

MINDFITNESS

INTRODUZIONE

Mindfulness: un modo di porre attenzione al momento presente, a te stesso, agli altri e al mondo intorno

Le neuroscienze studiano il suo impatto sul cervello e hanno dimostrato i benefici:

1. regolare le emozioni
2. attenzione e concentrazione
3. minore impulsività
4. minore dipendenza da comportamenti abituali

Una forte gestione della psicologia del trading non sostituisce lo sviluppo delle altre capacità nel trading, come la conoscenza, la strategia o l'analisi dei risultati.

MINDFITNESS

1. COS'È LA MINDFULNESS

Jon Kabat-Zinn: *“E’ un modo di prestare attenzione: di proposito, nel momento presente e senza giudizio, a tutto quello che accade nel campo della tua esperienza”*

Notare quello che accade, mentre sta accadendo

Fare trading nel momento:

- attenzione a quello che il mercato sta facendo ora e all’ambiente attorno a te
- essere consapevole di pensieri, emozioni e impulsi

Minore ansia e prontezza nel rispondere alle situazioni

MINDFITNESS

1. COS'È LA MINDFULNESS

Mindfulness = consapevolezza o presenza mentale

Opposto del pilota automatico

Capacità di essere nel presente -> scegliere se ed come agire e non reagire.

Abilità che si apprende con la pratica e la costanza.

MINDFITNESS

2. LE DUE CHIAVI

OBIETTIVITA'

Avvicinare i nostri pensieri, emozioni e comportamenti, invece di negarli o controllarli.

Obiettività = accettare senza resistenza pensieri, emozioni, le cose che non possiamo cambiare

Non é rassegnazione passiva

“L'accettazione ti mantiene focalizzato sul tuo obiettivo.

Non c'è bisogno di scappare o evitare la tua esperienza interiore.

Cercare di essere senza conflitto é il problema, non la presenza di pensieri ed emozioni.”

Gardner e Moore

MINDFITNESS

2. LE DUE CHIAVI

IMPERMANENZA

“Nessun uomo si bagna nello stesso fiume due volte, perché non é lo stesso fiume, e lui non é lo stesso uomo.” Eraclito

Amiamo le certezze ma tutto è in perenne cambiamento, e nulla dura per sempre.

Sia pensieri che mercati cambiano e sono dinamici.

Imparare a fronteggiare l'incertezza dei mercati va contro la nostra natura umana.

Capacità di prendere decisioni di trading che rispecchiano un preciso istante del mercato e di capire quando il nostro piano ha smesso di essere valido.

MINDFITNESS

3. BENEFICI DELLA MINDFULNESS

MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction,
programma di 8 settimane sviluppato da Jon Kabat-Zinn

- livelli di stress molto inferiori
- presenza mentale e capacità di riprendersi velocemente dal cattivo umore
- meno pensieri negativi e capacità di lasciarli andare quando si presentano
- maggiore autostima e minore dipendenza da fattori esterni
- minori reazioni difensive o aggressive quando ci si sente in pericolo
- maggior successo nel raggiungere i propri obiettivi professionali e personali
- maggiore attenzione, performance nel lavoro, produttività e soddisfazione
- controllo del proprio comportamento, e capacità di gestire pensieri ed emozioni, resistendo agli impulsi

MINDFITNESS

3. BENEFICI DELLA MINDFULNESS

Impatto positivo sulla memoria a breve termine

Serve a gestire le informazioni importanti, risolvere problemi nell'immediatezza, e regola anch'essa emozioni e comportamenti

Risultati degli studi sui traders che hanno fatto questo tipo di training:

- cambiamenti nell'area cerebrale relativa alla regolazione delle emozioni e alla capacità di prendere decisioni
- aumento dell'attenzione e riduzione dello stress
- miglioramento netto della gestione di paura e rabbia
- miglioramento delle decisioni in termini di gestione del rischio, avversione al rischio e alla perdita

MINDFITNESS

3. BENEFICI DELLA MINDFULNESS

Impatto positivo sulla memoria a breve termine

Serve a gestire le informazioni importanti, risolvere problemi nell'immediatezza, e regola anch'essa emozioni e comportamenti

Risultati degli studi sui traders che hanno fatto questo tipo di training:

- cambiamenti nell'area cerebrale relativa alla regolazione delle emozioni e alla capacità di prendere decisioni
- aumento dell'attenzione e riduzione dello stress
- miglioramento netto della gestione di paura e rabbia
- miglioramento delle decisioni in termini di gestione del rischio, avversione al rischio e alla perdita

MINDFITNESS

3. BENEFICI DELLA MINDFULNESS

MINDFULNESS NEL TRADING

1. Attenzione e consapevolezza:

- concentrarti sulle informazioni rilevanti
- riconoscere la distrazione
- ritornare focalizzato

2. Gestione della mente:

la consapevolezza dei tuoi pensieri riduce le conseguenze negative

3. Abitudini:

la consapevolezza dei tuoi schemi abituali ti permette di cambiarli

MINDFITNESS

4. DA DOVE PARTI?

TEST MAAS (Mindful Attention Awareness Scale)

Risultati dopo un training di 8 settimane:

- aumento dell'attivazione dell'area cognitiva del cervello, cioè della corteccia prefrontale
- riduzione dell'attività dell'amigdala quindi minore reattività allo stress
- connessione inibitoria diminuita tra l'attività dell'amigdala e quella della corteccia prefrontale