

ALLENARE LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

1. LA MENTE NEL TRADING

Gestire la paura fa la differenza

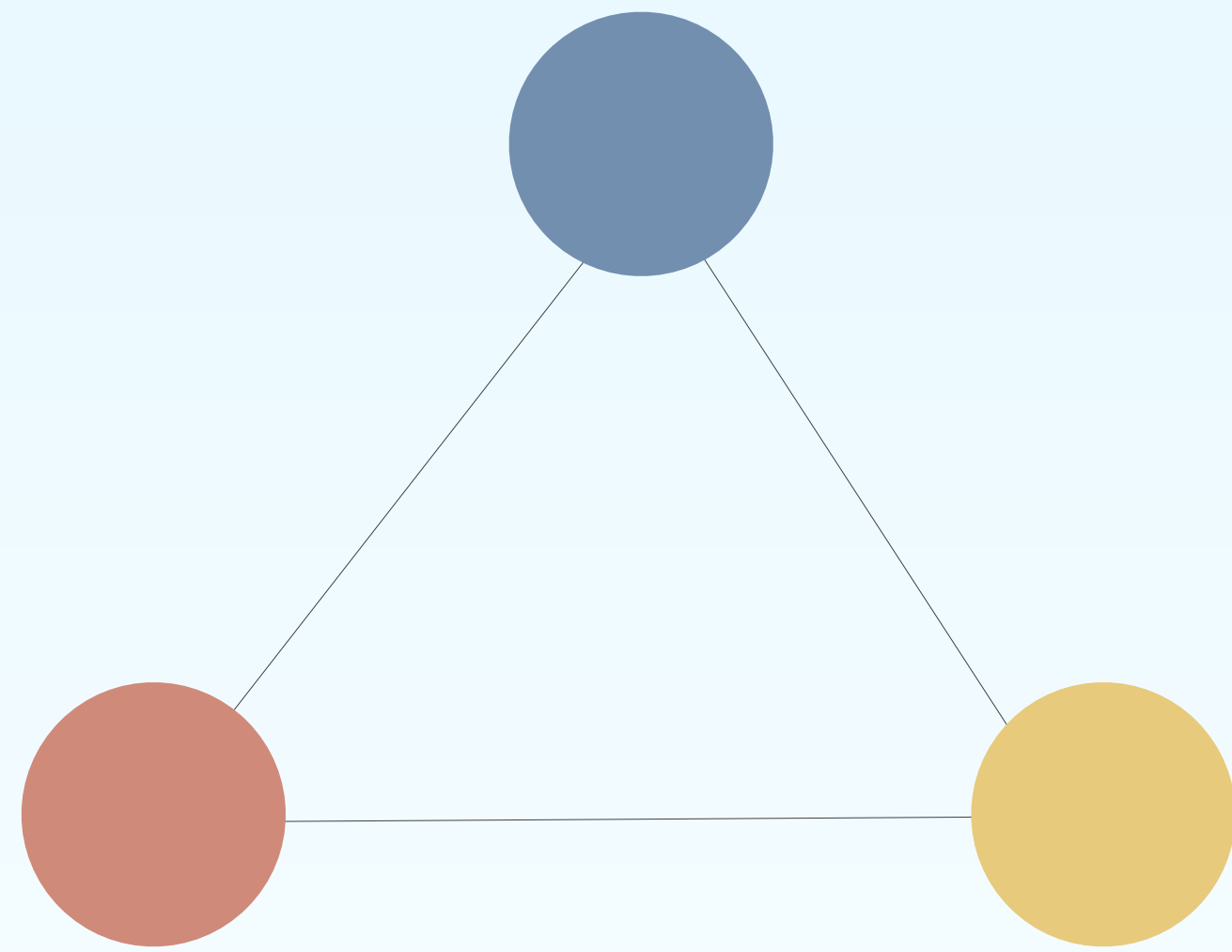
I pensieri nascono dalle emozioni, per questo non si può sopprimerle

Cervello, mente e trading sono interconnessi -> utilizziamo questa connessione invece di tentare di staccarla

ALLENA LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

1. LA MENTE NEL TRADING

Trading System



Gestione
del rischio

Gestione
pensieri ed emozioni

ALLENA LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

1. LA MENTE NEL TRADING

Non ci rendiamo conto che la parte emozionale influenza quella razionale.

Dobbiamo capire che le idee che abbiamo si trasmettono da generazioni, e come é fatto il nostro cervello.

Siamo portati a credere che il lato emotivo sia superabile.

Nel nostro mondo la razionalità guida le nostre azioni.

Iniziamo a fare trading credendo che basti.

ALLENARE LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

1. LA MENTE NEL TRADING

I nostri pensieri inconsapevoli creano quello che percepiamo della realtà.

Trader profittevole: non ci sono verità assolute, ma solo l'interpretazione di numeri, guidata da pensieri non consapevoli.

Possiamo predire solo la probabilità di un evento nel trading, a differenza della certezza matematica di altri campi.

Abbiamo il controllo solo della mente che portiamo nel trading.

ALLENARE LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

1. LA MENTE NEL TRADING

Il neofita capisce che non è lui a fare trading, ma la sua psicologia.

Noi tutti evitiamo quello che fa paura.

Parte dallo studio di una metodologia.

Poi capisce di dover studiare il Money Management.

Non sa come imparare la gestione psicologica, se non attraverso l'esperienza.

In un mondo dove comanda il rischio, dobbiamo allenare il nostro lato destro a distinguere tra pericolo di vita e rischio finanziario.

ALLENA LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

1. LA MENTE NEL TRADING

Il pensiero é dipendente dallo stato emozionale.

E' il cervello emotivo a prendere le decisioni.

Pensieri ed emozioni sono interconnessi: iniziamo a fare trading con metà cervello.

Ognuno di noi trada se stesso.

Trada l'organizzazione della propria mente nei confronti di paura, insicurezza, impulsività e idea di sé.

ALLENARE LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

1. LA MENTE NEL TRADING

Bisogna adattarsi, cambiare, cioè riorganizzare la propria mente per funzionare in un mondo che ha regole diverse.

Prossimi passi:

1. Capire come funziona la nostra mente
2. Gestire le emozioni: paura e avidità
3. Diventare consapevole dei tuoi pensieri per acquisire obiettività, disciplina e pazienza
4. Riorganizzare il tuo dialogo interiore

ALLENARE LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

2. LE REGOLE PSICOLOGICHE DEL MERCATO

Sono diverse dal mondo in cui viviamo

❖ Il mercato ha sempre ragione

Il prezzo rappresenta l'opinione condivisa da tutti i trade sul valore.

Quello che pensi tu non conta.

Il mercato non sbaglia, semplicemente è.

Tu invece puoi essere dalla parte sbagliata.

Devi decidere se avere ragione o guadagnare.

ALLENARE LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

2. LE REGOLE PSICOLOGICHE DEL MERCATO

❖ Perdita e guadagno potenziali sono illimitati

Differenza fondamentale col gioco d'azzardo

Qui non ci sono limiti

Rischio: negare le informazioni opposte al tuo trade

Puoi andare avanti a perdere all'infinito o meglio, fino alla fine del tuo conto

Abbandonare l'idea del trade che cambia la vita

ALLENLA LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

2. LE REGOLE PSICOLOGICHE DEL MERCATO

❖ Il movimento del prezzo è continuo

I mercati non si fermano mai

Il processo decisionale è continuo

Bisogna decidere a priori quanto è “abbastanza”
da ogni lato

E' fondamentale liberarsi dall'importanza del
denaro per noi

ALLENA LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

2. LE REGOLE PSICOLOGICHE DEL MERCATO

Entrare: coinvolge le idee di

- opportunità
- rischio
- sicurezza
- avere ragione

Uscire:

- perdita
- avidità
- fallimento
- controllo

ALLENLA LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

2. LE REGOLE PSICOLOGICHE DEL MERCATO

Possiamo essere perdenti passivi

Per smettere di perdere devi prendere una decisione: se non esci puoi perdere più di quello che hai

Nel gioco d'azzardo la perdita è limitata e definita nel tempo.

Nel trading devi confrontarti con l'avidità e il fallimento, e questo porta dolore

ALLENARE LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

2. LE REGOLE PSICOLOGICHE DEL MERCATO

Vendetta: è difficile prendersi la responsabilità di una perdita molto più grande del previsto

Il mercato diventa un avversario e non abbiamo più l'obiettività per guardarlo per come è.

Siamo gli **unici responsabili** di TUTTO quello che ci succede.

Dobbiamo liberarci dalle credenze su perdita, essere in errore e vendetta.

ALLENARE LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

2. LE REGOLE PSICOLOGICHE DEL MERCATO

❖ Il mercato non ha struttura

Dobbiamo decidere le nostre regole e prenderci la responsabilità delle nostre azioni

Altrimenti seguiremo qualcun altro, daremo all'esterno le nostre responsabilità e faremo del trading casuale, senza avere il controllo di noi stessi

Risultato: ansietà, frustrazione, confusione e paura

ALLENLA LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

2. LE REGOLE PSICOLOGICHE DEL MERCATO

Prendersi la responsabilità = accettare noi stessi

Possiamo imparare
non avere più paura
essere obiettivi

Capire noi stessi = capire il mercato

❖ Non importa il motivo per cui fai qualcosa

Se non sai perché fai qualcosa elimini la
connessione tra te stesso e i tuoi risultati

Trovi scuse

ALLENARE LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

2. LE REGOLE PSICOLOGICHE DEL MERCATO

Il mercato ha regole diverse da quelle che pensiamo abbia

Non è come il gioco d'azzardo

Non tagliamo le perdite perché esiste la possibilità che il mercato torni al nostro ingresso.

Possiamo perdere tutto con una sola operazione.

