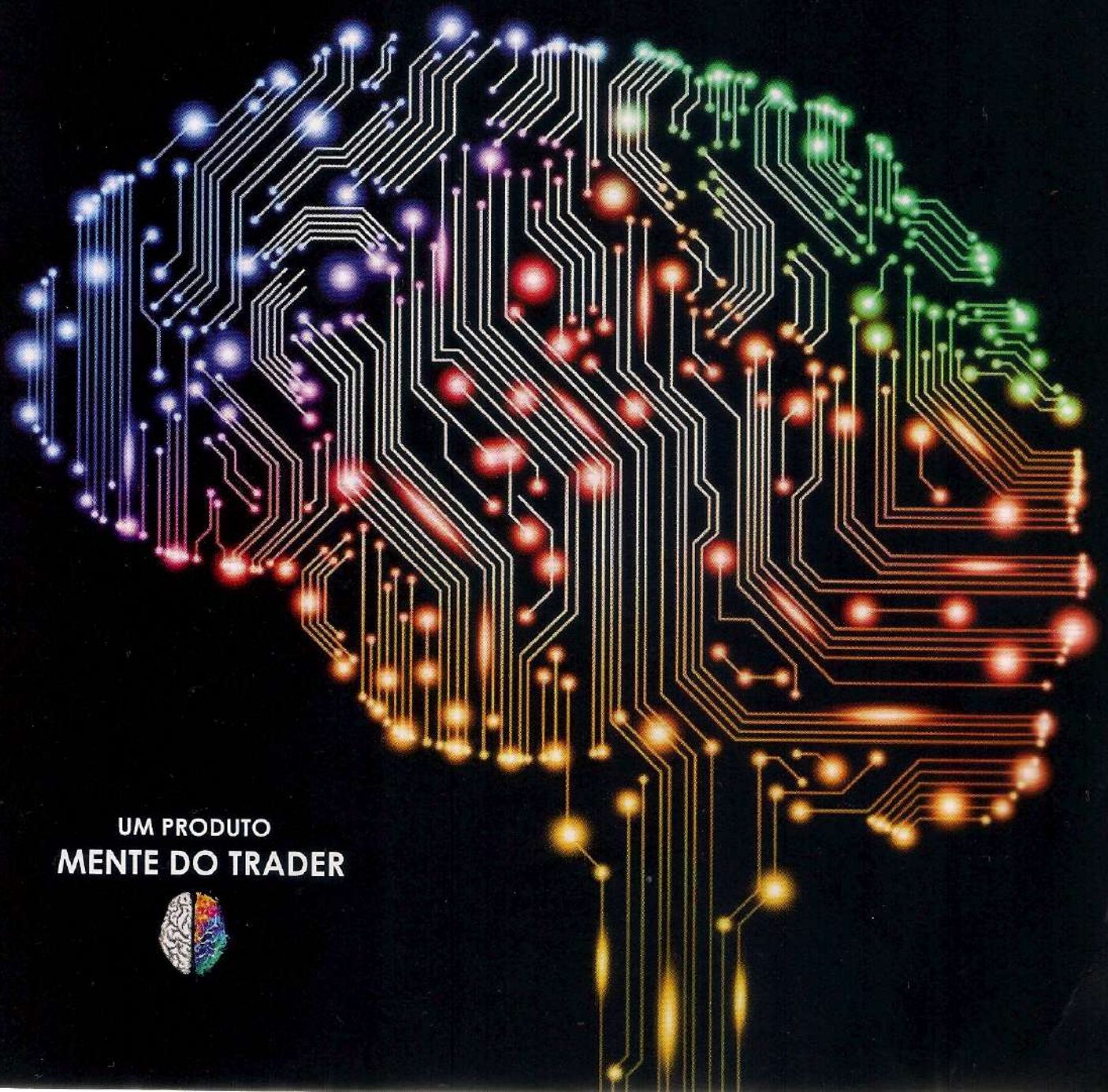
Domine seu psicológico

OPÇÕES BINÁRIAS

Destravando em 30



UM PRODUTO

MENTE DO TRADER

E aí, beleza?

Seja muito bem-vindo(a) ao **Destravando em 30**. Esse é um material produzido pela Equipe Mente do Trader com o objetivo de blindar seu psicológico nas operações.

Destravando em 30 é o primeiro livro do Brasil totalmente focado em controle emocional para opções binárias. O que você encontrará aqui são 30 capítulos que te ajudarão a destravar nos problemas que passamos todos os dias na frente do gráfico.

A falta de material sobre psicológico para traders acaba fazendo os iniciantes focarem 100% em estratégias, mas como costumamos dizer: ***"operacional não funciona sem mental"***. Somos humanos e sofremos com todos os processos naturais do nosso cérebro. Temos sentimentos e agimos sem razão.

Mas antes que você ache que nunca conseguirá se sentir em paz enquanto opera, nós temos algo para te falar: ***"psicológico é foda, mas pode ser treinado"***. Vem com a gente e estude esse material com toda dedicação que você estudaria para aprender uma nova estratégia, que com certeza você alcançará novos resultados.

Ah, todo o conteúdo será passado de forma prática e sem blá, blá, blá. Não espere muita história que **aqui o papo é**

reto. Qualquer dúvida sinta-se à vontade para nos chamar no Instagram @mentedotrader, será um prazer te ajudar.

Parabéns pela escolha deste livro! Você está prestes a acabar com todo medo e aflição que o mercado te causa. Está na hora de afiarmos o machado da consistência.

VAMOS PRA CIMA

Equipe Mente do Trader

Posso te pedir um favor?

Nos ajude a ajudar mais pessoas.

Assim como você, muitas pessoas precisam ler as próximas páginas para evoluir nas opções binárias. Tire uma foto da capa do livro e poste nos seus stories marcando **@mentedotrader**.

Juntos espalharemos esse conteúdo para mais pessoas e fortaleceremos o mercado de opções.

@mentedotrader

Sumário

E aí, beleza? 1
Posso te pedir um favor? 3
1 O mercado de opções binárias visto por outro ângulo. 6
2 O caminho para o sucesso. 9
3 O trader bem-sucedido. 11
4 O operacional. 14
5 O gerenciamento. 17
6 O psicológico. 19
7 O cérebro humano. 21
8 As emoções e os sentimentos. 24
9 As convicções. 27
10 A grande sacada: desativação das convicções. 29
11 O medo. 31
12 A raiva e a vingança. 33
13 A ansiedade. 35
14 A autorresponsabiidade. 37
15 A incerteza. 39
16 A quebra de limites. 41
17 A inteligência emocional. 42
18 A prática. 44
19 Como nunca mais sair do gerenciamento. 46
20 Como não ter medo de entrar em uma operação. 48

21 Como ter foco.....50
22 Como ter uma rotina. 53
23 Como realizar um bom pré e pós-trading.....56
24 Como nunca mais quebrar uma banca.....58
25 Como aceitar o loss e parar.....60
26 Como não desistir.....62
27 Como lidar com a pressão social. 66
28 Como saber se está consistente. 69
29 Como não cair em armadilhas e conseguir estudar. 71
30 Não tem mais para onde correr, chegou a sua hora. 74
Parabéns e obrigado!.....76

1 O mercado de opções binárias visto por outro ângulo

Você já se perguntou quem somos dentro do mercado financeiro? Qual nosso lugar e o que podemos fazer para prosperar? Pois bem, a resposta dessa pergunta deveria estar bem clara na sua cabeça, pois ela é a raiz de muitos sentimentos que você passa dentro do mercado.

Sei que pelo menos uma vez você achou que a corretora poderia estar de brincadeira com a sua cara: "mano, foi a corretora que derreteu essa vela, só pode estar de sacanagem. " Ou "se não fosse o delay teria dado gain! "

Sinto lhe informar, isso são apenas desculpas para suas frustrações. Pare de tentar achar culpados, o mercado se movimenta independentemente de suas lamentações.

A movimentação gráfica se dá a partir do Forex. Para quem não sabe, Forex é uma modalidade de trading que consiste na negociação de pares de moedas internacionais, onde você especula que o valor de uma das moedas vai subir ou cair em relação a outra.

Mas isso não é igual as opções binárias? Sim e não. No gráfico de opções binárias você vê um espelho real e simultâneo do que está acontecendo no gráfico de Forex.

Somente um espelho. Você investe na queda ou valorização de um ativo, mas não tem poder para modificar a trajetória dele. Já no Forex, quando big players (bancos, grandes instituições, etc.) agem, o valor aportado pode modificar a trajetória gráfica.

Mas não pense que essas mudanças ocorrem tão facilmente como o dia troca pela noite. São inúmeras as variáveis incontroláveis que fazem parte desse universo, inclusive: **pessoas**. Quem faz os aportes e especulações são seres humanos e **seres humanos são imprevisíveis**.

E aqui chegamos em um ponto muito importante. O motivo por muitas pessoas fracassarem na profissão de trader é porque estão acostumadas a manipularem tudo em suas vidas e tentam fazer isso também no mercado, mas não funciona, pois como já falei quem movimenta o mercado são pessoas e pessoas são **imprevisíveis**.

Para entendermos de uma vez por todas quem somos perante a esse universo obscuro, basta compreendermos uma única coisa: o mercado apresenta padrões, caso contrário ninguém ganharia com ele, mas se realmente o padrão vai ocorrer conforme estudamos, no exato momento que estamos operando e respeitando todos os nossos filtros, só Deus sabe.

Não tente controlar o incontrolável. Sua missão como trader não é acertar todas as operações, mas ter um

operacional baseado em padrões que se repitam constantemente e apresentem mais resultados positivos que negativos.

"ACREDITE, A INCERTEZA TE DEIXARÁ RICO E FELIZ"

@mentedotrader

2 O caminho para o sucesso

Antes de tudo eu preciso ser bem sincero com você. Sucesso não tem a ver com ficar comprando carros, casas, viagens, etc. Se fosse **só isso** seria fácil demais. **O verdadeiro sucesso só chegará quando você viver em paz o seu propósito de vida.**

Tudo o que você sonha um dia ter são objetivos, tem um fim e depois que alcançar irá para o próximo. Propósito é algo muito maior, é algo que comanda todas as suas ações aqui na Terra. Por exemplo: você conhece Walt Disney? Criador dos parques e filmes Disney. O propósito dele não era construir um parque de diversão, mas sim, criar felicidade para as pessoas. Os parques nos Estados Unidos e os filmes do ratinho Mickey só foram um jeito que ele encontrou de realizar seu propósito.

