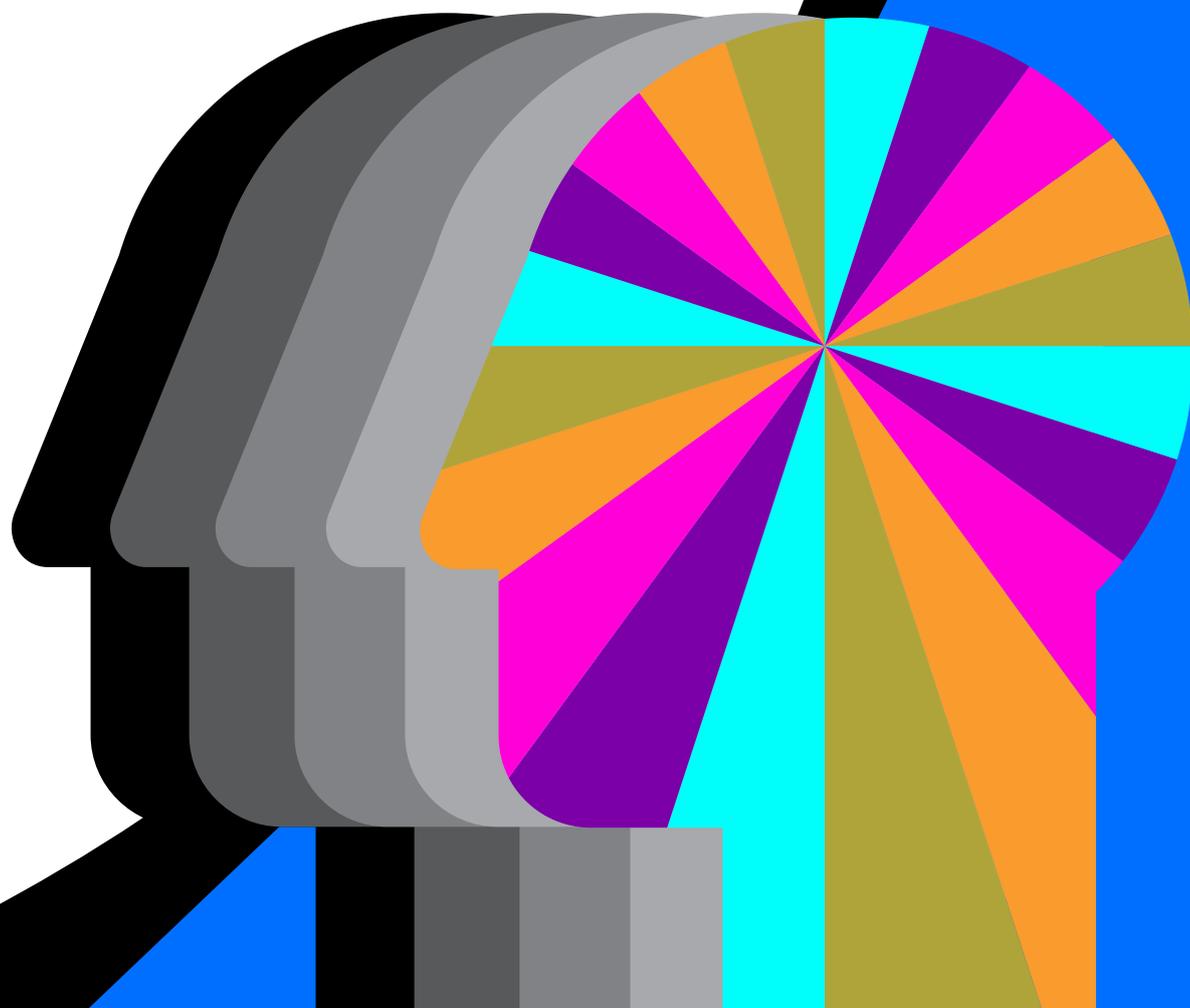


GUIA DA

MENTE

DO APOSTADOR



JÉSSICA MODESTO





Para o que é este e-book

Para todo apostador e trader que tem um excelente método para operar, mas que está perdendo dinheiro por falta de inteligência emocional. Caro amigo, você não está sozinho. Entendo perfeitamente que você tenha dedicado horas para aprender tudo sobre odds, cantos, campeonato inglês, over e under, mas que tenha esquecido de se dedicar igualmente para treinar sua principal ferramenta de trabalho: **SUA MENTE**. Mas calma, agora estou aqui para te ajudar com isso. Esse e-book vai te ensinar os principais fundamentos da inteligência emocional e como você pode fazer para desenvolvê-la. Isso mesmo, você sozinho, sem ajuda de um psicólogo, conseguirá treinar esta habilidade tão importante.

