num conceito de prestador de serviços de saúde natural que desenvolve a sua actividade em três salas dedicadas: Sala anel (médicos e terapeutas, ajudam a criar e a retomar o estado de saúde natural. Homeopatia, Naturopatia, Nutrição, Psicologia comportamental, Coaching); Sala árvore (massagens e terapias beneficiam corpo e mente. Osteopatia, Acupunctura, Shiatsu, Tui-Na, Ayurvédica, Reflexologia, Bioenergética); Sala areia (práticas de relaxamento e de consciencialização ajudam a conviver naturalmente com o stress. Yoga, Reiki, Chi Kung).

Para mais informações contacte saude@embranco.pt/210 992 630/916 193 200 ou visite facebook.com/embrancoespacosade

OEIRAS

**SESSÕES DE DEMONSTRAÇÃO DE
 TERAPIAS E MASSAGENS**

Nos dias 1 e 8 de Dezembro, o Espaço S, em Oeiras, estará aberto, para que possa conhecer o Espaço, a equipa e algumas das terapias e actividades! Nestes dias poderá usufruir de algumas sessões de demonstração, de terapias e massagens, por um valor de troca simbólico! É necessária inscrição para optimização do tempo e espaço disponíveis!

Saiba mais em www.espaco-s.com ou contacte 218 032 991



PRIME PET

APOIO VETERINÁRIO AO DOMICÍLIO

A cabou de se lançar no mercado mas já dá que falar no mundo dos 'Pet lovers':

primepet.

A Prime Pet é uma empresa na área do apoio veterinário ao domicílio, que dá resposta a todo o tipo de necessidades de quem tem um animal de estimação. Pensada no sentido de simplificar a vida a quem tem um cão, um gato ou qualquer outro animal de companhia, esta empresa inovadora centraliza serviços como apoio veterinário e fisioterapia ao domicílio, *dog-walking*, *pet-sitting*, serviços fúnebres, serviço de transporte seguro de animais, e apresenta um seguro de saúde específico para os mesmos. Funcionando numa lógica de 'loja do cidadão' do animal, a Prime Pet destaca-se ainda por ser a única empresa do sector em Portugal, preparada para tratar de toda a documentação de quem quer viajar com o seu 'melhor amigo', executando todos os passos necessários do ponto de vista legal, para a sua saída e posterior entrada no país. A empresa também está organizada para dar apoio a clínicas veterinárias, sendo, neste caso, solicitada, sobretudo, para o serviço de ambulância e de transporte seguro de animais. Recorrendo a transportadoras próprias e adaptadas para o efeito, construídas com materiais de alta resistência e com cintos de segurança apropriados e adequados ao tamanho dos animais, a Prime Pet garante ainda neste serviço, e em casos de intervenção cirúrgica, o acompanhamento de um médico veterinário, sob pena de prevenir quaisquer complicações adjacentes ao transporte. Com serviço de urgência disponível 24 horas e a funcionar de segunda-feira a sábado, esta empresa sediada em Cascais, dá resposta nas zonas da Grande Lisboa, Linha de Sintra, Margem Sul (até Setúbal) e zona Oeste.

Saiba mais em www.prime-pet.net ou contacte 917 052 289

BREVES

Workshop Como Convive com a Questão 'Dinheiro'

O Espaço Coaching, em Lisboa, promove o *workshop Como Convive com a Questão 'Dinheiro'*. Analisar como o dinheiro gera em cada um de nós sentimentos tão contraditórios, como o do amor e do ódio, descobrir as crenças e percepções que temos e passeamos connosco ao longo da vida sobre o 'Vil Metal', como podemos ter outras perspectivas mais libertadoras e mais apaziguadoras sobre 'ele' e saber o que fazer quando o dinheiro é escasso, são os objectivos do *workshop*. O evento ocorre dia 17 de Dezembro, das 10 às 18h e tem o valor de 80€.

Para marcações contacte espacocoaching@arteemgestao.pt / 213 104 110/12 ou 913 730 079

Competição de Ballet

A Academia de Dança do Centro Norton de Matos, com mais de 20 anos, é hoje um dos pólos mais dinamizadores no ensino da dança na cidade de Coimbra. Das próximas actividades destaca-se a realização de um *workshop* de dança nas áreas de *Ballet Clássico*; *Dança Contemporânea* e *Bollywood*, nos dias 26 e 27 de Novembro, aberto a participantes de todo o país. A Academia tem, ainda, como objectivo, levar as alunas a uma nova competição, desta vez em Faro. Contudo, para isso, a Academia solicita o apoio de patrocínios para que este sonho possa ir avante. Do currículo da Academia fazem já faz parte várias participações.

Para mais informações contacte paulatmartins@gmail.com

PUB



ACUPUNCTURA E MEDICINA CHINESA.

Especializadas em todas as Patologias.

A Acupuntura e a Medicina Chinesa podem ser utilizadas para tratar praticamente qualquer quadro clínico. As suas terapias são 100% naturais e não têm riscos, pelo que podem ser utilizadas em crianças, adolescentes, adultos e idosos.

Para mais informações consulte o nosso site em www.clinicaspedrochoy.com ou ligue para 808 20 58 58. 19 clínicas em todo o país.



PEDRO CHOY
Clínicas Medicina Chinesa

CONSULTÓRIO ZEN

Mensalmente, a psicóloga Rosa Basto irá responder-lhe a todas as suas dúvidas ou preocupações. Através da sua ajuda saiba lidar com todas as dificuldades que lhe vão surgindo.

MARCAÇÃO DE CONSULTAS

E-mail: info@rosabasto.com

Site: www.rosabasto.com

Tel: 916 299 580 (Lisboa) | 225 028 162 (Porto)

Consultas
agora
em Lisboa



Dra. Rosa Basto *

Tenho 38 anos e sou de Gaia. Nestes últimos anos não me sinto nada feliz. Tenho muita ansiedade e ataques de pânico, o que, ultimamente, tento controlar com a medicação. O meu médico diz que vou ter de tomar esta medicação toda a vida e isso não me agrada nada. Acho que tenho pouca auto-estima e auto-confiança. Há 8 anos, numa das minhas idas à cidade do Porto, senti algo muito estranho quando ia a passar a ponte. Senti-me muito aflito e tive um ataque de pânico. Pensei que ia morrer, não consegui sair dali. A única coisa que consegui, passado um tempo, foi chamar a minha mulher para mandar alguém para me socorrer. A partir desse dia deixei de andar de carro sozinho o que me tem limitado imenso a minha vida. Agora, ir de carro para qualquer sítio é impensável para mim. Além disso, também comecei a ter medo de estar noutros lugares, com medo que me aconteça alguma coisa. Por favor, ajude-me, pois estou farto de tomar medicação e não resolve o meu problema. O que devo fazer?

«Tenho muita ansiedade e ataques de pânico.»

38 anos, Gaia

Pelos dados que me está a transmitir, o seu problema desenvolveu-se, provavelmente, pela condição de grande ansiedade com que devia andar há 8 anos. Quando atravessou a ponte deu-lhe a sensação aflitiva que não conseguia sair dali e, por isso, teve um ataque de pânico. A partir desse momento, o seu cérebro aprendeu esse comportamento e agora, sempre que está perante uma situação idêntica, o seu cérebro associa e generaliza o estímulo, dando-lhe a mesma resposta — Medo! Criei, a partir desse momento, um 'programa ineficiente' na sua mente. Permita-me explicar-lhe aquilo que o perturba, que no seu caso tudo indica ser uma agorafobia com perturbação de pânico. Esta perturbação consiste numa extrema ansiedade e angústia perante agrupamentos de pessoas ou animais, espaços públicos e, sobretudo, espaços amplos. Por exemplo, algumas das situações agorafóbicas típicas incluem estar em centros comerciais, cinemas ou teatros, pontes, auto-estradas, jardins ou parques e viajar de carro, autocarro ou de avião. No seu caso foi a ponte e viajar de carro.

Os pacientes agorafóbicos consideram estas situações ameaçadoras, sentindo que não conseguem sair delas nem obter ajuda para o mesmo efeito. Exactamente o que aconteceu consigo, não é verdade? Assim, estes pacientes restringem, em muito, as suas actividades pessoais, sociais e profissionais, pelo medo que sentem em sair de casa sozinhos, causando-lhes muita dependência em relação a outras pessoas, em especial, à família com quem convivem mais. Tudo isto está a acontecer consigo, certo? Esta doença insere-se no grupo das perturbações fóbicas e, dentro deste grupo, é considerada uma fobia que a ela pode, ou não, estar associada uma perturbação de pânico. Pânico é um medo terrível, insuportável, que faz com que a pessoa deixe de raciocinar com clareza e apresente um comportamento estranho e irreflectido. Penso que esta explicação dá para entender se o seu caso se enquadra neste diagnóstico. Perante os dados que me transmitiu parece-me que sim. Estas situações têm tratamento e não vale a pena continuar a sofrer mais. Como já verificou, só a medicação não resolve, é necessária psicoterapia para o libertar dessa condição de grande ansiedade e, para isso, é também necessário perceber o que está por trás disso e, a pouco e pouco, deixar a medicação. A regressão na idade é uma boa técnica da hipnoterapia que ajuda muito bem nestes casos e onde eu tenho obtido óptimos resultados. Aquilo que vai ser feito com a terapia é 'desprogramar' o 'programa' ineficiente de medo que colocou no seu cérebro há 8 anos atrás, colocando a sensação de bem-estar e equilíbrio. Em algumas sessões resolve o seu problema e pode deixar de sofrer. Tudo na vida tem solução, às vezes, apenas estamos mal esclarecidos. Espero tê-lo esclarecido devidamente, desejando-lhe as melhores e muitas felicidades!

(*) **Licenciada em psicologia**, mestranda em neuropsicologia, graduada em inúmeras técnicas de hipnose e regressão reconhecidas pela *American Board Of Hypnotherapy* em *Ericksonian Hypnosis*. É ainda *PNL International-Trainer* (Programação Neurolinguística) e co-fundadora da *SPPNL* (Sociedade Portuguesa de Programação Neurolinguística) e fundadora da *Rosa Basto Saúde e Formação, Lda.*, no Porto.

Chamo-me Elisa Dinis e tenho um filho com 17 anos que, ultimamente, tem tido uns comportamentos estranhos, como por exemplo, começou a ter medo da sujidade de tocar em alguns objectos, pois pensa que pode ficar com alguma doença. Às vezes, desespera-nos, porque pensa que se tocar em algumas coisas pode morrer envenenado. Dou um pequeno exemplo, há uns dias estávamos num restaurante e pediu uma bebida para acompanhar a refeição e quando o empregado a trouxe ele levantou-se para lavar a lata, mas fez uma cena demorada enrolando um guardanapo na lata para não tocar nela. Além disso, verifica e lava tudo muito bem, até, as próprias mãos, vezes sem conta. Vejo o meu filho com esta tenra idade muito triste, irritado e a dormir mal. Estou desesperada com esta situação e não sei o que fazer. Pode ajudar-me?

«Vejo o meu filho com esta tenra idade muito triste, irritado e a dormir mal.»

Elisa Dinis

Pelos sintomas e sinais que o seu filho apresenta estamos perante uma perturbação obsessivo-compulsiva que pertence aos quadros de ansiedade generalizada; consiste portanto: por pensamentos desagradáveis e recorrentes (obsessões) e comportamentos repetitivos e, por vezes, ritualizados. As pessoas que têm este problema de saúde mental têm consciência que as suas obsessões e compulsões são irracionais ou excessivas, mas não conseguem ter controlo sobre elas. Esta perturbação obsessivo-compulsiva que o seu filho apresenta é das mais comuns e, hoje em dia, há várias formas de tratamento. Estes sintomas, desta perturbação, normalmente aparecem na adolescência ou no início da idade adulta, o que condiz com a idade do seu filho. Além desta perturbação, parece-me que o seu filho pode estar a entrar numa depressão (o que é muito comum nestes casos). Tendo em conta tudo isto, quero que se tranquilize, pois como lhe disse existe tratamento. Aconselho-a, em primeiro lugar, a ir ao médico (psiquiatra) com o seu filho para ser medicado (embora eu não goste de medicação, sei que nestes casos é necessário) para controlar estes fenómenos obsessivos-compulsivos e a depressão. Paralelamente, é necessário fazer uma psicoterapia convenientemente adequada com um psicólogo. Estas perturbações devem ser tratadas o quanto antes para não se tornarem 'crónicas'. Também é importante salientar que só a medicação não resolve, é necessário que o seu filho seja bem acompanhado psicologicamente para ir à origem desse problema que o atormenta. No meu consultório, gosto de trabalhar estes casos com a hipnoterapia por ser uma terapia breve, bastante eficiente e ter demonstrado bons resultados. Espero ter ajudado e desejo as melhoras para o seu filho.

«A partir desse dia, nunca mais me senti seguro dentro do avião»

Sou um homem com 40 anos e tudo me tem corrido bem na vida, felizmente, quer pessoal como profissionalmente. Mas, no ano transacto fiz uma viagem de avião, onde senti algum receio quando houve alguma trepidação dentro do avião, devido a uma tempestade que se fazia sentir no exterior. A partir desse dia, nunca mais me senti seguro dentro do avião. Isto, para mim, é bastante problemático, porque necessito de viajar para o estrangeiro 2-3 vezes por semana. Tenho tomado um medicamento sempre que viajo, mas sei que não é solução. Ouvi falar de si e gostaria da sua opinião para a minha situação.

40 anos

Meu caro amigo, fico feliz em saber que tudo na sua vida corre bem e não será, com certeza, uma fobia de avião que irá estragar tudo o que já conseguiu até agora. As fobias específicas, hoje em dia, têm um rápido tratamento com as técnicas de hipnoterapia e PNL (programação neurolinguística). Como não tem antecedentes destas situações, penso eu, pode resolver-se a situação numa única sessão. A técnica usada em consultório vai libertar o medo que ficou gravado na sua mente e colocar no mesmo lugar a segurança que sentia antes. Esta técnica é tão eficaz que, muitas das vezes, até parece magia, mas não é, apenas se 'desprograma' o medo e se 'programa' de novo a segurança. É uma técnica da hipnoterapia comprovada no meio clínico. Algumas pessoas já me disseram que tentaram com algumas pessoas e que não resultou. É importante salientar que quando se trata de saúde mental deve-se ir a um especialista e não a pessoas que tiram cursos de fim-de-semana e que exercem a profissão. Não é a mesma coisa que ser consultado por um profissional de saúde competente. Permita-se a continuar a ser feliz e liberte-se da fobia o quanto antes. Desejo-lhe muitas felicidades!

ENVIE A SUA PERGUNTA

Para fazer a sua pergunta envie um e-mail para: info@rosabasto.com



Alexandra Solnado

www.alexandrasolnado.com

As 'Mensagens de Luz' são respostas e comentários que Jesus tem vindo a ditar e Alexandra Solnado a publicar na sua trilogia dos livros **LUZ**. Com uma precisão certa e reveladora, estas mensagens ajudam-nos a lidar melhor com todas as dificuldades do nosso dia-a-dia. Não perca!

Sobe

Sobe, sobe, sobe.

Vem ter comigo.

Sobe pelos portais. Cada um há-de se abrir para que possas cruzá-los em depuração absoluta da tua energia.

E a cada portal que passares, mais subtil ficará a tua energia, e mais capacidade terás para me sentires quando chegares cá acima.

Medita. Sobe.

Deixa as tristezas aí em baixo. Deixa aí todas as preocupações, todas as leviandades, todo o orgulho, resistência e ego.

Deixa aí em baixo tudo o que te limita como ser humano, tudo o que atrofia a justeza e dignidade da tua alma.

Deixa isso tudo aí em baixo e vem.

E quando chegares cá acima, terei uma festa à tua espera em homenagem à tua convicção pura em subir, e para que te esqueças dos anos todos que passaste aí em baixo sem conhecer o significado

da palavra amor. E depois desta subida, quando voltares para a tua vida, estarás tão diferente, tão transformado, que irás emanar uma nova energia pacificada. E essa energia vai mudar o teu mundo. E tudo vai ficar diferente.

E vais compreender a necessidade de subir. E vais conhecer o meu toque transformador. Vais senti-lo.

E nunca mais vais olhar para a tua vida e acreditar que não há nada a fazer.

Vais saber que tens de subir. Que tens de vir cá acima sempre que for possível.

Porque fazes parte de um grupo de pessoas que foi escolhido para transformar o mundo. Transformá-lo através da sua própria transformação.

E eu conto contigo para essa tarefa.

E sei que estás preparado para ela.

2

JESUS

O LIVRO DA LUZ

Pergunte, O Céu Responde

(*) Autora de livros sobre espiritualidade

www.alexandrasolnado.com

info@alexandrasolnado.com

919 999 113

Caso deseje receber semanalmente e de forma gratuita por e-mail as 'MENSAGENS DE LUZ' de Alexandra Solnado, envie um e-mail em branco para mensagemdeluz@getresponse.com

LUZ ON-LINE - Gratuito

Experimente o novo sistema interactivo que lançámos para que todos possam consultar gratuitamente, via on-line, as mensagens do Livro **Luz**. Faça a sua pergunta, receba a sua resposta e... partilhe a experiência.

Visite o site www.alexandrasolnado.com/consulta

Neste Natal
ofereça um
**SPA
MENTAL**

MINDTRAINING
Rosa Basto saúde e formação, LDA

ROSA BASTO
Saúde e Formação, Lda

spa mental[®]

workshop

spa mental emoções . 10 DEZ. 2011



Aprenda a trabalhar as suas
emoções com as poderosas técnicas
da Programação Neurolinguística
(PNL) e Hipnose Clínica. **saiba mais ☎ 916 299 580**



ÚLTIMAS INSCRIÇÕES

50%
Desconto*

* Na apresentação de um exemplar da Zen Energy de Novembro ou Dezembro.



> Emagrecimento



> Stress



> Motivação



> Auto-estima



> Sono Tranquilo



> Emoções

Os **Workshops Spa Mental[®]** são especialmente destinados para as pessoas que pretendem autoconhecimento no sentido de conferir mudança interior. Se, por norma, associamos a palavra spa a cuidados físicos, neste caso a sua génese parte da criação do pleno bem-estar interior. Este bem-estar pode ser caracterizado como o controlo absoluto de tudo o que se encontra dentro de nós, assumindo o indivíduo o papel de líder na mudança e tomada de decisões positivas para si mesmo. O **Spa Mental[®]** resulta assim, de um vasto conjunto de técnicas da PNL e da Hipnose Clínica, aliadas à vasta experiência em consultório da Dr.^a Rosa Basto, com o intuito de permitir que todo o ser humano possa mudar e assim alcançar os seus objectivos.

A Dr.^a Rosa Basto após várias formações na área, consolidou o estudo numa terapia única intitulada por "Terapia Diamante". À semelhança dos vértices de um diamante, pode encontrar-se 6 grandes áreas de conhecimento: a Psicologia, a Programação Neurolinguística, a Terapia Familiar, a Hipnose Clínica, a Hipnose Ericksoniana, e a Terapia de Vidas Passadas. Obtendo resultados absolutamente extraordinários nas seguintes temáticas:

Depressão; Quadros de Ansiedade; Pânico; Dificuldades de Aprendizagem; Transtorno Obsessivo/Compulsivo; Stress Pós-Traumático; Problemas alimentares (Anorexia Nervosa, Bulimia); Stress; Fobia Social e Específica; Timidez; Frigidez; Impotência; Controlo da Dor; Maus Hábitos (Tabagismo, alcoolismo); Obesidade; Auto-Estima; Problemas de memória; Medo de Falar em Público; Distúrbios de Sono; Insónia; Melhoria na prática desportiva; Melhoria no desempenho escolar; Ente tantos outros problemas e perturbações do foro psicológico.



**PSICÓLOGA
E HIPNOTERAPEUTA**

Consultório Lisboa: Rua Joaquim António de Aguiar, n° 35, 5° dto 1250-052 Lisboa
Consultório Porto: Clínica Dr. Alberto Lopes – Rua da Alegria n° 964 4000-040 Porto
Para marcação de consultas e mais informações contate: 916 299 580 / info@rosabasto.com

www.rosabasto.com

Mensagem vinda do Céu

Uma linda viagem ao mundo celestial

O meu nome é Fatima Rocha, tenho 36 anos e nasci no Porto. Desde que me conheço como gente que sou uma pessoa bastante sensível e, por isso, resolvi contar parte da minha história de vida que poderá servir de consolo a tantas pessoas que se sentem desamparadas.

Por **Fátima Rocha**

Desde tenra idade

que me recordo de ter sonhos totalmente diferentes da minha realidade. **Quando o meu querido e muito amado avô materno partiu deste mundo, eu tinha 5 anos e, a partir daí, as premonições e os sonhos passaram a ser mais frequentes!** Mas, com o passar dos anos, fui crescendo e tentando negar tudo o que sentia, pois as pessoas diferentes são sempre conotadas negativamente e eu não queria nada disso para mim.

Aos 24 anos já sabia com quem ia casar e quem seriam os meus filhos. Sabia, também, onde iria morar nessa nova fase da vida e sabia que teria muitas vidas! Claramente também via e sentia muitas coisas nas vidas dos outros! Sempre pensei que iria conseguir esconder a minha clarividência de todos e talvez, até, de mim própria! Puro engano.

Tudo mudou quando fui mãe pela primeira vez. Aos 30 anos deu-se a grande reviravolta! O meu querido filho José nasceu prematuramente

às 30 semanas de gestação e, juntamente com alguma ansiedade e alegria de ser mãe, era ainda muito cedo. **Foi aí que eu morri!** Cheguei ao hospital, em Matosinhos, já com falência de múltiplos órgãos, mas ainda tive força para dizer que o meu menino estava sentado e parti...

Parti numa linda e extraordinária viagem! Senti a alma a sair do meu corpo físico e a partir para o **mundo celeste!** A minha viagem foi voando de braços abertos sobre um mar belo e sereno, profundamente



Fátima Rocha

Sempre
pensei que
iria conseguir
esconder
a minha
clarividência
de todos

entrar naquele corpo, pois todas aquelas dores advinham da alma, quando esta tentava ajustar-se ao corpo.

A partir daqui, começa o meu calvário! No primeiro ano, apesar das saudades do outro lado, eu tinha um bebé para cuidar e que precisava de muita atenção. A partir do segundo ano foi terrível. Só pensava no porquê de ter passado por aquela experiência de quase-morte. Porquê eu? E as saudades passaram a ser sufocantes... Entretanto, fui mãe novamente de outro belo rapaz, o Nuno. Após o nascimento acalmei mas, algum tempo depois, voltei aos

Participe!

Se já recebeu um ensinamento valioso de algo que aconteceu consigo ou com outra pessoa, ou se se sentiu inspirado com casos reais que mudaram a sua vida, partilhe com os nossos leitores!

Envie um e-mail para t.martins@fox-time.pt

Nota: se possível, inclua fotografia.

meus porquês.

Chorava compulsivamente, dormia imenso e não tinha vontade de trabalhar... A única coisa que fazia com algum ânimo era cuidar dos meus filhos. Na verdade, o que eu mais desejava era voltar ao outro lado! Aqui, neste mundo, tudo me incomodava. O egoísmo, as traições, as teimosias. Os meus defeitos e os dos outros tinham proporções gigantescas. Não aguentava mais! **O que me valeu foi a minha querida mãe, quando se apercebeu de que a filha estava em grande perigo.** Foi quando me convenceu a ir a uma con-

sulta de hipnoterapia. Após ter ido a algumas consultas de terapia de regressão, a minha terapeuta, a Dra. Rosa Basto, percebeu claramente a minha situação e, tal como a minha mãe, salvou-me. Além disso, consegui, finalmente, perceber o porquê de ter sido escolhida para esta missão. Após algumas sessões de terapia, compreendi que tinha o objectivo de passar a mensagem de que é preciso amarmo-nos mais, darmos mais abraços uns aos outros e confortarmo-nos mais. E claro, **O CÉU EXISTE MESMO!** 

UM ABRAÇO DE LUZ PARA TODOS!

azul, sentindo os seus salpicos em direcção a um grande Sol. Este Sol tão especial e que não queima, transmitindo-nos conforto, paz e a serenidade necessária para descansar! **Cheguei e entrei!** Lá tinha alguém muito especial para me receber... O meu querido avô!

Infelizmente, tive de voltar...

Renascer foi muito penoso! Imagine todas as dores que já teve ao longo da sua vida. Agora, imagine renascer com todas essas dores num preciso momento... É horrível! Tudo dói, mesmo o que nunca dói, como o cabelo, as unhas, as veias e os tendões, por exemplo. Como eu costumava dizer, parecia que a minha alma já não queria

Sinta-se protegido

Na minha profissão estou sempre muito exposta, mas com **VIRUS BLOCKER** sinto-me sempre protegida e segura. **VIRUS BLOCKER** já faz parte do meu dia-a-dia.

Luisa Cruz



Distribuído por: **Orientaland, Lda.**
Rua Actor António Cardoso, 7a
1900-010 Lisboa
www.virusblocker-europe.com
geral@virusblocker-europe.com
Tlm: 967 159 780



Rita Guerra, cantora

«Não compliquem a vida, desliguem de vez em quando, procurem a Natureza e ouçam o silêncio»

Rita Guerra canta e encanta todos os seus admiradores. Considerada uma das melhores vozes portuguesas, a cantora recebeu a **Zen Energy** de braços abertos e falou sobre a sua vida, recordando algumas memórias. Além da vocação para cantar, Rita Guerra tem, também, vocação para ajudar o próximo e, por isso mesmo, já participou em vários projectos de solidariedade.

Por **Tânia Martins**

Fotos: **Cedidas pela Novo Espectáculo**

paixão pela música encontrou-a ainda na adolescência e a sua voz não deixou ninguém indiferente.

Começou a cantar aos 14 anos. Como surgiu esta oportunidade?

Comecei a cantar mais cedo, mas aos 14-15 anos fui a um bar de amigos e como sabiam que eu gostava muito de cantar, 'obrigaram-me' a cantar com quem estava a actuar naquela noite. Foi no bar 'Sua Excelência O Marquês da Sé'.

A sua família estava sempre na plateia?

Não estava sempre, mas no início sim, com mais assiduidade.

Além da música, também sonhou ser bailarina clássica. Chegou a dançar?

Não fiz mais do que 4 ou 5 anos de *ballet*.

Memórias de infância

Teve uma infância feliz?

Tive uma infância maravilhosa, cresci num ambiente de felicidade, brinquei muito, cresci com os valores certos, fui muito amada pela minha família e pelos amigos. Guardo na memória brincadeiras de rua, num bairro em S. João do Estoril, onde todos nos dávamos lindamente na rua. Havia um grupo com um espírito muito fraternal, brincávamos imenso, íamos todos para a praia juntos, com ou sem pais. Esfolei muito os joelhos, brinquei muito ao jogo do 'mata', às escondidas, tínhamos um clube, ouvíamos música, fazíamos as nossas Bolas de Berlim em casa da Rosarinho, (risos).

Que memórias guarda da sua infância?

Recordo sempre a infância com muita saudade; as memórias têm sempre muito Sol e sorrisos, (risos). Os meus pais levavam-nos muito à praia da Azarujinha; de vez em quando íamos ao cinema, nos Bombeiros dos Estoris, no Estoril, onde se via cinema ao ar livre!

Ser mãe

Foi mãe, pela primeira vez, aos 18 anos e, aos 40, teve o seu terceiro filho. Como foram vividas estas experiências?

Naturalmente que foram vividas de formas muito diferentes, se bem que o mais importante foi comum: o instinto maternal e o amor que se tem por um filho. Hoje sou uma mulher muito mais madura, experiente, ponderada, preparada, alerta, mais paciente numas coisas e menos permeável noutras. A primeira experiência é sempre totalmente nova. No entanto, as minhas três gravidezes foram todas diferentes e as circunstâncias da minha

vida eram diferentes em cada uma delas.

Alguma vez se arrependeu de ter sido mãe tão cedo?

Já. Tenho noção de que ficou muito por viver, houve um amadurecimento forçado e precoce perante uma gravidez e um nascimento de uma criança. Sei que havia muito que eu poderia ter feito de outra forma e no tempo normal. Houve coisas que não pude fazer, como acabar os meus estudos. Mas, a vida é mesmo assim, cheia de caminhos e de surpresas.

Acha que a maternidade faz com que o lado sentimental esteja mais à flor da pele?

Mulher confiante, forte e lutadora

É uma mulher confiante, forte e lutadora, transmitindo sempre uma enorme simpatia por tudo e todos. Qual é o seu segredo?

Sou agradecida por tudo o que conquistei e estou de bem comigo e com os outros. Sou igual a mim e sinto-me bem assim.



Um dia perfeito

Como é um dia perfeito para si?

Um dia que não tenha muitos telefonemas, de preferência, que tenha tempo livre para estar em paz, perto do mar ou em passeio com os que mais amo.

Os animais como terapia para o bem-estar

Adora animais. Considera-os os melhores amigos do ser humano?

Sem dúvida! Especialmente os cães, que são os que conheço melhor, pois sempre tive cães, desde bebê. Eles fazem muita companhia, sentem quando estamos em baixo, fazem-nos sentir amados sem nos cobrarem. Sorriem!

Podemos dizer que ter animais é uma excelente terapia para o nosso bem-estar?

Claro que sim, eles têm o dom de sentir quando estamos menos bem e procuram dar-nos alento, é verdade. E brincar com um cão ou, simplesmente, vê-lo brincar sozinho, é maravilhoso, (sorrisos).



Vida depois da vida

Acha que há vida depois da vida?

Não sei, por vezes acho que sim.

Hoje sou uma mulher muito mais paciente numas coisas e menos permeável noutras

Acho. Quem é ou foi mãe sabe do que falo. Creio que é ligado um interruptor extra quando somos mães. O instinto protector está sempre lá, o cuidado e a preocupação com os filhos despoletam em nós uma sensibilidade extra.

É uma mãe muito dedicada. Quais são os valores que transmite aos seus filhos?

Tento transmitir-lhes os

mesmos que os meus pais me transmitiram, e mais alguns que, hoje em dia, são obrigatórios, dadas as alterações na nossa sociedade. Mas, passo-lhes regras básicas, contudo, indispensáveis, de educação, sensibilidade, respeito, lealdade, dedicação, justiça. De credo, força e verticalidade.

Enquanto educava o seu filho mais velho, teve uma vida muito dura. Acordava quase de madrugada para ir trabalhar e viajava de transportes públicos com o filho 'às costas', fizesse chuva ou Sol. Foi um momento difícil?

Sim, acordava muito cedo, mesmo. Sei muito bem o que é ter de estar à espera do autocarro ao frio e à chuva com um filho ao colo (que

nasceu com 52cm e 4.100kg), ter de levar às costas o saco dele para a creche, depois de dois autocarros e um metropolitano, para seguir de metro outra vez e ir noutra autocarro para Campolide (Lisboa). Era muito nova e não foi fácil. Mas eu estava a trabalhar e os horários eram apertados para eu cumprir todas as minhas tarefas nessa altura. Lembro--me que não sobrava muito tempo para dormir. Nessa altura, o Nuno usava fraldas de pano, o que

não facilitava, pois, muitas vezes, não havia tempo para secá-las e, por isso, eu mesma tinha de o fazer com o ferro de engomar.

Encarar a vida...

Que perspectivas tinha para a sua vida nessa altura?

Sinceramente, não tinha forças para sonhar mais alto, havia forças muito negativas à minha volta. Mas libertei-me.

Como encara os desafios da vida?

De frente e de mangas arregaçadas. Sempre com optimismo.

Há coisas que só aprendemos com a experiência e com a vida. Gostaria de partilhar connosco o que já aprendeu durante todo este tempo?

Acho que não teriam papel suficiente para tantos relatos!

...e esquecer o passado

Não gosta muito de falar sobre o passado. Acha que o que passou já lá vai e não deve voltar à tona?

Digamos que o passado já passou. Do passado gosto de lembrar as coisas boas, que foram muitas. O que me fez mal, entristeceu-me e eu não sou uma pessoa triste nem deixo que nada me entristeça.

O que é que a tira do sério?
A estupidez e a injustiça.

Arrependimentos

Há alguma coisa de que tenha desistido na vida e de que se tenha arrependido?

Sim, deixei de estudar, mas foi por força das circunstâncias.

Feliz a todos os níveis

Sente-se uma mulher feliz e realizada?

Sinto, (sorrisos).

A nível profissional tem uma vasta carreira, é uma pessoa muito acarinhada pelo público e todos os seus álbuns são de grande sucesso. A que factores atribui o seu sucesso?

Creio que o facto de não ceder a modas e a pressões ajudou, em determinada altura. Sou muito determinada relativamente ao que não quero. Ao que quero também, mas definitivamente, ao que não quero. Sou receptiva a sugestões e opiniões, acredito que em equipa se vai mais longe e respeito o lugar de cada um. Sou defensora da verdade do que quer que faça, caso contrário, não faço. A editora sabe que eu funciono assim e respeita a minha forma de estar. Não canto nada de que não goste e não faço por fazer.

As suas músicas são bastante tocantes para as pessoas. Esta é a melhor motivação que pode ter?

Também é, mas a primeira e mais forte, na verdade, é amar o que faço, (sorrisos).

O que a faz sentir especial quando actua?

Há vários factores: o facto de poder fazê-lo, a presença do público, os músicos que

tenho, a excelente qualidade de som, as músicas que tenho para cantar, o conforto que a minha equipa me dá e a confiança que depositamos todos uns nos outros durante o espectáculo.

Tem previsão para os seus próximos espectáculos?

Os meus espectáculos estão a acontecer pelo país e não só.

Memórias e recordações

A morte da sua mãe foi um processo muito doloroso para si. Costuma falar com ela?

Não costumo falar com ela, mas lembro-me muito dela. Tenho muitas saudades da minha mãe e sei que ela gostaria de saber como eu estou bem.

Despediu-se dela?

Despedi.

Qual foi a última coisa que lhe disse?

Disse-lhe que ficasse descansada, que eu trataria das coisas que ela me pediu...

O seu irmão faleceu no dia que actuou no Festival da Eurovisão. Soube antes

Ponto de equilíbrio

Na vida, qual é o seu ponto de equilíbrio?

A minha paz interior.
Estar bem física e psicologicamente.
A família é fulcral neste ponto.

ou depois da actuação?

Soube depois, quando aterrei em Portugal.

Como conseguiu superar este momento tão difícil na sua vida?

Com muitos comprimidos, muitas lágrimas e muito carinho da parte das pessoas que me rodeavam. Tinha que fazer o espectáculo diariamente no Casino.

Missão na Terra

Qual é a sua missão na Terra?

Ser feliz e fazer os outros felizes.

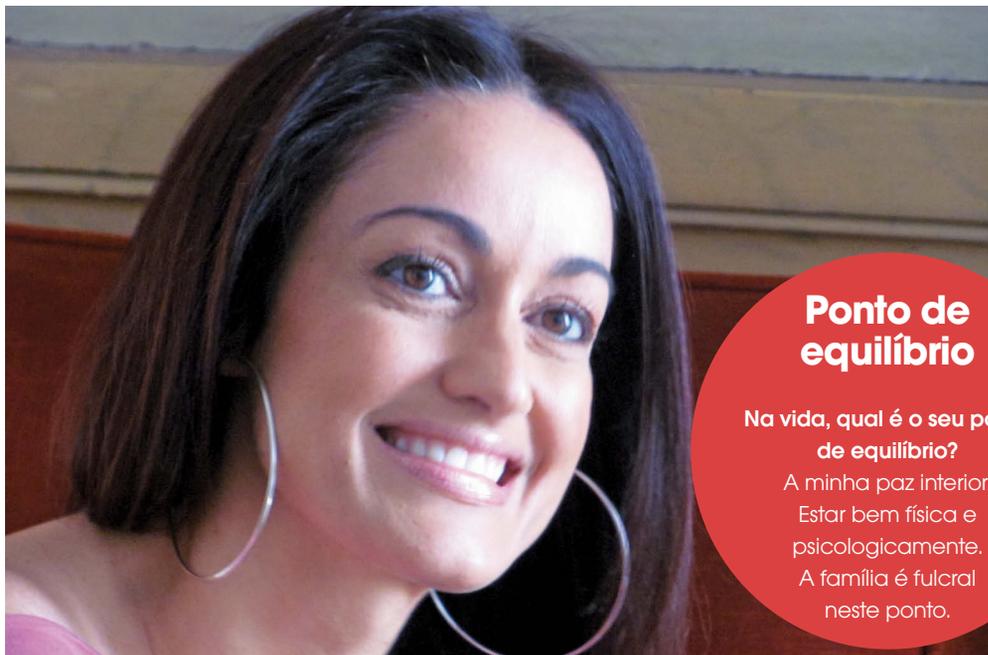
Acredita que ainda tem muita coisa para fazer aqui?

Acredito que tenho muito para fazer. Tantas coisas!

Mensagem de esperança

Que mensagem de coragem e esperança gostaria de transmitir aos nossos leitores?

Deixo uma mensagem de credo no futuro, nos sonhos. Querer é poder. Não compliquem a vida, desliguem de vez em quando, procurem a Natureza e ouçam o silêncio. Sejam felizes! 



Carlos Vidal, cantor

«O ano de 2012 é muito especial, porque o Avô Cantigas faz 30 anos»

Carlos Vidal, mais conhecido por Avô Cantigas, tem sido grande sucesso entre os miúdos e, até hoje, encanta não só os pequeninos como também os pais. Em entrevista à **Zen Energy**, Carlos Vidal fala do seu trabalho mais recente, a edição do livro *Uma Mão Cheia de Coisas*, recheado de histórias que vão encantar as crianças. Nelas encontramos toda a sensibilidade e criatividade de um homem que tem dedicado, desde sempre, o seu talento aos mais jovens.

Por **Elisabeth Barnard e Tânia Martins**

Fotos: **Sérgio Martins e António Sobral**

Nunca pensou tornar-se músico mas, na verdade, após ter demonstrado a sua veia artística em vários programas ligados à música e ao teatro, acabou por seguir o rumo do espectáculo.

