



APRENDA A DOMINAR SUAS
EMOÇÕES E PROSPERE



ROBERTA ALMEIDA 
Assessoria Financeira

QUEM SOU EU

ROBERTA ALMEIDA

- Consultora e Mentora Financeira
- Assessora de Investimentos Private
- Especialista em Finanças da Família
- Educadora Financeira Infantil (MEC)
- Profissional do mercado financeiro há mais de 7 anos
- Palestrante com ênfase em Inteligência Financeira
- Mamãe do Bento



"O caminho real para a liberdade financeira é muito mais profundo do que uma planilha. É um processo de autoconhecimento emocional para revisar as crenças que cultivamos durante toda a vida, mas que não precisam mais nos acompanhar."

"Sucesso financeiro tem muito menos a ver
com sua inteligência e mais a ver com seu
comportamento"





Danos Emocionais

- Em uma pesquisa realizada pela XP Investimentos e pelo Instituto Locomotiva em novembro de 2020, foi identificado que 77% dos brasileiros possuem sintomas de ansiedade financeira
- Em grande parte das vezes, quem está devendo tem dificuldades para dormir e se concentrar no trabalho, e não conta sobre essa situação nem para a família.
- Segundo o Instituto Locomotiva (Correio Brasiliense, maio 2019), por causa do endividamento, 54,8 milhões de brasileiros não pregam os olhos à noite.



Parece que fomos treinados para separar o sucesso emocional do sucesso financeiro. Ou seja, não importa se a pessoa está emocionalmente um desastre, o importante é ela estar com o bolso cheio? Precisamos lembrar que a inteligência emocional é a maior aliada da inteligência financeira.

Como destravar a mente e prosperar?

Aplicando os 3 Pilares da Inteligência Financeira

Autoconhecimento

Autorresponsabilidade

Autocontrole



ROBERTA ALMEIDA 
Assessoria Financeira



Autoconhecimento

Entender como tomamos nossas decisões financeiras

- Crenças Limitantes: mapear modelos em que fomos criados - como nossos pais/família agiam e falavam sobre dinheiro
- Necessidade de autoaceitação: compramos coisas que na maioria das vezes não precisamos porque queremos estar inseridos em um grupo social
- Frustrações: compramos coisas quando estamos frustrados ou chateados com outra situação.
- Euforia: vulgo “me mimei”, ou mesmo quando recebemos uma promoção no trabalho já pensamos no que podemos gastar, para onde podemos viajar...
- Medo: medo da escassez, medo da rejeição...



O que são crenças limitantes?

- Crenças hereditárias: são aquelas que vieram do sistema familiar. Frases como “você é muito desorganizado” ou “você não tem talento para isso” grudam no inconsciente.
- Crenças pessoais: são criadas com base nas experiências individuais. Por exemplo: você passou por sérias dificuldades com dinheiro e aquilo ficou gravado em sua mente, de modo que você acredita que nunca mais terá uma vida financeira saudável.
- Crenças sociais: são as crenças geradas pela sociedade e que podem ser reforçadas pela mídia. Por exemplo: o culto à riqueza.



Crenças Limitantes

- Crenças financeiras: existem pelo menos 72 crenças financeiras, divididas em 4 grupos:
 - ➔ Grupo 1 - Aversão ao dinheiro: significa que a pessoa acredita que o dinheiro é algo ruim, negativo. Costumam levar a pessoa a não pensar em dinheiro e a gastar demais, achando nobre viver com menos dinheiro, porque o dinheiro corrompe. Quem tem esse tipo de crença, no fundo, pode acreditar que não merece ter dinheiro.
 - ➔ Grupo 2 - Adoração ao Dinheiro: quem tem adoração ao dinheiro costuma acreditar que a chave para a felicidade e a solução para os problemas é ter mais dinheiro. Pessoas com essa crença tendem a pensar que é difícil ser pobre e feliz, que dinheiro é poder e que ele resolveria todos os seus problemas



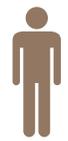
Crenças Limitantes

- ➔ Grupo 3 - Status do Dinheiro: quem busca o status do dinheiro tende a vincular o próprio valor à quantidade de dinheiro que possui. A pessoa tem mais necessidade de exibir e ostentar do que de fato ter uma vida financeira confortável. Quem valoriza status tende a pensar que as pessoas pobres não merecem ter dinheiro, que quem não tem dinheiro é preguiçoso e que só vale a pena comprar coisas novas, por exemplo. Pessoas com essa crença costumam dizer que ganham um valor acima do real. E tendem a esconder o quanto ganham do cônjuge.

