Appunti di Psicologia

Dopo un anno di studio mi sono reso conto che imparare a fare trading è un viaggio incredibile dentro se stessi, ho conosciuto per la prima volta in 40 anni lati di me stesso che non conoscevo e che ho modificato positivamente. Queste migliorie hanno avuto un'influenza positiva anche nella vita di tutti i giorni e spero possa essere utile anche a te quanto lo è stato per me.

Partirò da snocciolare le varie abitudini negative che contraddistinguono tutti i nostri errori nel trading.

Capirai perché tutti facciamo certi errori come ad esempio spostare gli Stop Loss, nonostante sappiamo benissimo che non dovemmo.

Le abitudini sono difficili da estinguere e capire **perché** compiamo certi errori è l'inizio pe acquisire la mente da trader.

Questa guida è divisa in 3 parti:

- la prima parte descrive e nostri maggiori errori e le reazioni chimiche che, all'interno del nostro corpo, influenzano ogni nostra decisione. Capirai perché ti capita di andare in tilt, perché ti arrabbi e perché a volte entri in trade bruttissimi pur sapendo che stai commettendo un errore.
- la seconda parte descrive perché essere profittevole nel trading è questione a tutto tondo, non devi salo sapere dove entrare, dove uscire e conoscere la psicologia delle nostre azioni.
- la terza parte descrive come puoi essere psico-emotivamente resiliente mentre fai trading ed entrare solo sulle probabilità.

INDICE:

PARTE 1
- Gli ormoni coinvolti nel trading
  - Gli ormoni
- Ci siamo evoluti per sopravvivere
  - Da ricorda 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

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 devi sapere che i mercati sono mossi da emozioni quali: avidità, paura, euforia, stress, entusiasmo. Sono tutte le emozioni che governano noi retail.

Le nostre emozioni scatenano delle vere e proprie reazioni chimiche all'interno del nostro corpo, ad esempio se chiudi un trade al -10% rimani arrabbiato tutto il giorno e poi te la prendi anche con chi è vicino a te. Quindi ora desidero spiefgarti prima **chi sono i soggetti artefici di questi tuoi stati d'animo** per poi spiegarti come lavorano nel nostro corpo.

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 (fare trading ci garantisce una valanga di stimoli come paura, speranza ed euforia) necessitano di una risposta adeguata del nostro corpo.

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 è un meccanismo di auto difesa del nostro corpo, il nostro corpo si è evoluto in migliaia di anni per garantirci questa risposta e salvarci la pelle.

I messaggi ai vari organi avvengono proprio tramite 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:
    - accelera la frequenza cardiaca
    - restringe i vasi sanguigni
    - dilata le vie aeree bronchiali
    - aumenta l’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 regolazione della sensazione di piacere (fa tante altre cose però 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 appagatezza 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 di prima del leone nella savana, siamo mossi e governati da istinti ed emozioni primordiali che si sono evoluti in migliaia e migliaia di anni, per noi queste

sono diventate **abilità acquisite e ripetute, quindi abitudini.**

Abbiamo imparato a prevenire pericoli mortali e ad ambientarci trovando sempre nuove risorse a noi indispensabili per sussistere.

Ti anticipo una cosa importante, la nostra reazione ai pericoli della vita di tutti i giorni e la stessa reazione che attuiamo anche ai pericoli di fare trading, solo che queste reazioni sono deleterie al nostro risultato.

Dobbiamo hackerare il nostro sistema biologico di pensiero e diventare psico-emotivamente resilienti.

Nelle prossime pagine ti racconto il mio viaggio per riuscire in questa impresa.

Da ricorda assolutamente:

> ✅ Il nostro cervello non vuole lavorare senza un motivo oggettivo, non vuole sprecare energie

Il nostro cervello pensa continuamente: “lascia stare quel lavoro lì complicato ed inutile DEVI risparmiare energie per fronteggiare i continui pericoli del mondo, sai benissimo che potrebbe saltare fuori un leone da qual cespuglio, da un momento all’altro!”