ALLENA LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

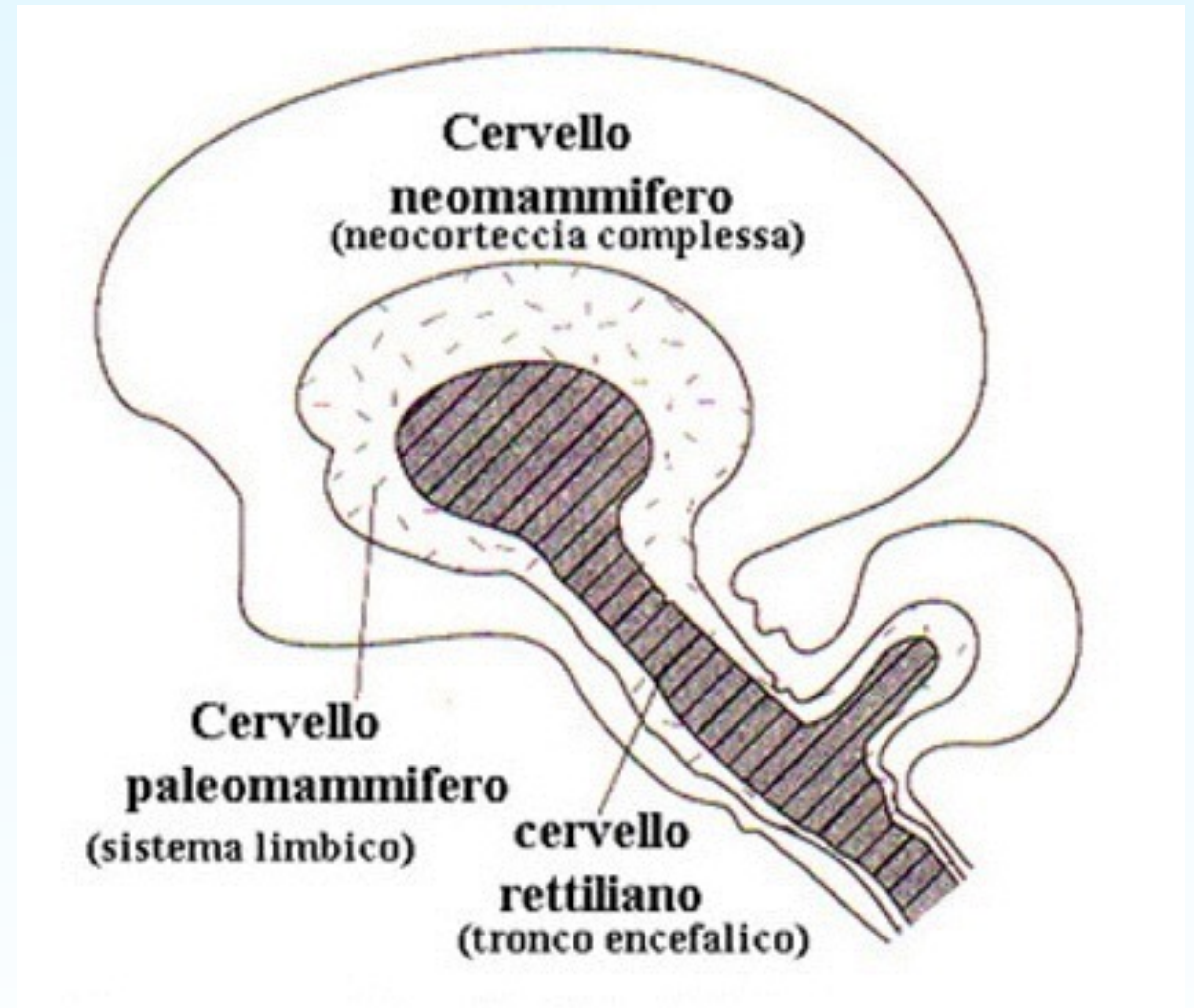
3. COME FUNZIONA IL NOSTRO CERVELLO

Paul Mac Lean: teoria del cervello tripartito

CERVELLO RETTILE o PRIMITIVO

Funzioni di sopravvivenza fondamentali:

- ❖ istinti
- ❖ riproduzione
- ❖ sonno
- ❖ digestione
- ❖ attacco e difesa



ALLENARE LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

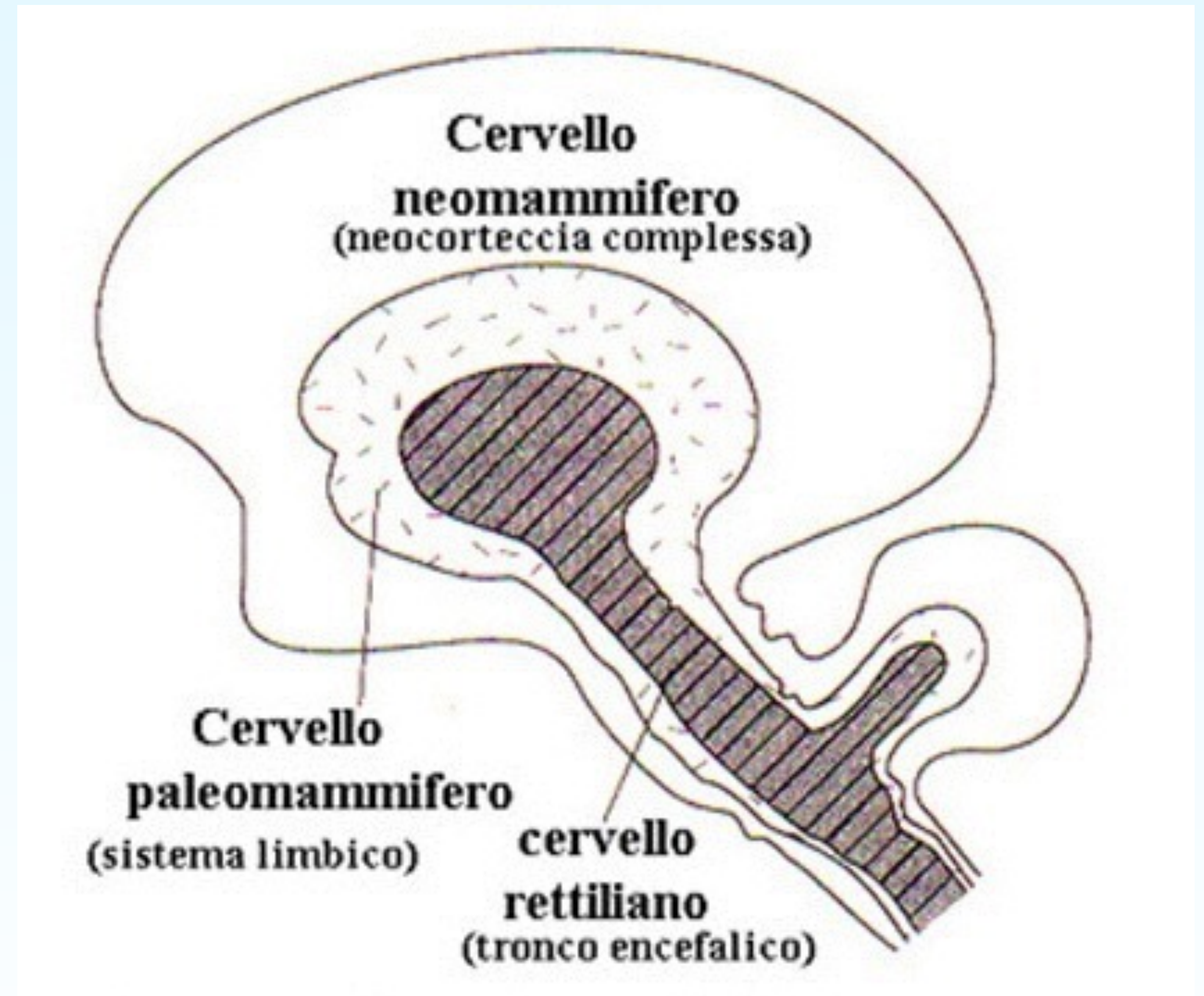
3. COME FUNZIONA IL NOSTRO CERVELLO

CERVELLO MAMMALIANO

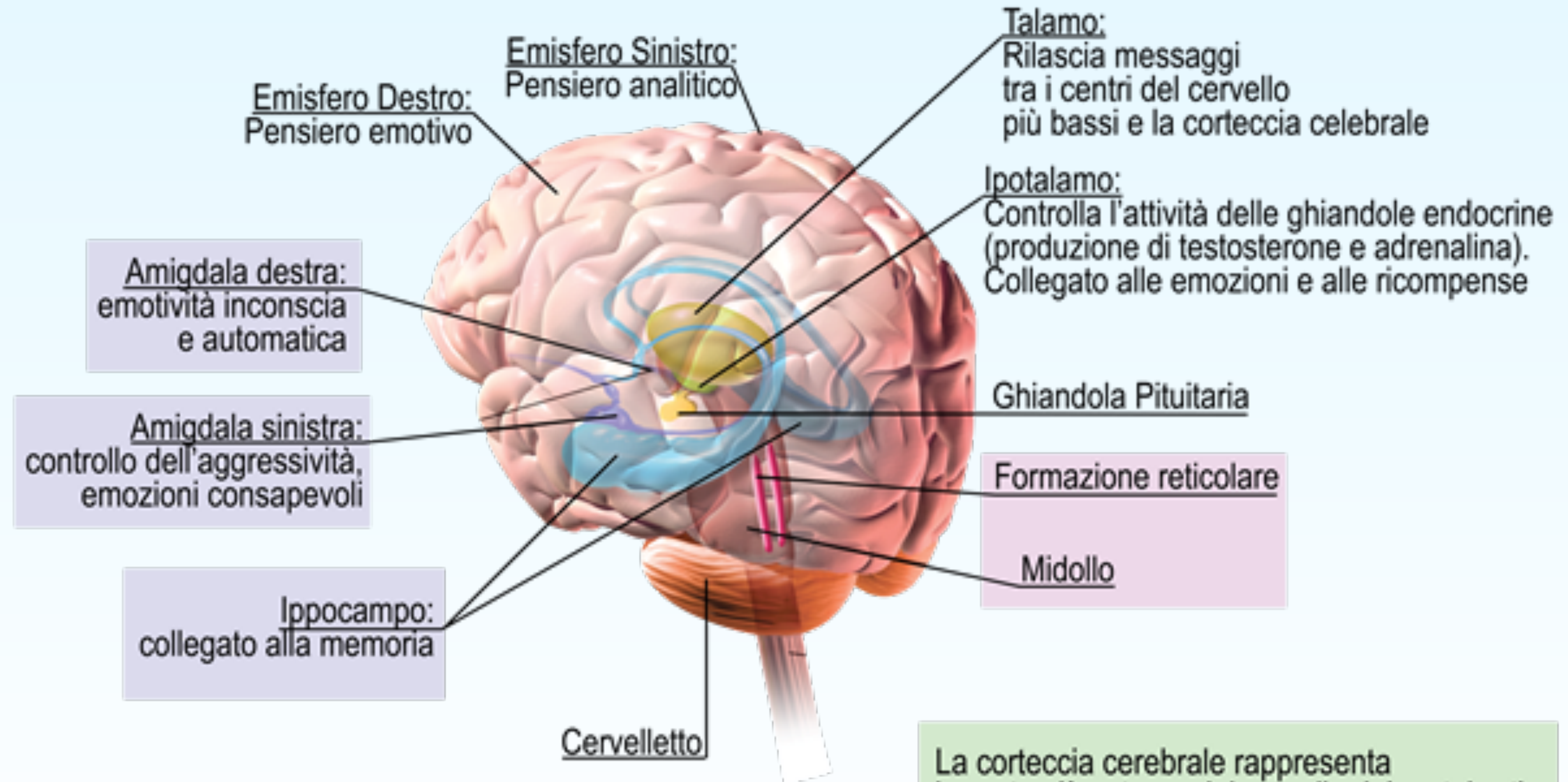
o SISTEMA LIMBICO

Emozioni e memorie primordiali

Amigdala: gestisce la paura e le memorie emozionali attraverso il confronto tra presente e passato



Il Sistema Limbico è formato da ghiandola pineale, talamo, amigdala, ipotalamo, nucleo caudato. Controlla le emozioni e le decisioni di agire



La corteccia cerebrale rappresenta la parte più esterna del cervello dei vertebrati: Ha la capacità di fare e comprendere discorsi. È il centro che fa l'ultimo controllo e processa le informazioni.

