

# BECOMING UNSHAKABLE



O Teu Kit de Ferramentas para Aumentar a Resiliência,  
Força Interior e Poder Pessoal em 7 passos

*Daniela Portugal*

Todos os direitos reservados. O conteúdo deste ebook, incluindo texto, imagens e quaisquer outros elementos criativos, é propriedade exclusiva de Daniela Portugal. O direito autoral concede ao autor o direito exclusivo de controlar o uso, distribuição e reprodução da obra. Os leitores têm permissão para imprimir e partilhar o ebook apenas para fins não comerciais. Qualquer uso comercial, cópia não autorizada ou distribuição do conteúdo do ebook para fins comerciais é estritamente proibido e pode resultar em consequências legais.

Este ebook não substitui aconselhamento médico profissional ou terapia. Embora valiosas, as informações fornecidas destinam-se apenas a fins informativos e educacionais, e não devem ser consideradas como substituto para consulta a um profissional de saúde qualificado. Se tiver preocupações específicas sobre a sua saúde, bem-estar mental ou necessitar de terapia, é fortemente aconselhado procurar a orientação de um profissional médico licenciado ou terapeuta. O autor isenta-se de qualquer responsabilidade pela precisão, completude ou adequação das informações contidas neste ebook e não será responsável por quaisquer danos diretos, indiretos ou consequentes resultantes do uso ou dependência do conteúdo fornecido.

# ESTE EBOOK É PARA MIM?

Este eBook destina-se a quem deseja mais para si mesma. Para ti que te queres aceitar tal como és.

É para quem está pronta para deixar de colocar as necessidades dos outros em primeiro lugar, porque lhe disseram que fazer o contrário é egoísta. É para ti que pretendes controlar as tuas emoções, em vez de deixar que elas te controlem e determinem se terás um bom ou mau dia. Este eBook é sobre parares de desperdiçar tempo e energia a duvidar de ti mesma e a justificar as tuas escolhas aos outros. É sobre deixares de querer a aprovação dos outros: família, amigos, colegas ou superiores. É para aqueles que desejam ter a coragem de mudar o que precisa ser mudado.

Este eBook destina-se a todos os que desejam expressar e viver o seu poder e descobrir o seu verdadeiro potencial. É para aqueles que desejam ser vistos, ouvidos e causar impacto no mundo.

Em última análise, é para quem ousa querer regressar a casa, ao seu poder, a si mesmos.

---



**@danielaportugalcoach**  
**www.danielaportugal.com**  
**hello@danielaportugal.com**

# TENHO QUE MUDAR DE TRABALHO?

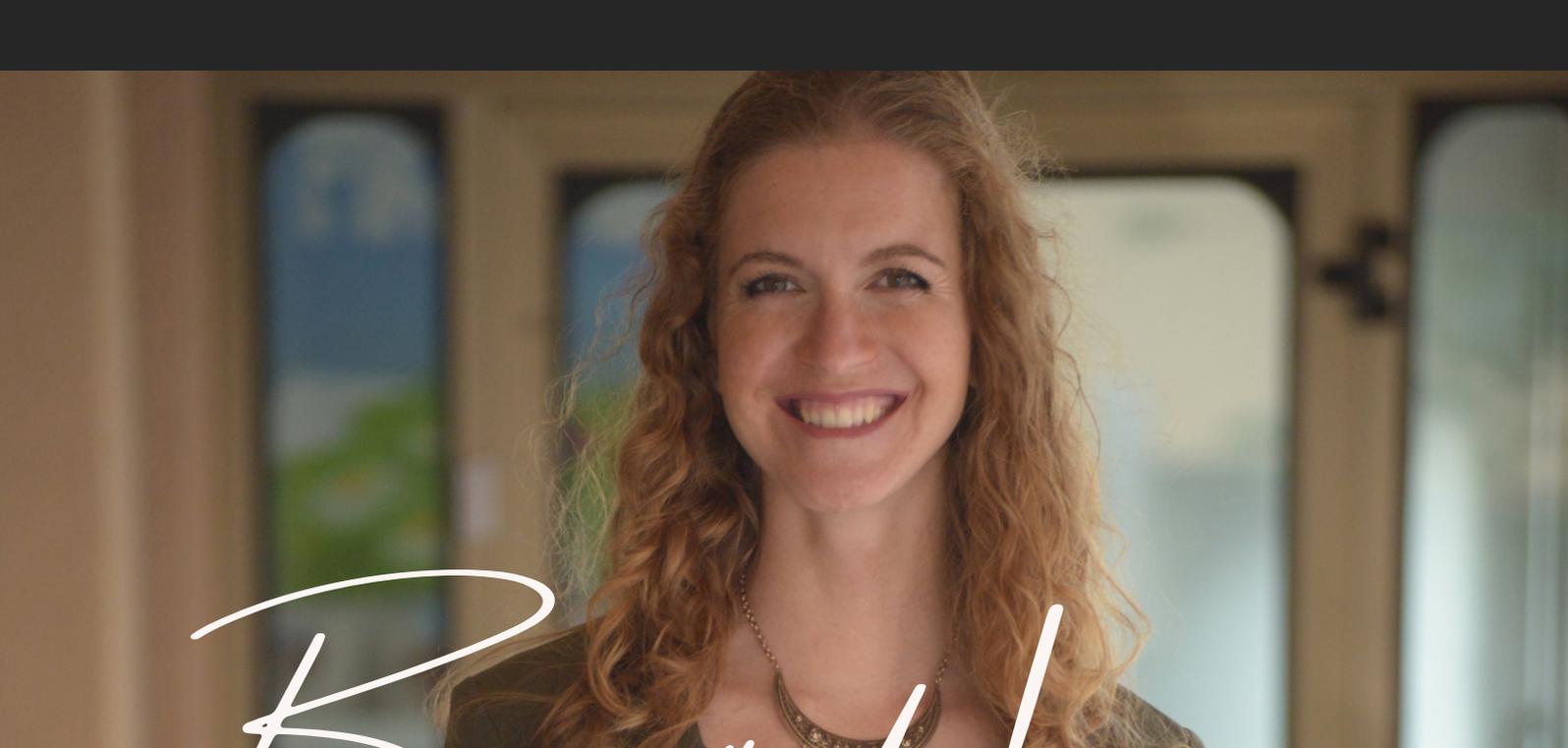
Não. Não precisas de mudar nada na tua vida que não queiras mudar. Este eBook é sobre alterar a tua perceção do ambiente que te rodeia, não necessariamente alterar o teu mundo. Contudo, é também uma ótima oportunidade para "arrumar a casa" e separar o que desejas manter na tua vida porque é importante e contribui para o teu eu inabalável e poderoso, do que já não serve nenhum propósito.

---

# TENHO QUE MUDAR QUEM SOU?

A resposta é sim e não. Não precisas de mudar os valores e crenças que alicerçam a tua vida. Mas lembra-te: fazer as coisas da mesma maneira trará sempre os mesmos resultados! Portanto, esta é a grande oportunidade para romper com condicionamentos passados, padrões de comportamento antigos, crenças limitantes e valores que já não contribuem para o teu crescimento pessoal, para te tornares a tua versão inabalável e imparável. Só mudas o que quiseres mudar. A decisão é sempre tua!

---



*Bem-vinda!*

Eu sou a Daniela, certificada em life coaching e Programação Neurolinguística. Além disso, possuo um doutoramento em Bioquímica. Não acredito no valor dos títulos, mas acredito no poder transformador que esses processos trazem. A minha missão é inspirar e ajudar mulheres ambiciosas e poderosas a eliminar auto-limitações e criar uma vida com significado e propósito, alinhada com seus sonhos e desejos. No fundo, ajudar mulheres poderosas e ambiciosas a tornarem-se imparáveis. Durante a minha carreira de mais de 10 anos em saúde e ciências naturais tenho feito investigação em áreas como imunologia e bioquímica, e hoje essa base científica alicerça o meu trabalho de coaching. Irás ouvir-me frequentemente interligar conceitos de coaching com as funções do nosso corpo e cérebro. Prazer em conhecer-te e obrigada por estares aqui!

## **ANTES DE COMEÇARMOS UMA HISTÓRIA SOBRE RESILIÊNCIA... ...OU SOBRE A FALTA DELA!**

A Emily era uma jovem profissional brilhante e ambiciosa que tinha grandes sonhos para a sua carreira. Sempre foi uma pessoa talentosa e trabalhadora, destacando-se nos seus estudos e início de carreira. A Emily também era perfeccionista, estabelecendo standards elevados para si mesma em tudo com que se comprometia.

Agora, a Emily encontrava-se a trabalhar como gerente de marketing numa empresa de tecnologia cujo ritmo era muito acelerado. Ansiosa para provar o seu valor, trabalhava longas horas, muitas vezes priorizando a sua carreira em detrimento da sua vida pessoal. No entanto, ela costumava ter dificuldades em lidar com a alta pressão de trabalho e com adversidade. Assim, quando os seus projetos encontravam desafios ou ela enfrentava críticas dos seus superiores, Emily sentia-se um fracasso, o que impactava a sua autoestima. Como era excessivamente autocrítica, a Emily era consumida por dúvidas sobre si mesma, repetindo frequentemente os feedbacks negativos na sua mente e preocupando-se excessivamente com a segurança do seu emprego. Essa ruminação constante levou à ansiedade, que começou a afetar o seu sono (levando à exaustão), o seu desempenho e o seu relacionamento com a equipa. Quando a Emily partilhava as suas ideias durante reuniões de equipa, era frequentemente criticada, levando-a a retrair-se e a deixar de apresentar as suas ideias, bem como a acreditar que o que ela tinha a dizer não importava, que sua voz não importava. Em reuniões com o seu gerente, a Emily tinha dificuldade em comunicar as suas necessidades e preocupações. Isso significava que muitas vezes assumia trabalho e responsabilidades extras sem reclamar, o que levava a uma carga de trabalho avassaladora.

