



LÊ ISTO  
SE QUERES  
MUDAR DE VIDA

---

ebook destinado a quem deseja ser  
mais feliz no âmbito profissional

eCopyright © 2022 Mafalda Almeida - Todos os direitos reservados. Todo o copyright ou outros direitos de propriedade intelectual presentes no texto são propriedade de Mafalda Almeida. É permitida impressões para fins não comerciais. Apenas é permitido o uso do ebook para utilização pessoal. Nenhuma parte poderá ser reproduzida para ser vendida ou distribuída para ganhos comerciais nem poderá ser modificada ou incorporada em qualquer outro trabalho, publicação ou site. Nenhuma outra licença ou direitos relacionados com o site são concedidos, sem autorização expressa do autor.



## ACERCA DA AUTORA

---

Mafalda Almeida é uma profissional certificada em Coaching, PNL (Programação Neurolinguística) e Inteligência Emocional, e desenvolve projectos com pessoas e empresas rumo à melhoria dos seus resultados e dos seus contextos (âmbito pessoal e/ou profissional).

É também Mentora no âmbito da Liderança e do Empreendedorismo, e Oradora motivacional.

Possui experiência em recrutamento especializado de perfis executivos Médios e Superiores, tendo desempenhado funções de liderança de equipas em contexto multinacional. Neste sentido, é CEO e fundadora do Rising Group, uma empresa de recrutamento especializado de perfis médios e superiores.

É Autora do Livro “Veja em si a Melhor Mulher do Mundo”, dedicado ao desenvolvimento feminino.

Desenvolveu a Certificação em Coaching, Inovação e Criatividade, uma formação profissional em desenvolvimento pessoal.



MAFALDA ALMEIDA

---

*"Ajudo pessoas e empresas poderosas a recordar o quão poderosas são".*

# ESTE LIVRO É PARA QUEM...

---

- É empreendedor/a.
- Quer ser empreendedora.
- Quer chegar mais longe na vida e atingir resultados com alto impacto para si e para o Mundo.
- Finalmente sentiu que merece um contexto melhor.
- Não é feliz com a vida profissional que tem.



# 01. INTRODUÇÃO

---

*“O segredo para a mudança é concentrar as energias não na luta contra o que é velho, mas sim na construção daquilo que é novo.” - Sócrates, Filósofo*

Se estás a ler este ebook, provavelmente desejas mudar algum contexto na tua vida profissional ou pessoal.

Começo por dar-te os meus parabéns por isso! Diz-se que o ser humano está sempre em busca de evoluir, mas também se diz que o ser humano é um ser de hábitos. Como ficamos? Pode ficar ao teu critério, e acima de tudo ao “critério” das tuas crenças, daquilo em que decides acreditar.

Crenças não são nada mais do que verdades só nossas, que nos ajudam a interpretar o mundo à nossa maneira.

Estas, ou são limitantes ou são encorajadoras. Tu escolhes, essa é a boa notícia! Sim, tu escolhes em que decides acreditar.

Tenho no entanto uma má notícia para ti: todas as escolhas têm as suas consequências. Até a escolha de não escolher nada é uma escolha... e por isso tem as suas consequências também.

E agora? Pensa nisso.

Deixa-me dizer antes de mais, que não estás sozinho/a.

Se decidi escrever este ebook é porque enfrentei muitas mudanças (propositadas ou não, mas vamos abordar aquelas que de facto foram iniciadas por mim, de forma consciente).

Tantas pessoas enfrentam mudanças propositadas nas suas vidas, devido principalmente ao facto de não se sentirem confortáveis na zona de conforto. Faz sentido para ti?

Para mim faz todo o sentido, e já te explico porquê.

Este ebook não vai relatar uma “jornada do herói”, conceito que começa a ser habitual em contexto genérico de desenvolvimento pessoal.

Aqui ninguém é herói à partida, e todos/as o somos se quisermos. É uma questão de escolha, de oportunidade, de necessidade. É o que tiver de ser. **A mudança não implica heroísmo, na minha opinião. Implica sim: amor próprio.**

“Lê isto se queres mudar de vida” serve de base a uma possível mudança que queiras implementar.