Além disso, eu também resolvi incluir aqui neste material um assunto super sério, a *ludopatia* - transtorno mental designado para pessoas que são viciadas em jogo. Este tema me preocupa muito, pois com a facilidade de se apostar hoje em dia, cada vez mais o número de casos de jogadores patológicos tem aumentado, e eu não quero que isso aconteça com você, por isso decidi dar esse alerta.

Espero que este arquivo te ajude e que você alcance a tão sonhada consistência nas apostas ou no trading esportivo.



Inteligência Emocional para Trader

Somos todos seres emocionais

Você ouviu a sua vida inteira que você é um ser racional, certo? Mas eu tenho que te dizer que, além de ser racional, você também é um ser EMOCIONAL. A coisa funciona assim: tudo, absolutamente tudo o que você sente através dos sentidos, chega no cérebro através de sinais elétricos. O objetivo destes sinais é chegar no lobo frontal (onde acontece o pensamento racional), mas antes de chegar lá esses estímulos passam pelo sistema límbico (região onde se formam as emoções), ou seja, antes que você possa pensar racionalmente sobre o que aconteceu, alguma emoção já foi sentida. Resumindo, a comunicação equilibrada entre a emoção e a razão é a origem da inteligência emocional, mas essa comunicação só acontecerá se você conhecer suas emoções, caso contrário, elas poderão ser tão intensas que irão controlar seus pensamentos racionais, sua fala e suas ações.

Você consegue identificar suas emoções quando elas ocorrem?

Acredite, você dificilmente consegue identificar a emoção no exato momento em que ela ocorre. Mas calma, apenas 36% das pessoas consegue fazer isso, então você não está sozinho. O importante é buscar conhecer suas emoções, pois elas podem te ajudar ou te prejudicar, mas você não terá qualquer controle sobre elas se não as conhecer.

Por onde começar a conhecer as emoções?

É importante que você saiba que existem 5 emoções primárias: **FELICIDADE, TRISTEZA, RAIVA, MEDO** e **VERGONHA**, e de acordo com a intensidade destas emoções, outras emoções são sentidas. Por exemplo:

Emoções primárias	Felicidade	Tristeza	Raiva	Medo	Vergonha
Intensidade					
Alta	Eufórico	Deprimido	Furioso	Aterrorizado	Arrependido
Média	Alegre	Magoado	Agitado	Apreensivo	Culpado
Baixa	Animado	Desanimado	Inquieto	Cauteloso	Acanhada

Bem, agora que você sabe quais são as emoções primárias, já pode começar a se observar em algumas situações, por exemplo, quando você coloca uma aposta OVER 1,5 e no intervalo o jogo ainda está 0x0, qual é a emoção que surge? Medo, raiva, vergonha? Enfim, você precisa se observar e entender o que se passa em sua mente, para que suas próximas decisões não sejam conduzidas por essa emoção que acabou de surgir.

Avaliando você como um todo

Se formos avaliar você como um todo, encontramos 3 itens: a Inteligência Cognitiva, também conhecida como QI, a Personalidade e a Inteligência Emocional (QE).

O QI é o mesmo desde que você morreu e será o mesmo até você morrer. Diferente do QE (Inteligência Emocional), que é uma habilidade flexível, ou seja, que você desenvolve e aumenta o nível no decorrer da vida. Por fim, a personalidade é composta por nossa história de vida, nossas preferências, cultura, valores e temperamento. Ela é estável no decorrer da vida.

Inteligência Emocional

A inteligência emocional é a nossa capacidade de reconhecer e entender as emoções em nós mesmos e nos outros e de usar essa conscientização para gerenciar os nossos comportamentos e relacionamentos.