Aos 7 anos, começou a mostrar a sua veia artística, participando em todas as actividades ligadas à música e ao teatro. Nessa altura, já sabia o que queria fazer da vida?

Na altura, eu pensava que sim, mas não pensava tornar-me músico. Recordo-me que queria ser padre ou, até, piloto, aviador. Curiosamente, não gosto muito de andar de avião. Mas, na verdade, nunca pensei ser artista, músico. Por volta dos meus 6-7 anos, participei num espectáculo, onde cantei e declamei alguns

poemas numa grande festa de Natal na minha terra, em Lousã, perto de Coimbra. Foi nessa altura que descobri a facilidade de estar no palco, de cantar... além de ficar mais atento aos artistas da época, na tentativa de os querer imitar e, talvez, imaginar-me numa vida parecida com a deles.

Se não tivesse seguido o caminho da música, que rumo teria dado à sua vida?

Se a questão da queda para a música se acentuasse, mesmo não tendo ido viver para Lisboa, até poderia ter vivido na minha terra natal durante muito tempo e ter sido um artista local ou professor de música. Qualquer que fosse a minha profissão teria de ser sempre algo relacionado com a música.

Mas, nunca tentou ser aviador ou padre?

Se seguisse a profissão de aviador seria devido à adrenalina que uma pessoa imagina sentir quando está a pilotar um avião. Se resolvesse ser padre, seria devido ao facto de ter nascido num ambiente





António Sobral

muito religioso. Talvez por isso tivesse criado um certo fascínio.

Gravação do primeiro disco

Grava o primeiro disco aos 19 anos, em 1973, dando início a uma carreira no mundo da música. Qual foi a primeira música da sua carreira?

Foi uma cantiga que eu fiz e que saiu nesse disco, em 1973. Essa primeira música, designada de *Tia Anica*, era uma sátira social à explosão dos anos 60, dos *hippies*, do amor livre, pois, na altura, ainda havia o conceito de que a mulher estava longe de poder viver uma vida próxima desse movimento de libertação. Por isso, a canção retratava as filhas da *Tia Anica* e que apesar de já terem atingido a idade para saírem, para se apaixonar e casar, ainda estavam aprisionadas em casa, querendo, mais do que tudo, quebrar esse tabu e, por isso, foram em busca do seu desejo. No caminho, encontraram um padre que

lhês deu bons conselhos... enfim, foi uma brincadeira bem recebida pelo público e que explica o facto de ainda hoje continuar nesta vida, pois tive a sorte de ter criado uma relação com o público no início da minha carreira e que perdurou, o que não acontece sempre. Daí a razão por alguns artistas aparecerem e desaparecerem com naturalidade.

Aparecimento do Avô Cantigas

A partir do momento que encara a personagem que dá pelo nome de Avô Cantigas, tudo muda na sua vida. De onde surgiu esse nome, pois,

na altura, era muito jovem e nem filhos tinha, quantos mais netos?

O Avô Cantigas surgiu quando eu tinha 27-28 anos, mais propriamente, durante um almoço com um amigo, o Pedro Oliveira, que trabalhava numa editora. Foi aí que o assunto surgiu, até porque eu já tinha feito algumas participações em programas infantis, cantando cantigas para as crianças, mas era apenas uma brincadeira. Contudo, esse meu amigo achou que eu deveria apostar na música, em algo forte e que devia começar a ser eu próprio, o Carlos Vidal, a cantar para as crianças ou, então, criar uma personagem, podia ser um tio, um marinheiro ou um avozinho a cantar para os seus netos. Logo depois do almoço, fomos para a editora e falámos com o responsável pelo reportório nacional, o António Pinho, com quem eu, depois, vim, mais tarde, agarrando nessa ignição do Pedro Oliveira, a construir e a criar a figura do Avô Cantigas, pois foi ele que fez todas as letras desse primeiro disco, enquanto eu fiz as músicas. E assim nasceu

o Avô Cantigas.

Em 1982, fez a sua aparição perante o grande público, no papel de Avô Cantigas, uma figura doce e ternurenta que, desde então, passou a fazer parte do imaginário de milhares de crianças.

Como é ser o Avô Cantigas du-



Sérgio Martins

Ganhar inspiração

Participou em programas de televisão e de rádio, realizando simultaneamente espectáculos em todo o país. De onde tira a sua inspiração?

Não sei, há momentos em que estou mais inspirado e nós precisamos de inspiração para tudo na vida. A inspiração é algo que sempre que é necessária, é bom que aconteça e que esteja em forma. Mas, no geral, não tenho uma regra para me inspirar, simplesmente deixo-me ser como eu sou. Contudo, há dias menos bons e o que menos gosto é de perder a paciência, porque depois penalizo-me e fico sempre muito arrependido.

Um livro para todas as crianças

Depois de uma carreira cheia de sucesso na música infantil e prestes a completar 30 anos da personagem do Avô Cantigas, escreve o livro *Uma Mão Cheia de Coisas*. Porque decidiu escrever um livro para crianças?

Eu não decidi escrever um livro, pois estas histórias já estavam escritas há algum tempo. Era uma forma de passar o tempo e dar azo a um prazer que tinha e que tenho de escrever. Claro que não sou escritor e nem tudo que escrevo é para publicar. Nalguns casos, nem é publicável. Mas, estas histórias foram muito bem pensadas, corrigidas e alteradas há alguns anos. Contudo, só agora, mais tarde, por acasos da vida, acabo por ter no meu caminho a editora Bertrand, a qual mostrou interesse em publicar as minhas histórias. Mais tarde, envolvi outra cara neste projecto, que é o João Mendonça, a pessoa responsável pelas ilustrações do livro.

Nas várias histórias do livro encontramos toda a sensibilidade de um homem que tem dedicado o seu talento desde sempre aos mais jovens. Fale-nos sobre este livro...

Este é um livro muito bonito e fácil de ler. As histórias falam de costumes, são histórias de vida, realistas, é como se agarrássemos numa máquina de filmar e fôssemos por aí a captar imagens. São essas imagens que existem nas histórias, que se passam na praia, no jardim, na casa, no mar, com pessoas de todas as idades e vários bichos.

Projectos futuros

Quais são os seus projectos futuros?

O meu projecto presente e com futuro imediato é o livro que acabei de lançar, estando muito empenhado na fase da promoção da obra. Mas, para mim, o ano de 2012 é muito especial, porque é o ano em que o Avô Cantigas faz 30 anos e espero celebrar esse mérito com a realização de um espectáculo especial que vou querer fazer para os fãs do Avô Cantigas. Além disso, quero também gravar um novo disco sobre o qual é cedo para falar, embora já tenha ideias concretas.

rante quase 30 anos?

É ver os meus netos a crescer que, actualmente, já são hoje os pais dos meus actuais netos, aos quais poderia chamar de bisnetos, de maneira que estes 30 anos fizeram com que essa



passagem de testemunho fosse possível, não esquecendo todas as crianças que vão nascendo todos os dias. Portanto, não se trata apenas desta geração, mas de todas as centenas de milhares de crianças que fo-

Este é um livro muito bonito e fácil de ler

ram nascendo e crescendo ao longo de todo este tempo. São milhões de pessoas que tiveram contacto com o Avô Cantigas e que apesar do passar dos anos essa ligação perdurou.

Músicas que passam de geração em geração...

Muitos portugueses cresceram a cantar as suas canções, que passam de geração em geração. O que o impulsionou a cantar para as crianças?

Foi a minha participação nos programas infantis, pois sentia sempre uma satisfação de bem-estar no final de cada programa. Nessa altura, apesar de já estar no carril para uma vida artística, mas não direccionada para as crianças, tive o impulso que precisava para fazer da música a minha profissão e, por isso, agarrei a oportunidade.

Acha que é essa onda de sucesso, transmitida de pais para filhos, que permite que o Avô Cantigas se mantenha sempre actual?

Sim, acho que sim. No entanto, sinto que ao longo de todo este tempo tentei ir atrás do comboio da modernidade e, do ponto de vista musical, ter uma estética moderna ao olhar do público. Nesse aspecto, a minha sorte foi estar sempre rodeado de músicos mais conhecedores desta área e que me ajudaram a ter uma imagem forte do ponto de vista do som. O Avô Cantigas foi estando na crista da onda e isso fez com que, ao longo dos

anos, as crianças se pudessem identificar com um Avô Cantigas actual.

As novas tecnologias estimulam as crianças de uma maneira diferente das gerações precedentes. Acha que isso incide de uma maneira menos positiva na criatividade e na curiosidade das crianças de hoje?

Acho que não, porque quando lido com as crianças, nos espectáculos e nos arredores dos espectáculos, por exemplo, elas não parecem muito diferentes das crianças de outros tempos, porque essa questão da tecnologia e de um mundo mais evoluído em que elas vivem não interfere nas relações pessoais e na comunicação com as outras pessoas, e nós contactamos uns com os outros através da fala, do olhar e do tacto. Nos meus espectáculos, o contacto com as pessoas é muito humanizado.

Acha que ainda hoje as suas canções podem contribuir para que o mundo seja melhor, contribuindo para que as crianças cresçam mais livremente, sem violência física e psíquica?

Sim, porque a obra está feita, está gravada e ela é intemporal. Está bem-feita, na minha opinião, mas também, confesso, tive sorte, porque o António Pinho, a pessoa que escreveu a maioria das letras do Avô Cantigas, foi sempre uma pessoa inspirada e, portanto, foi uma parceria muito útil. Ele era o letrista e eu o compositor e ele o letrista, se bem que eu também fiz alguns trabalhos em que assumi a capacidade de escrever letras para cantigas, algumas com importância pedagógica, como o trabalho que fiz sobre a segurança rodoviária, ou seja, foram discos que, naquela altura, tive-

ram grande êxito e do ponto de vista pedagógico foram aproveitados por professores que fizeram excelentes trabalhos com os alunos nas escolas. Foram trabalhos muito interessantes.

... e que mais gosta de cantar e de ouvir

Qual é a música que mais gosta de cantar?

Eu tenho uma relação com a música que ultrapassa as músicas do Avô Cantigas e tenho uma satisfação muito pessoal que pratico de forma particular e com os meus amigos, que são as tertúlias privadas, e também sou senhor de outras músicas e outros repertórios. Actualmente, ando a ensaiar paralelamente uma série de músicas, algumas antigas que eu compus, mas que agora fui recordar e reaprender na guitarra e que me estão a dar um prazer especial em cantar, nem que seja só para mim. Contudo, já tive oportunidade de mostrar estas canções a outras pessoas e, segundo elas, um dia poderei gravar outro projecto que não esteja relacionado com crianças. Confesso que essa ideia começou a germinar na minha cabeça, mas ainda não é para já, porque agora estou noutros pro-

DVDs e CDs apreciados por todos

Lançou vários DVDs e CDs que foram apreciados não só por crianças, mas também pelos pais. Qual é a magia de tanta unanimidade na apreciação do seu trabalho?

Havendo uma magia, só pode ser uma, aquilo que tenho sentido como o motivo de tanto carinho à minha volta, o facto de trabalhar com crianças. As pessoas que trabalham com crianças têm por parte de todos os outros seres humanos, que não crianças, uma aceitação de braços abertos, parece que não há tabus, preconceitos, enquanto noutras áreas artísticas, uns gostam e outros não. Mas, quando entramos na área infantil, sinto que as pessoas já não funcionam tanto assim, pois acabam por aceitar, como se fosse um clube, onde todos são bem-vindos, como por exemplo, os palhaços, ou outros cantores que não o Avô Cantigas, ou todas as figuras imaginárias, como o Noddy, o Panda e o Ruca são bem vistas pelo público, porque, precisamente, a causa é boa, é dar às crianças um pedaço de bem-estar e um pouco de tempo bem passado. Daí, o aspecto da unanimidade. O público gosta de me ver trabalhar para as crianças, porque gosta de as ver felizes.

jectos, mas quem sabe, num futuro próximo, possa vir a mostrar os meus dotes a outro público.

Que música gosta de ouvir?

Há alguns anos descobri que gosto de Fado, até porque este tipo de música desprendeuse

Qualquer que fosse a minha profissão teria de ser sempre algo relacionado com a música

de uma certa atmosfera clássica que tinha, tornando-se muito agradável de ouvir. Além disso, ouvir este género musical ao som de uma guitarra dá um certo cunho de Fado, apesar de o fadista dar a identidade máxima, na minha opinião, pois penso que o Fado não está na guitarra, mas sim no fadista.

Mas, também ouço música actual, aquelas mais modernas que passam na rádio, e música clássica, enquan-

to estou a conduzir, se for uma viagem longa. Resumindo, sou um órgão que gosto de toda a música e que ouve de tudo um pouco.

Mensagem especial

Quer deixar uma mensagem aos seus fãs?

Gostaria de pedir às pessoas que quando fossem às livrarias e vissem o meu livro, que dessem uma olhadela e que se o comprarem eu ficarei feliz, mas se o lerem mesmo sem o comprarem, ficarei igualmente feliz. Naquele momento, enquanto estiverem a ler aquela história, a relação pessoal comigo é muito íntima, porque as histórias foram escritas em ambiente de muita intimidade. ²

O momento para o despertar

A consciência da consciência



Joaquim Caetano *

Herdámos dos nossos antepassados uma forma de ser, estar e viver que nos empurra para um trabalho interior cada vez mais profundo. Décadas e décadas de evolução fizeram-nos acreditar num ideal ou num estilo de vida supostamente correctos e normais. Tentámos compreender, mudar, transformar e, no entanto, continuamos limitados pelo próprio mecanismo que criou esse mesmo estilo de vida, agindo como se nada fosse, numa espécie de estado de dormência colectiva. O momento para o despertar chegou e é agora que devemos, mais do que nunca, assumir a verdade individual, na consciência que isso afectará a verdade colectiva.

o observarmos a nossa história evolutiva conseguimos perceber que criámos várias formas para chegar ao EU e à nossa essência mais profunda.

O ponto de partida

Criámos religiões, estilos de vida, ideais, valores, que supostamente nos levariam a essa mesma essência e chegámos à conclusão que parece não ter sido o suficiente. Con-

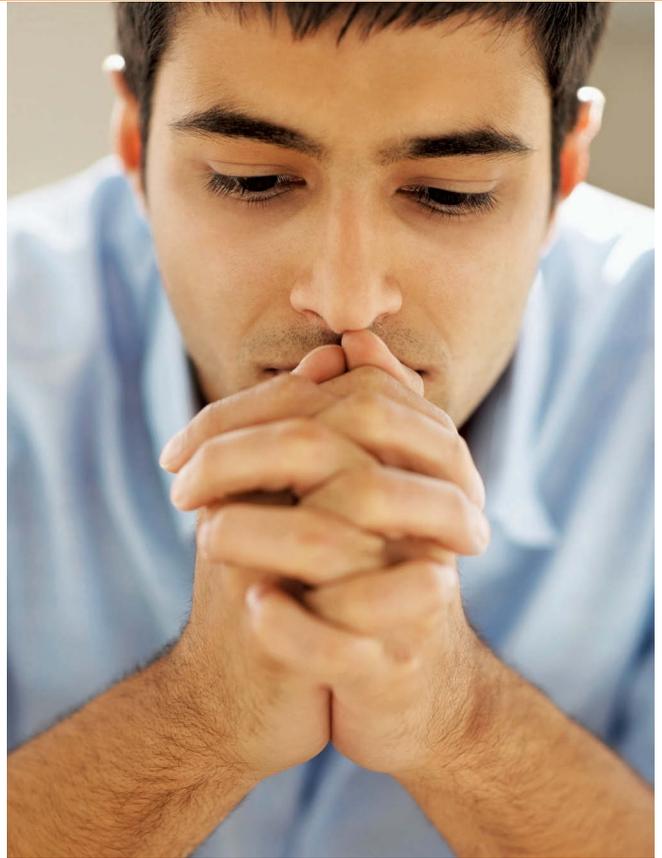
tinuamos a matar em nome de Deus, a exercer poder uns sobre os outros, a apontar o dedo, a manifestar ganância e medos, a viver com base numa realidade irreal e ainda nos manifestamos contra o próprio sistema que nós próprios criámos, como se estivéssemos **dormentes e hipnotizados**. Se formos fiéis a nós mesmos, percebemos que mais do que tudo o que foi feito até aqui, existe algo que parece ter-nos escapado. Não faz muito sentido, enveredarmos por uma estrada que naturalmente nos deveria levar à paz e no final encontramos ainda mais desordem e incoerência. O que devemos ver que ainda não vimos? O que devemos perceber que ainda não percebemos? Como devemos agir? Em que podemos acreditar verdadeiramente?

A essência manifesta-se em si mesmo

Sempre que procuramos compreender, ou tentamos agir com uma determinada finalidade, a essência perde-se. Mas como pode isso acontecer se a intenção é isso mesmo? Tal como a vida, a verdadeira essência **É** apenas! Não existe meio-termo, não existe uma segunda oportunidade... ela **É** apenas! Sempre que tentamos ou agimos partindo de um princípio de dúvida ou diferente da simples manifestação, accionamos um processo que se desenvolve internamente a nível do subconsciente, que demonstra isso mesmo — um confronto com a origem da própria essência ou, por outras palavras, uma rejeição da própria manifestação da essência. Na verdade, não temos que tentar compreender, apenas temos de **SER**. Sabemos isso na teoria, mas continuamos envolvidos na tal dormência que nos empurra para aquilo que consideramos realidade real! Porquê? **Porque nos esquecemos que o mes-**



mo mecanismo que nos criou e trouxe até aqui, o mesmo mecanismo que deu origem ao EU que conhecemos, é o mesmo mecanismo que nos levará ao verdadeiro despertar consciente da essência. Repare em si. Observe-se. Aquilo que é e manifesta é resultado de tudo aquilo que assimilou em si, de tudo aquilo que viveu e experienciou ao longo de toda a sua vida. Cada parte é fundamental e essencial à sua estrutura interna, que o levará ao verdadeiro conceito de quem é na realidade, hoje. No entanto, por defeito, e naturalmente, como parte integrante de todo o mecanismo que dá origem ao processamento de memórias, pensamentos e emoções, assumimos que tí-



nhamos que alcançar a cura, ou transformar-nos. Sem querer, atirámo-nos inconscientemente para o abismo que nos distanciou de nós mesmos, porque, na verdade, **a única coisa que devemos fazer é SER**. Ser com

tudo o que somos e com tudo o que faz parte de nós.

O mecanismo que o levará à consciência da consciência

Todos nós sabemos o que

Uma consciência consciente

Mais do que a simples consciência de que a vida e tudo o que conhecemos como realidade, devemos, mais do que nunca, assumir a possibilidade de uma consciência na forma como estamos a usar a própria consciência. **Se aceitarmos o facto de que agimos e somos de acordo com o que pensamos e acreditamos, porque continuamos a falar em medos e em traumas?** Se aceitarmos o facto de que caminhamos para um despertar ou transformação, porque continuamos ainda a descurar a realidade de que esse despertar pode ser **AGORA** ...ou melhor. **É...** com a vida, de uma forma fluida e natural? Fazemo-lo porque continuamos a tentar **SER** fora dessa fluidez natural. Fazemo-lo, porque simplesmente não temos consciência de que o que conhecemos como realidade do **EU**, neste momento, é, por defeito, uma realidade criada com base num passado e em registos que, simplesmente, acumulámos e vivenciámos, esquecendo que o próprio tempo em que o fizemos foi outro tempo... acreditando única e exclusivamente numa realidade baseada aí, esquecendo a possibilidade de olhar para a frente ou para onde queremos ir! Jamais poderemos sentir uma realidade que não pertence ao momento em que nos encontramos. Ou seja, enquanto continuarmos a olhar para o que somos e o que temos, ou ainda, enquanto continuarmos a tentar curar ou limpar ou perceber o que deu origem ao nosso eu actual, apenas vamos ter isso mesmo — um prolongamento e repetição desse **EU**! Se desejamos algo diferente, teremos de criar capacidades para olhar para fora dessa realidade e **SER** apenas com base nisso! Ao assumirmos essa verdade, apenas estamos a aplicar uma consciência consciente.



Enquanto
continuarmos
a olhar para o
que somos e
o que temos
apenas vamos
ter isso mesmo

devemos fazer. Todos nós sabemos que existe algo semelhante que nos une — a **essência do acreditar na paz e no amor!** É para isso e por isso que vivemos! Na verdade, devemos, a partir deste momento, começar a reformular o vocabulário e criar condições para que se manifeste em tempo real, isso mesmo. Reformulando a frase: **Todos acreditamos na paz e no amor, portanto SOMOS ISSO MESMO!** Devemos lembrarmos sempre que as próprias palavras limitam a manifestação da própria essência. Por mais que tentemos explicar o que sentimos, jamais o poderemos fazer através de palavras na sua totalidade, é na essência e na

simples e fluida manifestação que o podemos entender!

Para criar o mecanismo que o poderá ajudar a tomar consciência da própria consciência, deixo-lhe alguns passos que considero fundamentais e que me ajudaram a alcançar e a **SER** o que **SOU** hoje:

➤ **Sente-se... feche os olhos... sorria... observe o seu interior... observe a sua respiração natural... relaxe... mantenha o sorriso.** Observe os seus pensamentos... até perceber que existe o que está a ser observado (pensamentos) e quem está a observar (a sua verdadeira essência).

➤ **Tome consciência que tudo está e é em si!** Aceite todas as emoções, pensamentos, experiências como parte do seu ser, da sua estrutura (se tirar alguma delas irá perceber que a pessoa que é hoje não seria a mesma).

➤ **Aceite todos os seus re-**



lacionamentos com base na consciência que são resultado do relacionamento consigo mesmo! Isso permitir-lhe-á alcançar a capacidade em sentir o 'Agora' ou a fluidez natural da vida!

➤ **Assuma a responsabilidade sobre si mesmo**, em todas as suas escolhas e atitudes, tornando-se seguidor de si mesmo.

➤ **Assuma um compromisso consigo mesmo e dedique-se a si**. Estude-se, observe-se, seja consigo mesmo. Ao fazê-lo está inconscientemente a dizer a si mesmo — eu amo-me, aceito-me! Lembre-se que tudo o que é, é fruto do que foi, e tudo o que será, será produto do que é agora!

'Eu Sou em Ti como tu És mim! Eu acredito em Ti, por-



que acredito em Mim!'. **SEJA APENAS!**

(*) **Psicoterapeuta da Alma & Life Coach**

www.jcaeiro.blogspot.com

Encontro Tu Podes ser Feliz

Para o ajudar a tomar consciência da própria consciência, criei:

ENCONTROS COM JC - TU PODES SER FELIZ

Para mais informações, contacte jcaeiro@live.com.pt

PUB



MASSAGENS AYURVÉDICAS

MASSAGEM AYURVÉDICA TRADICIONAL
INDIAN HEAD MASSAGE - CHAMPI
MASSAGE SHANTALA

MASSAGENS ORIENTAIS

MASSAGEM TRADICIONAL TAILANDESA
REFLEXOLOGIA
MASSAGEM SHIATSU
MASSAGEM RUSSA NA COLUNA VERTEBRAL

MASSAGENS OCIDENTAIS

DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL
MÉTODO DORN BREUSS
MASSAGEM GEOTERMAL - PEDRAS QUENTES

MEDICINA AYURVÉDICA

NATUROPATIA AYURVÉDICA
CULINÁRIA INDIANA VEGETARIANA
MASSAGEM ABHYANGA COM PINDAS

TERAPIAS MANUAIS

TERAPIAS MANUAIS E MASSAGEM (SPA TERAPIAS)
CALATONIA E TOQUES SUBTIS

OUTROS CURSOS

FLORAIS DE BACH

YOGA

INSTRUTOR DE YOGA - NÍVEL TÉCNICO
SÂNSCRITO NO YOGA E NO AYURVEDA
AS PLANTAS DO YOGA E DO AYURVEDA

MASSAGENS AYURVÉDICAS

FORMAÇÃO EM INSTRUTOR DE YOGA - NÍVEL TÉCNICO

LISBOA:

PRAÇA DA ALEGRIA, 6 - 3.º ESQ. 1250-004
TEL: 212 467 740 / 960 448 999 / 919 075 904
E-MAIL: LISBOA@AYURVEDICA.ORG

VER AGENDA E MAIS EM:
WWW.AYURVEDICA.ORG

PORTO:

RUA DA IGREJA DE CEDOFEITA, 44 - 4.º 4050-306
TEL: 965 085 160 / 915 495 938 / 222 017 560
E-MAIL: PORTO@AYURVEDICA.ORG

Mitos e metáforas

Palavras e histórias que formam o nosso mundo

«Durante a maior parte da nossa história, fomos efectivamente incapazes de perceber o funcionamento da Natureza. Encarámos como uma questão pessoal cada tempestade, seca, doença ou cometa. Criámos mitos e espíritos numa tentativa de explicar os padrões da Natureza» — Anne Druyan.



Carlos Baltazar *

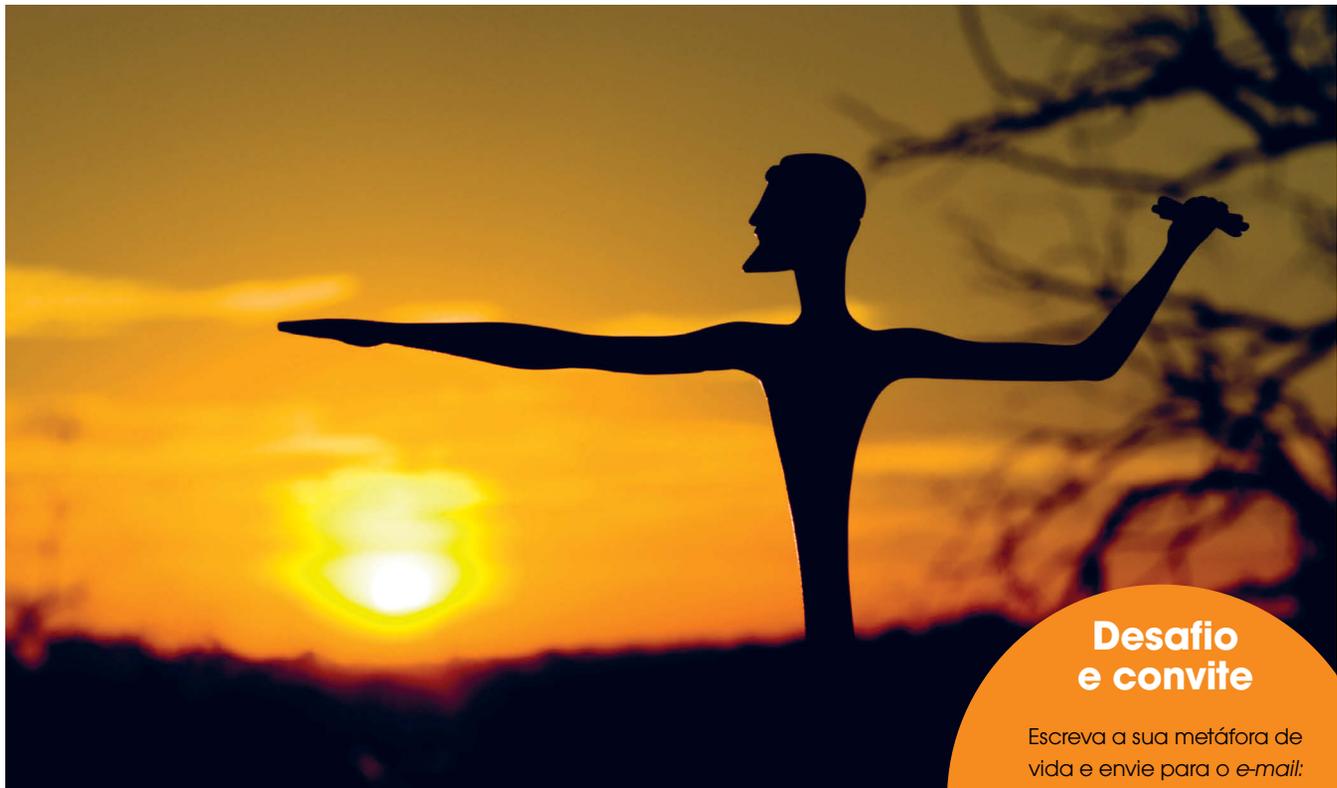
Estamos na época natalícia, quando se evoca um dos grandes mitos da nossa civilização: o da vitória da vida e da luz (nascimento do Redentor) sobre a morte e a escuridão. Para muitos, este

mito é também uma história real (ainda que talvez imprecisa nos seus detalhes), enquanto para outros é um mito a que aderem, porque lhes diz alguma coisa de importante. Infelizmente, para muitas pessoas não é nem uma coisa nem outra e passam pelo Natal com uma atitude puramente consumista e superficialmente festiva.

Os mitos são histórias com significado

Os mitos não explicam somente os padrões da natureza, como diz Anne Druyan. Eles também fornecem um cimento agregador de sociedades, tribos, povos ou países, com histórias que alimentam o inconsciente colectivo e ajudam na criação de uma memória comum,

para lá da verdade histórica que raramente incendeia o espírito das pessoas. (Nota: 'Incendeia' é uma metáfora para entusiasmo). De acordo com Joseph Campbell, os mitos são sonhos públicos e os sonhos são mitos privados. Então, é como se todos os membros de uma comunidade cultural sonhassem as mesmas grandes



Desafio e convite

Escreva a sua metáfora de vida e envie para o e-mail: baltazarkar@gmail.com. Prometo dar uma resposta a todas as mensagens e publicarei num próximo número da **Zen Energy** as que achar mais interessantes.

Os mitos não explicam somente os padrões da Natureza

histórias importantes para si como povo. **Tanto os sonhos como os mitos têm raízes no inconsciente.** Os gregos antigos, entre muitos outros povos, criaram uma mitologia muito complexa, repleta de deuses e de histórias densas de significado como a Odisseia. **Podemos afirmar que uma cultura é tão forte como os seus mitos e um povo que se esquece dos seus mitos está a caminho da sua dissolução.** Mitos são histórias carregadas de significado, moralidade e motivação. Não interessa serem verdade ou mentira. Esse critério simplesmente não se aplica. O mesmo se passa com as metáforas. Funcionam ou não, comunicam ou não o que pretendemos. Esse é o único critério que interessa. **As metáforas são parentes**

dos mitos: estão para cada pessoa e para a sua narrativa de vida como os mitos estão para as sociedades. Metáforas são afirmações ou histórias que sugerem outras coisas além do que é dito literalmente. Se eu disser que sou como um barco à vela em mar agitado, há qualquer coisa que associo a esta descrição e que informa acerca da maneira como me sinto. Da mesma forma, os grandes mitos não podem ser lidos no significado literal das suas palavras, sob pena de perderem o seu valor simbólico.

As metáforas dão forma à nossa vida

Todos os dias dizemos ou ouvimos dizer frases como: «Estou preso na corrente dos meus pensamentos»; «O meu chefe parece um touro enraivecido»; «Tenho de combater a doença que me está a minar»; «Sinto-me como um barco à vela no mau tempo». As metáforas ajudam-nos a exprimir ideias e a comunicar emoções. Criam símbolos visualizáveis (preso, corrente, touro, etc.) para nos ajudarem a perce-

ber algo mais abstracto, como são os sentimentos. Podem abrir o nosso modelo do mundo para o campo das possibilidades, do bem-estar e do crescimento,

Metáforas curativas

Há diversas abordagens terapêuticas que usam metáforas no processo curativo. Um dos métodos que eu uso em *coaching* e terapias é a criação da paisagem metafórica ou simbólica do cliente. O cliente não tem, muitas vezes, facilidade em exprimir as suas dificuldades e o seu estado desejado por palavras objectivas e racionais. Podemos, então, fazer apelo ao inconsciente e ajudarmos o cliente a elaborar um conjunto de imagens ou metáforas que, sucessivamente, podem desenvolver o processo de abertura e facilitar a descoberta de recursos que são necessários para resolver o problema. **A metáfora curativa também é usada, com sucesso, na cura de doenças físicas.** O processo é muito simples. Pensemos no processo da doença e de como podemos visualizar a sua cura. Elaboramos uma história que seja comparável à doença, com dificuldades semelhantes aos sintomas da doença. Pensemos agora num processo de cura. Por exemplo: debelar uma infecção bacteriana com o aumento da actividade dos glóbulos brancos. Introduzimos na história um símbolo semelhante a este. Talvez um enxame de abelhas que leva energia positiva às células e suga a energia das bactérias. Desenvolvemos a história desde a doença até à cura e fazemos as visualizações o mais vívidas e entusiasmantes que nos forem possíveis.



ou, pelo contrário, ligar-nos aos problemas, à estagnação e ao sofrimento. Como são as suas metáforas de vida?

Uma característica frequente das metáforas de vida é usarem referências bélicas e de oposição. Isto tem consequências, porque as metáforas não são só uma expressão do que existe, são também uma forma para o que há-de existir. Exemplos: «Lutar contra todas as barreiras»; «As minhas defesas foram derrotadas»; «É preciso derrotar os micróbios»; «Ele derrotou a minha estratégia»; «Ando a combater moinhos de vento». Assim como sucede com as crenças que podem ser limitadoras ou ilimitadas também as metáforas podem limitar-nos ou ajudar-nos a abrir-nos para o campo infinito das possibilidades. **Estamos permanentemente a empregar metáforas para descrever a forma como nos sentimos, as nossas dificuldades e objectivos ou os nossos relacionamentos.** E, às vezes, ouvimos e lemos contos (metáforas) que nos iluminam e dizemos 'Uau', é mesmo isso!

Um pequeno elefante foi aprisionado por uma corrente a

um poste cravado no chão. Habitado à forte cadeia que lhe tolhia os movimentos, quando se tornou um poderoso elefante adulto nunca experimentou lutar contra a corrente, que, afinal, poderia partir tão facilmente!

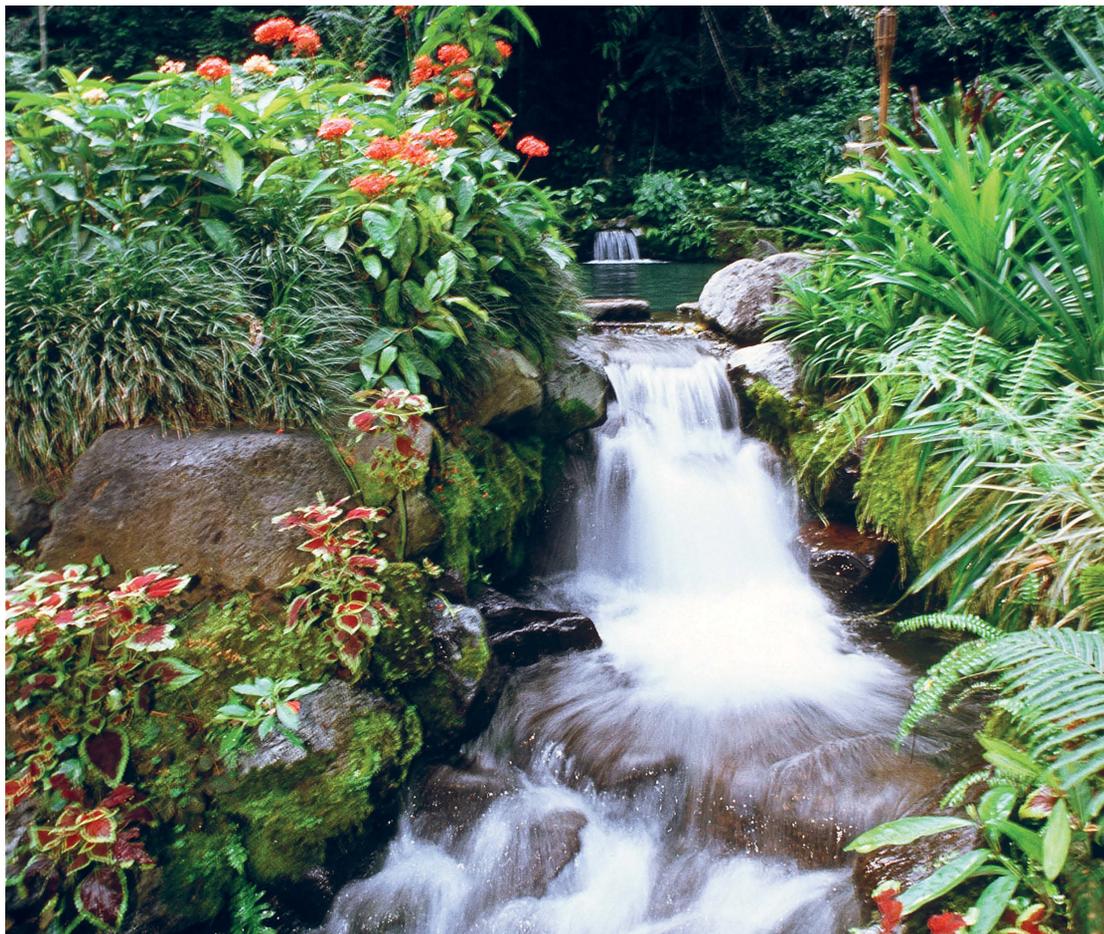
Se nos habituarmos a contar a nós próprios metáforas limitadoras, seremos como este elefante agarrado ao seu poste.

Um ribeiro foi emparedado por homens que queriam conquistar mais terrenos para as suas construções. O ribeiro sentiu-se comprimido e triste porque as suas águas já não podiam dançar pelas margens de areia e relva. Mas sucedeu que, no curso do ribeiro, também vivia um casal de lontras que se sentiam revoltadas e decididas a juntar as suas forças às do ribeiro para conquistar novamente a liberdade. Quando as lontras falaram com o ribeiro acerca do seu plano, este sentiu as suas águas agitarem-se e a correrem com mais ânimo.

E, numa bela e escura noite, como convinha para o seu projecto, as lontras escavaram por baixo dos alicerces dos muros, o ribeiro conteve as suas águas para as lançar de seguida com mais força e os muros foram definitivamente derrubados.

