

N.º 273 • janeiro 2024  
Cont.: €4,50 • Worldwide: 7 USD

# Woman

LUXWOMAN.PT

Lux

**BELEZA**  
**FESTA:** DICAS  
E TRUQUES  
MAKE-UP E CABELO

**ALICE**  
**TREWINNARD**  
SEM FILTROS

**MODA**  
**INVERNO:**  
O QUE SE  
VAI USAR?

**Feliz**  
**2024!**



# O PRIMEIRO MÊS, O (RE) INÍCIO

MAFALDA ALMEIDA  
EXECUTIVE AND LIFE COACH

Quem me conhece sabe que adoro recomeços. Qualquer razão é válida para mim, desde que justifique uma melhor forma de fazer as coisas. Ou, então, uma forma diferente. Sim, porque os recomeços devem sempre ser aproveitados para reajustarmos a nossa estratégia individual, rumo aos nossos sonhos.

*“Os recomeços devem sempre ser aproveitados para reajustarmos a nossa estratégia individual, rumo aos nossos sonhos”*

Gosto sempre de recordar que a grande diferença entre um sonho e um objetivo é a entrada em ação, sempre com uma mentalidade forte e com uma boa estratégia. Uma nova forma de pensar, uma nova conquista, uma nova semana que inicia, um novo ano. São razões, mais do que suficientes, para servirem como base a uma entrada em ação, com implementação



de novas formas de fazer acontecer. Sei que, provavelmente, está a ler este artigo e ainda não chegou o dia 31 de dezembro... Por isso, ainda vamos a tempo de **lhe pedir para parar, pensar, definir e estabelecer uma profunda intenção para o ano que vai começar.** Devemos parar, **fazer balanços.** Não estamos muito habituadas a isso, eu sei. Até porque **fazer balanços** traz-nos uma possível **consciência** do que não queremos e do que realmente

queremos. E, depois, o que fazemos com essas conclusões? Muitas vezes, evitamos pensar exatamente por isso. Seria maravilhoso se todas nós olhássemos para 2023 e conseguíssemos entender o que correu bem, celebrando-o. Da mesma forma, recordar aquilo que não correu tão bem e ter a capacidade de retirarmos, disso, as devidas aprendizagens, para que, assim, consigamos seguir em frente, com uma energia mais sábia.

O primeiro mês pode servir como justificação para mudarmos, tanto a nossa forma de pensar, como de fazer. Para que, dessa forma, consigamos atingir o que mais desejamos em 2024.

Não tenha medo de recomeços e de mudanças. Foque-se na construção da sua melhor versão em 2024. Para isso, possivelmente, deverá ter de alterar a forma como tem feito as coisas. Os seus hábitos, as pessoas com quem mais passa o seu tempo. Será que o “normal” é o suficiente para chegar onde mais deseja?

Mudança é sinónimo de evolução, de crescimento. Evitar a evolução é caminhar no sentido da ausência de vida (para não escrever o seu real sinónimo). Recomeços devem significar novo ar fresco, novas visões, novos resultados. Que assim seja em 2024! E obrigada, mais uma vez, por estar desse lado. ●

- [mafaldaalmeida.com](http://mafaldaalmeida.com)
- [risinggroup.pt](http://risinggroup.pt)
- [mafalda@mafaldaalmeida.com](mailto: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:

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