E assim deixa-me contar um pouco da minha história, até hoje, repleta de mudanças.

Ainda hoje falo sobre a minha mudança física, porque de facto essa foi a primeira, e foi aquela que se revelou posteriormente sob a forma de uma auto-estima reforçada.

Com isto quero dizer que até aos meus 15 anos, sensivelmente, eu tinha excesso de peso. Não por uma questão nervosa nem devido a uma patologia ou doença, mas sim porque eu gostava de comer e não filtrava os alimentos. Comia por gosto, e ainda hoje o faço.

No entanto confesso que passei por várias situações de rejeição devido ao meu aspecto físico, e isso teve de mudar. Mudei sobretudo o meu *mindset*, as minhas prioridades, os meus valores. Fi-lo sozinha, e posso dizer que o fiz “bem feito” porque até hoje essa mudança de *mindset* tem impacto nas minhas escolhas e no meu estilo de vida.

Confesso que existe uma “âncora” em mim que pode não ser a mais positiva de todas: recordo constantemente, ainda hoje, como eram os dias da minha infância e pré-adolescência, e como era terrível ser rejeitada.

Estas memórias não me permitem regressar à mesma situação. Esta questão de auto-liderança prende-se com o princípio de “liderar pelo medo”, e confesso que não o defendo.

Não é assim que se lideram pessoas e muito menos nos lideramos a nós mesmos/as. Algo a melhorar em mim!

A energia que nos leva a implementar uma mudança não deve ser uma energia de “afastar”, mas si a de “aproximar” a algo bom e positivo, espero que me entendas!

Depois, seguem-se mudanças de emprego / trabalho.

Penso que a maioria das mudanças que fiz de contexto profissional se prenderam acima de tudo com esta diferença entre conceitos: trabalho e emprego.

Mudei algumas vezes, e em todas elas me sentia triste, subvalorizada, discriminada.

Não estou a ter um discurso de vítima, estou a ser o mais sincera que posso ser contigo, que me estás a dispensar o teu tempo. Mais uma vez recordo: esta não é nenhuma “jornada do herói” (por favor realiza pesquisas no google sobre este conceito, caso não estejas a acompanhar), é sim a jornada de uma pessoa normal.

Consigo hoje em dia “ressignificar” e agradecer todos os desafios que enfrentei, inclusive os que se prendiam comigo mesma e com a minha crise interior, que tinha que ver com o meu “propósito”, se é que lhe podemos chamar assim.

Hoje sou Coach de Executivos e de negócios, sou Mentora, Autora, Oradora, CEO da empresa de Recrutamento Rising Group, vivo destas profissões a 200% (não leste mal...), e tenho um enorme orgulho no meu caminho.

Este caminho fez-se, faz e fará sempre, aprendendo, implementando, ajustando o que tiver de ajustar. Mas sempre fiel aos meus valores e ao que me move. E será assim até fazer sentido.

Se foi fácil? Se é? Não. É de facto um enorme desafio. Ser empreendedora é um desafio diário, com altos e baixos constantes.

Existe quem não goste desta palavra (empreendedorismo), mas eu confesso que adoro. Revela raça, força de vontade. Revela a humildade de quem quer muito chegar longe e sabe que o caminho vai ser desafiante.

Revela a humildade de quem pede ajuda a parceiros e clientes e consegue entregar projectos com valor, e acima de tudo com alma.

Este ebook é para ti se és empreendedor/a. Não falo somente em ter negócio próprio, mas sim em empreender mudanças na tua vida!

A minha mudança propositada mais significativa foi de facto a mudança de rumo profissional, onde deixei um emprego numa empresa multinacional, com cargo de chefia, com benefícios e regalias de toda a natureza, pelos quais, muito provavelmente grande parte das pessoas luta por conseguir.

Um emprego com que sempre sonhei e pelo qual lutei muito, e que afinal não correspondia nada ao que tanto queria para mim.

