

N.º 268 • agosto 2023
Cont.: €4,50 • Worldwide: 7 USD

LUX W O O n

LUXWOMANIPT

**MODA
LOOKS
PARA DIAS
DE PRAIA
MEMORÁVEIS!**

**LUÍSA
OLIVEIRA
VIDA
A 100%**

**BELEZA
FRESH
& COLOURFUL
SUMMER**

**SEXO
BRINQUEDOS:
SIM OU NÃO?
QUAIS?**

**BOAS
FÉRIAS!**



A ÚNICA PESSOA SOU EU

MAFALDA ALMEIDA
EXECUTIVE AND LIFE COACH

Há tanto que nos impede de chegarmos mais longe. Desculpas, pessoas, situações, falta de recursos. Tenho uma péssima notícia para si: se há algo que está a impedir de concretizar o que deseja, a culpa é só sua! Não é de mais ninguém, nem de circunstâncias nenhuma... nem do tempo, nem do dinheiro. A culpa é sua. E isso é ótimo! Quando decidimos alterar o significado que damos às “coisas” da nossa vida, alteramos, também, a forma como respondemos a essas “coisas”! (leia-se: acontecimentos, situações, imprevistos...). O significado muda a nossa energia, direciona a nossa entrada em ação e, obviamente, isso tudo tem, depois, impacto nos resultados que vamos obter. Eu sei, muitas vezes recorro a este tema, abordando a mensagem através de pontos de vista, con-



“A única pessoa que pode mudar o jogo da sua vida é você”

ceitos e conteúdos que direcionam sempre para uma conclusão comum: somos responsáveis pelos nossos resultados, porque somos responsáveis pela forma como reagimos (o significado que já referi) ao que nos acontece. Será que decidimos adotar uma energia e uma postura de vítimas perante tudo o que nos acontece? Ou será que assumimos a liderança do nosso percurso? A escolha é nossa. E, como todas as escolhas, tem as suas consequên-

cias. A única pessoa responsável por tudo na sua vida é você. Responsável pelas relações que decide desenvolver ou terminar. Responsável por aquilo que aprende, por aquilo que come, por aquilo que ouve e pela forma como processa tudo isso. Sim, somos o que comemos e isso também diz respeito à qualidade da informação que consumimos diariamente. E, sim, é você a responsável pelo sucesso ou pelo insucesso do seu dia. Porque o sucesso está na

nossa cabeça e na forma como decidimos honrar o nosso tempo, o nosso dia a dia, a forma como passamos os minutos que nunca mais vão voltar. Será que temos real consciência de que o tempo é o nosso mais precioso recurso? Somos também responsáveis pela forma como nos sentimos. Sim, a gestão das emoções pode, igualmente, ser trabalhada, caso consigamos trazer este tema à consciência e ganhar clareza sobre tudo o que quer fazer com as suas emoções. As emoções tomam decisões. E, mais uma vez, você é responsável pelas emoções que decide enaltecer. A única pessoa que pode mudar o jogo da sua vida é você. Deixemos de culpar os recursos, as pessoas, o cosmos (o mercúrio retrógrado!). Assumir a responsabilidade muda completamente o “jogo”, para melhor. Quando se joga, terá sempre de existir um vencedor. Que esse vencedor seja você. Que o prémio seja uma vida feliz e realizada. Conte-me tudo, estou por aqui. ●

- 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, outubro de 2023
- Rise and Shine, Casino Estoril, 13 de janeiro de 2024. Bilhetes à venda na Ticketline.