

## **SETTIMANA 7: AFFRONTARE LE DIFFICOLTA'**

### **3. Esposizione e adattamento o crollo psicofisico**

#### **PRATICA INFORMALE: SPAZIO DEL RESPIRO DI 3 MINUTI**

Questo è un'esercizio che ti permette di recuperare dallo stress in pochissimo tempo, per cui può essere usato durante la giornata di trading molte volte, ogni volta che senti necessario riportare più bassi i tuoi livelli di stress. Ora hai imparato ad usare il tuo barometro, e da lì puoi trovare i segnali per fare quest'esercizio.

#### 1. Consapevolezza

Porta la tua attenzione al momento presente.

Che pensieri hai? Mettiti in parole e osservali come eventi mentali: "La mia mente sta pensando che..."

Che emozioni hai? Mettiti in parole, "Ho la sensazione di..."

Che sensazioni fisiche hai? Fai una veloce scansione del corpo e osserva cosa senti.

#### 2. Centratura

Ora porta l'attenzione al respiro.

Porta l'attenzione alle sensazioni fisiche del respiro, magari focalizzandoti su come il tuo torace sale e scende ad ogni respiro.

#### 3. Espansione

Allarga la tua consapevolezza fino ad raggiungere tutto il corpo, compresa la tua postura e la tua espressione facciale.

Se ti accorgi di qualche tensione o disagio, inspira ed espira in quel punto.

Ora porta l'attenzione ai suoni attorno a te, a quello che ti circonda.

Poi torna a quello che stavi facendo, con questo grado di presenza.