À medida que as pressões no trabalho continuavam a aumentar, a Emily começou a sentir burnout. Muitas vezes trabalhava até muito tarde, tentando cumprir prazos irreais, e negligenciava o autocuidado e a sua saúde. A sua incapacidade de gerir o stress e a carga de trabalho excessiva teve um impacto severo na sua saúde física e mental, deixando-a constantemente exausta e ansiosa. Além disso, a Emily começou a evitar aceitar novos desafios e procurar oportunidades de carreira. Hesitava em voluntariar-se para funções de liderança ou propor ideias inovadoras porque temia o fracasso e o julgamento. Como resultado, a sua carreira estagnou e a Emily perdeu oportunidades de crescimento. À medida que os meses passavam, a Emily começou a isolar-se dos seus colegas. Não procurava apoio dos colegas ou supervisores. Envergonhada sobre as suas dificuldades e receando ser julgada, a Emily acreditava que tinha de suportar o peso dos seus problemas sozinha. Assim, as suas conexões sociais no trabalho enfraqueceram e ela sentia-se cada vez mais isolada. Com o tempo, a Emily começou a ter sintomas de ansiedade mais frequentes, depressão e ataques de pânico ocasionais, prejudicando ainda mais o seu desempenho no trabalho. A sua vida pessoal também sofreu. A sua incapacidade de escapar aos padrões de pensamento negativo e de gerir o stress e os contratempos afetou as suas relações com a família e amigos, pois estava frequentemente preocupada com questões relacionadas com o trabalho mesmo fora do horário de expediente.

Esta é uma história sobre a Emily. Mas poderia ser a história de muitos de nós. Identificas-te com alguma parte? Como seria a tua história? A história da Emily tem um final em aberto. Como imaginas o desfecho dessa história? É uma história sobre como a Emily se conectou ao seu fogo interno, se tornou resiliente e poderosa, e superou os seus desafios? Ou é uma história em que a Emily se perde ainda mais? Como será o final da tua história? Que final escolhes? Vamos contar uma história sobre a tua transformação e crescimento? Eu vou mostrar-te como virar a página do antigo capítulo para um futuro mais brilhante e empoderado.

Vamos a isso?



Clica [aqui](#) para agendares a tua sessão estratégica gratuita.



C A P Í T U L O

# 01



O QUE É RESILIÊNCIA?

“

ATÉ QUE PONTO  
PODES MUDAR SEM  
PERDER A TUA  
IDENTIDADE, SEM TE  
TORNARES UMA  
PESSOA DIFERENTE?

-

Dr. Brian Walker



**Já te encontraste no meio de um desafio intenso daqueles que altera a vida?**

Uma situação em que a exigência de adaptação foi tão rápida e avassaladora que te deixou perdida e exausta quando passou? Pode ser que tenhas sentido confusão, dúvidas sobre ti mesma, exaustão, ou até mesmo depressão, a ponto de já não reconheceres a pessoa que te olha no espelho. Mas deixa-me dizer-te isto: construir tenacidade e resiliência inabaláveis pode ser a tua luz orientadora durante esses tempos tumultuosos. Com essas qualidades, podes navegar confiantemente por essas situações, sem nunca perderes de vista quem realmente és!



# O QUE É RESILIÊNCIA?

Existem muitas definições de resiliência. Na psicologia, a resiliência é definida como a capacidade de manter a calma ao enfrentar adversidades e contratempos. Talvez a definição mais conhecida seja a capacidade de voltar ao estado anterior (dito "normal") depois da adversidade. Acredito que isso seja verdade. Exceto que não acho que voltemos ao estado anterior. Acredito que damos um salto para a frente. Porquê? Porque a cada adversidade no teu caminho, um carácter mais forte está a ser forjado dentro de ti. Isso quer dizer que, depois de ultrapassarmos o momento desafiante, tornamo-nos mais fortes e impulsionamos as nossas vidas para a frente. Então, em última análise, **tornares-te resiliente é tornares-te emocional e mentalmente forte!**

Hoje em dia, o termo "resiliência" está em todo o lado, e tendemos a associá-lo ao trabalho, utilizando-o como uma qualidade da personalidade para afirmar que somos produtivos. É como uma promessa ao nosso futuro chefe de que conseguimos concluir tarefas apesar do caos em que o ambiente de trabalho possa estar. Talvez estejas aqui à procura de estratégias sobre como fazer ainda mais do que já fazes. Acredito que se este eBook sobre resiliência ressoou contigo, já tens uma agenda muito cheia. E também acredito que com organização e produtividade, podemos alcançar mais. No entanto, não acredito em alcançar mais por simplesmente acrescentar mais tarefas à tua lista.

Na verdade, acredito que para se ser resiliente e mais produtivo, é preciso fazer menos. Ou o mesmo mas com intencionalidade. Work smarter, not harder, certo? Ou seja, é IMPRESCINDÍVEL reservarmos tempo para descomprimir, para recuperar, para nos divertirmos até. Já reparaste que quando te sentes exausta, demoras mais tempo a ler uma frase e a processar o que está escrito? Tens mais dificuldade em concentrar-te e manter o foco? A ansiedade e a frustração acumulam-se? Isso não contribui para se ser resiliente e produtivo (mas a produtividade é um tema para outra altura)!

Tendo em conta o nosso comportamento no Ocidente, cumprir a nossa to-do list é quase como a nossa razão de viver. Mas eu diria que resiliência, poder e realização pessoal encontram-se na nossa to-be list. Então é hora de a priorizarmos! Lembra-te: Ser vem sempre antes de fazer ou ter. É preciso primeiro SER, só depois fazer para ter.



Clica [aqui](#) para agendares a tua sessão estratégica gratuita.



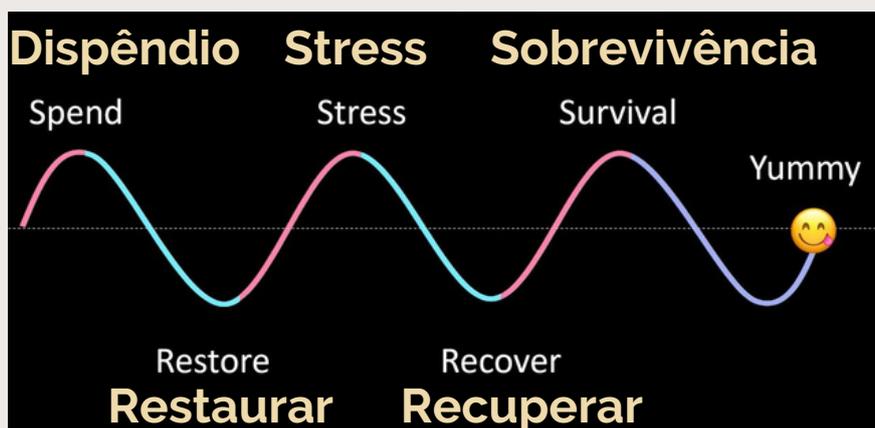
“

*A adversidade  
apresenta um  
homem a si mesmo!*

-

Albert Einstein

Há momentos em que precisamos impulsionar e puxar pelo projeto, pelo trabalho. Mas esses períodos devem ser equilibrados com tempo de recuperação. Este é o tempo para ti, para descansares, dar um passeio, fazer exercício, ou simplesmente tomar uma chávena de chá sem sentir culpa ou ansiedade. De acordo com a psicóloga desportiva Jenny Susser, essa dinâmica entre enfrentar adversidades e cuidar de ti mesma é assim:



Após um período desafiante e stressante, quando o gasto de energia é elevado, é necessário repor a energia que gastaste. Quando estamos constantemente e continuamente a gastar energia, stressando-nos com a lista de tarefas, pensamentos infundáveis sobre não sermos bons o suficiente ou sobre o chefe que disse algo injusto, ou estamos em modo de sobrevivência, entramos em emoções que nos retiram energia como dúvida, frustração, tensão, medo, ansiedade, depressão e luto. Essas emoções apenas geram mais emoções dessas. Então precisamos quebrar o padrão. É aí que entra o tempo para restaurar e recuperar!

Para quebrar o padrão, é necessário reservar tempo (mesmo que apenas alguns minutos) para ti. Como a Dra. Jenny Susser coloca, isso pode significar confrontar milhares de e-mails e dar um passeio para apanhar ar fresco; ou perder tempo de um lado para o outro na cidade para finalizares a tua lista de tarefas e depois sentares-te com uma chávena de chá. Ou ter aquela conversa com o teu chefe e, em vez de repetir essa discussão na tua cabeça várias vezes, dançar ao som da tua música favorita ou cantá-la em voz alta. Segundo a Dra. Jenny, mantermo-nos no estado "Yummy" é o objetivo: um estado de equilíbrio em que tens energia para trabalhar e aproveitar a vida, experimentando mais criatividade, confiança, amor, curiosidade, conexão e alegria.

