

W **oman**

LUXWOMAN.PT

LUX

ANO NOVO

- MODA
- BELEZA
- DECORAÇÃO

TERCEIRA IDADE

COMO
TRATAMOS
OS NOSSOS
IDOSOS?

RELAÇÕES FAMILIARES

O QUE FAZER
PARA EVITAR
CONFLITOS?

**BRUNA
GOMES**

**SEM
RODEIOS**

2023
**Party
on!**



A MENTALIDADE CERTA

MAFALDA ALMEIDA
EXECUTIVE AND LIFE COACH

Antes de mais: votos de um ano 2023 cheio de concretizações e, acima de tudo, cheio de momentos felizes!

Mas... será que esses momentos felizes que todas desejamos viver estão ao alcance de qualquer uma de nós? Sim, estão, se tivermos a mentalidade certa para os projetar, viver e celebrar. Tudo isto tem a ver, acima de tudo, com quatro fatores fundamentais: planeamento, ação, amor-próprio e autoconhecimento.

Ter uma forma de pensar saudável (o chamado *'mindset'* de sucesso) significa, acima de tudo, que temos consciência de quem somos e associamos, a isso, um foco propositado nos nossos pontos fortes e no nosso potencial. Sabemos que ninguém é perfeito e aceitamos isso rumo à conquista de uma vida que nos faça pessoas felizes.

Ora, por mais positivo que seja o



"Ter uma forma de pensar saudável (o chamado 'mindset' de sucesso) significa, acima de tudo, que temos consciência de quem somos"

nosso *mindset*, a verdade é que, sem estratégia e sem planeamento, será bastante desafiante conseguirmos chegar onde queremos. Antes disso, é fundamental SABERMOS o que queremos. Será que realmente sabe o que quer? Ou será que está a desenvolver uma perspetiva de futuro baseada, apenas, no que é socialmente aceite e esperado? Seria pedir-lhe muito que, em 2023, tome a decisão de caminhar na direção do

que realmente quer para si? Fica o desafio...

Voltemos, então, à nossa 'fórmula mágica' e falemos, agora, sobre amor-próprio ou autoestima. Como é possível desenvolver uma mentalidade certa que nos ajude a chegarmos mais longe na vida, se não nos apreciarmos e valorizarmos? Tome conta da sua essência e defenda-a. Recorde-se daquilo que fez de si a pessoa fantástica que é e recorra a

essas memórias, sempre que necessário. Acredito que essas conquistas de toda a vida sejam rapidamente esquecidas no dia a dia. Acredito que a sua confiança saia, muitas vezes, comprometida, exatamente devido a essa tendência que todas temos. Terminemos com isso, de forma consciente, procurando, sempre, recordar as nossas conquistas. Todas! Sejam elas pequenas ou grandes.

Por fim, a tão importante entrada em ação. Todas temos hábitos e esses hábitos trazem-nos determinados resultados. A nossa entrada em ação fundamenta aquilo em que acreditamos e daí a sua importância. Se queremos alterar os resultados que estamos a obter, temos de mudar a forma como pensamos e, dessa forma, vamos, automaticamente, alterar a forma como fazemos as coisas, como entramos em ação. Faz sentido para si? Como digo sempre: "Se queremos resultados diferentes, devemos fazer as coisas de forma diferente!" Para 2023, alteremos a forma como pensamos e mudaremos os nossos resultados e a nossa vida. Vamos a isso? Conte comigo, estou por aqui. 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

PRÓXIMAS INICIATIVAS A ACONTECER:

- **Rise and Shine – Como vai ser o teu ano?** – Evento presencial, dia 11 de fevereiro, das 14h30 às 19h00, no Hotel Vila Galé Sintra. Vamos planear o ano 2023 para que consigamos ter melhores resultados em todas as áreas da nossa vida, com a ajuda de convidados como Alexandre Monteiro, Catarina Beato ou Diana Dinis. Bilhetes à venda nas redes sociais de Mafalda Almeida