

N.º 269 • setembro 2023
Cont.: €4,50 • Worldwide: 7 USD

Woman

LUXWOMAN.PT

Lux

MODA
O QUE SE
VAI USAR NO
INVERNO?

LILIANA
FILIPA
FORÇA
E PERSEVERANÇA

BACK
TO
SCHOOL
ESPREITE AS
COLEÇÕES!

SETEMBRO
O MÊS DOS RECOMEÇOS



MENTALIDADE IMPARÁVEL

MAFALDA ALMEIDA

EXECUTIVE AND LIFE COACH

Muitas de nós, não têm como prioridade a questão do treino mental. O chamado *mindset* ou mentalidade. No nosso dia a dia, desprezamos pensamentos e a verdade é que temos, milhares deles, ao longo do dia, conscientes ou inconscientes.

Atribuímos uma enorme importância aos resultados, mas menosprezamos todo o processo que tem de acontecer antes dos resultados surgirem. Esse processo passa por comportamentos que têm origem em sentimentos, que, por sua vez, têm origem em pensamentos. Este ciclo traz-nos resultados, quer gostemos deles, quer não. E este ciclo inicia-se com os pensamentos, precisamente. O *mindset*, a mentalidade!

Costumamos dizer, em desenvolvimento pessoal, que a nossa energia flui para onde o nosso foco se en-



“Tenha em atenção os seus pensamentos, para que o foco seja direcionado para o lado certo”

contra. Ou seja: aquilo onde desejamos colocar o nosso foco. Vamos obter mais do mesmo, porque estamos concentradas nisso. É simples, mas, ao mesmo tempo, tão complicado de implementar no nosso dia a dia.

Tenha em atenção os seus pensamentos, para que o foco seja direcionado para o lado certo, para o que interessa e não para os pensamentos e as situações negativas e destrutivas. Uma mentalidade “im-

parável” tem também como principal característica o facto de dar prioridade às palavras (e pensamentos, aqui estão eles de novo!) e pessoas positivas. Quem possui o chamado “*mindset* de sucesso” tomou a decisão de não permitir que pessoas, pensamentos e palavras negativas entrem na sua vida, como ervas daninhas, que possam impedir o seu crescimento. Sim, uma mentalidade imparável é uma mentalidade positiva, que espera sempre o melhor e que

acredita (sem quaisquer dúvidas!) que merece o melhor. Esta questão do merecimento é muito importante. Uma mentalidade imparável agradece elogios, sente-se bem com eles, da mesma forma como também não tem qualquer problema em elogiar alguém. Conhece o poder do elogio? Lanço-lhe, então, um desafio: durante os próximos sete dias elogie mais as pessoas. E vai ver maravilhas acontecerem à sua frente, tanto na vida dessas pessoas, como na sua própria vida. Este pequeno passo vai ser estrondoso. Experimente!

E só mais uma característica MUITO importante: as pessoas que possuem uma mentalidade imparável não têm problema em tomar decisões, lidam bem com os erros, aprendem rápido com eles e seguem em frente. Com isto tudo, não desistem dos seus sonhos. E, sim, ter uma mentalidade imparável significa ter uma autoestima saudável. Como se encontra a sua autoestima? Conte-me tudo, estou por aqui, e agradeço a 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, 28 de outubro de 2023
- Rise and Shine, Casino Estoril, 13 de janeiro de 2024. Bilhetes à venda na Ticketline.