

MOD. 1 GESTIRE LE EMOZIONI
SETTIMANA 1 - PARTE 2.5 RICONOSCERE UN'EMOZIONE

ESERCIZIO

Rispondi a queste domande:

1. Cosa succede ora che hai compreso che il pensiero è dipendente dallo stato emotivo? Cosa cambia rispetto al modo in cui approvavi mentalmente i mercati?
2. Guardando gli elementi che compongono un'emozione, come li sperimenti nel tuo trading?
 - a. Risveglio - l'emozione accelera nel corpo
 - b. sensazione - si diffonde
 - c. motivazione - quello che l'emozione sta dicendo a corpo e mente
 - d. significato - idee e credenze sulla tua capacità di gestire il rischio
3. Quali pattern emotivi vedi che ritornano nel tuo trading e vanno oltre la tua capacità di pensare oltre?
4. Hai mai sperimentato un cortocircuito emotivo? Prova a parlarne in base a quello che hai imparato finora
5. Cosa ti succede in un momento di stress? Come respiri? Quali muscoli sono in tensione? Cosa fa il tuo battito cardiaco? Quali sensazioni sono presenti nel corpo? Quali pensieri hai? Cosa pensi del future in quei momenti?
6. Ora riesci a vedere quei 4 elementi come parti dell'emozione? Ti sembra di capire in modo diverso la pressione emotiva?
7. quando trovi i segnali emotivi che ti contraddistinguono e sai che le credenze sono parte dell'emozione, cosa puoi dire di quelle credenze che sono presenti nelle emozioni che ti fanno vedere i mercati attraverso la loro lente?
8. Prova ad essere più specifico: quando metti a rischio del capitale finanziario, cosa ti succede come pattern che riconosci (qualcosa che ripeti ogni volta) e questa che relazione ha con il modo in cui il tuo cervello si è adattato alle circostanze dell'ambiente in cui si è formato?
9. Ora chi diresti che SEI TU?