Questo lavoro celebrale poteva essere utile 50.000 anni fa ma certo non nel trading.

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

Noi, a differenza degli animali abbiamo la possibilità di ricordarci situazioni collegandole a emozioni.

Se io ripenso ad una litigata grossa che ho avuto pochi giorni fa il mio corpo reagisce ancora al pensiero emotivamente e fisiologicamente.

Emotivamente siamo scossi e arrabbiati, fisicamente abbiamo un reale rilascio di adrenalina e cortisolo che alterano lo stato psico-fisico rendendoci pronti alla lotta.

Il solo pensiero ci suscita una cascata ormonale in grado di danneggiare il momento presente.

Questo è anche il meccanismo che si triggera negli attacchi di panico e ansia in generale.

Cosa non fare mai quando sbagli

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

Mi ricordo come fosse oggi quanto mi arrabbiavo con me stesso, mi ricordo che imprecavo contro di me con ogni tipo di parolaccia, i più classici:

- 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,sono un cog****e.
- ecc.

Come puoi capire bene, il nostro cervello gioca brutti scherzi perché si è evoluto per eseguire certi ragionamenti ed abitudini che collidono con l'operatività del trader.

Quindi ricorda che:

- Il tuo cervello non ha sbagliato,, tu non hai sbagliato (evolutivamente parlando)
- Il tuo cervello ha fatto tutto giusto!

E' il trading che richiede un sistema di pensiero che deve essere hackerato.

Quindi fatti un piacere non offenderti! Il tuo cervelo ha fatto un ragionamento corretto.

Se ti offendi peggiorerai ulteriormente il tuo stato d'animo e le tue performance, sembra una stupidata, ma è davveromolto importante.

Premesso questo:

Le cattive abitudini nel trading

1 Entrate in FOMO

Descrizione

L’entrata in fomo è la paura di perdere il trade della vita

Ha due caratteristiche:

1. ti fa entrare in trade senza conformazioni perfette
2. ti fa aumentare la size perché... “*perché accontentarmi di così poco in un trade cosi perfetto!”*

Poi succede che essendo una entrata in fomo ti gira contro. **NESSUNA ENTRATA IN FOMO E’ PROFITTEVOLE**

Perché entriamo in fomo

La fomo è frutto dell’avidità.

Noi spesso intendiamo l’avidità come morboso attaccamento al denaro ma in realtà è di più:

> ✅ In questo caso l’avidità è un bisogno ancestrale di potere.

Noi viviamo un mondo dove non ci manca nulla ma l’avidà di potere è ancestralmente radicato in noi.

Non entriamo in fomo solo perché vogliamo il gain, 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..

Devi pensare all’esilio come una lenta condanna di morte.

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

Chi ha potere vive meglio.

Per raggiungere il potere bisogna essere arrivisti ed avidi di potere.

Ecco perché entriamo in fomo.

Ricorda*: Warren Buffet e Charlie Munger non entrarono in Amazon e Google per un errore di valutazione, in un’intervista glielo fecero notare e risposero: “ noi abbiamo perso questa opportunità e perdiamo molte buone opportunità, perdiamo occasioni continuamente.*

La nostra fortuna è che non le perdiamo tutte”

Perdere tante buone entrate fa parte del gioco, a te basta una o due entrate al giorno.

Se perdì 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 altre volte…

Poi un giorno vedrai una coin schizzare verso la luna, il tuo dito si muoverà veloce 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, ricordati di quel momento epico e congratulati con te stesso.