Crenças Limitantes

- Grupo 4 - Vigilância do Dinheiro: Pessoas sempre alertas e preocupadas com suas finanças acreditam que é importante economizar e trabalhar pelo dinheiro com determinação. São menos propensas a adquirir dívidas e a comprar no cartão de crédito. Quem tem esse tipo de crença, em geral, tem melhores níveis de saúde financeira, mas não necessariamente está em uma boa situação. A vigilância do dinheiro pode levar à ansiedade, impedindo que a pessoa desfrute de seus benefícios. Alguém muito vigilante costuma ficar nervoso se não tem uma boa quantia na conta para emergências. Embora esse perfil costuma ser positivo, todo exagero é ruim e a pessoa pode ficar obcecada em guardar dinheiro, sem aproveitar as coisas boas que ele proporciona.





Autorresponsabilidade

Assumir a responsabilidade sobre nossa condição atual

- Parar de achar culpados: minha mãe, meu pai, meu chefe, meu colega, meu irmão, a faculdade, o governo e etc...
- Assumir que onde você está boa parte é fruto das suas escolhas (boas ou ruins)
- Encarar a situação de frente: falar sobre dinheiro, mapear dívidas, renegociar
- Ter um orçamento doméstico
- Traçar objetivos financeiros
- Parar de viver com sorte do acaso



Você controla tudo na sua vida?
Do que você controla, você tem controlado tudo?



ROBERTA ALMEIDA 
Assessoria Financeira



Autocontrole

Manter-se no foco

- Focar em atingir seus objetivos financeiros
- Não se desviar com distrações
- Não desanimar por não ter ganhos explosivos
- Lembrar-se sempre do propósito
- Pagar-se primeiro
- Não abandonar a jornada

Dinâmica: Como quebrar crenças limitantes

1. Identifique suas crenças limitantes

- Pergunte-se:
"O que eu acredito sobre dinheiro, sucesso ou minha capacidade de investir?"
- Exemplos comuns:
"Nunca vou sair das dívidas" ou "Investir é só para ricos", "Se eu investir, posso perder tudo", "Meu salário é pouco, não dá pra investir", "Eu não sou bom com números", "Eu sou muito desorganizado mesmo"

 Prática: Escreva 2 a 3 frases

Só conseguimos mudar o que reconhecemos.



Dinâmica: Como quebrar crenças limitantes

2. Questione a origem

- De onde veio essa crença?
Foi algo que ouviu dos pais? Da escola? De experiências ruins?

 **Dica:** Muitas dessas ideias são herdadas.

Não são verdades absolutas — são visões de mundo.

Dinâmica: Como quebrar crenças limitantes

3. Reescreva a crença

- Transforme a limitação em uma crença fortalecedora.
Exemplo:
 - De: “Não sei lidar com dinheiro”
 - Para: “Posso aprender a cuidar bem do meu dinheiro”
 - De: Investir é só pra rico
 - Para: “Investir é o que faz as pessoas construírem riqueza”

 **Dica:** Leia essa nova crença em voz alta todos os dias.

Como se portar no dia a dia

1. Colecione provas contrárias

- Busque ou crie **evidências** de que sua nova crença é real.
Exemplo: já conseguiu guardar dinheiro por 3 meses? Já estudou sobre investimentos?

 **Dica:** Crie uma lista com suas pequenas vitórias.



Como se portar no dia a dia



2. Aja apesar do medo

- A ação quebra o ciclo da dívida.
Mesmo com medo, **faça pequenos movimentos:**
 - Abra sua conta de investimento
 - Organize seu orçamento
 - Estude 10 minutos por dia



Dica: O progresso constante enfraquece a crença antiga.





Como se portar no dia a dia

 3. Cerque-se de pessoas com mentalidade positiva

- Converse com quem já trilha o caminho que você quer.
- Evite ambientes que reforçam escassez e pessimismo.

 **Dica:** Siga perfis inspiradores, participe de grupos com objetivos parecidos.

🔗 Visão Positiva de Futuro: Quadro dos Sonhos

💰 Finanças & Investimentos

- Atingir R\$ ____ investidos
- Criar/fortalecer minha reserva de emergência (meta: R\$ ____)
- Investir mensalmente R\$ ____ com consistência
- Promoção no trabalho

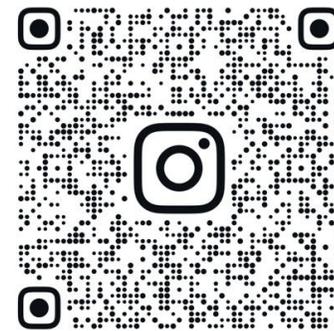
🧘 Vida Pessoal & Bem-Estar

- Meditar ____ vezes por semana
- Ler ____ livros no ano
- Fazer uma viagem para [destino dos sonhos]
- Emagrecer X quilos

🏠 Família & Relacionamentos

- Criar tradições mensais em família
- Ter tempo de qualidade com meus filhos toda semana
- Fazer um álbum ou mural de memórias juntos
- Ter um casamento saudável





@ROBERTAALMEIDAASSESSORIA



ROBERTA ALMEIDA 
Assessoria Financeira

Quer minha ajuda?

Agende agora mesmo sua consulta financeira



@ROBERTAALMEIDAASSESSORIA

