

## **2.4. I PENSIERI**

### **ESERCIZIO 1: CONSAPEVOLEZZA DEI PENSIERI**

Chiudi gli occhi e osserva quello che fa la tua mente.

Resta semplicemente lì, osservando quali pensieri ed immagini si affacciano. Anche se non ce ne sono, resta tranquillamente ad osservare.

Prova a notare dove ti sembra che stiano i tuoi pensieri, se di fronte a te, sopra, sotto, di fianco, dietro, dentro di te.

Nota il tono, l'umore dei tuoi pensieri, e se ci sono immagini.

Osserva quella parte di te che sta pensando, mentre un'altra parte di te la osserva.

### **ESERCIZIO 2: IDENTIFICARE I PROPRI PENSIERI**

Prendi un po' di tempo libero ogni giorno per riflettere sul tuo trading.

Siediti, e riporta alla mente le frasi e le storie che ti racconti, su te stesso, sul mercato, sugli altri traders, frasi del tipo:

“Io sono/lo 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...”

Man mano che li identifichi, inizia a indagare a fondo.

Chiediti se sono utili, se ti stanno aiutando a raggiungere i tuoi obiettivi nel trading.

Alcuni li troverai utili, altri no.

Prenditi il tempo di scrivere quello che hai scoperto, registra i tuoi pensieri in una sorta di diario dei pensieri.

### ESERCIZIO 3: UTILITA' DI PENSIERI E CREDENZE

Riprendi in mano l'elenco di pensieri e credenze che hai raccolto in precedenza.

Rispetto a quelli che sono i tuoi obiettivi nel trading, classifica questi pensieri in tre colonne: Utili, Neutri, Inutili.

Per i pensieri che al momento non hanno utilità, o ne hanno molto poca, utilizzerai poi gli approcci di cui andiamo a parlare tra poco per ridurne l'impatto sulle tue decisioni di trading.

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?

### USA LA SCHEDA