- Tronco encefalico
- Sistema limbico
- Corteccia cerebrale

ALLENARE LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

3. COME FUNZIONA IL NOSTRO CERVELLO

NEOCORTECCIA

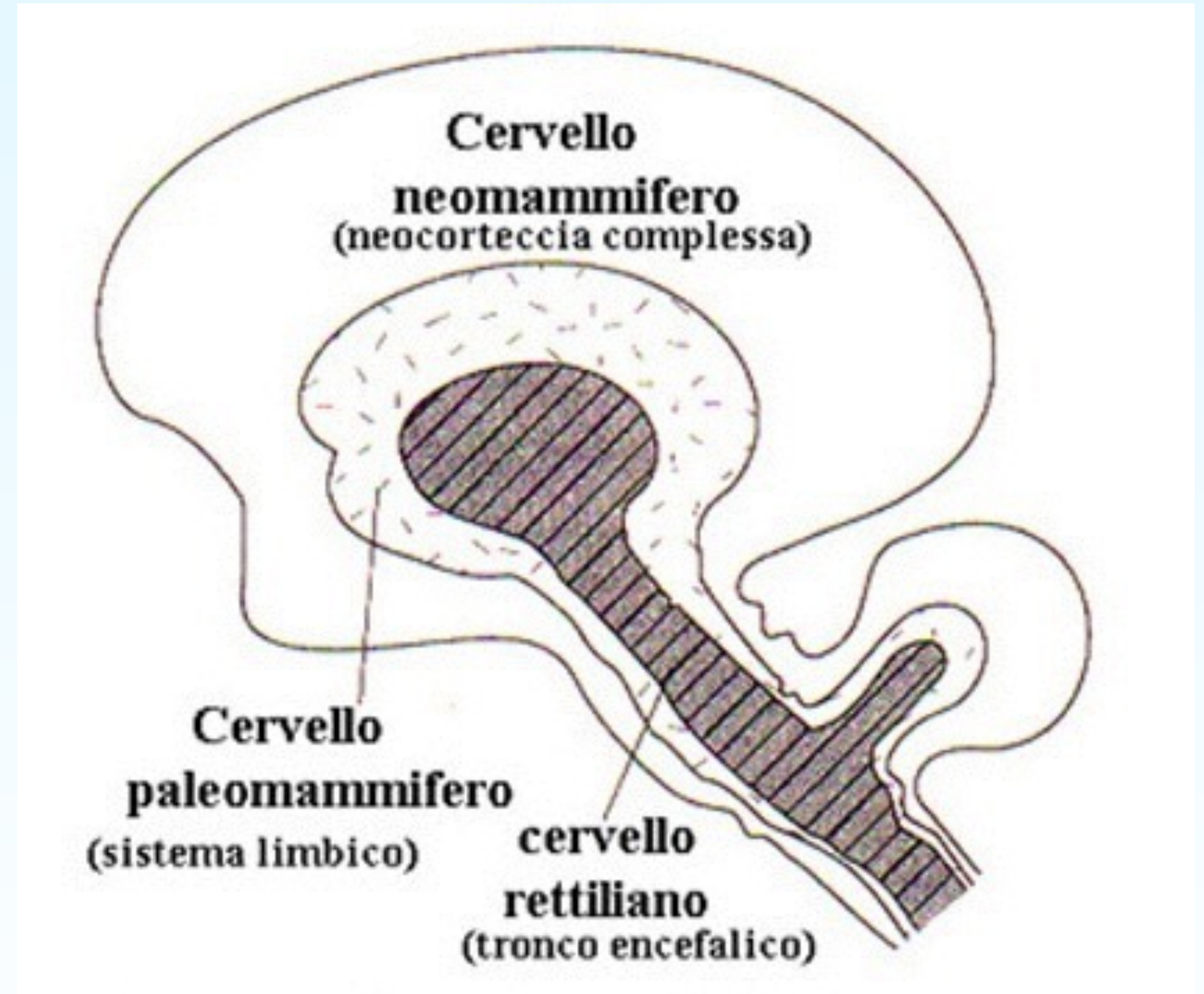
Suddivisa in due emisferi

Pensieri, pianificazione, parola, logica e creatività

Elabora le informazioni

Percezione sensoriale

Inibisce e regola le altre parti del cervello



ALLENARE LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

3. COME FUNZIONA IL NOSTRO CERVELLO

Cervello mammaliano / emotivo -> sopravvivenza

Ha 50 milioni di anni

La neo-corteccia si è evoluta molto dopo

La comunicazione tra loro è primitiva

Per il cervello emotivo sopravvivenza =

evitare i pericoli -> esitazione o uscita dal trade

o attaccare se non si possono evitare

-> trading di vendetta e overtrading

ALLENA LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

3. COME FUNZIONA IL NOSTRO CERVELLO

Cervello mammaliano non sa distinguere tra pericolo reale e disagio psicologico

Incertezza = paura -> fa partire allarme

-> entriamo in modalità fuggi o combatti e la neo-corteccia é tagliata fuori

Adattamento = il modo in cui il cervello si organizza in un sistema cognitivo-emotivo per sopravvivere

-> paura e attaccamento

Ogni soluzione positiva a situazione di pericolo viene trasformata in comportamento automatico

ALLENARE LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

3. COME FUNZIONA IL NOSTRO CERVELLO

Successo nella sopravvivenza = evitare i rischi

Successo nel trading = gestire i rischi

Anche storia familiare e personale creano pattern

Cambiare risposta emotiva -> reinsegnare quali comportamenti automatici attivare

Renderci conto di cosa portiamo nel trading: senso di inadeguatezza, non valore, mancanza

