

LUIZ
ROYAL

CONTROLE EMOCIONAL!



Aprenda a ter maior
controle emocional nas
apostas esportivas

CONTROLE EMOCIONAL // LUIZROYALL // PSICÓLOGA WAGNA VITÓRIA



@LUIZROYALL



Sou Luiz Royall, apostador profissional no mercado de apostas esportivas. Após seis anos atuando nos bastidores, sempre com consistência e lucratividade, decidi colocar o rosto no jogo e compartilhar publicamente meu trabalho.

Já mostrei o peso da experiência com resultados, muita transparência e constância!

Meus resultados são o reflexo de um histórico sólido, método estruturado e constância, pilares que sustentam minha trajetória e minha entrega para quem me acompanha.

SUMÁRIO

- 1 ----- INTRODUÇÃO — POR QUE O EMOCIONAL É A CHAVE NAS APOSTAS?
- 2 ----- O QUE É CONTROLE EMOCIONAL NAS APOSTAS?
- 3 ----- ENTENDENDO AS EMOÇÕES NAS APOSTAS
- 4 ----- GESTÃO COMO BASE DO EMOCIONAL
- 5 ----- TÉCNICAS DE CONTROLE EMOCIONAL
- 6 ----- COMO PEDIR AJUDA?

LUIZ
ROYAL

TÓPICO – 1

POR QUE O EMOCIONAL É A CHAVE NAS APOSTAS?

· CONTROLE EMOCIONAL ·



@LUIZROYALL

Muita gente acredita que o sucesso nas apostas esportivas depende apenas de conhecimento técnico: estudar estatísticas, analisar, entender os mercados... Claro, tudo isso é essencial. Mas existe um fator que separa de verdade os amadores dos profissionais: o controle emocional.

Pense comigo:

- Quantas vezes você já perdeu uma entrada, ficou frustrado e tentou recuperar logo em seguida?
- Ou então, acertou uma grande odd, se empolgou demais e começou a arriscar mais do que deveria?

Se você já viveu essas situações, entenda que não é falta de conhecimento. É a sua mente sabotando sua estratégia!

A verdade é que o mercado das apostas não é só sobre estatísticas, é também sobre emoções humanas!

Cada vitória ativa no cérebro a sensação de prazer (dopamina), e cada derrota pode gerar raiva, frustração ou ansiedade. Se você não souber controlar isso, a banca vai embora muito mais rápido do que você imagina.

É por isso que este eBook foi criado para você entender:

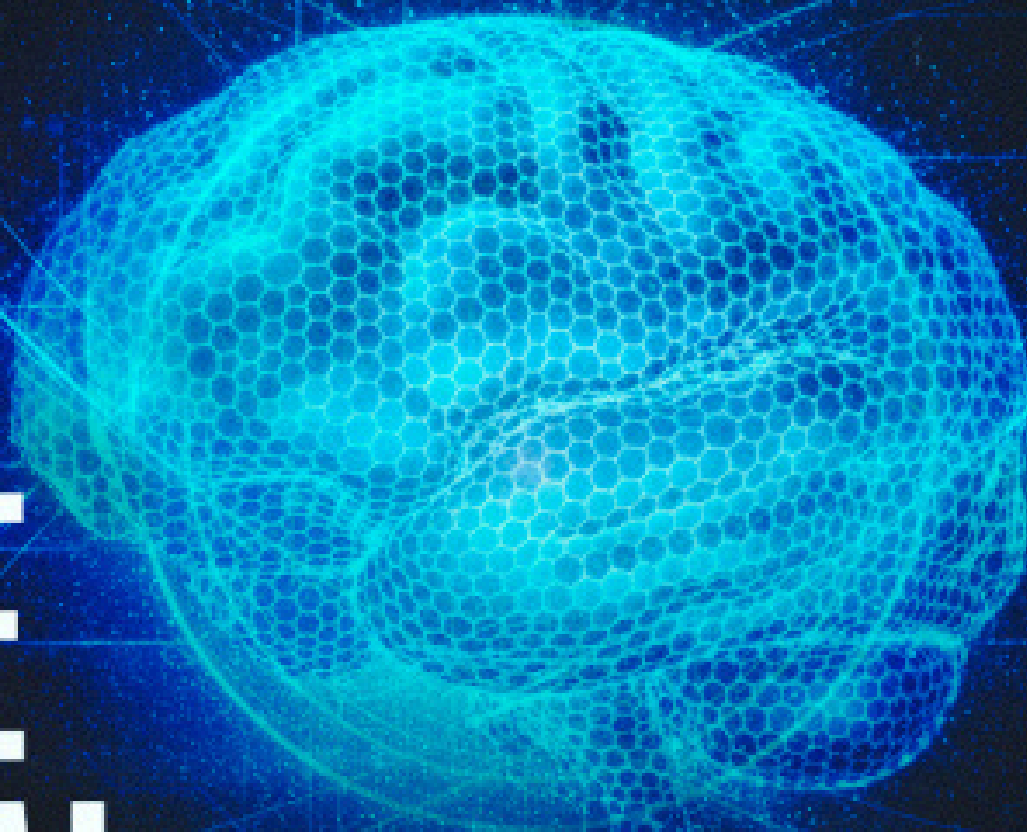
- Como identificar os gatilhos emocionais que afetam suas apostas.
- Técnicas práticas para manter o equilíbrio, mesmo em sequências de red.
- Como transformar sua mentalidade para agir como um apostador profissional e não como alguém jogando por impulso.