Como se sente ao ler esta história? Pode comparar-se, de alguma maneira, a um triste ribeiro emparedado ou a um jovial riacho que cresceu e derrubou os obstáculos?

As metáforas ajudam-nos a exprimir ideias e a comunicar emoções



Há diversas abordagens terapêuticas que usam metáforas no processo curativo

Dois irmãos gêmeos, Jan e Tom, prometeram que escalariam uma alta montanha quando fizessem 21 anos. Seria a sua prova de entrada na vida adulta. Bem cedo, nesse dia, os irmãos começaram a subir a montanha, por encostas diferentes, tendo combinado juntar-se só no topo. Haveriam de vencer a íngreme montanha contando só com cada um, sozinhos na Natureza. Jan sentia que havia de vencer todos os obstáculos, as rochas aguçadas, os arbustos densos, os caminhos escorregadios e prometia não descansar enquanto não chegasse ao cimo... Tom dizia para si mesmo que iria aproveitar tudo o que a Natureza lhe oferecesse para melhor escalar a montanha — iria agarrar-se aos ramos, pisar cuidadosamente as pedras soltas, aproveitar os



abrigos que encontrasse para descansar. Na montanha havia um pequeno planalto antes da escalada final. Quando Jan aí chegou, olhou para cima, e

pensou: «O que ainda me falta subir!». E um grande cansaço o invadiu e lhe tolheu os movimentos. Jan chorou e desistiu. Ao chegar ao pequeno planalto, Tom olhou para baixo, e pensou: «Tanto que eu já subi, só me falta mais um pouco...», e continuou. Atingiu o cume da montanha, esperou por Jan até que, ansioso decidiu descer para o procurar.

Como quem se compara? Com Jan, que luta contra os obstáculos, mas se cansa e desiste quando olha para o que lhe

falta subir? Ou com Tom, que se adapta e aproveita a Natureza e persiste quando olha para o que já andou? **Z**

(*) Master em PNL

Consultor de Panorama Social
Desenvolvimento Pessoal,
Terapias Breves para a Excelência baseadas em PNL
www.pontedepartida.com
www.facebook.com/baltazarkar
baltazarkar@gmail.com
937 271 910



Workshop de Desenvolvimento e Descoberta Pessoal

Chama por ti — Workshop de Desenvolvimento e Descoberta Pessoal (Neste Workshop também falaremos do papel das metáforas de vida)
Dias 17 e 18 de Dezembro, em S. Pedro do Estoril.
Limite de participantes: 12 pessoas.
Para mais informações, contacte baltazarkar@gmail.com ou 937 271 910

Criatividade

Ensinar os mais pequenos a tirar partido das suas capacidades



Todos somos criativos. A criatividade é uma das muitas capacidades do ser humano. A palavra criatividade é aceite socialmente num patamar muito exigente, uma vez que se entende por criatividade o que está fora, ou seja, algo material e palpável, resultante de um momento criativo.



Isabel Leal *

Costaria, neste artigo, de corrigir este ponto de vista e dizer que todos somos criativos a cada momento da nossa vida e que a criatividade é uma força interna. Através desta força damos animação à matéria e tornamos real e útil uma obra. É, ainda, conveniente entender que vivemos dias difíceis e é, de facto, necessário ser criativo para poder encontrar soluções que resolvam todos os episódios de um modo rápido e eficaz. **Ensinar os mais pequenos a saber que esta capacidade**

criativa existe é importante. Proporcionar aos mais pequenos aulas, tempos livres ou hobbies que ajudem a descobrir e desenvolver a criatividade é fundamental.

Descobrir e desenvolver a criatividade

O primeiro passo é a criança conhecer-se a si própria, o seu corpo, os seus movimentos e os seus limites. O segundo, a relação 'eu' e o outro, os limites de cada um, as regras e os jogos estabelecidos em grupo,

as actividades de relaxamento, a sensibilização corporal e a expressão de sentimentos. A infância é o período por excelência para desenvolvimento da criatividade com muita imaginação e motivação. **A música é universal e as diferentes culturas utilizam vários instrumentos, como cantos e sons organizados, definidos por notas básicas e os seus intervalos.** Criatividade pura. Por meio da música, a criança aprende, em casa ou na pré-escola, a expressar sentimentos, a dan-

çar com harmonia e produzir sons e ritmos. Por norma, **o acto criativo ilumina, oferece bons sentimentos, desenvolve outras formas de pensar e de estar e afecta pelo campo subtil os seus alvos.** A energia de um acto criativo vem da alma e transporta em si energia de outros planos de existência, como tal, toca todas as almas. Acredita-se que o potencial criativo humano tenha início na infância. Quando as crianças vêem as suas iniciativas criativas incentivadas pelos pais e professores, desenvol-



vem esta capacidade, de modo sustentado e, ao longo dos anos, originando, mais tarde, adultos ousados, propensos a agir de forma inovadora. Walt Disney disse que **a criatividade é como ginástica**: quanto mais se exercita, mais forte fica. Comece já a fazer planos para si e para seu filho. **A criatividade é uma com-**

ponente importante para o desenvolvimento da criança e para a formação da sua personalidade. Existem trabalhos criativos educativos inseridos nas escolas e em centros especializados para o efeito, organizados para grupos de crianças e em família. Para despertar o potencial criativo é necessário estudo

sobre o potencial da criança e saber como ajudar para que esse potencial seja visível. As crianças não ficam preocupadas com as opiniões alheias nem têm qualquer medo de fazer desenhos inexplicados ou fazer um boneco de plastilina sem utilidade. São muito curiosas, adoram tudo que é novo e gostam de resolver assuntos sem se esquecerem de se divertir. **7**

Resultados práticos

- ✓ Despertar a capacidade de viver em grupo;
- ✓ Incentivar a criatividade e a imaginação;
- ✓ Fortalecer a auto-estima;
- ✓ Trabalhar e educar as emoções;
- ✓ Melhorar a memória e o foco;
- ✓ Desenvolver a criatividade e a intuição;
- ✓ Aprender a arte de representar;
- ✓ Dominar as técnicas;
- ✓ Criar disciplina;
- ✓ Quebrar bloqueios ou barreiras.

A infância é o período por excelência para desenvolvimento da criatividade com muita imaginação e motivação

«Toda a criança é artista. O problema é como permanecer artista depois de crescer».
Picasso

(*) Professora de Meditação e Reiki para crianças
isabelleal.revistazen@gmail.com
www.criançasdeumnovomundo.com



Livros sobre o tema

Mães e filhos — Colm Tóibín — Bertrand Editora
Vamos brincar — Maja Pitamic — Arte Plural Edições
O segredo de Milton — Eckhart Tolle — Pergaminho

Construir uma espiritualidade saudável

Inteligência espiritual e os 7 NÍVEIS de pensamento lógico



José Lupi *

A dimensão espiritual está intimamente ligada à interconexão quântica entre as partes e o todo, entre cada um de nós, com todos os outros, e com os mecanismos do Universo que nos rodeia. Esta conexão está cada vez mais perceptível à medida que se aproxima o ponto de mutação de 2012.

Funcionamento do ser humano

O funcionamento do ser humano, onde se operam os processos de mudança e aprendizagem, está organizado em 7 níveis de pensamento lógico, nos quais existe uma hierarquia, em que cada nível integra e organiza as dimensões dos níveis inferiores, do mesmo modo que a **Inteligência Espiritual** integra e amplia a Inteligência Emocional. Esta dimensão espiritual foi o último dos níveis agregado, após o desenvolvimento da **Identidade individual**, como referência de um ser integral capaz de se relacionar conscientemente com o Universo que o rodeia. **Os meus comportamentos — o que eu faço — podem ser errados em determinado contexto, mas posso modificar esses comportamentos;** no entanto quem eu sou — a minha Identidade — a um nível superior, mantém-se além desses comportamentos. Do mais ao menos complexo, temos o **nível Espiritual**, com as suas duas dimensões: a vertical em que me alinho com o meu eixo de visão e missão de vida, a minha lenda pessoal, e a horizontal, holográfica, em que sou afectado por tudo e todos, ao mesmo tempo que tenho um impacto nesse emaranhado quântico universal a que pertenço. Segue-se a minha **Identidade**, que define quem eu **SOU**. Os porquês, as razões por que faço o que faço seguem-se nesta hierarquia com os meus **Valores** e as minhas **Crenças**, profundamente enraizados que constituem boa parte dos meus motores inconscientes.

famoso 'efeito borboleta', onde o bater de asas de uma borboleta em Pequim pode estar na base de um furacão no Caribe, ilustra bem a dimensão holográfica e de interconexão multi-local e instantânea destes fenómenos, bem conhecidos da física moderna pós-Einstein. Racionalizar, foi o mote da era industrial em que o todo foi dividido em partes, e o tipo de inteligência requerido pela exigência de racionalização dos processos produtivos, foi medido pelo QI (Quociente de Inteligência), o qual fez parte dos processos de selecção com os testes 'psicotécnicos', de que muitos de nós ainda nos lembramos. A complexificação e o foco social que se seguiu à ênfase na produção necessitava de capacidades de inter-relacionamento social transpessoal e grupal, como factor crítico de sucesso pessoal e empresarial, em ambientes cada vez mais internacionais e de incerteza. **O multiculturalismo derivado da globalização veio exigir novas capacidades para comunicar e nos inserirmos no novo entorno social e democrático, da era da comunicação, na sociedade informacional emergente.**

Inteligência emocional

Foi nesta altura que surgiu o conceito da IE (Inteligência Emocional), onde a gestão emocional assegurava a flexibilidade para nos integrarmos em sintonia, com grupos e contextos onde a atitude útil e a assertividade da comunicação com independência das emoções pessoais era fundamental. O passo seguinte veio com a aceleração

Como é que eu faço isso?

Quais as minhas **Capacidades** actuais e as que eu posso adquirir? O saber fazer, as minhas estratégias e os meus mapas mentais, situam-se, de seguida, e logo acima dos meus **Comportamentos** ou o que eu faço.

Avaliar o outro pelos seus comportamentos é muito eficaz, pois traduz e representa todos os níveis lógicos superiores.

O **Contexto**, onde e quando faço o que faço, é o nível mais superficial que condiciona e dá sentido aos comportamentos que podem ser adequados em determinados contextos e não noutros. Aqui a pergunta é: quais são os contextos externos em que tenho estes comportamentos? Uma Inteligência Espiritual, desenvolvida integral, assim, um alinhamento implícito dos diferentes níveis de funcionamento de cada um de nós. Ao estar confortável com a minha identidade, integrando referências fundamentais como valores e crenças, dotado das capacidades necessárias ao que quero fazer, terei os comportamentos e atitudes úteis, que me garantem em qualquer meio, uma vida plena, no caminho da excelência em liberdade. (Ver mais no *Neuro Quantum Coaching* e nos meus livros distribuídos pela editora Bertrand — *O Feng Shui da Mente* e *Comunicar e Influenciar com PNL*. Facebook: 'Feng Shui da Mente')

da sociedade pós-moderna em que vivemos, na qual a ruptura dos sistemas sociais de enquadramento e apoio, a vida nas Redes Sociais virtuais e da *Internet* cria processos de insatisfação crescentes e ilumina de novo a necessidade do Homem de se reencontrar como um todo, dar novo significado à sua vida, e

voltar a conectar-se com a sua essência. É com este novo ser humano integral, consciente e alinhado com a sua missão nesta vida, e a sua visão individual, que nasce o conceito da IS (Inteligência Espiritual) e espalha-se ao mundo empresarial como factor-chave de sucesso. Vemos agora surgir nas corporações as salas anti-

-stress, de meditação, yoga, *coaching* integral, *neuro quantum coaching* e outras técnicas de acesso a esta paz e alinhamento interior. 

(*) www.jjlupi.com

jjlupi@jjlupi.com

912 288 669

Facebook: [jjlupi](https://www.facebook.com/jjlupi)

PUB

Sétima Luz

Problemas sentimentais, profissionais, negócios, espirituais e de saúde.

- Astrologia
- Parapsicologia
- Tarot
- Feng Shui

Consultas pessoais e à distância Profissionalismo, rigor, experiência - Acompanhamento total

Marcações:

Lisboa, Sintra, Margem Sul e Évora
Tlm: 91 570 66 11 / 96 667 45 11

setimaluz.astro@gmail.com

Convidado para programas televisivos (TVI, SIC)

Missão O foco essencial para uma vida plena de sentido e harmonia!



Teresa Sousa *

Imagine-se a embarcar numa viagem sem ter a menor noção do seu destino e em que apenas se vai limitar a deixar-se levar pela mesma e a desfrutar do que esta lhe vai oferecendo. Pode ser divertido, mas tem consciência de para onde está a ir e se, de facto, é para lá que se quer deslocar? Será que vai na direcção de um destino aprazível? Ou será que vai na direcção do 'vazio'? Talvez não importe... talvez o que importe é ir gozando e aproveitando...

com este espírito

que muitos embarcam na maior viagem de sempre, a sua vida! Embarcam sem destino, sem propósito, sem saberem porque o fazem e para quê. Bamboleiam-se ao sabor dos acontecimentos e não conseguem encontrar um significado para a sua vida. Passam pela vida sem se aperceberem do seu real valor, parte das vezes mutilados por um sentimento de insatisfação permanente, ao invés de motivados por

um sentimento de plena realização! **Como mudar o paradigma desta forma de viver e transmitir um sentido e um significado à vida?**

Missão ou propósito de vida

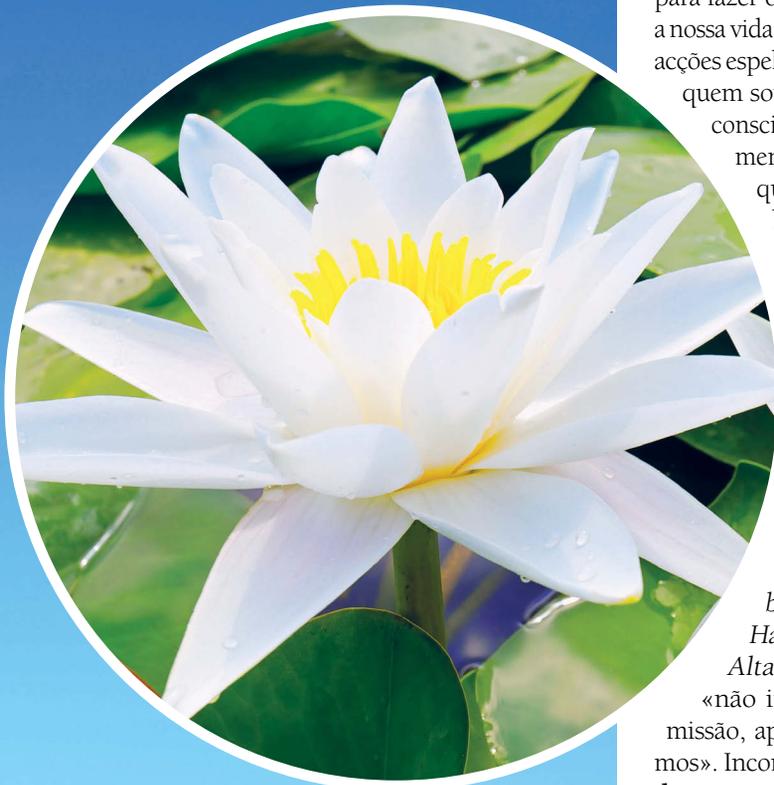
Porque é que acorda todos os dias?

O que é que realmente faz sentido para a sua vida?

O que veio cá fazer?

O que quer cá deixar?

Missão de vida é o que



para fazer opções e conduzir a nossa vida para que as nossas acções espelhem a essência de quem somos. Escolhemos consciente e deliberadamente as 'viagens' em que queremos embarcar. Sentimo-nos inspirados e motivados a fazer a diferença em cada dia da nossa vida. **Vivemos uma vida plena de sentido e harmonia!** Para Stephen Covey, autor do best-seller *Os Sete Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes*, «não inventamos uma missão, apenas a encontramos». Inconscientemente **todos temos já dentro de nós um sentido de vida, aquele através do qual reflectimos a essência da nossa identidade e somos impelidos a dar o melhor de nós.**

Reflicta sobre o propósito da sua existência

Se pretende encontrar a sua missão ou propósito de vida, procure um local recatado, onde se sinta bem e possa usufruir de alguns momentos sozinho, livre de interrupções

e preocupações.

Responda a algumas questões que o podem ajudar a reflectir sobre o propósito da sua existência:

- ❖ O que gostaria de estar a fazer e ainda não conseguiu?
 - ❖ O que gostaria de mudar na sua vida?
 - ❖ O que é que o move?
 - ❖ Quais são as coisas mais importantes da sua vida?
 - ❖ Como gostaria de ser recordado após a sua morte?
 - ❖ Qual o legado que gostaria de deixar?
- Tome nota das suas respostas.
 - Faça um pequeno resumo das mesmas.
 - Que palavras-chave resultam desse resumo?
 - Como as interpreta?
 - O que elas lhe dizem?

Não existem missões certas ou erradas. O importante é se a sua o inspira e motiva! 

(*) *Coach*, Psicóloga Consultora/Formadora na Área Comportamental e de Recursos Humanos. Associada da Apcoaching teresa.sousa@coachingmais.com

Quando conhecemos a nossa missão de vida adquirimos um maior auto-conhecimento e consciência de quem na realidade somos

nos permite perceber porque estamos vivos, o que precisamos de fazer para nos realizarmos e a forma como contribuimos para o mundo. Quando conhecemos a nossa missão de vida adquirimos um maior auto-conhecimento e

consciência de quem na realidade somos, dando um sentido de propósito a este nosso ser. **Compreendemos melhor a pertinência e congruência dos nossos objectivos, focamo-nos no seu alcance.** Sentimo-nos confiantes

A minha missão?

- ✓ **Inspirar as pessoas a viverem a vida de um modo pleno e realizado**, acreditando sempre que é possível realizar os sonhos e atingir a satisfação pessoal e profissional.
- ✓ **Contribuir para que os indivíduos e as organizações possam desenvolver os seus saberes e competências e, assim, concretizarem os seus objectivos.**

E a sua?

Programação Neurolinguística

Consciência e auto-responsabilidade

Tal como as árvores e as plantas crescem em direcção à luz, nós humanos aspiramos por ampliar a nossa consciência, transcender a matéria e compreender os fenómenos subtis que nos rodeiam. Hoje, chamamos-lhe o desenvolvimento do Quociente de Inteligência Espiritual.



Luzia Wittmann *

humana de transcendência, de compreensão, de aprendizagem, de contribuição, de integração e de amor.

Observar e transformar emoções e comportamentos

Sentir-se integrado tem a ver com aceitação. Amor, no sentido amplo e espiritual, tem a ver com ausência do medo da solidão e da rejeição. De repente, a pessoa percebe com uma clareza inquestionável, que é perfeita dentro da sua imperfeição. Que é uma peça do grande *puzzle* e que só ela é que pode estar naquele lugar, naquele momento. As emoções — tristezas, raivas, euforias, mágoas — são apenas instrumentos para agir, auto-aperfeiçoar-se e não representam a essência do eu. Esse eu superior que pode observar e transformar



Reconhecer que algo não está bem implica assumir que algo precisa de ser mudado

emoções e comportamentos, alargando todos os limites. Então, **a alegria de viver passa a vir de dentro de cada um e não depende de circunstâncias exteriores.**

Como a PNL ajuda a desenvolver a inteligência espiritual?

A prática espiritual pode ser algo perfeitamente ilusório e falso quando não se manifesta na vida quotidiana, quando o verniz zen estala diante de qualquer contrarie-

dade ou quando o comportamento e reacções não condizem com os princípios defendidos verbalmente. Dominar e gerir a energia — verdadeiro poder pessoal — será apenas um instrumento de *show off*, sem uma dimensão mais profunda das suas leis. **O domínio dos conceitos da PNL, juntamente com a prática das respectivas técnicas de mudança, permite um alargamento quase instantâneo de consciência.** Ser treinado por um *trainer* qualificado é como um impulso inicial que continua a expandir-

PNL (programação neurolinguística) é o caminho mais rápido para o alargamento da consciência e auto-responsabilidade, aspectos essenciais para a espiritualidade. O caminho da espiritualidade tem por fim **a conquista de equilíbrio e da sensação de integração total.** Quando o medo desaparece, o amor e a espontaneidade emergem naturalmente. Em última instância, é uma via para a sabedoria e felicidade. Responde à intrínseca necessidade

-se, cada vez mais, à medida que a prática se integra e expande a experiência para níveis mais profundos do ser.

O primeiro princípio da PNL é uma metáfora: 'O mapa não é o território'. Diz respeito à integração do facto de não reagirmos àquilo que nos acontece, mas sim, à opinião que temos sobre os acontecimentos. Reagimos ao significado que atribuímos a cada situação ou atitude. **Desperta-nos para os mecanismos de percepção humana, do quanto e como condicionamos aquilo que os nossos sentidos captam.** Esta noção permite, igualmente, compreender as motivações profundas das outras pessoas, bem como a intenção positiva de alguns comportamentos próprios, desencadeados por estratégias mentais inconscientes. **A observação de si**

mesmo e a descoberta de estratégias inconscientes possibilita sair do estado de negação e ir para o espaço da solução. O estado de negação é a incapacidade de reconhecer aquilo que não está bem e aquilo que é inaceitável na própria vida. Reconhecer que algo não está bem implica assumir que algo precisa de ser mudado. É precisamente essa possibilidade que é assustadora numa pessoa com pouca maturidade emocional. **Z**

(*) Fundou e dirige o InPNL - Instituto Internacional de Programação Neurolinguística; É *Life e Executive Coach*, Trainer de PNL, certificada por vários Institutos Internacionais e Terapeuta de PNL e da Linha do Tempo
www.inpnl.com
luzia@inpnl.com

Controlo e direcção da própria vida

A espiritualidade não pode ser um refúgio para não ter de enfrentar, tomar decisões e resolver os problemas da vida. Pelo contrário, deve levar ao controlo e direcção da própria vida, à responsabilidade de transitar da posição de sofrer o efeito das circunstâncias, para a posição de assumir-se como a causa e origem dos seus estados internos e do seu ambiente externo. **O desenvolvimento da inteligência espiritual implica primeiro (re)conhecer o inferno pessoal interno para poder transformar-se e conquistar uma crescente maturidade emocional.**

Esta deve reflectir-se numa sensação efectiva de paz e alegria constatáveis.

Ao reprogramar a sua mente com PNL poderá limpar os filtros da percepção, **desenvolver a capacidade de ler os outros e a si mesmo, criar flexibilidade nos relacionamentos, desenvolver capacidades para atingir os seus objectivos, eliminar crenças limitadoras e limpar o inconsciente de traumas e fobias com recurso à Linha do tempo.** Neste percurso irá desbastar reacções indesejadas e impulsivas. As relações melhoram substancialmente com a nova capacidade de comunicação adquirida. Toda a sua vida toma um sentido mais amplo, com base nos seus valores mais altos, abrindo o caminho para uma espiritualidade saudável.



Faz a DIFERENÇA!

Certificações Internacionais InPNL
 Practitioner em Programação Neurolinguística

Faça de **2012** uma Oportunidade!

Para que 2012 seja uma oportunidade para todos, o InPNL decidiu contribuir oferecendo por metade do preço o curso que vai mudar a sua vida.

É TEMPO DE ACÇÃO!

Para transformar dificuldades em oportunidades é preciso pensar fora da caixa.

Re programe-se com as ferramentas da PNL. A experiência da PNL transforma a sua vida e ajuda a transformar o mundo.

O QUE É A PNL?

A PNL é o método que nos permite usar a linguagem do cérebro com o propósito de atingir de forma consistente os nossos objectivos e superar obstáculos e limitações. Desencadeia um processo de auto-conhecimento e superação pessoal.



ESPECIALISTAS EM PNL
EXCELÊNCIA NA FORMAÇÃO
CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL

Instituto Internacional de Programação Neurolinguística
 Av. António Augusto de Aguiar, 148 4C
 1050-021 Lisboa
 Contactos: 213805083 / 961758484
www.inpnl.com

www.inpnl.com

Campanha válida para inscrições no Practitioner Semi-intensivo de Lisboa e Porto realizadas até 31 de Dezembro 2011. Vagas limitadas!

Consultoria de imagem
pessoal e empresarial

Dicas para brilhar no Natal



Manon Alves*

As festas de Natal e da passagem de Ano estão a chegar e proporcionam a oportunidade de brilhar! Em tempos de crise, o orçamento pode estar mais limitado, mas há sempre maneiras de ficar deslumbrante.

V seja aqui as nossas dicas.

1. Dedique um pouco mais de tempo ao seu corpo e alma. Crie um momento zen na sua casa de banho e deixe as preocupações fora de casa por uns instantes. Dê um mimo à sua pele para ela ficar mais suave e brilhante. Não é preciso ir a uma esteticista, pode fazer vários tratamentos em casa, como esfoliação (rosto, corpo e, em especial, nos pés), uma máscara (também para o cabelo) e aplicar um leite com brilho para o corpo. Verifique, primeiro, o seu tipo de pele e cabelo antes de fazer qualquer

aplicação. E, atenção, não são só as mulheres que devem seguir esta dica, pois muitas marcas já têm produtos específicos para homem!

Neste Inverno vemos muitas tendências que podem ser aproveitadas na altura

do Natal. Muitas delas não são tendências novas, mas já vêm de anos anteriores, pelo que é possível que já tenha peças do passado e que pode, perfeitamente, continuar a usar. A combinação ideal baseia-se na sua personalidade, gosto e as características do seu corpo.

Vouchers

Se quer oferecer uma prenda original aos seu entes queridos, porque não oferecer um voucher personalizado da Colour me Beautiful? É uma prenda diferente e pode ser de qualquer valor a partir de 25€. Pode oferecer à sua mãe, ao seu marido ou à sua melhor amiga qualquer um dos nossos serviços (consulta de cor, estilo, auto-maquilhagem, *personal shopping*, análise de guarda-roupa) ou produtos cosméticos, livros e lenços de alta qualidade da marca Colour me Beautiful.



3. A renda é uma outra maneira para dar um toque diferente ao seu look. Procure um vestido de renda feminino ou, se quer dar mais nas vistas, um corpete de renda por baixo de um casaco cintado, muito sedutor! Se gosta de um estilo mais discreto, combine um vestido ou uma saia simples com uns *collants* de renda e sapatos de salto alto, de forma a tornar o seu visual mais festivo.

4. Lantejoulas numa camisola ou num vestido dão um toque mais brilhante. Combine com peças mais sóbrias para equilibrar o seu look. São, também, óptimas para aplicar em acessórios, como numas sabrinhas, num lenço ou numa mala.

5. Bastam bons acessórios mais chamativos e brilhantes para dar um ar mais festivo à sua roupa 'normal'. Em tempos de crise, com um colar de pedras brilhantes, um anel XL, um lenço com uma cor forte, como o azul eléctrico, vermelho ou amarelo (também para ele), o seu guarda-roupa fica logo mais interessante.

6. Os acessórios para o cabelo são algo menos usado durante o ano, por isso porque não aproveitar agora? Ganchos e bandoletes com penas e outros apliques ou chapéus. Para escolher o modelo certo, tenha em atenção a sua altura e forma do seu rosto.

Se o rosto for bastante angular, aposte em modelos com linhas mais suaves, se o seu rosto for mais redondo, modelos com linhas direitas favorecem mais.

7. Se tem jeito para costura, pode também personalizar a sua roupa com detalhes, como penas, lantejoulas ou brilhantes numa camisola (por exemplo, nos ombros ou no decote), mala, etc. Não só poupa dinheiro, como terá uma peça que ninguém mais tem! **Z**

(*) Manon.alves@cmb.com.pt
www.cmb.com.pt
964 481 443 / 911 993 406

Coloque a sua questão

• Todos os meses responderei às suas dúvidas que tem relativamente à sua imagem, que inclui cortes de cabelo, maquilhagem, beleza, vestuário, postura, etc. Para colocar a sua pergunta, envie um e-mail para info@cmb.com.pt

Não se esqueça, acentue (e agora ainda mais!) as zonas bonitas do seu corpo e disfarce as zonas sobre as quais não se sente confiante.

2. Se é uma pessoa romântica, **aposte em peças com detalhes femininos, como os laços e os folhos.** Tecidos sedosos, fluidos e brilhantes são, também, óptimos, especialmente quando o seu corpo tem curvas. Use estes detalhes na zona do decote se este for uma zona bonita do seu corpo, mas cuidado com a quantidade se não quer chamar a atenção para um peito volumoso. Coloque um pouco de brilho na zona do decote (creme ou pó com brilho).



www.facebook.com/ColourMeBeautifulPortugal

Finanças

Dinheiro, criatividade e espiritualidade



Susana Albuquerque *



«As pessoas foram criadas
para serem amadas
As coisas foram criadas
para serem usadas
A razão pela qual existe tanto
caos no mundo
É porque as coisas são amadas e
As pessoas são usadas.»
Anónimo

s dificuldades e restrições financeiras por que muitas pessoas estão a passar neste mundo afectam-nos a todos, directa ou indirectamente. São os nossos valores profundos de dignidade, identidade,

prosperidade e justiça que são tocados, quando percebemos que temos que alterar o nosso estilo de vida, que devemos focar-nos no que é essencial, em suma, que temos de rever a forma como estamos a viver e

a gerir o nosso dinheiro. Toda esta vivência vai ser particularmente exacerbada este Natal e são já muitas as famílias que, por necessidade ou escolha, estão a **rever a forma como gastarão o seu dinheiro**. E é neste preciso ponto que gostaria de focar o meu artigo deste mês, **em devolver a esperança e a confiança que muitos perderam e que é essencial para criarmos, seja em que contexto for, a vida e a realidade financeira que desejamos**.

Ter a vida e a realidade financeira que deseja

Atenção, porque ter a vida e a realidade financeira que ambicionamos não significa

que deixemos de ter desafios pessoais, mas sim que encararemos esses desafios com uma outra confiança e consciência de que seremos capazes de os ultrapassar! Muitos autores defendem e acreditam que para se ter uma relação equilibrada com o dinheiro deve-se **ensinar as pessoas a fazer contas e a desenvolver determinadas técnicas**. No entanto, aqueles que conhecem e seguem o meu trabalho já terão reparado que coloco sempre a tónica não apenas nos instrumentos e técnicas que lhe permitirão criar a estrutura financeira estável de que precisa, mas também nos instrumentos e técnicas que ajudarão as pessoas a transformar positiva-

mente o seu comportamento, reconhecendo e respeitando os seus valores pessoais únicos e os seus objectivos de vida, sem qualquer tipo de juízo crítico.

Criar uma realidade financeira na sua vida

Se quer criar uma nova realidade financeira na sua vida, o que pode implicar saldar as suas dívidas ou começar de novo:

- ✓ Arranjar um novo emprego;
- ✓ Aumentar o seu rendimento;
- ✓ Aprender a dizer não a si próprio ou aos outros para não gastar demais, terá que se colocar num estado de plenitude de recursos.

O grande desafio para todos nós é **criar um estado de plenitude de recursos perante situações de carência ou de**

percepção da mesma. Como poderá sentir-se próspero em recursos, se lhe diminuíram o rendimento do seu trabalho, se perdeu o seu emprego ou se perdeu uma pessoa que amava?

Criar prosperidade

Ter prosperidade nas nossas vidas é, para mim, reconhecer a abundância naquilo que somos, fazemos e temos! E sim, eu sei que nós, portugueses, tendemos a ver sempre o copo meio vazio, mas a prosperidade (tal como a felicidade, requer treino e escolha). E, neste preciso momento, pode escolher que, afinal, o copo está meio cheio. **Para reconhecer a prosperidade na sua vida, analise todas as suas áreas de vida: profissional, financeira, familiar, social, espiritual, etc., e liste tudo o que é, tem ou faz em cada uma delas.** Existem sempre

Como reactivar a sua criatividade?

Confunde-se, muitas vezes, criatividade com arte, mas esta é apenas uma forma de expressar a sua criatividade, inteligência e espírito inventivo. **Para activar e expandir a sua criatividade, proponho-lhe um exercício muito simples: quebre a sua rotina diária e faça uma coisa diferente todos os dias** — podem ser pequenas coisas, como escolher um percurso diferente para o trabalho ou beber o café com a mão esquerda em vez da direita. O que é essencial é que recorde ao seu cérebro que, afinal, pode ser diferente, que pode escolher e fazer diferente, tal como a sua vida e a sua realidade financeira podem ser diferentes.

Neste Natal, a proposta é a de partilhar

No mês do Natal, a proposta é a de partilhar, por isso, na linha daquilo que lhe propus acima, **sugiro-lhe que comece por identificar as coisas mais importantes para si na vida**, as crises têm a virtude de nos ajudar a focar no essencial e esse essencial é comum a todos nós: todos queremos ser amados e reconhecidos por aquilo que somos de único, por isso, neste Natal, use a sua criatividade (em vez do seu dinheiro) para demonstrar às pessoas que o rodeiam o quanto as reconhece e ama por aquilo que são! Próspero Natal.

tantas conquistas pessoais de que se orgulhar! Se à partida não lhe parecer possível, vá continuando a perguntar: «Onde tenho eu prosperidade na minha vida?». **O nosso cérebro encontra sempre a resposta!**

Recuperar a confiança: a sua criatividade — o recurso mais valioso

Quando estudamos economia, uma das primeiras coisas que nos é ensinada é que os recursos são, por definição, finitos e limitados. Sim, é verdade, se estivermos a falar de recursos físicos, mas se estivermos a falar da nossa criatividade ninguém poderá negar que ela é ilimitada!

E o que é que criatividade tem a ver com confiança e prosperidade? TUDO! Reconhecer que o seu recurso mais valioso é a sua criatividade permitir-lhe-á reconhecer a sua capacidade ilimitada de ultrapassar os desafios que a vida lhe coloca, mas também ligar-se a essa fonte inesgotável de recursos que está dentro de si e que lhe indicará sempre o que deve fazer e fazer para atingir os seus objectivos, mesmo na adversidade. **Z**

(*) Coach para o Sucesso Pessoal, Especialista em Finanças Pessoais
Coaching para a Felicidade
www.susanaalbuquerque.com





Intuição

Sábria

conselheira

Todos já tivemos um pressentimento, por vezes, ténue e passageiro, uma voz interior que parece querer indicar-nos um caminho. Mas, na maioria das vezes, ignoramo-la e seguimos a via puramente emocional ou racional. Caímos, muitas vezes, neste equívoco e ignoramos um dos instrumentos mais poderosos e verdadeiros ao dispor do ser humano: a intuição.



Silvana Palma *

devido à intuição que desconfiamos de uma pessoa pouco tempo depois de a conhecermos; que conseguimos pressentir o perigo quando ela se aproxima das pessoas que gostamos. Há muito que a ciência procura desvendar o mistério que rodeia o que

popularmente se apelida de sexto sentido. Este é um processo mental que decorre de uma comunicação entre os dois hemisférios cerebrais e quando se verifica uma sintonia perfeita entre racionalidade do lado esquerdo do nosso cérebro e da sensibilidade do lado direito. **Saber interpretar estes sinais da nossa mente é um desafio que se deve desenvolver e explorar, podendo ser determinante para nos ajudar perante as decisões mais difíceis.**

A intuição não aparece sempre que queremos ou chamamos por ela, para que ela surja quando precisamos é

importante manter uma distância do problema que obriga a observá-lo sem pressões e só então é que se tem o privilégio de se ver e compreender o que não é óbvio.

O poder intuitivo

Este poder intuitivo está guardado no inconsciente e vem à superfície da mente quando dele tomamos consciência. Este despertar e provocar da intuição é conseguido quando educamos o 'olhar' a dar uma atenção extra a cada assunto, a cada pista por mais pequena e insignificante que pareça. **É no inconsciente que é guardada toda a experiência**

de vida de cada pessoa e a intuição está intimamente relacionada com esta informação adquirida. A sua força é tanto maior quanto maior for o conhecimento acumulado. Use a intuição nos relacionamentos, se a pessoa está connosco ou, pelo contrário, não está. Então, devemos reagir e pensar: «Não, isto não é para mim, não quero». Também **não caia no erro de querer dos outros o que está dentro de si.** Trabalhe na auto-suficiência. Reserve 30min do seu dia para estar consigo mesmo. Somos responsáveis pelo que se passa na nossa vida e para se ser feliz é preciso estar bem interiormente. Recupere a sua lucidez. Respeitar-se e acreditar em si é imprescindível. **Comece por fazer uma limpeza interior, volte-se para o seu coração e siga a sua intuição, conte com ela para seguir o caminho certo.** 

ENCOMENDE
JÁ!



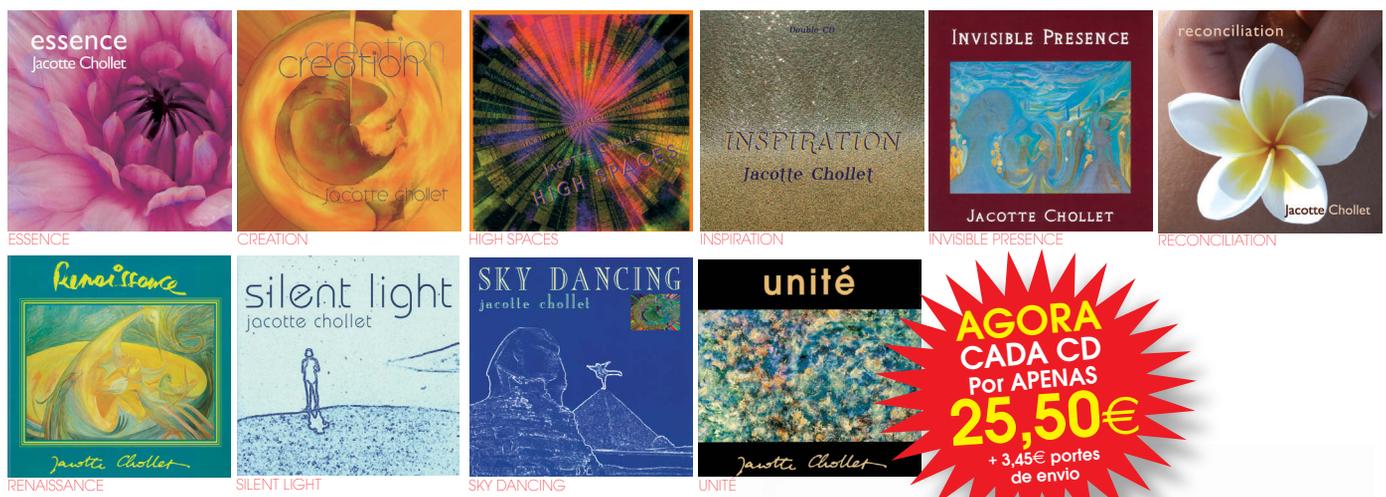
PRESENTE INÉDITO

CDs DE MÚSICA TERAPÊUTICA ESTE NATAL OFEREÇA CONSCIÊNCIA E HARMONIA, CURA E TRANSFORMAÇÃO

Visite o site: www.multidimensionalmusic.com

O que é?

