

n.º 210 • outubro 2018 • Cont.: €2,50
Angola: 600 AKZ • Worldwide: 7 USD

WOMAN

LUX

Saúde
Doenças
respiratórias

Astrid
Werdnig
GLITTER
& POWER!

ATTITUDE
DO MÊS
REORGANIZE-SE!

Viagem
NIMES, A ROMA
FRANCESA

Outubro
MODA, BELEZA & DECORAÇÃO

AS TENDÊNCIAS
DA ESTAÇÃO

Raquel
Prates
Arte
global



Em setembro, voltamos ao mesmo?

Muitas pessoas olham para setembro como um mês de mudança. Algumas arriscam até dizer que este mês tem maior significado do que janeiro, no que diz respeito a repensar objetivos, traçar planos de ação, e também no que toca a mudar algo ou tomar decisões importantes nas suas vidas. Outras optam por considerar setembro como um dos piores meses do ano, se não mesmo o pior. É um mês em que regressamos à rotina, onde o 'mais do mesmo' se confunde com a nossa zona de conforto. As férias terminam oficialmente, os miúdos retomam a escola e nós, adultos, retomamos as tarefas monótonas, e a estagnação disfarçada por horários apertados e loucos. Retomamos as noites mal dormidas, os empregos (ou serão trabalhos?) que não satisfazem. O frio começa

(supostamente) a chegar, e os dias ficam mais curtos. Pior cenário do que este só mesmo a nossa voz interior que se pode juntar à 'festa' e contribuir ainda mais para este início de depressão. Falo sobre isto no meu livro 'Veja em si a Melhor Mulher do Mundo', onde retrato uma semana na vida de uma família, cuja personagem principal se chama Matilde, personagem essa que foi inspirada nas minhas clientes, e também na minha vida anterior ao *coaching*. Setembro não é, de facto, um mês indiferente. Uns decidem mudar, outros decidem ficar na mesma. Sim, pode parecer frio e calculista, mas gosto de pensar que o nosso contexto é feito (na grande maioria) de decisões. Até o facto de não decidir é uma decisão. Se tudo fica como está na sua vida, lamento informar: a decisão foi sua. Mantém-se na sua zona de conforto, mesmo que esta não lhe

traga felicidade e sentimento de realização? Má notícia: a decisão foi somente sua. Ninguém obrigou, certo? Aqui podemos falar de dois conceitos muito presentes nas minhas sessões de *coaching* e formações: zona de conforto e zona de transição. O facto de decidirmos manter a nossa vida na nossa zona de conforto está muito conectado à sensação de segurança que isso nos traz. Pode nem ser a situação ideal, podemos até estar infelizes, deprimidos, fartos. Sim, mas a sensação de segurança fala mais alto. Preferimos ter o certo, em vez de trocar pelo incerto. Sim, o 'incerto' ganha aqui uma dimensão catastrófica. A questão é que o incerto não é obrigatoriamente mau e, na grande maioria das vezes, significa evolução, conquista, felicidade e propósito. Para conseguir chegar aqui, temos de passar por uma zona de incerte-



POR MAFALDA ALMEIDA • EXECUTIVE AND LIFE COACH

mafaldaalmeida.com • facebook.com/coachforwomen

za, desconhecida, uma zona que não dura para sempre, mas que traz desconforto. Essa é a zona de transição. É desta zona que algumas pessoas fogem a sete pés.

A boa notícia? Depois de ultrapassada, a zona de transição traz-nos uma nova zona de conforto onde encontramos paz, motivação, realização.

A questão é: vale a pena passar pela terrível zona de transição? Depende de cada um, depende do momento da vida que estivermos a atravessar. Nem todos estamos no mesmo momento da nossa vida, nem todos tivemos as mesmas vivências e experiências, nem todos estamos prontos para passar por isso.

Porém, uma coisa é certa: se, ano após ano, você chega a setembro com um aperto no peito, no estômago ou com um nó na garganta do tamanho de uma enorme melancia, pense bem. Provavelmente está na

hora de tomar alguma decisão.

Confesso que setembro era, para mim, um mês terrível. Consegui 'resignificar' e, neste momento, olho para este mês com uma enorme alegria e energia, porque é um mês em que muitos projetos nascem, e as pessoas e as empresas estão no auge. Gosto disso. Decido gostar disso, decido acompanhar essa dinâmica da melhor forma que consigo.

Para conseguir 'ressignificar' tive de me colocar à prova, de me questionar, de me desafiar. Não sou exemplo para ninguém! Apenas já passei por isso. E, neste momento, a minha maior alegria é poder proporcionar ferramentas às pessoas que as ajudam a ser mais felizes e a conquistar o que desejam, criando uma nova zona de conforto que lhes coloque um enorme sorriso no rosto.

O medo impede-nos, o medo congela-nos, se nós assim o decidirmos.

O medo toma as dimensões que lhe decidirmos dar. Mais uma vez, uma questão de decisão! Tenho uma questão para si: o que faria se não tivesse medo?

Qualquer altura do ano é boa para decidir, para mudar, para evoluir. Sei que setembro é um mês muito dinâmico, e que suporta uma série de tomadas de decisão. Se não está feliz, se estas férias foram úteis para tirar algumas conclusões, peço-lhe: tome decisões. Outra questão para si: Por onde vai começar? ●



"Veja em si a Melhor Mulher do Mundo", de Mafalda Almeida, €16,60, editora Marcador