



Appunti di Psicologia

Fare trading è un viaggio incredibile dentro di sé. Ho scoperto lati di me stesso che non conoscevo, e li ho modificati positivamente. Questi miglioramenti hanno avuto un'influenza positiva anche nella vita di tutti i giorni, e spero che possano essere utili anche per te, come lo sono stati per me.

Inizierò analizzando le varie abitudini negative che caratterizzano i nostri errori nel trading. Capirai perché commettiamo tutti gli stessi errori, come ad esempio spostare gli Stop Loss, nonostante sappiamo benissimo che non dovremmo farlo.

Le abitudini sono difficili da estirpare, ma capire il motivo per cui commettiamo certi errori è il primo passo per sviluppare la mentalità giusta da trader.

Questa guida è suddivisa in 3 parti, ognuna delle quali è stata progettata per fornirti una conoscenza più approfondita del trading e per aiutarti a migliorare la tua attività.

Nella prima parte della guida, esploreremo gli errori più comuni che i trader commettono e le reazioni chimiche che si verificano all'interno del nostro corpo e che influenzano le nostre decisioni. Approfondiremo il motivo per cui a volte ci sentiamo sopraffatti dalle emozioni e agiamo in modo irrazionale nel trading, e ti daremo gli strumenti necessari per gestire queste situazioni.

Nella seconda parte, vedremo perché essere profittevoli nel trading è una questione complessa che va oltre la semplice conoscenza di quando entrare e uscire dal mercato. Ti forniremo informazioni su come la psicologia delle nostre

azioni può influenzare la nostra attività di trading in modi che spesso non ci aspettiamo.

Infine, nella terza parte della guida, esploreremo come puoi essere psicologicamente ed emotivamente resiliente mentre fai trading. Ti mostreremo come utilizzare le probabilità a tuo vantaggio e come utilizzare una mentalità resiliente per affrontare le sfide che incontrerai lungo il percorso del trading.

Speriamo che questa guida ti aiuti a migliorare la tua attività di trading e a raggiungere i tuoi obiettivi finanziari a lungo termine.

INDICE:

PARTE 1

Gli ormoni coinvolti nel trading

Gli ormoni

Ci siamo evoluti per sopravvivere

Da ricordare assolutamente:

Cosa non fare mai quando sbagli

Le cattive abitudini nel trading

1 Entrate in FOMO

Come fare

2 Revenge trading

Come fare

3 Fallacia del gambler

Come fare

4 Tradare in Euforia

Come fare

Size da utilizzare se non sei Bull

Domina il tuo ego

Le nostre sovrastrutture

Siamo delle etichette

Siamo dentro un Matrix

Don't kill your ego

L'ego è ansioso del futuro tu devi vivere il momento

Frustrazione

PARTE 2

Eccellere nella disciplina

Pazienza

Coraggio e perseveranza

PARTE 3

Il vantaggio che ti ha dato Bull

Operare pensando alle probabilità

Operare pensando su larga scala

Ho finito

PARTE 1

Gli ormoni coinvolti nel trading

Prima di iniziare a parlare di come i mercati siano mossi dalle emozioni, è importante capire che queste emozioni sono il risultato di reazioni chimiche che avvengono nel nostro corpo. Ad esempio, se chiudi un trade al -10%, potresti rimanere arrabbiato per tutto il giorno e potresti anche iniziare ad avere problemi di relazione con chi ti sta intorno.

Ma quali sono i soggetti che determinano le tue emozioni?

Gli ormoni!

Essi sono responsabili delle tue reazioni emotive e quindi dei tuoi comportamenti sul mercato. Tra gli ormoni coinvolti nel trading, vi sono l'adrenalina, il cortisolo, la dopamina e l'ossitocina.

L'adrenalina, ad esempio, viene prodotta in risposta a situazioni di stress e di pericolo. Quando ti trovi in una situazione di perdita, il tuo corpo produce

adrenalina, aumentando il battito cardiaco e la pressione sanguigna, e facendo in modo che tu sia più vigile e concentrato.

Il cortisolo, invece, è un ormone dello stress che viene prodotto in risposta a situazioni di pressione. Quando sei sotto stress, il tuo corpo produce cortisolo, il quale può influire sulla tua capacità di prendere decisioni razionali.

La dopamina, invece, è un ormone del piacere e della gratificazione che viene prodotto in risposta a situazioni positive. Quando otteniamo un guadagno, la dopamina viene prodotta, facendoci sentire felici ed entusiasti.

Infine, l'ossitocina è l'ormone dell'affetto e dell'amore. Viene prodotto in risposta a situazioni di vicinanza con altre persone. Nel contesto del trading, l'ossitocina può essere prodotta quando siamo in grado di creare un rapporto di fiducia con il nostro broker o con altri trader.

In sintesi, gli ormoni giocano un ruolo fondamentale nel trading, poiché sono responsabili delle nostre emozioni e quindi dei nostri comportamenti sul mercato. Capire come funzionano gli ormoni può aiutarti a prendere decisioni più razionali e ad evitare di farti influenzare troppo dalle tue emozioni.

Gli ormoni

Gli ormoni sono messaggeri chimici, molecole che attivano reazioni all'interno dell'organismo producendo una risposta biologica, ormone dal greco significa proprio "azionare, movimento".

Gli stimoli ambientali, come quelli che si incontrano facendo trading, garantiscono una valanga di emozioni come la paura, la speranza e l'euforia. Questi stimoli, a loro volta, necessitano di una risposta adeguata del nostro corpo per gestirli.

Esempio

Se stiamo passeggiando per la savana tranquilli e beati ed incontriamo un leone non possiamo rimanere tranquilli e sereni, dobbiamo spaventarci, eccitarci, spingere sangue verso i muscoli e prepararci a scappare. Questo

esempio ci mostra come questo meccanismo di auto difesa del nostro corpo si attiva anche in situazioni estreme, ma anche in situazioni quotidiane come quelle legate al trading.

Il nostro corpo si è evoluto in migliaia di anni per garantirci questa risposta e salvarci la pelle, ma allo stesso tempo ha anche sviluppato la capacità di adattarsi alle situazioni diverse, e ciò può essere applicato anche nel trading.

Per esempio, se ci troviamo di fronte a una situazione di mercato volatile, il nostro corpo può rispondere in modo simile a quando siamo in presenza di un pericolo fisico. In questo caso, possiamo addestrare la nostra mente e il nostro corpo ad affrontare meglio queste situazioni, imparando a gestire le nostre emozioni e a mantenere la calma anche in situazioni di stress.

