

APOSTE COM CONTROLE.

A cabeça decide antes da mão.

Um guia para reconhecer gatilhos, criar limites e proteger as regras que você definiu fora da tela.



STÉFANI MOURA / MÃE DO AVIATOR

ANTES DA TELA

CONTROLE COMEÇA FORA DO JOGO.

A emoção não precisa desaparecer. Ela precisa deixar de comandar a regra.

01 Defina a finalidade

Aposta é entretenimento com risco. Não use dinheiro de contas, dívidas, saúde, estudos ou planos familiares.

02 Escreva a regra

Banca, limite por entrada, stop e tempo devem estar visíveis antes da sessão.

03 Proteja a saída

Quando o limite chegar, encerrar não é fraqueza. É cumprir o plano.

SINAIS DE ALERTA

QUANDO A EMOÇÃO MUDA A DECISÃO.

Reconhecer cedo é mais simples do que tentar recuperar o controle depois.

01 Pressa

Você sente que precisa entrar agora para não perder uma oportunidade.

02 Euforia

Um resultado positivo faz você aumentar valores sem revisar o plano.

03 Perseguição

Depois de perder, surge vontade de recuperar tudo na rodada seguinte.

04 Negociação interna

Você começa a justificar por que o stop ou o tempo podem ser alterados só desta vez.

SEU PLANO EM QUATRO NÚMEROS

BANCA. ENTRADA. STOP. TEMPO.

A regra precisa caber em uma tela e ser entendida sem cálculo durante a sessão.

01

BANCA

Valor total separado para entretenimento.

02

ENTRADA

Máximo permitido em uma decisão.

03

STOP

Perda máxima que encerra a sessão.

04

TEMPO

Duração máxima, qualquer que seja o resultado.

PROTOCOLO DE PAUSA

90 SEGUNDOS ANTES DE DECIDIR.

Quando perceber pressa, euforia ou perseguição de perdas, interrompa o automático.

01 Afaste a mão

Não clique enquanto estiver reorganizando a decisão.

02 Respire devagar

Faça três ciclos longos, com a expiração maior do que a inspiração.

03 Leia a regra

Confira stop, tempo e limite por entrada exatamente como foram escritos.

04 Escolha conscientemente

Se ainda houver vontade de mudar a regra, encerre a sessão.

ARMADILHAS COMUNS

PENSAMENTOS QUE PEDEM UMA PAUSA.

01 **Só mais uma para recuperar.**

02 **Agora está vindo uma alta.**

03 **Vou aumentar apenas desta vez.**

04 **Já perdi muito para parar agora.**

05 **Depois eu compenso esse valor.**

CHECKLIST

ANTES DE ABRIR A TELA.

Marque cada item com honestidade. Um único não pode ser motivo suficiente para adiar.

- ☐ Tenho 18 anos ou mais.
- ☐ O valor não pertence a despesas essenciais.
- ☐ Banca, entrada, stop e tempo estão definidos.
- ☐ Não estou tentando recuperar uma perda anterior.
- ☐ Não estou ansioso, com raiva ou sob efeito de álcool.
- ☐ Aceito encerrar quando a regra mandar.

DEPOIS DA SESSÃO

REGISTRE O QUE REALMENTE ACONTECEU.

O objetivo do registro é enxergar comportamento, não provar que você consegue prever a próxima rodada.

01 Qual regra eu segui bem?

02 Em que momento senti vontade de mudar o plano?

03 O que me fez encerrar?

04 Qual ajuste precisa ser decidido antes da próxima sessão?

PRÓXIMO APRENDIZADO

DO EMOCIONAL PARA O PLANO.

Escolha o material que corresponde à sua próxima dúvida.

01 Planilha Sté Pro

Calcule limites, registre 31 dias e exporte seu planejamento.

[ABRIR PLANILHA](#)

02 Mini-curso gratuito

Entenda a dinâmica do Aviator e conecte conteúdo à organização.

[ACESSAR MINI-CURSO](#)

03 Canal oficial

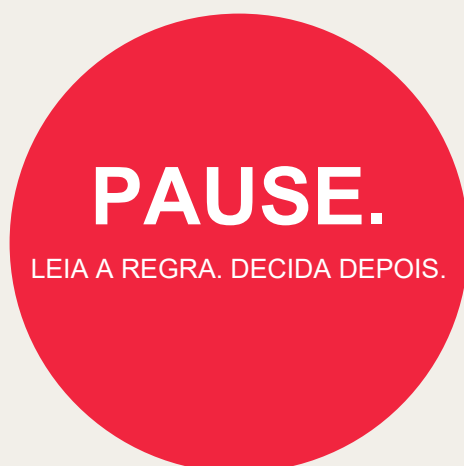
Receba avisos de lives, conteúdos e novos materiais da Sté.

[ENTRAR NO TELEGRAM](#)

LEVE COM VOCÊ

A REGRA PROTEGE A DECISÃO.

Nenhuma técnica elimina o risco. O que você pode controlar é o valor usado, o tempo em tela e o respeito ao limite.



STÉFANI MOURA / MÃE DO AVIATOR

ste.mundoaviator.com.br