
A woman with long blonde hair, wearing a white blazer and matching pants, stands on a stage. She is holding a smartphone in her right hand and gesturing with her left. The background is dark with blue and purple stage lighting. The text 'BELA STAR' is overlaid in large white letters.

# BELA STAR

Não tenhas medo de brilhar.

**Mafalda Almeida**



Antes de mais, gostava de te dizer que estou muito orgulhosa por teres decidido investir em ti, no teu empoderamento, no teu desenvolvimento pessoal e profissional.

Depois, dizer-te que ser uma estrela faz parte das tuas obrigações. Sim, não é uma questão de vontade nem de feitio. Nasceste estrela. Ninguém é como tu. Por isso, a tua obrigação é brilhar.

E quando falo em “brilhar”, refiro-me a dares o teu melhor todos os dias, e em honrares os teus talentos sempre. Mesmo quando não existe vontade para isso. Sim, porque a motivação nem sempre existe, eu sei! Sei que ela não cai do céu, e também sei que sempre que não tens motivação, isto significa que a vida está a colocar à prova a fé que tens em ti mesmo/a.

Por isso, a minha mensagem é:

“

*Mesmo sem  
motivação e sem  
vontade, avança.  
Brilha. Sê a  
estrela que o  
Mundo precisa.*

”

# Quem sou eu?



Eu sou alguém que está aqui para te ajudar a sair da zona de conforto. Alguém que passa constantemente por desafios, e alguém que estudou para te ajudar a traçar a tua estratégia pessoal e /ou profissional rumo a melhores resultados.

Sou Coach, Formadora no âmbito da Liderança, Performance, Produtividade, Marca Pessoal e Profissional. Dirijo a minha empresa de Recrutamento Especializado – o Rising Group. Sou Mentora do Método RISE, uma metodologia inovadora em Coaching.

Sou formadora da minha Certificação em Coa-

ching, Inovação e Criatividade, cujas inscrições para a turma de Abril de 2023 já se encontram abertas!

Gosto de dizer que sou empreendedora. Construo e implemento ideias. E acima de tudo, ajudo os meus Clientes a fazerem o mesmo.

Na vida, "ajudo pessoas e empresas poderosas a recordar o quão poderosas são. Esta é a minha máxima no âmbito profissional. Não foi fácil chegar até aqui! Conto-te porquê...

A minha educação (e acredito que a tua também!) foi desenrolada em torno de crenças de princípios considerados normais para a nossa

sociedade. Optamos por acreditar que devemos estudar bastante, tirar um bom curso, e arranjar um emprego estável que nos pague as contas e os encargos que vamos assumindo ao longo da nossa vida. É desta forma que a sociedade atua, regra geral. E isto deve-se, penso eu, a uma enorme necessidade que todos temos de nos protegermos. Preferimos adaptarmo-nos ao que já está construído, do que construir alguma coisa nova. É normal, as sociedades estão construídas de forma a protegerem as suas pessoas.

Além disso, somos membros de uma tribo, o que significa que devemos ser semelhantes aos outros membros da tribo, para conseguirmos ser aceites.

Desculpa o que vou escrever (de mim podes esperar frontalidade!), mas somos todos pássaros lindos fechados dentro de uma gaiola. Ou se preferires, somos todos ratinhos a correr na sua roda, sem nunca sair do mesmo sítio. Ou ainda: ovelhas no mesmo rebanho.

Hoje não sou pássaro que não consegue voar, nem faço maratonas na roda dos ratos. E muito menos sou uma ovelha num rebanho. Faço por

não ser todos os dias, desde que tive a coragem de tomar uma decisão. A melhor decisão que pude tomar até ao dia de hoje!

Levei 12 anos a trabalhar para outras empresas e pessoas. Foram 12 anos suficientes para ter a coragem de mudar de vida, tomar as minhas decisões, construir a minha marca pessoal e profissional, ser gestora dos meus negócios, da minha vida e dos meus resultados. Dar vida aos meus sonhos. Sentir-me livre.

Todos os dias trabalho na minha melhor versão, porque todos os dias são oportunidades para sermos 1% melhor do que no dia anterior. Isso é a nossa melhor versão. Se assim for, estamos no bom caminho.

E este livro foi desenvolvido para percorrer esse caminho contigo. Vamos brilhar?

Obrigada pela confiança!

*Mafalda Almeida*

PASSEMOS ENTÃO AOS  
CONTEÚDOS E EXERCÍCIOS  
RELATIVOS À PALESTRA  
“BE A STAR” ...