Agora eu te pergunto: Qual o seu propósito? O que te faz levantar com entusiasmo e vontade de operar? Por que você faz isso e por que tanta dedicação para algo tão incerto?

É amedrontador pensar nisso, não é? Mas saiba que **as grandes conquistas do mundo foram criadas na incerteza.** Ou você realmente acha que o primeiro astronauta estava de boa dentro daquele foguete sem ter certeza se realmente

chegaria na lua ou **explodiria** antes. O importante é você ter sempre no bolso o seu propósito bem definido que independentemente da situação tudo fará sentido.

A jornada do sucesso da vida é como uma LTA (linha de tendência de alta), fundos e topos sempre mais altos que os anteriores. O que você tem que focar não é em um pico de vela sem consistência nenhuma, mas sim em uma crescente evolução, estando sempre melhor que seu eu de ontem.

Tenha mentores que te elevem e deixe de lado pessoas tóxicas que só consomem sua energia. E aqui vai uma dica poderosa: use a internet para evoluir. Quando você abre o Instagram para rolar o *feed* o algoritmo te faz ver todos os dias o mesmo tipo de postagem, pessoas perfeitas, casas incríveis e, inconscientemente, você começa a se comparar e se distanciar daquela realidade porque, na situação que você se encontra hoje, é mais fácil pensar que aquilo não serve para você do que tirar a bunda do sofá e começar a agir.

"SE VOCÊ PODE SONHAR VOCÊ PODE REALIZAR"

Walt Disney

---

3 O trader bem-sucedido

O primeiro passo já foi dado, você escolheu as opções binárias para te auxiliar na realização dos seus sonhos. Agora vamos entender como funciona a mentalidade de um trader bem-sucedido.

O maior bloqueio que impede as pessoas de evoluírem é querer ter tudo sem antes ser nada. Isso nunca funcionou e nunca funcionará. **Você só vai ter algo na sua vida quando você ser o que você quer.**

Você quer ter riqueza? Então seja uma pessoa rica. Leia, mentalize e se comporte como um rico. Ou você acha que o dinheiro vai vir no saco do Papai Noel até a sua chaminé. Absolutamente não. O dinheiro só para na mão de quem está pronto para recebê-lo.

Para a profissão de trader é a mesma coisa. Você só terá sucesso quando você se comportar como um trader bem-sucedido. E um trader bem-sucedido não é aquele que analisa o gráfico perfeitamente, mas sim o que consegue entender a importância da própria evolução.

O que você fez hoje na sua sessão de trading que foi melhor que ontem? Nada? Então você não está evoluindo. **Ou você está crescendo ou morrendo,** não existe outra variável.

O mercado está ali. Ele nunca transformará uma vela verde em vermelha para você poder ter um bom final de semana. Então, se você não pode mudar o mercado, quem deve mudar? Acertou, **VOCÊ.**

E indo bem direto ao ponto, um trader só evolui até o sucesso quando ele entende uma coisa: **o mercado é incontrolável.** Quando você parar de tentar controlar o incontrolável, você evoluirá. A imparcialidade tem que ser sua nova amiga.

O sucesso só vem depois que você parar de criar expectativas. Não ache que "poxa, mas essa vela poderia ter subido". Porque não é assim que funciona. Sabe aonde os seres humanos gastam mais energia? Preocupando-se com o incontrolável. Então a partir de hoje, comece a treinar isso.

Você precisa confiar mais em você mesmo! Devemos estudar mais sobre a nossa mente do que análises gráficas. É a nossa mente que nos faz perder, não o mercado. Não transfira a culpa, ela é sua. **O mercado não te deve nada.** Temos que adotar o controle absoluto da situação, independentemente do resultado, somos 100% responsáveis por ele.

É isso que diferencia um trader bem-sucedido de um iniciante. O iniciante não aceita a perda, e não aceitar significa evitar, **e evitar o inevitável tem efeitos catastróficos.**

A junção de uma mente pronta para o incontrolável com hábitos profissionais diários é o segredo de tudo. Mas falaremos de hábitos mais para frente.

Pois bem, entendido isso é hora de focarmos no tão famoso tripé do Day Trade.

OPERACIONAL + GERENCIAMENTO + PSICOLÓGICO

Você só será consistente um dia quando souber equilibrar esses três pilares e é disso que vamos falar agora.

"A DISTÂNCIA ENTRE O SONHO E A REALIDADE CHAMA-SE DISCIPLINA "

---

4 O operacional

Muitas pessoas que iniciam nesse mercado acabam sofrendo bastante com a escolha de um operacional. Quando entramos nesse universo de trading, somos literalmente bombardeados por conteúdos bons e ruins de tudo quanto é canto do Brasil.

Meu objetivo não é te ensinar o operacional que uso, porque garanto para você, existem pessoas incríveis que fazem esse trabalho muito bem feito, mas não podíamos passar batido por ele.

Operacional não funciona sem mental, mas ninguém precisaria de mental se não fosse o operacional. É meio o Batman e Robin das opções binárias.

Nossa dica nessa parte é: pesquise muito bem antes de tomar qualquer atitude precipitada. Pense duas vezes antes de definir seu operacional e consequentemente o mentor que te guiará até o sucesso.

Operacional tem mais a ver com o seu estilo de vida do que você imagina. Por isso separamos três tipos de operacionais para te ajudar na escolha daquilo que poderá fazer você ganhar muito dinheiro.

Operacional "paz e amor": esse é aquele operacional para as pessoas que levam a vida com mais calma e tranquilidade. Pessoas que tomam decisões mais demoradas e preferem a serenidade do que aceleração de batimentos cardíacos. Nesse estilo de operação os traders operam em tempos maiores, ou esperam regiões de confirmações mais macros, longes do preço atual, para operarem.

Operacional "to com pressa": esse é aquele operacional que se encaixa com pessoas aceleradas, que preferem a adrenalina e a velocidade. Pessoas mais impacientes que assistem um filme pensando no que tem que comprar para a casa e analisam a reunião de amanhã da empresa tudo na mesma fração de segundo. Essas operações são realizadas em tempos menores, com análise de microrregiões.

Operacional "gosto de paz, mas não exagera": esse operacional é uma mistura dos dois citados acima. Ele serve para pessoas que vão na montanha russa, mas meditam depois para pôr o cérebro no lugar. Nesse estilo as operações são realizadas em tempos médios, às vezes operando em micro e outras em macro.

Esse foi um jeito amigável de separar cada estilo de operacional para quando você for decidir. Esteja ciente que às vezes é mais fácil operar se sentindo bem do que operar de uma maneira que distorce a realidade da sua vida.

Mas uma coisa que quero destacar é: não quer dizer que você gastou mais tempo para dar um clique que a entrada será mais certeira. Em hipótese alguma! E justamente por essa razão muita gente está migrando para operações mais rápidas. Já que tudo é incontrolável, mais vale perder em 1 minuto do que em 1 hora. É apenas uma questão de gosto e adaptação, mas que faz total diferença para o seu sucesso.

Outra coisa, pare de ficar pulando de operacional para operacional, isso só faz você perder tempo. Decida um, fique por três meses e se está ruim, vaza. **Operacional não é tatuagem.** Não se prenda a algo que não te faça bem ou te angustia, estamos lidando com dinheiro de verdade e com algo que você terá que mexer todos os dias. **Se o barco está afundando não reze, abandone-o.**

"O OPERACIONAL É A PORTA DE ENTRADA PARA O MERCADO FINANCEIRO, DEFINA COMO VOCÊ QUER ENTRAR NELE E A PARTIR DISSO VÁ PARA OS PRÓXIMOS PASSOS"

@mentedotrader

5 O gerenciamento

Persistência é uma qualidade, teimosia não. Nessa parte eu serei bem franco e direto. A única desculpa para sair do gerenciamento é porque seu psicológico ainda não está bem treinado, mas depois de nos conhecer e aplicar tudo o que falamos você não tem mais chances de errar. Caso você persista no erro, você passará de ignorante (que é supernormal) para burro.

O gerenciamento é o milagre das nossas operações. É ele que faz nosso capital subir ou descer. É ele que nos protege e dita nossos próximos passos. Sem ele estaríamos literalmente mortos no mercado. Então por favor, se você ainda não tem um, já demorou para ter.

São inúmeros os tipos de gerenciamentos, muitos mesmo. Mas a ideia sempre é a mesma, manter seu dinheiro ali, vivo, para um próximo dia de guerra. Alguns gerenciamentos são mais conservadores outros mais arriscados, pesquise e encontre um que se encaixe nas suas condições atuais. Lembrando que quanto mais você ganha, mais você pode perder.

Gerenciar não é brincar de testar, é gerenciar. Uma dica para quem está começando: gerencie por juros compostos até sentir-se tranquilo para começar a arriscar mais. E

lembre-se: a sua meta não é bater o stop gain, é seguir à risca o gerenciamento, somente ele te manterá no mercado.

"O GERENCIAMENTO É A SUA GARANTIA DE PERMANÊNCIA NO MERCADO. QUEM NÃO GERENCIA, JÁ ESTÁ COM PRAZO DE SAÍDA"

6 O psicológico

Aquele que sempre é deixado por último, mas deveria ser o primeiro a ser falado. Um dos motivos de termos criado o @mentedotrader e focar 100% no psicológico é porque sabemos o quão triste é criar uma expectativa em algo e sair dela completamente frustrado.

Já passei poucas e boas com o mercado, já perdi muito dinheiro e se eu tivesse lido esse livro quando tudo aconteceu, **SEM DÚVIDAS** eu teria feito diferente.