Em que a Inteligência Emocional nos ajuda no trading e na vida?

- Tomada de decisão;
- Gerenciamento de tempo;
- Assertividade;
- Tolerância à mudança e ao estresse;
- Controle da raiva;
- Confiança;
- Comunicação;
- Habilidades de apresentação e sociais;
- Flexibilidade;
- Atendimento ao cliente;
- Prestação de contas;

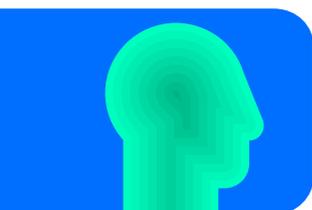
Uma curiosidade: nos EUA foi feito um estudo, e a conclusão foi de que pessoas com QE mais elevado ganham \$ 29.000 (vinte e nove mil dólares) a mais por ano do que as pessoas com QE mais baixos. Por este motivo, precisamos aprender a maximizar nossas habilidades emocionais para obter resultados mais expressivos.

A Inteligência Emocional é composta por 4 habilidades

As 4 habilidades da Inteligência Emocional são agrupadas em Competência Pessoal e Competência Social.

Competência Pessoal: Autoconsciência – Autogestão

Competência Social: Consciência Social (Empatia) – Gestão de Relacionamentos



1. Autoconsciência

É a nossa capacidade de compreender que tipo de emoção estamos sentindo no exato momento em que ela ocorre.

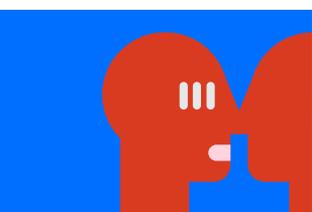
Ex: Mariana estava fazendo uma aposta de over +2,5, e o jogo estava tão bom que aos 15 minutos do 1º tempo ela obteve o green. No mesmo momento do 3º gol ela sentiu uma euforia tomar conta de si. Como ela tem autoconsciência, percebeu que estava feliz e extremamente empolgada.



2. Autogestão

É a nossa capacidade de usar a conscientização das emoções para escolher de forma consciente o que você vai dizer e fazer.

Ex: Mariana, percebendo que estava excessivamente alegre, decidiu esperar um pouco para fazer uma nova aposta, pois sabia que seu excesso de confiança poderia atrapalhar a avaliação objetiva do próximo jogo. Bem, Mariana usou sua autoconsciência para melhor decidir como agir e evitar perder dinheiro.



3. Consciência Social (Empatia)

Se com a autoconsciência nós identificamos a emoção em nós, a consciência social permite que você reconheça e entenda a emoção no outro.

Ex: Marcos e João decidiram apostar juntos no final de semana, mas ao se encontrarem no sábado, Marcos percebeu que havia algo errado com João, pois ele estava mais introspectivo que o normal, e

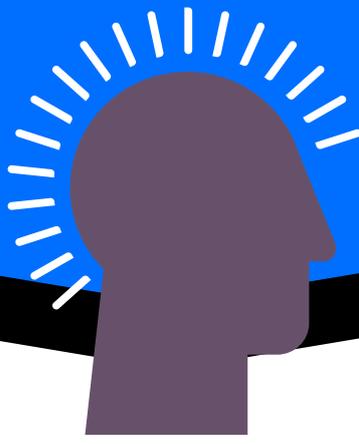
antes de começarem as apostas Marcos tentou entender o que estava acontecendo com João. E, de fato, João estava passando por problemas pessoais. Marcos, por ter empatia, conseguiu observar no comportamento de João que havia algo de errado e buscou entender o que estava acontecendo.

4. Gestão de Relacionamento



É você usar a empatia para ter o melhor relacionamento possível com as pessoas ao seu redor.

Ex: Por conta dos problemas pessoais de João, Marcos sugeriu que eles deixassem as apostas para outro dia, pois eles poderiam perder dinheiro, e sugeriu que fossem jogar futebol para espalhar.



