

# NEL TRADING LA DISCIPLINA NON BASTA

[www.mentedatrader.com/activ](http://www.mentedatrader.com/activ)

← SLIDES

**DISCIPLINA:**

“Osservanza senza riserve delle norme che regolano la vita”

“Dominio dei propri istinti, impulsi, desideri, perseguito con sforzo e sacrificio”

Nel trading : capacità di eseguire in modo continuo la propria strategia

1. avere una strategia che abbia statisticamente dei risultati positivi nel tempo
2. essere capaci di metterla in pratica

# NEL TRADING LA DISCIPLINA NON BASTA

"Dico sempre che potresti pubblicare le tue regole di trading sul giornale, e nessuno le seguirebbe.

La chiave è essere consistenti e disciplinati.

Praticamente chiunque è in grado di scrivere una lista di regole buone per l'80% dei casi.

Quello che non si può insegnare è avere il grado di fiducia necessaria per attenersi a quelle regole anche quando le cose vanno male."

**Richard Dennis**

**La parola chiave è FIDUCIA**

lat. disciplina, der. di discēre 'imparare'

# NEL TRADING LA DISCIPLINA NON BASTA

Nessuno sperimenta tutti i comportamenti che derivano dal non avere disciplina

Ognuno avrà alcune aree in cui si concentrano gli ostacoli più grossi.

La sfida più grande è quella contro se stessi

Bisogna trovare quali sono le proprie sfide, e guardare in quella direzione: vedremo la disciplina da un'altra prospettiva.

**Quali sono i motivi per cui i trader perdono la disciplina?**

# NEL TRADING LA DISCIPLINA NON BASTA

## 1. STRATEGIA

- **non avere una strategia** con un vantaggio statistico
  - **scegliere il mercato**, il TF, il tipo di trading più consoni alle proprie capacità, tolleranza al rischio e carattere
- Contro la tua natura è normale avere problemi a seguire le regole.**
- **manca di fiducia** nella strategia: carenza di nozioni statistiche

## 2. MENTE

- **noia**: con un vantaggio statistico
- **sovraccarico mentale**: porta bassa concentrazione

# NEL TRADING LA DISCIPLINA NON BASTA

## 3. EMOTIVITA'

- **trade in perdita:** rabbia, frustrazione, stress
- **trade positivi:** overconfidence
- **non accettare le perdite**
- **troppi rischi:** essenziale il position sizing
- **avidità:** tenere a mente i risultati statistici della strategia
- **paura:** idem :)

# NEL TRADING LA DISCIPLINA NON BASTA

## 4. STRESSORS

- pressioni esterne di tipo finanziario
- **periodi stressanti**

## 5. CARATTERE

- **conoscere se stessi:** permette di sfruttare i nostri punti di forza e lavorare su quelli di debolezza

### ESERCIZIO CONOSCI TE STESSO

Fai una lista dei tuoi punti di forza nel trading e dei tuoi punti deboli.

Cerca di capire la frequenza con cui si manifestano entrambi, e l'impatto che hanno sui tuoi risultati.

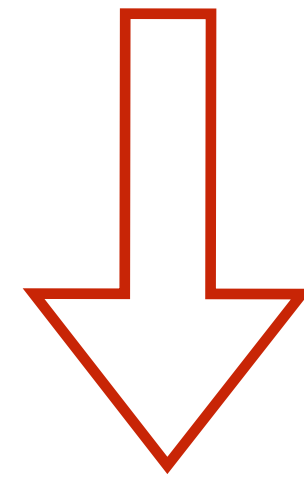
Su quali hai bisogno di lavorare?