Sempre procurei, durante anos, liberdade para criar, liberdade para trazer negócio e marcar a diferença, e acima de tudo, liberdade para poder desenvolver pessoas e equipas.

Nada disso me era permitido (sem ser a liberdade para trazer negócio, obviamente), e foi aqui que um enorme balde de água fria me vou despejado pela cabeça abaixo: concluí que não era feliz assim, e que acima de tudo não queria viver assim. Trabalhamos muitas horas da nossa vida, e eu merecia ser feliz em todas essas horas.

Foram muitos os dias em que me desloquei para o trabalho a chorar desesperadamente porque sabia que o meu dia não iria ter valor, sabia que era mais um dia igual aos outros. Isso tinha de mudar! Levei alguns meses a tentar perceber de que forma o podia fazer, até que o Universo ajudou e me abriu uma janela de oportunidade que consegui aproveitar.

Sobre isto gostava de passar a seguinte mensagem: está atento/a ao que acontece à tua volta. Muitas vezes estamos tão fechados/as nas nossas rotinas, hábitos e deveres, que nos esquecemos de olhar à nossa volta, e também de ouvir a nossa intuição.

Olha à tua volta, fica atento/a. As oportunidades podem estar mesmo ali ao lado, e podem até ser fáceis de aproveitar. **Lembra-te disto!**

Foi o que fiz, e graças a isso estamos aqui hoje. Não, não foi só graças a isso, mas eu precisei que o Universo me desse a mão, me mostrasse outros caminhos.

E como se diz: o caminho faz-se caminhando, e o percurso é trabalhoso, requer uma enorme capacidade de resistência e resiliência.

Requer também uma enorme capacidade para agradecer a oportunidade que a vida me deu.



Toda a mudança (iniciada por nós, propositada) requer uma grande vontade para atingir novas experiências ou resultados na nossa vida.

Mas... a má notícia é que a mudança só acontece se entrarmos em acção. E é essa a mensagem principal deste ebook: se desejas mudar, empreender (CONSTRUIR!), alterar algo na tua vida, é fundamental entrar em acção. Fazer acontecer. Não temas as consequências de uma tomada de decisão.

Foi o que fiz. Digo sempre que o meu caso não é exemplo para ninguém, porque é só mais um caso de quem mudou de vida. No entanto é um caso honesto e sem romantismos.

O caminho é desafiante, convence-te disso.

Ao optar por trabalhar por conta própria fiquei sem férias durante o primeiro ano, fiquei sem um vencimento fixo ao final de cada mês, o que significa que também fiquei sem subsídios.

Fiquei sem um carro (tive de comprar o meu, a prestações), fiquei sem equipa. Fiquei sem uma marca que me protegesse caso algum negócio corresse menos bem.

Hoje em dia eu sou e dou “o corpo às balas” por tudo o que faço, quer corra bem, quer corra menos bem. A aprendizagem é enorme, e agradeço todos os dias por isso.

Mas ganhei algo que vale muito mais que isso tudo: **Liberdade de criar.**

Tempo para os meus negócios, projectos e acima de tudo para a família.

É isso que me move, e não existe dinheiro nenhum no mundo que pague a ausência de liberdade na minha vida.

# DESAFIOS!

---

Depois de tudo o que partilhei contigo, atrevo-me a lançar-te um primeiro desafio: pensa nos teus valores fundamentais. O que é mais importante para ti? Hierarquiza-os ou encontra o teu valor principal (aquele que vai pesar mais do que qualquer outro). Que valores são esses?

1. O que mais valorizo na minha vida é...

---

---

---

---

Outros valores também importantes:

---

---

---

---

2. Segunda questão para ti, que desejas mudar alguma tua vida: será que neste momento estás a viver uma vida que honre os valores identificados?

---

---

---

---

A que conclusão podes chegar, no seguimento da reflexão anterior?

---

---

---

---

O que podes fazer já hoje que te ajude a honrar ainda mais o teu valor fundamental?

---

---

---

---

A minha resposta a estas perguntas foi “não, não estou a viver de acordo com o meu valor fundamental – liberdade”, e tracei todo um caminho que me permitisse honrar esse valor.

