

MINDFITNESS: W7. AFFRONTARE LE DIFFICOLTA'

1. STRESS, PRESSIONE E PERFORMANCE

Le situazioni difficili hanno un impatto sulle nostre performance di trading.

Possiamo controllare come reagiamo di fronte alle difficoltà.

Il nostro corpo si prepara e attiva la risposta allo stress.

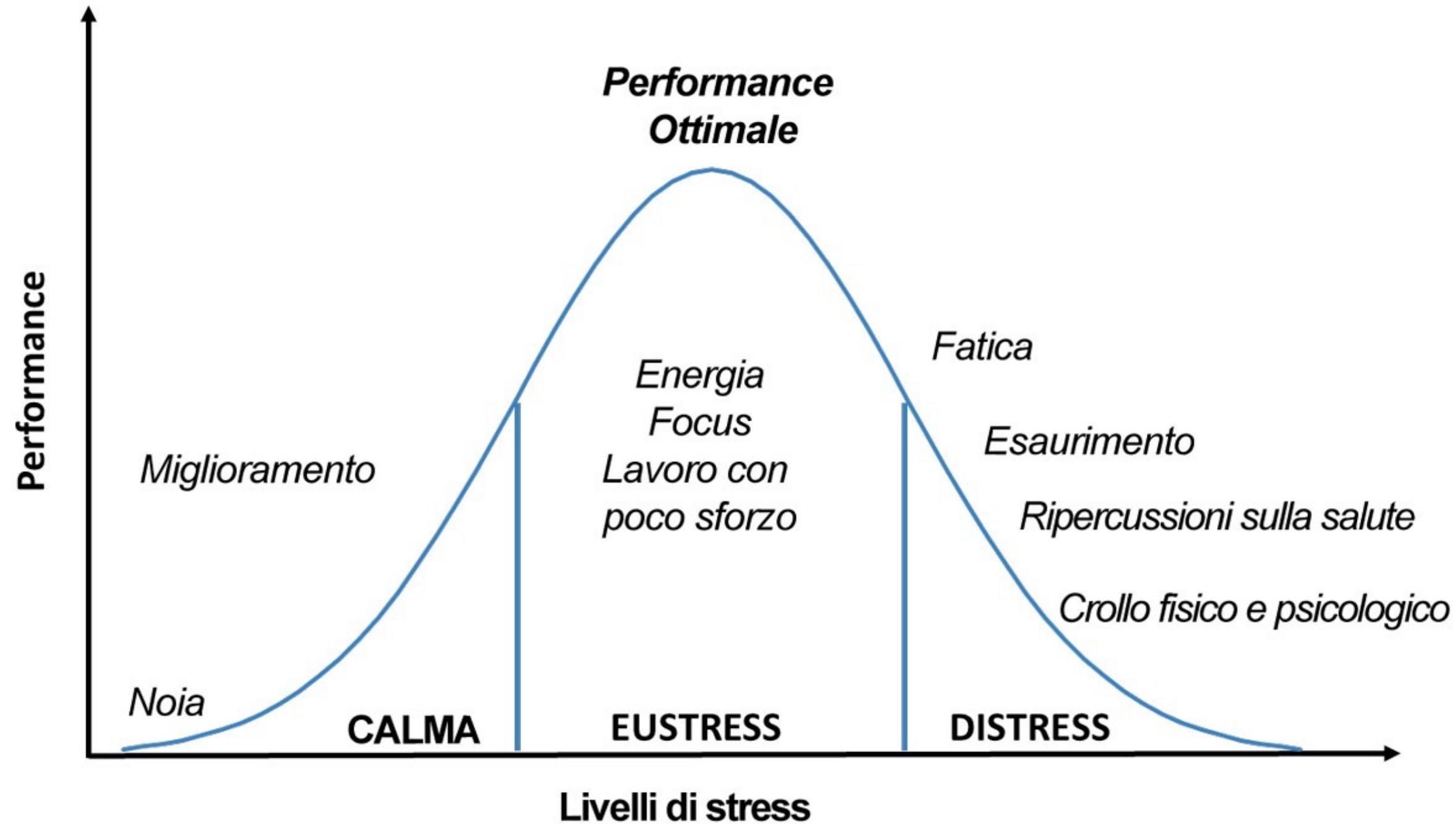
La percezione di pericolo attiva il sistema nervoso simpatico, produciamo adrenalina e cortisone, battito, pressione e respiro aumentano.