# LO STATO MENTALE PERFETTO

Non si può fare trading **SENZA** emozioni

Dobbiamo evitare o calmare quelle che ci causano comportamenti negativi

Alcuni stati mentali portano a **PICCHI** di performance



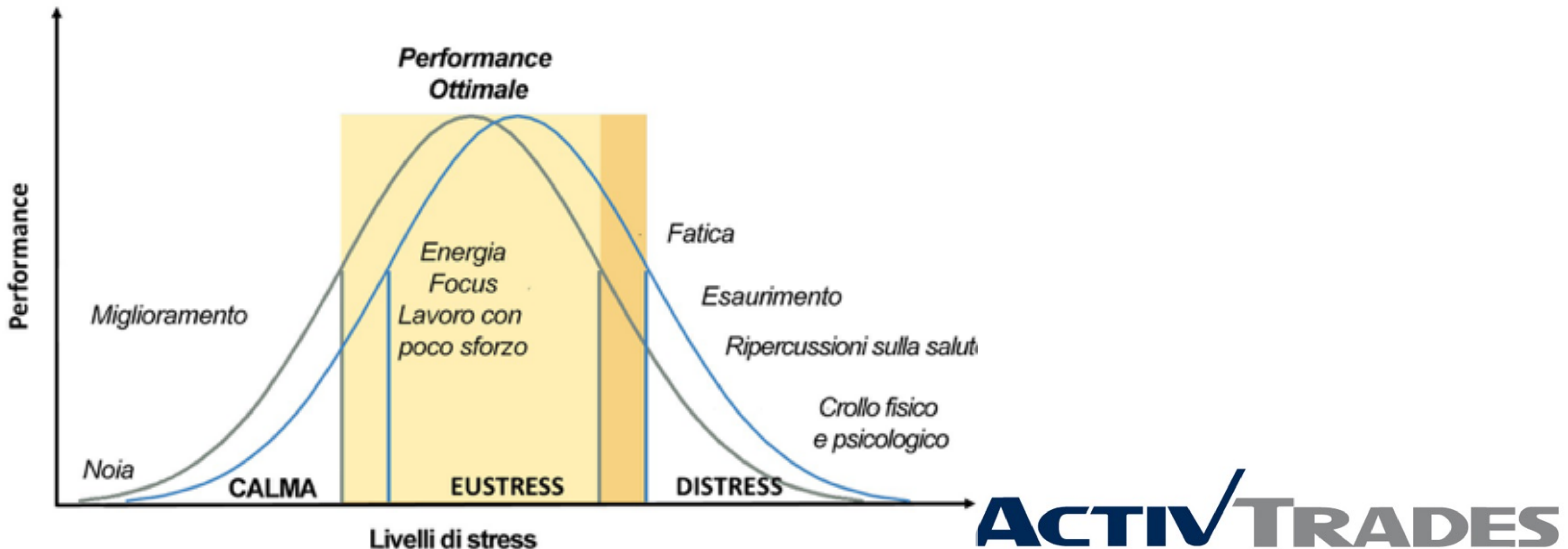
Riconoscere qual è il tuo **Stato di trading Perfetto** + saperlo raggiungere ogni volta che serve

# LO STATO MENTALE PERFETTO

Lo “stato mentale perfetto” è una risposta specifica per ognuno allo stress

Lo stress non è un fattore esterno, ma è una nostra percezione interna

La risposta a eventi stressanti può essere allenata





# LO STATO MENTALE PERFETTO

Periodo di recupero = gestire lo stress + incrementare resilienza.  
Se la risposta allo stress non viene rilasciata il nostro corpo non è in equilibrio.

Esposizione allo stress + recupero sufficiente = + capacità di reggere lo stress e resilienza

Esposizione allo stress + recupero insufficiente = stress cronico + crollo psicofisico (BURNOUT)

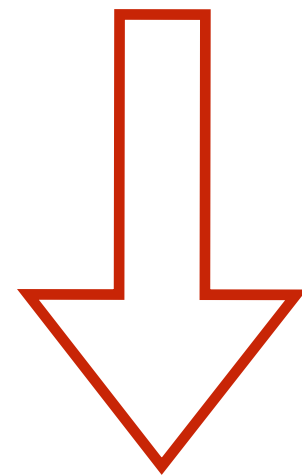
Training mentale -> attiva il sistema nervoso parasimpatico e completa il ciclo dello stress fornendo l'elemento di recupero che permette al corpo e alla mente di adattarsi e diventare più resilienti.

# LO STATO MENTALE PERFETTO

Ogni emozione ha un suo pattern

Una volta che hai mappato i tuoi pattern emotivi, puoi riconoscerli al loro inizio e anche crearli quando ti servono

Ricreare lo stato mentale che vuoi, cambiando i pensieri, le sensazioni fisiche, attraverso l'utilizzo di respirazione e tensione muscolare.



respirazione diaframmatica: ci riportiamo velocemente nelle condizioni migliori per fare trading, non solo fisicamente, ma a livello mentale, cioè di capacità decisionale.

# LO STATO MENTALE PERFETTO

Inserisci come parte della tua preparazione al trading, uncheck del tuo **stato mentale**, per capire se sei in quello di performance oppure no

**in che stato mentale sei, chiediti per ogni emozione:**

- come mi sento a livello fisico?
- come sto respirando?
- com'è la tensione muscolare?
- che frequenza di battito cardiaco ho?
- com'è il mio linguaggio del corpo?
- espressioni del viso?
- livello di energia?
- Sono stanco? ho fame?
- cosa sto pensando?