# DESAFIOS!

---

Depois de tudo o que partilhei contigo, atrevo-me a lançar-te um primeiro desafio: pensa nos teus valores fundamentais. O que é mais importante para ti? Hierarquiza-os ou encontra o teu valor principal (aquele que vai pesar mais do que qualquer outro). Que valores são esses?

1. O que mais valorizo na minha vida é...

---

---

---

---

Outros valores também importantes:

---

---

---

---

2. Segunda questão para ti, que desejas mudar alguma tua vida: será que neste momento estás a viver uma vida que honre os valores identificados?

---

---

---

---

A que conclusão podes chegar, no seguimento da reflexão anterior?

---

---

---

---

O que podes fazer já hoje que te ajude a honrar ainda mais o teu valor fundamental?

---

---

---

---

A minha resposta a estas perguntas foi “não, não estou a viver de acordo com o meu valor fundamental – liberdade”, e tracei todo um caminho que me permitisse honrar esse valor.

## 02. MITOS E VERDADES SOBRE MUDAR DE VIDA

---

*“Vá sempre além do que é esperado.”* — Larry Page, cofundador da Google



Em jeito de desafio, de resumo ou de curiosidade, aqui ficam alguns mitos e algumas verdades sobre o tema “mudar de vida”.

Atrevo-me a acrescentar também alguns rituais/hábitos que poderão ser benéficos numa fase de mudança:

### **1. Não queiras fazer tudo ao mesmo tempo.**

Está provado que o conceito de *“multitasking”* não é assim tão positivo como pensamos (aliás, há quem diga que nem é possível!). Realiza uma tarefa de cada vez. Traça grandes objectivos e outros objectivos mais pequenos (micro) e mais fáceis de conseguir, para poderes organizar as tuas ideias e hierarquizar acções e prioridades.

2. **A mudança nem sempre custa, dói e nem sempre representa perdas.** Interpreta as “perdas” como prioridades. O conceito de “mudança” acarreta demasiadas consequências negativas, e nem sempre é assim! Mudança significa desconforto, e acredito que a confusão entre estes dois conceitos possa demover muitas pessoas de darem um próximo passo.

3. **Negoceia contigo mesmo/a:** responde à questão: o que estou disposto/a a deixar para trás?

4. **Ritual:** celebra cada pequena conquista. Num caminho de mudança, é fundamental celebrar a concretização do mais pequeno passo. Isto vai reforçar a tua autoestima e a tua auto-confiança. Por mais pequena que seja a conquista, celebra! Obviamente que a tua confiança e coragem também se vão fortalecer.

5. **Acredita em ti:** Quantos desafios e quantas mudanças já concretizaste na tua vida? Acredito que em todos eles tenhas dado o teu melhor. Desta vez não vai ser diferente. Dá o teu melhor, e tudo vai correr bem!

6. **Quebra com as crenças que limitam o teu progresso.** Como? Acreditando nos seus opostos. Porque não? O que perdes se tentares? O que ganhas? Acredita que és possível, que és capaz. Desta forma vais começar a descobrir em ti comportamentos e atitudes que vão fazer de ti uma pessoa orgulhosa. E não existe mal nenhum nisso, certo?

7. **Recupera o teu carisma.** As pessoas carismáticas sentem-se bem consigo mesmas, e desafiam-se constantemente, inspirando as outras pessoas a fazerem o mesmo! O mundo precisa de ti como és, realçando as tuas maiores qualidades. O teu caminho de mudança pode inspirar muita gente, não esqueças.

8. **Mito: não, não se nasce carismático nem líder.** Podemos aprender a desenvolver essas capacidades, esta é uma boa notícia! Um Coach ou Mentor podem ajudar nesse percurso. Uma forma de o fazer será não tentares agradar a toda a gente. Como será possível implementar uma mudança se a prioridade é agradar todas as pessoas que estão à nossa volta?

