



Por vontade expressa da autora, a presente edição não segue a grafia do novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

**info@marcador.pt**  
**www.marcador.pt**  
**facebook.com/marcadoreditora**  
**instagram.com/marcador\_editora**

© 2018

Direitos reservados para Marcador Editora,  
uma empresa Editorial Presença  
Estrada das Palmeiras, 59  
Queluz de Baixo  
2730-132 Barcarena

Título: *Veja em Si a Melhor Mulher do Mundo*  
Autora: Mafalda Almeida

Revisão: Caligrama – Produção Editorial/ Editorial Presença  
Capa e paginação: Ideias com Peso  
Fotografias: © Bruno Rato Photography  
Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

Depósito legal n.º 441039/18

1.ª edição, Lisboa, junho, 2018

# Índice



Prefácios .....	7
Introdução .....	14



## PRIMEIRA PARTE

<b>1. A história da Matilde</b> .....	17
<b>1.1</b> Analisando a Matilde .....	35
<b>2. Alguns conceitos</b> .....	53
<b>2.1</b> A Supermulher e a perfeição. Ou não! .....	53
<b>2.2</b> O conceito de beleza .....	59
<b>2.3</b> Agradecimentos diários .....	61



## SEGUNDA PARTE

<b>1. A profissão/carreira</b> .....	64
<b>2. O sucesso</b> .....	72
<b>2.1</b> A estrela do sucesso .....	78
<b>3. Conflitos e relações</b> .....	83
<b>4. Voz interior</b> .....	97
<b>5. A influência (própria e dos outros)</b> .....	102
<b>6. Lidar com a imagem – a auto-estima colocada à prova</b> .....	105
<b>7. Zona de conforto</b> .....	123
<b>8. Organização, gestão do tempo e das prioridades</b> ....	126
<b>9. A mentalidade da escassez. A abundância surge quando fazemos as coisas de forma diferente</b> .....	135



## TERCEIRA PARTE

<b>1. Conversas com mulheres inspiradoras</b> .....	145
<b>2. Conclusões das entrevistas</b> .....	197
<b>Agradecimentos</b> .....	198

# Introdução

**E**ste livro é para si, que nasceu convencida de que tem de vestir todos os dias a capa de supermulher! Para si, que diariamente se depara com contextos menos felizes, com obstáculos, com desafios, e que arranja sempre solução.

Para si, que não celebra as suas conquistas por mais pequenas que sejam.

Sim, e para si também, que mais rapidamente se foca nos problemas do que nas soluções.

A sociedade evolui à velocidade da luz. Queremos ser, fazer, ter tudo. Queremos ser, fazer, ter perfeição. Ao querer atingir a perfeição, esquecemo-nos de viver, aproveitar e agradecer o presente e de valorizar todo um caminho de conquistas até ao dia de hoje.

*Veja em Si a Melhor Mulher do Mundo* é um livro de reflexões mas também, e sobretudo, um livro de acção. Encontrará exercícios, perguntas que farão pensar e, acima de tudo, agir. Se queremos resultados diferentes na nossa vida, devemos começar por fazer as coisas de forma diferente. Esta é uma frase que digo com muita frequência às minhas clientes e seguidoras.

Se deseja mudar alguma coisa em si, se deseja sair da sua zona de conforto para criar uma nova zona de conforto, então é necessário tomar decisões e fazer as coisas de forma diferente. Este livro pode ser uma boa forma de iniciar este processo de mudança, de criação da sua melhor versão.

Nele encontrará uma personagem principal, uma história que não é mais do que uma mistura de várias histórias de mulheres reais, muitas delas minhas clientes. Encontrará reflexões, exercícios práticos e, no final, vai ter a oportunidade de ler testemunhos de mulheres inspiradoras, como você, como eu, como todas nós. São mulheres que abraçaram este projecto comigo, que apoiaram este livro como forma de promover o crescimento de todas nós, a nossa evolução e, o mais importante, a nossa felicidade.

Que esta seja uma viagem divertida, um caminho de mudança e de valorização.