A questão é que tratamos cada desafio como uma ameaça, como uma situação de vida ou morte. Nestes casos, estamos a sinalizar ao nosso cérebro para acionar a resposta de luta/fuga/congelamento, necessária para nos manter vivos. Isso significa que muitas vezes estamos a funcionar como se estivéssemos a viver uma situação dramática. E mesmo que o desafio possa ser realmente muito intenso, raramente é o caso de termos a nossa vida em risco. Portanto, construir resiliência também é sobre parar de viver num estado tão dramático, com picos emocionais tão intensos. Para isso, adotamos uma série de estratégias e práticas que ajudam o cérebro a ajustar a intensidade da resposta do sistema nervoso aos antigos gatilhos, durante esses períodos de recuperação. A resiliência pode ser dividida em quatro tipos:

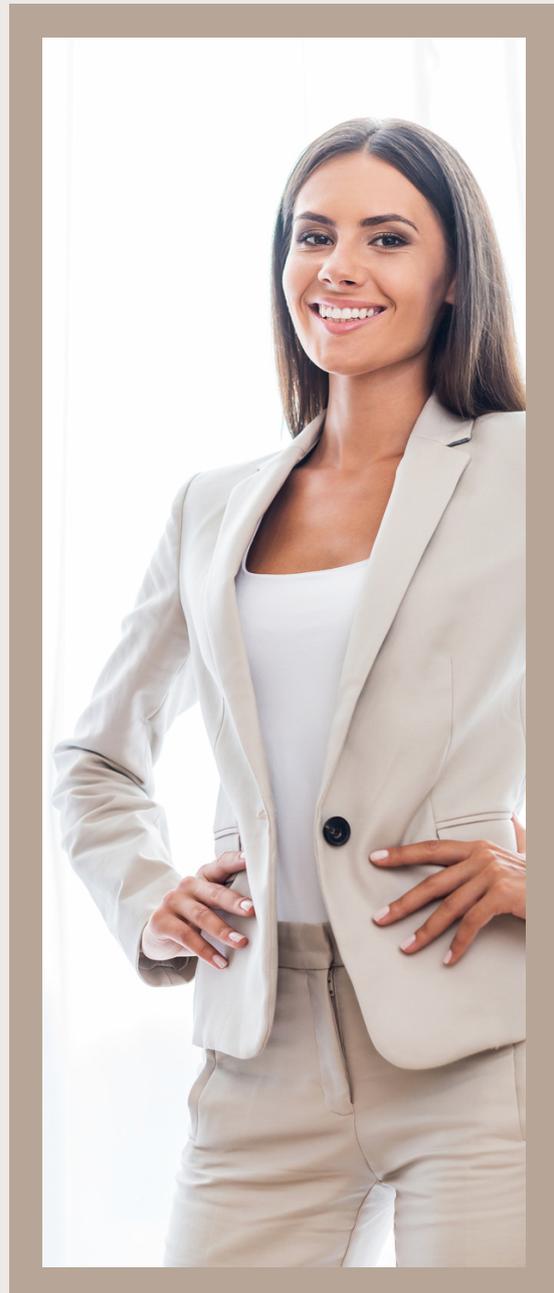
- 1 Resiliência Física**  
A resistência necessária que permite a um atleta ter uma performance de alto nível.
- 2 Resiliência Social**  
É sobre interagir com os outros e nos unirmo em comunidades para nos ajudarmos uns aos outros em tempos de crise.
- 3 Resiliência Emocional**  
Aceitar a adversidade ao mesmo tempo que acreditamos que as coisas vão melhorar.
- 4 Resiliência Mental**  
A capacidade de pensar de forma criativa e adaptarmo-nos a novas situações para alcançarmos os nossos objetivos.

Para a maioria de nós, os tipos de resiliência mais necessários ao nosso dia-a-dia são emocional e/ou mental (para mim, os dois estão interligados já que os pensamentos geram emoções). E por essa razão, estou aqui para falar contigo sobre esses dois tipos, especialmente num contexto profissional.

# RESILIÊNCIA NO LOCAL DE TRABALHO E PORQUE É IMPORTANTE?

A resiliência no local de trabalho é um aspeto importante de bom desempenho profissional e de desenvolvimento e bem-estar pessoal. Envolve a capacidade de nos adaptarmos e prosperarmos perante desafios, stress e mudanças no ambiente de trabalho. Construir resiliência no local de trabalho é fundamental para mantermos a saúde mental e emocional, gerir o stress, continuarmos a desempenhar um bom trabalho e, mais importante ainda, continuarmos a ser tu, navegando por ambientes exigentes ou imprevisíveis sem perderes a tua identidade.

O local de trabalho é onde passamos a maior parte do nosso tempo e é também o lugar onde somos solicitados a nos adaptarmos e seguir regras e diretrizes com as quais muitas vezes não concordamos. Por isso, é onde podem surgir muitas tensões e conflitos. Por essas razões, resiliência no local de trabalho é um tópico super importante e o foco deste eBook. No entanto, acredito que os conceitos e estratégias que encontrarás aqui são aplicáveis a qualquer situação que ocorra nas nossas vidas diárias.



C A P Í T U L O

# 02

---

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS  
DE SE SER RESILIENTE?

# QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DE SE SER RESILIENTE?

---

01

## **Aumentas a Confiança e o Poder Pessoal**

Compreendes que o que acontece no teu ambiente de trabalho não define quem és nem o valor que tens enquanto pessoa. Não permites que o que acontece externamente determine como te sentes. Tornas-te mais corajosa para expressares as tuas ideias e opiniões.

02

## **Páras de estar no “Fundo do Poço”**

Ao dominar a habilidade de regulação emocional, ganhas o poder de navegar as situações mais intensas e desafiantes de forma elegante. Assim, as tuas relações com os teus colegas de trabalho tornam-se mais profundas e com os teus superiores, mais fáceis.

03

## **Geres o Stress de Forma Eficaz**

Quando te tornas resiliente, adquires a capacidade de lidar com pressões, cumprir prazos apertados e evitar burnout.

04

## **Adaptas-te mais facilmente à Mudança**

Sê flexível e adapta-te facilmente quando confrontada com mudanças, incertezas ou contratemplos. Podes ajustar-te mais facilmente às oscilações de humor de quem te rodeia, às dinâmicas de trabalho diferentes e à rápida mudança de foco nos projetos.

## 05

### **Impulsionas-te na Busca dos teus Sonhos e Objetivos**

A resiliência dá-te a coragem para perseguires os teus sonhos! Tornas-te determinada e orientada para os objetivos. Continuas a perseguir os teus objetivos, mesmo na adversidade, e mesmo quando os teus superiores dizem que não tens o que é preciso.

## 07

### **Vês Oportunidades em vez de Problemas**

É mais provável que perseveres durante contratempos e que reconheças as oportunidades de crescimento, fazendo com que progridas na tua carreira e na vida. Quando alguém te diz "não" e te fecha uma porta, tu vês a janela escancarada, e isso torna-se o teu próximo passo!

## 09

### **Dominas a Resolução de Problemas**

Focarmo-nos nos problemas não os vai resolver nem te fará progredir! Em vez disso, quando te focas nas soluções, encontras formas criativas de ultrapassar os obstáculos. Ao dominar essa habilidade, comesças a viver cada vez menos a sentir o peso dos problemas no teu peito.

## 06

### **Tornas-te a Líder da Tua Vida e Inspira Outros**

Pessoas resilientes são os líderes, os CEO das suas vidas. Isto quer dizer que estão no comando, no controlo das suas vidas e não deixam que sejam outros a ter esse poder. Assim, tornam-se exemplo para outros. Como líder, a tua capacidade de permanecer calma e positiva sob pressão pode inspirar e motivar outros a lidar construtivamente com desafios. Inspiras ao seres o exemplo.

## 08

### **Constróis Relacionamentos Fortes**

Estás melhor preparado para navegar conflitos no local de trabalho e manter relações de trabalho positivas com colegas e superiores, desenvolvendo assim relacionamentos mais sólidos.

## 10

### **Encontras Felicidade no Local de Trabalho**

Quando te tornas resiliente, priorizas o teu bem-estar, o que te levará ao aumento da produtividade no geral, maior satisfação no trabalho e mais felicidade na vida.

C A P Í T U L O

03

---

A MENTALIDADE DA  
RESILIÊNCIA



“

RESILIÊNCIA NÃO TEM A VER COM O QUE TE  
ACONTECE, MAS COM O QUE DIZES A TI  
MESMO QUANDO AS COISAS ACONTECEM.  
ISSO IRÁ DETERMINAR ATÉ ONDE VAIS E  
COMO LÁ CHEGAS.

-  
Daniela Portugal

Como diz o Tony Robbins: O sucesso deixa pistas! Isto significa que existem padrões de como as pessoas lidam com desafios e os superam com sucesso. Isso também é verdade para a resiliência. Pessoas resilientes demonstram um conjunto de características que as ajudam a navegar tempos difíceis com sucesso.

De acordo com a especialista em resiliência Lucy Hone, essas características são:

## **O1** **PESSOAS RESILIENTES SABEM QUE DESAFIOS, DIFICULDADES E ADVERSIDADES VÃO ACONTECER.**

---

Pessoas resilientes não ficam sentadas à espera que as coisas melhorem. E também não vivem em modo de vitimização. Elas compreendem que tempos difíceis fazem parte da vida, e que a sua ocorrência é tão normal quanto os bons momentos. É um sinal de que estamos vivos! Saber disso ajuda-as a não dramatizar quando algo acontece. Elas conseguem manter a cabeça fria e focarem-se nas soluções.

## **O2** **PESSOAS RESILIENTES ESCOLHEM PARA ONDE DIRECIONAR A SUA ATENÇÃO**

---

Elas focam-se no que há de bom no seu mundo. Rumina sobre os problemas e desafios não serve para nada nem ninguém. Isso apenas alimenta mais preocupação e ansiedade.