2 Revenge trading

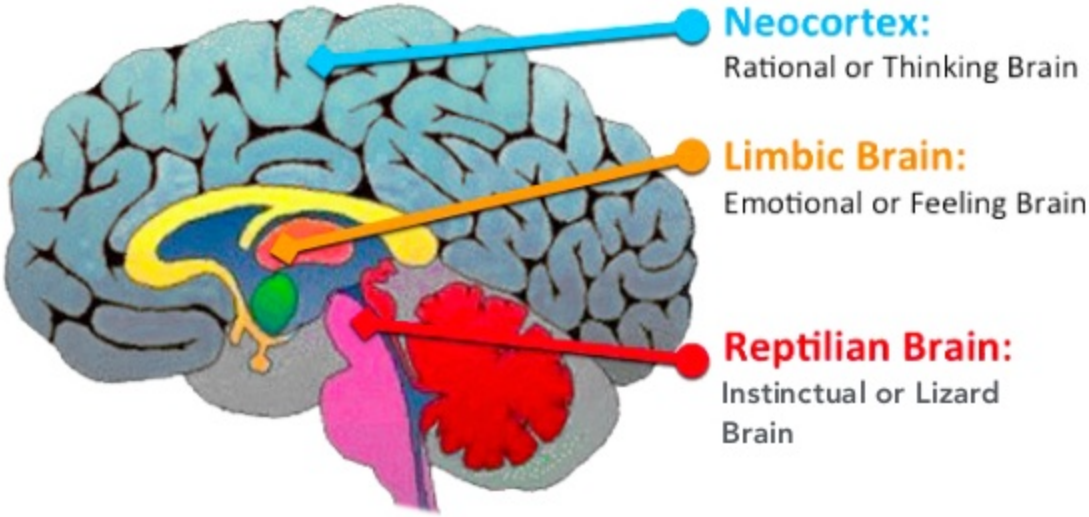
Dopo aver condotto male una o più operazioni mi saliva lo spirito di vendetta, volevo a tutti i costi rifarmi e riprendermi il maltolto.

Mi capitava spesso di fare un buon ingresso e non accontentarmi del gain, quindi attendere fino a quando mi si ritorceva contro chiudendo in perdita.

Mi rifaccio sempre all'evoluzione ancestrale del nostro cervello per spiegarti anche questo comportamento.

Devi sapere che nel nostro cervello possiamo distinguere due diversi emisferi (destro e sinistro) e tre diverse sezioni:

- Cervello rettile, il più interno ed antico, collegato con i nostri istinti atavici che ci portano al combattimento o alla fuga nelle situazioni di pericolo.
- Cervello limbico, la sede delle emozioni e della memoria, basi per le nostre decisioni (che sono sempre mosse dalle emozioni)
- Neo corteccia, ciò che ci distingue come homo sapiens, sede del pensiero razionale, della capacità razionale e delle emozioni più complesse.



Quando un trade ti si gira contro e realizzi:

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

ORA AVVERTI UN GRAVE PERICOLO PER LA TUA SUSSISTENZA

Ricordati 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 corto circuito la neo corteccia, ed essendo quest'ultima la responsabile del ragionamento razionale si ha come unico risultato che TU NON RAGIONI PIU'!

Quindi:

1. Trade andato male
2. Percezione di pericolo grave
3. Corto circuito ragionamento razionale.

Ora sei davvero nei guai

Il tuo sistema ancestrale di sopravvivenza, quindi cervello più antico, ti mette di fronte a due sole possibilità:

- combatti
- fuggi

Ma tu sei da solo li davanti al tuo pc e la perdita l'hai già accusata, non puoi scappare e quindi devi combattere.

Il tuo cervello più antico vuole vendetta, è assetato di sangue e gain facili!

Ricordati bene che qui non stai più ragionando!

> 😡 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 questo può sfociare in lite grave, ricordati che hai il cervello in corto circuito, adrenalina in corpo, e tutto il tuo sistema di auto difesa ti vuole 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 perdita grande o stupida, oppure dopo un mancato gain, devi assolutamente staccare o almeno dimezzare la size.

Io ancora oggi dimezzo ogni perdita fino a tradare con pochi spiccioli, è dura ma almeno limito le perdite.

3 Fallacia del gambler

Questo è lo stadio più grave che sussegue in termini temporali i precedenti due stage.

Qui il tilt è totale e non stai più ragionando.