In questo modo, possiamo utilizzare la capacità di adattamento del nostro corpo per migliorare le nostre performance nel trading e ottenere risultati migliori.

I messaggi ai vari organi avvengono attraverso gli ormoni e questi sono quelli che ci riguardano maggiormente:

- **Il cortisolo**, un ormone prodotto su impulso del cervello, è l'ormone simbolo dello stress: nei momenti di maggior tensione determina l'aumento di glicemia e grassi nel sangue, mettendo a disposizione l'energia di cui il corpo ha bisogno.
- **L'adrenalina**, una volta prodotta, viene immessa direttamente nel sangue e determina alcuni cambiamenti nell'organismo, come l'accelerazione della frequenza cardiaca, la riduzione dei vasi sanguigni, la dilatazione delle vie aeree bronchiali e l'aumento dell'apporto energetico. In linea generale, l'adrenalina migliora la reattività dell'organismo alle situazioni di stress, preparandolo a reagire a situazioni di pericolo.
- **La dopamina**, nota anche come "ormone dell'euforia", aumenta quando facciamo qualcosa che ci piace e ci dà piacere. È il precursore di altri due neurotrasmettitori, quali l'adrenalina e la noradrenalina. Viene rilasciata dall'ipotalamo e riveste diverse funzioni a livello del sistema nervoso

centrale, come il controllo dell'umore e la regolazione della sensazione di piacere (fa molte altre cose, ma mi fermo qui).

- **Le endorfine**, note come "ormoni del benessere", sono dei neurotrasmettitori dotati di una potente attività analgesica ed eccitante. Hanno un'azione simile a quella della morfina e ad altre sostanze oppiacee. Sono coinvolte nel senso di benessere ed appagamento che insorge al termine di un rapporto sessuale, nel controllo dell'appetito e nella termoregolazione. L'aspetto più affascinante delle endorfine risiede nella loro capacità di regolare l'umore; infatti, durante situazioni particolarmente stressanti, le endorfine, da un lato, aiutano a sopportare meglio il dolore e, dall'altro, influiscono positivamente sullo stato d'animo.

Ci siamo evoluti per sopravvivere

Come l'esempio del leone che vive nella savana, anche noi siamo mossi e governati da istinti ed emozioni primordiali che si sono evoluti in migliaia e migliaia di anni. Questi istinti e emozioni sono diventati abilità acquisite e ripetute, che si sono trasformate in abitudini indispensabili per sopravvivere.

Tuttavia, anche se queste abitudini ci hanno aiutato a prevenire pericoli mortali e a trovare nuove risorse per sopravvivere, dobbiamo tener conto che la nostra reazione ai pericoli della vita di tutti i giorni è la stessa reazione che attuiamo anche ai pericoli di fare trading. Queste reazioni possono essere deleterie per il nostro risultato finale.

Per questo motivo, dobbiamo trovare il modo di hackerare il nostro sistema biologico di pensiero e diventare psico-emotivamente resilienti. Ciò significa che dobbiamo imparare a controllare le nostre emozioni e a gestire il nostro comportamento in modo da raggiungere i nostri obiettivi.

Nelle prossime pagine ti racconterò il mio viaggio per riuscire in questa impresa. Ti darò alcuni consigli e strategie che potrai utilizzare per diventare un

trader di successo. Inoltre, ti parlerò delle mie esperienze e delle lezioni che ho imparato lungo il percorso.

Da ricorda assolutamente:



Il nostro cervello vuole lavorare per un motivo oggettivo, per uno scopo chiaro.

Non vuole sprecare energie

Il nostro cervello pensa continuamente: "Lascia stare quel lavoro complicato ed inutile, DEV'ESSERE NECESSARIO risparmiare energie per affrontare i continui pericoli del mondo. Sai benissimo che potrebbe saltare fuori un leone da quel cespuglio da un momento all'altro!"

Questo tipo di pensiero potrebbe essere stato utile 50.000 anni fa, ma non nel trading.



I pensieri ci creano emozioni e scariche di ormoni, le emozioni ci fanno prendere decisioni diverse

Noi, esseri umani, abbiamo la capacità di collegare le situazioni a emozioni, a differenza degli animali. Questo significa che se ripenso ad una litigata che ho avuto pochi giorni fa, il mio corpo può ancora reagire emotivamente e fisiologicamente.

Le emozioni sono forti e mi sento scosso e arrabbiato, mentre il mio corpo ha un reale rilascio di adrenalina e cortisolo, che alterano lo stato psico-fisico rendendomi pronto alla lotta.

In sintesi, l'essere umano ha la capacità di ricordare situazioni ed emozioni a lungo termine, il che può avere effetti negativi sul nostro stato psico-fisico. Questo può essere visto come una spada a doppio taglio, poiché ci dà la possibilità di imparare dalle nostre esperienze, ma può anche causare problemi come i disturbi d'ansia.

Evita in ogni modo di offendere te stesso e il tuo cervello per l'entrata del cazzo che hai appena fatto!

- “No cioè ma sono proprio uno s*****o”
- “Sono proprio un Cog****e”
- “Sono un Cog***e, sono un cog****e, sono un cog****e,sono un cog****e,sono un cog****e,sono un cog****e,sono un cog****e,sono un cog****e.”
- ecc.

Pertanto, ricorda che:

- Il tuo cervello non ha sbagliato, evolutivamente parlando.
- Il tuo cervello ha fatto tutto correttamente!

È il trading che richiede un sistema di pensiero che deve essere "hackerato".

Quindi, non offenderti! Il tuo cervello ha fatto un ragionamento corretto. Se ti offendi, peggiorerai ulteriormente il tuo stato d'animo e le tue performance. Può sembrare una stupidata, ma è davvero molto importante.

Premesso questo:

Le cattive abitudini nel trading

1 Entrate in FOMO

Descrizione

L'entrata in fomo è la paura di perdere l'operazione della vita. Ha due caratteristiche:

1. ti spinge ad effettuare operazioni senza conferme perfette
2. ti fa aumentare la dimensione dell'operazione perché... *"perché accontentarmi di così poco in un'operazione così perfetta!"*

Poi succede che essendo un'entrata in fomo, l'operazione va contro di te.

NESSUNA ENTRATA IN FOMO E' PROFITTEVOLE

Perché entriamo in fomo

La fomo è frutto dell'avidità.

