

n.º 209 • agosto/setembro 2018 • Cont.: €2,50
Angola: 600 AKZ • Worldwide: 7 USD

Woman

LUX

**Crianças
Na era digital**

**ANIMAIS
DE ESTIMAÇÃO
O QUE PODEM
COMER?**

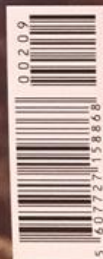
**Diana
Chaves
Uma
entrevista
íntima**

**Catarina
Gouveia
Confissões
de uma
atriz**

**Moda
O que se
vai usar**

**DECORAÇÃO,
NUTRIÇÃO E AULAS
Ideias para o regresso perfeito**

**Dubai
EXTRAVAGÂNCIA
& EXOTISMO**



O poder da nossa mente na resolução de problemas reais

Recentemente tivemos a oportunidade de assistir a um verdadeiro milagre: o resgate de 13 jovens presos numa gruta na Tailândia. Confesso (e penso que não sou a única), que acompanhei todo o desenrolar deste acontecimento muito de perto, sempre atenta às notícias e às atualizações que surgiam 'a conta-gotas'. Chorei, quando finalmente se soube que os jovens estavam todos salvos e relativamente bem de saúde.

No seguimento desta operação de elevadíssimo risco, surge agora um tema entre os meios de comunicação social: o poder da mente refletido através de ferramentas como a meditação.

O jovem treinador e líder das crianças do grupo conseguiu manter a calma, a serenidade e a esperança de todos os

que se encontravam presos dentro da gruta, através de técnicas de meditação. Ao que parece, o líder do grupo tinha sido budista durante vários anos, o que lhe proporcionou a aprendizagem de uma série de ferramentas fundamentais para o controlo da mente.

É aqui que entram o *coaching* e a PNL (Programação Neurolinguística). Está mais do que provado que a realidade é criada na nossa mente através dos pensamentos e da direção que lhes decidimos dar. Vivemos e experimentamos aquilo em que acreditamos.

Estes jovens, através dos *inputs* dados pelo seu treinador, conseguiram criar uma realidade de sobrevivência, controlando a ansiedade e o pânico e mantendo saúde mental ao longo dos infinitos dias em que estiveram presos na gruta (sem água, comida e luz). As

condições adversas foram controladas com a mente.

Temos um enorme poder na resolução de problemas através da nossa mente. E isto é transversal a todas as áreas da nossa vida, quer estejamos numa situação extrema de luta pela sobrevivência (como estes jovens tailandeses), ou a lidar com outras questões do nosso quotidiano, no seio familiar ou profissional.

O treino da mente (através de ferramentas e técnicas de PNL, por exemplo), para além de ajudar a conseguir um maior equilíbrio na nossa vida, ajuda, também, a alcançar sucesso profissional. Através destas técnicas conseguimos, por exemplo, treinar a nossa mente para identificar soluções e não problemas.

Em contexto de liderança, estas técnicas são igualmente fundamentais. Juntamente com ferramentas de *coa-*



POR MAFALDA ALMEIDA • EXECUTIVE AND LIFE COACH

mafaldaalmeida.com • facebook.com/coachforwomen

ching, conseguimos construir um *cocktail* maravilhoso que ajuda significativamente na potenciação e no desenvolvimento de líderes e de características de liderança (em pessoas que não ocupem obrigatoriamente cargos de liderança em empresas).

Quando conseguimos controlar a nossa mente, visualizando acontecimentos positivos, idealizando o sucesso e, acima de tudo, esperando situações e finais felizes, mais facilmente conseguimos orientar todas as nossas ações nesse sentido e mais facilmente atingimos os nossos objetivos. Quando visualizamos o que queremos, e quando juntamos a isso ferramentas de orientação e planos de ação concretos para lá chegar, o caminho torna-se mais fácil. Conseguimos diminuir a nossa ansiedade, porque tudo isto

nos ajuda a centrarmos o nosso pensamento no que queremos. Ajuda a termos maior clareza mental e, assim, a manter o foco, ultrapassando os possíveis desafios.

Líderes mundiais, como por exemplo Richard Branson ou Oprah Winfrey usam técnicas baseadas nestes princípios para criarem uma realidade benéfica, feliz e de sucesso. Os líderes de maior sucesso no mundo acordam muito cedo, para poderem ter uma média de 30 minutos por dia de contacto com eles mesmos, com os seus objetivos e para, dessa forma, conseguirem criar situações e realidades de sucesso. Através dessas técnicas, conseguem gerir melhor o tempo e as prioridades e alcançam uma maior capacidade de se colocarem no lugar dos seus colaboradores, aumentando-

-lhes o grau de satisfação e motivação. Outro aspeto que é melhorado através da utilização destas técnicas é a criatividade. Quando temos controlo sobre a nossa mente, mais facilmente conseguimos orientar o nosso cérebro para soluções criativas e 'fora da caixa'.

Oiça as orientações da sua voz interior, alimente e desenvolva a sua inteligência emocional com o objetivo de ajudar a solucionar desafios do dia a dia. A isto, junte capacidade de organização, objetivos bem definidos e capacidade de resiliência.

O grupo de jovens tailandeses sobreviveu graças à combinação de tudo isto e graças a um enorme amor que uniu toda a humanidade. Una-se a si mesma, conecte-se com os seus valores, oiça a sua respiração, a sua mente. E tudo vai correr bem! ●