Como desenvolver as 4 habilidades da inteligência emocional

Exercícios para desenvolver as 4 habilidades da Inteligência Emocional:/
AUTOCONSCIÊNCIA

1) Pare de rotular seus sentimentos como bons ou ruins

Não existem emoções boas ou ruins, cada emoção tem seu propósito e por isto precisa ser sentida de forma equilibrada. O medo, por exemplo, muitos podem tentar evitá-lo por acreditar que ele impede de agir. Isso até pode acontecer, mas o medo também permite que você avalie melhor os riscos, fique vigilante diante de um possível perigo e revise ações realizadas para evitar erros.

2) Enfrente o desconforto

Quando você começa um processo de autoconsciência, você pode passar a conhecer coisas sobre você que talvez não seja do seu agrado. Isso faz parte do processo, e você deve enfrentar esse desconforto. A ideia é se conhecer por inteiro, não apenas aquilo que é legal.

3) Anote suas emoções em um diário

Essa é uma das dicas mais valiosas. Da mesma forma que você possui um diário de apostas, eu sugiro que você tenha um diário de emoções para que você veja quais emoções você sente no decorrer do seu dia/semana/mês, e quais ações você toma a partir destes sentimentos. Com isso,

você conhecerá de maneira mais profunda suas emoções e como elas controlam seu comportamento, a partir daí é mais fácil você evitar agir de forma emocional.

4) Não se iluda pelo desânimo

Apostador, essa é especialmente para você! Eu sei que o red pode ser a pior parte do seu dia, mas acredite, esse sentimento vai passar. Por isso, não se deixe levar pelo desânimo quando você perder, apenas evite tomar decisões ou entrar em outros jogos logo na sequência, pois seu julgamento pode estar sendo influenciado pela tristeza do red, logo, tudo estará comprometido.

5) Não se iluda pela euforia

O mesmo vale para quando você tiver um green. É claro que você pode comemorar, afinal, é a recompensa do seu trabalho, mas calma, nada muito exagerado. Lembre-se que este é seu trabalho, então tecnicamente você não está fazendo nada mais que sua obrigação. Se você se permitir ser levado pela euforia pode acabar por negligenciar informações importantes e tomar decisões erradas por acreditar que o resultado do jogo é mérito seu, e não das estatísticas ou do que acontece em campo.

AUTOGESTÃO

1) Respire direito

Isso aqui não é papo de psicólogo. Quando você está ansioso, tenso ou com medo, sua respiração tende a ficar acelerada e curta, e isso faz com que você envie menos oxigênio para o cérebro, logo, as funções cerebrais, como o pensamento racional, ficam comprometidas. Então RESPIRE DIREITO. Isso fará com que você relaxe os músculos e pense melhor a respeito dos jogos.

2) Faça uma lista emoções vs razão

Quando você não souber se sua decisão está sendo racional ou emocional, faça uma lista com os motivos emocionais e racionais. É como fazer prós e contras. Lembre-se que a razão deve prevalecer sobre a emoção, principalmente nas apostas.

3) Conte até 10 lentamente

Quando você está passando por uma crise de ansiedade, você tem pensamentos que alimentam e aumentam ainda mais a ansiedade, e não consegue sair deste ciclo. Contar até 10 lentamente permite que você corte essa cadeia de pensamentos e tome o controle novamente das suas emoções e ações.

4) Converse com um bom autogestor

Tenha sempre por perto alguém que seja referência para você em autogestão e converse com ele para entender como você pode melhorar esta habilidade.

5) Aceite que algumas mudanças são inevitáveis

VOCÊ NÃO TEM O CONTROLE DO JOGO, então, faz parte do processo de desenvolver a autogestão você aceitar que certas coisas são inevitáveis e que você está sujeito a elas, querendo ou não.

CONSCIÊNCIA SOCIAL

1) Chame as pessoas pelo nome

O nome (ou o apelido) é parte fundamental da identidade das pessoas. Chamar as pessoas pelo nome demonstra que você sabe quem elas são, valoriza, derruba barreiras e é visto como uma atitude cordial.

2) Observe a linguagem corporal

Se você observar a postura, o olhar, o movimento das mãos e as expressões faciais, você conseguirá identificar se aquela pessoa está bem, se está incomodada, se está gostando ou não de estar ali com você. Enfim, isso te dá subsídios de como você deve agir com ela.

