

N.º 264 • abril 2023
Cont: €4,50 • Worldwide: 7 USD

LUX **W**

an

LUXWOMAN.PT

**VIAGEM
ÍNDIA**
UM MERGULHO
ESPIRITUAL

April Ivy
O LADO B
DA CANTORA

**SEMANAS
DE MODA**
O *STREET STYLE*
E OS DESFILES

**ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL**

Saiba o que
comer, sem dietas
restritivas

SENSUALIDADE
E CONFIANÇA

**Abril
é seu!**



5 460772 158868

O PODER DO FOCO

MAFALDA ALMEIDA
EXECUTIVE AND LIFE COACH

Na grande maioria das vezes, o que marca a diferença é o quão focadas estamos. De facto, não é necessário ter nascido no seio de uma família mais abastada, nem com dons de inteligência acima da média. Não é preciso ter sorte, apenas trabalhar de forma focada, com disciplina e com determinação, relativamente ao caminho que deseja seguir. Não é preciso fazer um grande esforço para me recordar de exemplos de pessoas que, com



*"O milagre somos nós e o nosso foco.
O milagre é a nossa resiliência, a nossa motivação,
mesmo quando tudo parece dar errado"*

foco e trabalho conseguiram ficar na história. Muitas delas ainda não morreram, estão entre nós, e isso é uma oportunidade enorme para nos inspirarmos e mostrarmos aos nossos medos mais profundos que é possível. E, para ser possível, não é necessário que aconteça nenhum milagre. O milagre somos nós e o nosso foco. O milagre é a nossa resiliência, a nossa motivação, mesmo quando tudo parece dar errado. O

foco tem origem na ausência de um plano B, no amor-próprio, na vontade de chegar mais longe, no amor que temos por outras pessoas. Vale tudo, quando precisamos de orientar os nossos pensamentos para o que realmente interessa. O foco ajuda-nos a criar obras de arte. O foco não se distrai com o mundano, porque o foco é muito mais do que isso. O foco é aquela pequena "coisa" que nos vai ajudar a cons-

truir a nossa melhor versão, o nosso sucesso, a nossa felicidade (seja lá o que isto tudo for para si!). Pessoas focadas constroem o que desejam, conhecem quem querem, ganham o que merecem. E, se não ganharem num curto espaço de tempo, sabem que, se continuarem, vão conseguir. Foco é isto: é jogar o jogo da vida como nós merecemos que seja jogado. Este mês, não pretendo refletir sobre metodologias ou conceitos. Pretendo, acima de tudo, que perceba uma coisa: você é possível. Basta querer e fazer. Acredite em si, e tudo parecerá um milagre!
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 de abril 2023, presencial. Formação com certificação DGERT.
- Programa Intensivo de Liderança Feminina, 3 de junho 2023, presencial.