A Música Multidimensional (MMD) é um alívio para o *stress*, é vibracional, transformadora, inspiradora, harmoniosa, unificadora, energética, regenerativa, vitalizadora, interactiva mas, também, uma expansão da consciência, activadora do ADN...
É uma tecnologia inefável para a evolução da consciência humana.



A quem se destina?

É uma música para todos os que pretendem:

- *Aceder ao verdadeiro ser interior;
- *Curar-se;
- *Livrar-se de bloqueios interiores;
- *Transformar-se;
- *Harmonizar-se;
- *Aumentar o nível de frequência;
- *Desenvolver corpos de energia subtil;
- *Sintonizar-se com um novo nível energético de consciência universal;
- *Aumentar as capacidades globais;
- *Aderirem a um ilimitado poder curativo.

Como funciona?

A coerência destas específicas vibrações, produzidas pela estrutura sónica da MMD causa uma **'ressonância harmoniosamente consciente'** no ouvinte, manifestando nele, a discrepância presente entre o seu nível de frequência vibratória e o nível vibratório mais elevado desta música.



Testemunhos

***Aumento do número de glóbulos vermelhos**
«Estive presente numa conferência em San Jose onde Jacotte Chollet **palestrou e trouxe comigo algumas cassetes da sua música e comecei a ouvi-la.** A minha hemoglobina subiu de 12.00 para 13.20 em duas semanas, apesar de, semanalmente, tomar um medicamento, cujo efeito é baixar a quantidade de hemoglobina. Na minha última análise de sangue, os meus glóbulos brancos subiram de 5.1 a 9.6. Tenho ouvido semanalmente e de forma assídua o *SKY DANCING*. Descobri que esta música, normalmente, me acalma. A primeira vez que o escutei fiquei fisicamente muito frio. O meu ser emocional foi encarecido e eu fiquei muito grato. Continuo a rejubilar-me com as minhas análises de hemoglobina. Por esta altura atingiu 14.00! **É fascinante ver como esta música**

me trabalha por dentro».
Jean Seaman. San Jose, California, EUA

***Efeito espiritual da música**
«Quando a conheci, abriu-se uma nova porta de luz na minha vida. Sinto profundamente os efeitos da sua música. No plano físico, apercebi-me que tinha de reavaliar a minha saúde, coisa que não tinha feito até então... Ao nível espiritual, não tenho qualquer dúvida em relação à verdadeira origem da sua música, visitei o outro lado, a luz, o amor total e que reconheço-o instantaneamente».
Nadia Macaffrey. *lands (Internacional Association for Near Death Studies) EUA.*

ENCOMENDE JÁ

* Tel. 211 934 420 * s.maravilha@fox-time.pt * www.fox-time.pt

Romilda Costa, cura com as mãos e com o olhar

O poder da cura até para os mais cépticos

No início do ano tivemos a possibilidade de entrevistar uma pessoa muito especial, a Romilda, que tem um dom milagroso, o de diagnosticar problemas de saúde apenas com o olhar e de curar somente com as mãos. A pedido de inúmeros leitores, a **Zen Energy** convidou-a novamente para saber novidades suas, dos seus doentes e informar os leitores dos progressos na vida pessoal e profissional de Romilda e na sua missão de ajudar as pessoas, «fazendo o bem, sem olhar a quem».

Por **Elisabeth Barnard**
Fotos: **Pedro Bettencourt**



omilda apareceu na nossa editora mais bonita do que nunca, mais magra, mas com a mesma energia e determinação de se dedicar aos outros. Esta mulher é uma 'pilha', cheia de boas energias. A sua alegria é contagiosa. Podemos dizer, até, que quem estiver em baixo e encontrar este ser de luz, fica logo inundado por um bem-estar extraordinário. Digamos que assim que se aproxima de nós, elimina do nosso campo magnético as energias pesadas. E, de repente, sem qualquer razão aparente, passamos a sentir-nos leves, felizes, como se a nossa alma estivesse cheia de luz e alegria. Num ápice, podemos sair de um estado negativo e passar para um bem-estar, cheio de boas energias e as esperanças renovadas. E isso é só o começo.

Uma vida atribulada...

Para quem não conhece esta mulher e apenas vai à sua consulta, ela pode parecer Deus, pois tal como já explicámos na primeira entrevista, consegue ver o interior do ser humano,



Desejo de ajudar pessoas carenciadas

Romilda teve várias propostas para fazer programas de televisão, no sentido de cuidar, ainda mais, de pessoas, dando a conhecer as suas capacidades e o seu dom único.

Contudo, o seu desejo não é ganhar dinheiro, nem fama, pois **esta mulher tem um projecto social muito bonito para criar, ou seja, uma Fundação** e, assim, ajudar as pessoas que não têm dinheiro: «Eu sei que não posso salvar o mundo, porque não sou Deus, mas posso fazer a minha parte», refere. E ela faz a sua parte, ajudando os outros, desde a mais tenra idade, mesmo quando precisou, ou precisa, de cuidados, mimos e de carinho.



Doenças mais comuns

99% das pessoas que consultam Romilda é devido a problemas de cancro. «É impressionante como tantos portugueses têm cancro», explica. «Ultimamente, também têm aparecido muitas crianças deficientes e, até, pessoas que precisam apenas de conversar comigo. Na verdade, é como se eu fosse uma psicóloga», continua animada.

destino e marcou para sempre a sua vida atribulada.

... e alguns momentos menos bons

Questionada como tem andado nos últimos meses, Romilda confessou que tem andado muito triste, pois divorciou-se, o que foi muito difícil para ela: «Apesar de já não haver amor, uma separação é algo que mexe muito connosco e esta situação destabilizou a minha vida, assim como a forma como falo com os meus filhos. É mesmo difícil explicar-lhes o que se passou», conta Romilda com um sorriso triste. **A mulher que ajuda centenas de pessoas diariamente, que a consultam como último recurso, confessa ter momentos de tristeza profunda, momentos em que se sente verdadeiramente carente.** Ela dedica todos os minutos da sua

faz um raio-X à pessoa e diagnostica as doenças existentes. Mas, apesar deste dom espectacular, ela é tão humana como todos nós, pois também Romilda tem as suas desgraças na vida. E de desgraças, Romilda compreende muito bem. **Ela tem uma história de vida muito comovente, fora de comum,** pois o pai esfaqueou a sua mãe até à morte, enquanto ainda estava grávida. Romilda sobreviveu, mas este acontecimento trágico mudou-lhe o

Superar barreiras e dificuldades

Ouviu muitas críticas. **Já a chamaram de charlatã, de bruxa, entre outros nomes.**

Já passou por situações horróricas. Acha, até, que só não foi queimada viva, porque já não estamos no séc. XV-XVI. Mas, actualmente, já não passa por estas situações desagradáveis. **Confessa que muitos médicos lhe telefonam para que ela possa dar-lhes o seu diagnóstico acerca de um certo paciente.** Tem vários contactos com psicólogos, cirurgiões, massagistas, entre outros, e a forma como eles olham para ela mudou muito. Por isso, segundo Romilda, «se eu fosse assim tão má, se fosse realmente uma charlatã, como diziam, a esta hora já tinha sido desmascarada». «Sempre que falo com alguém até mesmo com jornalistas, olho sempre para os olhos da pessoa, porque sei que os olhos são o espelho da alma e quem não mente, quem fala a verdade, diz o que tem a dizer sem medos, frente a frente e, por isso, fico tranquila, apesar de estar sempre preparada para tudo», refere.

Há milhares de vidas que Romilda salvou em todos estes anos de dedicação e empenho

existência, como sempre o fez, aos seus doentes, o que a leva a esquecer-se totalmente de si. Está rodeada por milhares de pessoas que desejam a sua presença, o seu cuidado e atenção, ansiando pelos resultados positivos dos seus tratamentos de Romilda, mas no meio da multidão ela reconhece estar só. E, embora se sinta muito abençoada e realizada com a dor que alivia, todos os dias, a inúmeras pessoas, percebeu, recentemente, que algo lhe faltava. No entanto, **Romilda é muito forte**. Mesmo sentindo-se só e triste, ela é feliz indo em busca desse algo que lhe falta. Apesar de sentir alguma solidão, «o seu coração sente-se feliz por poder fazer coisas boas».

Combater problemas de saúde

Romilda tem muitos problemas de saúde que a deixam frequentemente num estado catatónico (paralisado). Muitas vezes, tem epilepsia (um distúrbio que afecta o cérebro, expressando-se através de crises — manifestações motoras, sensitivas, sensoriais, psíquicas ou neurovegetativas) e, nestes casos, fica com o corpo completamente dorido. Outras vezes, tem catalepsia (perda temporária da sensibilidade e do movimento), onde ouve as pessoas a falar à sua volta, mas não consegue responder. Tentar pedir ajuda



ou, até, mexer-se é em vão. «É uma impressão horrível», confessa. «Parece que alguém está a apertar-nos o pescoço, impossibilitando-nos de respirar e de nos mexer». Quando esta crise surge, de repente, ela pode ficar assim durante 20seg, ou, até, 30 ou 40min. Uma vez chegou a ficar neste estado durante 8h e uma outra vez aconteceu-lhe a mesma coisa durante 10 dias, quando apenas lhe davam líquidos, nos momentos em que conseguia estar acordada.

Romilda está a ser seguida por um médico na Madeira, mas já foi vista por vários especialistas e cada um fez o seu diagnóstico. No entanto, a maioria acha que tudo está ligado ao seu passado, com o facto de o pai ter esfaqueado a mãe, enquanto esta carregava a filha no ventre. **(Ver entrevista da edição de Fevereiro, n.º 25)**. Desta forma, Romilda chegou à conclusão de que o seu dom está relacionado com todos estes problemas por que passou, pois, imagina que, se fosse uma pessoa 'normal', talvez não conseguisse fazer tudo o que é capaz de fazer: «Por exemplo, há cantores cegos que tocam maravilhosamente bem, ou seja, o facto de perdermos uma coisa, ganhamos outra. Quero com isto dizer que por

eu ser 'fora do normal' é que tenho capacidade de fazer o que faço», explica Romilda. Segundo ela, há vários médicos na medicina convencional que ficam bastante surpreendidos por ainda estar viva. Mas, enquanto for viva, nunca irá parar

de ajudar os outros, muitas vezes, excedendo os limites do seu corpo frágil.

Salvar vidas...

Romilda confessa que nunca teve casos em que não pôde diagnosticar

Fazer o bem sem olhar a quem

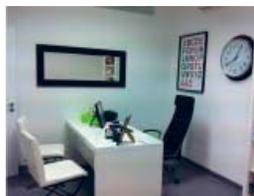
Romilda faz, muitas vezes, beneficência e deixando alguns pacientes 'abusarem' da sua generosidade sem limites, pois tenta ajudar todas as pessoas. Para recompensar as suas consultas e tratamentos, cada paciente coloca dentro de uma caixa a quantia que pode. Mas, muitas vezes, o que encontra dentro da caixa são moedas de 1 cêntimo ou, até, parafusos.

Fiquei muito incomodada e impressionada com esta confissão que saiu quase involuntariamente da boca de Romilda, enquanto olhava para as lágrimas de tristeza e incompreensão de uma mulher frágil, mas com garra para encarar a vida.

E ainda há mais. Há algum tempo, Romilda foi operada de urgência por lhe ter rebentado uma veia no pescoço, ficando hospitalizada durante uma semana. Contudo, apercebeu-se de que não tinha dinheiro para pagar a conta do hospital e que nem uma alma amiga estava por perto para ajudá-la a ultrapassar os momentos difíceis, de solidão e angústia. Naquele momento, senti um imenso carinho e uma grande vontade de proteger esta mulher invulgar, tão forte para os outros e tão frágil para ela mesma. Na cama do hospital, Romilda tomou consciência de que para poder continuar a ajudar os outros, tinha que se ajudar a si própria. **Apercebeu-se de que também precisava de amor, de mimos, de colo, talvez mais do que os seus pacientes.**

Consultas para Janeiro

Como foi operada há pouco tempo, Romilda está apenas com algumas consultas até Janeiro, mas já tem uma enorme lista de espera. **Só para Espinho tem cerca de 5 mil pessoas, na Madeira entre 600 a 700 pessoas e em Almada ronda entre 400 a 500 pessoas.** «Se eu quiser trabalhar todos os dias, no mínimo, tenho 200 pessoas», explica. Questionada sobre onde tira a sua energia incrível, Romilda não sabe explicar e confessa que, às vezes, pensa não conseguir, devido aos seus problemas pessoais e de saúde, mas quando chega ao consultório e vê um idoso triste, uma criança numa cadeira de rodas, ganha uma força enorme. «Para dizer a verdade, eu nem devia estar a trabalhar até Janeiro, foram ordens do meu médico, devido à recente operação a que fui sujeita, mas quando olho para aquelas pessoas que precisam de mim, é mais forte do que eu. Não posso esperar até Janeiro para ajudar/curar estas pessoas», confessa. Contudo, **a sua vida ainda vai complicar-se muito mais com a abertura do seu consultório em Espinho**, mas Romilda, embora tenha uma grande família e uma saúde frágil, tem também uma enorme força dentro de si».



doenças aos seus pacientes. A única coisa que pode ser um pouco estranha são as novas doenças que estão a surgir e que não sei o nome. Algumas vezes, é difícil explicar o que são e, nestes casos, peço ajuda aos médicos. **O seu dom pode, ainda, evoluir, pois, ultimamente, Romilda tem descoberto que também o pode utilizar para ajudar**

crianças paralíticas a voltar a andar. Inclusivamente, participou num programa televisivo com os pais de algumas dessas crianças, explicando o que aconteceu. Em relação ao seu 'poder' de cura, às vezes, Romilda confessa que «nem sempre é possível curar todas as pessoas, mas posso prevenir a maioria das doenças. Por

exemplo, eu consigo diagnosticar se uma pessoa terá cancro daqui a alguns anos, caso tenha tendência para ter esta doença». Há milhares de vidas que Romilda salvou em todos estes anos de dedicação e empenho. No entanto, há pessoas que têm vergonha de se ter curado de uma maneira que não convencional e, consequentemente,

pedem para Romilda não as cumprimentar na rua: «Por exemplo, recordo-me do caso de um senhor com problemas na perna e que corria o risco de ter de a amputar, mas que eu ajudei e tratei durante algumas semanas. Após o fim do tratamento vi esse senhor na rua, de boa saúde e a andar de muletas, e fiquei muito feliz. Como sou uma pessoa muito espontânea fui ter com ele para cumprimentá-lo, mas ele fingiu não me conhecer e virou-me as costas. Assim que cheguei ao meu carro, chorei inconsolavelmente. Por isso, sempre que vir alguém na rua não vou ao encontro dessa pessoa. Espero antes que a pessoa venha ter comigo para me cumprimentar, pois não quero que aquela situação se repita.



Se eu quiser trabalhar todos os dias, no mínimo, tenho 200 pessoas



Romilda tem também uma enorme força dentro de si

E depois, há também pessoas que me procuram, escondidas da família», explica.

... mesmo das pessoas mais cépticas

São várias as pessoas que procuram a ajuda de Romilda, algumas delas são completamente cépticas. Tal como ela explica, «há algum tempo, um rapaz, por volta dos 18 anos, procurou-me porque tinha engolido um objecto estranho e pequeno (parecia um botão ou uma pedra) de propósito, com a finalidade de descobrir se eu conseguia ver, ou não, o objecto dentro do seu estômago. Por acaso, assim que o vi, disse-lhe que tinha de ter cuidado com o que comia, pois notei logo uma coisa anormal dentro do estômago do rapaz. Mais tarde, ele confessou-me o que tinha feito». Outro caso que chamou a atenção de Romilda, e que aconteceu há 12-13 anos, foi quando quando um médico diagnosticou um tumor na cabeça de uma paciente e, por isso, teimava em operá-la. No entanto, Romilda tinha a certeza de que ela não tinha nenhum tumor, mas sim, uma veia entupida. Depois de várias 'discussões' entre Romilda e o médico, ele acabou por dar-lhe uma oportunidade para mostrar que estava certa e deu-lhe uma semana para conseguir que a paciente voltasse a andar, caso contrário, ele colocava-a numa prisão. Além de Romilda curar a paciente, acabou por curar também o médico, que hoje é seu paciente, pois



aconselhou-o a parar de beber e de fumar, devido a um cancro no pulmão, fígado e próstata que, mais tarde (12 anos depois), viria a desenvolver-se. Actualmente, o médico já fez algumas operações e é muito amigo de Romilda. Por vezes, **o desespero pode fazer com que até os mais cépticos se esqueçam dos seus preconceitos e a procurem**, pois o 'passa a palavra' funciona muito bem e os milagres de Romilda são já muito conhecidos em Portugal e, sobretudo, no Brasil. 

Contactos

➤ **Espinho (NOVO) — Consultas às 3^{as}, 4^{as}, 6^{as} feiras e sábados, das 10h30 às 17h***

Rua 62, n.º 148
4500-363 Espinho
Tel: 227 310 455 / 963 964 222

➤ **Funchal — Consultas às 3^{as} feiras e sábados, das 11 às 17h**

Rua Princesa D. Amélia, n.º 16, R/C
Galerias Imperatriz D. Amélia, Loja O. P. T.
9000-019 Funchal
Tel: 291 281 737 / 963 411 864

➤ **Almada — Consultas às 3^{as}, 4^{as}, 6^{as} feiras e sábados, das 10h30 às 17h***

Rua Polónio Febrero Júnior, n.º6-B
2850-227 Almada
Tel: 216 046 339 / 966 452 430

* Em semanas alternadas

Reinventar a idade despertando para a Idade do Ouro ACORDAR GÉNIOS PARA O NOVO MUNDO

Jovens e idosos estão, hoje, a ser confrontados com desafios que nunca imaginaram fazer parte do seu quotidiano. A derrocada de um mundo perdido na limitação, na impotência e nas falsas crenças é iminente. Um Novo Mundo está a querer emergir irrompendo por entre os escombros da velha mentalidade que ainda teima em encontrar soluções em modelos caducos e inaptos.



Isabel Ferreira *

mito da idade parece ter avassalado a mentalidade humana e asfixiado o potencial humano que se vê reduzido a meia dúzia de anos para poder expressar-se para

logo em seguida se apagar no vazio dos anos que se seguem a partir dos 35 ou 40 anos. Haverá maior alienação que aquela que nos arrasta para um deserto vazio



e árido, enterrando a riqueza da experiência humana num desterro profissional e social? Quem somos até aos 30 anos? Quem somos a partir dos 40? Que doença é esta que despreza a caminhada humana e toda a sua experiência e a reduz a um número estatístico numa folha de Excel? **Os índices de alienação estão a atingir o seu máximo!** O regresso à pureza do ser humano, dos seus valores intrínsecos e dos aprendizados que recheiam a sua alma e lhe dão sentido, torna-se inevitável. **É urgente reenquadrar as perspectivas que temos sobre a idade e do que ela representa para nós,** enquanto conceitos que nos espartilham entre pressupostos de velhice ou inadequação que nos anulam, mesmo antes de termos oportunidade de nos reconhecermos.

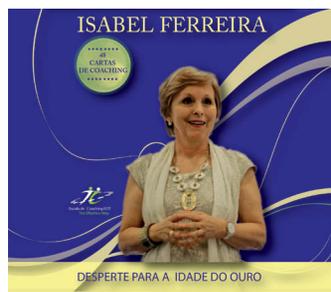
Ultrapassar os desafios da idade

A Escola de Coaching ECIT, em Lisboa, dedica-se a criar **Programas de Coaching e Desenvolvimento Pessoal** que inspirem e apoiem todas as pessoas a lidar com os desafios da mentalidade corrente. **Reinventar a idade é um dos temas mais pertinentes do momento.** Milhares e milhares de pessoas estão paradas, atravessando uma zona de limbo, acreditando que a sua vida não serve para mais nada, aguardando apagar-se no vazio ou tentando enchê-lo com todas as fantasias que o consumismo desenfreado lhes oferece. Jovens na flor da vida, acreditando que não vale a pena viver, fechados numa visão asfixiada de um futuro sem chão e que termina num precipício. Pessoas maduras que enterram toda a sua experiência e saber na valeta da pré-reforma ou da



reforma, esperando encontrar um sentido nos dias que se vão sucedendo, abafando o seu pulsar criador na química dos anti-depressivos. O meu novo

livro (*Desperte para a Idade do Ouro*) vem acompanhado de um **Programa de Coaching** assistido por muitos **exercícios de reflexão, por um CD áudio, um DVD e, ainda, dois conjuntos de cartas que nos levam a investigar as crenças e os pontos de vista** que nos mantêm presos a uma perspectiva da idade disfuncional e limitadora. Através da metodologia do *coaching*, levamos o leitor a iniciar



48 Cartas de Coaching



DVD



CD Áudio



Desperte para a Idade do Ouro

Reflexões

Eis algumas das reflexões que lhe proponho:

Na Idade do Ouro

Deixámos de ter pena de nós e da idade que temos
 Libertámos os outros das dívidas, culpas ou erros.

Abrimos mão de estratégias para não ficarmos sós
 Olhamos para os outros e encontramos os sinais de que não estão connosco, porque precisam, mas porque nos amam
 Avaliamos os outros por quem são e não pelo que fazem
 Deixamos de ser juízes deles.

Assumimos a responsabilidade pelas nossas carências ou limitações

Damo-nos a Liberdade de viver a nossa verdade, sem ter que a defender.

Somos honestos no sim e no não. Nada exigimos de ninguém.
 Libertámos os outros da responsabilidade sobre nós.

Libertámo-nos da responsabilidade pelos outros.

Damos espaço aos outros e a nós para a diferença, a descoberta e o aprendizado.



Todo o ser humano tem a capacidade de recriar a sua vida

uma viagem por dentro de si mesmo, ao encontro de respostas reveladoras que poderão abrir-lhe as portas interiores para uma nova

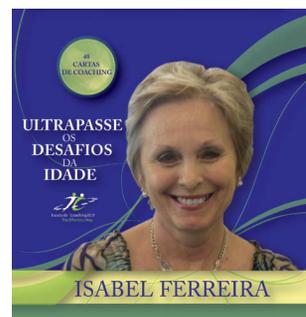
A Idade do Ouro: a nossa segunda oportunidade

Na Idade do Ouro, mesmo envolvidos em projectos e realização de sonhos, permitimos deixar-nos de correr e provar e damos, finalmente, ouvidos à voz da alma que espera o momento em que, por fim, começamos a ser quem viemos para ser. Finalmente, entrámos naquela estação do tempo, na qual recebemos a segunda oportunidade para redesenharmos a nossa vida, sem termos que seguir os códigos e as histórias dos outros. Enfim, **cada dia vale pela beleza de sermos quem somos e o reconhecermos.** Cada mês nos convida a viver mais de quem somos. Cada ano festeja connosco a presença segura e consciente da Luz que acordámos em nós!

compreensão de si mesmo e dos papéis que assume.

Rotinas que nos mantêm anestesiados

Muitas das nossas rotinas são formas de nos manter anestesiados em papéis e funções que nada têm a ver connosco. Assumimos limites e incapacidades como se fossem verdades, sem as questionarmos, porque estamos habituados a seguir a maioria e a procurar apoio no colectivo. Vai sendo tempo de acordarmos para este hipnotismo mental e de nos descolarmos de atitudes entorpecidas de inconsciência.



Cartas: *Ultrapasse os Desafios da Idade*

Cada ser humano está pronto para despertar para a sua **Idade do Ouro**, a idade em que nos tornámos livres do medo e aceitámos ser quem nascemos para **SER**. Todo o ser humano tem a capacidade de recriar a sua vida e nesta faculdade reside todo o poder para mudar e transformar a sua viagem pessoal, encontrando pontos de viragem que são fundamentais para um renovado senso de auto-valor e alegria.

Nota: Para mais informações sobre este e outros trabalhos de *coaching* e desenvolvimento pessoal, contacte a Escola de *Coaching* ECIT 

Dar valor ao que está presente aqui e neste instante

A Idade do Ouro, devidamente percebida e consciencializada representa a súpula de caminhos e lições, descobertas e aventuras que chegam, finalmente, a bom porto, oferecendo uma riqueza fantástica, que desprezamos, por hábito e deformação cultural.

Chegamos, finalmente, a uma idade em que o fulgor da descoberta exterior começa a repartir o seu espaço com o emergir de uma outra consciência e nos faz sentir que a maneira como vivemos e estabelecemos as nossas prioridades não serve os nossos melhores interesses. Porém, se isto nos faz sentido, também é verdade que o mundo parece ter vivido sempre assim e que deve haver algo de errado connosco! A era da depressão anuncia-se, após longos períodos de confusão e indecisão. **Na idade da maturidade aprendemos a viver cada vez mais sem 'rede'.** Isto quer dizer que já não é tão importante impressionar os outros, manipular a sua atenção e interesse e que os acontecimentos não têm o poder sobre nós que pareciam ter noutras fases da nossa vida.

Vivemos mais no agora, principalmente, porque sabemos dar mais valor ao que está presente aqui e neste instante. A viagem começa a fazer-se mais na profundidade do que na superficialidade. **A Idade do Ouro representa a nossa segunda oportunidade...**

(*) Terapeuta e coach

www.escoladecoaching.com
info@escoladecoaching.com
961 047 440 (De segunda a sexta, das 10 às 13h e das 14h30 às 18h)

WHITE MUSK LIBERTINE



thebodyshop.com



Vegetarianismo UMA OPÇÃO DE VIDA

Nesta edição vamos esclarecer e desmistificar o que é o vegetarianismo, quais as suas facetas, as suas vantagens e desvantagens para a prática de uma alimentação saudável.



Fernanda Vaz *



este artigo aborda, sucintamente, a alimentação *vegan*. O veganismo, além de ser uma prática alimentar é, essencialmente, **uma filosofia de vida alicerçada em convicções éticas com base nos direitos dos animais**. Quem segue este estilo de vida tenta a todo o custo evitar qualquer exploração sobre os mesmos e não utilizar produtos, transformados ou não, no seu quotidiano. Isto é, no vestuário, calçado ou outros utensílios. Não praticam caça e não concordam com nenhuma forma de exploração animal, tal como as touradas.

Dieta *vegan*

São muitas as razões que levam à escolha deste tipo de

alimentação. **Problemas de saúde, práticas espirituais ou, simplesmente, a procura de uma nova forma de estar mais em união e harmonia com a Natureza**, são apenas algumas das mais referenciadas. A dieta *vegan* é simples e de fácil digestão, proporcionando uma maior calma e tranquilidade ao indivíduo. **O pilar fundamental é o equilíbrio de cada refeição com a maior variedade de alimentos cereais/vegetais possível**. Não se esqueça, informe-se sempre com um especialista na área, antes de iniciar qualquer mudança alimentar, certifique-se de que a escolha que faz é a que se adequa ao seu organismo e fi-

losofia de vida e contribua para um mundo melhor, **utilizando o mais possível produtos de origem biológica**.

Natal zen

Sonhos de Natal!

Sonhos de crianças... o Natal faz-nos sempre sonhar com nostalgia...

E voltar atrás no tempo...

Para as crianças... o recordar... a ingenuidade...

Do sonhar com o Pai Natal... as Prendas...o Mistério...

Para os adultos... fica a Festa em família...

A alegria de fazer Feliz uma criança...

E os sonhos reais... de comer

e chorar por mais...

O tronco de Natal... O Bolo-Rei...

As fatias douradas... e as rabanadas?

Humm... E os quilinhos a mais?..

Então... arranjei uma solução...

Com poucas calorias... que me dá muitas alegrias...

Bem saboroso e diferente... e aqui vai... bastante irreverente...

Beijinhos e Bom Apetite!

Espero que gostem... e Bons **Sonhos de Natal!**



(*) www.harmonia.pt/vu
fernanda.vaz@sapo.pt



Vinho Quente com Especiarias

Ingredientes

- 1l de vinho tinto
- 0,5l de Vinho do Porto
- 3 estrelas de anis
- 3 paus de canela
- 50g de sultanas
- Casca de 1 limão e de 1 laranja
- Açúcar mascavado a gosto

Preparação

Num recipiente, misture os vinhos com os restantes ingredientes e leve ao lume até ferver durante cerca de 30min até os sabores se misturarem. Fim do tempo estipulado, retire e sirva morno. Ideal para dias frios e de festa...

Trufas de Castanhas com Chocolate e Coco

Ingredientes

- 500g de castanhas sem pele (podem ser congeladas)
- 1 pitada de sal
- 1 pau de canela
- 1 c. (sopa) de erva-doce
- 1 c. (sopa) de sultanas picadas
- 1 c. (sopa) de canela em pó
- 1 c. (sopa) de avelãs caramelizadas e picadas
- 1 barra de chocolate (200g)
- 2 c. (sopa) de geleia de milho de compra
- 2 c. (sopa) de cacau em pó
- 2 c. (sopa) de coco ralado

Preparação

Coza as castanhas em água fervente com o sal, o pau de canela e a erva-doce até ficarem tenras e a água se evaporar (caso isso não aconteça, escorra a restante água às castanhas). Em seguida, triture-as bem no passe-vite ou na picadora e adicione as sultanas, a canela em pó e as avelãs picadas. Misture bem. Retire pequenas porções iguais e molde-as com as mãos até obter bolinhas. Envolve-as no chocolate previamente derretido com a geleia de milho e polvilhe metade com o cacau em pó e a outra metade com o coco ralado. Leve ao frigorífico até solidificar o chocolate e sirva acompanhadas com o vinho quente...

Menu Especial de Natal

- Consomé de Vegetais e Algas
- Tofu à Lagareiro com Nozes
- Assado de Vegetais com Rolo de Verduras e Molho de Cogumelos
- Mousse de Batata-Doce com Sésamo e Cenoura Caramelizada
- Bolo de Mel com Manto de Cacau e Pralinê de Avelã
- Trufas de Castanhas com Chocolate e Coco
- Vinho Quente com Especiarias



Dicas para uma opção de vida mais natural

Se precisar de mais dicas para uma opção de vida mais natural, recomendo-lhe umas aulas de cozinha:

Vegan, Macrobiótica e Vegetariana

Pode ser um dos melhores contributos para a sua vida.



Próxima Aula:

***Especial de Natal (com refeição incluída)**

Dia 10 de Dezembro, das 16 às 19h

Início do Ano 2012

1º Módulo:

* Janeiro e Fevereiro: 4 Aulas de Inverno

Algas marinhas

Cuide bem de SI



Sabia que as algas marinhas estão presentes em inúmeros produtos do seu dia-a-dia? E que o seu corpo só agradece se as incluir na sua alimentação ou nos seus cuidados de higiene e cosmética?

Por **Cristina Rodrigues** *

Não vários os tipos de algas, calcula-se que existam mais de 10 mil variedades, sendo várias centenas delas comestíveis. A maioria são verdes, castanhas ou vermelhas. Mas, entre as mais comuns contam-se as seguintes: agar-agar, aramé, clorela, bodelha, dulce, hiziki, wakamé, irish moss, kombu, nori e espiru-

lina. Todas elas são excelentes fontes de iodo, um mineral essencial ao funcionamento saudável da tiróide, a qual regula o nosso metabolismo. **Outros nutrientes que normalmente se encontram nas algas são o ferro, o potássio, o cálcio, o cobre, o magnésio, o selénio, o crómio e o zinco.** A maioria das algas contém,

ainda, betacaroteno (provitamina A) e algumas das vitaminas do complexo B. Apresentam um elevado conteúdo proteico, sendo ricas nos aminoácidos essenciais.

Algas marinhas na alimentação

Pela sua riqueza nutricional, as algas marinhas

fazem parte da alimentação de muitos povos, sobretudo dos asiáticos e dos que vivem em zonas costeiras. E estão cada vez mais presentes nas cozinhas ocidentais, tendo sido introduzidas, sobretudo, pelos macrobióticos e vegetarianos, pois são uma boa forma de enriquecer a alimentação. Aumentam o volume das

Algoterapia

A algoterapia (o uso de extractos de algas marinhas ou algas em tratamentos de saúde ou beleza) é cada vez mais comum em clínicas de estética e spas, em que as algas são usadas com uma acção desintoxicante, relaxante e reafirmante, através de máscaras, envoltivos ou banhos. No seu dia-a-dia, **faça das algas um aliado para uma vida saudável!**

refeições, sendo, contudo, pobres em gordura e calorias e ricas em fibras.

Benefícios nutricionais e terapêuticos

Além dos benefícios nutricionais e terapêuticos, de alguns tipos de algas são, também, extraídas substâncias utilizadas na indústria alimentar, farmacêutica e de cosmética. Por exemplo, em alguns produtos alimentares utiliza-se a agar-agar (E-406), o carragenano (E-407) e os alginatos (E-400), substâncias que funcionam como aditivos naturais com, respectivamente, as funções de gelificantes, espessantes e estabilizantes. **As algas desempenham também um papel muito importante no nosso ecossistema, pois a sua função no meio aquático é semelhante à das plantas no ambiente terrestre.** São, ainda, a base da cadeia alimentar de muitos seres marinhos e fornecem refúgio a vários organismos. Durante muitos séculos, as algas também foram usadas como fertilizante dos terrenos agrícolas

das zonas costeiras. **Também na cosmética as algas são muito usadas**, por exemplo, em produtos para ajudar a rejuvenescer a pele, prevenir problemas circulatórios e reumáticos e a combater a celulite. **Em champôs e amaciadores as algas ajudam a regenerar o cabelo e promovem o seu crescimento saudável**, sendo eficazes também nos casos de caspa. **Sabonetes e géis de duche à base de algas apresentam um aroma suave e propriedades hidratantes e relaxantes**, tornando os produtos adequados a peles bastante sensíveis. As algas constituem um excelente alívio para vários problemas de pele e são ricas em antioxidantes, que combatem os radicais livres e reduzem os danos celulares. **Regeneram e contribuem para uma pele saudável**, uma vez que são naturalmente enriquecidas com vitaminas, minerais e oligoelementos benéficos para a derme. **Z**

(*) www.efeitoverde.com
964 671 561



PUB

faith in nature

Disponível em
www.efeitoverde.com
ou numa loja perto de si.



- Sem LSS nem parabenos.
- Embalagens biodegradáveis.
- Sem ingredientes de origem animal.
- Não testado em animais.



BUAV
APPROVED

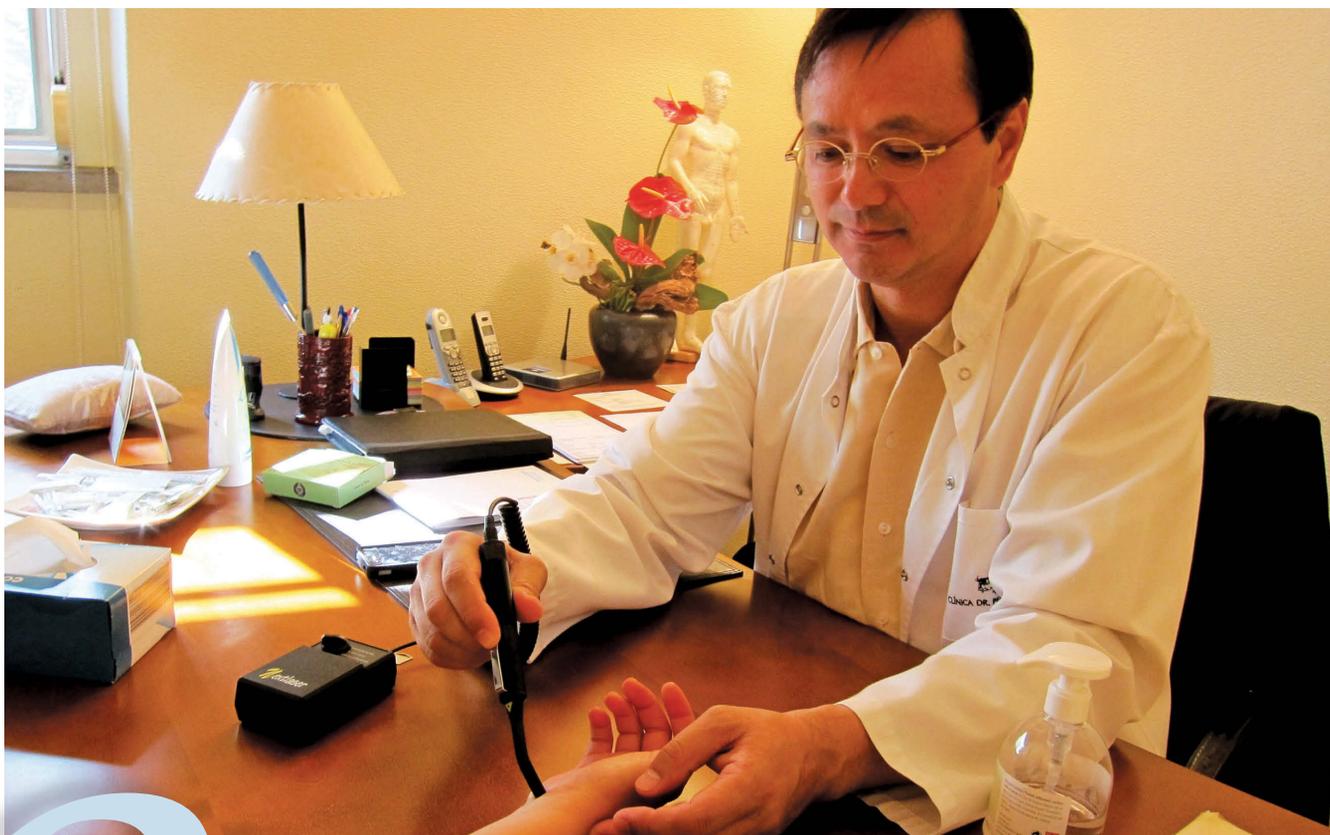
Vamos mais longe,
por vezes mais fundo,
para colher apenas os
melhores ingredientes
para os nossos produtos
de higiene e cosmética.

