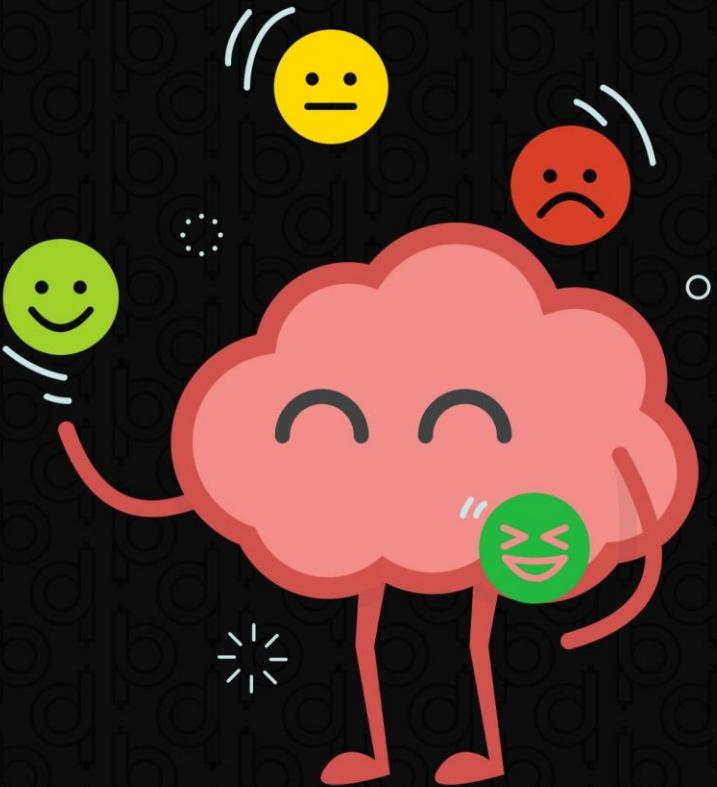


# JORNADA 10K

The logo features the word "JORNADA" above "10K". To the left of "10K" is a green dollar sign (\$) with an upward-pointing arrow above it. To the right of "10K" is a green dollar sign (\$) with a downward-pointing arrow below it. A green arrow also points upwards from the bottom of the "K" towards the top of the "D".

GERENCIANDO AS EMOÇÕES

# GERENCIANDO AS EMOCÕES

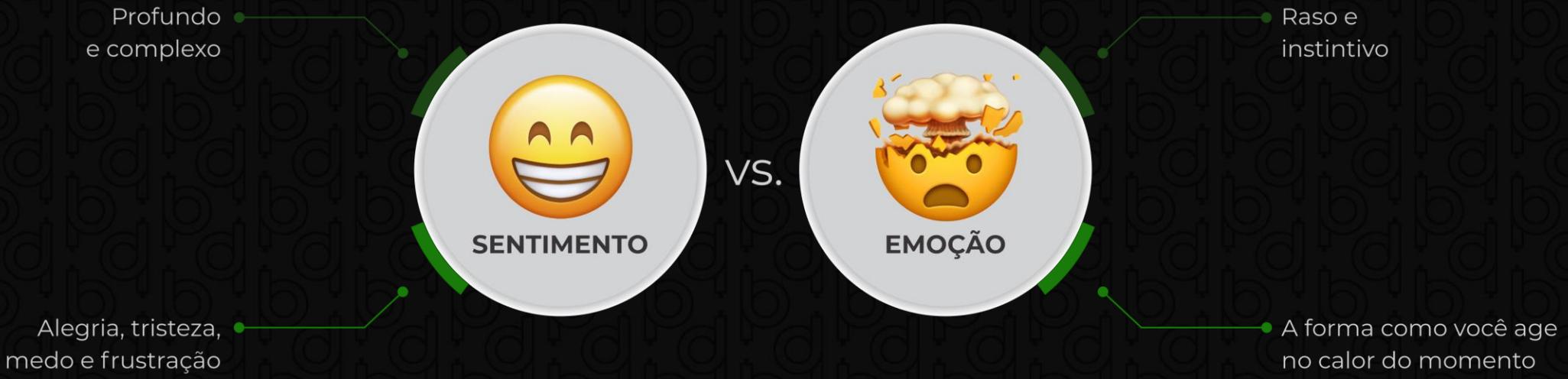


**"Construímos** capacidade **emocional**, mental e espiritual  
da **mesma forma** que construímos a capacidade **física**"

# GERENCIANDO AS EMOÇÕES

TROPA  
BRIZOLA

“A emocionalidade **estupidifica**”



# GERENCIANDO AS EMOÇÕES

TROPA  
BRIZOLA



você acorda  
**todos os dias**  
com o **mesmo**  
**humor?**

você está  
no **comando**,  
**presença!!**

divertidamente

certas  
situações  
exigem mais  
**"racionalidade"**  
para **bons**  
**resultados.**

dê um  
passo  
para trás

Você **não é** suas **emoções!**

# GERENCIANDO AS EMOÇÕES

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

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



# 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!

# GERENCIANDO AS EMOCÕES

## 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.



# CICLO DE LOSS



sinal claro de que tem  
algo errado acontecendo!

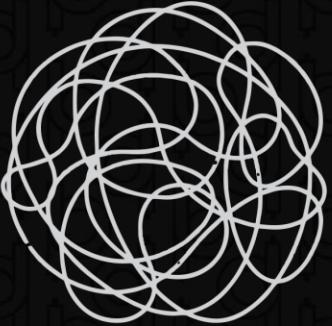
não está necessariamente  
ligado ao operacional

precisa ser parado antes  
que ele consuma todo seu capital

# CICLO DE LOSS

TROPA  
BRIZOLA

Os dois tipos de **ciclo de loss**



Ciclo de loss  
**inconsequente**



Ciclo de loss  
**racional**

Qual o **ideal**!?

# CÍRCULO DE LOSS

TROPA  
BRIZOLA

## 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**

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

**foco**  
total e  
presença

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

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

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

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

planilha de  
gerenciamento  
das **emoções**

TROPA  
BRIZOLA