ALLENARE LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

3. COME FUNZIONA IL NOSTRO CERVELLO

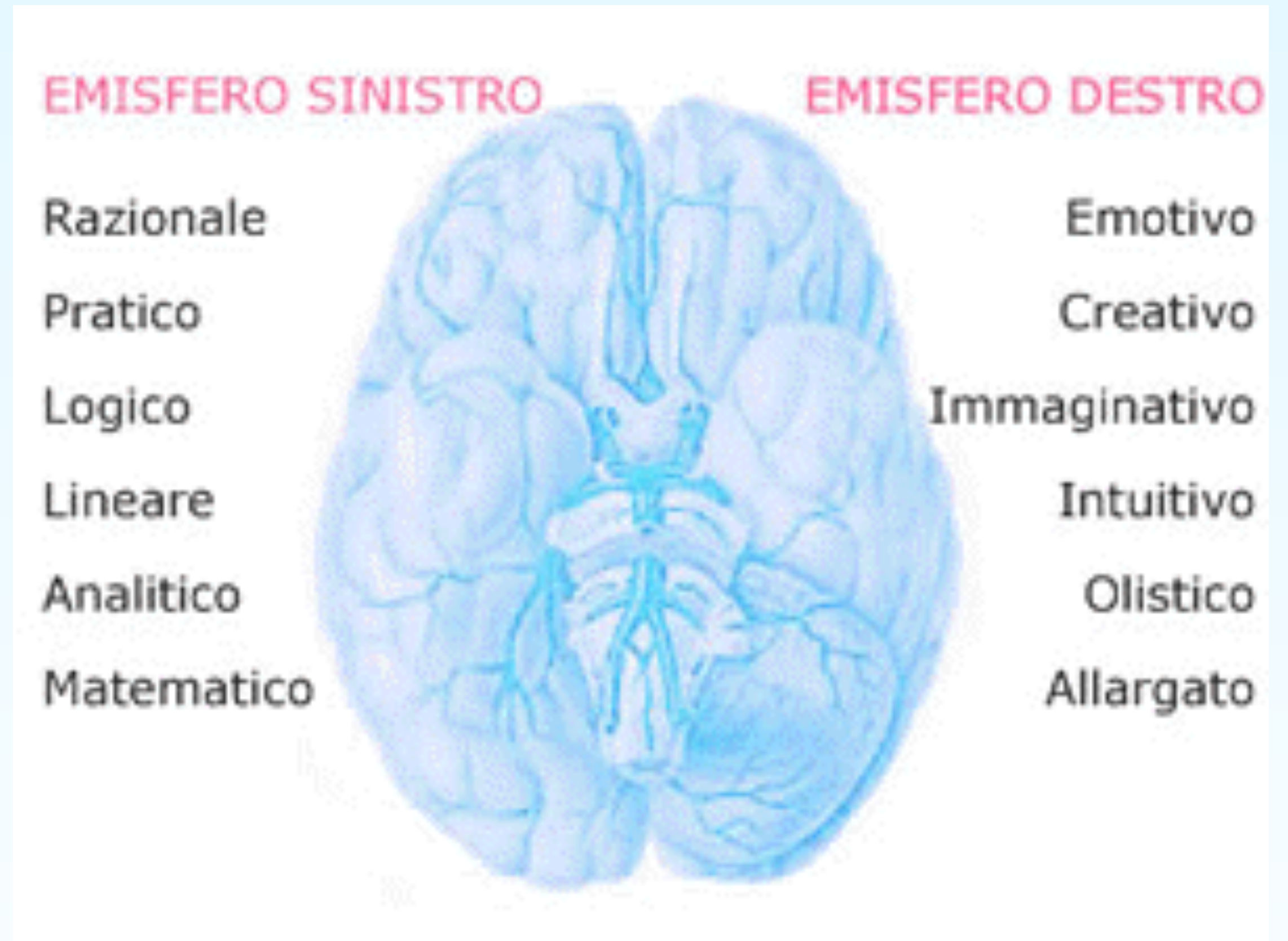
Sono collegati

Si scambiano informazioni

Funzioniamo al meglio quando sono integrati

Possono entrare in conflitto

Sotto stress uno dei due si disinnesca e
il sistema limbico crea un black out



ALLENLA LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

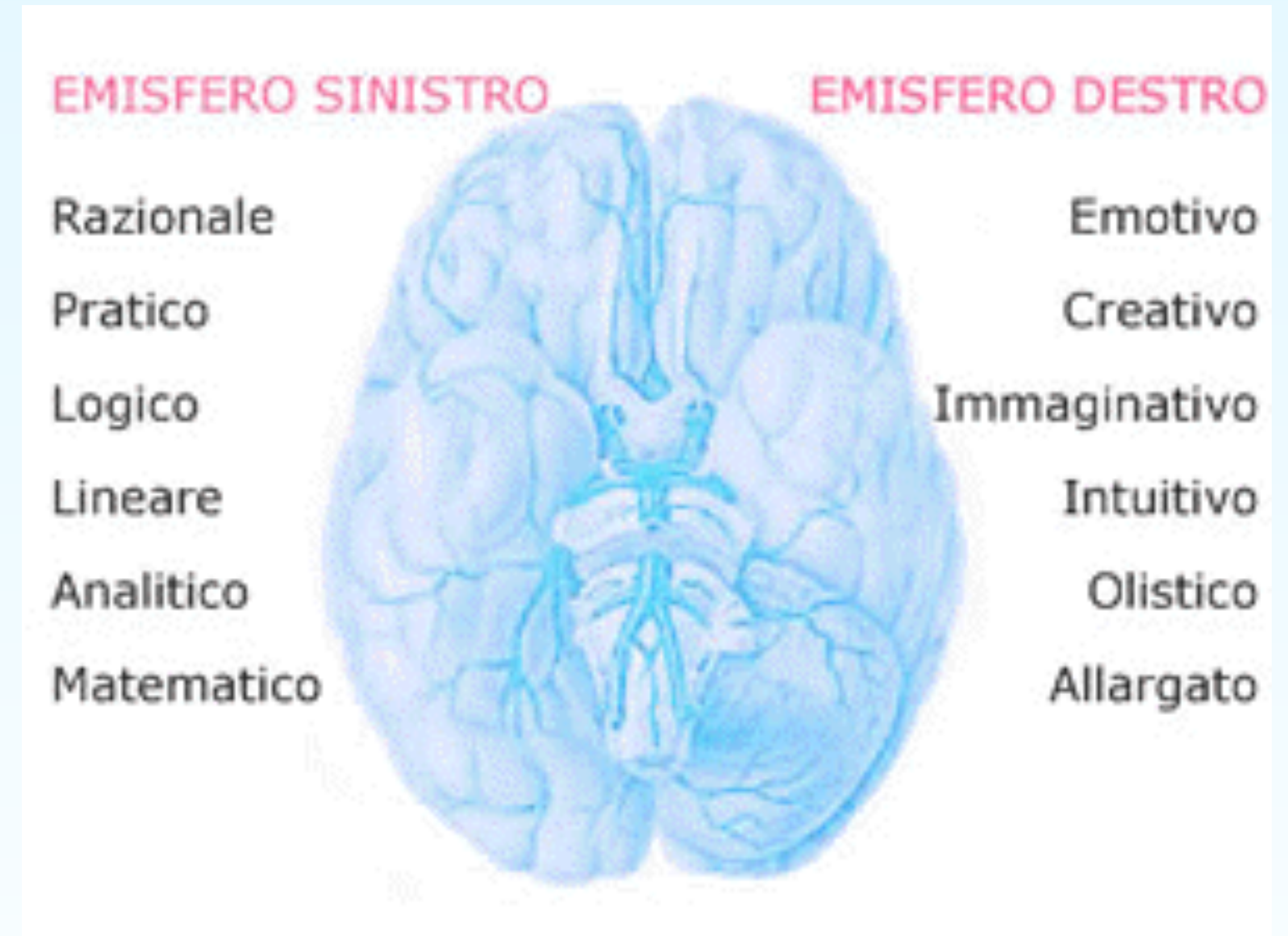
3. COME FUNZIONA IL NOSTRO CERVELLO

In situazioni di stress viene favorito un modello di sopravvivenza fisico-emozionale.

Cervello antico e moderno smettono di comunicare

Reagiamo secondo modelli basati su esperienza del passato

Lo stress impedisce l'integrazione tra parte antica e moderna: le informazioni non sono accessibili dalle neo-corteccia



ALLENA LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

4. DA DOVE NASCE IL PENSIERO?

Mente e corpo non sono separati.

I pensieri nascono dalle emozioni.

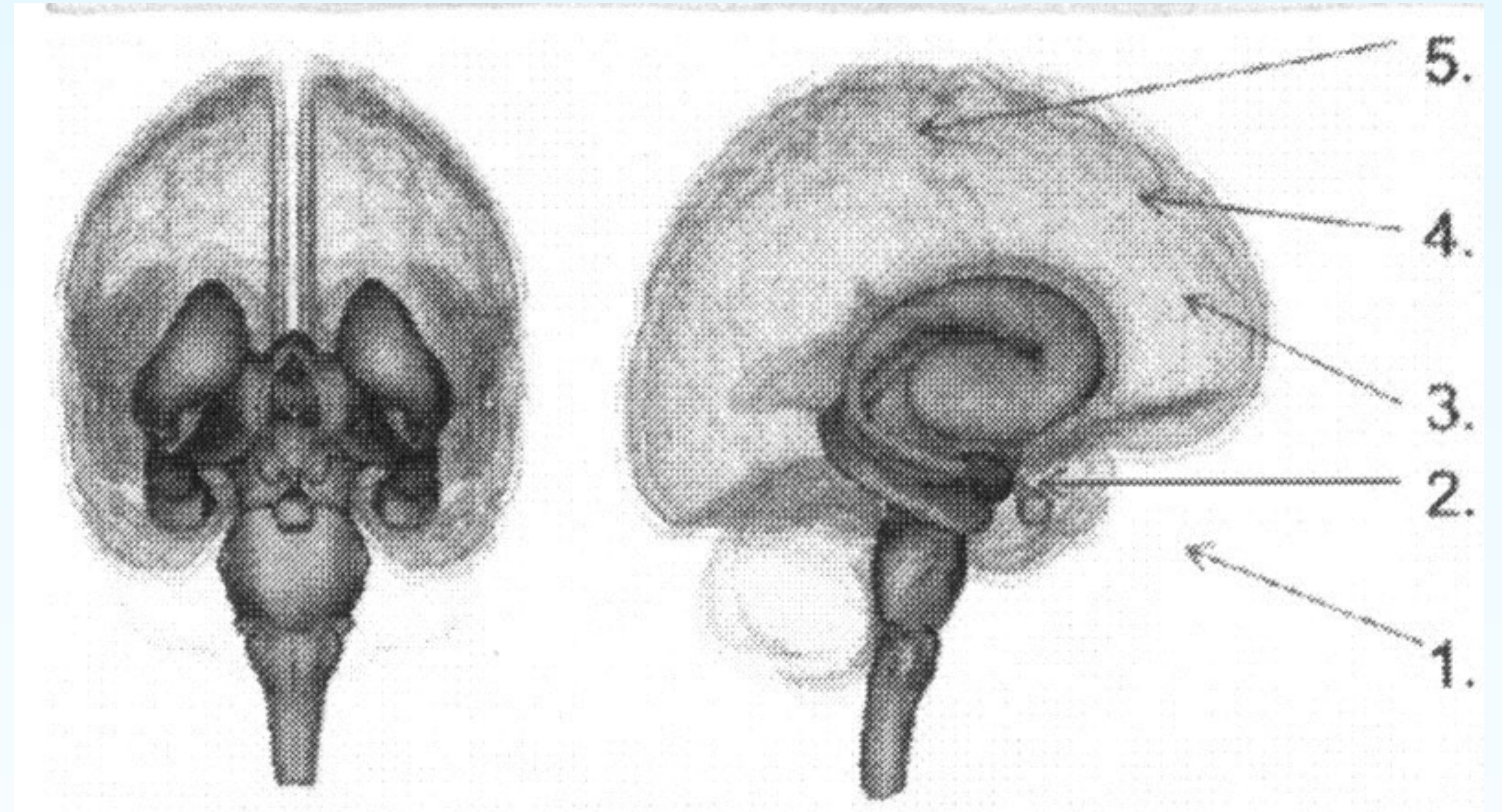
1. Accade un evento.

2. Amigdala valuta un evento.

3. viene richiamata un'emozione corrispondente.

4. Segnale emotivo arriva alla neocorteccia.

5. Le sensazioni unite all'esperienza vengono convertite in pensiero



ALLENLA LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

4. DA DOVE NASCE IL PENSIERO?

Il pensiero si crea molto prima di esserne consapevoli.

Se impariamo a dar retta alle emozioni abbiamo un vantaggio temporale.

Il cambiamento produce incertezza, che è associata alla paura della perdita.

Abbiamo nel DNA le informazioni che ci fanno evitare rischi e incertezze.

ALLENARE LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

4. DA DOVE NASCE IL PENSIERO?

Se integriamo i due emisferi siamo aperti alle occasioni che il mercato ci darà.

Dobbiamo imparare a gestire le emozioni per poter utilizzare al massimo i nostri emisferi e non diventare preda dei nostri pensieri.

Se non diventiamo consapevoli delle nostre paure e delle emozioni che ci provocano, queste esploderanno prima che possiamo rendercene conto.

ALLENLA LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

4. DA DOVE NASCE IL PENSIERO?

Emozione = risposta biologica ai cambiamenti dell'ambiente

Trading = rischio = pericolo = allarme -> Paura

Neocorteccia dà supporto alla paura per evitare i pericolo: dubbi, mette in discussione il trade, insicurezza

Le emozioni sono biologiche e creano i pensieri

Riconoscendole possiamo interrompere, calmare e gestire la natura emozionale

ALLENARE LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

5. COS'È E COME RICONOSCERE UN'EMOZIONE

Elementi:

1. Arousal (Risveglio): l'emozione prepara il corpo all'azione

crescita dell'energia, muscoli tesi, respiro accelerato o trattenuto, occhi fissi, aumento frequenza cardiaca e pressione -> maggiore allerta

Non ce ne accorgiamo ma è l'inizio del corto circuito emotivo, e se non viene interrotto parte l'allarme al sistema limbico.

2. Sensazione: è la parte di cui ci accorgiamo, l'esperienza soggettiva di quello che di chimico sta succedendo nel nostro corpo

ALLENARE LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

5. COS'È E COME RICONOSCERE UN'EMOZIONE

Nodo allo stomaco, nausea (paura), benessere (euforia)

Una volta attivata: dai 40 min. a due ore perché il corpo torni in equilibrio.

Pensieri verso la possibile soluzione:

- paura -> accadranno cose brutte -> uscire dal trade
- euforia -> i momenti buoni dureranno per sempre
- > overtrading

3. Motivazione: quello che l'emozione di spinge a fare

Scappare (paura), attaccare (rabbia) o avvicinarsi (curiosità) -> senti l'urgenza di agire

ALLENARE LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

5. COS'È E COME RICONOSCERE UN'EMOZIONE

REGOLAZIONE EMOZIONALE

Riconoscere i sintomi nella fase risveglio es. Paura

1. Respiro: ogni emozione ha una sua tipologia

Paura: respiro trattenuto o rapido

Cambiando intenzionalmente respiro l'emozione non può mantenersi.

Respirazione diaframmatica (lunga e profonda) —> calma

2. Tensione muscolare: occhi, mascelle, bocca, collo, spalle, braccia, pancia, gambe....

Ognuno la sperimenta in alcune parti, attiva l'allarme.

Antidoto: rilassamento muscolare intenzionale

ALLENARE LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

5. COS'È E COME RICONOSCERE UN'EMOZIONE

3. Battito cardiaco: correlato al respiro
4. Sensazioni fisiche: punto di passaggio tra il risveglio e l'esplosione

Stretta allo stomaco, senso di vaghezza o di affogamento, nausea, dita congelate, mente vuota, malessere....

Iniziando a cogliere i sintomi al loro apparire e calmandoli si può portare la mente in stato di calma.

ALLENARE LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

6. LA PAURA E IL CERVELLO

Il cervello antico ci spinge a ripetere le esperienze piacevoli ed evitare il dolore.

Imparare a gestire le emozioni significa non far scattare gli impulsi che ci mandano in corto circuito.

Per il cervello antico il rischio di una perdita monetaria equivale ad un pericolo di sopravvivenza reale.

Il rischio ci provoca un disagio emotivo, che provoca l'emozione della paura, che fa scattare il corto circuito.

ALLENARE LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

6. LA PAURA E IL CERVELLO

Abbiamo nel DNA l'informazione
Rischio = Pericolo di vita.

La gestione del rischio crea l'opportunità del guadagno.

Per fare trading dobbiamo ricablare la nostra struttura interna, per superare il nostro mandato biologico di evitare la paura e il rischio.

La paura fa scattare l'ALERT di pericolo imminente, e il cervello interpreta con una reazione univoca: scappare.

ALLENLA LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

6. LA PAURA E IL CERVELLO

Corto circuito -> il corpo reagisce preparandosi alla lotta -> glucosio e ossigeno non vanno alla neocorteccia ma ai muscoli.