Spesso intendiamo l'avidità come un morboso attaccamento al denaro, ma in realtà è di più:

:::aside 

In questo caso, l'avidità è un bisogno ancestrale di potere.

:::

Viviamo in un mondo in cui non ci manca nulla, ma l'avidità di potere è radicata in noi da tempi ancestrali.

Non entriamo in fomo solo perché vogliamo guadagnare, ma perché il nostro cervello avido di potere necessita di essere saziato.

Le persone di potere dirigono un gruppo di persone, una società. In antichità le persone potevano vivere solo se facevano parte di un gruppo di simili, si cacciava in gruppo, se ti rompevi una gamba avevi chi ti sostituiva ecc.

L'esilio era considerato una lenta condanna a morte.

Chi ha potere ha il potere decisionale e il potere di vita o di morte su altre persone.

Chi ha potere vive meglio.

Per raggiungere il potere, bisogna essere arrivisti e avidi di potere.

Ecco perché entriamo in fomo.

Ricorda: Warren Buffet e Charlie Munger non sono entrati in Amazon e Google per un errore di valutazione. In un'intervista, gli è stato fatto notare, e hanno risposto: "Noi abbiamo perso questa opportunità e perdiamo molte buone opportunità, perdiamo occasioni continuamente. La nostra fortuna è che non le perdiamo tutte".

Perdere molte buone opportunità fa parte del gioco. A te basta una o due entrate al giorno.

Se perdi un trade, non rischi l'esilio da parte dei tuoi pari 😊.

Come fare

Inutile che ti dica di non entrare in fomo se sei alle prime armi. Anche se sai che non devi, purtroppo, entrerai in fomo, ancora e ancora. Molto probabilmente, ancora molte altre volte.

Poi, un giorno, vedrai una criptovaluta schizzare verso la luna, il tuo dito si muoverà velocemente per piazzare un ordine, ma finalmente il tuo cervello avrà

capito che lì non devi entrare.

Dovrai rimanere a guardare e capirai tantissime cose.

Solo in quel momento capirai che stai evitando le entrate in fomo. Ricorda quel momento epico e congratulati con te stesso.

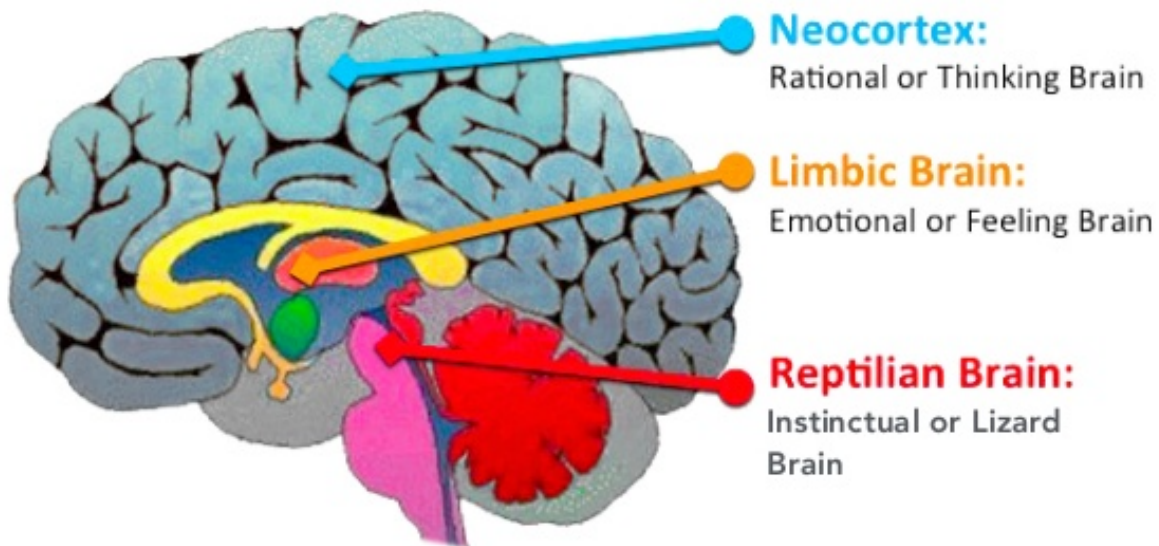
2 Revenge trading

Dopo aver condotto male una o più operazioni, mi prendeva lo spirito di vendetta e volevo assolutamente recuperare le perdite.

Spesso mi capitava di entrare bene in un'operazione e di non accontentarmi del guadagno, aspettando invece che si ribaltasse contro di me e chiudendo in perdita.

Anche questo comportamento può essere spiegato con l'evoluzione ancestrale del nostro cervello. Nel nostro cervello ci sono due emisferi (destro e sinistro) e tre sezioni:

- Cervello rettile, il più antico e interno, collegato ai nostri istinti primitivi di combattimento o fuga in situazioni di pericolo.
- Cervello limbico, la sede delle emozioni e della memoria, che costituiscono le basi delle nostre decisioni (sempre mosse dalle emozioni).
- Neocorteccia, che ci distingue come homo sapiens, la sede del pensiero razionale, della capacità di ragionamento e delle emozioni più complesse.



Quando un trade ti va male realizzi che:

- il mancato guadagno, che è una perdita
- la chiusura forzata in negativo, che è una perdita

ADDESSO TI TROVI IN GRAVE PERICOLO PER LA TUA SOPRAVVIVENZA

Ricorda che per il nostro cervello più antico tutto è questione di vita o di morte, quindi **UN TRADE ANDATO MALE = PERICOLO DI MORTE.**

In questo momento, l'informazione del pericolo raggiunge l'amigdala, che manda in cortocircuito la neocorteccia. Essendo quest'ultima responsabile del ragionamento razionale, l'unico risultato è che **NON RAGIONI PIÙ!**

Quindi:

1. Trade andato male
2. Percezione di grave pericolo
3. Cortocircuito del ragionamento razionale.

Ora sei davvero nei guai

Il tuo sistema ancestrale di sopravvivenza, ovvero il cervello più antico, è programmato per reagire in modo istintivo, mettendoti di fronte a due sole opzioni: **combattere o fuggire**.

Tuttavia, quando ti trovi seduto davanti al tuo computer e hai già subito una perdita, la fuga non è più un'opzione e devi quindi affrontare la situazione.

Il tuo cervello primitivo vuole vendetta e sente il bisogno di ottenere guadagni facili.