Apesar de difícil para assimilar, operacional e gerenciamento são as partes mais fáceis e simples, porque é questão de treino e tempo de tela fazendo sempre a mesma coisa. Agora, tente fazer o mesmo com suas emoções. Não dá, não é?

90% das pessoas que entram no mercado de Day Trade perdem 90% do dinheiro investido nos primeiros 90 dias. Incrível essa afirmação! E sabe o motivo? Preparação psicológica muito baixa.

Não são apenas os iniciantes que sofrem com a mente. O caminho até a consistência é muito dolorido e tem gente que, mesmo depois de muito tempo e experiência, ainda não saiu do lugar pois não aprendeu que mais vale investir

horas estudando a mente do que quebrar uma banca por semana.

A partir de agora esse material é focado 100% na mente. Tudo o que você vai ler será de muita valia e poder, então por favor aplique cada ensinamento. **Conhecimento sem ação é apenas uma informação.**

Você está preparado para destravar nas opções binárias? Vamo que vamo nessa porra!

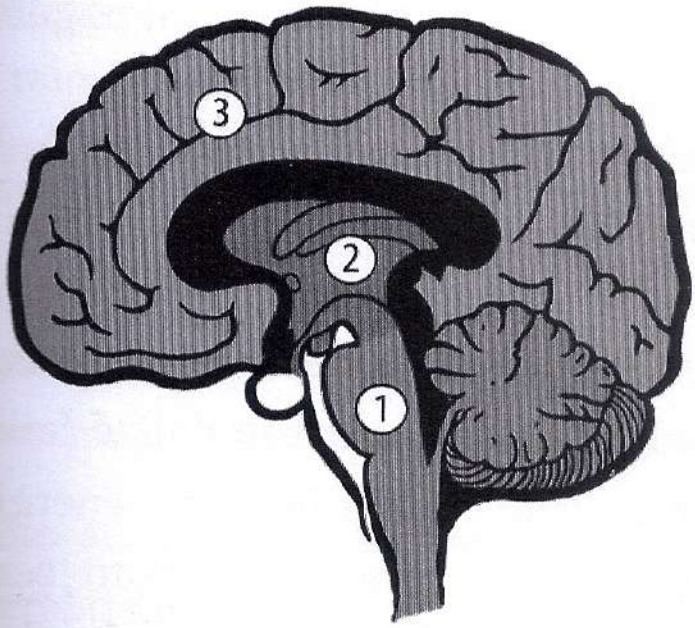
"O PSICOLÓGICO É RESPONSÁVEL POR MANTER VOCÊ NO MERCADO DE FORMA SAUDÁVEL"

@mentedotrader

7 O cérebro humano

Chegou a hora de explodir a sua cabeça com informações um tanto quanto não comuns, se você não for um médico é claro. A ilustração abaixo é um cérebro humano visto da lateral. Para entendermos porque agimos e como agimos temos que explorar alguns conceitos cerebrais.

Isso é uma frescura que você não precisa dominar completamente, mas eu irei te explicar para que você tenha conhecimento. Prometo que será bem simples!



1 CÉREBRO REPTILIANO

2 SISTEMA LIMBICO

3 NEOCÓRTEX

Na ilustração apresentada você pode ver o cérebro humano dividido em três partes, são elas:

Cérebro reptiliano: é a primeira camada de baixo do cérebro, a menor mas não por isso a menos importante. É responsável pelas necessidades vitais de sobrevivência e reprodução. Além do desejo sexual, controla funções essenciais como fazer a digestão, o sono, a respiração e o batimento cardíaco. Gera as ações mecânicas e instintivas;

Sistema límbico: a segunda parte é comum entre os mamíferos. É responsável pela proteção da descendência genética, emoções e sentimentos. Esse sistema é capaz de aprender e transformar as emoções em memórias;

Neocórtex: a terceira camada é a maior parte e a mais evoluída do cérebro. Responsável pela linguagem, consciência e raciocínio lógico.

Visto isso podemos entender porque em certas coisas somos tão frágeis e em outras tão safos e evoluídos.

A parte mais primitiva do cérebro chamada de **cérebro reptiliano sempre te sabotará**, a única missão dela é fazer você sobreviver e procriar com o mínimo de energia possível. Por isso qualquer coisa fora do comum será detectada como algo estranho. Se você tiver fazendo algo que te exija esforço demais um recado automático será enviado para você: "Ei pare, não evolua, precisamos poupar energia". Mas tudo isso não porque é a coisa certa

a se fazer, mas sim porque é a simples origem funcional dele.

Já o **sistema límbico** é aquele que pega todas as suas experiências passadas e cria uma memória emotiva. É por conta dele que uma criança que foi mordida pelo cachorro na infância sempre terá medo de cachorro, até que quebre essa conexão.

Toda a parte responsável por aprendermos fica em função do **neocórtex**, é por causa dele que falamos e calculamos.

Imaginemos que você esteja operando, você pressupõe (porque os estudos ainda não estão bem claros) que quando aquela vela tocar naquela linha é hora de clicar no mouse (**neocórtex provando evolução**). Porém você lembra que ontem você tomou um loss em uma situação bem parecida e não tem coragem de clicar pois algo te segura (**sistema límbico trazendo memórias**). Mas já se passou 1 hora na frente do gráfico, você não fez nenhuma operação e seu corpo já gastou muita energia, cansado você vai lá e entra (**cérebro reptiliano tentando te salvar, economizando energia**). Resultado: mais um loss.

Não se apegue as palavras técnicas, entenda o conceito geral da parada é suficiente.

8 As emoções e os sentimentos

Agora o bicho pega, é hora de falar do motivo que leva milhares de pessoas perderem dinheiro todos os dias e se frustrarem perante ao mercado financeiro.

Emoção nada mais é que o conjunto de respostas comportamentais, na maioria das vezes inconscientes, que ocorrem quando o cérebro sofre um estímulo ambiental significativo (positivo ou negativo).

É por conta das emoções que nos mantemos vivos. São elas que criam as nossas reações de sobrevivência em casos de perigo, por exemplo. Se você se depara com um urso na floresta, é a emoção que fará você correr igual um foguete, e mesmo que você não consiga escapar, a emoção tentou te salvar. Elas também são responsáveis pela continuidade das gerações futuras, pois mandam estímulos de adaptação de ambiente para nossos cérebros.

Muita gente confunde emoção com sentimento, e na verdade sentimento é o significado que o cérebro dá para a experiência que a emoção criou, ou seja, se trata de como a pessoa se sente a partir da emoção.

Todos temos emoções, mas o que sentimos a partir delas (sentimentos), está totalmente relacionado com o histórico de cada indivíduo, suas crenças e experiências vividas. Por isso que tem trader que já jogou a tela do computador pela janela após um loss (sim é verdade) e outro que apenas prefere sair de perto para esfriar a cabeça. O sentimento também dura por mais tempo que uma emoção. Por exemplo, raiva (emoção) acaba muito mais rápido que o amor (sentimento) que pode durar por uma vida inteira.

Um grande erro é querermos **eliminar** as emoções. Como dissemos, elas são estímulos inconscientes, você não pode simplesmente arrancá-las e jogar no lixo. Mas calma, aqui vem a notícia boa: você não pode evitar as emoções, mas pode aceitá-las e aprender a administrá-las para trabalharem a seu favor.

E para que tudo isso?

Entender-se mentalmente (crenças, convicções e propósitos) é de suma importância para um trader, pois tudo o que pensamos gera sentimentos, tudo o que sentimos gera atitudes e tudo que fazemos gera resultados.

Simples!

PENSAMENTOS geram SENTIMENTOS que geram AÇÕES que geram RESULTADOS

A forma como o trader se sente determinará como ele agirá e consequentemente trará resultados bons ou ruins. **Entender seus sentimentos é o caminho primordial para o seu sucesso.** E para isso o autoconhecimento é fundamental.

Se autoconhecer é entender a razão de sentir o que você sente e impedir que isso se transforme em crenças limitadoras. E para isso temos que falar sobre convicções.

"DOMINE SUA MENTE E DOMINARÁS A SUA VIDA"

@mentedotrader

9 As convicções

Uma convicção nada mais é que um padrão que criamos a partir de provas ou acontecimentos pessoais do passado. Na maioria das vezes consideramos a convicção como algo perfeito, uma verdade absoluta.

Uma criança que ficou presa em um elevador quando tinha 10 anos, talvez nunca mais consiga entrar em um elevador, ao menos que ela quebre a convicção, porque ela criou uma crença generalizada de medo e pavor do elevador.

O mesmo acontece com um menino de três anos de idade que vai brincar com o cachorro da tia, ele nunca tinha visto um cão antes e, por algum motivo, ele é mordido no braço. Essa criança criará uma convicção de verdade absoluta que todos os cachorros do planeta Terra são seres ruins e que mordem.

Nosso cérebro funciona com processos de associação. Se você passou por algum problema no passado e alguma semelhança no presente surgir (imagem, cheiro, etc.), seu cérebro automaticamente em questões de milésimos de segundos retomará aquela sensação ruim. É involuntário, não podemos controlar.

Mas não pense que isso ocorre só com traumas negativos. A sensação de felicidade de algo que aconteceu no seu passado, também pode vir à tona caso algo no ambiente externo atual seja semelhante.

As pessoas vêm aquilo o que elas aprenderam a ver. E isso ferra 100% com todas as operações que realizamos. Suas convicções te limitam muito na hora de clicar. Não é porque você foi stopado ontem que hoje ocorrerá o mesmo. **No trading resultados passados não garantem resultados futuros.** E isso inclui você achar que é o Superman só porque mês passado fez 400% da banca.

Temos que entender que no mercado financeiro o ontem não conecta com hoje. O mercado está repleto de oportunidades o tempo inteiro, você só não consegue ver pois ainda está preso no sentimento de tristeza do resultado da semana passada.

"AS OPORTUNIDADES ESTÃO SEMPRE DISPONÍVEIS. MAS PARA VÊ-LAS VOCÊ DEVE CURAR A CEGUEIRA DAS SUAS CONVICÇÕES"

@mentedotrader

10 A grande sacada: desativação das convicções

Para quem acha que a solução é acabar com as convicções limitadoras e negativas, sinto-lhe informar que não será possível.