Lo stress è una nostra percezione interna e individuale.

La risposta allo stress può cambiare nel tempo ed essere ridotta: può essere allenata!

MINDFITNESS: W7. AFFRONTARE LE DIFFICOLTA'

1. STRESS, PRESSIONE E PERFORMANCE



MINDFITNESS: W7. AFFRONTARE LE DIFFICOLTA'

1. STRESS, PRESSIONE E PERFORMANCE

Effetti stress cronico:

- esaurimento delle riserve cognitive, fisiche e mentali
- inclinazione verso comportamenti e decisioni reattive ed emozionali
- disturbi del sonno
- dolore cronico
- complicazioni cardiache
- difficoltà gastrointestinali
- Ipertensione
- abbassamento delle risposte immunitarie
- ansia
- depressione
- abuso di sostanze
- pessimismo
- comportamenti di trading avversi al rischio

MINDFITNESS: W7. AFFRONTARE LE DIFFICOLTA'

1. STRESS, PRESSIONE E PERFORMANCE

Effetti stress cronico sul cervello:

- riduzione delle risorse disponibili per la neocorteccia e i processi cognitivi
- inibizione della memoria e dei processi di apprendimento
- aumento dei processi automatici per ridurre il carico mentale
- aumento delle sensibilità al pericolo nell'amigdala
- aumento dell'ansia
- spostamento del focus all'interno: diventa più facile perdersi gli stimoli esterni

Esposizione per lunghi periodi allo stress ->

aumento livelli di cortisolo ->

traders diventano ipersensibili al rischio

MINDFITNESS: W7. AFFRONTARE LE DIFFICOLTA'

1. STRESS, PRESSIONE E PERFORMANCE

ESERCIZIO 1: IL BAROMETRO DELLO STRESS

Risposta allo stress dipende da come percepisci e reagisci agli eventi, dai tuoi livelli di resilienza.

Con quest'esercizio sviluppi la consapevolezza del tuo personale livello di stress.

MINDFITNESS: W7. AFFRONTARE LE DIFFICOLTÀ'

2. RESILIENZA E MINDFITNESS

Def. Resilienza

capacità di un individuo di affrontare e superare un evento traumatico o un periodo di difficoltà, di far fronte in maniera positiva agli eventi traumatici, di riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà.

Riflette la capacità di superare le situazioni stressanti.

Può essere sviluppata in tre modi:

- esposizione ad eventi stressanti, seguita da un successivo recupero: questo fa partire un processo di adattamento
- si impara a fronteggiare gli effetti dello stress
- tecniche mentali per la riduzione dello stress

MINDFITNESS: W7. AFFRONTARE LE DIFFICOLTA'

2. RESILIENZA E MINDFITNESS

Attraverso la MindFitness:

- riduzione della reattività dell'amigdala
- riduzione degli effetti dello stress
- si regola la risposta individuale allo stress
- ciclo di recupero e di smaltimento dello stress

Se la risposta allo stress non viene rilasciata il nostro corpo non è in equilibrio.

Stress + periodo di recupero = crescita performance

Mindfitness permette di rivalutare le nostre idee, di vedere le cose in modo diverso

Cambiare prospettiva -> cambia la risposta allo stress

MINDFITNESS: W7. AFFRONTARE LE DIFFICOLTA'

2. RESILIENZA E MINDFITNESS

ESERCIZIO 2: A CACCIA DEL BUONO

Apprezzamento aumenta la resilienza

MINDFITNESS: W7. AFFRONTARE LE DIFFICOLTA'

2. RESILIENZA E MINDFITNESS

APPROCCIO POSITIVO O NEGATIVO

Scappare dai pericoli chiude le opzioni nella nostra mente, riporta a connessioni legate alla paura, riduce la creatività e la flessibilità mentale.