Ma non dimenticare che in questo momento non stai più ragionando solo con il tuo istinto.

È importante mantenere la calma e cercare di valutare la situazione in modo razionale, considerando tutte le possibili soluzioni e le conseguenze di ogni azione. Potresti ad esempio cercare di analizzare i fattori che hanno portato alla perdita, per evitare di commettere gli stessi errori in futuro. In questo modo potrai trasformare la sconfitta in una lezione preziosa per la tua crescita personale e professionale.



Qui devi fare molta attenzione anche nella tua vita privata perché sei gravemente alterato, anche se non te ne rendi conto.

Se in questo stato hai una piccolissima discussione con una persona, ciò può sfociare in una lite grave. Ricordati che hai il cervello in corto circuito,

adrenalina nel corpo e tutto il tuo sistema di autodifesa vuole che tu sia pronto a combattere.

E' questione di vita o di morte.

Ciliegina sulla torta:

In questo stato non hai reale percezione del pericolo.

Quindi apri altri trade non ragionati ed una piccola perdita diventa una grandissima perdita.

E' tutto biologico e naturale, siamo fatti così.

Come fare

Quando non hai abbastanza esperienza da inibire le tue emozioni, dopo una grande o stupida perdita, oppure dopo un mancato guadagno, devi assolutamente diminuire la dimensione della posizione o almeno dimezzarla.

Ancora oggi, io riduco a metà ogni perdita fino a tradare con pochi spiccioli. È difficile, ma almeno limito le perdite.

3 Fallacia del gambler

Questo è lo stadio più grave che segue temporalmente i due stadi precedenti.

Qui il tilt è totale e non stai più ragionando.

Il tuo cervello ti dice chiaramente:

"abbiamo perso troppi guadagni, è sicuramente impossibile perderne ancora, quindi il prossimo trade andrà matematicamente bene".

La fallacia del gambler è un bias, cioè una scorciatoia mentale che può creare grandi problemi se non riconosciuta per tempo.

Funziona così:

Hai 10 monetine, su un totale di lanci avrai 5 teste e 5 croci.

Ma se dopo 9 lanci avrai totalizzato per nove volte "testa", il tuo cervello ti fa credere che il prossimo lancio sarà molto probabilmente "croce". In realtà, ogni lancio ha sempre e comunque il 50% di possibilità.

Arrivi a fare previsioni e credere a cose non vere.

Come fare

Stacca o ti rovini.

4 Tradare in Euforia

Ti è mai capitato di vivere quelle giornate fantastiche in cui, dopo due operazioni, sei già al 7% e poi trovi un altro fantastico pattern e arrivi al 12% in un'oretta? Quando succede, ancora adesso, mi sale l'euforia.

Ma l'euforia è un pessimo compagno di viaggio quando si trade e devi assolutamente cercare di riconoscere quando stai entrando in questo stato. Osservati, indagati, fatti domande quando stai andando forte per capire se sei veramente in uno stato di euforia o meno.

Cosa accade al tuo cervello in questo stato?

In questi momenti fantastici il tuo corpo è contento oltre ogni misura e rilascia grandi quantità di **dopamina**, un neurotrasmettitore che viene rilasciato dall'ipotalamo ed è associato con il desiderio, la ricompensa e regola il nostro umore.

Quando la quantità di dopamina è troppa, ci spinge a ricercare continuamente ed in maniera quasi compulsiva emozioni forti, senza alcuna paura delle conseguenze.

Troppa eccitazione ci ha messo in corpo troppa dopamina, e troppa dopamina ci fa cercare emozioni forti. Questo è un cocktail esplosivo!!!

Questo meccanismo è lo stesso per cui le persone cercano droghe per saziare questo bisogno.

Come prima, anche adesso i giudizi razionali sono temporaneamente sospesi o non più applicati con lo stesso rigore che abbiamo a mente fredda. Inoltre, avviene anche una riduzione dell'attività dell'amigdala, il che riduce sensibilmente la percezione del pericolo.



Quindi al punto due avevamo una maggiore percezione del pericolo che ci portava a combattere o fuggire, ora invece la percezione del pericolo viene tacitata.

Come fare

Innanzitutto, è necessario avere sufficiente esperienza per capire quando si arriva allo stato di euforia. Ai miei inizi, mi bastavano due trade positivi per avere un'altissima euforia e bagni di dopamina.

Dopo aver realizzato di essere in questo stato, devi assolutamente staccare!

Ricorda che sei già in guadagno! In questo stato, non ragioni in modo razionale e non hai cognizione dei reali pericoli. Quindi, stacca!

Size da utilizzare se non sei Bull

Dopo un anno che lavoro con le tecniche di Bull, mi sono reso conto di una lezione molto importante che non puoi appendere finché non ci sbatti il muso.

Dopo 3 o 4 mesi che ho iniziato a fare scalping il mercato era davvero buono e mi credevo arrivato operando con una size molto grande, e le cose mi andavano cmq bene.

Era un mercato che non regalava schiaffoni sonanti come quello di oggi. (era giugno 2022)

I breakout regalavano strappi importanti e fare gain sostanziosi era più facile di quanto lo è adesso.

Quindi non avevo imparato tantissime lezioni.

Fare trading è un'attività che richiede un costante miglioramento, ma questo non si può raggiungere senza prima comprendere i propri errori. In questo campo, gli errori sono numerosi ed è facile commetterli, anche per chi ha esperienza.

Ogni errore commesso, infatti, ha un costo reale che si traduce in denaro perso. Il prezzo di ogni errore varia in base alla dimensione dell'investimento che si sta effettuando in quel momento.

Ad esempio, quando la mia size era di 3k, ogni errore mi costava in media 30\$.

Tuttavia, oggi che opero con 200\$, la stessa lezione mi costa solo 2\$.

Come puoi vedere, la stessa lezione ha un prezzo molto diverso in base alla grandezza dell'investimento.

Questo significa che, anche se stai utilizzando la stessa strategia di trading, il costo delle tue "lezioni" può variare notevolmente in base alla dimensione della tua size.

Il fatto che ogni errore commesso abbia un costo può sembrare scoraggiante, ma in realtà è un'opportunità per imparare e migliorare.

Ogni volta che si commette un errore, si ha la possibilità di esaminare ciò che è andato storto e di evitare di ripetere lo stesso errore in futuro. In questo modo, il costo iniziale dell'errore si trasforma in un investimento a lungo termine nella propria formazione come trader.