Pedro Choy, médico de medicina chinesa

«Se a medicina chinesa integrar o Serviço Nacional de Saúde, sai mais barato tratar os doentes»

Iniciou os estudos simultaneamente em medicina convencional e chinesa, mas rapidamente se apaixonou pelas terapias chinesas, pois, para ele, a medicina chinesa é um pilar básico da saúde nas sociedades, acreditando ser uma mais-valia para qualquer outra medicina.

Por **Elisabeth Barnard e Tânia Martins**
Fotos: **Clínicas Pedro Choy**



Apesar da vida difícil por que passou na juventude, Pedro Choy nunca deixou de correr atrás dos seus sonhos. Hoje, é uma pessoa muito querida pelos portugueses e com um currículo invejável.

É uma pessoa muito querida pelos portugueses. Fale-nos um pouco de si e da sua infância...

Eu nasci em Macau, mas após o meu nascimento vim viver para Portugal, porque o meu pai, que é português,

veio para o seu país, devido à Guerra Colonial. A minha mãe, que é chinesa, também veio com o meu pai para Portugal, assim como eu e os meus irmãos. Contudo, acabámos por ser educados apenas pela minha mãe, que

não falava português, mas que assim teve de ser, pois o meu pai foi obrigado a ir para a guerra. Este período foi muito difícil, sem dúvida, mas a minha mãe só nos podia educar de forma chinesa, não podia ser de outra maneira.

Fitoterapia chinesa

Hoje em dia, a acupunctura é a disciplina mais divulgada da medicina tradicional chinesa, mas a fitoterapia, uma disciplina indispensável a este tratamento, ainda é pouco conhecida. O que é a fitoterapia chinesa?

É o tratamento à base de ervas, na prática, trata-se o doente com medicamentos, isto é, gotas, cápsulas, ervas que depois de fervidas podem ser tomadas em casa, podendo ser semelhante com o que se faz no Ocidente, mas não, porque a diferença reside no diagnóstico energético. Através destas ervas e outros métodos é possível atingir-se o equilíbrio.

Desde criança que tem vontade de curar os outros. De onde veio essa vocação?

Eu sempre tive vontade de curar os outros, é verdade, e não sei de onde veio essa vocação. Mas, tinha o hábito de tratar os cães vadios, tirava-lhes as carraças, dava-lhes comida para não os deixar morrer e, até, tentava salvar os pássaros caídos do ninho. Lembro-me, também, de ter curado um mocho e recordo-me que, aos 12 anos, não deixei que matassem os coelhos infectados com mixomatose, uma doença epidérmica grave, onde era obrigatório matar todos os coelhos que uma população tivesse, além de ser necessário enterrá-los a uma certa profundidade. Contudo, a minha família era muito pobre e, por isso, criávamos alguns animais pequenos em casa, como coelhos e galinhas, além de termos uma horta para nos alimentar. Desta forma, resolvi tratar eu mesmo os coelhos, um a um. Obriguei-os a beber chá de malvas em vez de água e desinfetava diariamente as lesões de mixomatose à volta dos olhos. Naquela altura, utilizava tintura de iodo, por ser mais barato. Mas, o que é certo é que salvei praticamente todos os animais.

A escolha pela medicina humana...

Quando escolheu a sua profissão, teve dificuldade em eleger o que queria seguir?

Eu sempre soube que queria tratar os outros, mas confesso que foi muito difícil escolher se queria seguir medicina convencional ou medicina veterinária. O problema não foi ter notas para entrar, apesar de serem bastante altas, como são, ainda hoje. O que me dificultou a escolha foi estar indeciso no que escolher. Portanto, resolvi atirar uma moeda ao ar e o resultado foi dedicar-me à medicina humana.

... e o estudo entre medicina convencional e chinesa

Estudou medicina convencional em simultâneo com medicina chinesa. Porquê?

Porque a partir do meu 1º ano em medicina convencional fiquei logo desiludido, pois nas duas primeiras semanas de aulas já acompanhava médicos que faziam bancos de urgência. Durante esse tempo, travei conhecimento com alguns especialistas e pedi para que me levassem para as urgências. Não só me deixaram ir, como acompanhei com regularidade alguns casos urgentes e inclusive fiz alguns tratamentos. A primeira vez que cozi um ser humano, com apenas algumas semanas de aulas, foi quando fiz uma sutura do couro cabeludo de uma senhora de 60 anos. E, por esse facto, achei que entrei demasiado cedo na prática e isso fez-me perceber o quanto a medicina do Ocidente

mecanizava o homem. De certa forma, era importante para o médico esquecer os sentimentos e conseguiu entender o quadro clínico do paciente, com o intuito de ser mais eficaz tanto a nível racional como analítico e isso fazia com que apenas se focassem em tratar o órgão e se esquecessem se a pessoa estava, ou não, a sofrer.

E isso assustou-o?

Digamos que comecei a achar que as pessoas eram ali tratadas como máquinas avariadas, sendo que a única coisa que interessava era substituir uma peça ou resolver algum problema. E, devido à minha educação ter-se baseado na cultura chinesa e por ter uma visão holística do mundo, para mim, de certa forma, chocou-me e, logo no 1º ano, percebi que não queria

seguir medicina convencional. Mas, como sou uma pessoa que acha que não se deve esperar parado, enquanto não sabia o que queria, fui continuando a fazer medicina. Após terminar o meu 4º ano de medicina convencional decidi, então, que queria fazer medicina chinesa. Na altura, até pedi uma bolsa de estudo à China e foi-me concedida.

E acabou por estudar na China?

Não, apesar de ter recebido uma bolsa de estudo para estudar em Pequim, na China. Contudo, para lá ficar era necessário fazer um ano de língua chinesa, mais cinco anos de curso e, ainda, um ano de estágio, ou seja, seriam sete anos de formação, pois a que eu tinha feito no Ocidente não era reconhecida. Quando estava prestes a ir para a China, descobri que em França, em Marselha, havia um curso de medicina chinesa numa cidade universitária chinesa, onde era habitual ser feito um intercâmbio universitário, tendo a vantagem de os três primeiros anos de medicina convencional que eu tinha feito serem

Integração da medicina chinesa no Serviço Nacional de Saúde

Acha que Portugal está no bom caminho para integrar a medicina tradicional chinesa no Serviço Nacional de Saúde?

Acho que não. Penso que Portugal está no caminho errado, mas tenho a certeza que, um dia, a medicina chinesa vai integrar o Serviço Nacional de Saúde e as pessoas vão consumir ¼ dos medicamentos que consomem. Mas, mais cedo ou mais tarde, Portugal vai ter que 'arrear o caminho', porque vai chegar à altura em que os Estados não têm escolha, pois se a medicina tradicional chinesa integrar o Serviço Nacional de Saúde, de certeza que sai mais barato tratar os doentes.

Contactos

- Universidade de Medicina Chinesa
 - Lisboa
Tel: 213 555 006/7
 - Coimbra:
Tel: 239 840 112
 - Porto:
Tel: 229 363 518
- E-mail: info@umc.pt
- Clínicas de Medicina Chinesa
Site: www.clinicaspedrochoy.com
Tel: 808 205 858



reconhecidos. Ou seja, além de poder visitar com mais frequência a minha família, o tempo para acabar o curso era muito mais reduzido do que na China.

Conciliar o trabalho com os estudos

Estudou e trabalhou ao mesmo tempo. Era fácil conciliar o trabalho com os estudos?

Não era muito fácil, porque eu tinha de dividir o meu tempo que, apesar de ser insuficiente, tinha de o saber distribuir entre o trabalho e os estudos. Além disso, era descendente de uma família muito pobre, como referi, e, por isso, tinha de fazer muitos trabalhos bem remunerados em Portugal para conseguir dinheiro para estudar em França. Felizmente, na minha formação pessoal, tive técnicas de combate, artes marciais e isso

permitiu-me ter profissões em que ganhava algum dinheiro, tais como, professor de karatê e guarda-costas. Nesta última, quantos mais casos perigosos eu aceitasse, mais dinheiro ganhava e era isso que eu fazia. De outra forma, era impossível ganhar dinheiro para estudar em França.

Medicina tradicional chinesa no Ocidente

Hoje em dia, a medicina tradicional chinesa, originária

Admitir profissionais nas clínicas de Medicina Chinesa Pedro Choy

As suas clínicas surgiram por todo o país nos anos 80. Actualmente, tem 19 clínicas situadas em Portugal Continental. Estas clínicas não funcionam em *franchising*, o que quer dizer que é você mesmo que faz a supervisão de tudo o que acontece. Quais são os critérios para admitir profissionais nas suas clínicas?

Em primeiro lugar, para se admitir profissionais nesta área é preciso ter a licenciatura em medicina chinesa e, em segundo lugar, têm que ter uma boa inteligência emocional, ou seja, têm de ser pessoas que se relacionem facilmente com os outros seres humanos e que sejam perceptivos, que tenham a capacidade de sentir os outros. Em relação ao pessoal administrativo, o critério principal é ter bom coração, ou seja, pessoas que por natureza tenham vontade de ajudar os outros. Para nós, isso é muito mais importante do que ser-se bom tecnicamente. Em relação à medicina chinesa, claro que isso é muito importante, mas as pessoas que trabalham nas minhas clínicas recebem formação adicional às que já têm, porque, aqui há um método Pedro Choy.



Pedro Choy

da China, é conhecida e praticada em todo o mundo. A que se deve o sucesso desta medicina no Ocidente, onde ainda há muitos preconceitos?

A eficácia é o factor mais importante, até porque nada consegue penetrar se não funcionar. E a medicina chinesa é verdadeiramente eficaz quanto maior for o conhecimento de quem a pratica, pois há muitas pessoas que pensam que basta espetar agulhas em vários sítios do corpo da pessoa para obter um resultado, mas não é bem assim. A medicina chinesa tem um grau de raciocínio lógico, mais complexo do que a medicina convencional. Na prática, para exercer medicina chinesa com bons resultados, é preciso ser-se mais inteligente, além de ser necessário ter boa memória. Enquanto na medicina convencional apenas é preciso boa memória.

A disciplina da medicina chinesa mais divulgada é a acupunctura. Embora todos nós tenhamos ideia do que é e de algumas pessoas já terem experimentado, pode explicar-nos como funciona e o que se pode esperar deste tratamento?

O que se pode esperar de uma sessão não é nada de especial. A pessoa apenas pode sentir um pouco a sensação de calor perto da zona da agulha

e uma pequena picadela, mas raramente se sente dor. Segundo a maioria das pessoas, após a sessão de acupunctura sentem bem-estar psicológico e relaxamento muscular. Mas, com o prolongar do tempo e da terapêutica vão-se sentindo os resultados da medicina chinesa, nomeadamente, no que diz respeito à melhoria dos sintomas e da doença que as pessoas vêm tratar e, muitas

vezes, daqueles de que nem se queixavam. Justamente, porque o pensamento da medicina chinesa é muito diferente do

Tui na e outras disciplinas

Nas suas clínicas tem outras disciplinas, como a tui na. Fale-nos um pouco desta disciplina e de outras que também sejam importantes...

A prática da medicina chinesa é composta, a meu entender, em primeiro lugar, pela fitoterapia chinesa. Esta é a parte mais importante desta medicina e é a mais praticada no mundo inteiro. 90% da população chinesa recorre à fitoterapia chinesa, às ervas, enquanto apenas 10 a 15% dos chineses recorrem à acupunctura, porque os Ocidentais, tal como os chineses têm medo das agulhas. Além disso, na prática, eles recorrem menos à acupunctura, porque recorrem à fitoterapia que também os trata nessas circunstâncias. A segunda disciplina mais importante é a acupunctura, sendo quando complementada com a fitoterapia, fazem praticamente os 100% de eficácia da medicina chinesa. A seguir, colocaria também, como sendo muito importante, a massagem energética tui na. Na prática, parece uma massagem como outra qualquer, mas não é. Esta é uma massagem baseada nos meridianos e nos pontos de acupunctura e que tem um efeito diferente de uma massagem de relaxamento, mesmo que façamos uma tui na para relaxar. A seguir, vem a dietética e o que ela difere da Ocidental é justamente não pensar em calorias, fibras, proteínas, vitaminas e sais minerais, mas sim em energias (metal, terra, fogo, ar e água), em órgãos e em equilíbrio. Depois, surgem as ginásticas energéticas, que são tai chi chuan, chi kung, muito exercidos na China. Na prática, é uma manipulação de energia, uma espécie de yoga, mas um pouco mais movimentado e mais lento que as práticas marciais. Ambos nasceram das artes marciais, onde o especialista adquire energia para as poder libertar no momento crítico, num combate. Essa mesma energia é o mesmo potencial energético que aumenta a nossa energia e que nos permite ter mais saúde. Portanto, tai chi chuan e chi kung podem ser feitos para se ter saúde ou podem ser orientados por um especialista, no sentido de se fazer saúde específica, renal, cardíaca e psicológica.



90% da população chinesa recorre à fitoterapia chinesa, às ervas, enquanto apenas 10 a 15% dos chineses recorrem à acupunctura

ocidental e trata o todo em vez de uma parte. Por exemplo, se uma pessoa sofrer de dores nas costas, além de tratar estas dores, irá também resolver problemas de ansiedade, de sono, de mau hálito, enfim, diversos problemas.

E como funciona uma agulha na acupunctura?

Ao introduzir a agulha num ponto de acupunctura, ou seja, uma zona de acesso ao meridiano, passa energia eléctrica, enviando, por sua vez, corrente electromagnética ao nosso cérebro e sistema

Moxabustão

O que é a moxabustão?

É uma forma de introduzir yang, um dos pólos de energia dentro do indivíduo, contudo terá indicações e contra-indicações. Será indicado no caso dos doentes que tenham o yang vazio e será contra-indicado nos doentes com excesso de yang, ou seja, uma pessoa que sofra de excesso de yang, por exemplo, um doente com problemas de fígado num estado avançado, corre risco de sofrer de hipertensão arterial, se ainda não tiver, e AVC (Acidente Vascular Cerebral). Por isso, se lhe fizerem moxabustão podem matá-lo. A causa de morte será devido a problemas de coração ou devido a uma trombose. Contudo, ninguém vai atribuir as culpas ao acupunctur que o tratou. Portanto, é muito importante que as pessoas saibam o que estão a fazer. Realmente, com a moxabustão é possível introduzir uma energia, mas de um tipo específico, do tipo yang, do tipo calor.

Universidade de Medicina Chinesa

Ensina desde 1997, com provas dadas na eficácia do método do ensino praticado, formando profissionais altamente qualificados no exercício da medicina chinesa. Fale-nos um pouco da Universidade de Medicina Chinesa e de como está estruturada...

A medicina chinesa, neste momento, está estruturada em 2 cursos: um curso pós-laboral e outro a *full-time*, a tempo inteiro. Ambos são cursos com duração de 5 anos e têm a mesma quantidade de informação, ou seja, o pós-laboral ensina o mesmo do que o *full-time*.

A diferença é que o ensina de forma concentrada. A vantagem do curso a tempo inteiro é que o aluno tem muito mais tempo para seguir de forma sequencial a matéria e há aulas todos os dias. A desvantagem é que quem tenha outra profissão não ficará condicionado, porque este curso destina-se a quem tem tempo livre ou para quem vai começar uma carreira do zero. Aliás, a maioria dos alunos são jovens que após terminarem o 12º ano optaram pelo curso de medicina chinesa.

Tem o Pólo da Universidade de Cheng Du da medicina tradicional chinesa desde 2006, fruto de acordos celebrados entre a Universidade de Cheng Du e da Escola Superior Pedro Choy. Assim, estabeleceu pela primeira vez um pólo universitário fora da China, uma situação singular no mundo...

Sim. Foi algo reconhecido pelo governo chinês e que aconteceu pela primeira vez em Portugal. Através deste acordo, os nossos alunos já foram milhares de vezes à China, graças à boa relação que temos com Cheng Du. Além disso, consideram os alunos portugueses equiparados aos chineses.

Então, quem tirar o curso de medicina chinesa na sua escola pode ir trabalhar para a China?

As pessoas que fazem parte do nosso curso a tempo inteiro, na Universidade de Medicina Chinesa, obtêm o mesmo diploma que uma pessoa que estude na China. E isso é único no mundo.

nervoso, sendo este que controla a totalidade do funcionamento do corpo. Na prática, e de uma forma simplista, a acupunctura intervém no sistema nervoso central, de forma a modificar o comportamento do indivíduo.

Patologias tratadas com sucesso

Todas as patologias conseguem ser tratadas com sucesso através da acupunctura e/ou pela medicina chinesa?

Não há nenhum problema de saúde que não possa ser tratado pela acupunctura e/ou pela medicina chinesa, mas há uma grande diferença em tratar e curar. Tratar significa cuidar e contribuir para uma melhoria. A medicina chinesa, em comparação com a convencional, é mais eficaz nas doenças crónicas, aque-

las doenças que as pessoas têm durante toda a vida mas que não curam, por exemplo, a hipertensão arterial, a diabetes, o reumatismo, as doenças neurológicas, enquanto a medicina convencional é mais eficaz do que a chinesa nas doenças agudas, tais como, as infecções. Aí, é preciso tomar um antibiótico. Por exemplo, uma pessoa que tenha uma amigdalite deve tomar um antibiótico, não há dúvida, mas se tiver doze amigdalites por ano e se continuar a tomar antibióticos, vai, com certeza, intoxicar o organismo e fazer com que as bactérias ganhem resistência ao medicamento, piorando a saúde e pondo em risco o fígado, o sangue, a medula óssea, o cérebro, enfim, o organismo. Já na medicina chinesa isso não acontece, pois fortalece o

indivíduo e aumenta as suas defesas e uma pessoa que tenha infecções de repetição deve ser tratada pela medicina chinesa, acupunctura e/ou fitoterapia chinesa. Nas minhas clínicas tratamos muitas crianças que têm infecções de repetição e que estão internadas no hospital várias vezes por ano e que tomam imensos antibióticos. Contudo, conosco, em 6 meses-1 ano ficam completamente curadas.

Imagino que algumas patologias possam ser resolvidas numa sessão?

Sim. Algumas patologias agudas podem ser resolvidas numa sessão, como por exemplo, um torcicolo, uma entorse do pé ou uma dor ciática, mas como a nossa maior eficácia são as doenças crónicas, as pessoas acabam por vir até nós com algumas destas doenças.

Primeira consulta

Como decorre a primeira consulta?

Uma primeira consulta de medicina chinesa não é muito diferente da convencional. Aqui, ouvimos o doente, vemos do que se queixa e tentamos razões a nível energético, ou seja, perguntamos ao doente se ele é friorento ou calorento, se se zanga facilmente ou não, se piora ou melhora nalguma altura do ano, pois tudo isso tem a ver com sinais de falta/excesso de calor ou frio, yin e yang (pólos de energia). Enquanto o médico da medicina convencional tem outros meios de diagnóstico, tais como, os exames de sangue, raio-X, apalpação. Contudo, por vezes, também nós podemos, ou não, observar o doente fisicamente.

Este é aquele diagnóstico a que podemos chamar energético?

Exactamente. As perguntas fazem com que façamos um diagnóstico da medicina convencional ou energético. Tudo depende da pergunta e de como interpretamos o que recebemos. Depois, os nossos meios auxiliares de diagnóstico baseiam-se na observação do indivíduo no seu global, ou seja, na forma de falar, de andar, no seu tom de voz, na análise do pulso e da observação da língua, apesar de nem sempre ser obrigatório. Contudo, há aqui uma diferença muito grande entre medicina convencional e chinesa, pois para nós é muito importante ouvir o tom de voz de um doente que chegue a uma das minhas clínicas a queixar-se de uma hérnia discal. Já na medicina convencional não é assim tão indispensável. **2**



Seja somente pai e mãe

O que querem os filhos no sapatinho?



Podemos sentir que o mundo actual nos 'empurra' de diversas maneiras. Uma vida cheia de estímulos que promovem a rapidez associada à qualidade e anunciam a 'solução pronta' como fórmula milagrosa para transformar tudo e todos em rótulos mais ou menos bonitinhos e envernizados. Põe-se comida congelada no microondas que, passados 5min está cozinhada, envia-se o correio para o outro lado do planeta em 3seg; abundam termos como *easy, perfect, instant, quick, speed, high*, entre outras pérolas duma (bem vendida) perfeição rápida sem esforço, conseguida à distância de um *click* e paga com um qualquer *golden card*.



Telmo Marques *

Envolvidos neste paradigma, os pais de hoje procuram ser os super-homens e as super-mulheres que a sociedade os faz acreditar que têm de ser. Com horários profissionais alargados, com múltiplos empregos ou ainda mesmo sem qualquer emprego, a pressão de 'ter que ser um pai ou mãe perfeito' paira sobre os pensamentos como uma nuvem sempre presente que ameaça chover a qualquer momento. «**Tenho que ser um pai irrepreensível**» ou «**tenho que ser uma mãe perfeita**» são algumas das pressões esmagadoras que muitos dos pais e mães de hoje experimentam nas suas vidas. Tornando o *cocktail* perigosamente explosivo, juntam-se, ainda, em muitos

casos, crenças limitadoras, tais como «não sou um pai suficientemente bom»; «não consigo educar bem os meus filhos»; «sou uma vergonha de mãe» ou, mesmo, «os meus filhos mereciam melhores pais». No meio deste atribulado conjunto de fenómenos que levam à frustração, ouve-se a pergunta desesperada «**COMO SER PAIS PERFEITOS?**».

Não existem seres humanos perfeitos

A boa notícia é a de que, **não existem pais perfeitos, como não existem filhos perfeitos nem avós perfeitos**, aliás, não existem seres humanos perfeitos. Pensando bem nisso, o que significa ser perfeito? Todos os pais e mães são os melhores que os seus filhos poderiam ter, pois são os seus! Enquanto pai ou mãe, **procure alimentar a sua auto-confiança**. Acredite em si, tome consciência das suas qualidades e veja tudo aquilo que já conseguiu até aqui. Ninguém tem que ser igual a ninguém, e nenhum pai

ou mãe tem que ser de 'fabrico em série'. Você, que é pai ou mãe, é a pessoa mais capaz de se conectar com o coração do seu filho. **Os filhos, no fundo, querem apenas amor, sob várias formas, mas apenas amor**. Pais e mães seguros de si, com a certeza de que cada passo é dado com amor, com confiança e com foco no essencial — são destes pais e mães que os filhos precisam. Não carregue a mochila da culpa, nem a mala da frustração. Ser pai e mãe é uma aventura diária, em tempo real, sem oportunidade de preparação prévia — é um espectáculo onde não há tempo para ensaiar antes. Assim, **seja verdadeiro, procure**

o que é realmente importante e acredite em si — os seus filhos irão sentir a diferença.

«Pais há muitos e ainda bem, pois cada um tem o seu. Mas, a verdade é sempre a mesma — o melhor pai é o meu», *in Canta o Galo Gordo* de Inês Pupo e Gonçalo Pratas.

Seja a versão mais autêntica de si próprio, acredite e vá! 

(*) Coaching e communication Certified Professional Coach & Coaching Trainer - ISPC, UK
www.telmomarques.pt
mail@telmomarques.pt
911 019 673

Seja um pai ou uma mãe presente

Nesta altura especial, não procure ser um pai perfeito ou uma mãe perfeita. Seja somente o pai ou a mãe que os seus filhos, em silêncio no seu pequenino coração, pediram para ter no sapatinho! **Seja um pai ou uma mãe Presente... com laço e tudo!**

Camas AquaSleep®

AquaSleep®

SONO MAIS PROFUNDO



Sabia que com o tempo o seu colchão perde qualidade e começam a aparecer 'buracos' nos lugares onde dormimos? E também sabia que um mau colchão pode provocar-lhe desconforto, dores musculares e, até, um sono menos profundo? Pois bem, chegou a hora de acabar com as noites mal dormidas! O colchão AquaSleep® não perde qualidade e oferece-lhe as horas de sono perdidas.

Por **Tânia Martins**

Agora que os dias frios já chegaram nada melhor do que dormir numa cama bem quentinha e a AquaSleep® funciona como o tradicional saco de água quente, no entanto, é do tamanho do seu corpo e mantém a temperatura a

noite toda. Mas, se pensa que esta cama só é útil no Inverno, desengane-se, porque também é indicada para os dias mais quentes. No Verão, a cama está com uma frescura agradável, pelo que mesmo nos dias de calor não lhe custará adormecer.

Nada interfere com o sono profundo

Para uns, dormir uma noite sem acordar é impensável. Muitas vezes, o frio e o calor ou, até, ter um companheiro(a) que se mexe muito na cama podem tornar-se verdadeiros pesadelos, pois interferem por completo com o tão desejado sono tranquilo. Contudo, para

Feedback positivo

Para muitos, dormir numa cama de água é como ter uma noite de sono em alto mar. Mas, e se lhe disser que tudo isto é apenas um mito? **Segundo alguns utilizadores que têm uma cama de água, garantem que o feedback é positivo, pois acordam com mais vitalidade e mais descansados e, até, precisam de dormir menos.**



Colchão equipado para aguentar pesos elevados

Se o principal receio em ter uma cama de água é pensar que pode romper-se a qualquer momento, tranquilize-se, pois o colchão AquaSleep® está equipado para aguentar com o peso de um todo-o-terreno ou com os saltos altos de uma senhora. Além disso, tem um sistema de Depósito de Segurança.

Esta protecção faz com que os colchões de água estejam dentro de um depósito, para que, caso algo aconteça aos colchões, a água não saia da cama.

As camas de água foram utilizadas em medicina e só depois passaram para uma utilização doméstica

outras pessoas, a hora de dormir é sagrada e não há nada que abale este momento de puro relaxe. O que estas pessoas ainda desconhecem, tanto os que dormem mal, como os que dormem bem, é que numa cama convencional a pessoa vira-se aproximadamente 60 vezes por noite para aliviar o desconforto dos pontos de pressão ou melhorar a sua posição. Mas, na cama AquaSleep® a pessoa quase não se vira durante a noite, porque o colchão adapta-se perfeitamente ao seu corpo. Logo, o sono profundo é mais longo e efectivo, seja

para quem passa 'noites em claro' ou para quem tem a noite toda pela frente.

Benefícios

Conheça os benefícios que uma cama de água traz à sua saúde:

✓ **Aliaviamento das dores nas costas:** uma cama de água alivia dores lombares, proporcionando-lhe um suporte sem pontos de pressão

Sabia que...

❖ As camas de água foram utilizadas em medicina e só depois passaram para uma utilização doméstica. Actualmente, **há médicos em todo o mundo que aconselham camas de água aos seus pacientes, com o objectivo de obterem uma melhor qualidade de descanso.** Contudo, há que ter atenção que uma cama de água não substitui o tratamento por um especialista, apesar de propiciar melhorias em muitos problemas de saúde.

❖ Para evitar as ondas de água causadas pelo movimento do seu corpo, a sua cama AquaSleep® é fornecida com um **eficaz sistema de estabilidade de forma que após cada movimento a sua cama estabiliza-se em menos de um segundo.** Assim, a cama continua a adaptar-se ao seu corpo sem ter o efeito de 'ondas de água'.



é uma posição ideal para a sua coluna. Assim, favorece a circulação de sangue e a recuperação do seu corpo durante a noite. Na Alemanha, 96% das pessoas que compram uma cama de água e que têm dores nas costas, dizem que têm melhorias ou, até, que o problema se resolveu;

✓ **Redução de dores musculares, artrite e tensão matinal:** a cama AquaSleep®, em combinação com a temperatura agradável, minimiza-lhe, dentro do possível, as dores, assim como a tensão matinal;

✓ **Alívio de dores ósseas:** a cama AquaSleep® passa o calor de uma forma não agressiva e constante ao seu corpo, o que alivia as dores ósseas;

✓ **Ajuda a cuidar das queimaduras e escaras:** o deslocamento da água tira a pressão e estimula o sangue a circular novamente nas áreas afectadas;

✓ **Alívio de reacções alérgicas:** o núcleo da cama Aqua-

Sleep® é de água, logo não acumula as células mortas da pele humana, bactérias ou fluídos corporais que proporcionam o ambiente perfeito para os ácaros e fungos;

✓ **Ideal para acompanhar a gravidez:** pode dormir de barriga para baixo até ao fim da gravidez e, até, as contracções tornam-se menos desagradáveis. Obviamente, também acompanha o período pós-parto, garantindo o conforto necessário;



✓ **Revitaliza totalmente o seu corpo:** a cama AquaSleep® potencia uma recuperação rápida das suas energias.

Manutenção da cama

A manutenção da cama AquaSleep® é muito fácil, pois basta substituir a capa de colchão e limpar com um pano embebido em água morna, seguido por um tratamento de *spray*, o que não acontece, normalmente, com os colchões habituais, pois é necessário virá-los com a mudança de estação. No que diz respeito à

água, basta acrescentar uma vez por ano o Condicionador. Ambos os produtos de tratamento são biodegradáveis.

Comercialização

As camas AquaSleep não estão só disponíveis na loja de Torres Vedras mas, também, através de agentes particulares que podem fazer a apresentação do produto confortavelmente em sua casa. Se tiver interesse no produto ou em ser agente AquaSleep para ajudar na implementação da marca na sua zona não hesite em entrar em contacto. (Ver caixa com contactos). **Z**



Contactos

Loja
Rua 9 de Abril, n.º 11
Torres Vedras
Site: www.aquasleep.pt
Tel: 915 670 508
E-mail: info@aquasleep.pt

O amor Dar, receber e... obter

O amor é abundante. Abre espaço para nos revelarmos ao outro e permite que, em verdade, o outro a nós se revele também. Quando uma relação tem como base o amor, DAR é RECEBER. Desta forma, não há lugar para quantificações de quem dá mais ou menos, ou fitas métricas que meçam ao milímetro a entrega de cada um.



Cristina Leal *



Quando numa relação isto acontece, não é de amor que estamos a falar, mas sim de competição. Aqui um vencedor terá de existir, logo um vencido também. Esta luta de poder empurra-nos para um campo armadilhado, onde o ego manda e comanda e nos faz posicionar na relação a partir do medo e não do amor.

O medo

O medo, um dos melhores ilusionistas da história, mis-

turado com anos e anos de crenças, iludem-nos que só devemos dar a quem nos dá e, se formos mesmo 'bonzinhos' nada como nem sequer querer receber nada em troca. Estas mentiras que contamos a nós próprios abrem-nos a porta para um jogo claustrofóbico, onde confundimos **dar e receber**, não percebendo que do outro, tudo o que queremos mesmo, **não é dar, nem receber**, mas sim **OBTER**.

De coração fechado não podemos dar, nem receber só... obter

De coração fechado e desnutridos, fazemos da relação a dois uma espécie de bolsa de valores, onde o nosso investimento (dádiva) está directamente ligado às oscilações do mercado, ora em alta, ora em baixa. Criamos relações onde o outro nos serve **apenas** pelo que **dele queremos obter** e não pelo que **estamos disponíveis para lhe dar**. Num profundo e árido egoísmo, acabamos arrastados por uma corrente de solidão,

onde insaciados nada podemos receber, pois na realidade nada damos verdadeiramente. Não existe reconhecimento do outro, apenas daquilo que dele obtemos. **Z**

(* Autora do livro *Entre Nós*; Formadora de desenvolvimento pessoal

maris.leal.unitedsouls@gmail.com

(Espaço Semanal de Partilha – 3ªsfeiras, às 20h30, Junta de Freguesia de Carcavelos)

Linha *Entre Nós* (Informações e inter-ajuda) - 919 298 919

(grátis para rede *extreme*)

Sê o amor que quer receber

É preciso abrir o coração e mudar de posicionamento. Nada nos protege mais do que ter o coração aberto. Só através dele se operam milagres nas nossas vidas e nas nossas relações. Estarmos verdadeiramente disponíveis para dar ao outro, a partir da nossa essência, torna-nos permeáveis à abundância profunda do amor. Dar só se aprende dando. **E dando seremos o amor que queremos receber do outro**. Ao sermos este amor, deixamos de querer **OBTER**, percebendo a cada minuto que **AMAR é DAR** e que **DAR é receber**.

Terapia da alimentação

Respeito pela Natureza que nos fornece os alimentos



O ser humano tendo já passado pelas formas mais elementares de vida e tendo-se alimentado de substâncias sublimes como os néctares naturais, foi acomodando a sua natureza a formas mais grosseiras de alimentação, assemelhando-se aos animais que ainda precisam de desgarrar a carne e sugar o sangue dos seus semelhantes.



Bela Maria Santos *

pós milénios de evolução, a alimentação humana não é mais sublime. Apenas se ajustou aos refinados gostos e paladares, gerando-se uma cultura de comer, continuando, porém, presentes, os cadáveres de animais, adornados e aromatizados com condimentos de toda a espécie. A cultura do comer tornou-se uma arte, mas não uma ciência onde se inicia a vida e a morte, a saúde e a doença, a longevidade e o fim, a brutalidade e a espiritualidade.

O prazer de comer

O excessivo prazer de comer, a avidez produzida pela fome e a satisfação exagerada, exaltam os sentidos físicos mais primários levando à extenuação fisiológica, a emoções desordenadas e ao desrespeito pela sublimidade do ser que transportamos em nós. No entanto, **o acto de nos alimentarmos é necessário.** A nossa biologia assim o exige ainda.

Podemos, então, sublimar esse acto de comer, de trans-

portar para o interior das nossas células, energia, vitaminas, proteínas, minerais, etc. Desde há alguns anos que muitas das nossas crianças nos pedem cuidado e carinho para com o nosso ser, nomeadamente no que toca à alimentação. São as crianças da nova era que já nascem com aversão a alimentos de origem animal, preconizando uma dieta mais frugal. Temos muito a aprender com elas. Mas podemos, também, fazer um esforço para acompanhá-las, tornando a sua existência mais profícua e, em simultâneo, sublimando o nosso ser.

Respeito pela Natureza

Uma alimentação onde impere o respeito pela natureza do nosso ser e pela Natureza que nos fornece a alimentação é o caminho para a mudança dentro e fora de nós. Claro, cada indivíduo deve dar o





São as crianças da nova era que já nascem com aversão a alimentos de origem animal, preconizando uma dieta mais frugal

passo que se sente preparado para dar. É a consciência que fala mais alto. **Sermos conscientes é o início da mudança.** Façamos do acto e do momento de comer, uma terapia, um hiato de felicidade, um prazer que leve a todos os departamentos do nosso organismo físico os nutrientes necessários e impregne a nossa parte divina de êxtase e alegria. **Para quem assim se afine, deixo algumas modestas recomendações que podemos interpretar como sendo:**

- ❖ No momento de preparar os alimentos para a refeição, **coloque uma música suave e inspiradora ou vá cantando uma canção serena e alegre;**

- ❖ Tenha o cuidado de **utilizar produtos frescos, bem acondicionados e saudáveis;**

- ❖ Pegue nos ingredientes que vai utilizar com todo o respeito e carinho. Olhe-os e agradeça-lhes a dádiva de participarem na alimentação do seu ser;

- ❖ Prepare-os calmamente, sem stress, respeitando a 'alma' individual de cada ingrediente;

- ❖ Use pouco sal, pouco açúcar e poucos condimentos. Os frutos e as ervas aromáticas são suficientes para interagir com os alimentos,

tornando-os saborosos, apelativos e saudáveis;

- ❖ **Se possível, não utilize carne nos seus pratos.** Há uma grande variedade de alimentos que fornecem proteína, ferro, etc., sem a necessidade de sacrificar animais e o seu próprio organismo;

- ❖ **Utilize objectos limpos e adequados à confecção dos alimentos;**

- ❖ **Vá limpando e arrumando a bancada enquanto cozinha.** A desordem provoca irritação e mal-estar;

- ❖ Coloque a mesa com es-

mero, **use cor e alegria;**

- ❖ Sinta-se bem. Impregne-se de bons pensamentos, de sentimentos nobres;

- ❖ **Vista-se com simplicidade antes de se sentar à mesa.** Evite roupa suja ou de dormir. Peça o mesmo aos seus. O momento da refeição é um momento de comunicação, de suavidade, de paz e de ordem;

- ❖ Mantenha a **música inspiradora;**

- ❖ Antes de iniciar a refeição, **agradeça com sinceridade aos alimentos, a Deus ou ao Universo** e aos seus familiares por partilharem da sua vida;

- ❖ **Coma devagar,** degustando a comida com o prazer da alma, não com o prazer dos sentidos e da avidez;

- ❖ **Sinta os alimentos e as suas texturas,** embriague-se

do seu sabor. Mastigue devagar e coma com moderação. Pratique um acto divino ao alimentar-se. Pense que está a promover a sua felicidade;

- ❖ **Preconize o diálogo calmo,** construtivo e sereno entre todos, com vista à harmonia;

- ❖ Quando terminar a refeição, **agradeça novamente;**

- ❖ **Sinta-se bem.** Se se sentir sonolento, cansado, significa que comeu demasiado ou demasiado depressa. Da próxima vez, modere;

- ❖ Quando se alimentar, lembre-se que está a **promover a sua saúde.**

Desejo-lhe bom apetite e saúde integral. Z

(*) **Escritora**

belacaires27@gmail.com

PUB



FLORAIS DE SAINT GERMAIN

POR NEIDE MARGONARI
LUZ CONSCIÊNCIA

FÓRMULA DA FAMÍLIA E PROSPERIDADE

Muito eficazes e práticas, as fórmulas prontas são grandes aliadas em todos os momentos das nossas vidas.

