

N.º 253 • maio 2022
Cont.: €3,70 • Worldwide: 7 USD

Lux Woman

LUXWOMAN.PT

GRANDE
ENTREVISTA
MANUELA
COUTO:
40 ANOS
DE CARREIRA

MIOMAS
UTERINOS
UM SOFRIMENTO
OCULTO

**INÊS
CASTEL-
BRANCO**
SERENIDADE
E REQUINTE

Dia da
Mãe
ESCOLHA
O PRESENTE
PERFEITO!

**Sol
e luz**

VIVA O EXTERIOR



veraspas.com

RECORDEMOS A LIDERANÇA PESSOAL

MAFALDA ALMEIDA
EXECUTIVE AND LIFE COACH

Os dias passam a correr, desenhados sobre uma realidade desafiante onde todas nos encontramos. Costumo ouvir, muitas vezes, a expressão: "Se antes era difícil, então agora muito mais!" Referimo-nos à situação económica, à saúde de todas e do mundo, ao conflito que surgiu na Europa, às incertezas no âmbito profissional e a outros temas pessoais que, com certeza, existem nas nossas vidas. Ora, a nossa realidade torna-se ainda mais desafiante quando, nós mesmas, dificultamos a nossa própria vida, o nosso potencial e os nossos resultados, ao optarmos por esquecer a nossa liderança pessoal. Sim, com esta sobrecarga de assuntos e de acontecimentos, sei que nos esquecemos de nós. Se, em situações normais, isso já acontecia, então imagine-se agora!



"Como costumo dizer: 'Podemos não ser responsáveis pelos acontecimentos, mas somos totalmente responsáveis pela forma como reagimos a esses acontecimentos.' E isto sim, é liderança pessoal"

É importante recordar que a nossa capacidade de liderarmos a nossa vida de forma consciente, com intenção e clareza, nos vai ajudar – em muito – a ultrapassar os desafios atuais. Como costumo dizer: "Po-

demos não ser responsáveis pelos acontecimentos, mas somos totalmente responsáveis pela forma como a eles reagimos." E, isto sim, é liderança pessoal.

Será que temos plena clareza da pessoa que somos e da pessoa em que nos queremos tornar? Será que estamos a trabalhar diariamente na construção da nossa melhor versão? Como se encontra a qualidade da nossa voz interior? Reforçamos diariamente a nossa confiança, através de passos de coragem? A forma como nos apresentamos ao mundo está alinhada com a pessoa que queremos ser? Por favor, não desconsidere estas questões. Identifique uma janela de tempo – que podem ser alguns minutos – para refletir sobre tudo o que lhe perguntei. Será que a resposta vai ser: "Mafalda, eu não tenho tempo para refletir sobre isso?" Se assim for, estamos perante alguém cuja capacidade de liderança pessoal está pelas ruas da amargura, permita-me que lhe diga.

Liderança pessoal é saber quem somos, é saber o que nos distingue das outras pessoas. É, ainda, saber gerir as emoções, comunicar sem ferir (as outras pessoas e nós mesmas!). É saber onde estamos e para onde vamos. É confiar que vamos conseguir, porque só depende de nós. É saber, também, que somos responsáveis pelas nossas atitudes e pelos nossos resultados e que devemos, assim, desenvolver um enorme sentido de autoanálise, de forma a conseguirmos ser sempre 1% melhor a cada dia que passa. Isto é evoluir no seio da sensatez. E o mundo precisa da nossa sensatez, hoje (muito!) e sempre. 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:

- Certificação em Coaching, Inovação e Criatividade, de 23 a 29 de abril de 2022, inscrições abertas e vagas limitadas.



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