Il trading non riguarda solo l'evitare gli errori, ma è un viaggio all'interno di noi stessi per capirci e imparare a governare le nostre pulsioni.

Il trading è un'attività impegnativa che richiede costante miglioramento, ma anche un'opportunità per imparare e crescere.

Domina il tuo ego

Ho lasciato questa parte per ultima perché era giusto capire gli errori dal punto di vista chimico e biologico, per affrontare poi il problema più difficile: il tuo ego.



Questa sezione può colpirti molto profondamente, io avrei voluto scoprire tutto questo a 30 anni

L'ego è la radice da cui nasce la nostra difficoltà di fare trading ma non solo, è l'alfa e l'omega di ogni nostra difficoltà nella vita, sotto OGNI PUNTO DI VISTA.

Noi, tutti noi, anche te che stai leggendo sei una persona completa e formata di idee, certezze, sogni e desideri.

Ci siamo adattati alla società in cui viviamo assumendo usi e metodi comportamentali accettati da tutti.

(a meno che tu non sia un disadattato frustrato)

Come l'acqua prende la forma di ciò che la contiene e quindi diventa bicchiere quando è dentro un bicchiere e diventa fiume quando è in un fiume, anche noi abbiamo preso la somiglianza della società in cui viviamo.

Torno a parlare in singolare

Se fossi nato nella giungla avrei una percezione diversa di me e dell'ambiente che mi circonda.

Se fossi un eschimese sarebbe ancora diversa.

Voglio sicurezze nella mia vita e **odio chi mi priva di cose** sia questo denaro o tempo della mia vita.

Sono un individuo che in qualche modo ha trovato il suo posto nel mondo adattandosi ed acquisendo caratteristiche consone all'ambiente..

E mi sta bene. (non sono più un anarchico ventenne pieno di percing).

Io vedo me stesso ed il mondo che mi circonda in modo gravemente soggettivo.

Le nostre sovrastrutture

Noi siamo ciò che siamo per una serie di sovra-strutture che il nostro sub-conscio ha installato nella nostra percezione per proteggerci dal mondo esterno che è brutto e cattivo e ci fa soffrire ogni giorno.

In effetti noi, esseri umani, odiamo soffrire.



Noi siamo biologicamente creati per rifuggire i dolore.

Ma questo comportamento preventivo ci cela a moltissime verità che solo tacitando il tuo ego puoi trovare.

E' come se vedessimo ed interagissimo col mondo in modo ovattato.

Per non farci soffrire il nostro sub-conscio ci racconta un sacco di bugie con lo scopo di non farci soffrire, mio figlio direbbe bugie buone.

Queste sovra strutture, oltre a cercare di limitare i momenti di sofferenza ci impongono una visione ego-centrica, cioè siamo noi il centro dell'universo e tutto gira intorno a noi, anche se in realtà se paragonati all'universo non siamo un cazzo.

| Il nostro ego è la somma di queste sovra strutture.

Il nostro ego ci fa vedere ciò che ci accade e ci fa agire in modo viziato e ricco di bugie.

Il nostro ego ci mostra le **persone** e le **situazioni** in genere come:

- minacce
- risorse da sfruttare

Ricorda che l'ego è un filtro attraverso il quale vedi ed interagisci col mondo e tu ne sei il centro, e tutto il creato (sempre secondo l'ego) è lì per te e per i tuoi fini.

Queste bugie qui nel trading ci fanno molto molto male, il trading per il nostro ego è una risorsa da sfruttare e questo pensiero collide fortemente con la natura dei mercati.

L'ego ha una mania di controllo enorme, per non farci soffrir vuole controllare ogni situazione per prevenire dolore. Ma questo è impossibile e soprattutto nel trading.

Siccome che in questa visione egocentrica noi siamo il centro del mondo, l'ego ci fa vedere noi stessi come la solita povera vittima innocente facendoci lamentare di tutto.

- non me ne va bene una
- il mio capo non mi capisce
- ti ha lasciato perché non ti merita, è lei che sbaglia
- era un bel trade ma quella merda di btc mi si rivolta sempre contro.

Siamo dei lamentatori compulsivi e seriali per merito dell'ego.

Tutto ciò che ti capita di brutto è colpa degli altri. Non è mai colpa tua.

Le armi dell'ego sono l'avidità di potere, l'attacco preventivo e vuole sempre, sempre ottenere ragione. Se non la otteniamo ci racconta una storiella in cui abbiamo davvero ragione.

E poi ancora: tu non hai responsabilità nelle cose brutte che ti capitano il mondo ti è ostile

- L'ego vuole farti rimanere nella tua zona di confort, perché se ne esci magari succedono cose brutte e poi soffri.
- L'ego non ammette spreco di energie perché è sofferenza.
- Non intraprendere questa nuova attività, poi magari perdi soldi, perdi energie e soffri

Continua a dirti lascia stare che lì fuori è un brutto mondo.

Siamo delle etichette

Anche se non te ne rendi conto, te sei la somma delle definizioni che ti sei sempre sentito dire, l'ego ha sempre dato per vero ciò che le altre persone dicevano di te ripetendotele all'infinito.

Esempio:

- se per tutta la vita ti hanno detto che sei timido, probabilmente ora sarai un adulto timido
- se per tutta la vita ti hanno detto che sei un buono a nulla, probabilmente ora sei un buon a nulla
- se per tutta la vita ti hanno detto che sei un genio ora sei un genio

Un po' effetto pigmalione, il tuo ego ti mostra te stesso per le etichette che ti hanno dato e ti sei fidato, RICORDATI, l'ego non vuole essere ciò che non sei, troppa fatica.

Noi siamo la somma delle etichette e delle convinzioni che, in modo specchiato, la società ci trasmette.

Esempio:

- noi del nostro paesino siamo meglio di quelli del paesino vicino

- noi della nostra città siamo meglio di quelli della città accanto
- e poi ancora, noi italiani siamo meglio dei francesi
- ecc.

non sono verità, sono etichette, scorciatoie, bias che il nostro ego comunica al nostro cervello.

Sono meccanismi di difesa.

Questi bias sono pericolosissimi

| NOI DIAMO UNA LETTURA FALLACE SU TUTTO!

Esempio:

Siamo rabbia perché abbiamo preso lo Stop loss ed incolpiamo il mercato e btc, mentre btc ed il mercato facevano solo ciò che dovevano fare. L'ego ci fa incolpare fonti innocenti dei nostri difetti, dopo tutto... secondo il nostro ego noi siamo esseri perfetti, siamo il centro dell'universo.

