

# vbet.nl

Bem-vindo ao meu canal, onde vou compartilhar minhas experiências e insights sobre vários tópicos: desenvolvimento de carreira, saúde mental e crescimento pessoal. Estou animado para partilhar a minha jornada com vocês... espero que o conteúdo irá inspirar vocês a seguir suas paixões e sonhos.

Sobre mim: Sou um brasileiro de 30 anos que trabalha na indústria da tecnologia há mais uma década. Ao longo do meu percurso profissional, tive a oportunidade para trabalhar com várias tecnologias e metodologias em diversos desenvolvimentos informáticos... Tenho paixão por manter atualizado sobre as últimas tendências industriais ao partilhar o conhecimento dos outros profissionais! [+]

No meu tempo livre, eu gosto de jogar videogames e assistir filmes sci-fi. Eu também sou um grande fã da música jazzista que gosta muito do saxofone!

Primeiro encontro: Meu primeiro encontro com o jogo foi quando eu estava na faculdade. Meus amigos e eu ocasionalmente jogava poker ou fazia apostas em jogos esportivos. Na época não percebi os riscos potenciais associados a jogar --e vi isso como uma maneira divertida de socializar para ganhar algum dinheiro extra!

Com o tempo, comecei a perceber que jogar estava se tornando um problema para mim. Eu passava horas jogando videogames e começava negligenciando meus estudos ou responsabilidades; percebia necessidade de assumir controle dos hábitos do jogo antes deles tomarem conta da minha vida!

Desenvolvimento de Carreira: Depois da faculdade, consegui um emprego como engenheiro de software em uma empresa respeitável. Trabalhei duro e continuei aprendendo novas habilidades para avançar minha carreira dentro dos anos fui promovido a líder onde era responsável pela gestão do time e desenvolvedora.

Enquanto eu estava tendo sucesso na minha carreira, sabia que precisava abordar meus hábitos de jogo. Procurei ajuda do terapeuta e comecei a participar das reuniões dos jogadores anônimos. Através da terapia para identificar gatilhos me levaram a apostar em estratégias desenvolvidas com o objetivo...

Lições Aprendidas: Através da minha jornada, aprendi algumas lições valiosas que me ajudaram a superar minhas lutas com o jogo. Aqui estão: