

SETTIMANA 7: AFFRONTARE LE DIFFICOLTA'

1. Stress, pressione e performance di trading

ESERCIZIO 1: IL BAROMETRO DELLO STRESS

Come trader, avere un'idea del proprio livello di stress è molto utile, e questo esercizio ti aiuta a crearti una tua mappa.

Essere in grado di rispondere in modo efficace nel trading è anche funzione della tua sensibilità alla risposta allo stress, di come percepisci gli eventi e di come reagisci, e dipende dai tuoi livelli di resilienza.

Con quest'esercizio sviluppi la consapevolezza del tuo personale livello di stress, e puoi quindi avere i tuoi parametri.

Scegli una parte del corpo, torace, addome o qualcosa da quelle parti, che senti sensibile allo stress.

Questa parte sarà il tuo barometro: una zona in cui portare l'attenzione alle sensazioni che provi durante la giornata.

Man mano che lo fai, porti la tua attenzione in quella zona che hai scelto, sviluppi una grande consapevolezza delle differenze anche sottili delle sensazioni che provi lì.

Questo ti mette in condizione di percepire il tuo livello di stress e come cambia nei diversi momenti.