## **O3** **PESSOAS RESILIENTES FAZEM PERGUNTAS PODEROSAS**

---

Pessoas resilientes perguntam a si mesmas "Isto está a ajudar-me ou a prejudicar-me?". Esta pergunta coloca-te no controlo da tua vida. Em vez de te perguntares "como é que isto me aconteceu?", faz uma pergunta mais poderosa: o que é que eu posso aprender com esta situação? Isso é especialmente importante já que muitos de nós caem na armadilha de "como é que isto me aconteceu?". Essa pergunta retira-te poder! Deixa-te sem resposta e com a sensação de que és impotente em relação à tua situação. E isso simplesmente não é verdade!

## **O4** **PESSOAS RESILIENTES ENTRAM EM AÇÃO**

---

Eu acrescentaria também que pessoas resilientes estão determinadas a fazer algo em relação à situação, ao seu desafio, em vez de o empurrar para um canto emocional e deixar que ele se acumule em silêncio até que não caiba mais naquele canto e venha à tona com muito mais intensidade. Elas assumem a responsabilidade pelas suas vidas e fazem o que precisa ser feito.

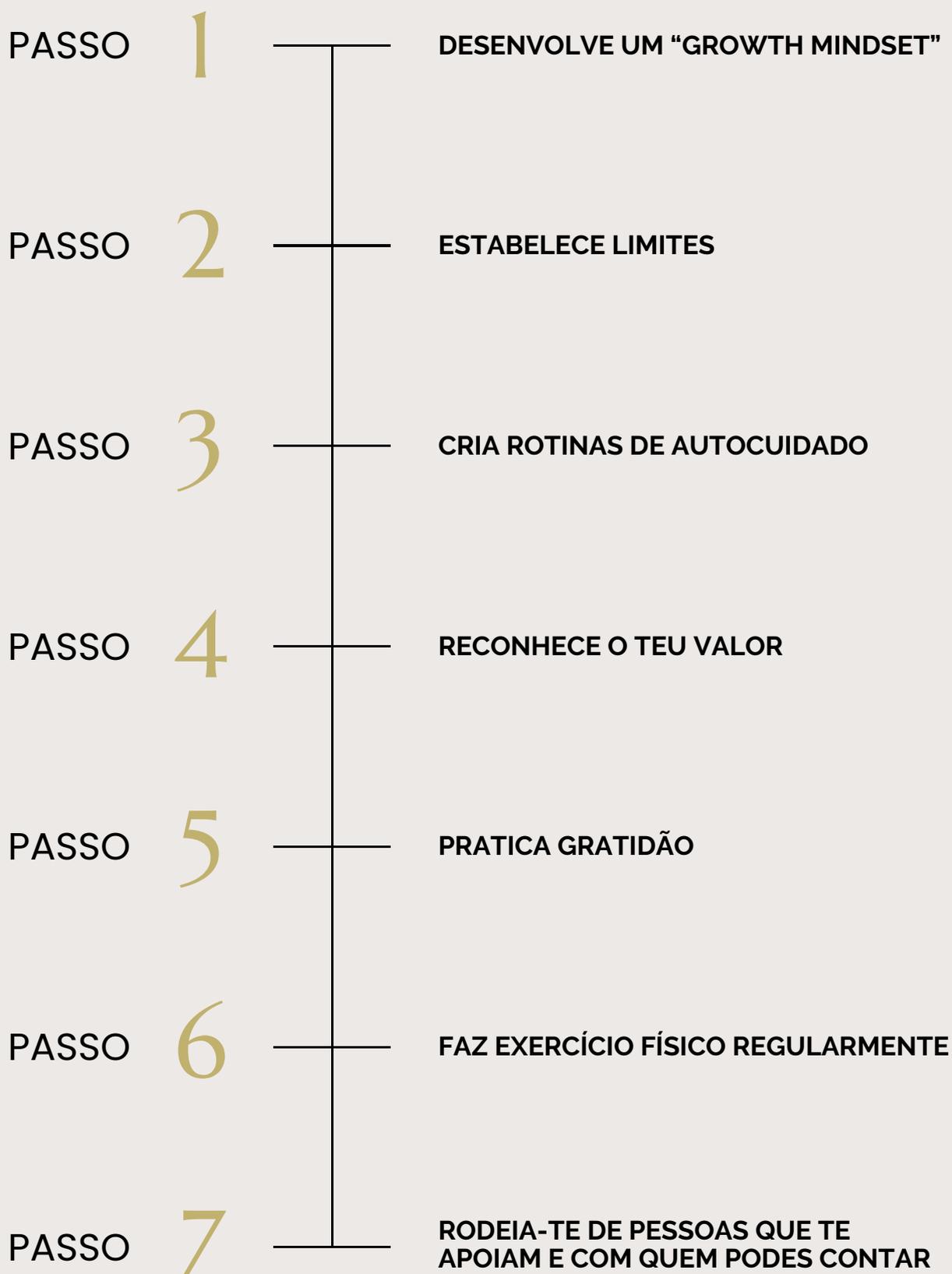
C A Í T U L O

# 04



O TEU KIT DE FERRAMENTAS  
PARA TE TORNARES  
RESILIENTE E PODEROSA

Como já vimos, pessoas resilientes sabem que a adversidade vai, em algum momento, acontecer. Além disso, elas concentram-se no que podem controlar e em como esse desafio pode esconder uma lição ou uma informação sobre si mesmas (autoconhecimento) que poderá ser útil em eventos futuros. Mas o que podemos fazer para construir essa resiliência, para chegar a esse saber interno? Aqui estão as ferramentas que te vão ajudar a construir resiliência e poder pessoal em sete passos:



## 01

DESENVOLVE UM  
"GROWTH MINDSET"**Em primeiro lugar, aceita o que não podes mudar.**

Isso evitará que desperdices energia em algo que realmente não vai mudar. Em vez disso, concentra a tua energia em ti. O que podes mudar dentro de ti? O que podes fazer, neste momento, para sentires a pressão um pouco menos? Para não lebares as palavras tão a peito? Compreende que o que dizem não é sobre ti, é baseado nas experiências e emoções que eles sentiram no passado. Por isso, aquilo que dizem de ti só reflete os medos deles, as suas inseguranças e as suas crenças, não as tuas.

**Segundo, foca-te no presente!**

Direciona a tua atenção para a tarefa em mãos e mantém a tua mente lá. Isso significa estares totalmente presente no momento, Estares em presença. A saborear a comida que comes, a ouvir ativamente a pessoa que fala contigo, a apreciar o vento no rosto quando caminhas ou fazes uma corrida. Usa todos os teus sentidos para viver plenamente o momento, seja ele qual for.

**Terceiro, sabe que após o ponto mais baixo, vem o ponto mais alto.**

Quando estás no fundo, sentes necessidade de sair desse lugar. Então, comesças a fazer o que for necessário para subir novamente do "fundo do poço". Temos essa característica: precisamos de estar no lugar mais escuro para perceber que precisamos fazer algo sobre ele, sobre nós mesmos, sobre as nossas vidas. Idealmente não precisaríamos chegar à dor intensa para fazer algo sobre essa dor. Mas, em vez de estarmos conscientes e atendermos às nossas necessidades, estamos acostumados a negligenciá-las. Como resultado, a situação agrava-se, e aí não temos outra opção a não ser sair da nossa zona de conforto, também conhecida como CRESCER.

change your  
**mindset**  
and the results will  
**follow**

### **Quarto, sabe que a adversidade te prepara para uma versão mais forte de ti.**

Eu sei que no meio da tempestade não queremos saber de fortalecer nem de outros benefícios que nos vão ajudar a longo prazo. Mas a realidade é que: 1) vais sair do outro lado desse desafio, e 2) com uma armadura muito mais forte do que antes. Uma que te irá ajudar a navegar outro desafio quando ele aparecer na tua vida. Existem coisas que acontecem para um bem maior, mesmo que não o possamos ver no imediato. Agarra-te a essa crença.

### **Quinto, precisas de acreditar.**

Não estour a falar de ter esperança, mas de acreditar. A esperança funciona como um desejo, é algo volátil, que pode acontecer ou não. Acreditar é sobre SABER, a um nível mais profundo, de que tudo ficará bem. Tens que acreditar que te vais erguer desse momento difícil que estás a viver. Podes escolher não ser engolida pela situação. Quanto mais autoconfiança construíres, mais confiarás em ti, de que és capaz de enfrentar qualquer tempestade. Esse é o poder de se ser confiante!

### **ESCOLHE O TEU MANTRA:**

Enquanto a tua autoconfiança ainda não está no ponto ideal, que palavras podes usar, tipo mantra, para te ajudares a passar pelos desafios mais facilmente? "Que se lixe"? Talvez "isto também passará" ("this too shall pass")? Eu costumava gostar de "continua a nadar" (do inglês "just keep swimming"), uma vez que isso me tirava de um ciclo de pensamento e recentrava-me na tarefa em questão. Ou a minha versão mais recentemente adotada "F\*\*\* it, let's dance!" Encontra as palavras que te trarão algum alívio. O que poderá ser?

---

---

Quanto à escolha de não se ser engolido pela situação que estás a enfrentar agora, o que precisas dar a ti mesma hoje para não seres engolida pelo desafio? Pode ser um abraço, pode ser tempo para sentir quaisquer emoções que estejam presentes, algum tempo de descanso (só 30 minutos podem fazer maravilhas), estar com bons amigos... Escreve abaixo, atribui um dia e hora e dá-te esse tempo, abraço... a ti mesma. Lembra-te de que és responsável pela tua felicidade e bem-estar!

O QUE É QUE EU POSSO FAZER PARA REDUZIR A INTENSIDADE EMOCIONAL DESTE DESAFIO?	QUANDO É QUE ISSO VAI ACONTECER?		
	DIA	HORA	FEITO?
			<input type="radio"/>



Clica [aqui](#) para agendares a tua sessão estratégica gratuita.