# 1. A história da Matilde

Sou a Matilde, tenho 38 anos, sou tia porque moro em Cascais. Mas só porque moro em Cascais, dado que não tenho irmãos e por isso seria impossível ser tia de alguém. Assim, sou tia de muitas meninas loiras e com a pele escaldada pelo sol, que amam *surf*, mais propriamente os meninos que praticam *surf*, dos quais também sou tia.

Apanhou-me num dia mau, desculpe. Mau dia para começar a ler a minha história!

É segunda-feira, o Dinis vomitou no carro e a Maria quis ir para a escola vestida com uma saia rosa, uma *T-shirt* laranja, ténis azul-bebé e um repuxo no cabelo. Sim, uma visão do inferno. Um anjinho vestido de palhaço. Se não for assim, se eu lhe oferecer resistência, será o fim do mundo porque damos início a uma birra grande, altamente sonora, e que me fará perder muito tempo. Por isso, desisto e deixo-a ir como quer para a escola.

A Leonor? Essa é bipolar. Não no verdadeiro sentido da palavra, mas está na fase da pré-adolescência e, de facto, as coisas não estão fáceis. Parece que adoptou um novo idioma, como o chinês, e não nos conseguimos entender. Vive num mundo à parte onde só cabe o telemóvel. O resto deixou de existir na vida desta menina. Falar com ela só num dia de sorte. Ou num dia de azar para ela, depende da perspectiva. Tive-a aos 25 anos e não estou arrependida. Não foi tarde nem foi cedo, foi quando devia ser. Estava preparada. Apenas não pensei no «pormenor» que se chama adolescência. E também não conseguia prever a explosão das redes sociais, a existência de telemóveis que mais parecem

computadores. Não consegui prever isso tudo e se hoje tivesse 25 anos outra vez, se calhar pensava duas vezes antes de trazer uma aspirante a adolescente ao mundo.

O Miguel não me dirigiu a palavra porque ontem não me apeteceu dar-lhe «um pouco mais de atenção». Normal. Depois de um fim-de-semana inteiro a limpar a casa, quem é que tem energia para «dar mais atenção»? Eles são um máximo, os homens. Não sou só eu que me queixo da falta de apoio na gestão da casa e das tarefas domésticas. Não quero pensar muito nisto porque sei que vai gerar revolta em mim e sinceramente neste momento não tenho tempo para lidar com isso. Mas adoro-os! Limpamos o pó, lavamos e estendemos roupa, aspiramos, mudamos as roupas das camas, cozinhamos, educamos os filhos e, quando chega a noite, ainda temos de estar frescas e fofas de *lingerie* e copo de espumante na mão. Não, comigo não. Ele casou com uma mulher normal, lamento.

O Dinis, a Maria e a Leonor são meus filhos. Ele tem três anos, a Maria tem seis e a Leonor tem treze (quase catorze). Onde é que eu estava com a cabeça quando decidi ter filhos? Ou melhor: ter três?! Maluca, eu acho que o Miguel me drogou nessas noites. Enfim, já cá estão no mundo e não há nada a fazer. E eu amo-os, essa é a verdade. E também amo o meu cão, o *Buddy*. Esse é talvez o membro da família que menos trabalho me dá e com maior capacidade de gestão do *stress*. A mente dos cães é espectacular. Eles vivem no presente. Não vivem no passado nem no futuro. Se estão sentados a olhar para o horizonte, estão mesmo ali. Não estão sentados a olhar o horizonte mas a pensar em quinhentas mil coisas e preocupações do dia-a-dia. Hoje em dia existe o *mindfulness* (consciência do presente) e é moda. Mas os cães praticam-no desde sempre. Eles são sábios. Nós, por vezes, não.

Estou atrasada. É segunda-feira, são 09h00 e eu estou oficialmente atrasada. Trabalho a cinquenta quilómetros de casa, no extremo oriental da cidade de Lisboa. Percorro este penoso

caminho todo o santo dia, de segunda a sexta. Repito: **T-O-D-O O S-A-N-T-O D-I-A**. Demoro uma média de três horas diárias no trânsito e, quando quero demorar menos, tenho de me levantar com as galinhas. Qual é a melhor opção? Tenho muitas dúvidas. E quando há acidente? Acrescente mais uma hora ao cenário.

