

# Woman

LUXWOMAN.PT

Lux

OUTONO

- DECORAÇÃO
- MODA
- BELEZA

CATARINA  
MAIA

BELEZA &  
PERSEVERANÇA

EM NOVEMBRO...  
SAIBA COMO  
POUPAR!

SAÚDE MENTAL  
ANSIEDADE:  
O QUE É E COMO  
SE TRATA?

URBAN  
glamour



# AMOR COM AMOR SE PAGA!

**MAFALDA ALMEIDA**  
EXECUTIVE AND LIFE COACH

**A** lei da reciprocidade é, de facto, uma lei a ter em consideração como princípio para a vida.

Como podemos querer que alguém nos ame, se não temos a coragem de nos amarmos primeiro?

Como será possível que obtenhamos o que mais queremos na vida, no âmbito pessoal ou profissional, se não damos passos em frente e se não entramos em ação?

Como podemos ser, ter ou fazer mais, se não damos sinais específicos (a nós e ao mundo!) de que é essa a nossa vontade?

Poderia continuar a fazer questões, mas acredito que já entendeu onde quero chegar.

Nesta edição de novembro, por que não falar sobre amor próprio? Acredito que, no nosso dia a dia, nos



*"Qualquer que seja a decisão que precise tomar ou qualquer que seja a mudança que precise implementar na sua vida, que seja tudo baseado no princípio principal: o amor"*

esqueçamos deste princípio, que deveria ser básico, mas que, na grande maioria das vezes, fica em segundo ou terceiro plano nas nossas prioridades.

Com isto, quero dizer, também, que, se queremos que algo ou alguém mude na nossa vida, não podemos ficar à espera que isso aconteça. E também não aconselho que tentemos mudar alguém por palavras.

Se essa pessoa não quiser mudar, simplesmente não o vai fazer, por mais que pensemos que seria o melhor para ela. Se queremos que algo ou alguém mude, devemos ser nós a mostrar essa mudança. A mudança deverá partir de nós. E aqui retomamos o tema: lei da reciprocidade. Ao mudarmos, estamos a criar impacto e a influenciar, não só a nossa vida e os nossos resultados, mas também o

contexto das pessoas de quem gostamos.

Acredite em mim: quando mostramos o caminho da mudança, através de novas atitudes, comportamentos e hábitos, as pessoas que estão mais próximas de nós, também vão acompanhar essa mudança, de forma inconsciente.

E podemos ter algumas surpresas: ou essas pessoas interpretam a nossa mudança como algo que possa causar impacto positivo nas suas vidas, acompanhando essa alteração iniciada por nós, ou então, simplesmente, afastam-se, acreditando que a nossa mudança é estranha e que nada de bom virá como consequência. E o que vem daí? A lei da reciprocidade, novamente.

Qualquer que seja a decisão que precise tomar ou qualquer que seja a mudança que precise implementar na sua vida, que seja tudo baseado no princípio principal: o amor.

Sim, porque amor com amor se paga. ●

- [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

## PRÓXIMOS EVENTOS E FORMAÇÕES:

- 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