Porque no fim das contas, mais importante do que qualquer odd, é a sua capacidade de manter o controle em cada decisão.

LUIZ
ROYAL

TÓPICO – 2

O QUE É CONTROLE EMOCIONAL NAS APOSTAS?



· CONTROLE EMOCIONAL ·

O controle emocional é a capacidade de tomar decisões racionais dentro das apostas, mesmo quando o resultado imediato não é o que você espera. É ele que impede você de agir por impulso, de deixar a raiva, a euforia ou a ansiedade tomarem o lugar da lógica e da estratégia

Por que isso é tão importante?

Nas apostas, o que mais atrapalha não é a falta de conhecimento, mas sim a falta de equilíbrio emocional:

- Após um red, o apostador sem controle tenta recuperar imediatamente → e acaba entrando errado, fora da gestão.
- Após um green grande, muitos aumentam a stake sem planejamento → e devolvem o lucro em poucas entradas.

Ou seja: A emoção distorce sua visão de risco e recompensa.

Exemplo prático =

Dois apostadores têm o mesmo conhecimento técnico:

- Um não controla as emoções: na primeira sequência de reds, perde o foco, dobra a stake e quebra a banca.
- O outro mantém a calma: segue a gestão, respeita o plano e sobrevive até a maré virar.

No fim, não é quem sabe mais, mas quem controla melhor a mente que fica no jogo.

LUIZ
ROYAL

TÓPICO – 3



ENTENDENDA AS EMOÇÕES NAS APOSTAS

· CONTROLE EMOCIONAL ·



@LUIZROYALL

Apostar mexe diretamente com as emoções. Cada entrada é uma mistura de expectativa, ansiedade e adrenalina. Por isso, entender como as emoções funcionam é o primeiro passo para não deixar que elas dominem suas decisões.

A montanha-russa emocional do apostador:

- **Antes da aposta:** expectativa, confiança ou medo.
- **Durante o jogo:** ansiedade, nervosismo, euforia.
- **Depois do resultado:** alegria, frustração, arrependimento ou motivação.

Essa montanha-russa é inevitável, mas a forma como você reage a ela é que define seu sucesso.

O efeito da dopamina: A cada green, o cérebro libera dopamina, o hormônio do prazer. É a mesma sensação de ganhar em um cassino, marcar um gol ou receber uma boa notícia.

O problema é que essa sensação cria vontade imediata de repetir o prazer, levando muitos apostadores a arriscar entradas impulsivas logo depois.

Quando vem o red, acontece o contrário: a dopamina despenca, gerando frustração, raiva e o famoso tilt. É nesse momento que muitos buscam “recuperar” e acabam se afundando ainda mais.

Principais vilões emocionais do apostador:

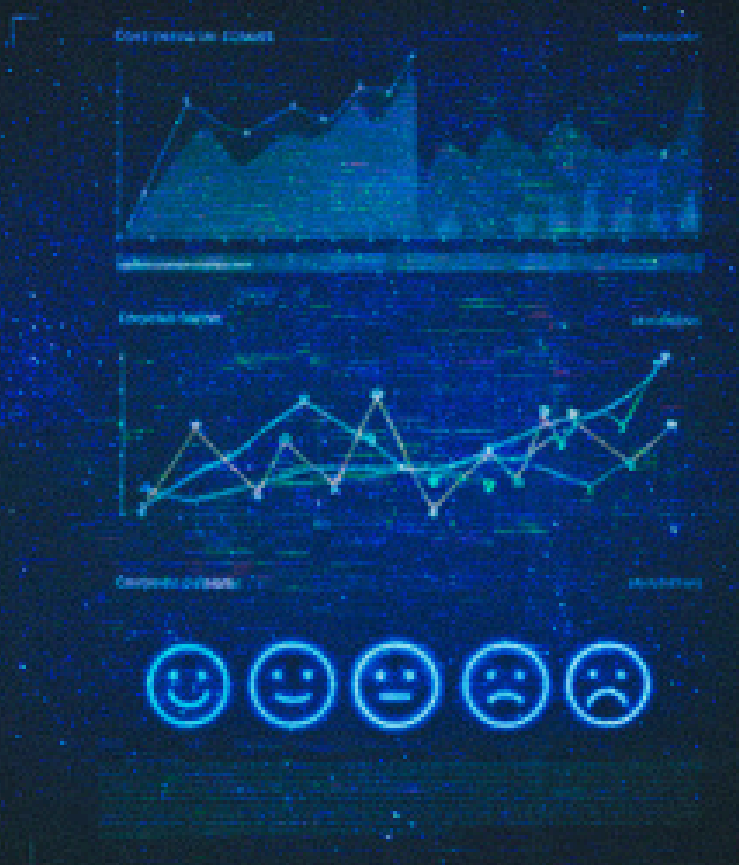
- **Ansiedade** – entrar em qualquer jogo só para “sentir que está apostando”.
- **Ganância** – não se contentar com o lucro e querer sempre mais.
- **Raiva** – perder e tentar recuperar na marra, sem raciocinar.
- **Excesso de confiança** – achar que depois de um green grande você não erra mais.

Resumindo:

Entender suas emoções nas apostas é reconhecer que:

- O green pode te empolgar demais.
- O red pode te derrubar psicologicamente.

Mas só o controle consciente garante que você continue no jogo a longo prazo!



GESTÃO COMO BASE EMOCIONAL

· CONTROLE EMOCIONAL ·

Gestão como Base do Emocional

Você já percebeu como é muito mais fácil manter a calma quando sabe exatamente quanto pode perder sem comprometer sua banca?

É aí que entra a gestão de banca. Ela não é só uma ferramenta matemática, é a maior aliada do seu controle emocional.

O que é gestão de banca?

É o plano que define quanto você deve investir em cada aposta, de acordo com o tamanho da sua banca.

Em vez de arriscar valores aleatórios, você trabalha com unidades (frações da banca), mantendo sempre o mesmo padrão.

Exemplo:

- *Banca de R\$1000 → 1 unidade = 1% = R\$10.*
- *Cada aposta respeita esse valor, não importa se é green ou red.*

O erro clássico: Aumentar a stake após um red. Muitos apostadores caem na armadilha de dobrar a entrada para “recuperar a perda”. Na teoria parece lógico. Na prática, é a receita perfeita para quebrar a banca. Esse comportamento nasce da falta de gestão e da emotividade no controle da stake.

Gestão e o longo prazo

A gestão é como uma escada: cada degrau é pequeno, mas seguro!

Sem ela, a emoção transforma a escada em um salto no escuro, às vezes você acerta, mas basta um erro para cair.

O apostador profissional não pensa apenas no próximo jogo, mas no resultado acumulado de semanas, meses e até anos. É a consistência que separa quem brinca de quem realmente vive do mercado.

Claro que existem projetos de alavancagem, onde a ideia é multiplicar o capital em pouco tempo, assumindo riscos maiores. Isso pode ser feito, mas com um cuidado fundamental:

- Nunca use sua banca principal para isso.
- O valor ideal é uma parte do lucro já conquistado, algo que, se perdido, não comprometa o seu jogo a longo prazo.

Exemplo prático:

- Sua banca é de R\$2.000.
- Em um mês de operações, você lucrou R\$500.
- Se quiser entrar em um projeto de alavancagem, utilize parte desses R\$500, e não o valor total da sua banca. Assim, você separa a “parte séria” do seu capital (que sustenta seu crescimento constante) da “parte arriscada” (que pode te dar ganhos rápidos, mas também perdas totais).

LUIZ
ROYAL

TÓPICO – 5



TÉCNICAS DE CONTROLE EMOCIONAL

· CONTROLE EMOCIONAL ·



@LUIZROYALL

Técnicas de Controle Emocional:

Saber que as emoções influenciam nas apostas é o primeiro passo. O segundo é aprender a controlar essas emoções na prática.

Aqui estão técnicas que ajudam a manter a calma, tomar decisões racionais e não se deixar levar pelo impulso:

1- Defina metas claras e saiba parar

- Antes de começar, estabeleça um limite de ganho ou perda diária.
- Se atingir, encerre o dia, mesmo que sinta vontade de continuar.

