

Woman

LUXWOMAN.PT

LUX

**BELEZA
REGRESSO
À ROTINA:
OS MELHORES
ALIADOS**

**SAÚDE
ANSIEDADE:
O QUE É
E COMO
COMBATER?**

**SORAIA
TAVARES**
POLIVALÊNCIA
E TALENTO

**MODA
ESTILO
BOÉMIO**

**OUTONO
SERENO**



A UNIÃO FAZ A FORÇA

MAFALDA ALMEIDA
EXECUTIVE AND LIFE COACH

Acredito, com todas as minhas forças, que esta é uma verdade absoluta para todas nós. E também acredito (infelizmente!), com todas as minhas forças, que são raras as mulheres que defendem esta verdade. Dizemos, aos sete ventos, que “as mulheres são ‘isto e aquilo’ umas para as outras”, mas a verdade é que nada fazemos para mudar isso. E é uma pena...

Quando me refiro à união, não estou a falar apenas na força física, presencial. Desta vez, gostaria de sublinhar a união mental, o chamado “*mastermind*”, a terceira mente, como gosto de chamar.

Quando temos a “sorte” de conseguir pertencer a um grupo de mentes, cujo objetivo é o crescimento, o apoio, a REAL ajuda entre todos, acredite que maravilhosas coisas acontecem! Por isso, gosto de chamar de “terceira mente”: existe a nossa, a dos outros, e uma terceira, que representa o todo, o pensamento de todas as pessoas em



“Quando temos a ‘sorte’ de conseguir pertencer a um grupo de mentes, cujo objetivo é o crescimento, o apoio, a REAL ajuda entre todos, acredite que maravilhosas coisas acontecem!”

conjunto. Isto, sim, é uma real união. Acompanho empreendedores, líderes, pessoas com sonhos e ambições. E sei que são muitos aqueles que verbalizam esta necessidade de pertencer a “algo maior”, um local onde não existe julgamento, apenas partilha de informação e de preocupações, onde existe uma aprendizagem constante e, acima de tudo, a construção de um espírito conjunto, que luta pelo sucesso de todos.

Quando temos a “sorte” de pertencer a um grupo assim... volto a dizer: maravilhas acontecem. Coloco “sorte” entre aspas, porque defendo a ideia de que nós é que construímos a nossa sorte. Com foco, com trabalho, com saída da zona de conforto. Com as pessoas certas ao nosso lado. Sim, porque sozinhas não vamos longe. Ora, o problema está nas desculpas que contamos a nós mesmas e que nos impedem de pertencermos a grupos

assim. Afirmações como: “Eu não tenho tempo”, “eu não tenho nada para ensinar ou partilhar”, “eu vou ser julgada...” Ou, ainda: “Eu não acredito na real ajuda entre as pessoas (principalmente, entre mulheres).” Queremos pertencer, mas depois fugimos a sete pés! Porque será? Acredito que seja porque não nos permitimos experimentar e entrar em ação, para ver como corre. Temos medo. Ai o maldito medo, que nos impede de vivermos e de conquistarmos! Enquanto existir um esforço por produzir desculpas e para fugir da ação, e enquanto as energias estiverem focadas em destruir quem realmente deseja SER, TER, FAZER algo melhor por si e pelos outros, estamos no mau caminho.

Muitas “mentes” juntas podem criar magia. Encorajam. Dão força. Dão ideias. Dão sermões. Dão “colo”. Dão visões “fora da caixa”, rumo a soluções que não são visíveis à primeira vista. Para que exista uma “terceira mente” na nossa vida, temos de permitir que isso aconteça. Será que estamos realmente dispostas a isso?

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:

- EmpowHer Talks, 1 de outubro, Porto – 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.