

## **MOD. 1 GESTIRE LE EMOZIONI**

### **SETTIMANA 1 - PARTE 2**

#### **7. Riconoscere le emozioni**

#### **ESERCIZIO**

Un modo per esercitarti a riconoscere le emozioni è chiederti varie volte durante il giorno:

- che pensieri sto notando?
- che sensazioni sento?
- di quali impulsi sono consapevole?
- Cosa sento nel corpo?

#### **Esercizio: Consapevolezza di corpo e respiro**

I benefici di questo esercizio, ripetuto con costanza tutti i giorni, sono:

1. il solo fatto di farlo aumenta la tua capacità di regolare le emozioni
2. avvengono dei cambiamenti neurologici a livello dell'amigdala che hanno influenza su come processi le emozioni e riducono la reattività emozionale
3. Con l'attenzione sul respiro crei una connessione con esso, e diventi man mano più consapevole di quale stato emozionale il tuo respiro sta riflettendo
4. con l'attenzione verso il tuo corpo, sviluppi la capacità di essere conscio dei tuoi segnali interni

#### **Audio**

Siediti in una posizione comoda, piedi a terra.

Porta la tua attenzione alle sensazioni fisiche del tuo corpo, partendo dai punti a contatto con il pavimento e la sedia.



Porta l'attenzione ai tuoi piedi: ogni parte del piede, la pianta, le dita, il dorso, notando le sensazioni che hai, o se non ne hai, qualunque cosa ci sia va bene. Tieni l'attenzione lì per qualche momento.

Ripeti la stessa cosa salendo lentamente: le gambe, le ginocchia, lo stomaco, la schiena, il petto, le braccia, le spalle, il collo, la testa.

Ora porta l'attenzione a tutto il corpo, intero.

Porta l'attenzione al tuo respiro, come entra ed esce dal corpo.

Ora porta l'attenzione alle sensazioni fisiche del respirare, come si solleva e abbassa lo stomaco, come si tende la pelle, i polmoni che si riempiono e si svuotano.

Se ti accorgi che la tua mente incomincia a vagare, notalo semplicemente e riporta l'attenzione a dove eri, alla parte del corpo dove eri rimasto.

Fai durare questo esercizio 10 minuti o più, man mano che ti alleni.

Sviluppare la consapevolezza delle nostre emozioni è il primo passo per poterle regolare. Inoltre la semplice consapevolezza delle emozioni fa già da regolatore e ti aiuta a ridurre l'impatto di quelle più intense nelle tue decisioni di trading, riducendo il numero di bad trade e le spirali negative in cui ti infili per recuperare.

Essere consapevole delle tue emozioni ti permette inoltre di evitare i meccanismi di autodifesa che nascono per fermarti dal sentire emozione come vergogna, rimorso o vendetta, e che si rivelano in comportamenti di trading tipici come avversione al rischio, chiusura prematura delle posizioni e non fermare le perdite.