Responde a este questionário, num lugar calmo e tranquilo, que não possas ser incomodado. Caso não saibas claramente a resposta a alguma pergunta passa à frente. Passado **2/3 dias** de teres respondido ao questionário relê novamente todas as perguntas e respostas e vê se faz sentido **acrescentares** alguma coisa. Quando o tiveres concluído envia para: mind@joaoliveirak.pt

**Sobre Mim**

|  |
| --- |
| A1. Escreve um pouco sobre ti, apresenta-te, (idade, nível de escolaridade, interesses, família, ...) |
|  |

|  |
| --- |
| A2. Descreve brevemente a tua história no poker (como começaste a jogar e como tem sido o progresso até aqui)? |
|  |

|  |
| --- |
| A3. Já Alguma vez tiveste Mental Coaching? Se sim, que impacto teve na tua evolução? O que esperas conseguir melhorar ao longo das nossas sessões? |
|  |

**Objetivos**

|  |
| --- |
| O1. Quais são os teus objetivos no poker, a curto e longo prazo? |
|  |

|  |
| --- |
| O2. Qual a principal razão que te faz jogar poker? O que te motiva para jogar? O que ganhas ao jogar poker? |
|  |

|  |
| --- |
| O3. Tens objetivos off poker: Financeiros, Desenvolvimento Pessoal, Aventuras ou de Contribuição? Se sim quais são os mais importantes a Curto e Longo Prazo? |
|  |

|  |
| --- |
| O4. Para cada um deles explica muito brevemente porque seriam importantes para ti de os alcançares. Em quem te tornarias? O que sentirias? |
|  |

**Hábitos e Rotinas**

|  |
| --- |
| R1. Deitas-te sempre à mesma hora? Se sim a que hora te deitas e a que horas acordas? Quantas horas em média dormes por noite? Sentes que o teu sono é reparador? Se for mais fácil dá uma classificação de 1 a 5 na qualidade. |
|  |

|  |
| --- |
| R2. Fazes algum tipo de exercício físico? Se sim, qual tipo de exercício? Quantas vezes por semana? |
|  |

|  |
| --- |
| R3. Como é a tua alimentação? Segues algum plano alimentar? O que costumas comer nos dias em que jogas? Quantas refeições fazes por dia? A que horas? |
|  |

|  |
| --- |
| R4. Tens alguns hobbies off poker? Se sim, quais? Quantas horas por semana em média dedicas a esses hobbies? |
|  |

|  |
| --- |
| R5. Tens dias fixos para jogar? Se sim, em que dias costumas jogar? Quantas vezes em média jogas por semana? Como decides em que dias vais jogar? |
|  |

|  |
| --- |
| R6. Como decides que vais começar a jogar? Tens algum horário predefinido? Se sim, qual? Quando e como decides que vais parar de jogar? |
|  |

|  |
| --- |
| R7. Quando estás a jogar, fazes pausas? Se sim de quanto em quanto tempo? Qual a duração dessas pausas? |
|  |

|  |
| --- |
| R8. Tens alguma rotina pré-grind? Se sim, o que fazes antes de começares a jogar? Descreve. |
|  |

|  |
| --- |
| R9. Tens alguma rotina pós-grind? Q que fazes no final da sessão? Descreve. |
|  |

|  |
| --- |
| R10. O que fazes fora das mesas para evoluir o teu jogo tecnicamente? Com qual regularidade? Sê o mais específico possível. |
|  |

|  |
| --- |
| R11. Já fazes algum trabalho para evoluir o teu jogo mental? Se sim, o que exatamente? Com que regularidade? |
|  |

**Poker e Performance**

|  |
| --- |
| P1. Quais são os stakes que jogaste no último ano? Como decides que stackes jogas? |
|  |

|  |
| --- |
| P2. Como selecionas as mesas em que sentas e que jogas? Explica detalhadamente qual é o processo que usas para selecionar e permanecer numa mesa. |
|  |

|  |
| --- |
| P3. Jogas algum formato zoom ou rush & cash? |
|  |

|  |
| --- |
| P4. Quantas mesas jogas em simultâneo? Classifica de 1 a 5 quanto confortável é para ti jogares esse número de mesas? |
|  |

|  |
| --- |
| P5. Quais são as melhores práticas que tens enquanto jogas que te fazem aumentar o teu EVBB/100? Descreve. |
|  |

|  |
| --- |
| P6. Quais as coisas que mais te distraem quando estás a jogar? Fazes alguma coisa para lidar com isso? Se sim, o que exatamente. |
|  |

**Jogo Mental**

|  |
| --- |
| M1. Lista e descreve os problemas do jogo mental que já identificaste por ordem de importância ou intensidade. Dá o máximo de detalhes que conseguires. Incluindo os gatilhos, sinais e o que achas que são as causas. |
|  |

|  |
| --- |
| M2. Já fizeste alguma coisa para tentar corrigir algum desses problemas? Se sim, o que exatamente? De 1 a 5 qual o nível de sucesso? |
|  |

|  |
| --- |
| M3. O poker já alguma vez afetou a tua vida negativamente? Se sim, como? |
|  |

|  |
| --- |
| M4. Assumindo hipoteticamente que magicamente conseguirias solucionar para sempre qualquer problema dos que listaste no ponto M1, qual solucionavas? Como isso se ia refletir no teu jogo? |
|  |

|  |
| --- |
| M5. Como avalias as tuas capacidades enquanto jogador de poker? Essa análise de alguma forma é influenciada pelos resultados? Se sim, explica como. |
|  |

|  |
| --- |
| M6. Como descreves a tua atitude mental quando estás a jogar o teu melhor poker? (A-game) |
|  |

|  |
| --- |
| M7. Qual a facilidade que tens tido nos últimos 6 meses para jogares o teu melhor jogo (A-game)? Em média, por sessão quanto tempo consegues manter esse nível de performance? |
|  |

|  |
| --- |
| M8. Já alguma vez paras-te de jogar mais cedo do que tinhas planeado? Se sim, qual foi a razão? Alguma coisa relacionada com o ponto M1? Explica. |
|  |

|  |
| --- |
| M9. Já alguma vez fizeste sessões mais longas do que tinhas planeado? Se sim, qual foi a razão? Alguma coisa relacionada com o ponto M1? Explica |
|  |

|  |
| --- |
| M9. Já alguma vez não sentas-te ou saíste de mesas rentáveis por iniciativa própria? Se sim, qual foi a razão? De que forma relacionado com algum dos problemas descritos no ponto M1. |
|  |

|  |
| --- |
| M10. Se tivesses de estimar a quantidade perdida por ano (em €), resultante dos problemas que mencionaste no ponto M1. Qual seria o valor? |
|  |