Il tuo cervello ti dice chiaramente:

“abbiamo perso troppi gain, è sicuramente impossibile perderne un altro, quindi il prossimo trade andrà matematicamente bene”.

La fallacia del gambler un Bias, cioè una scorciatoia mentale che ci può creare grandissimi problemi se non riconosciuta per tempo.

Funziona così:

Hai 10 monetine, su un tot di lanci avrai 5 testa e 5 croce.

Se invece dopo 9 lanci avrai totalizzato per nove volte “testa” il tuo cervello ti fa credere che il prossimo lancio sarà molto probabilmente “croce”. Invece ogni lancio ha sempre e comunque il 50% di possibilità.

Arrivi a fare previsioni ed arrivi a credere a cose non vere.

Come fare

Stacca o ti rovini.

4 Tradare in Euforia

Hai presente quelle giornate fantastiche in cui dopo due operazioni sei già al 7%, poi trovi un altro fantastico pattern ed arrivi al 12% in un'oretta?

Ecco, quando mi capita, ancora adesso mi sale l'euforia.

L'euforia è un pessimo compagno di viaggio quando si trada e devi assolutamente cercare di riconoscere quando stai entrando in questo stato.

Osservati, indagati, fatti domande quando stai andando forte per capire se sei davvero in euforia o meno.

Cosa succede al tuo cervello in questo stato.

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

Quando 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.

Un cocktail esplosivo!!!

Questo meccanismo è lo stesso nel quale una persona è alla ricerca di 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 a una riduzione dell'attività dell'amigdala, e questo 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 abbastanza esperienza da capire quando arriviamo nello stato di euforia, agli inizi a me bastavano anche due trade positivi per avere euforia alle stelle e bagni di dopamina.

Dopo aver realizzato che sei in questo stato devi assolutamente staccare!

Tanto sei già in gain!

Come scritto qui sopra, in questo stato non ragioni in modo razionale e non hai cognizione dei pericoli reali. Stacca!

Size da utilizzare se non sei Bull

Dopo un anno che trado con le tecniche di bull mi sono reso conto di una lezione molto importante.

Se un saggio mi avesse rivelato questo 10 mesi fa forse avrei fatto più attenzione a gestire meglio la mia size.

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: giugno 2022.

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

Quindi non avevo imparato tantissime lezioni.

Fare trading è un percorso in cui sei in costante miglioramento, e migliori solo dopo aver capito i tuoi errori.

In questo campo gli errori sono davvero tantissimi, e continui, anche se sei bravo comunque continui a compiere errori.

Nel trading gli errori si pagano, NON metaforicamente, paghi davvero!

Ogni errore è denaro che perdi!!!

Quindi ogni errore ha un certo prezzo che cambia in base alla size che stai usando in questo momento.

Quando avevo una size di 3k ogni lezione mi costava in media 30$, ed è la stessa lezione che oggi pago 2$.

Ti rendi conto?!?!

Preferisci pagare un servizio 2$ o 30$? Lo stesso servizio, la stessa lezione!

Io oggi opero con circa 200$ ed una lezione, quindi un stop loss del 2% lo pago 2$.

Poi quando sarà profittevole come dico la size avrà un valore diverso, ma fino ad allora voglio pagare le mie “lezioni trading” 2$

Domina il tuo ego

Questa parte l’ho tenuta per ultima perhé era giusto prima capire gli errori in modo chimico e biologico per poi affrontare lo scoglio più duro. 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 ci 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-strutte che il nostro sub-conscio ha installato nella nostra percezione per proteggerci dal mondo esteriore 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, cioé 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

Noi no riusciamo a vedere chiaramente la realtà, noi abbiamo una percezione distorta di ciò che ci circonda!

Tutto è falso ai nostri occhi, viziato dal nostro ego che ci vuole proteggere e ci da uno zuccherino invece di un sonoro ceffone.

Questo Matrix ce lo siamo creati con il nostro ego, è un ambiente ricco di bugie.

Questa cosa dovrebbe sconcertarci, è incredibile, ma queste sovra-strutture ci fanno vivere un'esperienza di vita soggettiva e più dolce.

Quindi è dura fare trading perché il nostro ego non vuole farci soffrire e ci cela tantissimi dettagli dolorosi.

Però, nonostante l'ego non voglia farci soffrire prendere uno SL è sofferenza, chiudere a 0 è sofferenza… FARE TRADING è sofferenza

L'ego vorrebbe avere il controllo ma non ce l'ha.

Questo il punto importante

FARE TRADING è sofferenza ed il nostro ego per non farci soffrire ci racconta bugie (come: è tutta colpa di btc, te avevi fatto una bella entrata) mentre avrebbe dovuto analizzare freddamente la situazione e farci capire chiaramente il nostro errore.

Solo così possiamo migliorare.

Da qui l’esigenza di tenere un trading journal, nero su bianco mostri al tuo ego che gli errori commessi non sono colpa di fattori esterni ma sono errori nostri, quindi li capiamo e li evitiamo.

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 di recente

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 rifarsi.

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, mettigli difronte 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 difronte.

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.

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 carbidrati, 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 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 i 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 Mishel

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 che seguo bull è immenso il numero di SL che ho collezionato 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 proprî scopi o nel tener fede ai proprî 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 psi-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.

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 sanno benissimo che la roulette ha un margine che sul lungo periodo è vincente.

Non devi più entrare nei trade perché secondo me questa è una buona entrata, ma perché quella precisa entrata li 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 ho il 60% di probabilità”

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:

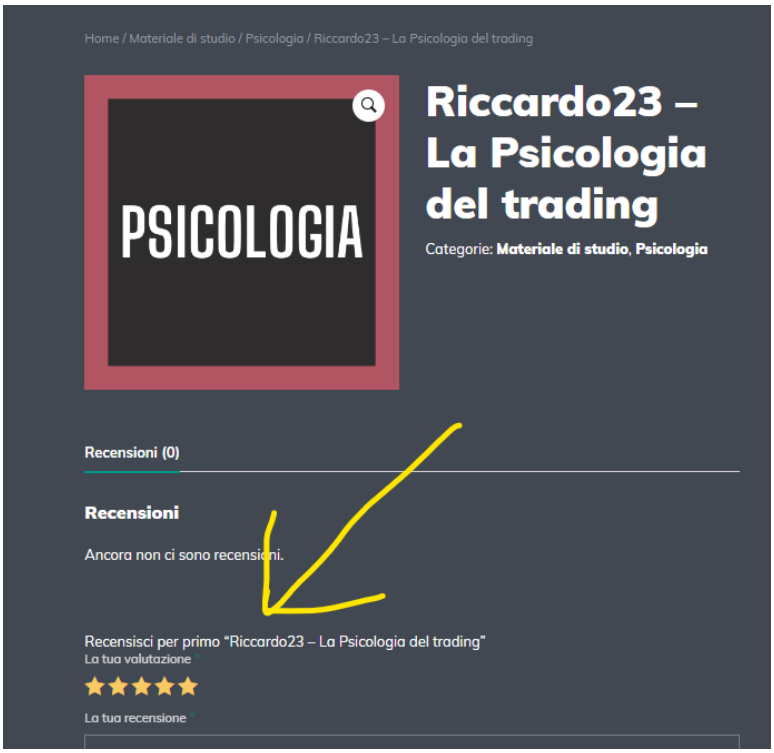
🔥 Non devi avere alcuna aspettativa. Entri freddo e conduci meccanicamente il tuo trade.

🔥 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.

Se ti è piaciuto mettimi 5 stelle qui: https://biblioteca.scalpingwithbull.com/product/riccardo23-la-psicologia-del-trading in questo modo saprò se è stato d’aiuto.



Devo ringraziare come sempre Bull per tutto e per l'aiuto nella correzione e nell'implementazione Donato, Lelegante e Tumiza999

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