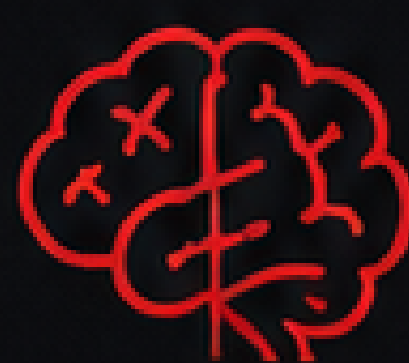


D I O G O A V I A T O R

CONTROLE EMOCIONAL

Como manter a disciplina e tomar
decisões melhores durante **suas operações**.



MENTE FORTE.
DECISÕES MELHORES.

— GUIA PRÁTICO —

+18 | Jogue com responsabilidade
Ministério da Fazenda adverte: Apostas não é investimento.

INTRODUÇÃO

CONTROLE EMOCIONAL

Sua estratégia pode ser boa. Mas quem executa é você.

Você pode conhecer padrões, ter uma boa gestão de banca e saber exatamente o que deveria fazer em cada situação.

Mas nada disso funciona se, no momento da operação, você deixa a emoção tomar a decisão por você.

No Aviator, tudo acontece rápido. Uma sequência negativa pode gerar ansiedade. Um resultado positivo pode aumentar sua confiança além do necessário. E a vontade de recuperar uma perda pode fazer você abandonar em segundos um planejamento que levou horas para construir.

Por isso, controle emocional não significa operar sem sentir nada. Significa não permitir que aquilo que você está sentindo mude as regras que definiu antes de começar.

O emocional aparece principalmente em dois momentos

Quando você está perdendo:

Surge a ansiedade para recuperar o valor perdido.

Quando você está ganhando:

Surge a ganância para continuar e tentar ganhar ainda mais.

Nos dois casos, o risco é o mesmo: deixar de seguir o plano.

O objetivo deste material é ensinar você a reconhecer esses momentos e criar mecanismos para impedir que uma emoção passageira controle suas decisões.

OS DOIS MAIORES INIMIGOS

GANÂNCIA E ANSIEDADE

Duas emoções diferentes que podem levar ao mesmo erro.

GANÂNCIA

Você atinge sua meta, mas pensa:

"Só mais uma entrada."

Ganha novamente e decide continuar.

Em algum momento, aquilo que já era um resultado positivo começa a ser colocado em risco porque você deixou de seguir sua meta e passou a perseguir um resultado cada vez maior.

O problema da ganância é que o suficiente nunca parece suficiente.

A solução é simples de entender, mas exige disciplina para executar:

Bateu seu Stop Green? Encerre a sessão.

ANSIEDADE

A ansiedade normalmente aparece depois de uma perda.

Você toma um red e imediatamente sente que precisa recuperar aquele dinheiro.

Então aumenta a mão, entra sem confirmação ou começa a enxergar oportunidades onde antes não enxergaria.

Nesse momento, seu objetivo deixa de ser operar bem.

Seu objetivo passa a ser recuperar o que perdeu.

E é exatamente aí que uma perda controlada pode se transformar em um prejuízo muito maior.

Bateu seu Stop Loss? Encerre a sessão. Amanhã existe uma nova oportunidade.

NÃO MUDE A REGRA DURANTE O JOGO

DECIDA ANTES DE COMEÇAR

As melhores decisões são tomadas antes da emoção aparecer.

Imagine que você começa uma sessão com uma banca de R\$ 1.000.

Antes de operar, você estabelece:

Stop Green: +30%

Stop Loss: -30%

Valor por operação: conforme seu gerenciamento

Nesse momento, você está racional.

Não existe euforia por estar ganhando e nem ansiedade por estar perdendo.

Por isso, esse é o melhor momento para definir suas regras.

O problema começa quando você altera essas decisões durante a operação.

- *"Vou fazer só mais uma."*
- *"Essa eu tenho certeza."*
- *"Vou aumentar a mão para recuperar."*
- *"Já perdi isso mesmo, então vou tentar novamente."*

Essas frases parecem diferentes, mas normalmente representam a mesma coisa: uma decisão emocional tentando substituir uma decisão racional.



Crie a regra antes. Execute durante.

Você não precisa decidir novamente qual será seu Stop Green ou Stop Loss enquanto estiver operando.

Essa decisão já foi tomada.

Seu único trabalho durante a sessão é **respeitá-la**.

O PROTOCOLO DE CONTROLE EMOCIONAL

ANTES, DURANTE E DEPOIS

Transforme disciplina em um processo.

01 — ANTES DA SESSÃO

Defina sua banca.

Defina o valor das entradas.

Defina seu Stop Green.

Defina seu Stop Loss.

Comece sabendo exatamente quanto pode ganhar ou perder antes de encerrar.

02 — DURANTE A SESSÃO

Não aumente a entrada por impulso.

Não tente recuperar uma perda imediatamente.

Não continue operando depois de atingir sua meta.

Não entre apenas porque está há alguns minutos sem operar.

Não transforme tédio, ansiedade ou euforia em uma entrada.

03 — DEPOIS DA SESSÃO

Encerrou? Acabou.

Evite continuar acompanhando o gráfico procurando oportunidades que você "poderia ter pegado".

Analise suas operações posteriormente com a cabeça fria.

Pergunte:

Eu respeitei meu gerenciamento?

Minhas entradas seguiram meu método?

Em algum momento tomei uma decisão por emoção?

O resultado nas operações é importante, mas existe outro indicador que você também precisa acompanhar:

A qualidade das suas decisões.

CONSISTÊNCIA

SEU OBJETIVO NÃO É GANHAR TODAS

Seu objetivo é conseguir repetir boas decisões.

Você terá dias positivos.

Também terá dias negativos.

Nenhum método transforma uma atividade de risco em algo previsível, e nenhuma sequência anterior garante o resultado da próxima rodada.

Por isso, controle emocional não serve para eliminar perdas.

Ele serve para impedir que uma perda prevista pelo seu gerenciamento se transforme em uma sequência de decisões ruins.

Um operador disciplinado entende que preservar a banca também faz parte da operação.

Ele não precisa recuperar tudo hoje.

Não precisa aproveitar todas as oportunidades.

E não precisa provar nada depois de uma perda.

Lembre-se

Você não controla o resultado da próxima rodada.

Você controla quanto arrisca.

Você controla quando entra.

Você controla quando para.

No longo prazo, desenvolver essa disciplina é muito mais importante do que o resultado de uma única sessão.

Controle emocional não é deixar de sentir.

É aprender a não operar baseado no que você está sentindo.