Fórmula da Família: Paz, Perdão, Integração e Harmonia.

Fórmula da Prosperidade: Conecta com a Energia da Abundância, faz prosperar na adversidade.

Nota: As essências florais não são medicamentos e podem ser usadas juntamente com outros tratamentos sejam eles alopáticos, homeopáticos ou terapias energéticas.

Desejámos a todos...




Boas Festas



Vitalflora: Distribuidor dos Florais de Saint Germain em Portugal
Tel. 22 942 68 21 - 96 473 70 55
E-mail: reginafloral@gmail.com - Maia - Porto

Natal

Viver esta quadra com o coração

Bom Natal!

Desejo a todos os leitores um Natal em paz vivido com o coração e que todos os dias sejam bafejados com essa maravilhosa energia de Natal.



Julieta Vieira *

Caminhemos meus amigos com a serenidade estampada nos nossos corações, nos nossos semblantes, nos nossos olhos, nas nossas atitudes.

Cada passo que damos,

deve ser com segurança e na certeza que é esse o caminho que nos leva ao estado de graça, ao estado da compaixão e plenitude. Porém, não desperdicemos o tempo a rectificar seja o que for que se apresente no nosso caminho, antes irradiemos amor e sigamos em frente fazendo o que tiver que ser feito no momento certo.

Voltar atrás... não deve ser esse o percurso... mas sim, seguir em frente, com os olhos postos no eterno.

O que foi feito... está feito, não nos devemos condenar por isso, nem condenar os nossos semelhantes por aquilo que possam ter feito. **O processo de cada um pertence a si mesmo.** A aprendizagem de cada um faz-se através do erro e de sentir dentro de si essa aprendizagem, ninguém pode viver o processo do outro; mas pode dar de si mesmo a energia apropriada a cada momento, sem, no entanto, entrar dentro do processo do outro, porque isso só a ele pertence.

Repense no modo como está a viver

Neste período que antecede o Natal, façamos uma revisão ao modo como o estamos a viver; aquietar os nossos corações para que a nossa alma possa captar as energias do momento. **As energias que baixam sobre cada um de nós; sintamos esse fluxo amoroso dentro de nós e acariciemos os nossos dons, escutemos a melodia dos anjos e alegremo-nos por isso.** Se a escutarmos, significa que a nossa entrega é plena e não



Sessão Coaching

Promoção
10€



Fale connosco.

AMPLIE

- a sua visão

EXPANDA

- a sua genialidade

RECRIE

- contextos profissionais

Altere as suas perspetivas, pensamentos, rotinas e atitudes, envolva-se em novos contextos, alinhando ideias e valores. Deslumbre-se consigo.

ALCANCE

- Sucesso Profissional
- Harmonia Familiar
- Bem-estar
- Serenidade

coaching
espaço
coaching
curse de Lisboa



Av. da República, n.º6, 9ºDtº
1050-191 Lisboa

Telf.: 21 310 41 12 | Tlm.: 91 373 00 79
espacocoaching@arteemgestao.pt;
rosario.tavares@arteemgestao.pt



O verdadeiro sentido do Natal está no coração de cada um e não nos presentes que possamos dar ou receber e no consumo desenfreado de bens supérfluos

temos ressentimentos a impedir o percurso da energia crística. Neste período, **aproveitemos para libertar as nossas energias densificadas que estão a impedir a nossa conexão com o verdadeiro sentido desta quadra natalícia.**

O verdadeiro sentido do Natal

O verdadeiro sentido do Natal está no coração de cada um e não nos presentes que possamos dar ou receber e no consumo desenfreado de bens supérfluos. (Cuidado!). Estarmos atentos a cada movimento energético que nos envolva, evitar racionalizar, porque aí tudo se esvai, tudo se altera e tudo se perde no éter. **Viver a noite de Natal como**

se fosse a primeira. Vivê-la com o coração e alma, numa entrega absoluta ao divino que existe em cada um de nós. Presentear a nossa criança interior com todo o amor da nossa alma, não esquecendo

que ela existe e que aguarda por ser lembrada como um ser muito querido do nosso coração. Não esquecer de a sentar connosco na **Ceia de Natal!** Também não nos devemos esquecer de convidar a entrar no nosso círculo familiar, e no nosso lar, o verdadeiro ser que está a ser festejado e sentá-lo, se possível, no lugar de honra da nossa mesa — **O Sublime Peregrino.** Imaginar que o **Divino Mestre** está sentado connosco e está a dar a bênção a todos os presentes e a toda a Humanidade. (Não esquecer, se assim pensamos, assim será; se co-criarmos, obteremos o efeito da co-criação). Abençoados sejamos pela oportunidade que damos a nós mesmos e pela Luz que sai dos nossos corações. Estarmos atentos para que nada se perca e tudo possa ser transformado em paz, compaixão, sabedoria, abundância e amor. As bênçãos do Mestre do Amor para todos. **Z**

Terapeuta Holística

Terapia Bioenergética, Quântica, Multidimensional, Reiki, Reflexoterapia, Florais
Iniciações de Reiki
o.voodaaguia@netcabo.pt
http://entreaterraеоceu.blogspot.com
919 669 414 / 243 996 514



Sono espiritual e kabbalah

Desmistifique o poder dos sonhos



Hannah Diandre, professora do Kabbalah Centre de Portugal, trabalhava no seu próprio estúdio de *Design* de Produto no coração do Soho, em Nova Iorque, quando conheceu, através de um amigo, a Kabbalah, em 2000. Mal sabia que acabaria por integrar o apoio a tantas pessoas que iniciaram o caminho de transformar e melhorar as suas próprias vidas através dos ensinamentos do Kabbalah Centre. Hannah conduz os seus alunos não apenas a estudar mas, principalmente, a viver a Kabbalah nos EUA, na Argentina, no Brasil, em Israel. Actualmente, dá aulas exclusivamente em Portugal, como uma extensão da linhagem de kabbalistas, Rav e Karen Berg.

Por **Tânia Martins**

Zen Energy teve a oportunidade de entrevistar Hannah Diandre, que nos desmistificou o poder dos sonhos, segundo a Kabbalah.

O poder dos sonhos...

Dizem que sonhar faz bem e Hannah confessa que este é um instrumento fundamental para si, pois **é através dos sonhos que tem a oportunidade de receber respostas e direcções para muitas das suas dúvidas.** Sonhar é um acto tão importante que os cientistas afirmam que é até mais importante do que dormir.

Níveis de sono e tipos de sonhos

De acordo com Hannah Diandre, existem quatro níveis de sono, pelos quais todos passamos mais ou menos demoradamente, e quatro tipos de sonho.

1. No primeiro tipo temos o que chamamos de sonhos naturais, relacionados com o que aconteceu no nosso dia. É difícil extrair mensagens deles e se conseguirmos romper com a nossa natureza e negatividade não precisamos passar por este tipo de sonho. Nele, o nosso sistema aproveita para descarregar energias, para reviver, por vezes de forma ligeira ou totalmente diferente, os momentos e descarregar medos e preocupações. Não servem para extrair mensagens.

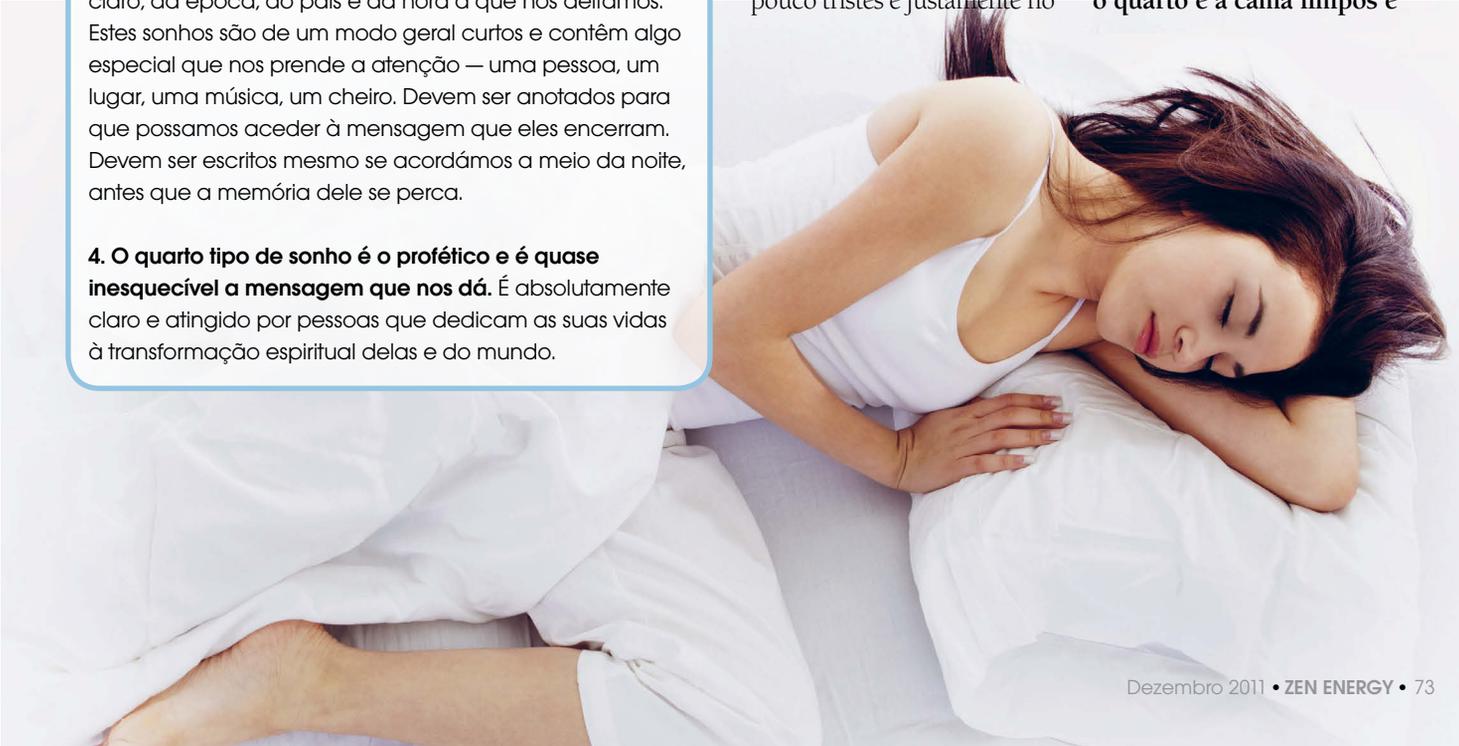
2. No segundo tipo temos sonhos que nos assustam, que nos angustiam e que são importantes porque avisam-nos, e apelam-nos a que fiquemos atentos. Mas, não precisamos de ter medo, não estamos a ser punidos por sermos más pessoas. Podemos não estar a gerar toda a positividade que está ao nosso alcance, a desperdiçar oportunidades de exercer um compartilhar verdadeiro. Esses sonhos surgem para nos indicar que devemos tomar o controlo, assumir responsabilidade total e sem concessões no processo. Algumas vezes, estes sonhos são oportunidades de limpeza de vidas passadas e de negatividades pesadas.

3. No terceiro tipo temos os sonhos de protecção, aqueles que são o nosso intuito e aqueles pelos quais usamos as ferramentas da Kabbalah: os sonhos-carta. Eles trazem-nos mensagens e ocorrem naquela fase de sono mais elevada, entre as 3 e as 6 da manhã, dependendo, é claro, da época, do país e da hora a que nos deitamos. Estes sonhos são de um modo geral curtos e contêm algo especial que nos prende a atenção — uma pessoa, um lugar, uma música, um cheiro. Devem ser anotados para que possamos aceder à mensagem que eles encerram. Devem ser escritos mesmo se acordámos a meio da noite, antes que a memória dele se perca.

4. O quarto tipo de sonho é o profético e é quase inesquecível a mensagem que nos dá. É absolutamente claro e atingido por pessoas que dedicam as suas vidas à transformação espiritual delas e do mundo.

O *Zohar*, o livro da Kabbalah, ensina que todos estamos neste mundo para nutrir a nossa ligação com a luz, «com o que chamamos os 99% ou a verdadeira realidade. A única forma de o fazer é empenhando-se num processo de constante mudança e melhoria — esta é, já agora, a definição kabbalística do que significa ser uma pessoa espiritual», explica Hannah Diandre. «Mas como ficamos a saber se estamos a seguir na direcção certa. Num mundo cheio de contas para pagar, rotina, relacionamentos e prazos, como vemos o caminho da nossa alma? Não seria bom conseguir comunicações periódicas do mundo dos 99% que nos mostrassem que estamos a ir no sentido certo? De acordo com Rav Berg, o *Zohar* afirma que, de facto, recebemos essas comunicações — elas chamam-se SONHOS. **Uma das dicas mais importantes que a Kabbalah enfatiza para melhorar a nossa comunicação com o mundo dos sonhos é a necessidade de ser feliz, de viver com alegria.** O único momento em que poderíamos ficar um pouco tristes é justamente no

momento antes de adormecer, quando é importante reviver o que foi o nosso dia, não para sofrer mas para conseguir ver um pouco da negatividade e do 'lixo' espiritual que acumulámos, ver o que poderíamos ter feito de melhor e, ao mesmo tempo, desejar ser melhor no dia de amanhã. Dormir não é só um momento para descansar o corpo, mas também um momento em que a nossa alma recarrega, volta à estação original para receber novas instruções de como continuar o caminho. **Sentir a dor de não ter feito boas escolhas hoje faz com que eu escolha melhor amanhã.** Outra dica para atingir o nível de sonhos com mensagem é falar a verdade, sempre. Ao contrário do que diz o velho ditado, os opostos não se atraem. Na espiritualidade, os semelhantes atraem-se e, por isso, não podemos esperar mensagens verdadeiras se não vivermos com verdade. E isso é válido para os sonhos e para tudo o resto: não podemos esperar receber aquilo que não estamos dispostos a dar e não damos. **Básico também é ter o quarto e a cama limpos e**





arrumados, dormir limpo e com roupa limpa. Branco é uma boa cor para acalmar e abrir canais. Karen Berg adiciona que usar o espaço por baixo da cama como armazém de coisas não é nada positivo, já que ancora a alma ao invés de permitir a sua ascensão. É preciso enfatizar que do ponto de vista kabbalístico não existem sonhos bons e sonhos maus. A única coisa que nos leva a fazer essa distinção é a nossa consciência. Como em muitas outras coisas na vida, aquilo que pode ter uma roupagem negativa, angustiante, revela-se, no momento em que conseguimos ver a figura completa, algo positivo. Só precisamos de querer, de verdade, ver a verdade!», conclui.

...e suas interpretações

«Antes que saíamos todos a correr a contar ou, mais tentador ainda, a interpretar os sonhos uns dos outros, é preciso não esquecer nunca que **o contexto em que cada símbolo aparece num sonho, a personalidade do sonhador, a sua história pessoal e, até, as circunstâncias do momento podem modificar ou inverter os seus significados**», afirma a professora do Kabbalah Centre. De seguida, **ficam alguns símbolos mais comuns em sonhos e**

os seus significados mais gerais, compartilhados pela professora:

➤ **Árvores:** são **símbolos poderosos**. Árvores com raízes soltas ou tombadas são quase sempre sinais de alerta, de problemas iminentes ou conflitos para o sonhador ou para a comunidade onde vive. Uma árvore a florir é um símbolo positivo, que indica boa sorte.

➤ **Ovos:** representam os **desejos ou aspirações do sonhador**. Um ovo inteiro normalmente indica um desejo por realizar ou uma necessidade/urgência que se mantém por resolver. Um ovo partido anuncia um pedido satisfeito, uma esperança realizada.

➤ **Animais:** a interpretação de símbolos animais **depende do relacionamento entre o animal e o sonhador** durante o sonho. Por exemplo, se o sonhador está numa situação de domínio sobre o animal ou se, pelo contrário, está a ser perseguido por ele.

➤ **Leão:** se se vê a **vencer uma luta com um leão**, esse sonho prevê sucesso sobre um adversário. Se nos vemos subjugando um leão ou em harmonia com ele isso indica

que o nosso inimigo se tornará nosso amigo e que a paz se estabelecerá entre nós.

➤ **Cobra:** ao contrário do que parece, a cobra **indica prosperidade física, dinheiro**. Se no sonho a cobra nos morder a prosperidade é ainda maior!

➤ **Pessoas:** sonhar com um ex-namorado ou ex-marido **significa que algum ensinamento que existia no relacionamento** ainda não foi aprendido, ou aplicado.

✓ Elementos

➤ **Água:** a água **tem muitos significados diferentes**, dependendo do contexto. Por vezes, contém um significado de purificação, outras vezes, denota inundação, perda de controlo e caos. Um sonho com uma chuva refrescante é geralmente sinal de melhoria de circunstâncias ou de boas notícias. Se estamos a

Não existem sonhos bons e sonhos maus

beber água fresca e limpa é um sinal positivo, indicando tranquilidade, alegria e paz, sobretudo se a água é retirada de uma nascente ou de um poço. Nadar num mar calmo ou numa piscina também é um sinal positivo, indicando um futuro único com gente espiritualmente iluminada; águas revoltas ou agitadas é considerado um símbolo negativo, um arauto de dificuldades.

➤ **Terra:** se estamos de **boa saúde e vemo-nos a cavar ou a retirar solo, o sonho** é, normalmente, neutro; se estamos com a saúde fraca é um sinal de alerta sobre a nossa condição física, o que significa que precisamos de fazer algo e que é necessária acção da nossa parte para corrigir ou sobrepujar fraquezas físicas ou espirituais.

➤ **Fogo:** é considerado uma **força destrutiva e indomável** e pode significar problemas para a comunidade, para o país ou para o sonhador; se vemos a nossa casa em chamas, por exemplo, isso, geralmente, indica que está iminente uma disputa ou discussão. Pelo contrário, fogo submetido, como uma vela ou uma fogueira, denota espiritualidade. Acender uma vela num sonho é um sinal positivo; apagar uma é um sinal negativo. **Z**

Contactos

Kabbalah Centre Portugal

www.kabbalah.com
www.facebook.com/kabbalah.portugal
loja.comprafacil.pt/kabbalah
portugal@kabbalah.com
hannah.diandre@kabbalah.com



Hannah Diandre, Professora do Kabbalah Centre de Portugal



O SEU MUNDO DE TERAPIAS E REMÉDIOS NATURAIS

NOVAMENTE
NA
BANCA

ENCOMENDE O ESPECIAL GUIA ZEN Nº1 E Nº2 ATRAVÉS DO TEL. 211 934 420
OU PELO E-MAIL n.pombo@fox-time.pt



ENCOMENDE JÁ!

COMPLETE A SUA COLECCÃO
NESTE NATAL

NÚMEROS
ATRASADOS*
2.00€
+
1.50€ portes de
envio (por cada
3 revistas)



Contactos

211 934 420 / 913 632 836
assinaturas@fox-time.pt

zen energy
A SUA REVISTA DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

*Limitado ao stock existente



Feng shui...

O poder da energia da água

A água, tal como a conhecemos na Natureza, é um dos exemplos de fluidez. Tudo nesta vida deveria ser encarado como um fluxo.



Alexandre Gama *

a filosofia oriental, a água é um dos elementos ou arquétipos que representam as transformações energéticas. **Associamos à água o poder da fluidez, da flexibilidade, da tolerância, da tranquilidade e, também, da força interior e do poder silencioso.** A água representa uma força que nem sempre se vê, mas que pode ser bastante poderosa.

Sensações de paz e de tranquilidade

Em várias culturas, a água está associada à lavagem, à cura, à regeneração e ao poder interno. A sua pureza, limpidez e transparência favorecem as sensações de

paz e de tranquilidade. Nos nossos ambientes, mesmo em interiores, a água é sempre bem-vinda. **É uma forma de trazer para dentro de casa um pouco da energia natural, um pouco de Natureza viva.**

Do ponto de vista físico, a água parece ser leve, transparente, clara e do ponto de vista energético, a água tem o seu poder aparentemente suave e frágil por fora, mas muito forte e poderosa por dentro.

A energia água e as suas propriedades terapêuticas

No feng shui a água está associada à orientação ou sector

de norte, onde a tranquilidade, a paz e a calma imperam. Esta é uma zona da casa com propriedades terapêuticas, devido às características da sua energia da água.

✓ **É uma zona boa para descansar, recuperar forças, estar tranquilo e em paz.** Sendo uma zona com características calmas, devemos ter cuidado para que não se torne um espaço pesado e estagnado. Para isso, tente ter o máximo de luz natural (apesar de ser orientado a norte), utilize uma decoração leve, tenha poucos móveis e escolha cores claras. Aqui, as peças de vidro e as plantas vivas são muito bem utilizadas e deve evitar

excesso de tecidos pesados e escuros e peças de barro ou em terracota.

✓ **Se neste sector, norte tivermos um quarto será muito bom para quem precisa de dormir profundamente e descansar.** Normalmente, é mais apropriado para adultos, seniores, para pessoas que estejam em processo de convalescença ou de regeneração quer física quer energética.

✓ **Se tiver uma cozinha deve decorá-la com plantas vivas,** nem que seja apenas uma perto da janela. Se tivermos uma sala, será, sem dúvida, muito tranquila e pouco convidativa a grandes festas.



Cuidado para não se tornar um espaço estagnado. Tenha uma iluminação eficiente, utilize plantas vivas, um aparelho de música e espanta-espíritos ou uma bola de cristal multifacetado pendurada na janela.

✓ **É uma zona muito boa para escritório** (representa a casa da carreira), ou para um **consultório de terapias** que trabalham a cura quer pela via da medicina quer pela via das terapias alternativas. É, também, uma excelente zona para um ginásio, sala de dança, de música ou, ainda, um atelier de artes. Todas estas actividades estão directamente associadas às características da água. **A sua fluidez, flexibilidade e criatividade.**

✓ Há nas nossas casas uma divisão que, independentemente da sua orientação, está directamente ligada à energia da água. Estou a falar da **casa de banho**. Este é o espaço onde fazemos a higiene do nosso corpo físico e onde podemos tratar também da nossa regeneração energética. O seu estado de higiene deve ser rigoroso. Ao contrário de algumas que são vistas como casas de 'despejo' **devemos tratar e viver a nossa casa de banho como que de um spa**

se tratasse. Esta deve ser o mais simples e ampla possível, deve ter uma luminosidade adequada, mais para o forte do que para o sombrio. Queremos aqui uma energia activa e dinâmica que nos transmita muita confiança.

✓ Se no seu espaço tiver dispositivos de água, **prefira uma fonte ou um aquário com água em movimento em vez de uma simples taça com água.** A água é uma energia tão forte que a devemos manter sempre nas melhores condições. É preferível não ter, a ter algo com água estagnada e podre. **Os aquários são bonitos, inspiradores e autênticos, calmantes, mas para isso devem estar sempre impecáveis.** E as melhores zonas para os ter são nos sectores

este e sudeste da casa.

✓ Também no exterior **pode-mos ter fontes, piscinas ou tanques de água.** Devemos ter atenção para que funcionem na perfeição e, de preferência, deverão estar a este ou sudeste, relativamente à casa. Todos sabemos que a mesma gota de água não repete a mesma trajectória, que o mesmo percurso de água nunca repete a sua fluidez. **Tudo na vida está em permanente evolução e a água ajuda-nos a compreender este fenómeno.** **Z**

(*) Fluir

Consultoria em Feng Shui

www.fluir.com.pt

alexandre.gama@fluir.com.pt

938 469 306



Turquesa

Mensalmente, desvendamos-lhe alguns segredos sobre cristais. Este mês, fique a conhecer a Turquesa, a pedra que aumenta a comunicação com os mundos físicos e espirituais.



Joana Pinto *

Características: pedra do 5º Chakra. Esta pedra aumenta a comunicação com os mundos físicos e espirituais. Aumenta a intuição e a meditação. Promove a auto-realização, ajudando na resolução criativa de problemas e a acalmar em situações como falar em público. Estimula o amor romântico e a promoção de atitudes carinhosas entre pessoas. A Turquesa estabiliza as mudanças de humor e acalma os ânimos. **É uma pedra de purificação.** Dissipa energia negativa e limpa a radiação electromagnética. Une a Terra e o Céu, unindo a energia masculina e feminina, promovendo o equilíbrio. Psicologicamente, a Turquesa é excelente para estados de exaustão, depressão ou ataques de pânico.

Cura: a Turquesa **fortalece os meridianos do corpo e a energia dos campos subteis.** Reforça o sistema imunitário tanto física como psicologicamente e regenera os tecidos. Suporta a assimilação dos nutrientes, alivia as infecções virais e cura todo o corpo, especialmente os olhos (cataratas, por exemplo). Reduz os efeitos colaterais da gota, reumatismo e problemas estomacais.

Signo: Capricórnio e Sagitário.

(*) cristaloterapeuta

geral@casabrahma.com

916 693 537



Numerologia

Steve Jobs: O mago da tecnologia desvendado pelos números



Clara de Almeida *

A 5 de Outubro de 2011 passou a um novo estado este Mago da Tecnologia, deixando na Terra um legado de avanço tecnológico difícil de igualar. Nasceu em 1955, a meio da década na qual os computadores entraram nas nossas vidas e que foi a ruptura com o milénio anterior, preparando, assim, a entrada no milénio onde estamos agora. Steve Jobs antecipou a alvorada deste milénio e desenhou as linhas por onde caminharemos nos próximos séculos.



Decodifiquemos a sua data de nascimento (Ver caixa 1).

O seu **Número de Vida**, que representa o propósito de vida, significa que vinha aprender a ser inovador, independente e original e que deveria seguir o seu caminho de forma corajosa e não recear ser pioneiro nem

desbravar caminhos. Este número representa também a natureza da pessoa e ele mostra que quem o possui não gosta de ser dirigido nem dominado e, por isso, precisa de ter cuidado para não se tornar dominador. **Embora trabalhe melhor sozinho deverá saber colaborar com outras pessoas.**

1 Data de nascimento: 24/2/1955
Número de Vida: $2+4+2+1+9+5+5 = 28 = 2+8 = 10 = 1$

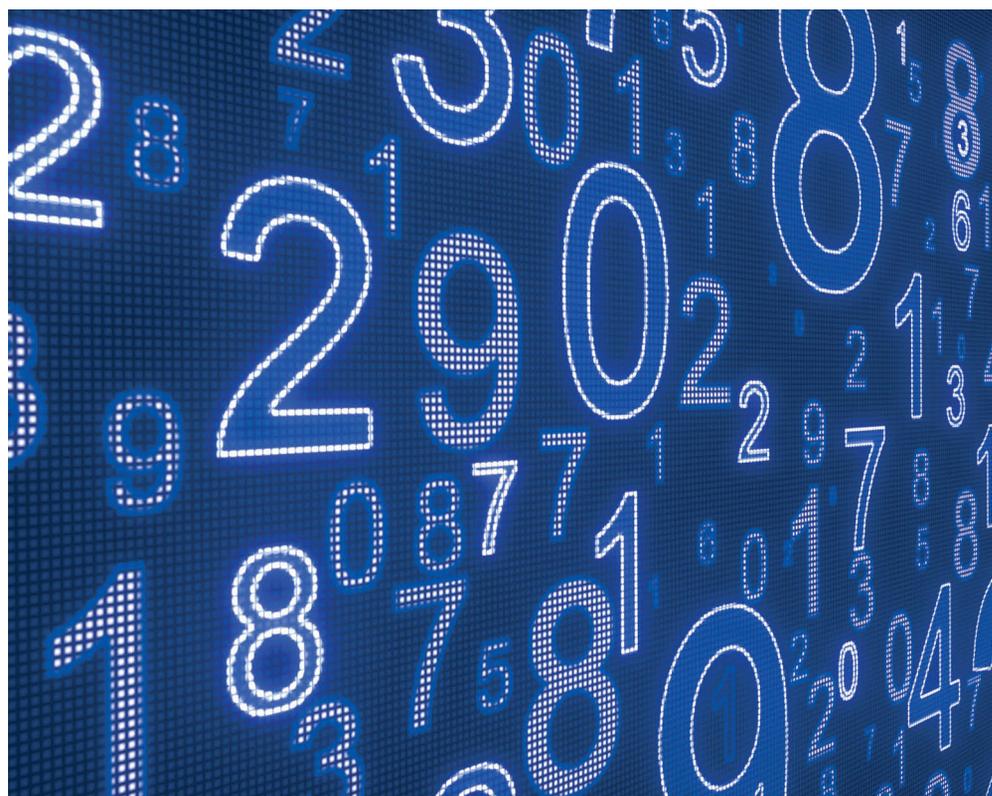
2 24/2/1955
 6 2 2
 $6-2 = 4$ (subtrai o dia e o mês)
 $6-2 = 4$ (subtrai o ano e o dia)

Nunca permitiu que lhe barrassem o caminho e nem o cancro que se manifestou aos 49 anos o impediu de prosseguir

Normalmente, estas pessoas não gostam de perder e saboreiam as suas vitórias. Não são emotivas nem românticas, sabem liderar e gostam de seguir os seus próprios caminhos. Exacerbando a energia do **1**, poderão tornar-se dominadoras, arrogantes, egoístas e sem consideração pelas outras pessoas nem pelos seus pontos de vista. Positivando, contudo, a energia deste número, os seus talentos poderão revelar-se de forma construtiva e torná-lo apreciado pelo seu espírito criativo e intrépido.

Vejamos agora a sua **contabilidade kármica** feita a partir da redução dos elementos da data a um dígito (Ver caixa 2).

O par de duplo **4 (heranças kármicas)** mostra que viveu vidas passadas de grande trabalho, o que igualmente se encontra no seu dia de nascimento. Estas heranças mostram que pode ter sido escravo, serviçal humilde ou um trabalhador forçado. **Não lhe foi permitido gerir a sua vida de forma livre e viveu muita falta de afecto, o que o pode ter tornado carente,**



insensível e duro. Eventualmente, pode ter sido vítima de situações injustas perante as quais nada pôde fazer, o que se repetiu na presente vida quando teve de abandonar a Apple, 8 anos depois de a ter fundado, devido a incompatibilidades com os membros da direcção que ele próprio tinha escolhido. Mas, ele sabia que vitimizarse perante circunstâncias adversas é desresponsabilizar-se e retirar a si mesmo a capacidade de intervenção na vida. Igualmente, a revolta é absolutamente inútil, pois não é construtiva e apenas nos desgasta. Assim, na vida actual não se deixou cair nessa armadilha e nunca ficou parado, pois logo a seguir a esse episódio fundou uma nova empresa, à qual chamou NEXT, já tendo consciência de que estava a desenhar o futuro da tecnologia.

O segundo par

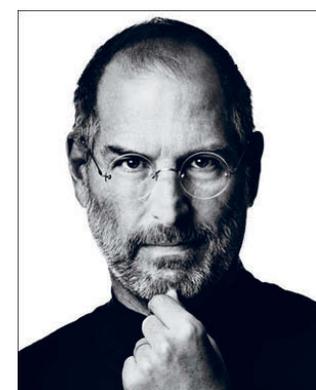
de duplo **0**, chamado **desafios kármicos**, mostra que não trazia pontos fracos que o impedissem de cumprir a sua missão. Por isso, nunca permitiu que lhe barrassem o caminho e nem o cancro que se manifestou aos 49 anos o impediu de prosseguir até ao limite da sua estrutura física.

Finalmente, o valor encontrado na soma chama-se **karma acumulado** e representa verdadeiramente o propósito kármico da vida. O **8** que aqui encontramos significa que na vida actual ele veio colocar em prática o seu verdadeiro potencial, já que em vidas passadas isso não lhe foi permitido. Para terminar, poderemos ver a energia do seu nome profissional (Ver caixa 3).

Este nome soma $27 = 9$, que **representa o sentido de missão e a entrega ao seu cumprimento**, que foi sem sombra de dúvida o que aconteceu com este **homem de olhar profundo e visionário.** **Z**

(*) Numeróloga

claradealmeida@netcabo.pt



Steve Jobs

3

S	T	E	V	E	J	O	B	S
1	2	5	4	5	1	6	2	1

Signos

Previsões para Dezembro

Conheça as previsões astrológicas de Adrian Duncan, um dos mais conceituados astrólogos internacionais, com informação sobre a sua trajectória de vida, emoções, pensamentos, desafios, transformação e destino.

(Traduzido por Susana Inácio
sushinacio@gmail.com
917 313 914)



Adrian Duncan *



Carneiro

(Cardinal, Fogo — 21 de Março a 20 de Abril)

Dezembro promete ser um mês tranquilo, caracterizado pela sua capacidade de trabalhar arduamente e de colocar a sua energia e capacidades ao serviço dos outros. **É uma excelente altura para trabalhar em detalhes de organização e simplificar o processo de trabalho.** É, também, uma boa altura para ajudar em casa; poderá esperar uma cooperação muito boa em todas as esferas, o que irá aumentar o sucesso no trabalho e na sua vida doméstica.

No entanto, na primeira semana de Dezembro, haverá alguns factores de irritação que afectarão, principalmente, a comunicação entre colegas. Muito provavelmente, haverá pessoas que têm 'dado passos maiores do que as pernas', o que significa trabalho extra para si. Também poderá haver divergências, pois as pessoas insistem em ideias que você considera pouco realistas. De uma forma geral, **não tolerará a idiotice dos outros e, se for criticado, retaliará.**

Na sua vida amorosa, este será um mês em que o que importa é a expressão prática de afecto. Os parceiros podem estar a passar por um período de crise, no início do mês, e tê-lo como alguém a quem podem recorrer será extremamente precioso. Felizmente, quando chegar a época de Natal, toda a gente irá desinibir-se e terá início um período social agradável. **Será de esperar que gaste muito dinheiro no convívio e, provavelmente, também será 'escravizado' na cozinha.**



Touro

(Fixo, Terra — 21 de Abril a 21 de Maio)

No final do mês passado e no início de Dezembro, estará a passar por um processo bastante intenso, ao ponderar as suas opções para o futuro e a tentar decidir onde aplicar a sua energia. **As ambições são elevadas e você gostaria de expandir o seu conhecimento e percepção através do estudo ou viagens.** Para o fazer, poderá ter de abandonar um procedimento que é pouco realista ou moroso.

Em matéria de parcerias, Dezembro promete ser um mês harmonioso, em que obterá uma grande satisfação de parceiros e filhos. **Será uma excelente altura para projectos criativos construtivos**, para viagens – sobretudo, para o amor – e, também, para visitar familiares distantes. Os relacionamentos tornam-se mais concretos, agora, e preparativos de ordem prática terão bons resultados a longo prazo. Poderá achar que os parceiros têm uma série de preocupações no campo material e que, no início do mês, os níveis de stress estão elevados. Em momentos como este, o apoio mútuo fará maravilhas.

Quando o Natal chegar, estará pronto para ser mais sociável, mas, também, poderá achar que os amigos do trabalho tomam um pouco do seu tempo. Gastar para acompanhar com os outros grandes gastadores no seu círculo social pode levar a compras extravagantes e precisa de tomar cuidado. Você não precisa de comer no Hotel Ritz.



Gêmeos

(Mutável, Ar — 22 de Maio a 21 de Junho)

Com o eclipse lunar a incidir no seu signo, no dia 10 de Dezembro, o foco estará enorme nos relacionamentos, quer a nível íntimo quer com pessoas de muito longe, também. **Com algumas pessoas, parece que terá de correr riscos e tal acabará por ultrapassar os limites da sua paciência, mais do que gostaria.** Parece haver muitas discussões ou querelas e, possivelmente, sentir-se-á criticado, sobretudo na área doméstica. Tal ajudá-lo-á a desvincular-se de relações complicadas, sem futuro, e a dedicar-se a parceiros e amigos realistas e estáveis, que o mantêm com 'os pés bem assentes na terra'.

O Natal promete ser divertido e você conhecerá imensa gente... **este será um período de muita extroversão.** No entanto, haverá uma tendência subjacente para a ansiedade; talvez se sinta ansioso em relação ao dinheiro gasto, talvez as outras pessoas tenham questões com que você precisa de lidar. Não prometa demasiado ou passará o seu tempo a levar recados às outras pessoas. **Siga o exemplo dos parceiros, que adoptam uma postura discreta e permanecem com 'os pés bem assentes na terra'.**

O Natal trará amigos, de visita, e será uma experiência agradável para obter uma lufada de ar fresco com pessoas que trazem um toque de exótico à sua vida. **Está há demasiado tempo para expandir os seus horizontes**, e talvez tenha uma segunda oportunidade para o fazer, no final de Dezembro ou início de Janeiro.



Caranguejo

(Cardinal, Água — 22 de Junho a 22 de Julho)

Este será um período de grande absorção na sua vida profissional; os factores de *stress* estarão bastante elevados no início de Dezembro, enquanto se esforça para negociar uma infinidade de detalhes. É fundamental que não permita que a comunicação seja interrompida por manifestações de irritação e que não seja provocado por colegas picuinhas. **Deverá ficar de olho no panorama geral, mas trabalhe os detalhes.**

O eclipse lunar, no dia 10, enfatiza a incrível quantidade de energia mental que você está a investir no fazer com que a sua vida profissional funcione, enquanto também se esforça para encontrar um equilíbrio espiritual. **Se puder desenvolver formas de acalmar a mente, isso seria muito útil – yoga, meditação, desporto, etc., todos servem para canalizar a energia na direcção certa.**

Neste mês, haverá um forte enfoque em parcerias harmoniosas, mas haverá objectivos práticos a ser alcançados e uma ética muito aplicada que, de facto, produzirá resultados concretos. Quando o Natal chegar, será, sem dúvida, altura de relaxar e desfrutar da companhia de amigos, que podem vir de longe para visitá-lo. Provavelmente, a sua casa ficará 'de pernas para o ar', no período do Natal e haverá muitas coisas a acontecer, o que tornará a última parte do mês extremamente intensa.