# Significado e Sucesso

Sabia que tudo o que acontece na tua vida tem que ver com o significado que atribuis a essas coisas e / ou acontecimentos? Sim, a qualidade da nossa vida tem muito que ver com o significado que decidimos atribuir ao que nos acontece. E se alguma coisa menos boa que te aconteceu servisse para te ensinar algo maravilhoso sobre outra coisa que estará para vir? E se o desafio de hoje fosse o teu fator de diferenciação amanhã?

Recorda os cinco passos que deverás dar para que consigas assim melhorar a tua qualidade de vida (poderás usar o “atalho” dos dedos da tua mão para te recordares desta ferramenta):

### **1 - Estado Emocional.**

Como me decido sentir perante determinada situação? Não esqueças que a qualidade da tua vida não é nada mais do que a qualidade das tuas emoções mais habituais. Colhemos aquilo em que nos focamos! E por falar em foco...

### **2 - Foco.**

Onde decides colocar o teu foco? Nas soluções? Nos problemas?

Não esqueças que aquilo em que nos focamos aumenta de dimensão na nossa vida!

Recorda também o SAR: Sistema de Ativação Reticular.

### **3 - Significado.**

Que significado decides dar ao que te acontece? Será que estás à mercê dos acontecimentos, ou será que tens algum poder na equação que é a tua vida?

### **4 - Relações.**

A relação que tens contigo é fundamental para o teu sucesso e para o teu brilho. Nutre o teu diálogo interno com princípios positivos. Sê a tua maior fã! O que perdes se assim não for?

Para além disto, não esqueças de nutrir também boas relações com as outras pessoas. E, já agora... permite que somente as boas pessoas estejam presentes na tua vida. O que ganhas ao permitir que as restantes pessoas estejam também presentes?

### **5 - Estratégia.**

“Se não souberes para onde vais, qualquer caminho serve”, já dizia o gato à Alice no País das Maravilhas. O tempo é demasiado preciso para ser vivido sem estratégia.

Investe algum tempo a pensar na forma como desejas concretizar os teus objetivos, na pessoa em que te vais tornar quando lá chegares, nas competências que precisas adquirir. Isto tudo é estratégia pessoal!



O sucesso trata-se de um conjunto de hábitos que estás a optar por desenvolver...

E isto leva-me a perguntar: **Existe algum hábito que tenhas nos dias de hoje, e que te esteja a impedir de brilhar?**

---

**Se sim, que hábito é esse?**

---

**O que vais fazer já hoje para alterar o hábito?**

---

**Não esqueças que os hábitos se alteram através da repetição de novos comportamentos!**



# Talentos e Transformação

Com o avançar da vida, com as responsabilidades assumidas, com o frenesim do dia-a-dia, muito provavelmente esqueceste quais são os teus talentos, aquilo que te destaca das outras pessoas e que fazes tão bem que todos reconhecem isso em ti!

Com o avançar da vida, com as responsabilidades assumidas, com o frenesim do dia-a-dia, muito provavelmente esqueceste quais são os teus talentos, aquilo que te destaca das outras pessoas e que fazes tão bem que todos reconhecem isso em ti!

Recorda a tua infância... **Quais os momentos em que eras realmente feliz?**

**Quais as tarefas ou disciplinas na escola que mais gostaste e onde tiveste melhor classificação?**

**Agora em idade adulta, quais são aqueles momentos em que estás a fazer alguma coisa e nem dás pelo tempo passar?**

**O que te destaca das outras pessoas?**

**Faz uma lista de cinco talentos que tenhas.**

Faz uma lista de cinco talentos que tenhas.

---

---

Estás a honrar esses talentos nos dias de hoje?

---

Recorda: A tua melhor versão e a tua mais alta performance acontecem quando tens a coragem e assumir as tuas melhores características.



# Autoconfiança e Ação

Sabias que o nosso cérebro está programado para se focar naquilo que não temos, no que não somos, no que não conseguimos? É a chamada “carência”. É normal, em todas nós. Por isso muitas vezes te recordas mais facilmente das tuas falhas e das tuas características menos fortes, e daquilo em que não tens um desempenho excelente.



Gostaria de te pedir para escreveres uma lista com 20 conquistas tuas desde sempre. Podem ser grandes conquistas, ou algo mais modesto. Não importa! São momentos importantes da tua vida, dos quais te deves orgulhar! Queres saber uma das minhas conquistas que coloco sempre nesta lista? Ter conseguido tirar a carta de condução. Agora escreve a tua lista. Não desistas.

---

---

---

---

---

---

---

---

Desta forma, estás a recordar o quão capaz és. És capaz de tudo! Somente há que afinar o foco para o que realmente interessa!

