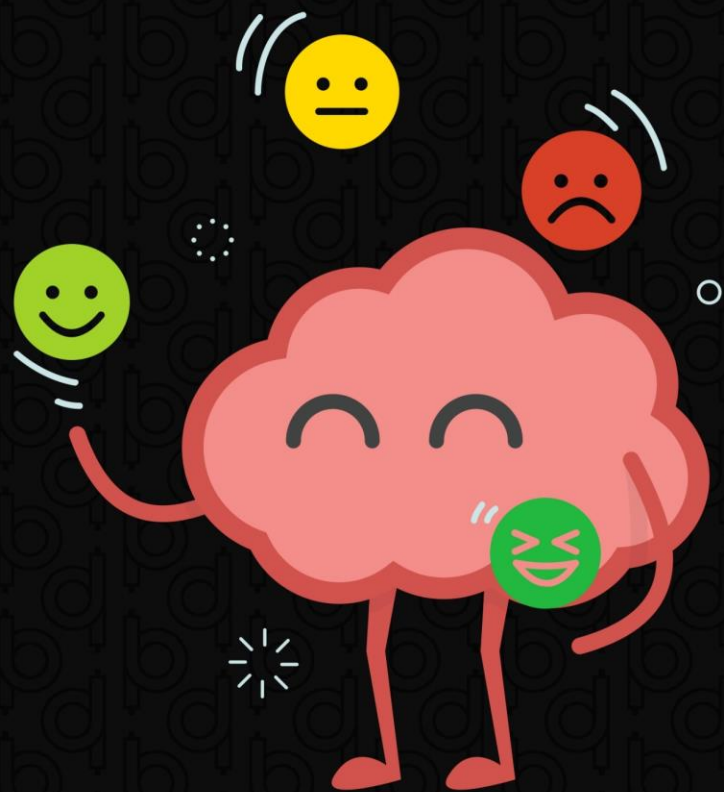


JORNADA  
10K



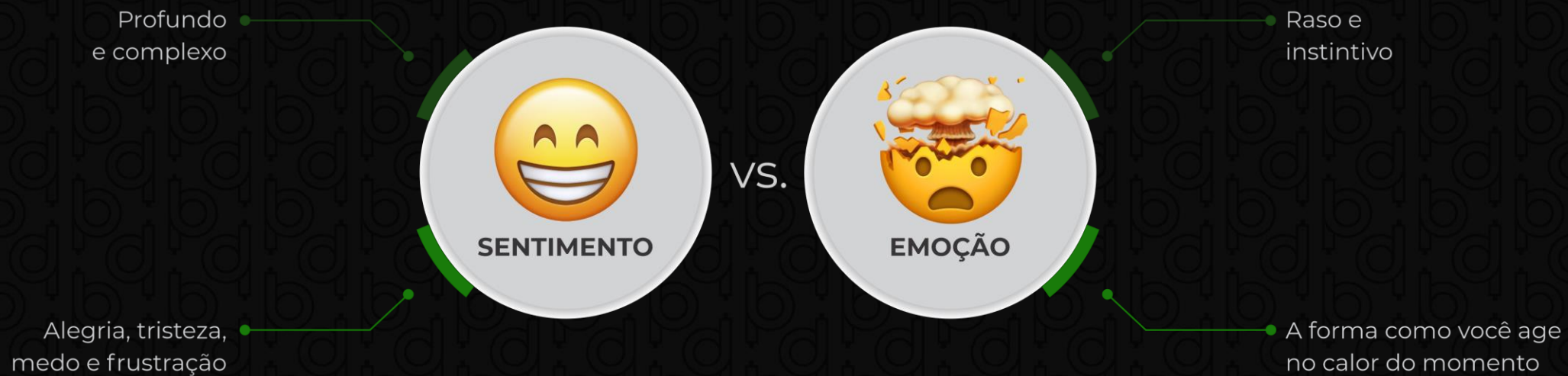
GERENCIANDO AS EMOÇÕES

# GERENCIANDO AS EMOÇÕES



“**Construímos** capacidade **emocional**, mental e espiritual da **mesma forma** que construímos a capacidade **física**”

