

N.º 263 • março 2023
Cont.: €4,50 • Worldwide: 7 USD

Woman

LUXWOMAN.PT

Lux

DIA DA
MULHER
COMO É SER
MULHER EM
2023?

DIA
DO PAI
SHOPPING

VIVER AO
NATURAL

- MODA
- BELEZA
- DECORAÇÃO

**MATILDE
REYMÃO**

NATURALMENTE
ENCANTADORA

março
em pleno



DESTACAR O ÓBVIO

MAFALDA ALMEIDA

EXECUTIVE AND LIFE COACH

Chegamos a março (já?!), o suposto mês em que celebramos o Dia Internacional da Mulher. Aquele dia em que nos recordamos que ainda existe muito caminho a percorrer. No entanto, também, aquele dia em que podemos e devemos destacar e celebrar o óbvio.

É óbvio que todas somos especiais. É, também, óbvio que todas temos uma enorme força, embora, muitas vezes, não tenhamos essa noção. A vida tem fases em que estamos em “alta” e outras em que experimentamos exatamente o oposto. E o que faz de nós seres extraordinários é a forma como conseguimos (sempre) dar a volta às situações menos positivas. Estas são, porém, aquelas em que mais aprendemos, se assim quisermos.

É óbvio, para mim, que, se o mundo fosse governado por mais mulheres, provavelmente, não estaríamos em guerra. Existia mais paz, mais em-



“Se o mundo fosse governado por mais mulheres, provavelmente, não estaríamos em guerra. Existia mais paz, empatia”

patia. E é óbvio que ainda temos um enorme caminho a percorrer, para que tenhamos aquilo que merecemos. A chamada “igualdade de oportunidades”.

Mas... é aqui que, possivelmente, aquilo que vou escrever vai doer: a culpa, muitas vezes, é nossa.

Eu acompanho, desde sempre, mulheres, tanto em programas de *coaching*, como em mentoria ou nas formações que dou. Reconheço o

nosso enorme poder, a nossa força, as nossas capacidades para construirmos tudo o que é bom! Porém, reconheço, também, que não sabemos aproveitar, assumir e potenciar isso tudo.

No emprego, somos as primeiras a dar primazia ao “politicamente correcto”, em detrimento da saída da zona de conforto e da confiança que temos nas nossas capacidades e no que podemos construir. Brilhar no

âmbito profissional? Nem pensar!

A nossa insegurança não nos leva aos cargos governamentais que referi anteriormente. A nossa falta de autoestima e de confiança retém-nos em posições medíocres e cinzentas. É triste. O mundo precisa das nossas capacidades e teimamos em limitar o mundo de as conhecer.

E, geralmente, o que acontece à colaboração e ao trabalho de equipa? Não existe entre nós. E, acredite em mim: essa cooperação, essa solidariedade, esse espírito de entreajuda levar-nos-ia muito mais longe! Mas não existe. Essa mentalidade de escassez não contribui a nosso favor. Lhe garanto. Mas também lhe garanto que vai continuar tudo na mesma, pela força do hábito. E temos tanto a perder com isso!

Vamos fazer com que todos os dias sejam os nossos dias. Isso só acontece quando não tivermos medo de brilhar. E o mundo precisa muito do nosso brilho.

O que nos impede?

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:

- **Certificação em Coaching, Inovação e Criatividade**, dias 22 a 25 de abril e 29 e 30 abril 2023, presencial. Formação com certificação DGERT.
- Programa Intensivo de Liderança Feminina, 27.05.2023, presencial.