Ci irrigidiamo e non possiamo pensare in modo razionale.

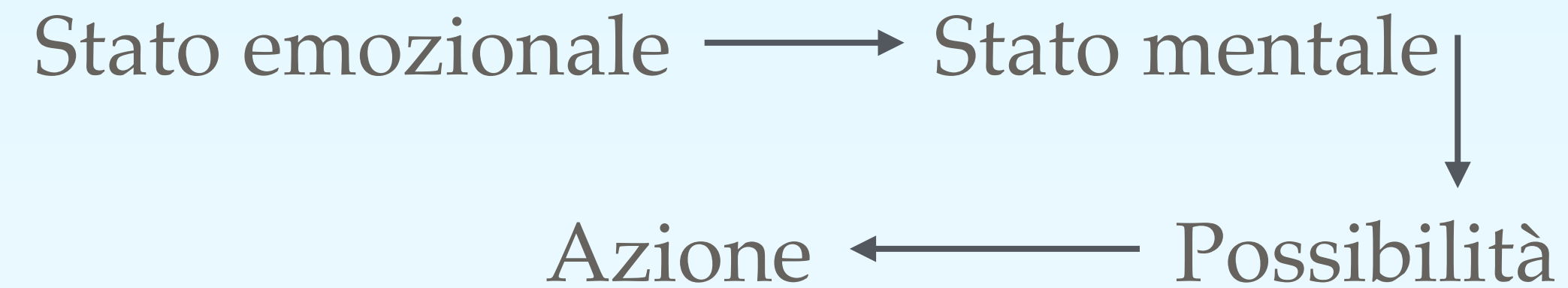
Il cervello non addestrato ci porta a decisioni irrazionali.

La gestione del rischio è fuori dalla zona di confort.

Possiamo addestrare il cervello a regolare gli impulsi emozionali e poter utilizzare la parte razionale senza entrare in black out.

ALLENARE LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

8. CAMBIARE LE EMOZIONI: SAFE PLACE



Il nostro cervello crea ricordi con un'alta carica emotiva: quelli brutti servono a evitare paura e stress.

Il ricordo di perdite precedenti causa stress e paura perché serve a prevenirne altre.

Invece nel trading finisce per creare altre situazioni negative.

Possiamo usare questo meccanismo all'inverso.

ALLENARE LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

8. CAMBIARE LE EMOZIONI: SAFE PLACE

Possiamo usare i ricordi per creare uno stato di calma, dal quale vedere tutte le opportunità che ci sono nel mercato, e anche accedere alle componenti di noi stessi che permettono un migliore processo decisionale.

TECNICA DEL SAFE PLACE

Richiamiamo alla memoria un ricordo carico emotivamente in modo positivo, e questo interrompe la crescita delle emozioni negative.

Questa tecnica viene anche usata nelle carceri USA per gestire gli eccessi di violenza.

ALLENARE LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

8. CAMBIARE LE EMOZIONI: SAFE PLACE

PERCHE' FUNZIONA?

Il cervello custodisce i ricordi in zone differenti a seconda dei sensi coinvolti, che sono associati ad uno stato emotivo.

Quando riportiamo un ricordo alla memoria il cervello lo ricrea.

Le perdite vissute sono TRAUMI, cioè memorie con una carica emozionale molto alta, che non si è potuta sciogliere.

Per questo una situazione simile ci getta nel panico.

ALLENLA LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

8. CAMBIARE LE EMOZIONI: SAFE PLACE

Generare e riportare alla memoria un luogo sicuro e calmo è un buon modo per fermare il crash emotivo.

Integra il respiro con il safe place e inseriscili nel tuo trading plan, in modo che la capacità di regolare le emozioni e creare uno stato mentale di calma diventino parte della tua giornata di trading.

Inizia con il respiro.

Dopo aver calmato corpo e mente con la respirazione diaframmatica, porta alla mente il tuo ricordo e permettilgli di essere rivissuto.

ALLENLA LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

9. CREDENZE E REALTA'

Entrambi hanno subito perdite e hanno provato paura.

❖ **Antonio** ha riportato le sue emozioni all'equilibrio

Ha cambiato atteggiamento mentale ed è ripartito senza paura di perdere

Ha l'apertura mentale per vedere tutte le opportunità

❖ **Giorgio** ha negato la sua paura senza risolverla

La paura è rimasta sotto la superficie e si è ripresentata

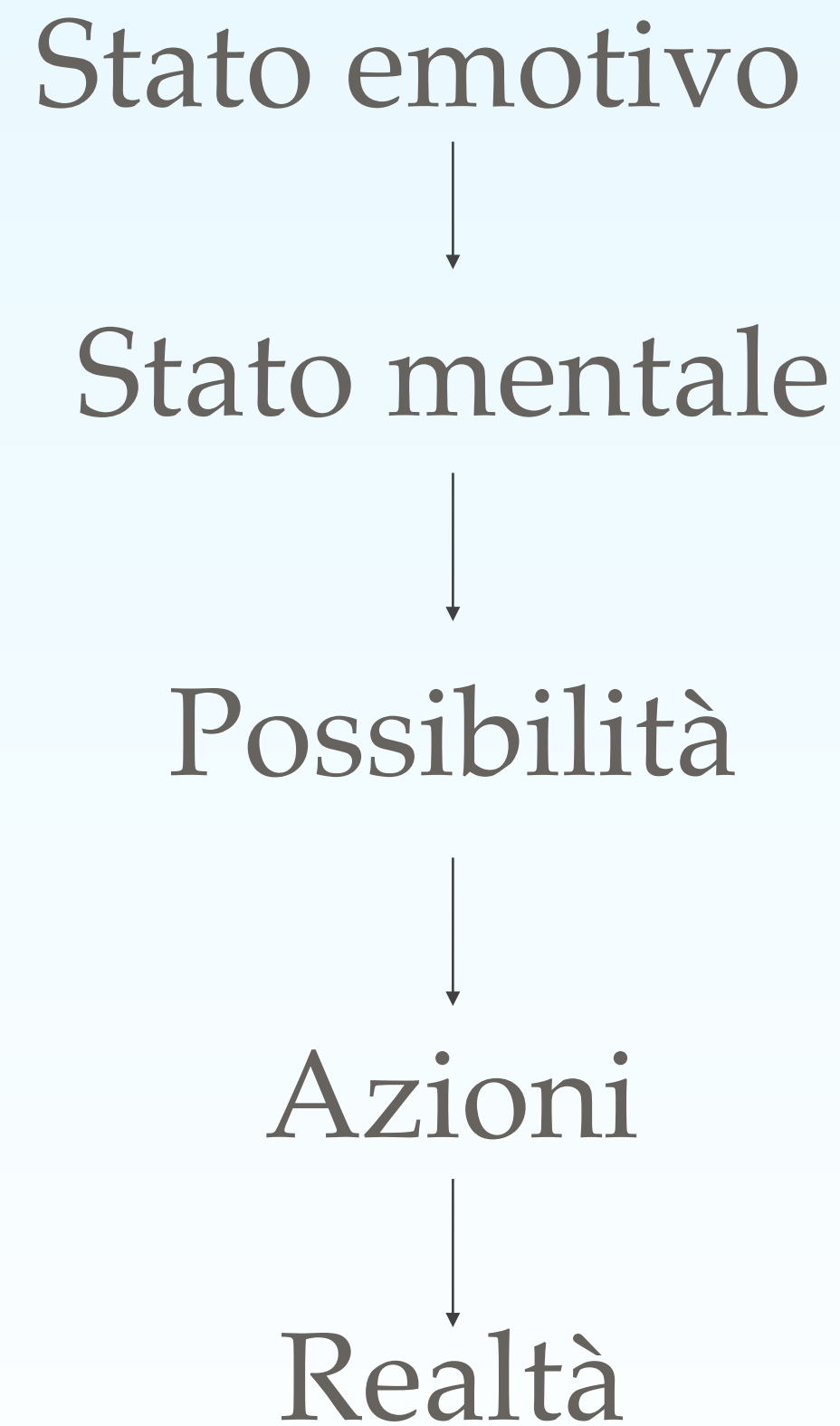
Il suo stato mentale ha chiuso le possibilità di vedere le opportunità

Ha programmato se stesso per perdere ignorando il suo stato emotivo

ALLENLA LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

9. CREDENZE E REALTA'

La percezione determina le possibilità che vediamo nel mercato e le azioni che intraprendiamo



ALLENLA LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

9. CREDENZE E REALTA'

Il trading ci costringe ad essere onesti con noi stessi

Forzare uno stato mentale senza riconoscere il proprio porta a non avere consapevolezza non solo di sé ma anche del mercato

Credenze = assunzioni che dai per vere senza verificare

Credenze e percezioni creano le possibilità attraverso cui agiamo e quindi creiamo la nostra esperienza reale

Cambiando credenze cambia la percezione del mercato

Sono resistenti al cambiamento e indipendenti dai feedback

ALLENLA LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

9. CREDENZE E REALTA'

Stato di **Dissonanza Cognitiva**: non mettiamo in dubbio un'idea, anzi assumiamo che non esistano dimostrazioni per negarla

La credenza di non essere adeguato come trader crea delle resistenze e non riconosce il suo stato d'animo.

Prova a battere il mercato ma non vede i grafici per quello che sono, a causa delle sue resistenze.

Antonio:

- ❖ é aperto a qualsiasi possibilit 
- ❖ supera gli stati di disagio emotivo
- ❖ scioglie la paura prima di iniziare a fare trading

E' tornato ad essere imparziale

ALLENARE LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

9. CREDENZE E REALTÀ

Non sappiamo riconoscere le credenze perché ci sono familiari: alcune ci vengono trasmesse, altre le crediamo noi

Ci costruiamo una **mappa percettiva** attraverso cui vediamo il mondo

Le credenze la allargano o la restringono

La mappa percettiva è basata sul passato e interconnessa ai nostri circuiti cerebrali



comportamenti e reazioni automatiche

ALLENLA LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

9. CREDENZE E REALTA'

Le nostre credenze diventano le nostre conversazioni interne.

Attraverso il training mentale troveremo il distacco tra noi e i nostri pensieri automatici.

Questo cambia la nostra mappa percettiva e crea un'organizzazione interiore diversa e più funzionale.

Diventiamo Osservatori.

ALLENARE LA MENTE: GESTIONE EMOTIVA

9. CREDENZE E REALTÀ

Non determiniamo la realtà esterna, ma attraverso la nostra percezione portiamo nel mondo differenti possibilità, che diventano la nostra realtà.

È l'Osservatore che è in noi che determina il successo sul mercato.

Cambiare i nostri pattern ci permette di cambiare organizzazione interiore.

Perdiamo soldi quando cerchiamo di restare attaccati ai nostri pensieri e credenze.

Percezioni e performance sono strettamente interconnesse.

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

1. LA MINDFULNESS E I SUOI BENEFICI

Jon Kabat-Zinn: *“E’ un modo di prestare attenzione: di proposito, nel momento presente e senza giudizio, a tutto quello che accade nel campo della tua esperienza”*

Notare quello che accade, mentre sta accadendo

Fare trading nel momento:

- attenzione a quello che il mercato sta facendo ora e all’ambiente attorno a te
- essere consapevole di pensieri, emozioni e impulsi

Minore ansia e prontezza nel rispondere alle situazioni

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

1. LA MINDFULNESS E I SUOI BENEFICI

Mindfulness = consapevolezza o presenza mentale

Opposto del pilota automatico

Capacità di essere nel presente -> scegliere se ed come agire e non reagire.