Non avremmo dovuto arrabbiarci, avremmo dovuto prendere con filosofia quanto accaduto e vedere il trading senza ego, non avremmo dovuto arrabbiarci salvandoci quindi dalla scarica ormonale di adrenalina e cortisolo.

Siamo dentro un Matrix

Non riusciamo a vedere chiaramente la realtà, percepiamo ciò che ci circonda in modo distorto!

Tutto appare falso ai nostri occhi, perché il nostro ego ci protegge e ci dà un dolce invece di un sonoro ceffone.

Il nostro ego ha creato questa Matrix, un ambiente pieno di menzogne.

Dovrebbe sconcertarci, è incredibile, ma queste sovrastrutture ci permettono di vivere un'esperienza di vita soggettiva e più piacevole.

Fare trading è difficile perché il nostro ego non vuole farci soffrire e ci nasconde molti dettagli dolorosi. Nonostante l'ego non voglia farci soffrire, prendere una stop loss e chiudere a zero sono entrambi fonte di sofferenza. Fare trading è un'esperienza dolorosa.

L'ego vorrebbe avere il controllo, ma non lo ha. Questo è il punto importante. Fare trading è una fonte di sofferenza e il nostro ego ci racconta bugie per evitare di farci soffrire, come ad esempio: "È tutta colpa di BTC, tu avevi fatto una bella entrata", invece di analizzare la situazione in modo obiettivo e farci capire chiaramente il nostro errore.

Solo così possiamo migliorare. Per questo motivo, è importante tenere un diario di trading. Scrivendolo nero su bianco, mostriamo al nostro ego che gli errori commessi non sono colpa di fattori esterni, ma sono errori nostri. In questo modo, possiamo capirli e evitarli in futuro.

Don't kill your ego

Quando capisci questo ed inizi a dare dei ceffoni al tuo ego per tutte le bugie che ti ha sempre raccontato lui vuole vendicarsi, lui vuole proteggerti.

Ad un certo punto va fuori controllo

Diventa una specie di demogorgone che strilla come un matto perché lui vuole aiutarti.



A me è capitato a giugno 2022

Dopo aver capito che non devo ascoltarmi e devo smettere di raccontarmi cazzate ho iniziato ad essere ligio e ad avere un buon trading.

L'ego lo sentivo sbraitare come un matto ma nn me ne curavo.

Nel frattempo ho anche colto molte nuove sfumature nella mia vita privata, e via di schiaffoni all'ego.

l'ho maltrattato talmente tanto che ha bramato vendetta.

Dopo alcuni mesi in cui sono stato bravo a Giugno ho iniziato a tradare malissimo, credo fosse l'ego che voleva vendicarsi.

Così l'ho fatto sfogare per vedere le mie pulsioni ancestrali fino dove mi avrebbero portato.

Ho pulito il mio conto lasciando su solo 100\$ in modo da non farmi male e dopo alcune giornate terribili ho fatto circa 20 giorni di stop dai mercati.

Mi è servito.

Ora il mio ego è tranquillo, siamo in pace ma è conscio del fatto che lo ascolterò sempre meno per il resto della mia vita.

Quindi **NON DEVI VOLER UCCIDERE IL TUO EGO**, devi conviverci.

Prima devi riconoscerlo, devi capire quali sono i margini del tuo Matrix e fin dove si spinge il tuo ego.

Giocaci con il tuo ego, perdonalo e stressalo, mettilgli di fronte la dura verità.

L'ego è ansioso del futuro tu devi vivere il momento

Come abbiamo capito l'ego è sempre lì che guarda al futuro preoccupato e spaventato pronto a farti scansare tutti i pericoli che hai di fronte.

Non puoi vivere in uno stato ansioso come vorrebbe il tuo ego, il trading è velocità di movimento, se il trade va male devi chiudere e basta, non devi aspettare che "magari ritraccia"

Devi imparare a vivere il momento.

Non solo nel trading ma anche nella vita quotidiana.

Concludo con:



Devi essere in grado di controllare il tuo cervello, altrimenti ci pensa il tuo ego a dirti cosa pensare e dove andare. Se non sai comandare il tuo cervello sei fottuto.

Per far questo è necessario prendere coscienza del tuo ego e capire dove ti vuole portare.

Frustrazione

Facendo trading siamo bombardati da delusioni continue e cocenti di cui noi stessi siamo gli unici artefici.

Esempio:

- Tutti gli errori commessi più e più volte
- il nostro ego che non ci racconta la verità sulle nostre lacune
- la fomo
- i vari bias che ci traggono in inganno

Queste delusioni hanno un risultato evidente sulla nostre psiche e sul nostro corpo; la **frustrazione**.

Stiamo imparando e siamo tutti terribilmente frustrati e **stressati**.

Siamo come uno studente universitario che studia come un matto, si applica quotidianamente e ad ogni esame viene bocciato.

...Ancora

E poi ancora

Magari facciamo bene durante il mese, ci applichiamo, seguiamo le lezioni ma poi a fine mese siamo bocciati. (per me avere un P&L decente a fine mese è il massimo a cui aspiro).

Compiere errori continuamente, mi crea:

1. frustrazione
2. impazienza
3. rabbia

peggiorando il mio stato fisico

pensieri → emozioni → ormoni → emozioni → pensieri

Tutto ciò può causare una crescente frustrazione in noi e, se raggiunge livelli troppo alti, può diventare deleteria.



La **frustrazione** è una corretta reazione causata da un continuo impedimento della nostra volontà (desiderio).

Nel momento della frustrazione più dura, quella che fa davvero male e che si protrae per giorni e giorni dobbiamo fare molta attenzione al nostro ego.

In questo frangente siamo emotivamente molto vulnerabili, ed il nostro sistema di sovrastrutture si muove in nostro soccorso iniziando a raccontarci bugie per bloccare la nostre fonte di frustrazione.

Esempi di auto difesa indetta dall'ego:

- non è un'attività adatta a me
- ho poco tempo

- serve tanto impegno ed io non ho le capacità
- non sono così intelligente
- ecc..

E' necessario riconoscere questo nostro stato d'animo per fermare la cascata di emozioni e sensazioni che vi succedono a ruota come la rabbia e l'odio che sono emozioni secondarie e subentrano in successione.

Ti è mai capitato di sfogare la tua frustrazione con il cibo o altri vizi? Questa è una delle conseguenze della frustrazione brutta.