3) Viva o momento

Apostadores normalmente ficam ruminando um red que ocorreu há três semanas, ou sonhando com o resultado de seu trabalho no mercado esportivo daqui a 5 anos e esquecem de ver o que está acontecendo hoje, agora, neste minuto. O resultado disso é óbvio: a perda de inúmeras oportunidades e milhares de reais.

GESTÃO DE RELACIONAMENTO

1) Saiba aceitar críticas

Feedbacks são presentes valiosos, pois através deles você consegue enxergar coisas que talvez sozinho não conseguiria ou demoraria muito tempo. Além de saber qual a visão das pessoas sobre você, surge a oportunidade de melhorar e mudar a percepção das pessoas. Agradeça pelo feedback recebido.

2) Cultive a confiança

Você é o tipo de pessoa em que os outros podem confiar? Se a resposta foi sim, eu questiono mais uma vez: as pessoas sabem disso? Afinal, você até pode ser uma pessoa confiável, mas se não transparecer isso, de nada vai adiantar.

3) Reconheça os sentimentos do outro

Reconhecer o sentimento não é olhar para alguém e saber que ela está triste, mas reconhecer que a tristeza dela é legítima e que precisa ser respeitada, e que não cabe a você julgar, mas sim saber como ajudar ou então pelo menos não aumentar esse sentimento que já não é bom.



LUDOPATIA

JOGADOR PATOLÓGICO

VÍCIO EM JOGO

Antes de você ler sobre ludopatia, quero te dizer uma coisa. Se você se identificar com qualquer item listado abaixo, procure ajuda de um psicólogo ou psiquiatra. Você não precisa passar por isso sozinho, e acredite, é possível superar!

O que é ludopatia?

A ludopatia, ou jogador patológico, é um transtorno psicológico reconhecido desde 1980, segundo o Manual Estatístico e Diagnóstico de Transtornos Mentais. É classificado dentro do grupo “Transtorno de Controle dos impulsos não classificados em outro local”, está no local de outros transtornos como cleptomania e tricotilomania. Ela é caracterizada como um comportamento de jogo mal adaptativo, recorrente e persistente.

Pessoas que sofrem de ludopatia geralmente também estão associadas a outros transtornos, como dependência de drogas ou álcool.

É importante dizer, antes de tudo, que qualquer pessoa está sujeita a se tornar um jogador patológico, sem distinção de sexo, raça, classe social ou cultura, mas estudos mostram que pessoas com menor poder aquisitivo são mais suscetíveis por conta do sonho de mudança de vida rápida. Existem também alguns outros fatores que podem influenciar uma pessoa a passar a ter ludopatia, são eles:

- 1) A perda de um dos pais por morte;
- 2) Divórcio, separação ou abandono;
- 3) Educação familiar inadequada, falta de disciplina;
- 4) Inconsistência ou severidade do comportamento dos pais;
- 5) Exposição precoce de indivíduo ao jogo durante a infância ou adolescência;
- 6) Ênfase da família sobre os símbolos financeiros;
- 7) Falta de orientação, planejamento e orçamento econômico;

Como as pessoas entram para o mundo dos jogos?

Bem, o jogo em si trás dois tipos de prazer: o material e o psíquico. O prazer material é o dinheiro que você pode ganhar, já o psíquico está relacionado com a competição, se sentir desafiado e vitorioso. Além disso, o jogo ou as apostas esportivas tem sempre uma carga lúdica por parte do jogador que sonha em ganhar dinheiro rápido e fácil. Então, tudo isso combinado com a facilidade de se conseguir apostar hoje em dia faz com que as pessoas comecem a jogar, mas é a forma com que se joga que dirá se o indivíduo é um jogador social, faz das apostas um hobby ou um trabalho, ou se ele é um jogador patológico.

Qual a diferença entre um jogador social e um jogador patológico?

Jogador social

Joga por entretenimento ou trabalho

Perdas aceitáveis

Planejado

Não atrapalha nos relacionamentos

Jogador Patológico

Perdas exageradas

Comportamento de dependência

Afeta os relacionamentos

Gera outros transtornos

Dependência de álcool ou drogas

Como identificar a ludopatia?

