

N.º 279 • julho 2024  
Cont.: €4,50 • Worldwide: 7 USD

# Woman

LUXWOMAN.PT

Lux

## VERÃO

O QUE SE  
VAI USAR:

- MODA
- BELEZA
- DECORAÇÃO

## JÚLIA PALHA

A VIDA COM  
DETERMINAÇÃO



vercapas.com

# OS CINCO MANDAMENTOS PARA A VIDA

MAFALDA ALMEIDA

EXECUTIVE AND LIFE COACH

Com grande frequência, esquecemo-nos das nossas “bases”. E essas “bases” somos nós. Os nossos limites, as nossas verdades, as ideias que temos sobre nós e sobre o mundo. Esquecemo-nos de ideias, de conceitos e de verdades que consideramos “*clichés*” para desculpar esse esquecimento, e para lhes retirar importância. No entanto, acredito que vale a pena recordar alguns “pequenos” pormenores para a vida. Esses

*“Está na hora de ficar mais forte, porque é assim que o mundo precisa de si”*

“pequenos” pormenores passam por mandamentos e regras que deveriam ser prioridade nas nossas vidas, se queremos ter sucesso, paz e, acima de tudo, se queremos ser felizes. **O primeiro:** persiga o conhecimento. É importante não deixar de aprender, de desenvolver competências. Se não estamos a aprender alguma coisa, estamos a estagnar, não estamos a evoluir. E – se me permite ser mais radical – estagnar é morrer. Aprenda sempre, constantemente, esse é um dos princi-

pais segredos das pessoas que conseguem atingir o sucesso e a longevidade! E não sou eu quem o diz... está mais do que provado. Leia, coloque-se em causa, questione “verdades”, desenvolva competências. **O segundo:** sintase à vontade com o “não”, essa simples palavra que causa tanta resistência! E que, ao mesmo tempo, nos pode trazer paz e liberdade, reforçando, também, a nossa autoestima. Abraça a palavra “não”, porque, muitas vezes, é ela que vai marcar a diferença. **O terceiro:** invista mais nas suas relações. Primeiro, na relação consigo mesma, e, depois, na relação com as outras pessoas. Rodeie-se de gentileza, de força, de pessoas positivas, genuinamente interessadas no progresso e na felicidade de todos. Até que ponto é que, numa amizade, a antiguidade tem de ser um posto? Numa verdadeira amizade, não são os anos que devem contar, mas, sim, uma relação baseada na reciprocidade. **O quarto:** permita-se ser feliz com o que faz profissionalmente. Passamos demasiado tempo da nossa vida a trabalhar. Será que tem mesmo de ser só um sacrifício? Será que temos mesmo de seguir o que é suposto, o que é “certo”, perseguindo uma ideia errada de carreira estável (mas infeliz)? Não, não temos. Temos, sim, de elaborar a estratégia certa para conseguirmos ser felizes com a nossa profissão. Porque merecemos. E – acredite no que lhe digo – existem muitas pessoas profun-



damente infelizes com aquilo que fazem profissionalmente. Não nos queiramos arrepender, quando já for tarde de mais! **O quinto:** conheça-se bem. Esta é a base de tudo. Este mandamento é transversal a todos os anteriores. Não fuja das suas conclusões, eu sei que algumas delas vão ser difíceis. Não se permita viver uma vida dormente, só porque evita trazer à consciência a sua verdade.

Fez sentido para si? Conte-me tudo, estou por aqui! ●

- [mafaldaalmeida.com](http://mafaldaalmeida.com)
- [risinggroup.pt](http://risinggroup.pt)
- [mafalda@mafaldaalmeida.com](mailto:mafalda@mafaldaalmeida.com)
- INSTAGRAM  
[@mafaldacoach](https://www.instagram.com/mafaldacoach)
- LINKEDIN  
[linkedin.com/in/mafaldaalmeida](https://www.linkedin.com/in/mafaldaalmeida)
- FACEBOOK  
[facebook.com/coachmafaldaalmeida](https://www.facebook.com/coachmafaldaalmeida)

MAFALDA ALMEIDA

TORNE-SE  
INSUBSTITUÍVEL

**‘Torne-se insubstituível’,**  
de Mafalda Almeida,  
€17,70,  
— Contraponto Editores

## PRÓXIMAS INICIATIVAS A ACONTECER:

- Livro novo “Torne-se insubstituível”, já nas livrarias
- “My Brand Academy” – MBA, uma formação presencial de dois dias, dedicada ao desenvolvimento da marca pessoal e profissional, com a presença de experts nas áreas de Comunicação, Mentalidade, Posicionamento Digital, Fotografia Profissional, Imagem, entre outros. Dias 29 e 30 de junho, em Cascais.