Leão

(Fixo, Fogo — 23 de Julho a 22 de Agosto)

Dezembro será um mês de extroversão e de sucesso para si, em que os seus lados lúdicos e criativos passarão para primeiro plano. O eclipse solar, no dia 10, enfatizará o seu envolvimento em grupos e o equilíbrio que tem de encontrar, expressando aquilo que é único em si, sintonizando-se com o que é importante para o grupo. Tal não se fará sem uma certa quantidade de tensão e de esforço.

Este será um período muito construtivo para a sua economia e, também, para canalizar as suas próprias capacidades práticas para empreendimentos, para ganhar dinheiro. Você trabalhará muito bem com colegas ambiciosos e, em equipa, poderão ser feitos avanços concretos. Por vezes, poderá sentir que o trabalho que faz é demasiado rotineiro, havendo um forte desejo de promover a sua própria agenda criativa. O desafio será encontrar um equilíbrio entre a sua criatividade e o serviço aos outros, precisando de ajudar as pessoas, com boa vontade, em vez de irritação.

Quando o Natal chegar, haverá um sentimento de realização e de trabalho bem feito. Provavelmente, será capaz de se vangloriar de um sucesso profissional, nesta altura. O período que vai do Natal até ao Ano Novo será um período incrivelmente intenso, não estando isento de uma sensação de desgaste, depois de todos os esforços que tem efectuado, ao longo dos últimos meses.



Virgem

(Mutável, Terra — 23 de Agosto a 22 de Setembro)

O mês de Dezembro 'descolará' para um início bastante conturbado, pois as complexidades dos projectos em que se envolveu ameaçam causar-lhe *stress* – sobretudo se tiver feito planos domésticos ambiciosos. Haverá, simplesmente, tantos detalhes que precisam de ser tratados. **Estará pronto e com disposição, e terá muita energia, mas o poder de se concentrar numa coisa de cada vez poderá não estar presente.**

Em meados de Dezembro, será alcançado um ponto de viragem e você terá tudo sob controlo, novamente. **Acontecimentos importantes em casa e a sua carreira dependem da forma como for capaz de esclarecer o que for confuso e simplificar objectivos.** Longas discussões e um reajustamento dos objectivos originais ajudá-lo-ão no caminho para a clareza e simplicidade. Os entes queridos tenderão a apoiá-lo e a ajudá-lo a nível prático.

O Natal é uma excelente época para a aventura e diversão, e, também, para se cercar de crianças. Poderá ter visitas de parentes do estrangeiro, ou poderá, você mesmo, querer viajar para território estrangeiro. Tudo aponta para que algo empolgante vá acontecer durante o Natal, que poderá tornar este período, um período um pouco fora do comum... como, por exemplo, ter a visita de outras famílias, e respectivos filhos. É provável que esteja extremamente ocupado em casa. Não se torne demasiado ambicioso... simplifique as coisas, para a sua própria paz de espírito.



Balança

(Cardinal, Ar — 23 de Setembro a 23 de Outubro)

Entrará no mês de Dezembro, com acontecimentos expansivos na sua vida doméstica e familiar, e haverá uma determinação, da sua parte, para tornar realidade os seus sonhos para o futuro, talvez porque poderá ter acesso a financiamento para o fazer. **A transformação doméstica poderá exigir algumas mudanças drásticas e uma reorganização completa, mas valerá a pena.**

No início do mês, os parceiros estarão muito favoráveis em ajudá-lo em preparativos domésticos de ordem prática. Haverá um sentimento de harmonia e de um trabalhar em conjunto por um objectivo comum. O nativo de Balança solteiro encontrará uma profunda satisfação, neste momento, a nível emocional, e esta será uma excelente altura para a meditação e o desfrutar da generosidade da Natureza. Haverá uma firme sensação de realização.

Pouco antes do Natal, Vénus, o regente do seu signo, entrará no sociável Aquário, o que evocará um lado muito menos sério e muito mais divertido da sua natureza. É tempo de festa, e você gastará muito dinheiro a preparar-se. 'Viva agora e pague depois', poderá ser a sua filosofia, porém, será divertido. Neste momento, a sua casa tornar-se-á o centro de muitos dramas de uma família, havendo, ao mesmo tempo, uma grande alegria e uma grande perturbação, visto alguns acontecimentos imprevistos causarem uma mudança de planos. Por esta altura, já estará habituado ao facto de os parceiros e família serem cheios de surpresas.



Escorpião

(Fixo, Água — 24 de Outubro a 22 de Novembro)

Está num período em que estará empenhado em projectos sociais, trabalhando com grupos e, de uma forma geral, estando lá para os amigos. **Esta será uma altura extremamente construtiva em que se tornará precioso, pela sua solicitude e capacidades organizacionais.** Você estará a entrar numa segunda fase no início de Dezembro, e é aqui que as dificuldades começam. Talvez tal se deva ao facto de haver pessoas que tiveram grandes planos, mas nenhum sentido de realidade, o que significa que terá que desempenhar o papel de 'desmancha-prazeres', chamando a atenção para o que é prático e para o que não é.

Felizmente, terá um grande apoio dos parceiros, que o apoiarão totalmente e ajudá-lo-ão a manter o sentido de diplomacia. Você manterá 'os pés bem assentes no chão' e o sentido prático, e não terá intenção de deixar que os seus planos sejam prejudicados. **Nesta altura, poderá, também, haver considerações de ordem económica importantes, precisando de se proteger da extravagância... por exemplo, poderá ser difícil libertar-se de promessas precipitadas.**

Quando o Natal chegar, aparecerá, na sua casa, uma pessoa muito empolgante, trazendo uma lufada de ar fresco desse vastíssimo mundo e, também, alguns hábitos de consumo muito extravagantes. **O período de Natal será maravilhosamente expansivo para a sua mente e poderá esperar conversas profundas e agradáveis, em que não terá medo de desafiar uma série de tabus.**



Sagitário

(Mutável, Fogo — 23 de Novembro a 21 de Dezembro)

O eclipse lunar que ocorre no dia 10 de Dezembro enfatizará os relacionamentos importantes na sua vida e as dependências que as pessoas têm de si. **A sua vida estará a correr bastante bem, mas haverá uma série de distrações e irritações, neste momento, por causa de diversas situações em que os parceiros e amigos podem ter-se metido.**

No trabalho, algumas pessoas tendem a 'despejar' os seus problemas na sua mesa, mas, de uma forma geral, o seu relacionamento com os seus colegas de profissão será excelente... embora os seus chefes possam estar excessivamente dependentes de si e esperar que você os tire da confusão em que se meteram, por terem prometido demasiado. **No Natal, as suas habilidades e paciência serão recompensadas e poderá esperar um grande estímulo financeiro.**

O Natal será, de facto, uma espécie de ponto de viragem para si. Olhando para trás, para os últimos meses, achará que a sua situação no trabalho foi transformada e que, efectivamente, consolidou o seu cargo. Mas, também, poderá haver uma sensação de inércia e você sentir que o progresso parou. Na verdade, você criou os alicerces para um grande crescimento e sucesso que se manifestarão em Março do próximo ano. **Poderá relaxar durante o Natal, sabendo que períodos favoráveis esperam por si.** Não haverá necessidade de fazer absolutamente nada.



Capricórnio

(Cardinal, Terra — 22 de Dezembro a 20 de Janeiro)

Dezembro será um mês de **criatividade e satisfação pessoal para si, quer a nível profissional, quer na sua vida amorosa**. Estará determinado em não ceder nos valores importantes da sua vida e não terá medo de arriscar para obter as coisas da forma que quer. Haverá uma profunda paixão que terá resultados positivos, significando que as outras pessoas irão respeitar os seus valores e, até mesmo, adoptá-los.

Este também será um período intenso para os parceiros, que poderão estar muito ocupados e, até mesmo, *stressados* no trabalho. Acontecimentos importantes no eclipse solar, no dia 10, poderão assistir ao envolvimento de um parceiro ou colega numa situação de apuros e, até mesmo, numa guerra de princípios ou palavras. **Talvez a solução passe por não assumir demasiadas responsabilidades e não prometer demasiado**. O que funcionará, neste momento, é a atenção dada aos pormenores práticos.

O Natal é a sua época, e as pessoas reúnem-se à sua volta, felizes por fazerem as coisas da forma que você quer. Será uma ótima altura para a diversão e jogos, para brincar com as crianças, e para intercâmbios apaixonados. Haverá uma sensação de preenchimento e de felicidade, à medida que os entes queridos põem os problemas 'para trás das costas'. As pessoas falam sobre efectuar uma grande transformação nas suas vidas, e você será todo a favor disso, pois não descurou de o fazer na sua própria vida.



Aquário

(Fixo, Ar — 21 de Janeiro a 19 de Fevereiro)

A sua vida social continua a ser o foco em torno do qual gira a sua vida, porém as coisas tendem a ficar bastante intensas na primeira metade de Dezembro. **Haverá muitas distrações e, encontrar um equilíbrio entre as necessidades dos grupos e as suas próprias necessidades pessoais, poderá ser um verdadeiro desafio**. As tensões aumentarão por causa do absoluto detalhe exigido na sua vida profissional. O truque é manter-se calmo e equilibrado, com uma visão clara da situação... a sua posição é tão forte, que não poderá falhar.

No dia 21, o foco só no trabalho, sem nenhuma diversão, mudará consideravelmente e, de repente, sentir-se-á mais leve e mais feliz. Haverá dinheiro para ser gasto. O Natal está em si! Amigos de longe clamam pela sua atenção e, por fim, eis que há uma sensação de liberdade e emoção. **Este será um Natal em viagem, mas os prazeres do lar ainda o mantêm 'terra a terra' e satisfeito**.

Os parceiros e entes queridos serão estimulados por um clima de optimismo ao longo do período de Natal, sobretudo devido a sucessos profissionais e expansão económica, o que será reflectido em melhorias na casa. Ao mesmo tempo, **haverá uma vaga sensação de desconforto acerca da imprevisibilidade de tudo isso, com a qual poderá ser difícil de lidar. Parece que a vida não traz nenhuma garantia**.



Peixes

(Mutável, Água — 20 de Fevereiro a 20 de Março)

Por estes dias, haverá uma forte ênfase na sua vida profissional e nas parcerias; você será uma testemunha silenciosa de pessoas, nesta área, constantemente a mudarem de rumo e a 'meterem-se em trabalhos', através de projecções e expectativas excessivamente optimistas. **Enquanto os outros criam preocupações desnecessárias para si próprios, você é como uma rocha à qual eles poderão encostar-se... talvez, pouco comum, para um nativo de Peixes**.

O mês de Dezembro será, de facto, um ponto de viragem para si. Poderá parecer que há uma certa inércia e que você não está a caminhar para lado nenhum; porém, você tem preparado, diligentemente, o terreno e está, de facto, a caminho de grandes sucessos no ano que vem... sobretudo em Março, que promete ser um mês, em que as suas esperanças e sonhos se realizam. Uma ótima altura para a comunicação, formação, amor e parcerias, e para a sua vida social, de uma forma geral.

O Natal será um tempo para **contactar os amigos e grupos, havendo muita diversão e emoção cultural 'à mão'**. Haverá tantas mudanças a acontecer no campo social neste Natal que poderá ser difícil para si manter-se a par das mesmas. Há pessoas que costumava ver antes e que agora já não quer ver; e há novas pessoas que aparecem e que você quer ver... não vale a pena ser sentimental em relação ao passado.

Atreva-se a sonhar Futuro mais- -que-perfeito

Numa das minhas exaustivas — e sempre úteis — arrumações do ‘passado’, encontrei a Revista Única, do Expresso, com John Lennon na capa. Uma bela foto (talvez montagem), onde o músico aparece com a cara coberta de vários pares de óculos, em cadeia, aludindo ao tema ‘Imaginar’, ou não fosse Lennon um dos sonhadores mortos ‘mais vivos’ da actualidade e, talvez, o mais carismático artista que alguma vez se atreveu a pôr a sua panóplia de lentes na mesma (desafiante) realidade.



Yosef José Cunha Rodrigues *



John Lennon

John fez parte do grupo mais famoso do mundo, os Beatles. Responsável por immortalizar célebres frases nas suas extraordinárias músicas, a ‘melhor’ delas surgiu em 1971, após a separação da banda. John Lennon, magoado com Paul McCartney, lançou a canção *How do you sleep?*, onde cantava em resposta à música *Yesterday* (Ontem): *The only thing you done was yesterday* (A única coisa que fizeste foi ontem). Nessa canção, Lennon pretendia não apenas dizer que a única coisa que Paul havia feito era a dita canção *Yesterday* mas, também, eternizar o ‘enterro’ da sua ex-banda, que, em 71, já fazia parte do passado, isto é, do ‘ontem’. Embora a composição seja creditada a Lennon/McCartney, a letra

foi composta unicamente por Paul McCartney, segundo ele «após ter tido um sonho». **E com sonhos não se brinca, embora, para muita gente, sonhar seja ainda uma fantasia. Será?**

Estamos praticamente no fim do ano e a começar o tão sonhado 2012. Embora à luz da Kabbalah o novo ano comece num período diferente do calendário gregoriano (solar) — rege-se pelo calendário lunar — a intenção é praticamente a mesma: **toda a humanidade sintonizada pelo mesmo desejo: ancorar-se a novos projectos, a sonhos há muito desejados.** Como aprendi a dar exemplos pelas vivências e não pelas ‘teorias’, e mesmo assim ‘acusam-me’ de ‘lírico’, ‘sonhador’, ‘dema-gogo’, aproveito a onda para lembrar a todos que podemos concretizar os nossos sonhos. Basta seguir em frente (*Letting go*) e entender que o passado é pretérito, um tempo que se conjuga com outros verbos em diversos tempos e modos, nada mais. Uma vez no perfeito, outras vezes no imperfeito e outras no mais-que-perfeito (este último, de longe, o mais irónico). Seja qual for o ‘modo’



como os conjugamos, todos eles pertencem a uma gaveta chamada ‘arquivo’, ou ‘baú de relíquias’: podemos ir lá de vez em quando, mas sem esquecer que o presente já é o futuro, com pitadas de passado.

Só não consegue o que quer na vida quem não se atreve a sonhar (a sair do confortável). Sonhar é pensar grande, de coração aberto e com total confiança no Universo. Só as aparências (medo) levam as pessoas a desistir. E mesmo vivendo uma crise mundial, com preços tão altos a pagar, é possível sair dessa quimera, porque estar vivo já é um sonho realizado. Há um estereótipo que reza mais ou menos o seguinte: ‘Sonhar e fantasiar é desperdiçar a vida; sê práti-

co; tira a cabeça das nuvens’. Por alguma razão a instituição Escola/Universidade tem-nos procurado ensinar uma postura crítica e construtiva aliada a um pensamento criativo! É hora de mudar de estereótipo e substituí-lo por este: ‘Sonhar e fantasiar é viver a vida, é ser prático; põe a tua cabeça nas nuvens, porque é a partir de lá que podes fazer tudo o que criaste na tua mente... *They may say I'm a dreamer... but I'm not the only one* (Podem dizer que sou um sonhador... mas não sou o único). **Z**

(*) Professor/Cronista

Yosef.rodrigues@gmail.com
Facebook: www.facebook.com/yosef.rodrigues

PERFUME ISSEY MIYAKE
Mundo encantado dos pinheiros

Ao abrir os *coffrets* de Natal 2011 de Issey Miyake, surpreendentemente vai descobrir que estes se abrem como biombos decorados a cores metalizadas. Uma linha imaginária que se puxa e nos leva até ao mundo encantado dos pinheiros. Um pequeno mural, um tríptico, uma moldura, uma decoração que pode colocar onde preferir. Mas, nem só de decoração brilha esta caixa. No seu interior sentimos com o coração e a emoção das festas, uma ilusão imediata ao encontrarmos os produtos de toda uma vida! À venda em perfumarias.

Saiba mais em www.celeiro-dieta.pt.



CREME ANTISTAX
Aliado para pernas cansadas e pesadas

A marca Antistax, especialista na saúde das pernas, alargou a sua gama de produtos (Antistax comprimidos, Antistax gel e Antistax spray) com o novíssimo Antistax® Creme de massagem, que pretende ser o novo aliado para dar vida às pernas cansadas durante todo o ano. Antistax® Creme de massagem oferece uma acção dupla, fundamental no alívio da sensação de pernas pesadas e cansadas. A aplicação é simples e prática, ideal para fazer parte da rotina agitada: basta aplicar uma noz de Antistax® Creme de massagem junto ao tornozelo e massajar suavemente com movimentos firmes na direcção ascendente. Este gesto contribui para melhorar a microcirculação das pernas, deixando-as suaves e incrivelmente leves. Depois da aplicação é só relaxar e aproveitar a maravilhosa sensação que este creme proporciona.

Saiba mais em www.antistax.pt

LINHA DE GALOCHAS DA
PARODI'S PASSION

Resistentes e elegantes

100% produzidas em Itália, sob o método de produção mais avançado da área, os modelos são elegantes, resistentes, duráveis e acompanham na perfeição o desenho do pé/perna. As cores disponíveis são inúmeras e para todos os gostos. Além disso, é possível encontrar diferentes variantes: galocha em botim, com pelo, rasa ou, até mesmo, com tacão.

Saiba mais em www.marmistore.com



TRATAMENTOS PARA A PELE PURELOGICOL
Pele saudável



Este Natal a PureLogicol preparou para si 3 luxuosas *Gift Boxes*, para que possa oferecer tratamentos de luxo à sua pele, ou à dos seus, a um preço especial. As três variedades incluem: *Gift Box* de Cuidados Diários: Gel de Limpeza + Tónico + Hidratante; *Gift Box* de Sérum + Hidratante; *Gift Box*

de Sérum + Cápsulas de Suplemento Alimentar de Colagénio.

Saiba mais em www.purelogicol.pt

BATONS MARY KAY
Lábios encantadores

Crie lábios luxuosamente aveludados em tons femininos com os novos Batons Aveludados Mary Kay, de edição limitada. Esta fórmula exuberante e de longa duração, encontra-se disponível em 3 elegantes tons: roxo, rosa e vermelho e irão deixar os seus lábios com uma sensação suave e hidratada.

Saiba mais em www.marykay.pt



GLOSS COM LUZ E ESPELHO INTEGRADO, BEAUTYCYCLE
Retocar os lábios em qualquer momento

O novo Light Up Lip Gloss é ideal para mulheres dinâmicas com agendas de trabalho muito preenchidas. Ao contrário da base para o rosto e da pintura para os olhos, que geralmente são só usadas uma vez de manhã, a maquilhagem dos lábios requer várias aplicações para se manter. Com este gloss, as mulheres conservam facilmente o seu visual e projectam uma imagem de confiança e segurança, essenciais para o seu sucesso. Disponível em 3 cores: Champanhe e Paixão (neutral, brilho difuso) e Esplendor (refrescante, brilho difuso).

Saiba mais em www.amwaypt

DIFUSOR PERFUMADOR THE BODY SHOP
Perfumar a casa

Um difusor perfumador decorativo que contém pauzinhos de bambu natural e que perfumam a sua casa suave e continuamente com o doce e envolvente aroma do revigorante Ginger. À venda nas lojas The Body Shop.



SUPLEMENTO NUTRICIONAL VITASHINE
Prático para bebés e crianças

O suplemento nutricional Vitashine Vitamina D3 em *spray* pode ser usado por toda a família, sendo muito prático para bebés e crianças. Pode pulverizar-se directamente na boca ou na comida, e uma dose de *spray* contém a dose diária recomendada de vitamina D. Distribuído em frascos de 20ml (150 doses).

Saiba mais em www.efeitoverde.com ou contacte 964 671 561



QUEIJO TERRA NOSTRA
Riqueza nutricional e sabor

A Terra Nostra apresenta a sua nova imagem mais actual e apelativa, que pretende transmitir os valores da marca. Com esta imagem, a marca pretende reforçar os seus valores e benefícios: Açores, *Goodness* — riqueza nutricional e sabor, e *Alive* — cumplicidade com o consumidor, valorizando o bem-estar e proximidade da Mãe Natureza. Uma mudança nesta nova estação, um novo look e uma nova campanha, que vão surpreender os muitos consumidores da marca, com a vaca Hortênsia como protagonista. Uma mensagem deixada em todas as peças de comunicação: «Cada fatia de queijo Terra Nostra é produzida a partir de 200ml de leite açoriano». A nova imagem já está nas embalagens de fatias e será estendida a toda a gama de produtos. Experimente uma saborosa fatia de queijo flamengo Terra Nostra e transporte o que de melhor existe nos Açores para a sua casa! À venda nos hipermercados.





Cláudia Jacques

www.claudiajacques.pt

Por dentro e por fora

Aprecie a sua beleza natural e valorize-a com alguns cuidados diários. Cláudia Jacques, Relações Públicas, revela alguns dos seus truques para se manter bonita por dentro e por fora.

Desejo
um Feliz
Natal a
todos!

Ser vaidosa não é futilidade.

É gostar de nós, é alimentar a nossa auto-estima e auto-confiança. Cuidarmo-nos para termos saúde, bem-estar e beleza é importante e não é supérfluo. Nesta época de Natal por que não sugerir como prenda algo que lhe seja realmente útil e de que possa tirar partido durante algum tempo?

Cells Life é composto por activos, cuja base são proteoglicanos e ácido hialurónico, que são os principais constituintes da matriz celular. Desta forma, este *sérum* tem um papel fundamental na reestruturação da estrutura celular, uma vez que os proteoglicanos permitem a rápida difusão dos nutrientes nas células. Alias, o efeito tensor da pele do rosto aos efeitos revitalizantes e nutritivos para a pele envelhecida, desidratada ou desmineralizada. Protege e estimula as defesas da pele. As rugas perdem a sua profundidade e os tecidos reafirmam-se, restituindo a vitalidade e firmeza à pele. Pode, igualmente, ser utilizado para acelerar a regeneração dos tecidos colagénio e elastina, no caso de estrias (busto e corpo).



A inovação no Método Saudarte

centra-se na fusão de duas ciências: a homeopatia e a nutrição. O principal objectivo deste método é o incremento da qualidade de vida, invertendo a actual tendência motivada pela rotina e *stress* do quotidiano.

Começa-se por uma consulta de iridologia (diagnóstico pela íris) realizada por um profissional com muita experiência, o Dr. Abel Sousa Magalhães, que permite fazer um diagnóstico completo do nosso estado de saúde. Trata-

se de um método não invasivo, rápido e eficaz, havendo, por isso, a possibilidade do paciente ter acesso aos resultados 100% fiáveis, ainda durante a consulta. É possível diagnosticar todo o tipo de patologias, até mesmo as complicações e desajustes que potenciam celulite e gordura localizada, que tanto preocupam as mulheres de todas as faixas etárias. O segundo passo é uma consulta de nutrição, na qual são diagnosticados desajustes ou incorrecções nutricionais, que são corrigidos com um plano específico adequado às necessidades de cada pessoa, onde são considerados, entre outros, os seguintes factores: metabolismo, horários de trabalho, local de refeições, alimentos preferidos e preteridos, prática de exercício físico. Assim, sem grande esforço e sem dietas desregradas e prejudiciais, na maioria dos casos, para a saúde, é possível desenvolver hábitos de alimentação saudáveis. Percebi, com a Dra. Ana Bravo, a minha Nutricionista, que a nutrição não deve ser aplicada, considerando apenas os pressupostos gerais da ciência, sendo o mais importante, o indivíduo e as suas especificidades. O terceiro passo é a massoterapia, um tratamento muito eficaz para combater gordura localizada e a flacidez muscular. Com uma massagem ajustada a cada caso consegue-se mobilizar parte da gordura mais superficial e activar a drenagem linfática, ajudando, desta forma, a eliminar água e gordura através da linfa. A massoterapia revela-se uma componente essencial na optimização do Método Saudarte. O resultado final é absolutamente fantástico sendo rapidamente perceptível a evolução a cada tratamento. Esta pode ser uma excelente prenda de Natal. É útil e pode tirar-se partido dela por muito tempo!



Deixo os contactos:

Saudarte, Clínica de Homeopatia e Nutrição, Lda.
Morada: Rua Pedro Homem de Melo, n.º 444, Porto
Tel: 967 506 335
Site: www.clinicasaudarte.com



livros

Leituras em dia

Um bom livro é e sempre será uma boa companhia. Tome nota das nossas sugestões e passe bons momentos na companhia de graciosas leituras.



O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

DESMOND MORRIS

O Desenvolvimento da Criança explora o mundo das crianças dos 2 aos 5 anos, desde que dão os primeiros passos até que começam a trilhar a longa estrada da independência. A propósito destes primeiros anos em que a sua capacidade de aprendizagem e puro entusiasmo são ímpares, este guia contém uma vasta informação sobre todos os aspectos do seu desenvolvimento. Os padrões de crescimento, o comportamento social e emocional, e as capacidades físicas e cognitivas, específicas de cada um dos diferentes estádios etários, encontram-se organizados por perfis através de práticos desdobráveis. A interpretação dos gestos e da linguagem corporal ajudam a compreender melhor a personalidade e aquilo que as crianças estão a pensar e a sentir. (Arte Plural Edições)



CUPCAKES

SHELLY KALDUNSKI E DAVID MATHESON

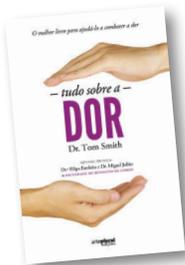
Neste livro encontrará 30 imagens de fazer crescer água na boca e 60 propostas de receitas para cupcakes, recheios e coberturas. Encontra também dicas úteis, ideias detalhadas para a decoração e muita inspiração para confeccionar os seus próprios cupcakes. Cupcakes tem receitas para todos os paladares. Quer seja um principiante ou experiente, encontrará nestas páginas conselhos sobre ingredientes e equipamentos, dicas para confecção e cozedura dos cupcakes e, ainda, um conjunto de ideias para decorar os seus cupcakes de forma minimalista ou arrojada. (Arte Plural Edições)



AMOR, DINHEIRO E AUTO-ESTIMA

ALEXANDRA ALMEIDA

Neste livro vai encontrar histórias reais, de mulheres reais, que num momento das suas vidas decidiram que merecem receber tudo o que de melhor a vida tem para oferecer. Foram à luta e deram a volta por cima. Neste livro vai reencontrar também a motivação e auto-estima de que necessita, receber os conhecimentos e as ferramentas que lhe permitirão identificar o seu valor, os seus talentos e os seus recursos, porque os tem dentro de si! E conseguir valorizar-se a si e à sua Vida. (SmartBook)



TUDO SOBRE A DOR

NEVILLE SHONE

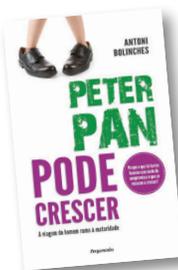
Inúmeras pessoas sofrem com a dor física. Seja qual for a causa, mesmo que não diagnosticada, é possível encontrar algum alívio. A dor pode limitar cada um de nós, conduzindo à depressão ou ao desespero, impedindo-nos de viver a vida plenamente, sempre em busca de uma cura milagrosa. Mas não tem de ser assim; basta aprender a desenvolver a sua força, a recuperar a mobilidade e a controlar a sua dor. Este é um guia prático para recuperar o controlo sobre a sua vida, superando a dor. Nestas páginas é-lhe explicado o que é a dor e como aprender a controlá-la, através de hábitos saudáveis, entre os quais se inclui a prática de exercícios específicos e uma alimentação adequada. (Arte Plural Edições)



O LONGO INVERNO

RUTA SEPETY

Em 1941, Lina, de 15 anos, prepara-se para ingressar na escola de artes e para tudo o que aquele Verão lhe pode proporcionar. No entanto, uma noite, a polícia secreta soviética invade a sua casa, levando-a juntamente com a sua mãe e o irmão mais novo. São enviados para a Sibéria. O pai de Lina é separado da família e conduzido a um campo de concentração. Lina decide arriscar tudo e usa a sua arte como forma de enviar mensagens, na esperança de que estas cheguem ao campo prisional onde o seu pai se encontra e lhe transmitam que a sua família ainda está viva. É uma longa e comovente viagem. Apenas a força, o amor e a esperança fazem com que Lina e a família resistam a cada dia. Mas, será isto suficiente para os manter vivos? (Contraponto)



PETER PAN PODE CRESCER

ANTONI BOLINCHES

Porque é que existem tantos homens com medo do compromisso, que se negam a evoluir e a comportar-se como adultos? Será que o homem 'Peter Pan' pode deixar de o ser? Este livro é uma tentativa de responder a estas perguntas, desafiando os homens do século XXI a construir um novo modelo de relações interpessoais sem se refugiarem na 'Terra do Nunca' de uma adolescência interminável. Um livro sobre homens que deve ser lido por todas as mulheres. (Pergaminho)



PAZ GUERREIRA

TALAL HUSSEINI

Paz Guerreira... a cada momento uma personagem, um acontecimento pode mudar toda a acção, fazendo vibrar a imaginação do leitor. Um *best-seller* empolgante, entrecortado por muito suspense, que não deixa ninguém indiferente... Nesta saga, a luta incessante dos heróis contra os senhores das sombras anda de mãos dadas com o imprevisível, que surpreende o leitor a cada momento. Guerreiros, mestres e discípulos, damas e cavaleiros confrontam-se com vilões, magos negros e criaturas terríveis na eterna batalha que se trava dentro e fora do coração dos Homens. A emoção perpassa todo o romance, fundindo as experiências das personagens com a emoção vivida pelo próprio leitor. Kadriel é o herói que, humano como todos nós, encontra o caminho das dezasseis pétalas, as virtudes que lhe permitem despertar o supremo poder da Paz Guerreira, a arte de vencer sem lutar. Nesse caminho vão surgindo os ideais, valores e conceitos para a construção de uma nova civilização, alicerçada na sabedoria do mestre Ravi, que conduz o discípulo, Kadriel, à vivência dos grandes mistérios do Universo. (Eranos)



A ARTE DO INCONFORMISMO

CHRIS GUILLEBEAU

A Arte do Inconformismo desafia as ideias preconcebidas que temos acerca do trabalho e da vida e oferece as ferramentas necessárias para construir uma experiência radical de satisfação pessoal e profissional. Permite descobrir como viver segundo as suas regras, através de formas criativas de ser auto-sustentável, como estabelecer objectivos radicais e viver e trabalhar com espírito de aventura. (Pergaminho)

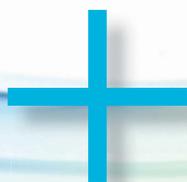
ASSINE JÁ



TORNE-SE ASSINANTE
POR 2 ANOS E RECEBA
GRÁTIS ESTE PERFUME

TOUS H₂O

CAMPANHA
2 ANOS
POR APENAS
66€



Oferta
PERFUME

TOUS H₂O DE 50ml
NO VALOR DE
49,55€



*Limitado ao stock existente.



Quarto
Crescente

dia
20



Lua
Cheia

dia
28



CURSOS

► **REIKI PARA CRIANÇAS
POR ISABEL LEAL**

Por marcação • www.criancasdeumnovomundo.com • 937 670 068

► **REIKI PARA PAIS E
PROFESSORES
POR ISABEL LEAL**

Por marcação • www.criancasdeumnovomundo.com • 937 670 068

► **CURSO DE REFLEXOLOGIA
/ NETTERUMANI**

Data a definir • Lisboa
• 300€ (2 meses/2 vezes por semana) • www.massagensdomundo.com / biouniverso@sapo.pt • 967 850 110 / 914 987 306

► **REIKI PARA CRIANÇAS,
ADULTOS E TRATAMENTOS
POR FÁTIMA GRAÇA**

Por marcação • 911 834 128

► **TAROT (ARCANOS
MAIORES E MENORES)**

Por marcação • 915 912 616

► **REIKI (I, II, III)
POR LAURA VICENTE**

Por marcação • Shaktilaura Terapias, Formação e Encontros vários • Lisboa • www.shaktilaura.webnode.pt • 969 301 318/917 727 063

► **CONSTELAÇÕES
FAMILIARES**

► **POR VITÓRIA GRANJA**
Por marcação • Barcelos, Braga, Porto, Viseu, Lisboa, Beja e Évora • vitoriagranja@gmail.com • 963 994 230

► **ENEAGRAMA: RELAÇÕES
PAIS E FILHOS
POR ANA PAULA PRANTO
E ANA PAULA MEGA**

01 a 05Dez • Espaço Amar • Lisboa • www.espacoamar.com • 213 874 391

► **'I HAVE DE THE POWER
COACHING – CERTIFICAÇÃO
COACHING'**

02, 03, 04, 09, 10, 11Dez
• I Have The Power
• Vila Nova de Gaia
• www.thedreamspower.com • 961 453 178

► **INICIAÇÃO REIKI (II)
POR JOÃO CARLOS MELO**

02 a 04Dez (Mafra) • 09 a 11Dez (Viseu) • centro@reikisemfronteiras.org/mariapatrocinio@reikisemfronteiras.org • 963 042 092/966 754 389

► **DESENVOLVIMENTO
(TRANS)PESSOAL**

02, 16Dez • 19 às 21h
• Espaço Harmonizando
• Carcavelos • www.harmonizando.com • 964 480 280

► **'A LEI DA DUALIDADE'**

02Dez • Associação Metafísica Cósmica Saint Germain • Lisboa • www.metafisica-cosmica.pt • 915 088 224

► **'A SEMENTE'**

03Dez • I Have The Power • Coimbra • www.thedreamspower.com • 961 453 178

► **REIKI (I, II, III)
POR SARA CARDOSO**

Reiki I: 03Dez • Reiki II: 10Dez • Reiki III: 17 e 18Dez • Espaço Luz Azul • Matosinhos • www.espacoluzazul.pt.vu • 916 938 974

► **FORMAÇÃO EM PSICOTERAPIAS SOMÁTICAS
(AULA ABERTA)**

► **POR ESTELA RODRIGUES**
03Dez • Espaço Amar • Lisboa • www.espacoamar.com • 213 874 391

► **GRAFOLOGIA
POR LUÍS JORGE**

03 e 10Dez • Espaço Amar • Lisboa • www.espacoamar.com • 213 874 391

► **VELAS COM COMPLEMENTOS DE LIMPEZA
POR SUSANA CAMBA**

03Dez • 10 às 19h • Lisboa
• 175€ (Oferta manual e todo o material) • su.segredos@gmail.com • 963 891 303

► **REIKI (I)
POR VERA OLIVEIRA**

04Dez • 966 218 795/917 990 834

► **REIKI (I)**

04Dez • 10 às 19h • Aveiro (Inclui manual, certificado e acompanhamento pós-curso) • www.rodrigobelard.com • 926 425 817

► **TAROT E NUMEROLOGIA
POR LUÍS RESINA**

05, 12 e 19Dez • Espaço Amar • Lisboa • www.espacoamar.com • 213 874 391

► **'EVOLUÇÃO DA
CONSCIÊNCIA'
POR PETER BAMPTON**

08 e 15Dez • 18h às 22h
• Darshan Zen • Lisboa
• www.darshanzen.com • 966 519 065

► **MESTRADO DE REIKI (III):
REGIME DE RETIRO**

09 a 11Dez • Inclui manual, certificado e acompanhamento pós-curso
• www.rodrigobelard.com • 926 425 817

► **'A LEI DO AMOR'**

09Dez • Associação Metafísica Cósmica Saint Germain • Lisboa • www.metafisica-cosmica.pt • 915 088 224

► **REIKI (I)
POR LAURA OLIVEIRA**

10Dez • Casa Brahma • Porto • www.casabrahma.com • 919 432 763

► **TAROT TERAPÊUTICO
(ARCANOS MAIORES)
POR SUSANA CAMBA**

10 e 11Dez • 10 às 20h
• Lisboa • 250€ (Manual, Certificado e Baralho de Tarot Raider Waite)
• su.segredos@gmail.com • 963 891 303

► **KARUNA REIKI (II)**

11Dez • 9h30 às 18h • Espaço Harmonizando • Carcavelos • www.harmonizando.com • 964 480 280

► **PRACTITIONER DE PNL**

12 a 17Dez • I Have The Power • Vila Nova de Gaia
• www.thedreamspower.com • 961 453 178

► **'A LEI DO SERVIÇO'**

16Dez • Associação Metafísica Cósmica Saint Germain • Lisboa • www.metafisica-cosmica.pt • 915 088 224

► **REIKI (III): O MESTRADO**

18Dez • 9 às 18h • Espaço Harmonizando • Carcavelos • www.harmonizando.com • 964 480 280

WORKSHOPS



► **TERAPIA COM MEL**

Data a definir • Lisboa
• 125€ • Inscrição incluída
• www.massagensdomundo.com / biouniverso@sapo.pt • 967 850 110 / 914 987 306

► **VENTOSAS RUSSAS**

Data a definir • Lisboa
• Preço a definir • www.massagensdomundo.com / biouniverso@sapo.pt • 967 850 110 / 914 987 306

► **MEDITAÇÃO PARA
CRIANÇAS (WORKSHOP)
POR ISABEL LEAL**

Por marcação • www.criancasdeumnovomundo.com • 937 670 068

► **MEDITAÇÃO PARA PAIS E
PROFESSORES (WORKSHOP)
POR ISABEL LEAL**

Por marcação • www.criancasdeumnovomundo.com • 937 670 068

► **'APRENDA A MEDITAR'
POR FÁTIMA GOMES**

Data a definir • Guimarães



Quarto
Minguante

dia
6



Lua
Nova

dia
13

- mfg.therapy@gmail.com
- 917 902 919

▶ NUMEROLOGIA POR GINA HENRIQUES

01Dez • 10 às 18h • Espaço
Metística Om Shanti • Tomar
• www.metisticaomshanti.
com • 918 183 342

▶ BISCOITOS DE NATAL (CRIANÇAS 6/14ANOS – ATÉ 12 ANOS ACOMPANHADAS POR UM ADULTO)

03Dez • 15 às 18h • Turbi-
lhão de Ideias • 30€
• www.turbilhaodeideias.
com • 917 774 031

▶ 'APRENDER A MEDITAR' (INTRODUÇÃO ÀS TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO)

03Dez • 15 às 19h • Espaço
Harmonizando • Carcavelos
• www.harmonizando.com
• 964 480 280

▶ TAROT POR JOSÉ SILVA

03 e 04Dez • Espaço Metísti-
ca Om Shanti • Tomar
• www.metisticaomshanti.
com • 918 183 342

▶ 'TERAPIA VIBRACIONAL COM TAÇAS TIBETANAS'

04Dez • 16 às 18h • Espaço
Harmonizando • Carcavelos
• www.harmonizando.com
• 964 480 280

▶ MAGNIFIED HEALING

04Dez • 10 às 18h • Sopro
d'Alma • Lisboa • 150€
• www.soprodalma.pt
• 217 937 660

▶ INTRODUÇÃO À ASTRO- LOGIA POLAR TAOÍSTA

04 e 05Dez • Sintra
• ziweipt@ericapoonam.
com • 914 768 003

▶ 'SIM À ALEGRIA. STOP AO STRESS E MEDITAÇÃO ACTIVA'

POR MARIA JÚLIA NUNES
08Dez • 14h30 às 22h30
• NaveDourada • Oeiras
• www.navedourada.com
• 938 421 543

▶ 'TEMPLO DE CURA MAGNIFIED HEALING'

10Dez • 16 às 18h • Espaço
Harmonizando • Carcavelos
• www.harmonizando.com
• 964 480 280

▶ AROMATERAPIA (CRIAN- ÇAS 9/16ANOS – ATÉ 12 ANOS ACOMPANHADAS POR UM ADULTO)

10Dez • 15 às 17h • Turbi-
lhão de Ideias • 25€ • www.
turbilhaodeideias.com
• 917 774 031

▶ FINANÇAS PESSOAIS E DESENVOLVIMENTO PESSO- AL PARA MULHERES: 'AMOR, DINHEIRO E AUTO-ESTIMA'

POR ALEXANDRA ALMEIDA
10Dez • 10 às 18h • 60€
• www.alexandraalmeida.
com • 917 890 246

▶ 'COMECE UM NEGÓCIO' POR SÍLVIA BAPTISTA

10, 11 e 17Dez • Espaço
Amar • Lisboa • www.espa-
coamar.com • 213 874 391

▶ FACES DA MEDITAÇÃO

10Dez • 9 às 14h • Darshan
Zen • Lisboa • www.dar-
shanzen.com • 966 519 065

▶ 'DANÇA EXPRESSIVA ANTI-STRESS'

POR ULLA JANAITUNEN
10Dez • 16 às 18h • Espaço
Em Branco • Queluz • face-
book.com/embrancoespa-
cosauade • 210 992 630/916
193 200

▶ CONSTELAÇÕES FAMILIARES POR MARIA GORJÃO HENRIQUES

11Dez • Espaço Amar
• Lisboa • www.espacoa-
mar.com • 213 874 391

▶ TAROT PARA O AUTO-CONHECIMENTO

11Dez • 10 às 17h • Sopro
d'Alma • Lisboa • 60€
• www.soprodalma.pt
• 217 937 660

▶ 'COMO CURAR ATRAVÉS DA ENERGIA E DO ESPÍRITO

DAS ÁRVORES' 'COMO CURAR ATRAVÉS DA ENERGIA E DO ESPÍRITO DOS ANIMAIS

POR CHIANG CHOUN
12 a 15Dez • Academia
Golden Star Seed • chiang@
goldenstarseed.net
• 918 117 547

▶ YOGA DO RISO POR SABRINA TACCONI

13Dez • 16 às 18h • Espaço
Em Branco • Queluz • face-
book.com/embrancoespa-
cosauade • 210 992 630/916
193 200

▶ O SEGREDO NA PRÁTICA

15Dez • I Have The Power
• Vila Nova de Gaia • www.
thedreamspower.com
• 961 453 178

▶ AO ENCONTRO DA MEDITAÇÃO

17Dez • 9 às 14h • Darshan
Zen • Lisboa • www.dar-
shanzen.com • 966 519 065

▶ CAKEPOPS (CRIANÇAS 6/14ANOS – ATÉ 12 ANOS ACOMPANHADAS POR UM ADULTO)

17Dez • 15 às 18h • Turbi-
lhão de Ideias • 30€
• www.turbilhaodeideias.
com • 917 774 031

▶ 'INTERDIMENSIO- NALIDADE'

POR MARIA JÚLIA NUNES
17 e 18Dez • 10 às 18h
• NaveDourada • Oeiras
• www.navedourada.com
• 938 421 543

▶ 'ANJOS NO MEU CORAÇÃO'

18Dez • 10 às 18h • Sopro
d'Alma • Lisboa • 70€
• www.soprodalma.pt
• 217 937 660

▶ APRENDER A POUPAR (CRIANÇAS 8/14ANOS – ATÉ 12 ANOS ACOMPANHA- DAS POR UM ADULTO)

19Dez • 15 às 17h • Turbi-
lhão de Ideias • 25€ • www.