De acordo com o Manual Estatístico e Diagnóstico de Transtornos Mentais, profissionais psiquiatras (que são os responsáveis por avaliar este tipo de transtorno) usam nove critérios para identificar a ludopatia. Se o sujeito se enquadrar em 5, ele é considerado um jogador patológico. Se ele tiver 3 ou 4 características, não é considerado, mas fica um sinal de alerta. Abaixo de 3, o sujeito não tem essa doença. Os critérios são:

- 1º Preocupação excessiva com o jogo;
- 2º Necessidade de apostar quantias de dinheiro cada vez maiores para obter a excitação desejada;
- 3º Esforços repetidos e fracassados de controle;
- 4º Utilização do jogo como forma de fugir dos problemas;
- 5º Jogar constantemente para tentar recuperar perdas de jogos;
- 6º Mentiras constantes para família e amigos a fim de encobrir o envolvimento ;
- 7º Práticas ilícitas ;
- 8º Comprometimento ou perda dos relacionamentos e empregos;
- 9º Precisa de terceiros para pagar as dívidas;

Evolução do vício

Assim como outras doenças, a ludopatia também tem fases suas fases de evolução. Geralmente os jogadores/apostadores buscam ajuda quando estão na última fase, mas é possível identificar sinais da doença já na primeira fase de evolução.

a) Fase das vitórias: é o início de tudo. O jogador vê as apostas como forma de recreação, ou até mesmo como um meio de fugir dos problemas. No entanto, à medida que ele vai ganhando dinheiro, passa a acreditar que é resultado de suas habilidades pessoais, desconsiderando qualquer outro fator.

b) Fase da perda: o apostador continua jogando, e com isso as perdas se acumulam e sua auto-estima passa a ser ameaçada. Então, ele tenta recuperar as perdas (red) apostando valores maiores. É nesta fase que o comportamento do apostador começa a mudar, ele passa a ficar mais introspectivo, mente em relação às apostas e começa a ter problemas familiares.

c) Fase do desespero: aqui o jogo se torna uma obsessão. O apostador se afasta completamente da família, amigos e emprego. Ele perde completamente sua reputação, o sono, não cumpre com seus compromissos financeiros, passa a ter sintomas depressivos e em alguns casos sintomas suicidas. Nesta fase o apostador pode chegar a cometer alguns crimes para ganhar dinheiro para suprir seu vício.

d) Fase da desesperança: nesta fase o apostador sabe que não conseguirá recuperar o dinheiro nem seus relacionamentos, então ele joga apenas pelo prazer de jogar e faz isso até a exaustão.

Qual o tratamento para a ludopatia?

Infelizmente, poucas pessoas admitem que precisam de ajuda e acabam perdendo absolutamente tudo por conta do jogo, e às vezes por desespero acabam cometendo suicídio. Por isso, é muito importante para o jogador patológico saber que possui apoio e que é possível reverter essa situação. Ele irá precisar procurar um psiquiatra e psicólogo para realizar um tratamento. É um processo longo e doloroso, mas com boas chances de recuperação.



Como a terapia pode ajudar o trader/apostador

Benefícios da Terapia Cognitivo Comportamental para o trader/apostador

1. Promove o autoconhecimento
2. Ajuda a encontrar um propósito
3. Alivia tensões provenientes de conflitos ou situações ruins
4. Desenvolve a inteligência emocional
5. Melhora os relacionamentos
6. Proporciona aprendizado para a vida toda

Durante as sessões de terapia, o psicólogo busca ajudar o paciente a mudar aquilo que o está incomodando através da análise dos pensamentos e emoções que precedem este comportamento, para que através de técnicas e exercícios específicos possam enfim chegar no resultado esperado, que é a resolução da queixa do paciente.



Referências bibliográfica

Bradberry, Travis - **Inteligência Emocional 2.0: Você sabe usar a sua?** / Travis Bradberry, Jean Greaves: tradução de Cristina Yamagami - São Paulo: HSM Editora, 2016.

Goleman, Daniel - **O cérebro e a inteligência emocional: novas perspectivas** / Daniel Goleman; tradução Carlos Leite da Silva - Rio de Janeiro Objetiva, 2012.

Oliveira & Saad - **Jogo patológico: uma abordagem terapêutica combinada**





Siga a gente nas redes sociais!



www.clubedaposta.com.br

Clube da Aposta © 2010 | Todos direitos reservados