

SETTIMANA 7: AFFRONTARE LE DIFFICOLTA'

2. Resilienza e MindFitness

ESERCIZIO 2: A CACCIA DEL BUONO

Portare un senso di apprezzamento a quello che c'è nel presente, aiuta a regolare le emozioni che possono esserci nei momenti difficili.

Questo esercizio ti insegna a portare la tua consapevolezza su 5-10 cose per cui sei grato adesso, in questo momento. Al di là della moda del pensiero positivo, questo tipo di atteggiamento mentale viene insegnato anche ai militari perché aumenta la resilienza, cioè la capacità di superare i momenti difficili.

Il verbo cacciare è decisamente adatto: trovare il lato positivo nei momenti difficili a volte è complicato e non ci viene automatico, ma è decisamente utile.

Identifica 5 (se riesci 10) aspetti delle tue performance di trading o della tua vita a più ampio spettro che ti sono utili. Possono essere cose per cui sei grato, piccoli successi, progressi che hai fatto.

Fallo tutti i giorni soprattutto nei momenti difficili.