Estás a recuperar o teu poder pessoal. Estás a ganhar “músculo” mental para brilhar ainda mais. Desafio-te a definir qual poderá ser a tua “frase guia”, da qual te vais lembrar sempre que a tua mente e a tua autoconfiança resvalarem para a dúvida, o medo e a incerteza. Sempre que duvidares de ti e das tuas capacidades. O que vais dizer a ti mesma?

A partir de hoje a minha “frase guia” vai ser:

---

---

**Que nada te impeça de brilhar, e de colocares em prática todo o teu potencial!**

# Relação e Resultados

Possivelmente existirá alguém que não vai concordar com esta afirmação: tu és a pessoa mais importante da tua vida. A relação contigo mesma deverá ser saudável e positiva, para que assim também consigas desenvolver relações saudáveis com as outras pessoas, e inclusive com a tua família. A qualidade das palavras que dizes a ti mesma, e inclusive dos pensamentos que desenvolves diariamente, em muito vai contribuir para que a tua relação contigo própria seja saudável e próspera. Quando assim não é, quando passas os teus dias a reclamar e a recordar o que fizeste menos bem, e as tuas falhas bem como “imperfeições”, com certeza que será bem mais desafiante nutrir relações saudáveis. Contigo e com o mundo.

Penso que entendes porque coloquei imperfeições entre aspas. Na verdade, elas não existem. Só na tua cabeça, se assim o decidires. As imperfeições surgem quando nos comparamos com as outras pessoas... E comparar diminui.

Ora, pensa comigo: se desenvolves pensamentos e palavras de qualidade contigo mesma, e se consegues desenvolver relações positivas e saudáveis com as outras pessoas, qual será o desfecho?

Um desfecho com bons resultados, dos quais com certeza te vais orgulhar.

Os resultados que estás a ter hoje são fruto dos pensamentos que decidiste desenvolver no passado. Não esqueças isto!

De 0 a 10 (em que 0 é nada satisfeita e 10 é totalmente satisfeita), quão satisfeita estás relativamente à qualidade dos teus pensamentos diários?

---

E no que toca à satisfação relativa à qualidade das palavras que dizes a ti mesma?

---

E quanto às relações que tens com as outras pessoas?

---

Não esqueças que somos “seres de tribo”, o que significa que acabamos por nos moldar às pessoas com quem mais convivemos, ou às pessoas que representam um maior energia e presença na nossa vida. Essa presença não tem de ser física, pode muito bem ser mental. Refiro-me aquelas pessoas que nos retiram energia ou nos carregam a energia.

Permite-te passar mais tempo com aquelas que te carregam energia, e por favor (sim, estou a pedir!), toma decisões relativamente aquelas pessoas que te retiram energia.

Chamamos a isto “grupo de influência”, e é algo muito muito importante na nossa vida!



## NOTAS FINAIS, PARA QUE NÃO ESQUEÇAS:

- Não existe ninguém como tu. Não querias ser igual a outra pessoa.
- Comparar diminui. Não queiras ser igual a outra pessoa (sim, repeti, e de propósito).
- O dia de ontem não volta mais. A vida passa a correr, não te arrependas do que não fizeste.
- Podemos não conseguir controlar o que nos acontece, mas conseguimos controlar a forma como reagimos ao que nos acontece.
- Faz o teu quadro de visualização. Nele deverão constar imagens representativas dos teus objetivos, bem como palavras ou frases que te empoderem. Recorda esta estatística 76% das pessoas que têm o quadro de visualização feito conseguem atingir o que lá colocaram! Vale a pena tentar, certo?
- O teu passado não te define. Se te arrependes de algo que tenhas feito, aprende, e segue em frente. A tua melhor versão e o teu brilho não acontecem no passado, mas sim aqui e agora.
- O maior investimento que podes fazer é em ti e nas tuas capacidades. Tu és o teu principal recurso. Aprende tudo o que puderes, e coloca isso em prática, de forma a transformares informação em conhecimento.
- Entra mais vezes em ação! O mundo é de quem faz.
- Diz: Amo-te, obrigado e por favor, mais vezes.



*Mafalda Almeida*

EXECUTIVE & LIFE COACH

Ficamos por aqui, espero que este manual te ajude a brilhar.

O mundo precisa do teu brilho.

Obrigada pela confiança!

### **Mafalda Almeida**

*Executive Coach & Mentor | CEO @ Rising Group – HR Management | HR Board Advisor | Speaker | Corporate Trainer | Author | DISC Analyst | Emotional Intelligence Expert*

Sabes onde me encontrar:

Instagram: [@mafalda\\_almeida\\_coach](#)

LinkedIn: [@mafaldaalmeida](#)

Facebook: [@coachmafaldaalmeida](#)

Email: [mafalda@mafaldaalmeida.com](mailto:mafalda@mafaldaalmeida.com)

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