

1. LA MENTE NEL TRADING

ESERCIZIO: DA DOVE PARTI?

Molte persone si portano dietro un insieme di idee preconcepite (credenze) sul successo e su come costruirselo, che funzionano nella vita reale, ma quando si applicano al trading “inspiegabilmente” non funzionano più.

Partiamo da qui per iniziare ad investigare cosa porti nel trading a livello di idee e pensieri.

Prenditi del tempo e rispondi a queste domande.

1. Cosa ti ha portato a fare trading? Molti si accostano al trading per le promesse di libertà finanziaria e di tempo, poi una volta che hanno iniziato a farlo davvero non trovano nessuna di queste due cose.
Quali sono le possibilità che hai intravisto e ti hanno portato a iniziare a fare trading?

2. Quali idee o credenze riguardo al successo hai portato nel trading?
Come avviene il successo? O meglio cosa fa accadere il successo?

6. Quanto sforzo hai messo nell'imparare le conoscenze tecniche del trading?
7. Quanto sforzo hai messo finora nel conoscere ed allenare te stesso ad essere performance sotto pressione e sotto stress?
8. Senti la pressione di vincere? Come la senti nel tuo corpo? Che pensieri le associ e ti vengono alla mente quando sei sotto questo tipo di pressione?

9. C'è sempre una discrepanza tra quelle che diciamo essere le nostre idee sul successo nel trading e quelle che mettiamo in atto nel momento di fare delle performance.

Cosa credi che non ti faccia fare trading al massimo del tuo potenziale? Cosa si rivela nel tuo conto di trading che non stai vedendo di te stesso nei momenti concitati del trading reale? (Per ora non sai necessariamente la risposta a questa domanda, ma inizia ad esplorare le possibilità).