9. **Faz um jejum da negatividade.** Não ganhas nada em ser negativo/a. E recorda sempre: os nossos pensamentos atraem a nossa realidade. Se pensas de forma negativa, vais encontrar ainda mais razões para sentir essa negatividade.

10. **Descansa.** Uma mudança (qualquer ela que seja) requer 200% de dedicação, empenho, resistência e resiliência. Mas nenhuma destas capacidades funciona se não descansares o teu cérebro e o teu físico.



# DESAFIOS!

---

3. O que podes fazer já hoje que corresponda a uma alteração de hábitos ou crenças?

---

---

---

---

---

4. O que ganhas com essa alteração de pensamento ou atitude?

---

---

---

---

---

5. O que perdes quando o teu contexto começar a mudar?

---

---

---

---

---

6. De que forma vais lidar com estes ganhos e perdas?

---

---

---

---

---

De facto, para construir e implementar mudanças na nossa vida existe algo fundamental: negociação connosco mesmos/as. **Para ser/ter ou fazer o que desejas, do que estás disposto/a abdicar?**

Este compromisso é fundamental, e faz parte da receita. E, permite-me que te diga: este compromisso é sinal de respeito e amor-próprio.

# AGENDAMENTO DE SESSÃO DE ESCLARECIMENTO

---

Atravessamos várias fases na nossa vida, ao longo do nosso percurso profissional e/ou pessoal.

Por vezes o caminho avista-se desafiante, mas quando é percorrido com companhia e em contexto de trabalho de equipa, tudo se torna mais fácil e claro.

É aqui que o acompanhamento de um Coach poderá de facto fazer a diferença.

Agenda uma reunião comigo, sem compromisso. Escreve um email com o assunto "**Quero agendar a minha reunião de esclarecimento**", e serás contactado brevemente no sentido de agendarmos a nossa reunião/conversa de esclarecimento.

O email deverá ser enviado para o endereço:  
**mafalda@mafaldaalmeida.com**

## 03. METODOLOGIA - HARPA LIFE DESIGN

---

*“O sucesso não é definitivo, e o fracasso não é fatal: o que importa é a coragem para seguir em frente.” —*  
Winston Churchill, primeiro-ministro da Grã-Bretanha durante a II Guerra Mundial



Porquê chamar a esta metodologia inovadora, **HARPA Life Design**? Porque para mim, o processo da gestão da mudança assemelha-se a uma melodia, um conjunto de várias "notas musicais" ao mesmo tempo.

A vida é isto mesmo!

Além disso, a palavra **HARPA** detém todos os passos que, a meu ver, deverão ser percorridos, repetidos e corrigidos (as vezes que forem necessárias!) ao longo do caminho rumo à mudança. Que estes passos sejam percorridos em contexto de melodia e equilíbrio, para que o resultado final seja uma obra de arte na tua vida!



**Honestidade:** Sejam honestos/as connosco mesmos/as. Caso o nosso músculo de honestidade não esteja desenvolvido e saudável, não teremos a força suficiente para ultrapassar desafios que possam existir no caminho rumo à mudança.

A mudança que desejo implementar vai-me ajudar a viver num contexto mais feliz e realizado?

---

---

---

---

O que justifica REALMENTE esta vontade de mudar?

---

---

---

---

**Atitude:** entra em acção, assim que perceberes que tudo o que pretendes mudar na tua vida está de acordo com a pessoa que és. Faz acontecer as mudanças na tua vida.

Desenvolve uma atitude de quem acredita que é capaz de lá chegar.

Desenvolve crenças positivas em vez de negativas.

Tem uma atitude de gratidão.

“Eu acredito que”... (escreve de seguida uma frase que possa ser considerada como a tua crença fortalecedora ou encorajadora)\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

“E agradeço desde já”... (escreve três razões que façam de ti uma pessoa grata ao dia de hoje)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Recursos:** Do que vais precisar para chegar onde queres e para concretizar a mudança desejada?

Nesta fase refiro-me a todos os recursos, tais como: pessoas (desenvolve o teu networking!), recursos materiais, recursos espirituais, recursos psicológicos e/ou intelectuais.