Nunca e em hipótese alguma conseguiremos parar (erradicar) de viver nossas convicções. Porém podemos transformá-las ou simplesmente desativá-las. Como? Simples.

Quando alguma convicção está te limitando, você deve focar sua energia **conscientemente** em pensamentos mais úteis, que te estimulem a agir para um certo objetivo.

Exemplo prático levando em consideração um operacional bem definido e correto: você iniciou sua sessão e uma oportunidade surgiu, porém a mesma oportunidade rompeu ontem e você foi stopado. A análise está precisa, mas você perdeu a confiança e a angústia de apertar no mouse começa a te dominar. Nessa hora você tem que diminuir a energia do pensamento limitador (paralisia) e transferir esforços para gerar um pensamento positivo e útil: lembre que resultados passados não garantem resultados futuros, respire mais uma vez e clique.

ATENÇÃO: caso mais um loss acontecer, não tem problema, trabalhamos com a incerteza. Mantenha seu operacional para que sua estatística tenha mais ganhos que perdas.

"TUDO QUE VOCÊ CRIA VOCÊ PODE DESCRIAR"

@mentedotrader

11 O medo

Como já explicado o medo é uma emoção, você não tem como pará-lo e aí vai a dica: ao invés de tentar bloqueá-lo, assuma a bronca e jogue ao seu favor. Na verdade deveriamos ser gratos ao medo, se não fosse por ele olhariamos um penhasco e pulariamos só para ver qual é a sensação.

O medo é um mecanismo de proteção que nos mantém vivos, ele nos faz reagir contra algo que pode nos machucar mental ou fisicamente. Por isso, quando olhamos aquele padrão no gráfico que nos deu loss ontem começamos a suar frio. É o medo te alertando de algo perigoso.

Tudo bem estar em alerta. O problema é que um trauma pode ser tão forte que te faça congelar ou até mesmo te faça agir precipitadamente. Se você não reconhecer o medo que está sentindo e aprender a compreendê-lo jamais conseguirá ter coragem plena de clicar para entrar em uma operação.

Então entenda, o mercado é incerto e você não pode criar uma convicção negativa e ativar o medo por algo que pode ou não acontecer. Como eu disse, o gráfico pode ou não respeitar sua análise, mesmo que esteja correta, então não

@mentedotrader

temos o direito de achar o que pode ou não acontecer. Resumindo: **não tem motivos para sofrermos com o medo.**

Se você sente que está em uma fase bem crítica, de litralmente não conseguir mais agir para nada, eu aconselharia uma **remodelagem total de suas crenças.** Lembrar de onde tudo começou e transferir energia do trauma para algo útil que te empurrará para seu objetivo.

"O MEDO DE PERDER TIRA A VONTADE DE GANHAR"

---

12 A raiva e a vingança

Você sabia que a raiva também é um mecanismo de defesa como o medo? A injustiça gera a raiva para lutarmos pelo o que acreditamos. Mas aí já vem a explicação: se você sente raiva porque o mercado não respeitou, você está totalmente equivocado. **Porque ele nunca responderá ao que você quer.**

Se ainda não ficou claro vou explicar novamente: nós estamos no mercado operando para ter uma porcentagem de acertos maior que de erros em um total de operações. Usamos de um operacional bem definido e assertivo para que no fim a soma de acertos seja maior que a soma de erros. Tire da cabeça que você vai lucrar dinheiro do mercado ganhando uma (1) operação, isso não existe.

Por isso ter raiva de algo que não deu certo é uma das coisas mais burras em relação ao mercado. Mas o pior não é a raiva, é a vingança que ela traz junto com ela. Você cria um desejo ardente de provar para o mercado (ou até mesmo para você) que você é capaz de ganhar, enquanto isso o mercado está silenciosamente rindo da sua desgraça e pensando: "Pobre trader, ele ainda não entendeu que aqui não é lugar de matemática exata, aqui é uma loucura

incerta, que nem eu sei o que vai acontecer com a próxima vela, tenho palpites, mas não sei".

O negócio para superarmos a raiva e a vingança é respirar fundo e sentir que o momento que você está passando é um gasto de energia desnecessário que te machuca e te desvirtua de uma boa sessão de trading.

Dica: o que acontece no mercado não é culpa nem sua e nem dele, se você não tem quem culpar, não tem de quem você sentir raiva ou se vingar. Mas nunca tire a sua responsabilidade. Você é responsável por tudo, mas não é culpado por nada quando segue um bom plano.

"CLÁSSICA FRASE DE UM TRADER QUE QUEBRA UMA BANCA POR SEMANA: A VINGANÇA É UM PRATO QUE SE COME FRIO"

---

13 A ansiedade

A ansiedade ocorre quando você anseia pelo acontecimento de algo. É uma preocupação intensa, excessiva e persistente daquilo que você criou na sua cabeça.

Não estamos falando da doença de Transtorno de Ansiedade e sim do que vivemos diariamente frente ao mercado. Quem nunca levantou e foi dar uma volta na sala, só para evitar de assistir a operação acontecendo?

Agora você sabe que fazer isso é totalmente inútil. Além de não adiantar nada, isso cria uma falsa esperança de que escapar da situação é a melhor solução. Mas o final você já sabe, não é? Tudo acontecerá independentemente do jeito que você quer que aconteça. Não existe certo ou errado.

Imagine que você tem dois caminhos para percorrer até chegar na casa do seu amigo. O primeiro caminho é totalmente iluminado e seguro, já o outro é escuro e tem um cemitério na beira da calçada, mas você economizaria 30 minutos. Garanto que mais de 70% das pessoas que estão lendo esse livro escolheriam ir pelo caminho iluminado. Por que arriscar por tão pouco?

Você evitou o caminho escuro e consequentemente a ansiedade que você viveria a cada passo dado até a casa de

seu amigo. Ótimo. Mas quantos percursos você tem nas opções binárias? Somente um. É você e o gráfico, não tem por onde fugir. Entenda que aprender a lidar com a ansiedade, assim como as outras emoções, terá que fazer parte da sua rotina. **Quanto mais você foge pior.**

Pare de criar situações ou desejos na sua cabeça antes das coisas acontecerem, sei que é muito difícil, mas não é impossível. Se você acha que daqui a pouco está na hora de fazer uma entrada, não fique aflito para executar. Não anseie nada, apenas faça o que deve ser feito.

O mesmo serve para quando você acabou de clicar e está com a operação rolando, tire o foco do "fica rico fica pobre", talvez ouça uma música para se acalmar enquanto analisa a movimentação ou respire profundamente três vezes. Esses métodos não farão você fugir da responsabilidade, mas para quem inicia é uma maneira de aliviar a tensão desnecessária que aos poucos, estudando a mente, acaba minimizando.

14 A autorresponsabilidade

A autorresponsabilidade é a capacidade racional e emocional de tomar para si tudo que ocorre na sua vida, coisas positivas ou coisas negativas. Vivemos em uma sociedade que é sempre mais fácil transferir a responsabilidade do erro para o outro do que assumir a bronca.

E isso não seria diferente nas suas operações. **Fazer-se de vítima e colocar a culpa no mercado, na corretora ou na velocidade da internet é muito mais fácil que assumir a responsabilidade.**

O problema é que não ser responsável pelos seus atos resulta no que chamamos de **regressão de trading**. Fazer-se de vítima te impede de tomar atitudes para evoluir, pois como você acha que a culpa é sempre dos outros, eles deveriam também solucionar o **SEU** problema. É quase uma dependência química.

Aqui vão algumas dicas:

1 - tenha um plano de trading e o passo a passo dos seus dias de operação;

2 - os problemas e imprevistos fazem parte do mercado. O delay vai acontecer, a impossibilidade de compra por falta

de cota vai acontecer, o erro no servidor vai acontecer, fique tranquilo, isso não está no seu controle;

3 - deu de desculpas para justificar as coisas. Cada vez que você criar uma desculpinha para não assumir a bronca da situação anote em um papel e no final do dia contabilize as anotações. Você irá ficar chocado! A cada dia que passa sua meta é dimimuir o número total de desculpas. **Se você é bom em dar desculpas, você não é bom em mais nada;**

4 - conheça-se e saiba o que você está fazendo. Novamente, o mercado de opções binárias é 100% imprevisível. Jogue o jogo com ele e não contra ele.

"GANHANDO OU PERDENDO, VOCÊ SEMPRE ESTARÁ NO CONTROLE"

@mentedotrader

15 A incerteza

A parte do nosso cérebro mais primitiva é feita para fazer com que sobrevivamos com o menor gasto de energia possível. Tudo que seja diferente ou traga um esforço não programado fará com que recebamos mensagens de alerta. E são essas mensagens que fazem com que nunca evoluamos.

É muito mais fácil fazer algo tendo a certeza do fim, mas é muito mais lucrativo batalhar pela incerteza até chegar no fim. É aquele famoso paradoxo: liberdade x segurança.

O mercado de opções binárias é para aquele tipo de pessoa que luta por um dia ser livre e poder fazer o que quiser na hora que quiser. Mas a liberdade tem um preço: **A INCERTEZA**.

A preocupação com a incerteza não é doença, é sinal de saúde. As pessoas acham que não devem se preocupar com nada, mas na verdade a preocupação (na dosagem correta) é o que traz sentido para a vida. O esporte move multidões de torcedores e eles só pagam os ingressos para lotar as quadras e estádios em busca da adrenalina e da preocupação causada pela incerteza do resultado final.

Todos os grandes feitos históricos tiveram a incerteza como aliada. Thomas Edison errou mais de 1.000 vezes antes de conseguir dar vida a lâmpada que conhecemos hoje. Mil vezes, não 100, muito menos 10 vezes.

Você quer ter sucesso nas operações? Saiba que é justamente por conta da incerteza, que temos oportunidade de alavancar nossas vidas. **A segurança de dias calmos nunca farão você sair do lugar.**

Dica: tenha uma vida financeira minimamente estabilizada para poder operar tranquilamente e evitar colocar culpa no mercado por conta da sua vida pessoal.