- turbilhaodeideias.com
- 917 774 031

▶ BOAS MANEIRAS (CRIAN- ÇAS 6/14ANOS – ATÉ 12 ANOS ACOMPANHADAS POR UM ADULTO)

20Dez • 15 às 17h • Turbi-
lhão de Ideias • 25€
• www.turbilhaodeideias.
com • 917 774 031



▶ CRIANÇAS ÍNDIGO E CRISTAL (ORIENTAÇÃO FAMILIAR) POR ISABEL LEAL

Por marcação • www.crian-
casdeumnovomundo.com
• 937 670 068

▶ COACH COM PNL POR CARLOS BALTAZAR

Por marcação • Carcavelos
e Cascais • www.consultap-
nl.com • 937 271 910

▶ CRIANÇAS ÍNDIGO E CRIS- TAL (ORIENTAÇÃO FAMILIAR) POR ISABEL LEAL

Por marcação • www.crian-
casdeumnovomundo.com
• 937 670 068

▶ COACH COM PNL POR CARLOS BALTAZAR

Por marcação • Carcavelos
e Cascais • www.consultap-
nl.com • 937 271 910

▶ TERAPIAS ALTERNATIVAS POR FÁTIMA GRAÇA

Por marcação • 911 834 128

▶ REIKI POR LISETE MOEDAS

Por marcação • Lisboa
• 966 888 578

▶ TRANSFORMAÇÃO PESSOAL POR MARIA JOÃO

Por marcação • www.lucida-
mente.com • 962 817 121

Dezembro

1 Dia da Restauração da Independência

- ▶ **HIPNOTERAPIA POR BRUNO LOURENÇO**
Por marcação • Caldas da Rainha • www.hypnoseclinica.com • 912 549 644
- ▶ **CONSULTAS DE TAROT TERAPÉUTICO (INDIVIDUAIS, KÁRMICAS, DE CASAL OU FAMILIARES) POR SUSANA CAMBA**
Por marcação • 65€, 80€, 90€ • Lisboa e noutros locais • su.segredos@gmail.com • 963 891 303
- ▶ **MASSAGEM AYURVÉDICA, GEOTERMAL, RELAXAMENTO, MASSOTERAPIA, SHIATSU, ORIENTAL, PODOREFLEXOLOGIA, NATUROPATIA, ACUPUNCTURA, REIKI, IRIDOLOGIA, ASTROLOGIA, TAROT, COACHING**
Por marcação • Sopro d'Alma • Lisboa • www.soprodalma.pt • 211 944 808
- ▶ **FENG SHUI PORTUGAL**
Por marcação • Em todo o país • www.fengshuiportugal.com • 912 365 768
- ▶ **CONSULTAS DE ASTROLOGIA KÁRMICA POR ÂNGELA COSTA**
Por marcação • Famalicão e Porto • angela.astrologia@gmail.com • 936 463 829
- ▶ **TERAPIAS, CONSULTAS DE TERAPIA MULTIDIMENSIONAL, CURA QUÂNTICA, REIKI MULTIDIMENSIONAL, TERAPIA INTEGRAL CRISTALINA POR ISABEL MARQUES**
Por marcação • Espaço Alma Diamante • Oeiras, Lisboa e noutros locais • www.espacoalmaidiamante.blogspot.com • 912 700 404/927 333 024
- ▶ **REIKI, PSICOLOGIA POR SARA CARDOSO**
Por marcação • Espaço Luz Azul • Matosinhos • www.espacoluzazul.pt.vu • 916 938 974
- ▶ **LEITURAS COLOUR MIRRORS**
Por marcação • Kaleidosol Cromoterapia • Lisboa

Dezembro

2 Dia Internacional de Abolição da Escravatura

- www.kaleidosol.com
• 911 099 991
- ▶ **CONSULTAS TAROT, CONSULTAS ORÁCULO DOS ANJOS**
Por marcação • 915 912 616
- ▶ **REIKI, FLORAIS DE BACH, MASSAGEM, YOGA, MEDITAÇÃO, LEITURA AURA, ACUPUNCTURA, REFLEXOLOGIA, REGRESSIVA DE MEMÓRIA, JOGO DA TRANSFORMAÇÃO, CURA QUÂNTICA E OUTROS POR LAURA VICENTE**
Por marcação • Shaktilaura Terapias, Formação e Encontros vários • Lisboa • www.shaktilaura.webnode.pt • 969 301 318/917 727 063
- ▶ **LIFE COACHING POR SÓNIA CAPELA**
Por marcação • sonia.capela69@gmail.com • 935 603 312
- ▶ **REIKI POR MARIANA CARO**
Por marcação • Espaço Luz Dourada • Torres Novas • 934 406 275
- ▶ **PSICOGRAFIA (ESCRITA MEDIÚNICA), CONSULTA COM OS ANJOS, LEITURA DE AURA**
Por marcação • Cura da Alma • Odivelas • curadaalma22@gmail.com • 933 989 002
- ▶ **REIKI, CONSULTAS E TRATAMENTOS AO DOMICÍLIO POR ELISABETE BAPTISTA**
Por marcação • elisabete.soaresbaptista@gmail.com • 916 662 904
- ▶ **CURA PRÂNICA, REIKI, CONSULTAS DE PSICOTERAPIA COM LIBERTAÇÃO EMOCIONAL, MULTIDIMENSIONAL, TAÇAS TIBETANAS, CONSULTAS DE OSTEOPATIA, MASSAGEM AYURVÉDICA E GEOTERMAL POR FÁTIMA GOMES**
Por marcação • Guimarães • mfg.therapy@gmail.com • 917 902 919

Dezembro

3 Dia Internacional das Pessoas com Deficiência

- ▶ **BIOTERAPIAS: ALKIMIA, ARKITETAR, AZIMUTE, REIKI POR MARIA JÚLIA NUNES E MARTA BICHO**
Por marcação • NaveDourada • Oeiras • www.navedourada.com • 938 421 543
- ▶ **HOMEOPATIA, OSTEOPATIA, ACUPUNCTURA, FITOTERAPIA, YOGA TERAPÉUTICO, REIKI, NUTRIÇÃO, MASSAGEM SHIATSU, AYURVÉDICA, TUI NA E REFLEXOLOGIA**
Por marcação • Espaço Em Branco • Queluz • facebook.com/embrancoespa-cosaude • 210 992 630/916 193 200
- ▶ **CONSULTAS, FORMAÇÕES E WORKSHOPS POR RAPHAEL TAROT**
Por marcação • Lisboa, Amadora e Sintra • www.raphaeltarot.blogspot.com • 913 198 527
- ▶ **CONSULTAS DE ORIENTAÇÃO PESSOAL, RELACIONAL, PROFISSIONAL E ESPIRITUAL POR AISHA**
Por marcação • Academia Golden Star Seed • Lisboa • aisha@goldenstarseed.net • 918 117 549
- ▶ **TAROT, MASSAGEM AYURVÉDICA, DE RELAXAMENTO, REIKI, COLOUR MIRRORS, ASTROLOGIA, PSICOTERAPIA TRANSPESSOAL, LEITURA AURA, MEDICINA TRADICIONAL CHINESA**
Por marcação • Sopro d'Alma • Lisboa • www.soprodalma.pt • 217 937 660
- ▶ **TÉCNICAS DE CONTROLE MENTAL E LIBERTAÇÃO EMOCIONAL (COM AUTO-APRENDIZAGEM) PARA DEPRESSÃO, INSEGURANÇA, ANSIEDADE, MEDOS E FOBIAS. DESABITUAÇÃO TABÁGICA, PERDA DE PESO, DESENVOLVIMENTO PESSOAL – CONSULTORIA E LIFE COACHING**
Por marcação • Espaço Har-

Dezembro

5 Dia Mundial do Voluntário

- monizando • Carcavelos
• www.harmonizando.com
• 964 480 280
- ▶ **HOMEOPATIA, MEDICINA TRADICIONAL CHINESA, OSTEOPATIA, REIKI, REIKI COM CRISTAIS, BOWEN, FLORAL, QUÂNTICA, ASTROLOGIA, ASTROLOGIA KÁRMICA, LIFE COACHING, NUMEROLOGIA, TAROT, MASSAGEM AYURVÉDICA, DORN-BREUSS, GRÁVIDAS, TAILANDESA, REFLEXOLOGIA, SHIATSU E SHIATSU ZEN**
Por marcação • Espaço S • Oeiras • www.espaco-s.com • 218 032 991
- ▶ **TAI CHI, CHI KUNG, YOGA TAOÍSTA**
2^{as} e 5^{as}feiras • Academia Golden Star Seed • Lisboa • info@goldenstarseed.net • 918 117 549
- ▶ **SESSÕES DE LIFE COACHING**
Todos os dias (sábados e domingos inclusive) • Espaço Coaching • 10€ (primeira sessão na apresentação da Zen Energy) • 213 104 112/913 730 079
- ▶ **MEDICINA TRADICIONAL CHINESA POR PAULO MATOS**
Todos os dias (sábados e domingos inclusive) • Espaço Coaching • 213 104 112/913 730 079
- ▶ **ASTROCARACTEROLOGIA: MOTIVAÇÃO E DIRECÇÃO DE ATENÇÃO**
3^{as}feiras • Espaço Coaching • 213 104 112/913 730 079
- ▶ **CHI KUNG, TAI CHI**
3^{as}feiras • 18h45 • Espaço S • Oeiras • www.espaco-s.com • 218 032 991
- ▶ **BYRON KATIE (EM GRUPO)**
4^{as}feiras • 19h30 às 21h30 • Espaço Coaching • 10€ • 213 104 112/913 730 079

Dezembro
10 Dia da Declaração Universal dos **Direitos do Homem**

► **AULAS DE YOGA TRADICIONAL**

4ªsfeiras • 18h30 • Espaço S • Oeiras • www.espaco-s.com • 218 032 991

► **SESSÃO CURATIVA**

01Dez (16 às 19h) • 06Dez (19h30 às 22h30) • Lisboa • www.divinediamond-portugal.info • 912 684 444

► **ATENDIMENTOS TAROT, CURA CONSCIENTE, LEITURA AURA, RESGATE DO PODER PESSOAL**

POR JOSÉ SILVA E CARLA FONSECA

02Dez • Espaço Metística Om Shanti • Tomar • www.metisticaomshanti.com • 918 183 342

► **TANTRA YOGA POR SHIVANI E ASHIK**

03, 15, 22 e 29Dez • Espaço Amar • Lisboa • www.espacoamar.com • 213 874 391

► **OFICINA DE BASTÕES EGÍPCIOS**

POR CIARA LONGMAN

04Dez • Casa Brahma • Porto • www.casabrahma.com • 919 432 763

► **'ANÁLISE CARACTERIOLÓGICA E LEITURA CORPORAL (MÓD. 5): ESTRUTURA PSICOPÁTICA'**

POR JOÃO CARLOS MELO

06 e 07Dez • Braga • centro@reikisemfronteiras.org • 963 042 092

► **OFICINA BÁLSAMO LABIAL**

POR RAQUEL PERDIGÃO

11Dez • Casa Brahma • Porto • www.casabrahma.com • 919 432 763

► **TESTES INTOLERÂNCIA ALIMENTAR**

POR LUÍS GUERREIRO E MANUELA CALDEIRA

14Dez • Espaço Amar • Lisboa • www.espacoamar.com • 213 874 391

► **PARTILHA DE REIKI**

POR VERA OLIVEIRA

20Dez • Coimbra • 966 218 795/917 990 834

Dezembro
11 Dia Internacional da UNICEF

MEDITAÇÃO

► **CRIANÇAS (AULAS) POR ISABEL LEAL**

Por marcação • www.criancas-deumnovomundo.com • 937 670 068

► **CRIANÇAS E ADULTOS POR MARIANA CARO**

Por marcação prévia • Espaço Luz Dourada • Torres Novas • 934 406 275

► **OM HEALING, MEDITAÇÃO GUIADA PARA ADULTOS E CRIANÇAS**

Por marcação • Guimarães • mfg.therapy@gmail.com • 917 902 919

► **CRIANÇAS POR ALDA MALTEZ**

Sábados e Domingos • Cura da Alma • Odivelas e Lisboa • curadaalma22@gmail.com • 933 989 002

► **MEDITAÇÃO**

3ªfeira • 19h30 às 21h • Espaço Harmonizando • Carcavelos • www.harmonizando.com • 964 480 280

► **MEDITAÇÃO**

4ªsfeiras • 18h45 às 22h • Darshan Zen • Lisboa • (Contribuição Voluntária) • www.darshanzen.com • 966 519 065

► **GUIADA POR ALDA MALTEZ**

5ªsfeiras • 20h • Cura da Alma • Odivelas • curadaalma22@gmail.com • 933 989 002

► **CÍRCULO DE MEDITAÇÃO POR MARIA JÚLIA NUNES**

5ªsfeiras • 20h45 às 22h30 • NaveDourada • Oeiras • www.navedourada.com • 938 421 543

► **PARA ADULTOS**

5ªsfeiras • 21h • Espaço S • Oeiras • www.espaco-s.com • 218 032 991

► **CURATIVA DIVINE DIAMOND**

02Dez • 19h30 às 21h30 • Lisboa • www.divinediamond-portugal.info • 912 684 444

Dezembro
18 Dia Internacional das Migrações

► **GUIADA**

03Dez • 16 às 18h30 • Espaço Em Branco • Queluz • facebook.com/embrancoespaco-saude • 210 992 630/916 193 200

► **MEDITAÇÃO/ALINHAMENTO ENERGÉTICO EM GRUPO POR ABRAÃO RAFAEL, CLÁUDIA SOFIA E MANUELA ROSA**

06, 13 e 20Dez • 19h15 • Espaço Metística Om Shanti • Tomar • www.metisticaomshanti.com • 918 183 342

► **SIRIANA**

16Dez • 20h30 • Sopro d'Alma • Lisboa • www.soprodalma.pt • 217 937 660

ENCONTROS PASSEIOS E RETIROS

► **RETIRO VIVENCIAL: 'O PODER DA VERDADE' POR ISABEL FERREIRA**

01 a 04Dez • www.escolade-coaching.com • 966 125 154

► **ENCONTRO: 'REIKIANOS E AMIGOS' POR JOÃO CARLOS MELO**

01Dez (Mafra) • 08Dez (Viseu) • centro@reikisemfronteiras.org • maripatrocinio@reikisemfronteiras.org • 963 042 092/966 754 389

► **RETIRO MÍSTICO ESPIRITUAL**

17 e 18Dez • Associação Metafísica Cósmica Saint Germain • Lisboa • www.metafisicacosmica.pt • 915 088 224

► **ENCONTRO: SEMANA INTERNACIONAL DE NUMEROLOGIA**

27Dez a 03Jan • Quinta do Rajo • Sintra • www.quinta-do-rajo.pt • 219 616 197

PALESTRAS, seminários e conferências

► **ENCONTROS PARA CRIANÇAS E PRÉ-ADOLESCENTES: 'O CAMINHO DO CORAÇÃO'**

03Dez • Porto • www.rodrigoboard.com • 926 425 817

► **PALESTRA: 'EQUILÍBRIO EMOCIONAL'**

06Dez • Associação Metafísica

Dezembro
25 Natal

Cósmica Saint Germain • Lisboa • www.metafisicacosmica.pt • 915 088 224

► **CONFERÊNCIA: 'SOBREDOTAÇÃO DA CONSCIÊNCIA'**

04Dez • 17h30 às 19h • Academia Internacional da Consciência • Lisboa • Entrada Gratuita • www.iacworld.org • 918 797 923

► **PALESTRAS: 'RELACIONAMENTOS' POR CRISTINA LEAL**

16Dez • Espaço Amar • Lisboa • www.espacoamar.com • 213 874 391

► **CONFERÊNCIA: 'TELEPATIA - UMA REALIDADE AO SEU ALCANCE'**

17Dez • 20h30 às 22h • Academia Internacional da Consciência • Lisboa e Porto • Entrada Gratuita • www.iacworld.org • 918 797 923/918 797 926

► **PALESTRA: 'O SIGNIFICADO DO NATAL'**

19Dez • Associação Metafísica Cósmica Saint Germain • Lisboa • www.metafisicacosmica.pt • 915 088 224

CONCERTOS

► **COM INSTRUMENTOS DO MUNDO: PROJECTO GEO**

07Dez • 21h • Espaço S • Oeiras • www.espaco-s.com • 218 032 991

► **DIA DE CANTO: SINGING DAY POR KIN**

10Dez • 10 às 18h • Casa das Ervas Silvestres • Montemor-o-Velho • <http://ervassilvestres.wordpress.com> • 239 675 975

► **DIÁLOGO EM MOVIMENTO POR MARTA BICHO**

10Dez • 11 às 12h30 • NaveDourada • Oeiras • www.navedourada.com • 938 421 543

► **COM INSTRUMENTOS ASIÁTICOS: PROJECTO ÔMEGA**

18Dez • 18h • Espaço S • Oeiras • www.espaco-s.com • 218 032 991

NOTA Todos os dados constantes desta secção, incluindo nomenclaturas, grafias, locais, preços e contactos, foram **facultados pelos organizadores** das iniciativas e podem ser alterados sem aviso prévio.



E.P.R.T.C.
Escola Portuguesa de Reiki
e Terapias Complementares, Unip. Lda
www.reiki.pt | escola@reiki.pt

FORMAÇÃO REIKI:

Reiki tradicional | Reiki Psicoterapêutico | Reiki Kármico
Karuna Reiki® | Curso de Terapeuta Reiki (2 anos)

ESPAÇOS DE TERAPIA REIKI:

LISBOA / Olaias - terapias@reiki.pt
PORTO / Gaia - info@terapias.net



CD "REIKI MUSIC 2" - 18,45€
61.38 minutos de música para a prática de Reiki
Campinha a cada 3 minutos
Loja online: shop@eprtc.pt



a essência

- Medicina Tradicional Chinesa
- Mesa radiónica e Alquímica
- Biomagnetismo
- Cura Quântica
- Acupunctura
- Reiki

Ericeira
tel: 918 163 559 www.aessencia.webnobe.com.pt

ESPAÇO:S

Formação:
Cursos (Iniciações) de Reiki Integrado,
Workshops e Palestras na área do
Desenvolvimento Pessoal

Terapias:
Acompanhamento de Gravidez | Acupunctura Estética
Homeopatia | Medicina Tradicional Chinesa | Osteopatia | Reiki
Terapia Floral | Terapia Regressiva | Terapia Quântica

Massagens:
Ayurvédica | Dorn-Breuss | para Grávidas | Shiatsu | Tailandesa

Orientação Pessoal:
Astrologia | Astrologia Kármica | Life Coaching | Numerologia | Tarot

Aulas:
Chi Kung | Meditação para Crianças e Adultos | Yoga

Alameda Bonifácio Lázaro Lozano, nº 3 - 1º C | 2780-125 Oeiras
21 803 29 91 | 92 927 42 28
www.espaco-s.com | geral@espaco-s.com

Formação e Terapias Sistémicas (Junto ao Parque dos Poetas, no edifício do Cartório Notarial Lucinda Gravata)

WWW.FUSOESDANATUREZA.COM

PRODUTOS BIOLÓGICOS A PREÇOS ACESSÍVEIS

SUPERMERCADO BIOLÓGICO

<p>MASSAGENS SHIATSU THAI YOGA AYURVÉDICA ABHYANGA</p> <p>GEOTERMAL JAPONESA INDIAN HEAD MASSAGE SHIATSU + SEITAI TERAPÉUTICA/QUIRIOPATIA RELAXAMENTO TUI-NA PODORÉFLEXOLOGO</p>	<p>CONSULTAS HOMEOPATIA NATUROPATIA OSTEOPATIA NUTRIÇÃO ACUPUNTURA</p>	<p>TERAPIAS REIKI MESOTERAPIA ACUPUNTURA CURA PRÂNICA</p> <p>EMAGRECIMENTO LIPOMODELAGEM MASSAGEM LINFÁTICA MESOTERAPIA</p>
---	---	--

MENUS A PARTIR 4,50 €

VENHA DESFRUTAR DA TRANQUILIDADE DA NOSSA ESPLANADA.

RUA MARECHAL COSTA GOMES, LT 14, LJ 1, 2780-270 OEIRAS
JUNTO ÀS BOMBAS DA AVIA - TEL: 214 413 799
EMAIL: GERAL@FUSOESDANATUREZA.COM

ESSÊNCIA DA VIDA

Terapias alternativas

Terapia de casal - apoio especializado em situações de ruptura, separação, ou mal-estar na relação, recupere a cumplicidade, respeito, paixão e estabilidade emocional

Terapia da mente & Life Coaching

- depressão, ansiedade, medos, fobias, traumas, pânico, insónias, auto-estima, auto-realização, alcançar o êxito e liderança empresarial, concentração para os estudos, rejeitar o tabaco

Reiki - purificação, proteção, harmonia, equilíbrio e cura através da energia do amor

Tarot - aconselhamento nos problemas sentimentais, profissionais, negócios e saúde

CONTATO PARA MARCAÇÕES:

Rua do Pinheiro Manso - Porto
Telem: 914 029 019

email: essenciaavidateralternativas@gmail.com

MÃOS de CUIDAR

Cláudia Almeida • 966 101 550

- Massagem Geotermal • Reiki
- Massagem de Relaxamento • Massagem embelezadora
- Florais de Saint Germain • Oráculo Angélico

Praça da República Nº4 - 1º Esq. 2685-022 Sacavém - LRS
geral@maosdecuidar.com • www.maosdecuidar.com
www.maosdelotus.blogspot.com



Visite a nossa Loja Online
loja.osolinterior.com

Terapias - Cursos - Workshops - Loja

Morada: R. da Alagoa, Nº 7-B, 2820-161 Charneca da Caparica

Email: osolinterior@gmail.com | Site: www.osolinterior.com

Loja Online: loja.osolinterior.com

Tel.: 210 987 299 - 912 095 041 - 938 543 542 - 962 489 619

em branco

Espaço Saúde

Massagens	Homeopatia
Shiatsu	Osteopatia
Tui-Na	Reiki
Ayurvédica	Chi Kung
Yoga	Psicologia
Acupuntura	Nutrição

Av. José Elias Garcia Tel: 916 193 200
nº55-A Queluz saude@embranco.pt

www.embranco.pt



A Reconexão®

Cura Reconnectiva®

Visite o site:

<http://reconetar.blogspot.com>

Contactos:

Telemóveis: 918464730 / 933242940

E-mail: nzoio@hotmail.com

JOÃO ANTÃO MARQUES

Mestre de Reiki Tradicional e Tibetano

TERAPIA REIKI - Tradicional; Jikiden Reiki; Karuna Reiki

MASSAGEM DE SOM (com taças Tibetanas)

TMP - Terapia Muscular Profunda

CURSOS / INICIAÇÕES

Consultório

R. Oliveira Martins, 13 F - 3º Drt.
1000 - 210 Lisboa

(Traseiras do CC Acqua Roma)

Tm: 91 66 10 678

e-mail:

joaantaomarques@gmail.com

CENTRO DE ESTUDOS ESOTÉRICOS

- ✓ Cursos
- ✓ Meditações
- ✓ O poder dos sons vocálicos
- ✓ Palestras
- ✓ Workshops

Sábados - das 14.30 às 19 horas (ao Chiado)

Contactos - 21 7961726 - 96 128 20 28

Inscreeva-se

Os nossos ensinamentos são GRÁTIS



Um processo de coaching revolucionário...

- Viva e comunique com clareza
- Melhore os seus relacionamentos
- Aumente a sua eficiência a todos os níveis

Jörg Herrmann - Coach certificado por Byron Katie
 now@joyofpurity.com www.clearthemind.net



Formação:

- ◆ Cursos de Reiki e de Desenvolvimento Pessoal
- ◆ Workshops Sobre Vários Temas
- ◆ Meditação

Terapias:

- ◆ Frequência de Luz
- ◆ Terapia Multidimensional
- ◆ Rebirthing (Respiração)
- ◆ Cura Quântica
- ◆ Regressão a Vidas Passadas
- ◆ Tarot (Terapêutico)
- ◆ Massagem Terapêutica e Tuina

TELEMÓVEL: 914 394 253
 (Atendimento em Mafra e possibilidade em Lisboa)

Terapia Oriental Japonesa



- Acupunctura • Moxibustão (Método de Nagano/Kiko Matsumoto)
- Massagem Relaxamento • Shiatsu

HIROYUKI TAKEDA
 Licenciado pelo ministério da Saúde do Japão

Morada: Av 5 de Outubro nº 204, 8ºB 1050 Lisboa
 Tel: 21 793 60 13 (junto a Entrecampos)
 Site: www.alternativaperfeita.magix.net/website/
 Horário: 2ª a 6ª das 10h00-14h30 / 15h30-19h00 e Sábado 10h00-14h30
 Encerrado: 3ª de manhã, Domingo e Feriados



A Ordem Rosacruz - AMORC é uma Organização internacional de carácter templário, místico, filosófico e fraternal que ensina a aplicação prática das leis naturais e espirituais que regem o universo e a vida. O seu objectivo é promover a evolução da humanidade, através do desenvolvimento das potencialidades de cada indivíduo.

Peça o Livrete Gratuito "O Domínio da Vida" à Loja Rosacruz de Lisboa na Rua D. Dinis, 24 (ao rato) Lisboa Tel. 213862555
<http://www.amorc.org.br/>
E-mail lojarosacruzdelisboa@gmail.com



Terapia Floral de Bach

A doença tem quase sempre origem na mente; sentimentos que durante muito tempo ficaram reprimidos emergirão primeiro como conflitos mentais e, mais tarde, como doenças físicas.

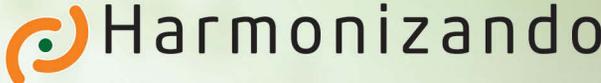
Tais como outras formas de medicina natural, os FLORAIS DE BACH exercem o seu efeito tratando o indivíduo e não a doença ou os seus sintomas, actuando especificamente no estado emocional da pessoa.

~ Grace Martins - Terapeuta Floral ~

Consultório Largo do Engº António de Almeida, 70 - R/C - sala 02 Boavista - Porto

Atendimento também por email, msn ou skype

tlm - 93 605 2925
 email - grace.terapiafloral@gmail.com
www.floraizdebach.info

CLÍNICA (Consultas/Terapias)

Desenvolvimento Pessoal

- Life Coaching
- Consultoria em Desenvolvimento Pessoal
- Hipnose Clínica & T. Regressiva
- Constelações Sistémicas, PNL e EFT

Terapia e Cura Natural

- Terapia Floral
- Ter. Vibracional Taças Tibetanas
- Reiki e Karuna
- Magnified Healing

ACADEMIA (Cursos/Workshops)

Desenvolvimento Pessoal

- Curso Desenv. Transpessoal
- Wks vivenciais Desenvolvimento Pessoal
- WK Gestão de Conflitos
- Curso Técnicas de Meditação

Terapia e Cura Natural

- Curso Atendimento e Técnicas Terapêuticas
- Cursos Reiki e Karuna
- Wks Magnified Healing
- C. Ter. Vibracional Taças Tibetanas

www.harmonizando.com
 964 480 280 | Carcavelos e Lisboa

ENCOMENDE

OS LIVROS QUE NÃO PODE DEIXAR DE TER...

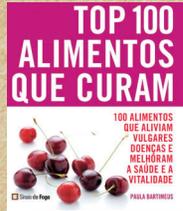


< A FÓRMULA DA FELICIDADE

100 factores que podem aumentar ou diminuir a sua felicidade
Bridget Grenville-Cleave e Ilona Boniwell

Um livro prático e acessível, baseado nos mais recentes estudos científicos e investigações académicas sobre a felicidade, que apresenta os 100 factores que mais influenciam o bem-estar e a felicidade.

PVP: 15.50€



< TOP 100 ALIMENTOS QUE CURAM

100 alimentos que aliviam vulgares doenças e melhoram a saúde e a vitalidade

Paula Bartimeus

Um guia indispensável que lhe revela as extraordinárias propriedades de diversos alimentos e as suas capacidades preventivas e curativas nas doenças.

PVP: 14.59€

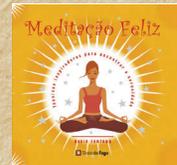


< TOP 100 ALIMENTOS PARA O SISTEMA IMUNITÁRIO

100 receitas para manter o sistema imunitário em forma
Charlotte Haigh

O presente livro enumera os alimentos que melhor reforçam o sistema imunitário descrevendo-os, salientando os seus benefícios, as suas propriedades nutritivas e factos interessantes sobre cada um. A descrição de cada alimento é acompanhada por uma receita simples e deliciosa.

PVP: 13.12€



^ MEDITAÇÃO FELIZ

David Fontana

Através de meditações diárias de apenas dez minutos, conjugadas com meditações mais longas ao fim-de-semana, aprenderá a libertar as tensões mentais, descobrindo uma sensação de verdadeira tranquilidade e paz de espírito.

PVP: 12.11€



^ IOGA FELIZ

Tara Fraser

Exercícios respiratórios, meditações, visualizações e mantras – seja numa breve sequência diária ou em práticas mais prolongadas para o fim-de-semana – o ioga é o melhor caminho para libertar as tensões e alcançar a serenidade.

PVP: 12.11€

Na compra de 3 livros OFERTA



ENCONTRAR FORÇA NA FRAQUEZA

8 contradições no caminho espiritual

Tommy Helsten

O caminho para a auto-descoberta é recheado de contradições: para encontrar a paz interior temos de enfrentar os nossos receios; para estar com os outros devemos aceitar-nos; para chegar ao nosso destino, primeiro precisamos de perder o rumo. Só curando as feridas do passado podemos evoluir, crescer e tornar-nos na pessoa que estamos predestinados a ser.

Contactos

☎ 211 934 420 / 913 632 836

@ assinaturas@fox-time.pt

OFEREÇA NESTE NATAL DVDS



- ▶ O segredo para além do segredo
- ▶ O guia da mulher para um sexo melhor
- ▶ Mude os seus pensamentos, mude a sua vida
- ▶ A lei da Atracção - O Segredo em Prática Vol. 1
- ▶ A lei da Atracção - O Segredo em Prática Vol. 2
- ▶ Como Salvar o seu Casamento
- ▶ 10 Passos para Melhorar a Relação com os Seus Filhos
- ▶ Liberte-se
- ▶ O Poder da intenção
- ▶ Como Educar os Seus Filhos
- ▶ Como comunicar com os seus filhos
- ▶ Você pode mudar a sua vida
- ▶ Como combater o stress
- ▶ O Segredo para o Sucesso
- ▶ O Efeito Sombra
- ▶ One Somos todos um

ENCOMENDE ATRAVÉS DO NOSSO SITE
www.fox-time.pt

Próximas Edições

JANEIRO, FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL...



❖ ATRAIR A FONTE DA ENERGIA UNIVERSAL

A importância das crenças no mundo dos negócios.

❖ HO'OPONOPONO

Descubra esta poderosa técnica de cura.

❖ ENCARAR A CRISE

Permanecer no muro de lamentações ou desenvolver estratégias e atitudes que nos levam à vitória.

❖ FINANÇAS

O dinheiro e o propósito de vida.

❖ NUMEROLOGIA

2012: o ano da profecia maia desvendado pelos números.

❖ FELICIDADE

Deixe-se guiar pela maravilhosa magia da vida.

❖ VIA PARA O SUCESSO

Saiba o que dita ou condiciona o sucesso.



Holmes Place Festival

**OPEN
DAY**

Actividades desportivas
Stand up comedy
Live concerts
Live dj sets

10 DEZEMBRO 22:00

PORTO · DRAGÃO CAIXA

CEBOLA MOL

PERFUME

BLIND ZERO

AUREA

**LIVE DJ SETS: DJ MISS BLONDIE
DJ MARIANA COUTO ★ DJ MIGUEL PSI**

Partner



Media partner



ONE LIFE.
LIVE IT WELL.

**HOLMES
PLACE**

Health Clubs

Bilhetes a 15€

LOCAIS DE VENDA: WWW.TICKETLINE.SAPO.PT; FNAC; WORTEN; EL CORTE INGLÉS; C.C. DOLCE VITA; AG. ABREU; C.C. MMM; C.C. MUNDICENTER E CASINO DE LISBOA

Fitopront

emagrecimento

PASSIONKIT

ZEN SLIM

EMAGRECIMENTO E BEM-ESTAR

Acção anti-stress
Sensação de saciedade
Adelgaça e tonifica o corpo



Os programas de emagrecimento devem ser acompanhados por uma dieta variada, equilibrada e pouco calórica bem como por exercício físico.

À VENDA EM FARMÁCIAS E ESPAÇOS SAÚDE
CNP: 7374793

Laboratório



FERRAZLYNCE

www.ferrazlynce.pt