Tuttavia la frustrazione è necessaria

La frustrazione ci causa stress e lo stress serve per trovare quelle energie necessarie per compiere attività molto difficili e che richiedono uno sforzo fuori dal normale.

- è stressata la gazzella quando deve scappare dal leone
- è stressato l'imprenditore quando ha la finanza in azienda

grazie allo stress generato dalla frustrazione possiamo fare miglioramenti straordinari.

L'importante è avere un limite, troppo stress causa ansia ed altre brutte cose, lo stress deve circoscritto in un breve lasso temporale. La gazzella dopo essere scappata dal leone resetta il suo stress e quasi si dimentica dell'avvenuto.

Senza la frustrazione causata dagli innumerevoli SL non avremmo mai la capacità né la percezione di dover migliorare.



Il miglioramento è quindi generato da un buono stato di frustrazione

Il pensiero critico è spesso generato da un bisogno di miglioramento e la percezione di queste lacune sono messe in luce dalla frustrazione!

Tutto questo è magnifico!

Miglioriamo quando siamo messi male.

Ridurre la frustrazione può essere frustrante (perdonami il gioco di parole) perché richiede di interrompere tutto e spegnere il pc.

Nello sport la frustrazione è carburante per la nostra grinta, il calciatore professionista frustrato perché non è bravo nei calci di punizione lavorerà duramente per calciare sempre meglio! Farà allenamenti aggiuntivi, suderà sette camicie per riuscire nel suo intento, tutto questo perché è mosso dalla grinta!

Questa grinta è buona ed è generata dallo stato di stress causato dalla frustrazione,

Ma...

Se tu metti grinta nel trading fai dei disastri.

Come detto nei precedenti capitoli, in questo momento la parte razionale del tuo cervello è mutata e aprire delle operazioni mentre sei frustrato ti fa andare in over trading.

Anche in questo caso la nostra reazione alla frustrazione è anti-biologica e deve essere in qualche modo bio-hackerata.

La cosa migliore da fare è infatti **accogliere gentilmente e con cedevolezza** questo sentimento di sconforto.

Devi abbandonarti ad esso ed analizzare perché sei arrivato a questo punto e quali sono stati i tuoi errori.

In questo momento la grinta del calciatore professionista è necessaria e la puoi sfogare passando ore ed ore ad analizzare i tuoi errori controllando il tuo trading journal, ma non aprendo operazioni.

La nostra frustrazione deve essere accolta col sorriso e sfogata analizzando i nostri trade.

Nell'ultimo capitolo capirai come ridurre al minimo questa frustrazione generata da una nostra aspettativa.

PARTE 2

Il trading è velocità di ragionamento, la tua mente deve essere libera e serena perché prima di entrare in un trade devi scovare ogni insidia che potrebbe intralciare il tuo gain.

Devi essere sveglio ed attento a trovare i pattern davvero buoni, non devi aver fretta di trovare la giusta entrata ecc..

Quanto scritto nella parte 1 è da internalizzare, sono nozioni che devi assimilare visceralmente, così che quando ti vedi in difficoltà puoi capire a cosa ricondurre la tua poca lucidità.

Se vai da un dietologo prima ti spiega le reazioni chimiche che avvengono tra grassi, proteine e carboidrati, ma poi a tavola devi essere disciplinato e chiudere la bocca al momento giusto.

Esempio:

Se hai litigato sul lavoro è inutile che ti metti a tradare ed ora sai il perché!

Sai che il cortisolo rilasciato dalla litigata ti ha mandato in cortocircuito la parte razionale del tuo cervello, ora sai che **i tuoi ormoni devono ritrovare il giusto equilibrio** per tradare.

Quest'ultima frase è anche il leitmotiv di tutta questa sezione **Equilibrio ormonale!**

Eccellere nella disciplina

Ora pensa per un attimo a bull:

- è disciplinato sul cibo
- è disciplinato ed appassionato di sport
- è disciplinato nel sonno

La disciplina non è un esercizio di stile e non è nemmeno fine a se stessa, l'autodisciplina è la via per il nostro equilibrio ormonale.

Per non avere botte di dopamina non devo essere sovra eccitato, per non avere botte di cortisolo non devo essere una persona iraconda ecc..

Per **mantenere in equilibrio** il mio sistema endocrino devo:

- mangiare bene (io ad esempio evito botte glicemiche che mi porterebbero a down, poca attenzione e sonnolenza)
- dormire bene seguendo i ritmi circadiani
- fare sport, yoga e meditazione per portare tutti gli ormoni presenti nel nostro corpo ad un adeguato livello.
- avere una vita regolata

Queste sono regole fondamentali, se sei uno sbandato e non hai una vita regolata, francamente la vedo dura. Se davvero ci tieni a dare una svolta importante alla tua vita devi cambiare abitudini.

Pazienza

Agli inizi mi capitava spesso di essere frettoloso, volevo trovare subito dei bei pattern, entrare e fare gain. Ai tempi non era avidità, ma era proprio voglia di divertirmi e di sentire le botte euforiche della dopamina pervadermi il corpo.

Avevo fretta. Sempre

Ad un certo punto ho capito che per evitare ceffoni dovevo avere la pazienza di attendere delle belle conformazioni, ma odiavo la lentezza, e confondevo la lentezza con la pazienza.



La pazienza non è lentezza

Mi sono serviti tanti mesi per capire che essere pazienti è esercitare saggezza. Pensa a quante volte con un solo trade ben fatto puoi chiudere la giornata, e questa non è lentezza. Arrivare al gain desiderato con un solo trade è essere scaltri e non lenti, e la pazienza è il modo per arrivare a questo stato di grazia.

Il nemico giurato della pazienza è la **gratificazione istantanea**, oggi noi siamo drogati di gratificazione istantanea, pensa anche solo a questi esempi:

- la spunta del messaggio letto di Whatsapp
- scrollare Facebook o Instagram.
- avere ogni tipo di film con Netflix e simili
- ecc

La pazienza è il vero segreto per il successo in ogni ambito della tua, più che pazienza chiamerei “**capacità di allontanare la necessità di gratificazione immediata**”.

Ti riporto questo esperimento durato 40 anni

Università di Stanford, 1972, studio del dottor Walter Mischel

Radunò alcuni bambini di 4 anni, gli porse un dolce e gli disse: “ora mi allontano per 15 minuti, se al mio ritorno il dolcetto non l’hai mangiato io te ne do un altro, se lo mangi non ti do nient’altro.”