## 02

## ESTABELECE LIMITES

Todos já ouvimos falar sobre limites. Mas evitamos estabelecê-los porque estabelecer limites parece que algo vai quebrar, deixar de existir, como se fôssemos perder algo. Talvez tenhas tido dificuldade em estabelecer limites com alguém que amas, porque achavas que ficariam chateados ou que o relacionamento sofreria. Talvez não estabeleças limites no teu local de trabalho porque temes perder o teu emprego. A questão é que os limites servem para informar os outros sobre como queres ser tratada, o que aceitas e o que não toleras. Somos todos diferentes: crescemos em famílias diferentes, com diferentes origens, diferentes culturas, línguas diferentes... por isso, é normal que nem sempre acertemos na forma de tratar os outros ou os outros nem sempre acertem na forma de interagir connosco. Então não é sobre perder ou terminar relações. Estabelecer limites é sobre comunicar, informar o outro sobre nós. E na maioria das vezes os relacionamentos até melhoram com esses limites.

**Não mistures limites com ordens!**

Temos que fazer uma distinção entre limites e ordens. Muitas pessoas estabelecem limites de forma errada. Em vez de informar o outro sobre como queremos ser tratados, ordenamos que o outro mude o seu comportamento. Isso não é estabelecer limites, é tentar mudar a outra pessoa. Mas não está no nosso poder, nem é o nosso lugar tentar mudar o outro.

Em termos práticos, isso seria: "Nunca mais me chames estúpida!" vs "Se me chamares estúpida novamente, eu vou sair da sala". Consegues ver a diferença? No primeiro caso, estamos a tentar mudar o comportamento da outra pessoa. No segundo, estamos a informar o que vai acontecer se essa situação ocorrer novamente. Estabelecer limites também pode ser informar o teu chefe de que não estás disposta a trabalhar horas extras. Para tua vantagem, comunica de forma gentil, mas sem te deixares manipular. Por exemplo, podes dizer-lhe que a tua agenda pessoal não te permite ficar depois das 17h. Isso permitiria que desfrutasses de algum tempo para recuperar após um período de trabalho mais intenso. Não permitas negociações.

Outro tipo de limites são aqueles que estabelececes contigo. Esses são os não negociáveis, os que vais honrar "no matter what"! Por exemplo, pode ser sair do trabalho a tempo, ir regularmente ao ginásio (e ser específica sobre quantas vezes por semana, em que dias da semana e a que horas), ou tirares a tarde de sexta-feira só para ti.

Mas um limite muito importante que podes estabelecer contigo ao tornares-te resiliente e viver o teu poder é (como vimos na mentalidade das pessoas resilientes) não pensar na adversidade como problemas ou obstáculos, mas sim como acontecimentos, ocorrências, coisas que simplesmente acontecem porque são inerentes à vida. E a partir desse estado, pergunta-te a ti mesma: o que posso aprender com esta situação? Pode ser que precises de aprender a estabelecer limites, a parar de pensar no desafio quando saíres do trabalho, a focar no que há de bom na tua vida, a dar-te mais amor a ti mesma, a não focar nos julgamentos dos outros sobre ti...



Essa pergunta é tão importante, que gostaria de te convidar a pensar nela agora mesmo e escreveres a tua resposta:

Apesar do desafio, da pressão, do caos, da turbulência emocional, o que posso aprender com esta situação que está a acontecer neste momento da minha vida?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

## O QUE ACONTECE SE NÃO ESTABELECERES LIMITES?

Deixas-te ser maltratada, pisada. Permites que outros interfiram nos teus valores fundamentais e naquilo que és. E, em última instância, desrespeitas-te. Trais-te porque não te defendeste como deverias. Defendemos quem mais amamos, mas muitas vezes não o fazemos por nós. Pensa nisso! Tens tanto valor quanto o teu amigo para ser protegida. Se te desrespeitas, como queres que o outro te respeite? Além de que estás a meio caminho de teres a tua autoconfiança e autoestima no fundo do poço. O que é que isso significa? Que te sentirás perdida, impotente, como se não importasses, como se a tua voz não fosse ouvida, que és inferior ou um fracasso. E no meio disto a ansiedade e a depressão podem (muito provavelmente) surgir. Portanto, os limites são extremamente importantes para construir resiliência e poder pessoal. Não subestimes a necessidade deles!



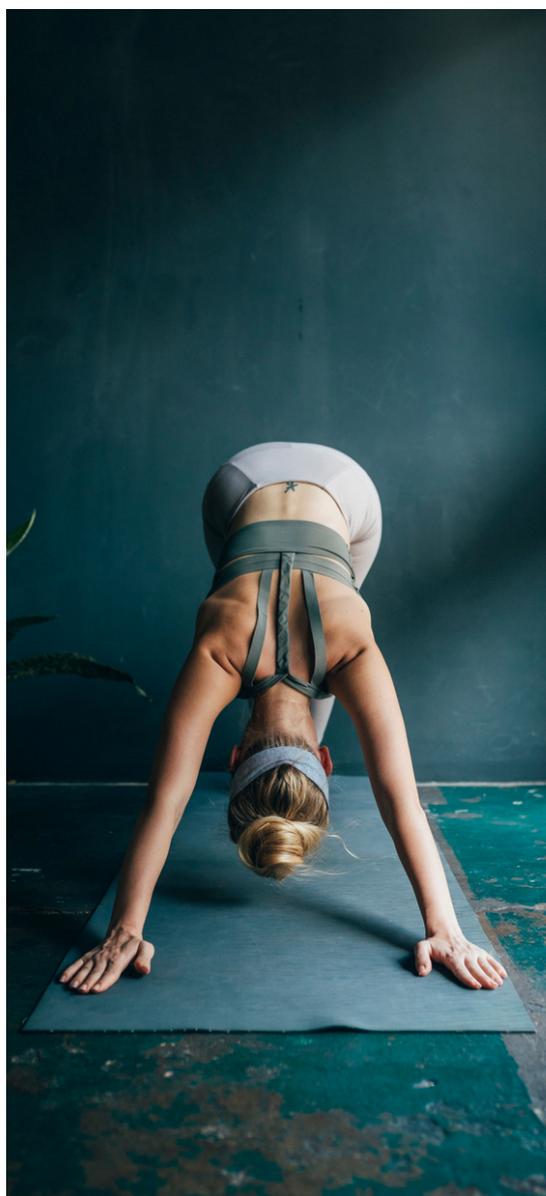
Clica [aqui](#) para  
agendares a tua sessão  
estratégica gratuita.

## 03

CRIA UMA ROTINA DE  
AUTOCUIDADO

O autocuidado e o amor-próprio são elementos cruciais, mas muitas vezes negligenciados, quando se trata de construir resiliência. Acredito que todos acreditamos que nos amamos. Penso que se perguntares à maioria das pessoas se elas se amam, elas dirão "sim". Mas uma forma eficaz de perceber se realmente te amas é ouvir como falas contigo mesma ou observar como te comportas quando cometes um erro. A maioria de nós não é muito boa em ser a nossa melhor amiga quando cometemos um erro. Muitas vezes, somos severas connosco. Muito mais do que seríamos com outra pessoa. A autocrítica extrema não é uma característica positiva.

Agora, o que estou aqui a propor é que entres numa relação amorosa contigo mesma. O tipo de relação que tens com alguém que amas, mas ainda mais íntima. Isso é alcançado passando tempo de qualidade contigo mesma, falando contigo de forma gentil, com palavras encorajadoras em vez de destrutivas, celebrando as grandes e pequenas vitórias, perdendo-te pelos erros, permitindo-te sentir as emoções que surgem, respeitando e honrando os teus próprios limites, cuidando do teu corpo e até abraçando-te!



Assim, gostaria de te convidar a passar tempo contigo mesma, nem que seja uma vez por semana. Vai a um lugar onde sempre quiseste ir e ainda não tiveste tempo. Leva-te a um encontro! Vai ao cinema sozinha. Vai a um bom restaurante sozinha. Tem uma conversa profunda e entusiasmante com um dos teus melhores amigos. Faz uma massagem. Caminha na natureza. A lista é imensa, e a única limitação é a tua imaginação. Faz algo que te dê borboletas na barriga!



Na próxima página encontras ideias que podes aplicar para criares uma rotina de autocuidado sem esforço. Podes combinar estas actividades com o exercício da página 27.



**Clica [aqui](#) para agendares a tua sessão estratégica gratuita.**



Porque temos que agir assim que temos uma ideia, escreve agora: o que vais fazer que te faça sentir especial, vibrante ou alegre?

-----

Que dia e a que horas vai acontecer? (Não pules esta pergunta!)

-----



# Autocuidado

## GUIA

### CUIDAR DA ALMA

- Medita
- Faz exercícios de respiração profunda
- Escreve
- Passa algum tempo na natureza
- Pratica gratidão

### CUIDAR DO CORPO

- Procura descansar e ter um sono de qualidade
- Come comida saudável e nutritiva
- Mantém-te hidratada
- Toma um banho ou duche relaxante
- Faz exercício físico

### CUIDAR DA MENTE

- Lê um livro
- Ouve música
- Aprende algo novo
- Começa um hobby
- Passa tempo com amigos
- Pratica estar presente no momento (mindfulness)

### CUIDAR DAS RELAÇÕES

- Passa tempo de qualidade com o teu parceiro/a
- Cria conexão com amigos
- Conhece pessoas novas
- Procura apoio familiar
- Estabelece limites com aqueles que não te apoiam e te deixam em baixo

**Lembra-te que o autocuidado pode ser diferente para diferentes pessoas. Prioriza actividades que te façam sentir entusiasmada e com energia.**

Como referi anteriormente, só podemos reprimir as nossas emoções até certo ponto. Mas, eventualmente, essas emoções acabarão por vir à superfície, sendo muitas vezes a razão pela qual somos rudes com quem amamos, ou começamos uma discussão por causa de algo pequeno que alguém disse ou fez.



