

Woman

LUXWOMAN.PT

LUX

BELEZA,
MODA &
DECORAÇÃO
IDEIAS PARA
A QUADRA
FESTIVA!

REPORTAGEM

DISLEXIA:
O QUE É
E O QUE
FAZER?

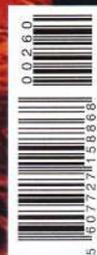
OLÍVIA
ORTIZ

VIVER PARA
COMUNICAR

PRESENTES:

- MULHER
- HOMEM
- CRIANÇA

NATAL
em
festa



O FIM OU O INÍCIO?

MAFALDA ALMEIDA
EXECUTIVE AND LIFE COACH

Estamos no fim... chegamos à fase final de (mais) um ano. E quem diria que este ano seria mais um ano atípico? Pois é... de facto não conseguimos controlar o que nos acontece, mas a boa notícia é que conseguimos controlar a forma como reagimos ao que nos acontece.

Sendo assim, será que decidimos olhar para o ano que vai iniciar com olhos de esperança e com foco na construção da nossa melhor versão? Ou será que vamos optar por olhar para este futuro próximo com base numa energia de dúvida e incerteza? Só depende de nós! Recordo a ideia principal: podemos controlar a forma como reagimos ao que nos acontece.

A nossa energia flui para onde decidimos colocar o nosso foco. Este úl-



"Acredito que muitas vezes para construirmos um futuro, uma melhor versão, precisamos de cortar com alguns aspetos do passado"

timo, vai estar na procura de solução ou será que vai estar na constante identificação do problema?

A verdade é que 2023 pode significar um grande início da nossa melhor versão, se assim decidirmos. E existe uma série de questões às quais podemos responder e que nos ajudam a definir o nosso caminho, no âmbito da atitude perante o ano novo, como por exemplo: que pessoa quero ser em 2023? O que preciso fazer? Por

onde vou começar? Em dezembro de 2023 onde quero estar, como me quero sentir, como vou celebrar?

Repare... se colocarmos a nossa atenção, o nosso foco e a nossa esperança na celebração que desejamos vivenciar, estamos, automaticamente, a permitir que a nossa energia vital saia reforçada. Os nossos pensamentos produzem, de facto, efeitos poderosíssimos, no que diz respeito à nossa entrada em ação.

Aconselho que faça o seu "quadro de

visualização", ou quadro dos sonhos, como algumas pessoas gostam de chamar. Transforme a sua visão para 2023 em imagens, palavras, números, símbolos. Transforme as suas intenções numa ferramenta visual, que ajude a manter o foco no que realmente interessa e, acima de tudo, no que depende só de si.

A maioria das pessoas prefere inícios a finais. Isto, provavelmente, explica-se pelo facto de que um final pode significar cortar, perder, deixar ir embora alguma coisa ou alguém. Não que seja negativo, de todo! Acredito que, muitas vezes, para construirmos um futuro, uma melhor versão, precisamos de cortar com alguns aspetos do passado. Mas... quem é que gosta de "perder" o que quer que seja? Sugiro que não olhe para um final como algo negativo, como uma perda. Um final pode significar um recomeço, uma nova luz. Uma versão melhorada. Termina com uma questão? O ano 2023 vai significar o fim ou o início? Lembre-se que só depende de si.

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)



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