"O QUE VOCÊ PREFERE? UMA VIDA CERTA E MEDÍOCRE OU UMA VIDA INCERTA E ILIMITADA?"

@mentedotrader

16 A quebra de limites

As pessoas estão cansadas de viverem uma vida mediana, mas não estão dispostas a pagarem o preço para terem uma vida melhor. Sem dúvida alguma, um dos motivos de você ter procurado as opções binárias foi a vontade de viver mais tranquilo(a) e livre.

E sim, no mercado financeiro é possível largar seu emprego que te bloqueia e estressa tanto, por uma vida livre de tudo e de todos o tempo todo.

Mas tudo isso tem um preço. Não se iluda. **O sucesso é a soma dos fracassos** e só chega lá quem realmente estiver disposto a estudar muito e acreditar em si mesmo.

Mas parabéns, se você investir seu tempo e energia estudando esse livro, você está no caminho certo. **É só não desistir.** Quando você achar que está cansado ou que o mercado não é para você, visualize-se realizando tudo o que você mais almeja (cheiro, cores, lugares, etc.), respire fundo e foque no poder que o mercado tem de te dar a vida que você sempre sonhou.

"SE VOCÊ ACEITAR O COMUM JAMAIS EXPERIMENTARÁ O EXTRAORDINÁRIO"

---

17 A inteligência emocional

Nós (@mentedotrader) nos especializamos no entendimento da mente focada para o trading, porque no início vimos quanto o psicológico comandava nossas ações e que se dominássemos nossa mente, conseguiriamos ir mais longe. E é desse domínio que vamos falar agora.

Você já deve ter escutado algo sobre inteligência emocional mas nunca foi atrás para entender sobre. Isso é normal, infelizmente temos a mania errada de nos mechermos somente quando a água bate na nossa bunda.

Inteligência emocional é a capacidade que um indivíduo tem de identificar suas emoções e sentimentos com mais facilidade, usando isso para agir a seu favor. O melhor de tudo é que inteligência emocional é uma habilidade, e como todas as habilidades, ela também pode ser treinada e desenvolvida ao longo do tempo.

Se liga em algumas dicas para você conhecer sua mente, aumentar sua inteligência emocional e saber lidar com as dificuldades da maneira mais eficiente possível:

1 – Não aja sem pensar duas vezes: como já falei, nosso cérebro reptiliano (instintivo) sempre fará de tudo para nos proteger. Se algo sair do nosso controle, nossa primeira

atitude é agir por impulso ou ficar sem capacidade de ação. Ser impulsivo não é bom, principalmente no mercado financeiro, operar não é como estar em uma selva caçando o jantar. Crie o hábito da leitura, meditação ou caminhada ao ar livre, isso vai ajudar;

2 – Avalie suas atitudes: quando algum sentimento surgir, pare, respire e tente entender de onde ele está se originando, quais os motivos e busque avaliar se você está tomando a decisão correta;

3 – Acredite mais em você: você estudou e é capaz de realizar tudo aquilo que deseja. Por mais distante que seu objetivo pareça estar, mantenha-se focado e não desista;

4 – Compartilhe suas vitórias e perdas com alguém: o mercado já é muito solitário para você querer resolver tudo sozinho. Tenha pessoas que entendam do assunto e possam te acompanhar na trajetória como trader. Além de amigos encontre um mentor que possa te direcionar na sua jornada. Tendo alguém do seu lado que já chegou lá você irá economizar muito tempo e dinheiro. **O sucesso deixa rastros;**

5 – Seja forte: seja resiliente e mostre para o seu corpo que quem manda na sua vida é você e não suas convicções.

18 A prática

Tudo isso que foi falado até agora só funcionará se for colocado em prática. Sim, separei um capítlo inteiro para falar do poder da prática. Conhecimento sem ação é só uma informação. E informação você acha a qualquer hora no Google.

Oportunidade se constrói e não se espera. É a partir da ação que podemos encontrar meios de criarmos oportunidades e mudarmos a nossa vida. Ficar no sofá rolando o feed do Instagram dizendo que não aparece nenhuma oportunidade para mudar de vida, realmente não vai adiantar nada. E novamente estou aqui te parabenizando por ler esse livro e tirar dele o que tem de mais valioso.

Para você agir corretamente é necessário foco. Nossa energia funciona como em um cano de água, temos que canalizá-la e depositá-la onde realmente deve ser depositada. Se você começa a desfocar e pirar em coisas que não te trazem resultado, é como se esse cano estivesse cheio de furos e a força da energia não fosse suficiente para chegar até o fim. Falarei mais de foco a seguir.

Não tente mudar seu ambiente sem antes mudar você. Se para você já é difícil entender todo o sistema do mercado

financeiro, imagina para as pessoas ao seu redor, que ainda não sacaram que o mundo pode ser muito melhor. Então não culpe ninguém pelo seu fracasso, vai para cima porra! **Apenas peça respeito e tenha paciência, depois eles virão pedir uma carona no seu Porsche.**

Por fim você deve parar de mi, mi, mi e ser grato pela oportunidade que está nas suas mãos. Não é por coincidência ou acaso do destino que você encontrou as opções binárias. Eu sei que não é fácil, mas não é impossível. Então aproveite essa oportunidade, e faça a coisa acontecer. **Você e quem você ama merecem uma vida foda!**

A partir de agora o livro apresentará tarefas para solucionar os seus problemas. Nos títulos você encontrará situações reais que vivemos dia a dia no mercado e na descrição de cada capítulo uma explicação prática de como resolver.

"O MUNDO NÃO ESTÁ NAS MÃOS DAQUELES QUE TEM CORAGEM DE SONHAR, MAS DOS QUE TÊM CORAGEM DE VIVER OS PRÓPRIOS SONHOS"

---

19 Como nunca mais sair do gerenciamento

Deixa eu te contar uma história. Se você já leu meu livro pessoal (A Jornada 2.0) vai lembrar do que eu estou falando. Quando eu era pequeno tinha dificuldades na escola, na verdade, como meu sonho desde muito cedo era me tornar um atleta profissional, eu nunca dei muita bola para o que me ensinavam na sala de aula pois para mim não fazia sentido eu aprender aquilo. Jogar era minha vida e eu não precisava de mais nada.

Minha família sempre foi muito simples, porém como eu jogava acabei recebendo uma bolsa integral para estudar em um colégio top da minha cidade. Na sétima série eu tinha acumulado um número absurdo de exclusões de sala em um curto espaço de tempo. Ninguém me aguentava mais. Tinha chegado meu limite.

A coordenadora da escola me chamou e ao invés de me expulsar, aplicou uma lição valiosíssima: disse que para cada exclusão de sala eu ficaria uma semana sem treinar. Adivinha? A partir daquele dia nunca mais fiz nada para ser tirado da sala. O esporte era minha vida, meu sonho e eu não podia brincar com ele.

Então aí vai a lição: por que você brinca com o seu sonho? Por que você sai do gerenciamento se isso só te prejudicará? Na hora das operações quando você sentir vontade de não respeitar o gerenciamento, pense nas consequências, pense que perder aquele dinheiro que não estava planejado irá ferrar com toda a sua trajetória.

E se caso você ainda não conseguir controlar, faça como fizeram comigo, **aplique uma penalidade: se saiu do gerenciamento = um dia de castigo sem operar**. Você verá o quanto isso será poderoso.

"SE VOCÊ É INDISCIPLINADO O CASTIGO É UM MAU NECESSÁRIO"

20 Como não ter medo de entrar em uma operação

Agora que você já sabe o que é e de onde vem o medo, vou te ajudar a definitivamente controlá-lo na hora das operações. É simples, rápido e muito fácil de fazer.

Todas as vezes que você ver uma oportunidade, mas alguma crença negativa quiser te impedir de agir ou te deixar eufórico pense na **Técnica dos 2 SIMs**:

1 – se eu efetuar essa ação, eu estarei respeitando completamente meu operacional?

2 – se eu efetuar essa ação e der loss, estarei dentro do meu gerenciamento de risco?

Se a resposta para essas duas perguntas for **SIM**, você deve agir e ponto final. Nenhuma emoção poderá te controlar ou fazer que você clique antes ou depois.

A estratégia é simples. Mesmo que você esteja suando frio, espere acontecer o que você estudou e predeterminou e aja. A Técnica dos 2 SIMs é feita em questões de segundos. No começo até poderá parecer complicada e mecânica, mas depois será natural e você nos agradecerá.

Atenção: tenha claro e predeterminado aonde exatamente o preço tem que atingir. Se não chegou lá, não se engane, melhor não operar do que ser eufórico e se ferrar. Sempre antes de agir faça as duas perguntas que sua sessão estará salva.

"SE VOCÊ TEM CLAREZA DO PLANO, AJA APESAR DO MEDO"

---

21 Como ter foco

Foco é a visão clara e sem distrações de um objetivo. Quando uma pessoa está seguindo seu plano corretamente para alcançar o que quer, dizemos que ela está focada, e quando isso não acontece dizemos que está perdendo o foco.

O foco é um dos melhores amigos de um trader consistente. Devemos ser focados tanto na esfera macro de nossas vidas (ter um objetivo claro e realizar todas as tarefas para alcançá-lo, exemplo: comprar a primeira casa), como na esfera micro (ficar atento cada segundo na movimentação das velas para aproveitar as oportunidades, exemplo: fazer uma boa operação).

Se você der conta de ser focado na esfera micro, sem sombra de dúvidas você será capaz de alcançar objetivos macros. **São as operações que você realiza a cada dia que aumentam o seu patrimônio e te ajudam a realizar os seus maiores desejos.**

O maior problema de um trader iniciante é tentar abraçar o mundo e querer ser "mestre" em várias coisas ao mesmo tempo. Foque em um operacional, um gerenciamento e uma maneira de lidar com suas emoções, para começar já está mais que suficiente!

