

W

LUX

oman

LUXWOMAN.PT

**INÊS
CASTEL-
BRANCO**
ELEGÂNCIA E
SOFISTICAÇÃO

**DIA DO
PAI**

ESCOLHA
O PRESENTE
PERFEITO

Cambay

**MODA
E BELEZA**

OS IMPRESCINDÍVEIS
DO MÊS!

PARIS
FASHION
WEEK
STREET
STYLE

PRIMAVERA
RECEBA A NOVA ESTAÇÃO



ONDE PROCURAR INSPIRAÇÃO?

MAFALDA ALMEIDA
EXECUTIVE AND LIFE COACH

Em mês de celebração do Dia Internacional da Mulher, falemos de inspiração e da enorme capacidade que todas temos de nos construirmos e reforçarmos. Essa capacidade é muito nossa, assim que decidimos colocar o foco no sítio certo. É pena, contudo, que ainda sejam bastantes, as vezes em que decidimos navegar por “mares opostos”, o que acaba por deixar a nossa autoestima completamente à deriva. A linha que separa os conceitos de “inspiração” e de “comparação”, infelizmente, por vezes, não é muito robusta, e é aqui que podemos começar a enfrentar desafios no âmbito da autoestima.



“A qualidade das perguntas que fazemos a nós mesmas, diariamente, vai ditar a qualidade das respostas que encontramos dentro de nós”

Assim que conseguimos ter a capacidade de abandonar comparações e de transformar esse “triste sentimento” (ou emoção, ou o que lhe quisermos chamar) em poder pessoal e em combustível, algumas maravilhas começam a acontecer na nossa autoestima e, inclusive, no reforço da nossa identidade. Como se faz isso? De uma forma muito simples: tendo a capacidade de fazermos a nós mesmas as pergun-

tas certas, como, por exemplo, “o que ganho em me estar a comparar com A, B, ou C?”, “o que posso aprender com esta situação?”, ou, ainda, “como posso obter resultados ainda melhores, recorrendo aos meus pontos fortes e à minha autenticidade”? Existem outros exemplos que lhe podia dar, focados em cada tema e desafio específico, de cada uma de nós. Uma coisa é certa: a qualidade das perguntas que fazemos a nós mesmas, diariamente, vai ditar a qualidade das respostas que encontramos dentro de nós. E isso muda tudo. Que encontremos inspiração em nós mesmas, no nosso percurso de vida, até ao dia de hoje. Desafio, inclusive, a sua imaginação a ir um pouco mais longe: como seria a sua vida, hoje, se se conseguisse inspirar na sua melhor versão de amanhã? Acredite que este

exercício pode fazer “milagres” em situações de dúvida, em tomadas de decisão desafiantes e naquelas situações em que nos sentimos tremendamente sozinhas. Viajar na nossa linha do tempo pode ser um exercício maravilhoso. Podemos falar com a nossa versão do passado e obter conselhos com o nosso “Eu” do futuro, recorrendo, assim, à nossa sabedoria interior, à nossa intuição, a tudo aquilo que já vivemos e que sabemos que é (ou não) o melhor para nós. O verdadeiro *coach* não aconselha (isso é mentoria!). O verdadeiro *coach* faz as perguntas certas, que ajudam o cliente a encontrar as respostas que já se encontram dentro de si. Acredito, profundamente, nesta “dança” entre pergunta e resposta. Acredito, também, na “dança” entre coragem e reforço da autoestima. Esta equação só pode sair vencedora, quando lhe subtraímos as comparações. E tenho a certeza que a nossa inspiração verdadeira e poderosa tem de vir de nós mesmas. Do passado, do presente e do futuro. O que lhe parece este tema? Conte-me tudo, estou por aqui! 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, 20, 21 + 25, 26, 27, 28 abril.
Inscrições a decorrer. Informações: mafalda@mafaldaalmeida.com