## “A emocionalidade **estupidifica**”





# GERENCIANDO AS EMOÇÕES

TROPA  
BRIZOLA

you wake up  
**todos os dias**  
with the **mesmo**  
**humor?**

**you** are  
in **comando,**  
**presença!!**

divertidamente

certain  
situations  
require more  
"rationality"  
for **bons**  
**resultados.**

take a  
step  
back

You **não é** your **emoções!**

# GERENCIANDO AS EMOÇÕES

TROPA  
BRIZOLA

É uma **decisão!** Só depende de **você.**

estamos sempre a uma **decisão** de da pequena atitude que pode **virar o game**

eu **não vou** estar ai do seu lado nos **momentos decisivos**

como **melhorar** as decisões!?  
**auto conhecimento** e muito **treino!**

nós mostramos um **novo ponto de vista** sobre suas emoções, mas tudo depende de **você!**

seja **protagonista** e não um **figurante** da sua vida



# QUEBRANDO A BANCA

TROPA  
BRIZOLA

Você sabe a raiz do que  
**quebra uma banca?**

sua **falta de compromisso**  
com você mesmo

não saber lidar com a **derrota**

não entender que você **não precisa operar** todos os dias

sua **falta de controle** sobre a situação

falta de controle das suas **expectativas**

sua **falta de respeito** com o seu suado dinheiro!

a visão de **curto prazo**

sua **ganância!**





# QUEBRANDO A BANCA

Você conhece os  
efeitos profundos  
que isso causa  
no **subconsciente**?

cria  
**convicções  
negativas**  
no longo prazo  
e isso te  
limita

**atrasa** demais  
sua chegada  
até a  
consistência

atrapalha  
suas análises,  
te transforma  
num **cagão!**

pode te fazer  
**desistir** da  
profissão que  
poderia  
mudar sua  
vida

**sair um  
único dia**  
do seu  
gerenciamento  
é o primeiro  
passo para  
quebrar!

# Ganância vs. Ambição

A **diferença** entre ganância e ambição é que uma pessoa gananciosa deseja coisas para as quais **não está preparada** para trabalhar e alcançar.

Quer e quer **rápido**, não respeita o processo

Te cega em **momentos decisivos**

Não por você, é por querer ter/ser **mais que o outro**

É **vazia** e solitária



VS.



Tem **propósito**, busca os objetivos com consistência

Te **dá coragem** para enfrentar os desafios

É ética, sabe que vai ser difícil, mas **respeita o outro**

É **abundante** e rodeado de pessoas de verdade



# CICLO DE LOSS



sinal claro de que tem algo errado acontecendo!

não está necessariamente ligado ao operacional

precisa ser parado antes que ele consuma todo seu capital

Os dois tipos de **ciclo de loss**



Ciclo de loss  
**inconsequente**



Ciclo de loss  
**racional**

Qual o **ideal!**?



## MÉTODO P.S.B.

Levou **3 dias**  
**seguidos** de loss?

**Estanque** esse  
sangramento!!

Vá **aprender** com os seus erros e  
ganhar mais **tempo de tela**.

# CICLO DE LOSS

TROPA  
BRIZOLA





# HORA DE OPERAR

nada de  
**whatsapp**

**foco**  
total e  
presença

**não fique**  
**muito tempo**  
em frente  
o gráfico

**evite**  
**conversas** e  
ruídos  
externos

música para  
concentração,  
**nada que te**  
**distraia**

seu nível  
e o nível  
do seu  
**problema**

planilha de  
gerenciamento  
das **emoções**

e se ela **não**  
**me deixar**  
**operar** vários  
dias seguidos!?

JORNADA  
10K

A stylized graphic featuring the word 'JORNADA' in white, bold, sans-serif capital letters with a white upward-pointing arrow above the letter 'A'. Below it, the number '10K' is rendered in large, 3D, green, glossy characters. To the left of the '10K' is a glowing green dollar sign. To the right of the '10K' is a white signature that reads '10K' and another glowing green dollar sign. The background is dark grey with a repeating pattern of faint, embossed dollar signs.