Abilità che si apprende con la pratica e la costanza.

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

1. LA MINDFULNESS E I SUOI BENEFICI

MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction,
programma di 8 settimane sviluppato da Jon Kabat-Zinn

- livelli di stress molto inferiori
- presenza mentale e capacità di riprendersi velocemente dal cattivo umore
- meno pensieri negativi e capacità di lasciarli andare quando si presentano
- maggiore autostima e minore dipendenza da fattori esterni
- minori reazioni difensive o aggressive quando ci si sente in pericolo
- maggior successo nel raggiungere i propri obiettivi professionali e personali
- maggiore attenzione, performance nel lavoro, produttività e soddisfazione
- controllo del proprio comportamento, e capacità di gestire pensieri ed emozioni, resistendo agli impulsi

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

1. LA MINDFULNESS E I SUOI BENEFICI

Impatto positivo sulla memoria a breve termine

Serve a gestire le informazioni importanti, risolvere problemi nell'immediatezza, e regola anch'essa emozioni e comportamenti

Risultati degli studi sui traders che hanno fatto questo tipo di training:

- cambiamenti nell'area cerebrale relativa alla regolazione delle emozioni e alla capacità di prendere decisioni
- aumento dell'attenzione e riduzione dello stress
- miglioramento netto della gestione di paura e rabbia
- miglioramento delle decisioni in termini di gestione del rischio, avversione al rischio e alla perdita

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

1. LA MINDFULNESS E I SUOI BENEFICI

Impatto positivo sulla memoria a breve termine

Serve a gestire le informazioni importanti, risolvere problemi nell'immediatezza, e regola anch'essa emozioni e comportamenti

Risultati degli studi sui traders che hanno fatto questo tipo di training:

- cambiamenti nell'area cerebrale relativa alla regolazione delle emozioni e alla capacità di prendere decisioni
- aumento dell'attenzione e riduzione dello stress
- miglioramento netto della gestione di paura e rabbia
- miglioramento delle decisioni in termini di gestione del rischio, avversione al rischio e alla perdita

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

1. LA MINDFULNESS E I SUOI BENEFICI

MINDFULNESS NEL TRADING

1. Attenzione e consapevolezza:

- concentrarti sulle informazioni rilevanti
- riconoscere la distrazione
- ritornare focalizzato

2. Gestione della mente:

la consapevolezza dei tuoi pensieri riduce le conseguenze negative

3. Abitudini:

la consapevolezza dei tuoi schemi abituali ti permette di cambiarli

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

1. LA MINDFULNESS E I SUOI BENEFICI

TEST MAAS (Mindful Attention Awareness Scale)

Risultati dopo un training di 8 settimane:

- aumento dell'attivazione dell'area cognitiva del cervello, cioè della corteccia prefrontale
- riduzione dell'attività dell'amigdala quindi minore reattività allo stress
- connessione inibitoria diminuita tra l'attività dell'amigdala e quella della corteccia prefrontale

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

2. CORPO E MENTE: UN SISTEMA INTEGRATO

E' molto importante avere consapevolezza di quello che il corpo ci sta comunicando.

Prendiamo informazioni dal mercato attraverso i sensi, ma prima di raggiungere il cervello moderno passano attraverso l'amigdala, che ci "attacca" una parte emozionale.

Il cervello riceve informazioni da tutto il corpo, attraverso il battito cardiaco, la pressione, la temperatura, la tensione muscolare...

Corpo e cervello sono un sistema integrato.

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

2. CORPO E MENTE: UN SISTEMA INTEGRATO

L'intuizione è un processo decisionale che avviene prima della consapevolezza, è il risultato di esperienze e memorie che delineano un comportamento futuro.

La “pancia” è parte del sistema nervoso e ha 100 milioni di neuroni: è per questo chiamata secondo cervello.

ESERCIZIO: BODY SCAN

Impariamo a riportare consapevolezza del nostro corpo, e a sviluppare la propria intuizione.

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

2. CORPO E MENTE: UN SISTEMA INTEGRATO

L'intuizione è un processo decisionale che avviene prima della consapevolezza, è il risultato di esperienze e memorie che delineano un comportamento futuro.

La “pancia” è parte del sistema nervoso e ha 100 milioni di neuroni: è per questo chiamata secondo cervello.

ESERCIZIO: BODY SCAN

Impariamo a riportare consapevolezza del nostro corpo, e a sviluppare la propria intuizione.

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

3. ATTENZIONE E CONSAPEVOLEZZA

“La consapevolezza di sé è la capacità di uscire dai propri panni e guardare se stessi con un occhio il più obiettivo possibile.” Dr. Kevin Oschner

Diventare l'osservatore della propria esperienza nel trading diventa la capacità di riflettere oggettivamente e monitorare la propria esperienza di trading.

Permette di uscire dal flusso delle reazioni automatiche, di accedere alla flessibilità

Il fulcro è il processo del prestare attenzione al momento presente

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

3. ATTENZIONE E CONSAPEVOLEZZA

Aumentando la presenza mentale migliorano le performance perché gestisci meglio le scelte che compi.

Traguardi:

- notare in tempo reale l'esperienza che si sta vivendo
- riconoscere subito l'impatto dei tuoi pensieri ed emozioni
- accorgerti dei tuoi impulsi e abitudini

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

3. ATTENZIONE E CONSAPEVOLEZZA

CONSAPEVOLEZZA DI SÉ: RISPONDERE E NON REAGIRE

Pilota automatico = reagiamo alle abitudini e modi di pensare che sono diventati parte della nostra struttura decisionale.

Capacità di fare una pausa prima di agire -> spazio mentale in cui valutare le opzioni e scegliere quella più adatta

La disciplina é il risultato della gestione regolazione di pensieri ed emozioni, che vanno a cambiare la struttura a livello cerebrale

Si può resistere agli effetti dello sconto-temporale

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

3. ATTENZIONE E CONSAPEVOLEZZA

CONSAPEVOLEZZA DELLE SITUAZIONI

- Capacità di prendere decisioni in situazioni complesse e dinamiche
- di essere pienamente consapevole di quello che succede intorno a te
- di essere in grado di assorbire tutte le informazioni necessarie in modo efficiente ed obiettivo

rispondere nel modo migliore, senza reagire

Attraverso la Mindfulness si riducono i filtri automatici e le abitudini, a livello di percezione

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

3. ATTENZIONE E CONSAPEVOLEZZA

Capacità di mantenere il focus, mantenere l'attenzione per periodi più lunghi, di accorgerti più velocemente di quando ti distrai, e di riportare il focus dove ti serve prima.

Le pratiche man mano diventano automatiche e si trasferiscono anche alla tua attività di trading, perché producono dei cambiamenti a livello cerebrale.

TRADING IN THE ZONE = PRESENTI A NOI STESSI E AL MERCATO

Stare nel presente annulla i momenti rovinosi in cui si rimugina all'infinito su quello che è successo o che potrà accadere, perdendo di vista quello che sta accadendo.

Focalizzarsi sul P&L mette in atto risposte emotive che inducono in errori di valutazione e di comportamento.

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

3. ATTENZIONE E CONSAPEVOLEZZA

ESERCIZIO: RESPIRO CONSAPEVOLE

Attraverso il respiro possiamo riportarci in uno stato di calma e da lì avere una migliore gestione di emozioni e pensieri.

Allena 4 capacità metacognitive, cioè legate al processo di consapevolezza e controllo dell'attenzione:

1. portare la mente e l'attenzione su quello che decidi tu
2. mantenere l'attenzione su quello che decidi tu
3. accorgerti di quando la mente sta vagando e non è più focalizzata su quello che vuoi
4. riportare la mente da dove sta vagando ad avere il focus su quello che vuoi

ALLENLA LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

3. ATTENZIONE E CONSAPEVOLEZZA

ESERCIZIO: MINUTO CONSAPEVOLE

Modo per uscire dal pilota automatico e stare nel presente

Utile in qualunque momento di stress

1. Ferma: riportati al presente, a quello che accade ora dentro di te, pensieri, sensazioni fisiche, emozioni.
2. Respira: Porta l'attenzione al respiro, ad ogni tuo respiro ed inspiro, e rallentali man mano.
3. Osserva: Porta la tua attenzione oltre il respiro, al tuo corpo nel suo insieme e alla postura, poi ancora più all'esterno a quello che accade, immagini, suoni, odori
4. Continua senza aspettative: ora la tua attenzione é all'esterno. Puoi continuare senza reagire, ma decidendo l'azione migliore da compiere.

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

4. I PENSIERI

Tutti i pensieri che hai riguardo al trading, ai mercati, al rischio e all'incertezza, alla vittoria e alla sconfitta, influiscono sulle decisioni di trading.

Per imparare a gestire i pensieri:

1. Consapevolezza: osservarli e vederli come eventi mentali
2. Accettazione: smettere di sopprimerli
3. Azione: mantenere il focus sulle azioni

La maggioranza dei pensieri sono inconsapevoli

ALLENLA LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

4. I PENSIERI

ESERCIZIO 1: CONSAPEVOLEZZA DEI PENSIERI

Distinzione tra te e i tuoi pensieri

I pensieri sono eventi che si presentano nella tua mente

Non sono necessariamente reali

Possiamo scegliere se dare attenzione ai pensieri

Sei l'Osservatore dei pensieri e non i pensieri

Li puoi valutare con distacco

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

4. I PENSIERI

ESERCIZIO 2: IDENTIFICARE CREDENZE E PERCEZIONI

Riporta alla mente le frasi che ti racconti su te stesso, sul mercato, sugli altri traders, frasi del tipo:

“Io sono / Io non sono...” - “I mercati sono / non sono...” - “Il trading é / non é...” - “Perdere / vincere é / non é...” - “Rischiare é / non é...” - “L’incertezza é / non é...” - “Il successo é / non é...” - “il denaro é / non é...”

Chiediti se sono utili e regISTRALI nel diario dei pensieri

Scoprirai alcuni dei tuoi pensieri fissi e delle credenze che ti guidano senza che tu te ne renda conto

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

4. I PENSIERI

SOPPRIMERE O ACCETTARE?

Forzare e sopprimere i pensieri non fa che incrementarli.

Spreco di energia cerebrale e fisica

Battagliare con le nostre conversazioni mentali ci porta a prendere le decisioni sbagliate.

Prendere le distanze dai pensieri permette di capire se sono utili o meno.

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

4. I PENSIERI

ESERCIZIO 3: UTILITÀ DI PENSIERI E CREDENZE

Se sei in dubbio riguardo all'utilità di un pensiero fatti queste domande:

- Questo pensiero / credenza mi è d'aiuto?
- E' una vecchia storia?
- Che cosa ottengo a rientrare in questa vecchia storia?
- Mi può essere utile farlo?
- Mi aiuta a prendere decisioni efficaci?

Pensieri, emozioni e sensazioni creano una barriera a compiere le azioni che vogliamo.

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

5. OSSERVA LA TUA MENTE

Dicotomia tra la parte di noi che sa cosa fare e quella che instilla dubbi.