Antes de me começar a lamentar a sério, deixe-me apresentar-lhe o restante panorama da situação. Sogra chata. Directora que pratica a ditadura. Colegas invejosas. Peso a mais. Celulite. Sem dinheiro. Sem tempo. Sem vontade. Dívidas ao banco. Cartões de crédito no limite. Coisa boa: vejo sempre o copo meio cheio. Bem... nem SEMPRE.

Mas tento, eu juro que tento. Se me perguntar hoje se sou feliz, a resposta é um redondo NÃO. É segunda-feira, estou atrasada, o Dinis vomitou no carro e a Maria foi armada em pindérica para a escola. A Leonor não me ouve, está com borbulhas na cara e o corpo dela está estranho. Será que lhe está a vir a menstruação pela primeira vez? Não! Não quero pensar nisso agora, pelo amor de Deus. Hoje não, é segunda-feira!

Se não fosse o trânsito, eu até podia dizer que era mais ou menos feliz. Juro que perco anos de vida no trânsito. Ganho uma coisa: cabelos brancos. Uau, sempre se ganha alguma coisa no meio do trânsito. Nervos, cansaço. Sim, até se ganha alguma coisa no trânsito.

Mas a verdade é que estou assim porque quero... E quando penso nisso perco a coragem de me continuar a queixar.

Sempre me vi a trabalhar em grandes empresas, sempre estudei para isso. Sempre me vi vestida à executiva. Sempre me vi num cargo de chefia, merecedora do respeito dos colegas. Sempre me vi com um carro topo de gama e com uma casa com jardim. Não me vi com filhos mas isso agora não interessa... Por isso, estou basicamente a colher o que semeiei, não é? É a lei da atracção, eu acredito nessas coisas. Toma lá, Matilde, e agora não te queixes. *What you see is what you get.*

Com a cabeça cheia, lá chego ao meu local de trabalho. Às vezes, nem sei bem como chego porque vou com a cabeça atulhada. Vou em piloto automático. Aliás, eu faço muitas coisas em piloto automático, agora que penso nisso fico assustada. Mas não tenho tempo para alimentar este pensamento.

Mais um dia, mais uma semana. É segunda-feira, há reunião de equipa logo de manhã às 09h00 e eu (adivinha lá!) estou atrasada. Mas quem é que decide marcar uma reunião às 09h00 de segunda-feira? Quem?! Das duas uma: ou essa pessoa está maluca ou então vive ao lado do escritório, a pagar uma renda milionária, e a viver em frente ao rio. Pode vir a pé para o trabalho. Que luxo. Só essas pessoas é que agendam reuniões às 09h00 de segunda-feira, faça chuva ou faça sol. E não querem saber se enfrentamos um trânsito infernal na Segunda Circular. Não! Eles não querem saber. Sim, estou morta de inveja e isso não é bom porque não quero entrar na sala com esta energia estranha.

Olho-me ao espelho do elevador para ver se está tudo bem. E não está. Os *collants* estão com um buraco enorme e não consigo disfarçar. No meio de tanta coisa a acontecer, não faz mal. Este é o menor dos meus problemas. O meu maior problema agora é estar atrasada. Há que priorizar os problemas e os *collants* neste momento não são problema. Não tenho a depilação feita e os pêlos vão aparecer, vão ser notados no seu esplendor. Isto sim, já se pode considerar um problema.

A CEO não vai gostar nada disto, nem do atraso, nem das meias rotas, nem dos pêlos à mostra. Mas sinceramente estou a borrifar-me para ela! Essa sim, deve viver aqui ao lado num *loft* qualquer na Torre Vasco da Gama com vista para o Tejo. Sai inveja, bicho mau! Sai da minha cabeça que eu não posso entrar na sala de reunião assim. E a inveja lá foi à vidinha dela. Eu mando e ela faz. Quem me dera que com a minha equipa fosse assim, com o meu marido, com os meus filhos. Só o meu querido cão faz as coisas que lhe mando.