L'avversione al rischio ci mantiene in allerta continua.

La propensione al rischio permette l'attivazione della nostra corteccia e dell'emisfero sinistro.

Training di 8 settimane aumenta la nostra propensione al rischio e a non sfuggire.

Effetti training tipo MBSR sono a lungo termine.

MINDFITNESS: W7. AFFRONTARE LE DIFFICOLTA'

3. ESPOSIZIONE E ADATTAMENTO O CROLLO

Esposizione a pensieri, emozioni, sensazioni -> impari a gestirli e prendere ugualmente le decisioni giuste, e aumenti la resistenza allo stress.

Processo in due fasi:

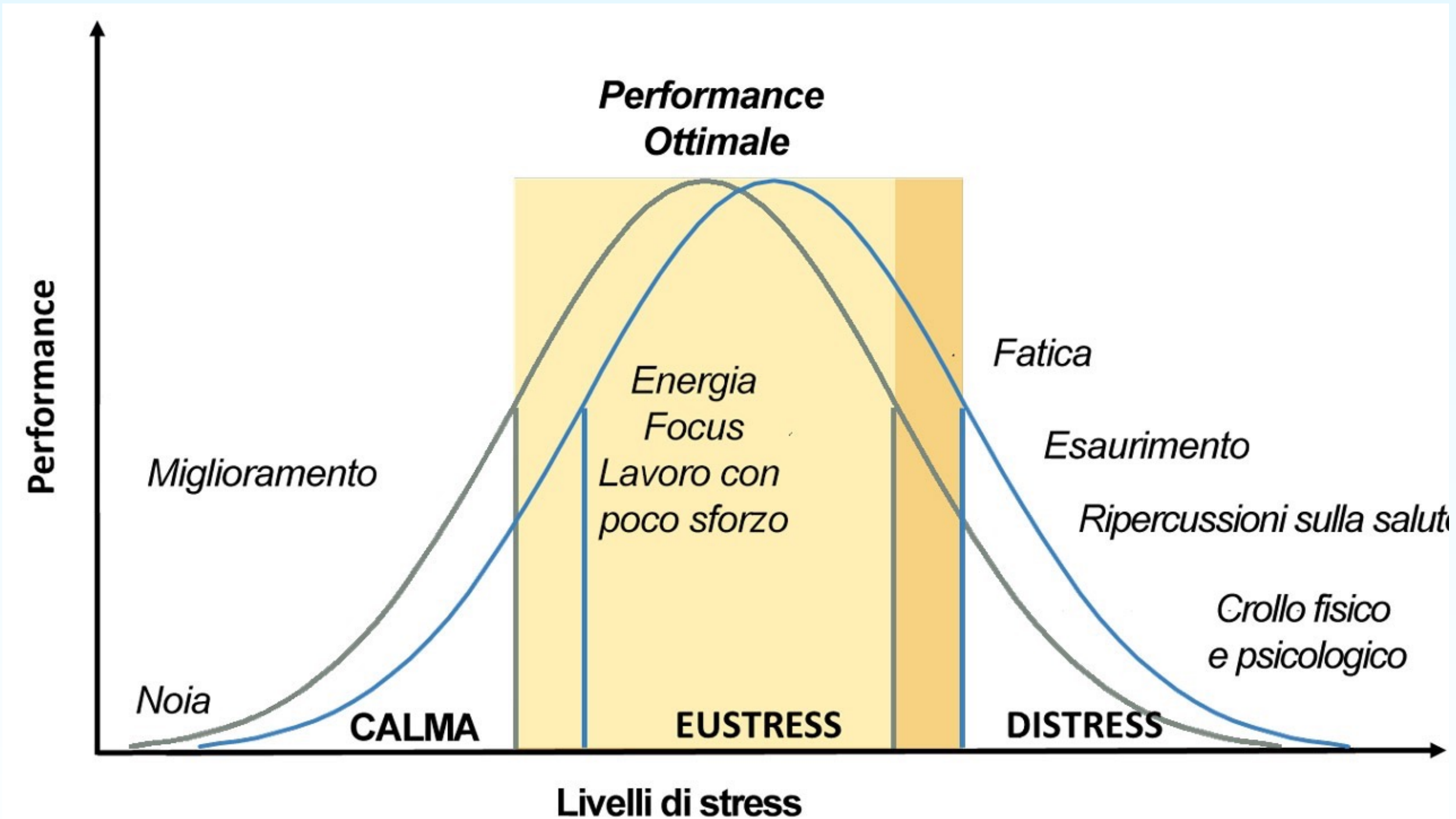
1. esposizione allo stress
2. fase di recupero

