

n.º 251 • março 2022  
Cont.: €3,70 • Worldwide: 7 USD

# Woman

Lux

**DIA DO PAI**  
Shopping

**SAÚDE**  
ALIMENTAÇÃO  
E INFERTILIDADE:  
QUE RELAÇÃO?

**TENDÊNCIAS**  
Os bastidores do  
Portugal  
Fashion

**REPORTAGEM**  
**DEPRESSÃO:**  
**UM MUNDO**  
**SOLITÁRIO**

**RITA  
PEREIRA**  
FOCO E DETERMINAÇÃO





POR MAFALDA ALMEIDA  
EXECUTIVE AND LIFE COACH

# Ter foco é ter poder

Dois anos se passaram desde que tudo mudou. Gosto de olhar para a mudança como algo positivo. No entanto, também sei que essa mudança representou momentos de enorme angústia e sofrimento, para algumas pessoas.

Sei que muitas de nós fizeram balanços sobre o que realmente desejam para a sua vida, e é sobre isso que escrevo hoje. Dois anos para perceber, provavelmente, que o percurso que estamos a fazer não é – nem de perto nem de longe – o que nos traz maior felicidade. Sei disso, porque acompanho clientes que chegaram a conclusões semelhantes – e ainda bem! A consciência do presente dá-nos muita informação relativamente ao futuro que vamos escolher para nós.

A questão prende-se, então, com o futuro e com a resposta que damos à seguinte pergunta: “Agora que cheguei a esta conclusão, o que vou fazer com ela?” Existe quem tome a decisão de fazer alguma coisa, de promover uma mudança. E existe, também, quem decida não fazer nada, continuando numa zona cinzenta. Ambas estão certas (em *coaching* não há julgamento!), e ambas têm as suas consequências. Com isto, quero dizer que o lugar onde decidimos colocar o nosso foco, vai ganhar dimensão na nossa vida, é inevitável. Se escolho colocar o foco num futuro igual a um presente que não me traz felicidade nem realização, vou conseguir mais do mesmo e em maiores proporções. Ora, o oposto também é válido. Se decidimos colocar a nossa atenção naquilo que desejamos mudar, no que queremos obter e na melhor pessoa que queremos ser, vamos obter soluções para que tal aconteça. Porquê? Porque tudo começa com um pensamento, que leva à ação e essa ação traz-nos resultados. Que esse pensamento seja o foco constante na solução e não no problema! E estaremos, com certeza, no caminho certo.

A decisão de colocar a nossa atenção e as nossas ener-

gias num futuro mais feliz, embora, ao início, possa parecer incerto e desafiante, vai trazer-nos o poder de criarmos a nossa realidade e de nos responsabilizarmos pelos resultados que vamos obter. Serão, com certeza, resultados bons, porque estamos a trabalhar para a nossa felicidade.

Por isso, digo que o foco nos traz poder. Ao tomarmos a decisão de focarmos a nossa atenção e energia naquilo que queremos, estamos a trazer o poder para nós, porque o nosso futuro é isso mesmo: nosso e de mais ninguém! Faça por ser mais feliz, por viver mais intensamente, por ter a profissão que merece. Foque-se na solução, no planeamento e na entrada em ação.

E depois conte-me tudo, estou por aqui!

Obrigada pela confiança.

## Próximos eventos e formações:

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

[mafaldaalmeida.com](http://mafaldaalmeida.com)

[risinggroup.pt](http://risinggroup.pt)

[mafalda@mafaldaalmeida.com](mailto: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)



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