2. Respire antes de apostar

Parece detalhe, mas não é:

- Faça 3 respirações profundas antes de confirmar qualquer entrada.
- Isso acalma a mente, reduz a ansiedade e dá tempo para refletir.

3. Crie rituais de pré-aposta

Profissionais têm rotina. Alguns exemplos:

- Revisar estatísticas rapidamente.
- Conferir se a entrada está dentro da gestão.
- Perguntar a si mesmo: "Se eu perder essa aposta, estarei confortável com isso?"

4. Pausa estratégica

- Se sentir raiva, ansiedade ou pressa, afaste-se da tela por alguns minutos.
-
- Levante, beba água, dê uma volta.
- Muitas vezes, a melhor decisão é não apostar naquele momento.

5. Use mantras ou frases de disciplina

Ter uma frase de impacto para repetir ajuda a ancorar a mente. Exemplos:

- “Meu jogo é a longo prazo.”
- “Um red não muda meu resultado final.”
- “Disciplina vence emoção.”

6. Dê valor ao processo, não ao resultado:

- Treine sua mente para valorizar o fato de seguir a estratégia, não apenas o green.

7. Aposte em um lugar calmo e reservado.

O ambiente influencia diretamente seu estado emocional.

- Evite apostar em locais com muitas distrações, barulho ou pessoas te interrompendo.
- Escolha um espaço tranquilo, onde você possa analisar com calma e foco.
- Isso aumenta a clareza mental e diminui as chances de agir por impulso.



COMO PEDIR AJUDA?

· CONTROLE EMOCIONAL ·

ATENÇÃO

Se você sentir que está perdendo o controle ou que a aposta deixou de ser diversão e virou problema, saiba que não está sozinho. Existem lugares feitos exatamente para te ajudar a retomar o equilíbrio.

Nem sempre conseguimos controlar tudo sozinhos. O ambiente das apostas mexe com emoções intensas como ansiedade, frustração e até euforia. Quando isso foge do controle, o primeiro passo é reconhecer que precisa de suporte.

Como pedir ajuda?

Jovens Apostadores Anônimos (JAA) - O JAA é uma comunidade de apoio inspirada em grupos de mútua ajuda. Seu objetivo é dar suporte a jovens que enfrentam dificuldades em manter equilíbrio no mundo das apostas.

- Reuniões regulares (presenciais e online) para compartilhar experiências.
- Espaço de acolhimento sem julgamentos.
- Troca de estratégias práticas para recuperar o controle emocional e financeiro.

Fazer parte de um grupo assim é uma forma de entender que você não está sozinho e que pedir ajuda é um ato de coragem, não de fraqueza.

Como entrar em contato com Jovens Apostadores Anônimos (JAA):

- WhatsApp de ajuda: Acesse o site oficial jogadoresanonimos.com.br e clique no botão verde de "Linha de Ajuda" para ser direcionado ao atendimento via WhatsApp.
- E-mail: Para quem preferir, é possível enviar um e-mail para institutodeapoioaojogador@iaj.pt, que oferece suporte a pessoas com problemas relacionados ao jogo.

Outros caminhos de apoio:

- Conversar com familiares ou amigos de confiança sobre o que está sentindo.
- Procurar acompanhamento psicológico para desenvolver técnicas de gestão emocional.
- Utilizar limites dentro das casas de apostas (ferramentas de autoexclusão e controle de depósito).

LUIZ
ROYAL

CHEGAR ATÉ AQUI JÁ MOSTRA QUE VOCÊ É DIFERENTE DA MAIORIA. VOCÊ DECIDIU APRENDER, BUSCAR MAIS CONHECIMENTO E ENTENDER QUE CONTROLE EMOCIONAL É TÃO IMPORTANTE QUANTO TÉCNICA NO MUNDO DAS APOSTAS.

QUERO TE AGRADECER POR DEDICAR O SEU TEMPO A ESSE CONTEÚDO. ESPERO QUE CADA LINHA TENHA TE AJUDADO A ENXERGAR AS APOSTAS DE FORMA MAIS CONSCIENTE, ESTRATÉGICA E SAUDÁVEL.

MAS ESSA JORNADA NÃO TERMINA AQUI!!

O APRENDIZADO É CONTÍNUO, E EU ESTAREI SEMPRE COMPARTILHANDO DICAS, CONTEÚDOS EXCLUSIVOS E ESTRATÉGIAS NAS MINHAS REDES SOCIAIS.

 @LUIZROYALL