Muitas vezes, as emoções reprimidas emergem de formas explosivas, podendo magoar as pessoas que nos são queridas e prejudicar os nossos relacionamentos. Além disso, emoções reprimidas também causam danos ao corpo. O corpo acumula tensão, ou começam a surgir problemas intestinais ou de sono. E quando essas emoções reprimidas se manifestam de forma explosiva, ocorre uma grande liberação de hormonas de stress na corrente sanguínea, como o cortisol que, a longo prazo, pode causar inflamação no corpo e enfraquecer o teu sistema imunitário. Ao permitirmos sentir as emoções, é provável que tenhamos uma reação muito mais suave aos estímulos, e o sistema nervoso não reagirá tão intensamente. Além disso, conseguimos manter paz de espírito por mais tempo!

Por estas razões e outras mencionadas acima, gostaria também que começasses uma rotina que te leve ao teu centro. Quando estás no teu centro, sentes-te poderosa e inabalável, porque o poder pessoal mora aí! Essa prática pode ser yoga, meditação, breathwork, soundhealing, corrida, dança... experimenta várias e encontra aquela que ressoa contigo, que te traz um momento de paz, onde possas estar contigo mesma e fazer uma pausa nos teus pensamentos habituais. Compreendo que possas estar a pensar que não tens tempo, mas acredita em mim, precisas disto! Então, aponta algumas coisas que gostarias de experimentar ou algo que já tenhas experimentado e gostado, e estabelece isso como um compromisso, uma rotina, com dia e hora.

O que é que vais experimentar ou a que te vais comprometer?

-----

Em que dia da semana e a que horas é que isso vai acontecer?

-----



Clica [aqui](#) para agendares a tua sessão estratégica gratuita.



# O 4

## RECONHECE O TEU VALOR

### Reflete sobre as tuas conquistas, talentos e pontos fortes.

É fácil ignorarmos as nossas conquistas e focarmo-nos nas nossas falhas, mas reservar um tempo para reconhecer e apreciar o que alcançaste é uma ferramenta poderosa para aumentar a autoconfiança e o poder pessoal.

Ao pensares nas tuas conquistas, tem em consideração tanto as grandes como as pequenas vitórias, desde a obtenção da tua carta de condução até teres ajudado um colega num projeto estagnado. Considera os objetivos e projetos que alcançaste, bem como o impacto positivo que as tuas acções têm tido na tua vida profissional e pessoal. Em seguida, celebra essas conquistas. Muito importante! Dá-te mérito pela dedicação e empenho que investiste nessas concretizações e não subestimes o que conseguiste.

Faz uma lista das grandes e pequenas vitórias, bem como o que alcançaste ontem, esta semana ou no mês passado.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Como é que as vais celebrar? E quando?

---

---

---

---

Também é importante reconheceres as tuas habilidades, pontos fortes e talentos. O que te torna única? És boa pintora? Empática? Generosa? Uma boa amiga? Boa ouvinte? Esforças-te no trabalho? És comprometida com os teus objetivos?

Olha para o teu impacto e as tuas qualidade e talentos de forma objectiva, deixa a crítica de lado.

Faz uma lista de 20 pontos fortes, talentos e qualidades que tenhas (sim, tens 20 e muito mais!).

---

---

---

---

---

---

---

---



Clica [aqui](#) para agendares a tua sessão estratégica gratuita.



*É preciso primeiro*

*Ver,*

*só depois Fazer para*

*Ter.*

-

Daniela Portugal

## Pára de procurar a validação dos outros

Depois de reconheceres, ou seja, trazeres à consciência as tuas habilidades e talentos, é importante abordar outro tópico. Não esperes que os outros também reconheçam essas qualidades em ti. Essa lista é para que saibas o valor que acrescentas ao mundo, não para esperar elogios dos outros. Trazer os teus talentos à consciência serve para te ajudar a ver os ângulos mortos e a fortaleceres-te. Esperar que os outros expressem essas palavras é acariciar o teu ego e apenas te tornará mais dependente deles e mais poder te retira!



Não deixes que o teu valor dependa do que os outros possam ou não dizer. E permite-me aprofundar: pára de agir em busca da aprovação dos outros. Deixa de procurar a aprovação das pessoas sobre o teu valor, sobre o que podes oferecer a essa instituição, ao teu empregador. O teu valor, como pessoa, não depende da tua performance, do quão valiosa és no teu local de trabalho. És intrinsecamente valiosa apenas por existires. Se o teu chefe não reconhece o valor que tens, talvez estejas no lugar errado, ou talvez não estejas a usar os teus pontos fortes. Isso é algo a ser avaliado e possivelmente mudado. Mas não meças o teu valor enquanto pessoa pelo teu desempenho no trabalho. Fica confortável com o facto de que nem todos te vão aplaudir. Então, pára de fazer as coisas por eles ou para obter a aprovação deles. Faz por ti! Para que no fim do dia saibas que deste o teu melhor.



## Deixa os rótulos de lado

Quanto mais rótulos associas à tua identidade, mais restrita te sentirás. Porquê? Vamos tomar como exemplo que te consideras uma pessoa comprometida com o trabalho, dedicada, competente, que sabe exatamente o que fazer, tens um bom desempenho e a quem os outros recorrem para obter feedback. O que acontece se o teu superior te disser que és preguiçosa, não tens bom desempenho e não és capaz de pensar criticamente? Tira um minuto para imaginares o teu chefe a dizer-te essas palavras, deixa que essas palavras entrem em ti. Como é que te sentes?



Acredito que sentes que isso seria (no mínimo) injusto e uma necessidade de retaliação provavelmente surgiria. Mas como é o teu chefe, tens que medir a quantidade de retaliação a expressar, ou seja, a intensidade das emoções que surgem. Assim, a tensão acumulada por essas palavras injustas não será totalmente libertada e ficará em ti ao longo do dia. No dia seguinte, algo semelhante acontece e novamente essas emoções ficam em ti ao longo desse dia.

 **Clica [aqui](#) para agendares a tua sessão estratégica gratuita.** 

Esse acabará por se tornar a tua "casa emocional": as emoções que experiencias mais frequentemente. É um lugar agradável para se estar? Não. Pode ser mudado? Absolutamente! Em vez de lutares contra esses rótulos de preguiçosa, desinteressada, não comprometida...

### ...liberta-te do significado dessa palavras.

Abraça a ideia de que, num momento, podes ser preguiçosa porque, naquele momento, precisas disso. Talvez tenhas tido uma noite difícil e não tenhas dormido bem, o que resulta numa necessidade de ter uma manhã de trabalho mais calma. Se este é um momento e não a norma, está tudo bem em ter esse momento, e, o mais importante, ISSO NÃO DEFINE QUEM TU ÉS. Não é porque alguém diz que és preguiçosa que tu és de facto preguiçosa. E se tens a necessidade de ser preguiçosa naquele momento, permite-te sê-lo! Isso aplica-se a qualquer tipo de julgamento que as pessoas façam sobre ti.

O único poder que esses julgamentos têm é o poder que tu lhes dás. Se não absorveres esses julgamentos, eles não terão poder sobre ti. Em última análise, se te libertares desses rótulos, podes ser qualquer coisa a qualquer momento. Tornas-te LIVRE para viver o que precisas de experienciar a qualquer momento. É como vestir um casaco. Nalguns dias, precisarás de um casaco com certas características e noutros dias precisarás de um casaco diferente. Mas não és o casaco. O casaco não define quem tu és. Novamente, podes ser qualquer coisa que queiras e precisas ser a qualquer momento. Agora, também fica ciente que as tuas ações têm consequências. Se o teu ritmo normal é mais lento, vais levar algum tempo até alcançares os teus objetivos e podes perder oportunidades ao longo do caminho.





“

O único poder que os julgamentos têm é o poder que tu lhes dás.

-

**Daniela Portugal**



## **Não deixes que outros te digam quem és**

Isto é poder! O poder de definir quem és, de dizer quem podes ser, o que és capaz de alcançar ou não, em quem te podes tornar, o que é possível para ti e o que não é! Então, não dês este poder tremendo a ninguém, porque é assim que se constrói a vida: tomando uma decisão de cada vez sobre o que é possível para ti, aquilo em que decides acreditar, em quem decides que vais ser. A isso chama-se literalmente "viver"! Se entregares esse poder, estás a permitir que outra pessoa dite como deves viver a tua vida e, portanto, não estás a viver a tua, estás a viver a vida dessas pessoas. Isso também traz outro ponto importante sobre rótulos e julgamentos: o que os outros pensam e dizem sobre ti reflete muito mais o mundo interno deles, as suas experiências passadas, os seus estados emocionais, as suas histórias e, por vezes, perspetivas distorcidas e limitadas sobre a vida e sobre eles próprios, do que aquilo que as palavras dizem sobre ti. Como é que eles podem saber exatamente quem tu és, se eles não são tu nem passam 24 horas contigo? O que dizem é completamente uma projeção do que vêem no mundo deles. E só podemos ver aquilo que conhecemos. Então, não permitas que outras pessoas te digam quem és. Tu sabes melhor do que eles. Não lhes dês esse (imenso!) poder. Sê a Rainha, a CEO da tua vida.

