

Woman

Lux

LUXWOMAN.PT

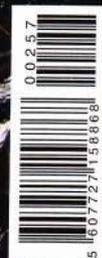
**INÊS
MOCHO**
GLAMOUR E
AUTOCONFIANÇA

**'O SENHOR
DOS ANÉIS':
O REGRESSO
ENTREVISTA
COM OS
PROTAGONISTAS**

REPORTAGEM
OBESIDADE:
A DOENÇA
DO SÉCULO

COMPORTAMENTO
HÁBITOS SAUDÁVEIS:
SAIBA COMO OS ADQUIRIR

**ATTITUDE
REGRESSE
COM CARISMA!**



OLHAR PARA TRÁS? NÃO, OBRIGADA!

MAFALDA ALMEIDA
EXECUTIVE AND LIFE COACH

Em tempo de produção de conteúdos para as minhas futuras formações e palestras, deparei-me com uma metáfora que explica, perfeitamente, a principal razão por que algumas pessoas não conseguem atingir o que mais desejam nas suas vidas. E a razão é simples: querem andar para a frente, avançar, mas continuar a olhar para trás, para o passado.

Como seria se conduzíssemos o nosso carro sempre a olhar pelo retrovisor? Seria catastrófico. Acredito que concorde comigo. Se as nossas mãos estão no volante da nossa vida (espero que assim seja!), então, os nossos olhos devem estar focados na estrada, no percurso, na jornada, no que vamos encontrar.



"Se realmente desejamos construir, passar do sonho à concretização, devemos olhar sempre em frente. Focar toda a nossa atenção no que aí vem e não no que está a ficar no passado"

Não faz sentido querer andar para a frente, sempre a olharmos para o que estamos a deixar para trás, certo? Pois, pode não fazer sentido, mas muitas pessoas insistem em realizar esta acrobacia, que, obviamente, não lhes permite construir um futuro como realmente desejam. O foco está na direcção oposta. E isto é extremamente contraditório, não lhe parece?

Se, realmente, desejamos construir e passar do sonho à concretização, devemos olhar sempre em frente. Focar toda a nossa atenção no que aí vem e não no que está a ficar no passado.

O passado serve como aprendizagem. Devemos ter a sabedoria suficiente para converter aconteci-

mentos menos bons a nosso favor, retirando sempre as aprendizagens de tudo o que experimentamos de menos positivo. E depois disso? Seguir em frente. Desapegar a nossa mente e o nosso espírito de tudo o que faz parte do passado. Acredite que ajuda muito mais na construção de um futuro mais feliz!

Voltando de novo à metáfora do "carro da nossa vida": tome a decisão (se ainda não a tomou!) de ser a condutora do seu automóvel. Não opte por ocupar o lugar do acompanhante – que, tão sabidamente, chamamos o célebre "lugar do morto", por que será? Porque esse lugar implica desresponsabilização e vitimização. E não queremos ser vítimas das circunstâncias, certo? Somos, sim, o resultado das

opções que fazemos e isso dá-nos total poder sobre as nossas atitudes e sobre os nossos resultados (quando os mesmos dependem só de nós).

Sei que é desafiante, sei que tudo isto implica, muitas vezes, mudar a nossa estratégia de pensamento. No entanto, também sei que, se queremos resultados diferentes, devemos adotar novos comportamentos, de forma consciente e em nosso benefício.

Por isso, não compliquemos. A mudança, o futuro, são uma realidade. A vida está sempre a mudar, não serve de nada lutar contra isso. Será muito mais benéfico olhar em frente, encher o peito de ar, recordar a pessoa fantástica que somos e percorrer o nosso caminho. É só nosso, e o volante está nas nossas mãos. Sejamos livres! Obrigada pela confiança. ●

- mafaldaalmeida.com
- risinggroup.pt
- mafalda@mafaldaalmeida.com
- **INSTAGRAM**
[@mafalda_almeida_coach](https://www.instagram.com/mafalda_almeida_coach)
- **LINKEDIN**
[linkedin.com/in/mafaldaalmeida](https://www.linkedin.com/in/mafaldaalmeida)
- **FACEBOOK**
[facebook.com/coachmafaldaalmeida](https://www.facebook.com/coachmafaldaalmeida)

PRÓXIMOS EVENTOS E FORMAÇÕES:

- Mais e Melhor, 9 de setembro, Funchal
- Programa Intensivo de Liderança Feminina, 24 de setembro.
- Certificação em Coaching, Inovação e Criatividade, de 29 de outubro a 3 de novembro, Lisboa.
- E-book "A tua melhor versão em 10 passos", *link* disponível nas redes sociais de Mafalda Almeida



'Veja em si a Melhor Mulher do Mundo', de Mafalda Almeida, €16,60, Editora Marcador