Il trading porta alla luce quello che abbiamo dentro: dobbiamo esaminare i nostri pensieri più nascosti per poter fare trading senza paraocchi.

Il passaggio fondamentale è quando ci rendiamo davvero conto che noi e i nostri pensieri non siamo la stessa cosa.

La nostra mappa percettiva è fatta a pezzi dal trading.

-> dobbiamo riorganizzare il nostro modo di pensare e sviluppare un modo di pensare imparziale

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

5. OSSERVA LA TUA MENTE

Osservatore della tua mente = testimone dei tuoi processi mentali

Distacco dai pensieri = fare un passo indietro e ci si rende conto di osservarli dal di fuori.

Questa è la chiave per il nuovo assetto mentale.

Stai diventando distaccato dal potere delle tue emozioni, pensieri e credenze.

Ci vuole tempo e pratica costante.

ALLENA LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

5. OSSERVA LA TUA MENTE

I pensieri nascondono le credenze che ci incatenano a certi comportamenti nel trading e creano le conversazioni nella nostra testa.

Essere in grado di distinguere la tua identità dai tuoi pensieri destruttura la tua zona di confort.

ALLENLA LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

5. OSSERVA LA TUA MENTE

PRATICA FORMALE

Risvegliamo l'Osservatore che è in te.

Dalla consapevolezza di come il corpo manifesta le emozioni impari a gestirle.

Osserverai corpo e respiro come parte dell'emozione.

Osserverai i pensieri, farai il passo indietro e riconoscerai la consapevolezza di te che va oltre i tuoi pensieri.

Riconoscerti come l'Osservatore non ti fa risucchiare dalle emozioni e puoi scegliere come agire di fronte a incertezza e rischio.

ALLENA LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

5. OSSERVA LA TUA MENTE

I vecchi pattern di comportamento sono solo un modo in cui può essere organizzata la mente.

Con la pratica te ne disferai, per poi adattarti a nuovi comportamenti.

Fai la meditazione tutti i giorni e poi rispondi alle domande che trovi sulla scheda.

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

6. GLI IMPULSI

Pensare e agire velocemente è molto importante per i traders, ma agire d'impulso ha conseguenze negative.

Impulsi più frequenti nel trading:

- prendere profitto presto
- tenere una perdita
- operare quando i mercati sono fermi
- non riuscire a cliccare
- prendere un rischio inferiore del solito
- entrare a mercato prima di essere del tutto preparati
- rimanere a monitor per paura di perdersi qualche opportunità
- rifarsi di una perdita

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

6. GLI IMPULSI

Il bisogno di agire ci porta ad avere maggiore avversione al rischio in situazioni di profitto e di propensione al rischio in situazioni di perdita.

Troppa confidenza -> rischi eccessivi
paura di perdere l'occasione -> ci attacca al monitor.

Def. IMPULSO

“Spinta istintiva e irriflessiva, spesso violenta, ad agire”

L'impulsività = tendenza ad agire senza pianificare o pensarci attentamente prima, mancanza di inibizione, incapacità di fermare un comportamento

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

6. GLI IMPULSI

Molti impulsi sono tentativi di sfuggire a pensieri ed emozioni che non vogliamo sentire

Es. : l'ansia di operare associata al bisogno di non cliccare, quando si hanno avute delle perdite precedenti

può essere evitata dallo stare fermi

-> nel breve periodo sollievo

MA non si guadagna, vediamo le occasioni passare

-> nel lungo periodo non funziona

E' indispensabile imparare a gestire gli impulsi.

ALLENLA LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

6. GLI IMPULSI

Mindfitness -> maggior controllo sui comportamenti e capacità di cambiare pensieri, stop all'agire d'impulso

Impulsività <-> attenzione sul momento presente

Comportamento impulsivo = bassa capacità di regolare le emozioni

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

6. GLI IMPULSI

Gli impulsi sono temporanei, come arrivano se ne vanno, e l'intensità può variare nel tempo.

Osservi le sensazioni fisiche di un impulso = portare l'attenzione sulla sua natura e non sull'azione che ne deriva -> non lo rafforzi

Ogni volta che reagisci ad un impulso rafforzi il bisogno di dargli una soluzione immediata anche nel futuro

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

6. GLI IMPULSI

Stare senza fare nulla é difficile.

Cosa fare quando i mercati sono calmi e senti l'impulso di fare qualcosa per allontanare la noia?

Avvicinati a questa sensazione, osservare i pensieri e le sensazioni fisiche che provi, porta la consapevolezza a quel bisogno di fare qualcosa.

Facendolo sarai man mano più in grado di viverla, senza reagire, sempre più capace di restare focalizzato su quale sia la cosa da fare quando si presenterà l'occasione.

Quello che conta davvero é come reagisci quando la provi.

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

7. ABITUDINI

Come perdi o guadagni nel trading?

Entrare e uscire dal mercato richiede un'azione.

Dobbiamo diventare capaci di prendere le decisioni ed agire anche in presenza di pensieri dannosi, in situazioni di grande stress.

Spesso le scelte che facciamo nel breve termine sono in conflitto con i benefici a lungo termine (ripensa al test di settimana scorsa).

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

7. ABITUDINI

Genetica, esperienza e ambiente sviluppano le connessioni cerebrali che stanno alla base dei tuoi comportamenti.

Comportamenti automatici = il cervello ottimizza le risorse, si installano attraverso la ripetizione

Abitudini= risposte e reazioni automatiche che si sono create attraverso la ripetizione e l'esperienza ripetuta

Le loro connessioni ti permettono di ripeterle senza averne consapevolezza.

Ci interessa distinguere quali sono diventate inutili se non dannose.

La consapevolezza del presente permette di accorgerti delle tue abitudini, e poi di imparare a cambiarle.

ALLENA LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

7. ABITUDINI

ALLENLA LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

7. ABITUDINI

Nuove abitudini = tempo + ripetizione, per rimappare le connessioni cerebrali.

ESERCIZIO: UN CENTIMETRO ALLA VOLTA

Tenere traccia passo passo di ogni cambiamento positivo ci spingerà a continuare e farne altri.

Anche nel trading è una questione di centimetri, un centimetro alla volta si fanno i metri, e ogni centimetro che ci conquistiamo fa la differenza.

ALLENA LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

7. ABITUDINI

Per identificare e cambiare abitudini dannose è utile definirli come capacità, ad es. la capacità di avere molte grosse perdite :)

Approcci per cambiare abitudini:

1. Consapevolezza dei comportamenti

Porta l'attenzione al comportamento come se lo stessi facendo in questo momento.

Osserva pensieri, emozioni e sensazioni fisiche presenti.

Portarvi l'attenzione ti aiuta a gestirlo e a lasciarlo andare.

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

7. ABITUDINI

2. Smettere un'abitudine

Comporta il portare l'attenzione alle abitudini e cambiare, con il proprio impegno una per volta, a partire da cose anche piccole.

3. Creare una nuova abitudine

E' molto più efficace introdurre una nuova, per creare la connessione cerebrale che sostituirà quella esistente.

Pensa alla situazione in cui ti troverai a usare il nuovo comportamento.

Ricordati per un attimo quale era il tuo approccio precedente.

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

7. ABITUDINI

Decidi come vuoi agire in futuro.

Immaginati in quella situazione mentre agisci e visualizzalo nella mente.

La visualizzazione é una tecnica molto potente, perché attiva gli stessi circuiti cerebrali dell'azione reale (la mente non sa distinguere tra esperienza reale e immaginata).

Molte situazioni in cui vogliamo cambiare comportamento come traders non sono frequenti: iniziare a lavorarci sopra e creare le nuove connessioni cerebrali, ci aiuterà quando si presenteranno nella realtà.

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

8. GESTIRE LO STRESS

Le situazioni difficili hanno un impatto sulle nostre performance di trading.

Possiamo controllare come reagiamo di fronte alle difficoltà.

Il nostro corpo si prepara e attiva la risposta allo stress.

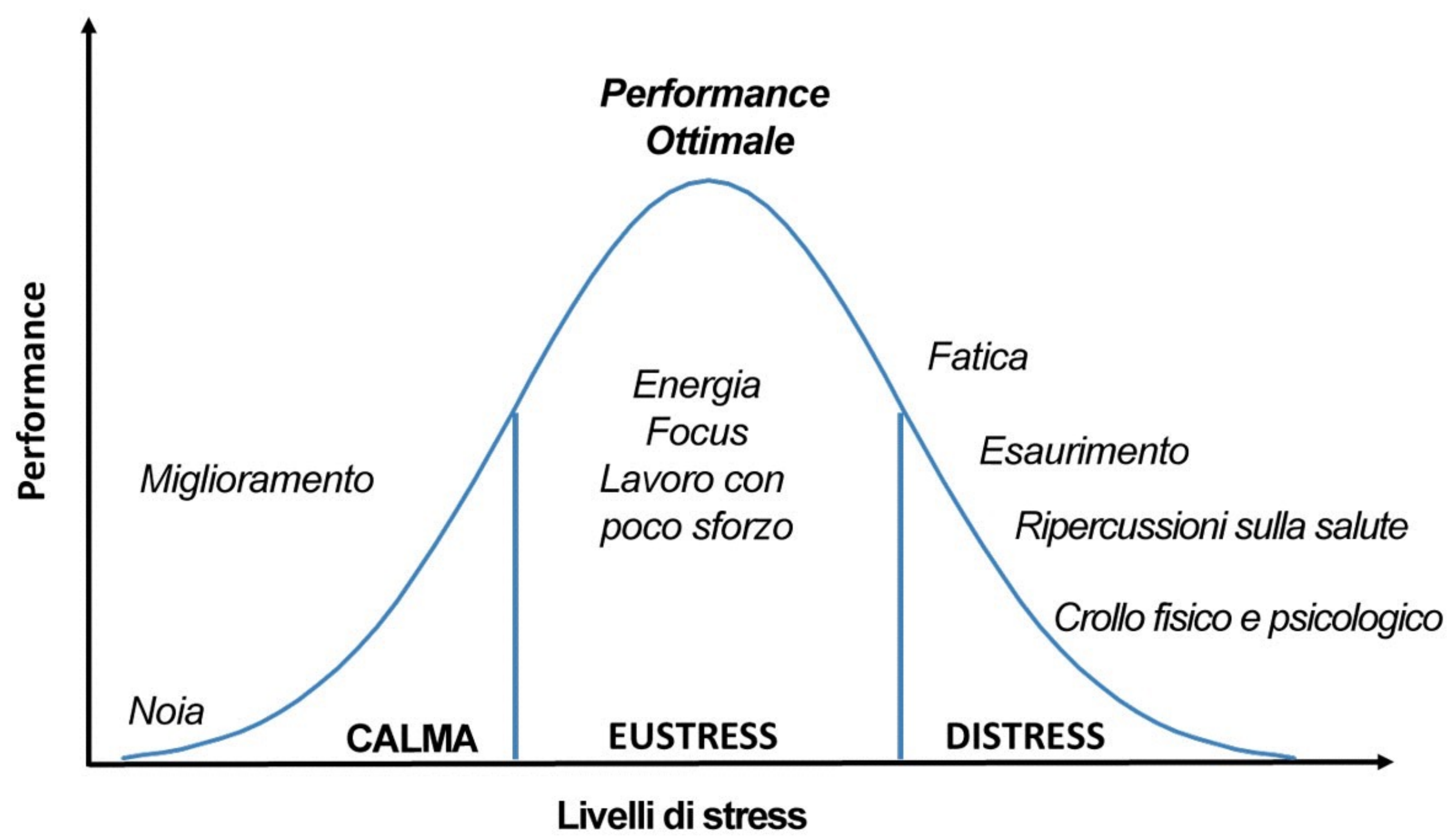
La percezione di pericolo attiva il sistema nervoso simpatico, produciamo adrenalina e cortisone, battito, pressione e respiro aumentano.