O foco é separado em três tipos:

1 – **foco para o ambiente externo:** toda a visão que você tem perante todas as situações do seu dia a dia;

2 – **foco para os outros:** maneira de se conectar e relacionar com as pessoas que estão no seu meio;

3 – **foco para mim:** atenção na sua capacidade de tomar decisões, cuidado com emoções, sentimentos e valores.

Nesse livro vou destacar algumas dicas bem práticas para ajudar você a desenvolver o **"foco para mim"** nas suas operações diárias e como você pode começar a ter mais resultados.

1 – **celular nem pensar:** ative o modo noturno do seu aparelho celular e foque somente na tela do seu computador;

2 – **ouça música:** esse não serve para todos, mas muitas pessoas relaxam e aproveitam a melodia para se concentrar e focar nas operações. Experimente, talvez te ajude;

3 – **beba água durante as operações:** tenha uma garrafinha sempre ao seu lado;

4 – **procure um ambiente confortável:** talvez você não tenha um escritório só para você, mas caso tenha que operar dividindo o ambiente com outras pessoas que não estejam operando, peça respeito. Explique que você precisa de

muita atenção e que qualquer segundo é crucial na atividade que você está realizando;

5 – faça uma coisa de cada vez: não tente imitar traders mais experientes. Faça tudo com calma. Evite entrar em várias operações ao mesmo tempo e aprenda com a movimentação do gráfico e seus erros;

6 – faça intervalos: entendo a sua vontade de evoluir logo para começar a ganhar dinheiro. Mas se estiver na conta real te aconselho de 30 em 30 minutos levantar da cadeira e dar uma arejada na mente;

7 – concentre-se no processo: sabemos que o fim é mais legal do que o começo, mas a trajetória é mais importante. Então foque suas energias no processo de aprendizagem e na evolução diária. Não se preocupe somente com o stop loss, mas quanto você evoluiu desde o primeiro dia que começou a operar.

"CENTRALIZE SUAS FORÇAS E SEJA INABALÁVEL"

---

22 Como ter uma rotina e hábitos de sucesso

Rotina nada mais é que fazer algo sempre da mesma maneira ou organizadamente. Uma rotina pode ser muito bem aproveitada e a favor do nosso crescimento, como pode ser literalmente uma perda de tempo. Gastar tempo com algo que só afasta você do seu sonho é a pior rotina que pode existir e, sem dúvidas, a mais destrutiva.

Apesar de muitos confundirem, ser trader também é uma profissão.Você tem liberdade geográfica e liberdade de tempo para fazer suas sessões, mas isso não significa que você não pode padronizar algumas coisas em prol de um aceleramento da sua evolução. **Ter hábitos de sucesso faz você explodir rumo ao topo.**

Quando você tem o passo a passo do que fazer em cada dia (principalmente quando se é iniciante) fica fácil seguir uma estratégia até seu objetivo. O resultado final de um projeto que você deseja é algo que precisa ser medido/mensurado e uma rotina bem planejada te auxiliará dia após dia na construção disso.

Antes de passar algumas orientações de quais hábitos devem fazer parte da sua rotina gostaria de dizer uma

coisa: **nada se multiplica do zero.** Se você não agir ou agir icorretamente nada mudará, não adianta planejar uma rotina super complexa se você não irá efetuar nem 10% das atividades dela. Se você é iniciante quanto mais simples melhor.

Segue então alguns hábitos de sucesso que, a partir de agora, **devem** fazer parte da sua rotina:

1º - leitura: apesar de às vezes parecer um saco, ler desenvolve seu cérebro e exercita a sua mente para agir mais rápido. Comece lendo uma ou duas páginas apenas. Vai por mim, no fim você não viverá sem;

2º - exercício de respiração: tenha um momento para você, um momento para relaxar e sentir seu corpo trabalhando. Meditação é uma boa. Aqui indico 5 minutos, nada demais;

3º - exercício fisíco: algo muito simples. Caminhada na rua de casa ou subir as escadas no apartamento por 10 min, já é suficiente;

4º - momento de operar: seu momento com o gráfico, focado, sem interrupções. Executar o pré e pós-trading (próximo capítulo);

5º - ser grato: separe alguns minutos do seu dia para escrever em uma folha de papel três coisas que você é grato no dia de hoje. Isso, além de tornar você um ser mais agradecido, treinará sua percepção para as coisas mais

simples da vida, transformando você um homem/mulher muito mais positivo(a) (5 minutos);

6º - mentalização: momento de fechar os olhos e vizualizar você vivendo o seu maior desejo, tanto de vida como financeiro. Quanto mais detalhes você mentalizar melhor (2 minutos).

EXEMPLO ROTINA TRADER	
5h às 7h30	Momento de operar
7h30 às 12h	Trabalho - CLT
12h às 13h30	Leitura (5 min)
13h30 às 19h	Trabalho - CLT
19h às 20h	Exercício físico (10 min)
20h às 21h	Exercício de respiração (5 min) + Ser grato (5 min) + Mentalização (2 min)
Finais de semana	Estudar operacional, gerenciamento e psicológico

Claro que você irá adaptar sua rotina conforme sua realidade, mas esse é um esboço que você pode se basear e montar algo especial para você.

23 Como realizar um bom pré e pós-trading

Uma sessão de trading é composta por três etapa: pré-trading, trading e pós-trading. Todas essas etapas são muito importantes para a sua evolução e consistência no mercado financeiro.

Pré-trading: é a etapa que antecede a suas operações propriamente ditas. Aqui você tem uma tarefa simples para realizar: mentalização do trading do dia. Antes de abrir a corretora, feche os olhos e dê três respirações profundas, imagine-se seguindo o seu gerenciamento perfeitamente e aproveitando todas as oportunidades que o mercado pode oferecer. Antes de abrir os olhos repita essa frase: "eu sou um trader consistente, negocio sem medo e não crio expectativas de nada".

Trading: momento de operar. Verificar notícias, abrir a corretora e fazer o que você estudou com total imparcialidade. A cada operação registre o resultado por meio de foto ou *print* da tela em uma pasta no seu computador.

Pós-trading: terminada a sessão, volte às fotos que você tirou e analise friamente todos os seus erros e acertos, isso

fará você evoluir de uma maneira incrível. Acerte os erros para o dia seguinte. Preencha sua planilha de gerenciamento e não deixe nenhuma emoção tomar conta, seja imparcial. Aqui tem uma dica que a Equipe Mente do Trader faz: tenha um diário de operações, registre nele suas emoções, o que você estava sentindo antes, durante e após as operações, se alguma coisa te fez ficar muito mal ou muito feliz e se você está passando por algum momento eufórico (ruim ou bom) na sua vida. Assim, você também conseguirá perceber com facilidade sua evolução emocional e encontrará respostas que antes estavam ocultas.

"O BOM GUERREIRO SE PREPARA PARA A BATALHA"

24 Como nunca mais quebrar uma banca

Sendo bem prático e direto: qual foi a sensação quando você quebrou a sua última banca? Tristeza, decepção, raiva, impotência? Se você ainda não quebrou lá vai a dica: você só quebra por que você quer ou porque tem algo técnico fora dos trilhos.

A sensação de perder por completo um dinheiro suado é totalmente avassaladora. Achamos que é uma simples "bincadeira" de velas verdes e vermelhas, porém essa brincadeira pode arruinar a nossa vida.

Por isso **PARE AGORA** de ser inconsequente. Você já sabe que quebrar uma banca por sair do gerenciamento é uma péssima coisa, que te faz mal e cria várias convicções limitadoras, podendo durar por meses nas suas análises.

Caso você ainda não tenha passado pela experiência de quebrar uma banca, não tente a sorte, não é uma coisa positiva e você não precisa passar por isso para aprender. **Lembre-se que o sucesso deixa rastros, então aproveite o que foi dito e não faça igual.**

Outra dica que está funcionando muito com as pessoas se chama: **O Compromisso.** Tenha sempre um compromisso

após acabar seu horário de operações. Ir trabalhar ou sair com a família, caso você não tenha nada para fazer e encerrou o horário de operações, vá ler um livro ou meditar. Você tem que fazer algo que não seja no computador.

Nosso cérebro reptiliano vai sempre tentar nos sabotar. Após a sua última entrada oficial da sessão, quando você estiver indo apertar o X para fechar a corretora, por coincidência pode aparecer uma "oportunidade boa" e seu cérebro, como um capeta, vai falar: "Entra, entra, entra, é só mais uma, você consegue!". **Loss**. Então feche rápido, sem enrolação e vá fazer seu compromisso.

Agora você sabe quão destruidor é para a mente ter uma banca quebrada e quão importante é ter algo para fazer nos minutos seguintes da última entrada. Pare de dar desculpas. Lembre-se sempre da última banca quebrada e nunca mais queira sentir aquela sensação.

"OS PROFISSIONAIS ERRAM E OS AMADORES REPETEM SEMPRE O MESMO ERRO"

@mentedotrader

25 Como aceitar o loss e parar

Para aprender a aceitar o loss de forma tranquila, você precisa começar a desenvolver três coisas: operacional bem definido, gerenciamento lucrativo e psicológico blindado.

Depois que você tiver essas três etapas em andamento, ficará claro entender que existem dois tipos de loss. Existe o loss que você errou e existe o loss que o mercado rompeu e fez o contrário daquilo que você tinha previsto.

O loss que você errou já sabendo anteriormente como fazer o certo é burrice. Duplique sua atenção e registre o momento com foto para não repetir no futuro. Nesse caso desconte o problema totalmente naquela situação em particular. Não generalize para toda a sua sessão e não se chame de incompetente, mesmo que a responsabilidade seja sua. Respire, esqueça e bora para a próxima. Somos humanos e erramos!

O loss que o mercado rompeu não pode fazer parte das nossas frustrações de jeito nenhum. Apesar de ser mais fácil apontar para alguém do que para nós mesmos, você já sabe que culpar o mercado não vai adiantar nada, ele não está

@mentedotrader

nem aí para você. É uma briga desleal que você sempre irá perder.

E aí entra o motivo de se desenvolver um operacional, um gerenciamento e um psicológico bem alinhados. Quando você tem essas três coisas fica fácil de entender que você fez a sua parte, mas o mercado rompeu. Dessa forma sua mente entrará em um estado de tranquilidade e compreenderá que aquilo tudo faz parte do processo. Afinal você toma loss para poder ter o win. Tire o seu da reta e tranquilize-se. Acontece.

"EM MEIO A UMA LUTA É PRECISO PEGAR FÔLEGO E IR PARA CIMA NOVAMENTE"

26 Como não desistir

Você vai desistir ou pelo menos deveria desistir. Seu cérebro vai te sabotar e somente os mais fortes e corajosos aguentarão firme até a consistência. O mercado financeiro não é tão fácil e tão rápido como parece nas redes sociais.

Fazer operações com valores altos e lucrar muito por dia requer tempo de prática e de muito estudo. Porém não é ímpossivel. Se um consegue chegar, porque dois ou mais não podem? A resposta é: **desistir sempre é o caminho mais fácil.**

Por isso, trouxe 10 dicas de como você pode combater o desejo da desistência e seguir firme no seu caminho. Sabemos que você é forte e imparável, mas dias ruins virão, portanto aproveite ao máximo esses conselhos:

1 Conecte-se a pessoas que te fazem bem: você é a média das 5 pessoas que você mais convive. Ou você anda com pessoas âncoras que te afundam ou você anda com pessoas combustível que te energizam e querem teu bem. Não tente criar a roda e aprenda a pedir orientação, muita gente já vivieu o que você quer viver. Saiba apreciar o rosto de felicidade das pessoas que torcem por você, essa alegria natural pode mudar seu bem-estar e te dar forças;

2 **Acesse seu propósito:** todas as vezes que o desejo de desistir falar mais alto pense no seu propósito e todos os seus sonhos que você quer realizar. Monte um quadro com fotos impressas da internet com todas as coisas que você almeja ter no futuro (filhos, casa, carro, liberdade, etc.), pendure na parede e lembre-se que é por aquelas coisas que você está lutando. O resultado compensa tudo;

3 **Caia e levante:** erre o máximo de vezes que puder. O sucesso é a soma dos fracassos vencidos da sua trajetória. Não foque no erro, foque no aprendizado que ele te trouxe. Seja resiliente;

4 **Não faça comparações inúteis:** infelizmente por conta de vivermos em uma sociedade totalmente conectada, as pessoas sabem exatamente o que os outros fazem ou deixam de fazer, o que compram ou jogam fora. A era da comunicação digital veio para melhorar nossas vidas, mas cuidado como você utiliza ela. **Comparar seus bastidores com o palco do outro é muito prejudicial e um dos maiores estopins da desistência.** "Eu nunca vou conseguir ter o que ele tem". Isso é destrutivo, principalmente porque você não tem nem noção se tudo o que você ve é verdade ou não. Use as pessoas como inspiração e não como exterminação. Corra a sua corrida e faça a arte da sua vida com as tintas que Deus te deu. Garanto que sempre existirá alguém mais privilegiado que você, então pare de se comparar e começe a batalhar. Todos nós podemos;

5 Foque na evolução total: uma semana de loss não significa nada perto de 1 mês de estudo e desenvolvimento. Toda vez que algo muito pequeno te abalar, foque na evolução que você criou desde o seu primeiro passo no mercado;

6 Tenha paciência: essa dica é complicada. Ter paciência significa respeitar o tempo. Por isso, se comprometa e faça tudo o que deve ser feito e espere o tempo de maturação, tudo acontece na hora certa desde que você esteja preparado. Lembre-se não adianta uma pessoa ganhar R$ 1.000.000,00 se ela não está pronta para administrar R$ 100,00;

7 Controle o controlável: diariamente em nossas vidas ocorrem coisas que não temos controle para melhorar. E o mercado é prova disso, desde o começo deste livro você aprendeu que não se deve esperar nada do incontrolável, é frustrante. Então, foque naquilo que você pode melhorar. Se deu loss porque a vela rompeu, respire e gaste toda a sua energia estudando mais e mais, isso sim fará diferença;

8 Se presenteie: isso é um problema quase que generalizado. As pessoas lutam, lutam e lutam e não se presenteiam. Você nunca entenderá o real valor do dinheiro se você não estiver aberto para o que ele tem a te oferecer. Não estou dizendo para você pegar todo o seu saque da semana e gastar com coisas fúteis e caríssimas, mas vá passear com sua família, compre seu sorvete preferido ou

algo que esteja faltando na casa. Isso, inconscientemente, faz total diferença no real valor que o dinheiro tem;

9 **Quem não arrisca não petisca:** liberdade ou segurança. Já falamos sobre isso mas vale relembrar. A incerteza fará parte da sua vida no trading, é sua função aprender a adminstrá-la. **Se o principal motivo da sua vida é fugir das preocupações você morrerá pobre e de tédio.** O sucesso carrega consigo a incerteza. A preocupação é um dos grandes prazeres da vida, nos move e nos faz evoluir. **Obs:** a preocupação aqui refere-se à incerteza do resultado final de algo que racionalmente fazemos para melhorar o nível de nossas vidas.

10 **Seja bom:** pare de esperar as coisas dos outros. Faça tudo aquilo que está ao seu alcance e promova a bondade. Lembre-se que o mundo da voltas. Use suas habilidades, seu poder financeiro e sua história para mudar a vida das pessoas e não prejudicá-las. Se hoje você ajudou alguém, amanhã você pode ser ajudado.

"LEMBRE-SE SEMPRE DO MOTIVO DE TER INICIADO"

---

27 Como lidar com a pressão social

Seja bem-vindo(a) à uma das profissões mais julgadas da face da Terra. E não estou exagerando, dia após dia tentamos mostrar o quanto essa profissão vem crescendo e mudando a vida das pessoas, mas sempre terá alguém que **nunca** te apoiará.

Conforme uma pesquisa realizada pela empresa LinkedIn (2020) a profissão de Day Trader está entre as 10 profissões mais promissoras para o ano de 2020. As pessoas não querem abrir a cabeça para entender quanto nosso mercado é bom e estruturado.

Mas por outro lado eu entendo o motivo de tanta desvalorização. O mercado de Day Trade, principalmente o de opções binárias, sofreu por muitos anos com vigaristas que vendiam ilusão para gente humilde e batalhadora. E você já sabe o que ocorre quando o espaço entre expectativa e realidade é muito grande: frustração. Muitas pessoas perderam dinheiro apostando em cursos e operações totalmente falaciosas.

Além do mais, muitos até encontraram bons mentores porém achavam que iria ser fácil. Criaram expectativas que

não foram correspondidas, acabaram por desistir e, assim como todo perdedor, colocaram a culpa no mercado e não em si próprias.

Então se você sente algum tipo de pressão social ou até mesmo familiar, tente se reservar e conecte-se a pessoas que acreditam no que você acredita. O poder energético da negatividade, inveja e maldade dos outros pode fazer você desistir a qualquer momento de fraqueza sua perante ao mercado.

Em casa converse com seus familiares e explique como funcionam suas operações, mesmo que eles não entendam. Na hora da conversa cuidado com palavras do tipo: aposta de dinheiro ou vou ficar milionário, isso pode soar muito estranho para pessoas bloqueadas em suas crenças. É interessante você se abrir com as pessoas que moram contigo, justamente para que, em hipótese alguma, você se sinta sobrecarregado enquanto opera. O mercado já é complicado demais.

Com seus amigos e parentes evite conversar sobre isso. Sério, experiência própria. Só se eles estiverem abertos a entender um pouco do funcionamento do mercado e quiserem te ajudar. Caso contrário, **o silêncio será sua melhor atitude.**

O mais importante é você saber e acreditar que, apesar de mais complexo do que parece, você fez uma ótima escolha

na sua vida. Julgamentos virão, não se abale e mantenha-se firme. Lembre-se dos caras que são sua referência no mercado e perceba que a única diferença entre você e eles é que eles não desistiram.

"É IMPOSSÍVEL VENCER DAQUELE QUE NÃO DESISTE NUNCA"

28 Como saber se você está consistente

Como sei que estou consistente? Acabei de entrar e já dobrei a banca, já sou consistente? O que devo fazer para ser um trader consistente? Quando eu me torno consistente? Eu posso ser consistente em poucos meses? Essas e mais um monte de outras perguntas relacionadas ao assunto recebemos quase todos os dias nas nossas redes sociais.

Consistência é o ato de conseguir fazer a mesma coisa com plena clareza todos os dias. Então, quer dizer que ser consistente não é fazer milhões? Exatamente!

Erramos quando falamos que alguém é consistente, na verdade não devemos falar que se **É** consistente mas sim que se **ESTÁ** consistente. Estar consistente é um estado de espírito que você pode decidir ter agora. E daí sim, a partir da consistência, você atinge o que você deseja.

No processo de trading, estar consistente é utilizar com constância diária a mesma análise, usar os mesmos filtros e indicadores, ter um mesmo gerenciamento lucrativo e manter a mente na mesma frequência de domínio emocional.

Então afirmo que sim, uma pessoa com pouco tempo, que se dedicou e segue um mesmo operacional, gerenciamento e equilíbrio emocional pode estar sim consistente, mesmo ainda não fazendo muito dinheiro (isso é questão de tempo). E uma pessoa que está há 2 anos ou mais no mercado mas que muda de operacional e estratégia a cada mês, definitivamente não é considerada como consistente.

Você não é consistente, você está consistente. Então faz um favor para você mesmo e usa o que você acabou de ler para estar consistente a partir de agora. Padronize suas sessões e sua rotina, encontre um lugar confortável para você operar e bora trabalhar. Depois de você estar consistente ajuste os erros que forem aparecendo e repita com constância, garanto para você que o resultado virá!

Segundo o jornalista e escritor canadense Malcom Gladwell, para você ser *expert* em alguma coisa, você necessita dedicar 10.000 horas realizando aquela atividade. Então se gastarmos 3 horas por dia com as opções binárias, levaremos 10 anos para nos tornarmos *experts* nisso. Então se eu fosse você, daria um jeito de gastar 10 horas por dia (tudo é questão de prioridade) e fechar essa conta em bem menos tempo para viver a vida que você merece.