## 05

## PRÁTICA GRATIDÃO

A gratidão é uma das ferramentas mais poderosas não apenas para mudar o teu estado emocional de imediato, mas também para recentrar a tua mente no que há de bom no teu mundo, o que consequentemente te trará ao teu centro. Eu diria que é imperativo teres uma prática de gratidão regular. E se achas que não há nada pelo qual ser grata, então precisas urgentemente dessa prática!

É muito simples. Pensa no que tens na tua vida pelo qual és grata. Ter um abrigo, comida no frigorífico, ter um coração a bater, a luz do sol lá fora... o que é para ti? Não há resposta certa ou errada.

Faz uma lista do que és grata hoje e repete esse exercício todos os dias. Demora apenas 2 a 5 minutos para uma transformação real com efeitos a curto prazo. Podes usar o template abaixo ou criar o teu.

## PESSOAS PELAS QUAIS SOU GRATA

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 3 COISAS PELAS QUAIS SOU GRATA HOJE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Clica [aqui](#) para agendares a tua sessão estratégica gratuita.

## 06

FAZ EXERCÍCIO FÍSICO  
REGULARMENTE

A importância da atividade física para o nosso bem-estar mental e emocional não pode ser exagerada. Existe um grande corpo de investigação a mostrar os benefícios do exercício. Já os romanos nos séculos I e II d.C. costumavam dizer "Mens sana in corpore sano" - mente sã em corpo são. No entanto, tendemos a negligenciá-lo e, para muitos de nós, o exercício é a primeira coisa a ser cancelada da lista de tarefas quando os prazos são apertados e precisamos de tempo extra. É verdade que às vezes precisamos de todo o tempo que conseguimos arranjar. No entanto, está cientificamente comprovado que o exercício físico melhora a nossa produtividade, proporcionando clareza mental, por exemplo.

Além disso, o tipo de hormonas que são libertadas no nosso corpo após o exercício físico está relacionado com melhor humor, maior criatividade, maior autoconfiança, a sensação de se ser imparável ou capaz de superar desafios, enquanto diminui os níveis das hormonas de stress. Então, se no meio do teu dia de trabalho agitado não tens tempo para ir ao ginásio, mantém os teus ténis de corrida no escritório e faz uma corrida de meia hora ou tira quinze minutos para dançar ao lado da tua secretária ou, caso os teus colegas estejam lá, dança na casa-de-banho.

Há sempre uma forma de mexer o corpo. Não subestimes o poder do movimento! É uma das formas mais poderosas de mudar o nosso estado emocional e nos colocar no modo produtivo, de resiliência - para aqueles momentos de trabalho mais intenso, em que precisamos de puxar pelo projecto. Não sou apenas eu que digo isto. O famoso life strategist, Tony Robbins, também o diz! É o tempo de recuperação após o trabalho intenso. Mexeres o corpo também é super poderoso para aqueles momentos em que não conseguimos parar de reviver aquela discussão que aconteceu mais cedo, o erro que cometemos e nos fez sentir desempoderados, ou quando a ansiedade toma conta de nós. Põe-te no controlo da tua vida, no teu poder!



# 07 | RODEIA-TE DE PESSOAS QUE TE APOIAM E COM QUEM PODES CONTAR



Constrói relações com pessoas em quem confias, para que possas partilhar os teus desafios com alguém. Às vezes o que acontece é demasiado para se lidar sozinha. Só o simples ato de se expressar o desafio ajuda a sentir que ele perde intensidade.

Além disso, perspetivas diferentes sobre o teu desafio vão ajudar-te a vê-lo a uma luz diferente, talvez com menos intensidade. Isso pode ajudar-te a passar de achares que és a única nessa situação quando, na realidade, a grande probabilidade é de que outras pessoas tenham vivido algo semelhante. Saber disso não só te vai ajudar a normalizar a situação, mas também te dá fundamento para acreditares que isso vai passar. Porque se os teus amigos conseguiram, tu também vais conseguir.

Clica [aqui](#) para agendares a tua sessão estratégica gratuita.

# BÓNUS

## SUPERAR O FRACASSO E A REJEIÇÃO

Uma razão comum para o stress e a pressão que nos impomos (sim, somos responsáveis pela quantidade de stress que vivemos. Lembra-te que podemos sempre estabelecer limites!) é o medo de falhar, de ser rejeitada, de ser despedida. Basicamente, tememos as consequências de estabelecer um bom limite para não aceitarmos mais do que podemos suportar. Isso faz com que andemos em maratonas de trabalho, trabalhemos horas extras até à exaustão, cancelemos tempo com amigos e família, negligenciemos o tempo para nós mesmos e encurtemos o tempo de sono e descanso. Esse medo tem poder sobre ti porque estás constantemente a agir para agradar os outros e a corresponder a expectativas alheias. Sim, quando o chefe pede, fazemos, mas também temos de prestar atenção ao que o nosso corpo nos está a dizer e honrar as nossas necessidades. Então, como diminuir o poder que esse medo tem em nós? Como lidamos com esses medos de falhar ou de ser rejeitado?

### **Primeiro, ancora-te no valor que tens, no teu centro.**

Muitas vezes, esses medos são exacerbados porque pensamos demais e imaginamos os piores cenários possíveis: "se disser não ao meu chefe vou ser despedida e não tenho poupanças suficientes para me sustentar a mim e à minha família..." Conhecer o teu valor reduz a frequência desses pensamentos e recentra a tua energia em pensamentos e ações mais produtivos. Como consequência, viverás menos preocupada com a possibilidade disso realmente acontecer.

Se souberes dentro de ti que tens valor, mesmo que enfrentes o infortúnio de ser despedida, saberás que o teu valor eventualmente será reconhecido e conseguirás outro emprego (e talvez até um melhor). Ou vais ver isso como a tua oportunidade de iniciar aquela nova aventura profissional com que tens sonhado, mas ainda não tiveste a coragem de concretizar. Assim, conheceres o teu valor abrir-te-á às possibilidades e, em vez de veres luta, dificuldade e problemas, verás oportunidades, desafios para conquistar, gratidão por tudo o que já tens e até pelos desafios que te fizeram ser quem és hoje.

**Segundo, desenvolve uma mentalidade de abundância e prosperidade.**

Abundância e prosperidade é acreditarmos que existem recursos (não só materiais) suficientes no mundo para todos. Com essa mentalidade, colocas-te num estado de maior criatividade. Isso vai ao encontro da ideia de que, se esse emprego realmente não é para ti, outra coisa surgirá, que provavelmente está até mais alinhada contigo (a menos que repitas padrões antigos) e com os teus valores. Mas mais do que isso, arranjarás maneira de fazer com que esse emprego aconteça, porque sabes que é possível! Portanto, não permaneças em situações que não te fazem bem por medo de perder algo.



**Terceiro, se sentires que estás a entrar numa espiral de medo a alta velocidade e intensidade, lembra-te de respirar.**

Sim, respirar! Quando entramos nessas emoções que nos paralisam iniciamos uma resposta de luta ou fuga. Nesse estado, a nossa respiração torna-se mais superficial e, por vezes, paramos de respirar, como se congelássemos. Na mesma linha de raciocínio, quando deixas de respirar estás a sinalizar ao teu sistema nervoso que existe uma ameaça externa, o que desencadeia a resposta de luta ou fuga, levando ao resto do ciclo (falámos disto lá atrás). Então, lembrar de respirar, inspirando profundamente, diz ao teu sistema nervoso para acalmar, porque a ameaça não é uma questão de vida ou morte. Nesse estado de maiores recursos, pensas melhor, avalias melhor a situação e, em vez de reagires, podes responder, o que produz resultados muito melhores e evita conflitos desnecessários.



Se chegaste até aqui, foste fazendo os exercícios e implementaste algumas mudanças na tua vida, estás muito bem posicionada para construíres a resiliência para ultrapassares desafios sem picos emocionais intensos, aumentar a tua confiança para deixares a tua voz ser ouvida e viver o teu poder, o que te coloca no controlo da tua vida!

Não te esqueças que a arte de dominar qualquer skill vem com repetição. Por isso continua a praticar e implementar o que aprendeste até aqui.

És mais do que bem-vinda para refazeres os exercícios quando quiseres ou quando achares que podes beneficiar de uma actualização.

Agora que terminámos gostaria de te perguntar:

### QUAIS SÃO AS TRÊS MENSAGENS QUE VAIS LEVAR CONTIGO? O QUE RESSOOU MAIS CONTIGO?

Escrevê-las ajuda a absorver a informação e reduz a probabilidade de esqueceres.