Recorda: não basta querer mudar. Esta palavra implica enfrentar o desconhecido, e uma das formas de reduzir a tua ansiedade nesta fase de transição, é de facto recolher o máximo de informação e reunir os recursos ideais para minimizar possíveis impactos (por favor não associes esta palavra a algo necessariamente negativo).

De que recursos vou precisar para conseguir fazer uma melhor gestão da mudança?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Como os vou encontrar ou desenvolver?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Planeamento:** Esta “nota” é indispensável para ajudar a salvar tempo, dinheiro (enfim... recursos!) nesta jornada rumo à mudança. É uma nota que ajudará no resultado final da sinfonia do teu novo contexto profissional e/ou pessoal. Planeia os passos que tiveres de dar, estabelece datas limite para pequenos e grandes objectivos. Se não estiver na tua agenda, não está na tua vida.

Que passos preciso dar para chegar do ponto A ao ponto B (sendo o ponto A o teu contexto actual, e o ponto B o teu contexto ideal).

---

---

---

Qual a data limite para concretizar estes passos que acabei de definir?

---

---

---

De 0 a 10, quão estou empenhado/a em concretizar este plano de acção?

---

---

---

**Avaliação dos resultados:** este factor trabalha muito de perto com o factor “honestidade”, que já abordámos.

Se ao longo do teu caminho algo te disser que não estás a ir de acordo com o que pretendes, se a tua intuição te disser que “o caminho ainda não é bem este!”, tudo bem. Avalia, aproveita o que já desenvolveste, e redefine pormenores que tiverem de ser alterados.

Cuidado! Não desenvovas crenças que limitem e que alimentem a tua insegurança e os teus medos. Não existe “falhanço”, mas sim “feedback”. Se alguma coisa não correu como esperado neste caminho, interpreta como aprendizagem. E segue em frente.

Recorda alguma situação que não tenha corrido como esperavas, e escreve de seguida as aprendizagens que retiraste desta mesma situação.

---

---

---

---

---

---

E...voltar a tocar a “melodia” da mudança, se necessário. Ou então, e alguma destas 5 “notas” musicais não estiver a agradar o teu ouvido, altera, refaz, modifica.



Jornada do Herói ou não, desenvolve controlo sobre os teus resultados.

Se algo não está bem e depende só de ti, muda. Altera crenças, que são verdades só tuas. Esforça-te por acreditar que tudo vai correr bem nesta jornada que se inicia. **Quer acredites quer não, vais acabar sempre por ter razão!**

Se algum problema não tiver solução, então é porque não é um problema, e passa a ser um facto da vida.

Não conseguimos controlar tudo, e existem acontecimentos que não podemos prever. No que depender de ti, faz o resto acontecer. A mudança foi iniciada por ti, e deverá ser concretizada por ti!

Desta forma sim, podes ser o herói da tua história!

# AGENDAMENTO DE SESSÃO DE ESCLARECIMENTO

---

Agenda uma reunião comigo, sem compromisso.

Escreva um email com o assunto “Quero agendar a minha reunião de esclarecimento”, e será contactado brevemente no sentido de agendarmos a nossa reunião/conversa de esclarecimento.

O email deverá ser enviado para o endereço:  
**[mafalda@mafaldaalmeida.com](mailto:mafalda@mafaldaalmeida.com)**

## 04. QUERES OU VAIS MUDAR?

---

*“O teu trabalho é uma parte muito importante da tua vida; por isso mesmo, é essencial que estejas a fazer algo que coloque um sorriso no teu rosto. Para que isso aconteça, precisas de trabalhar com aquilo que amas.”* - Steve Jobs, cofundador, CEO e ex- presidente da Apple



**Sê honesto/a contigo mesmo/a, e não te arrependas daquilo que não fizeste.**

O que vais fazer já hoje, rumo à concretização da tua mudança?

---

---

---

---

---

**Que nada te impeça.  
O tempo não volta.**

Mafalda Almeida

"Ajudo Pessoas e Empresas poderosas a recordarem o quão poderosas são."



## Factos, Clientes e Parceiros

