

ESERCIZIO 3 - Utilità di pensieri, credenze e percezioni

PRATICA INFORMALE 1: Rispetto a quelli che sono i tuoi obiettivi nel trading, classifica i pensieri che hai identificato negli esercizi 2 e 3 in tre colonne: Utili, Neutri, Inutili.

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

- Questo pensiero/credenza mi é 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?

UTILI	NEUTRI	INUTILI