○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_

### A QUE TE VAIS COMPROMETER A IMPLEMENTAR PARA COMEÇARES A VIVER A VIDA QUE DESEJAS?

● \_\_\_\_\_

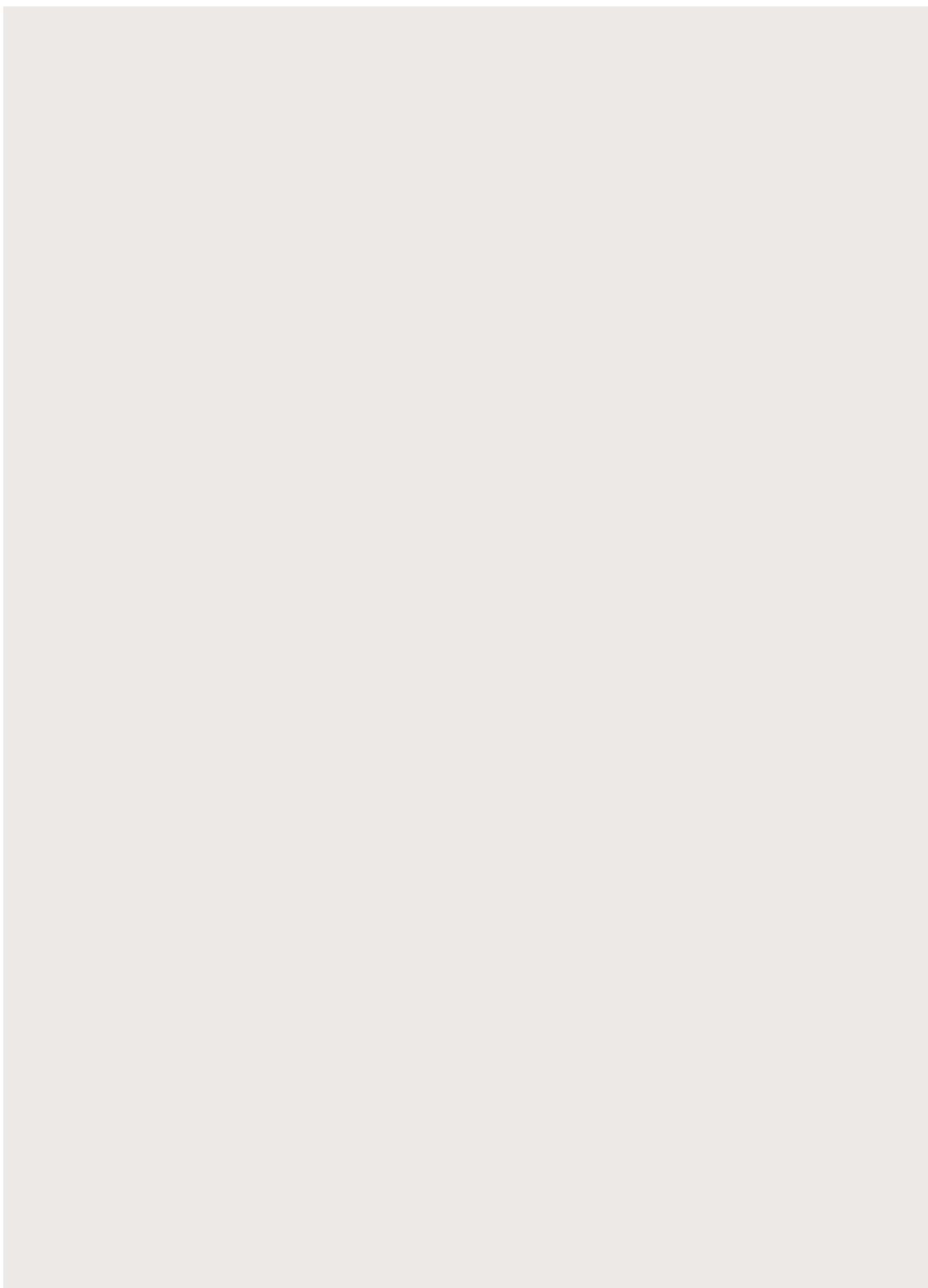
● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

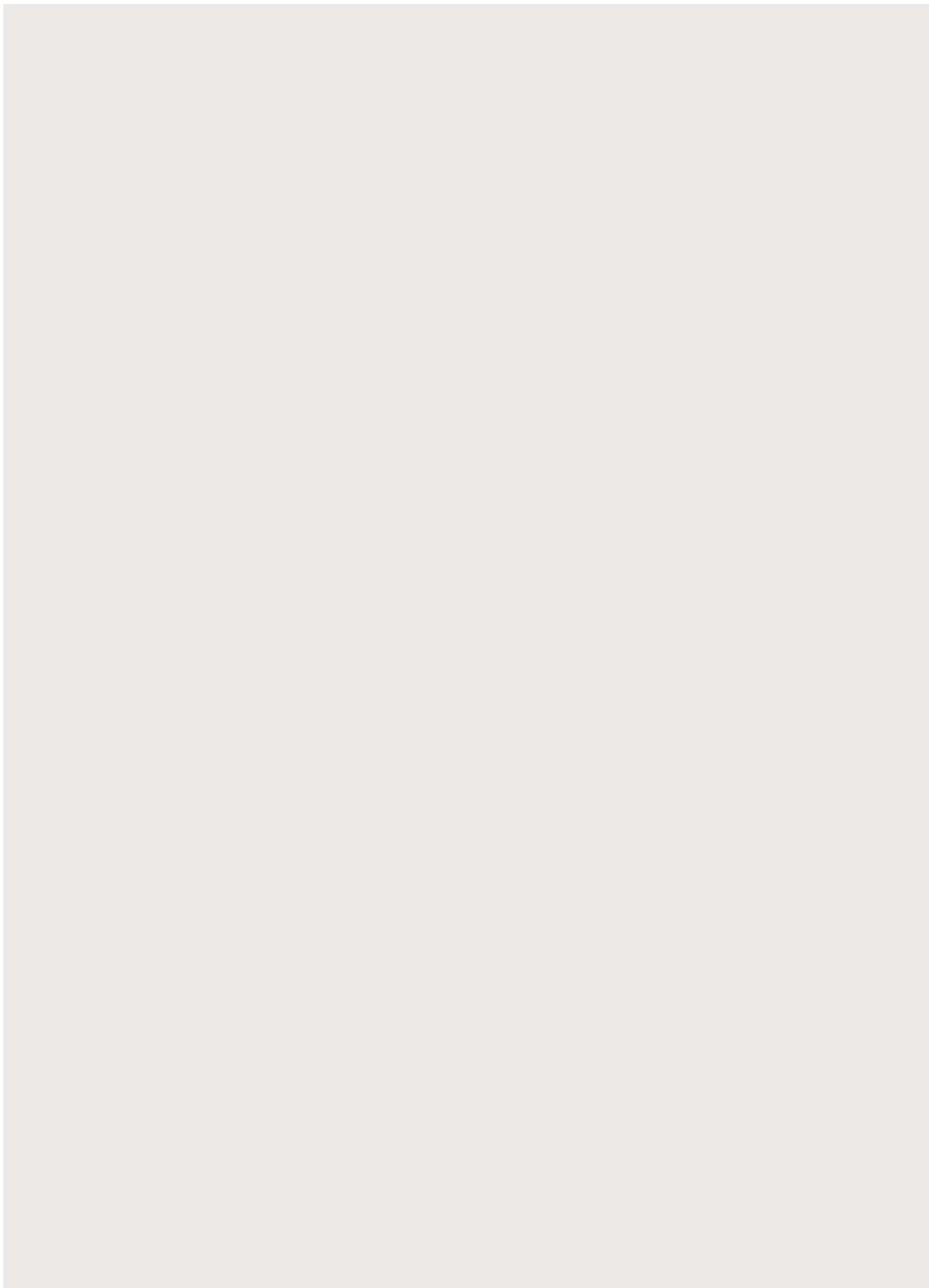
**Não deixes que este seja mais um momento em que te encolhes no confortável da vitimização e desistes de lutar por ti e pelos teus sonhos. Porque...**

*A vida é demasiado curta para não ser vivida por completo!*

**NOTAS E REFLEXÕES:**



**NOTAS E REFLEXÕES:**



## O QUE ELES DIZEM

**" Senti-me muito à vontade durante toda a sessão, porque [a Daniela] foi muito aberta e envolvente, exatamente o que eu estava à procura.**

A minha primeira sessão com a Daniela fez-me explorar os meus valores e sentimentos de uma perspetiva diferente. Senti-me muito à vontade durante toda a sessão, porque [a Daniela] foi muito aberta e envolvente, exatamente o que eu procurava. Ao mesmo tempo, ela foi uma boa ouvinte e senti-me positivamente desafiada pelas suas perguntas. A Daniela definitivamente motivou-me a tomar mais ação para alcançar os meus objetivos.

-

Marie, Norway

**" Senti imediatamente uma ligação e senti-me livre para falar sobre tudo sem julgamentos.**

"Em todas as minhas sessões, conversar com a Daniela foi muito fácil desde o início. Senti imediatamente uma ligação e senti-me livre para falar sobre tudo sem julgamentos. O resultado das nossas interações foi muito útil porque pude aprender mais sobre mim mesma e também adquirir algumas ferramentas para usar no meu dia-a-dia. Após este curso [Wild Empowered Self], a minha enorme transformação foi uma compreensão profunda de alguns aspectos por trás da forma como ajo e como me sinto em algumas situações específicas na minha vida profissional, tendo ferramentas para saber como me controlar em situações difíceis. Foi um bom curso e recomendo a quem se sente como eu, que precisa de ajuda para entender alguns sentimentos profundos sobre a vida."

-

Sara, Portugal

**" Gostei muito da leveza e profissionalismo com que conduziste as sessões.**

"Mais uma vez muito obrigada pelas sessões [de coaching]. Gostei muito da leveza e profissionalismo com que conduziste as sessões, com insights profundos e que me fizeram não só refletir como também clarificar o assunto em questão. Achei que as ferramentas e os exercícios utilizados foram adequados e eficazes na desconstrução de certos dilemas."

-

Filipa, Switzerland

**ESTOU AQUI PARA  
TE AJUDAR A  
VALORIZARES-TE, A  
REDESCOBRIRES A  
TUA VOZ, O TEU  
PODER E A VIVERES  
O TEU VERDADEIRO  
POTENCIAL!**



**Podes encontrar mais informações sobre mim e sobre fazer coaching comigo em:**

**Instagram: @danielaportugalcoach  
www.danielaportugal.com**

**ou envia-me um email para [hello@danielaportugal.com](mailto:hello@danielaportugal.com)**