29 Como não cair em armadilhas e conseguir estudar

Estamos quase no fim desse livro, mas não poderia deixar de chamar a sua atenção para uma coisa muito importante. Antes eu expliquei que uma das razões para um trader não receber tanto apoio é a desconfiança que a população tem por conta de vigaristas que vendiam sonhos em troca de dinheiro.

Mas tome cuidado, ainda existem pessoas assim. Nossa principal dica é: antes de comprar qualquer tipo de produto, curso, mentoria, sessão de operações ao vivo, etc., converse com no mínimo 5 pessoas que já passaram na mão desses orientadores. Investigue seu futuro professor nas redes sociais e veja se o perfil dele se encaixa com o seu.

Outra coisa muito importante: existe muito conteúdo de altíssima qualidade no Youtube, desde como abrir a corretora pela primeira vez até análises mais avançadas, totalmente gratuíto e de qualidade.

Claro que não serei hipócrita aqui e dizer que um curso não faz diferença. Porque faz muita diferença, **SE BEM ESCOLHIDO**. Mas caso você não tenha condições hoje de investir em um curso, em hipótese alguma isso pode ser um

impeditivo de você iniciar. Lembre-se: assuma suas responsabilidades e faça a arte da sua vida com as tintas que Deus te deu.

Desde o primeiro dia que você resolver virar um trader estude sobre desenvolvimento mental e pessoal, estamos aqui para te ajudar nisso, sem ele você sofrerá muito e aprenderá jogando dinheiro fora! Do começo para sempre, exercite e aprenda como evoluir a sua mente. Lembre-se que é preciso ser antes de ter. Nossa equipe trabalha diariamente para te destravar e mudar toda sua concepção mental para seu sucesso no trading e na vida.

Nossa sugestão de como iniciar nos estudos da parte operacional é:

1 – comece procurando traders e seu jeito de levar a vida/mercado no Instagram;

2 – depois de identificar os melhores vá para o Youtube e maratone todos os seus conteúdos gratuítos;

3 – cada pessoa tem sua maneira de operar e seu estilo, selecione qual se encaixou com você e foque somente nesse. Se você sentir que precisa de um empurrãozinho compre um curso.

Isso que eu falei não é uma regra, conhecemos pessoas que tiram dinheiro do mercado somente com conteúdo gratuíto. Inclusive existem canais que liberam 100% das

aulas totalmente de graça. Vai de você e da sua empatia pelo profissional que você escolherá como professor.

Aproveite lives, posts e tudo que os traders disponibilizam nas redes sociais, isso sempre te manterá conectado e atualizado.

E por fim, estude. Mas estude de verdade e aplique. Não se apoie somente em salas de sinais. Aprenda a fazer o negócio funcionar para um dia você ser livre e não depender de **ninguém.** Afinal, acho que essa foi uma das razões de você ter iniciado nessa jornada.

"SE VOCÊ QUER SER FODA NÃO ESTUDE COM MEDÍOCRES"

---

30 Não tem mais para onde correr, chegou a sua hora

Você chegou no último capítulo e a partir de agora você não tem mais desculpas para não fazer as coisas certas. Tudo o que escrevi nessas páginas são conceitos que, se aplicados, te levarão para um próximo nível de trading. Ouse continuar na mesma e não aplicar os ensinamentos do livro que, mais cedo ou mais tarde, você estará falando mal de Day Trade ou estará desincorajando alguém.

É forte mas é a verdade. Além do mais, não adianta você ficar assistindo milhões de vídeos e não aplicar nada. Saiba gerar resultados a partir de informações. E aí vai minha última lição:

1 hora de estudo x 20 horas de prática = resultado

Fomos doutrinados desde bem pequenos que devemos estudar muito. Passávamos 5 horas do nosso dia na escola, depois mais 5 na faculdade e assim por diante. Mas se você quer realmente ter resultado esqueça esse conceito e vá agir. Use 1 hora de estudo para 20 horas de prática. Teste os conceitos desse livro quantas vezes for necessário.

A sua hora chegou e não tem mais para onde correr. As dificuldades e incertezas virão, principalmente nessa

profissão, **mas o resultado é recompensador se você não desistir.**

Entenda a sua mente que você entenderá tudo. Tenha uma rotina com hábitos vencedores, seja amigo(a) da imprevisibilidade do mercado e se responsabilize por tudo que acontece nas suas sessões. Tudo que vai volta! Tudo que é grande um dia foi pequeno. Se um dia deu loss no outro pode dar gain.

O mundo está cheio de pessoas fracas que preferem reclamar e dizer que a vida do outro é muito mais fácil que a delas. Enfrente todas as barreiras e lute dia após dia até a sua vitória. **Os desafios virão, mas nenhum obstáculo pode ser maior do que a sua vontade de vencer!**

Estamos aqui para te ajudar e te provar que juntos vamos mais longe. Se ainda ficou alguma dúvida não hesite em nos mandar uma mensagem no Instagram @mentedotrader, será um prazer te auxiliar.

Entenda de estratégias e gerenciamentos, mas lembre-se que suas operações são fruto da sua mente, então nunca pare de exercitá-la. Prefira gastar mais tempo afiando seu machado do que cortando a árvore com um machado ruim.

"O MACHADO ESTÁ AFIADO, AGORA DESÇA A LENHA"

Parabéns e obrigado!

Você chegou até o fim. **Você é foda.** Parabéns pela dedicação e comprometimento com o seu sucesso. Se você evoluiu com a leitura desse livro, nossa missão foi alcançada.

Obrigado por acompanhar e confiar no nosso trabalho, estamos iniciando uma revolução no mercado financeiro e você faz parte dessa história.

Somos o que faltava nas suas operações. Somos sua mente! Focamos 100% no mental do trader e tudo o que ele pode fazer para aumentar seus resultados com mais força e sem medos. Somos o seu porto seguro, seja nos momentos mais tristes que mais felizes, você sempre encontrará respostas em nossos conteúdos. Não tenha medo de falar, pois sempre estaremos disponíveis e dispostos a lutar pelos seus sonhos junto com você.

Nossa missão é contribuir para o crescimento saudável da profissão de trader no Brasil. Estamos focados e viciados em querer ajudar. Se você ainda não nos segue, estamos em todas as plataformas como @mentedotrader.

Obrigado à nossa Equipe Mente do Trader que passa horas todos os dias criando conteúdos de qualidade e trabalhando em prol da evolução mental da nossa família de traders blindados.

Sua mente é a coisa mais preciosa. Ela é o GPS da sua vida e tem poder de ser sua maior aliada ou sua maior inimiga, basta você saber configurá-la corretamente.

Obrigado a Deus e a todos que de alguma forma ajudaram na criação desse livro.

Continue estudando e evoluindo a sua mente conosco. Tamo junto, vamo que vamo nessa porra!

E lembre-se: ***"operacional não funciona sem mental"***.

VAMOS PRA CIMA

Equipe Mente do Trader

Destravando em 30

Chegou a hora de parar de perder dinheiro por falta de profissionalismo no mercado financeiro. Tudo que você fez até hoje te trouxe para onde você está, mas não vai te levar para onde você deseja chegar. Se você quer ter um resultado diferente é preciso ter atitudes diferentes.

A pergunta é: você está feliz com o resultado das suas operações? Não?

Este livro é **EXCLUSIVAMENTE** para dois tipos de traders:

1 - aquele que acabou de iniciar no mercado e nunca comprou nenhum curso. Esse livro servirá para você economizar milhares de reais que a maioria perde com bancas quebradas e cursos ilusórios;

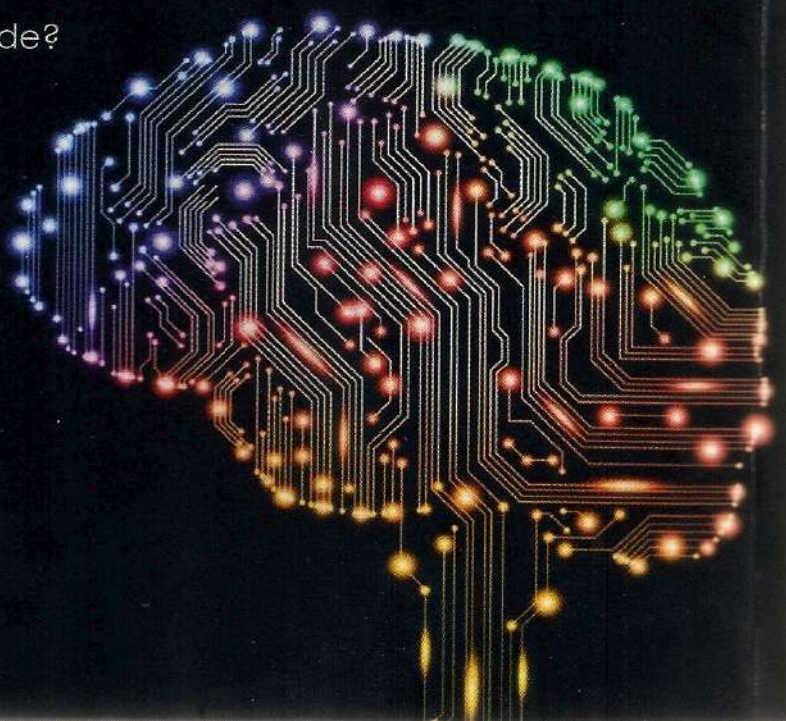
2 - aquele que já gastou dinheiro com cursos e quebrou bancas mas ainda não atingiu a consistência. Nesse livro você vai encontrar o passo a passo para nunca mais quebrar uma banca e o caminho até se tornar lucrativo no mercado.

Você **NUNCA** vai conseguir ter resultados no mercado financeiro se antes não desenvolver a mentalidade correta. E nós estamos aqui para te entregar a solução.

Se prepara que o papo vai ser reto e sem mi, mi, mi. Ou você se torna consistente ou desiste logo e para de perder tempo!

Quer jogar o jogo de gente grande?

Então **CAI PRA DENTRO.**



UM PRODUTO

MENTE DO TRADER