Richiamarono questi bambini dopo dopo 14 anni e notarono che i bambini che erano stati in grado di attendere avevano maggiori successi scolastici con voti

migliori ed erano migliori anche nello sport.

Richiamarono nuovamente dopo 40 anni e notarono che i bambini che avevano saputo aspettare avevano raggiunto i livelli più alti di successo in vari aree della vita., erano in grado di prendere le decisioni migliori.

Ricapitolando: l'auto controllo si esercita con la pazienza e forgia l'autodisciplina.



Il segreto per essere pazienti è saper tollerare la frustrazione

Coraggio e perseveranza

Dopo un anno (giugno 2021-22) che seguo Bull ho collezionato un immenso il numero di SL ma ciò non mi ferma dal prenderne ancora e poi ancora perché voglio raggiungere il mio obiettivo.

- Mi è capitato spesso di abbattermi, mi è capitato di voler lasciare tutto e mollare per lo sconforto.
- Mi è capitato di entrare timidamente nei trade perché avevo paura di un altro SL
- Mi è capitato di uscire troppo presto perché avevo paura di perdere quel piccolo gain che avevo raggiunto.

Ma alla fine ho continuato e sono ancora qui perché ho un piano ben preciso a cui ambisco.

il vocabolario definisce la perseveranza come:

“Costanza e fermezza nel perseguire i propri scopi o nel tener fede ai propri propositi, nel proseguire sulla via intrapresa o nella condotta scelta”

Per far questo serve coraggio ed **il coraggio non è l'assenza di paura ma è la conoscenza**. La conoscenza di ciò a cui vado incontro ed accettare i pro e soprattutto i contro mi rende coraggioso.

Ora ciò che dobbiamo fare è cercare di semplificare questo nostro cammino nella perseveranza e per far ciò dovremmo togliere le emozioni, così da non soffrire più per i vari ceffoni che prendiamo lungo questo viaggio.

Di questo parlo nel prossimo capitolo

PARTE 3

Il vantaggio che ti ha dato Bull

Le tecniche che mi ha insegnato Bull sono vero e proprio vantaggio sui mercati.

Il tuo **SVANTAGGIO** è avere un'aspettativa sull'andamento della tua operazione.

Ce ne rendiamo conto tutti del incredibile mole di saggezza che Bull ha voluto condividere con noi, non solo le tecniche ma anche la community che ha un valore incredibile.

Ora devi utilizzare saggiamente questo vantaggio.

Se sei arrivato fin qui hai capito che per tradare bene hai bisogno di acquisire uno stato di resilienza psico-emotiva al trading.

Sono convinto che ci arrivi dopo tantissimi anni di esercizi ma sapere come funziona la nostra mente ci dono un ulteriore vantaggio.

Operare pensando alle probabilità

Io opero su pochissime conformazioni perché ho capito di avere di un vantaggio buono solo in certi pattern chiari.

Nota bene: i pattern su cui opero oggi sono diversi da quelli che mi piacevano 6 mesi fa e tra un anno saranno ancora diversi

Da questo momento in poi non dovresti più operare perché *“secondo me qui fa il breakout e strappa”* non dovresti più operare sulle conformazioni che secondo te possono donarti un buon gain.

Da questo momento in poi dovresti operare in modo freddo solo su quei pattern in cui te hai un reale vantaggio probabilistico.

La roulette del casino non può vincere sempre altrimenti nessuno giocherebbe, però il Casinò sa benissimo che la roulette ha un margine che sul lungo periodo è vincente. (circa il 2.6%)

Non devi più entrare nei trade perché: *“secondo me questa è una buona entrata”*. Devi entrare perché quella precisa entrata lì ha un vantaggio probabilistico.

Le tecniche di Bull ci hanno donato un vantaggio!

Un vantaggio di probabilità

Se entrando a caso hai un 50% entrando su un vantaggio probabilistico dovresti avere un 60% o più.

Entrando in modo così freddo non hai più speranze.

- *“Spero che faccia un bello strappo”*
- *“Spero che faccia un rimbalzo”*
- *“Spero che faccia un rimbalzo su un tf più largo”*

Tutto questo è fallace.

Devi entrare dicendoti:

- *“entro qui perché le mie statistiche mi dicono questo”*

Facendo così sai perfettamente che se il trade non parte devi uscire subito!
Rimanendo freddo! non devi lasciare posto alle emozioni.

non puoi sperare nel trading.

Se prendi uno SL devi essere come la roulette, sai che il tuo utente può vincere più volte, ma alla lunga avrà la meglio.

Ma avrà la meglio solo se esegue alla perfezione ciò che deve fare, per la roulette è facile, è una macchina, ma te sei un essere umano ed eseguire freddamente una tecnica è difficile e devi essere emotivamente freddo e distaccato, proprio come la roulette.

Operare pensando su larga scala

Per essere emotivamente distaccato non devi più mettere tutto il tuo focus sulla singola operazione, devi ampliare il tuo focus a gruppi di trade.

Se lavori sul singolo trade la tua operatività rischia di non essere più meccanica.

Quindi non devi guardare più il singolo trade ma guardare i trade a gruppi di 20 o 30 trade.

Concentrati sul gruppo grande.

Quando sei dentro un'operazione e vorresti chiudere ma poi speri che risalga pensa al risultato totale dei 20 trade, non del singolo trade.

Devi essere meccanico nell'esecuzione delle tue operazioni pensando ad un progetto più grande di ciò che stai facendo ora.

Il tuo trade di adesso è poco importante se confrontato su una scala maggiore, quindi puoi chiudere subito se ti va male.

In sostanza, in ogni singolo trade:



Non devi avere alcuna aspettativa.



Fare trading non è dire: “ho ragione - ho torto”. Fare trading è applicare in modo freddo il vantaggio probabilistico che Bull ci ha insegnato

Ho finito

Spero ti sia piaciuto



Ci ho messo tutto quello che ho imparato in questo anno lungo ed appassionato.

Sarei super felice di sapere cosa ne pensi, puoi scrivermi quando e dove vuoi, Telegram o Discord.

PS: se vuoi leggere anche i miei appunti dal titolo *“Il trading di Bull spiegato a mio figlio (1 anno dopo)”* li trovi qui:

<https://biblioteca.scalpingwithbull.com/product/il-trading-secondo-bull-spiegato-a-mio-figlio>