# LO STATO MENTALE PERFETTO

Pian piano avrai la mappa di te stesso

Se sei molto lontano da quello buono, rivedi la lista, esercitati ad uscire da quello stato mentale e riportarti in quello giusto lavorando sul suo pattern

Fai un CHECK sia all'inizio della tua giornata di trading, che dopo una perdita o un guadagno significativo, dopo un errore, ogni volta che senti che qualcosa non è al posto giusto.

# NEL TRADING LA DISCIPLINA NON BASTA

[www.mentedatrader.com/attiv](http://www.mentedatrader.com/attiv)

← SLIDES

## 1. GESTIRE LE EMOZIONI

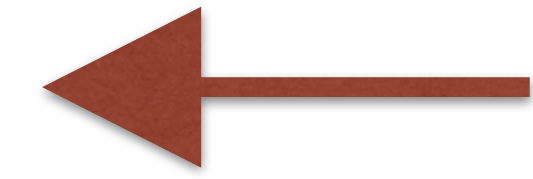
- capire la natura delle percezioni e della mente, la natura biologica e psicologica della paura, e come gestirla.
- riconoscere, calmare e gestire le emozioni
- evitare il corto circuito emozionale
- raggiungere la quiete che ti serve per stare bene

## 2. MIND-FITNESS: UN NUOVO MODO DI PENSARE

- sviluppare consapevolezza dei pensieri, gestire gli impulsi  
A questo punto potrai applicare la disciplina, la pazienza, il coraggio e l'imparzialità necessari per fare trading

# NEL TRADING LA DISCIPLINA NON BASTA

[www.mentedatrader.com/attiv](http://www.mentedatrader.com/attiv)



SLIDES

## 3. RICABLARE LA MENTE

- riorganizzare la percezione del mercato, in modo che il trading divenga una probabilità e non solo una possibilità.
- riorganizzare il tuo dialogo interiore, ricablando le tue connessioni cerebrali
- attraverso il lavoro sugli archetipi riportare alla luce capacità e delle risorse che abbiamo già in noi stessi, semplicemente non le abbiamo mai usate.

# NEL TRADING LA DISCIPLINA NON BASTA

[www.mentedatrader.com/attiv](http://www.mentedatrader.com/attiv)

SLIDES

Mente da Trader © 2016 Elena Sanjust di Teulada C.F. 5N1LBR73A67F205L · P. IVA 09358650969 · Privacy Policy · Disclaimer

**Settimana 7: Affrontare le difficoltà**

**Introduzione**

Nel trading ci sono molte sfide e difficoltà: dobbiamo prendere decisioni in condizioni d'incertezza, confrontarci con i risultati di queste decisioni e le loro conseguenze, operare in un ambiente indirizzato al risultato e avere a che fare con il cambiamento.

Tutte le situazioni difficili, dalle perdite grosse o ripetute nel tempo, ai cambiamenti nelle condizioni del mercato, eventi stressanti o dolorosi nella vita privata, hanno un impatto sulle nostre performance di trading.

Non possiamo controllare quello che ci succede, ma possiamo controllare come reagiamo.

**Schede di lavoro Settimana 7**

Scarica e stampa subito le 3 schede della settimana:

- Registro attività
- Pratica formale
- Pratica informale

**VAI ALLE LEZIONI >>**

**Downloads Mindfitness:**

- SLIDE PARTE 1
- Esercizi Parte 1 in formato zip

**Downloads Settimana 7**

- SLIDE Settimana 7
- Esercizi Settimana 7 in formato zip

**FAQ**

? Istruzioni per seguire il corso

**Lezione 1: Stress, pressione e performance**

**Introduzione**

Lo stress non è un fattore esterno, come viene spesso visto e percepito, ma è una nostra percezione interna e personale. E' la nostra percezione di un evento come minaccia che attiva le risposte somatiche che ben conosciamo.

La risposta allo stress è il risultato di genetica, dell'ambiente e dell'esperienza individuale, e può cambiare nel tempo ed essere ridotta: può essere allenata!

**Lezione 1: Stress, pressione e performance**

Durata: 7 min

Completamento settimana 7:

26% Completamento

Prossima Lezione >

**Downloads Mindfitness:**

- SLIDE PARTE 1
- Esercizi Parte 1 in formato zip

**Downloads Settimana 7**

- SLIDE Settimana 7
- Esercizi Settimana 7 in formato zip

**ESERCIZIO 1: IL BAROMETRO DELLO STRESS**

**INDICE**