Lo stress è una nostra percezione interna e individuale.

La risposta allo stress può cambiare nel tempo ed essere ridotta: può essere allenata!

ALLENA LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

8. GESTIRE LO STRESS



ALLENA LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

8. GESTIRE LO STRESS

Effetti stress cronico:

- esaurimento delle riserve cognitive, fisiche e mentali
- inclinazione verso comportamenti e decisioni reattive ed emozionali
- disturbi del sonno
- dolore cronico
- complicazioni cardiache
- difficoltà gastrointestinali
- Ipertensione
- abbassamento delle risposte immunitarie
- ansia
- depressione
- abuso di sostanze
- pessimismo
- comportamenti di trading avversi al rischio

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

8. GESTIRE LO STRESS

Effetti stress cronico sul cervello:

- riduzione delle risorse disponibili per la neocorteccia e i processi cognitivi
- inibizione della memoria e dei processi di apprendimento
- aumento dei processi automatici per ridurre il carico mentale
- aumento della sensibilità al pericolo nell'amigdala
- aumento dell'ansia
- spostamento del focus all'interno: diventa più facile perdersi gli stimoli esterni

Esposizione per lunghi periodi allo stress ->

aumento livelli di cortisolo ->

traders diventano ipersensibili al rischio

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

8. GESTIRE LO STRESS

Attraverso la MindFitness:

- riduzione della reattività dell'amigdala
- riduzione degli effetti dello stress
- si regola la risposta individuale allo stress
- ciclo di recupero e di smaltimento dello stress

Se la risposta allo stress non viene rilasciata il nostro corpo non è in equilibrio.

Stress + periodo di recupero = crescita performance

Mindfitness permette di rivalutare le nostre idee, di vedere le cose in modo diverso

Cambiare prospettiva -> cambia la risposta allo stress

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

8. GESTIRE LO STRESS

Esposizione a pensieri, emozioni, sensazioni -> impari a gestirli e prendere ugualmente le decisioni giuste, e aumenti la resistenza allo stress.

Processo in due fasi:

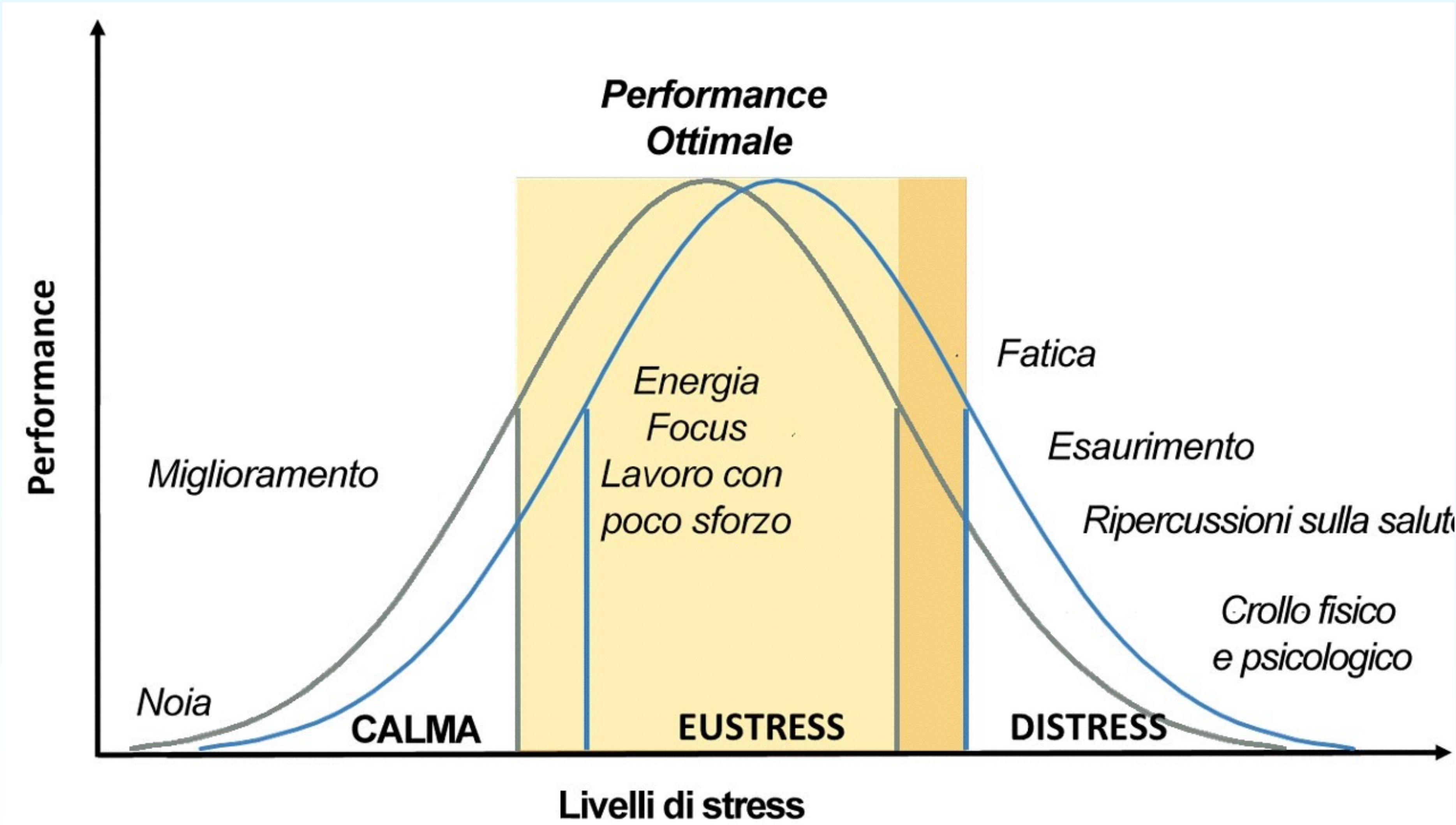
1. esposizione allo stress
2. fase di recupero

Esposizione allo stress + recupero = aumenta l'adattamento, la capacità di reggere lo stress e la resilienza

Recupero insufficiente = stress cronico e crollo fisico e psicologico + avversione al rischio

ALLENA LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

8. GESTIRE LO STRESS



ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

8. GESTIRE LO STRESS

MindFitness fornisce recupero che permette al corpo e alla mente di adattarsi e diventare più resilienti.

Sviluppi consapevolezza dei tuoi pattern di stress

ESERCIZIO

SPAZIO DEL RESPIRO DI 3 MINUTI

Permette di recuperare dallo stress in pochissimo tempo

ALLENA LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

9. IL DIALOGO INTERIORE

La scoperta del dialogo interiore

Con il lavoro svolto finora:

- hai iniziato a distaccarti dai tuoi pensieri
- hai scoperto di avere un dialogo costante nella testa
- hai scoperto che alcuni pensieri ti sono dannosi

Una di queste voci é il **Critico o Giudice Interiore**

Conflitto interno -> sabotaggi

Le forze che guidano il tuo trading sono questi
pensieri limitanti

Per fare trading dobbiamo affrontare i nostri demoni
interiori

Le paure che abbiamo nel trading ne nascondono
altre più profonde: ora andremo a disinnescarle

ALLENA LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

9. IL DIALOGO INTERIORE

ATTRIBUZIONE NEGATIVA

Al primo errore torniamo nella condizione di non voler perdere

Iniziano i dubbi e le azioni d'impulso

Il cervello cerca il pericolo e non distingue tra paura biologica e disagio psicologico

Dobbiamo vedere il pericolo prima che sia troppo vicino

Attribuzione negativa = siamo predisposti a cercare il negativo -> nel trading problema enorme

Ci siamo allenati a calmare le emozioni per prendere decisioni in uno stato di calma

ALLENA LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

9. IL DIALOGO INTERIORE

Il Critico Interiore

Critico o Giudice interiore = la parte che giudica in negativo quello che facciamo

Non dobbiamo negarne l'esistenza perché limita il nostro potenziale

Dobbiamo riconoscere la sua voce e cambiarne l'importanza

Siamo noi che gli diamo il potere di portarci nella paura

Ritrova quello che dice rivedendo il tuo diario emozionale

Ti attacca su quanto vali

ALLENA LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

9. IL DIALOGO INTERIORE

Il Bambino Ferito

Bambino Ferito = la parte che reagisce con paura alle critiche del Giudice

Due estremi:

- reagisce d'impulso e con paura alle critiche
- si oppone e prova a dimostrare il suo valore

E' il cervello limbico, la base della risposta emotiva

Senso d'identità costruito tra paura e attaccamento affettivo: spesso si sono creati dei blocchi

Il nostro cervello ci organizza per farci sentire che abbiamo un valore

ALLENA LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

9. IL DIALOGO INTERIORE

Il Bambino Ferito

E' una parte che tutti abbiamo ferita in qualche modo

Non possiamo ottenere riconoscimento dal Critico
Interiore

Non possiamo cercare il nostro valore nei risultati di trading:
le perdite sono normali e se lo facciamo diamo potere al
critico

Non possiamo cercare la validazione esterna sul
mercato: dobbiamo darcela internamente

Questo é il dialogo interiore che dirige il nostro trading:
dobbiamo cambiarlo, improntandolo alla gestione del
rischio

ALLENARE LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

9. IL DIALOGO INTERIORE

Il Bambino Ferito

TROVARE LA VOCE DEL BAMBINO FERITO

Spesso assume la forma della vittima:

- “Non riuscirò mai ad avere successo”
- “Se non facessi errori nel trading avrei successo”
- “Questo trade vincente dimostrerà di cosa sono capace”

Voce basata sulla paura: se sperimenti stress, ansia, paura o disagio emotivo é la sua voce

Si é formato per contrastare l'incertezza quando eri piccolo

ALLENLA LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

9. IL DIALOGO INTERIORE

Le origini del dialogo interiore su denaro e rischio

Quello che pensiamo su denaro e rischio deriva dalle esperienze delle generazioni precedenti

Siamo nati e cresciuti in mezzo a queste conversazioni, e ci siamo adattati

Sono pensieri familiari e dobbiamo andarli a cercare

Quando li troviamo scopriamo i fili che ci hanno guidato finora

ALLENLA LA MENTE: IL TRADER CONSAPEVOLE

9. IL DIALOGO INTERIORE

5. Le origini del dialogo interiore su denaro e rischio

Ad es. storia familiare di dipendenti a posto fisso e non di imprenditori porta a difficoltà nel gestire rischio e incertezza, che nel trading é la norma

Anche la capacità di accettare le perdite é influenzata da questi pensieri, che filtrano il modo in cui vediamo il mercato

Quello di cui hai paura ti possiede.

Puoi far recitare alle tue parti ruoli diversi e diventare padrone di quello che crei nella vita.