Esposizione allo stress + recupero = aumenta l'adattamento, la capacità di reggere lo stress e la resilienza

Recupero insufficiente = stress cronico e crollo fisico e psicologico + avversione al rischio

MINDFITNESS: W7. AFFRONTARE LE DIFFICOLTA'

3. ESPOSIZIONE E ADATTAMENTO O CROLLO



MINDFITNESS: W7. AFFRONTARE LE DIFFICOLTA'

3. ESPOSIZIONE E ADATTAMENTO O CROLLO

MindFitness fornisce recupero che permette al corpo e alla mente di adattarsi e diventare più resilienti.

Sviluppi consapevolezza dei tuoi pattern di stress

PRATICA INFORMALE

SPAZIO DEL RESPIRO DI 3 MINUTI

Permette di recuperare dallo stress in pochissimo tempo

MINDFITNESS: W7. AFFRONTARE LE DIFFICOLTA'

4. ESPLORARE LE DIFFICOLTA'

Diventare consapevole di pensieri, emozioni e sensazioni nei momenti difficili = non ripetere le reazioni automatiche ma rispondere in modo più efficace.

Guardare in faccia una difficoltà:

1. Osservare la tentazione di evitarla o di reprimere emozioni, pensieri e sensazioni fisiche.
2. Avvicinare questi pensieri, emozioni e sensazioni.

MINDFITNESS: W7. AFFRONTARE LE DIFFICOLTA'

4. ESPLORARE LE DIFFICOLTA'

Curva del cambiamento di Kubler-Ross



MINDFITNESS: W7. AFFRONTARE LE DIFFICOLTA'

4. ESPLORARE LE DIFFICOLTA'

Il punto di svolta é l'accettazione: venire a patti con le emozioni che sono derivate dalla situazione

PRATICA FORMALE: ESPLORARE LE DIFFICOLTA'

Ti aiuta a rendere più breve questo passaggio.

MINDFITNESS: W7. AFFRONTARE LE DIFFICOLTA'

5. AZIONI EFFICACI IN MOMENTI DIFFICILI

Nei momenti di crisi la motivazione deriva dalle azioni che facciamo e non viceversa.

-> tecnica dei 3 minuti + fare qualcosa

1. Qualcosa di piacevole

qualcosa che ti nutra in profondità, lettura, un hobby, esercizio fisico, uscire con gli amici, un film, e sii gentile con il tuo corpo: dormi di più, fatti un bagno caldo, un massaggio, una passeggiata nella natura

2. Qualcosa che dia senso di soddisfazione o padronanza

Riprendere in mano qualche attività, imparare qualcosa di nuovo.

MINDFITNESS: W7. AFFRONTARE LE DIFFICOLTA'

5. AZIONI EFFICACI IN MOMENTI DIFFICILI

3. Continua a praticare la Mindfulness

Qualche pratica di Mindfitness ti riconnette al presente e a te stesso.

Piccoli cambiamenti = grande impatto su come ci sentiamo

ESERCIZIO 3: SOSPIRO RILASSANTE