

MODELLO PER IL CONTRATTO DI DISCIPLINA PERSONALE

Il tuo contratto di disciplina personale. Trasforma le buone intenzioni in regole non negoziabili.

Benvenuto nel tuo Laboratorio di Trasformazione!

Questo strumento fa parte del **KIT MINDSET DEL TRADER DISCIPLINATO**, una collezione di risorse pratiche progettate per aiutarti a implementare i principi del libro **"La Disciplina del Trader"**. Ogni foglio di lavoro è stato creato per essere un'arma precisa contro i demoni mentali e un mattone per costruire la tua forza psicologica.

Usalo con costanza: la disciplina non è un'opzione, è un sistema.

Perché Questo Strumento è la Tua Fondamenta

Un trader senza regole scritte è come un architetto senza un progetto: destinato a costruire una struttura instabile che crollerà alla prima tempesta. La tua mente, sotto stress, cercherà sempre la via più facile, non quella più corretta.

Questo modello non è un semplice elenco, è il tuo Contratto Operativo. È un accordo formale che stipuli con te stesso quando sei calmo e lucido, per proteggerti dalle decisioni irrazionali che prenderai quando sarai sotto pressione. Mettere le regole per iscritto le trasforma da vaghe idee a protocolli vincolanti.

Le regole che scriverai qui sono la differenza tra operare come un professionista che gestisce un'impresa e un dilettante che gioca d'azzardo.

Come Utilizzarlo: L'Atto della Creazione

- ▶ Dedica un'ora di tempo ininterrotto durante il fine settimana per compilare questo documento.
- ▶ Sii brutalmente specifico. "Gestirò bene il rischio" non è una regola. "Non rischierò mai più dell'1% del mio capitale su una singola operazione" è una regola.
- ▶ Stampa il documento finale e firmalo. Appendi la prima pagina vicino alla tua postazione di trading.
- ▶ Rileggilo una volta a settimana per rinforzare il tuo impegno.

⚡ IL MIO CONTRATTO DI DISCIPLINA PERSONALE

Sezione 1: La Mia Filosofia di Trading (Il mio "Perché")

Scrivi una singola frase che definisca il tuo scopo come trader. Questa è la tua stella polare.

Esempio: "Sono un gestore di rischio sistematico, non un indovino. Il mio obiettivo è eseguire il mio vantaggio statistico con disciplina impeccabile nel lungo periodo."

La mia Filosofia:

Componenti di una Filosofia Potente (Scegli e combina):

- **Identità:** Chi sei?
(un gestore di rischio, un cacciatore di probabilità, un esecutore sistematico...)
- **Processo:** Qual è il tuo focus principale?
(eseguire il mio vantaggio, seguire il mio piano, proteggere il capitale...)
- **Obiettivo a Lungo Termine:** Qual è lo scopo finale? (raggiungere la consistenza, ottenere la libertà finanziaria, raggiungere la maestria...).

Esempi da trader professionisti:

"Sono un gestore di rischio sistematico, non un indovino. Il mio unico obiettivo è eseguire il mio vantaggio statistico con disciplina impeccabile nel lungo periodo."

"Il mio lavoro è proteggere il mio capitale a tutti i costi. I profitti sono una conseguenza della gestione perfetta del rischio, non della predizione del futuro."

"Tratto il mio trading come un'impresa. Ogni operazione è una decisione di business basata su probabilità, non su speranza o paura. Il mio focus è sul processo, non sul risultato del singolo evento." "Sono un artigiano della disciplina. Il mio scopo non è avere ragione, ma seguire le mie regole. Il mercato è il mio laboratorio per perfezionare l'autocontrollo."

Sezione 2: Le Mie Regole d'Oro (I Pilastri Non Negoziabili)

Elenca da 3 a 5 regole assolute che non violerai MAI, in nessuna circostanza. Queste sono le tue leggi fondamentali.

Esempi da trader professionisti:

- *Non rischierò mai più dell'1.5% del mio capitale su una singola operazione.*
- *Non farò mai trading senza uno stop loss pre-impostato e valido.*
- *Non aggiungerò mai a una posizione in perdita.*
- *Non supererò mai 3 operazioni perdenti consecutive in un giorno.*

Le mie Regole d'Oro:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Principi per Creare una Regola Inviolabile:

- **Chiarezza Assoluta:** Usa numeri e condizioni precise.
"Gestirò bene il rischio" è un'intenzione. "Non rischierò mai più dell'1% del capitale" è una regola.
- **Inizia con "Non...":** Le regole più potenti sono spesso proibizioni. Dicono al tuo cervello cosa NON fare, chiudendo le porte all'auto-sabotaggio.
- **A Prova di Avvocato del Diavolo:** Rileggi ogni regola e chiedi:
"C'è un modo in cui il mio 'io' sotto stress potrebbe interpretare male o aggirare questa regola?". Se la risposta è sì, riscrivila.

Aree Chiave da Coprire:

- **Rischio per Operazione:** La tua singola perdita massima accettabile.
- **Rischio Totale ("Calore"):** La tua esposizione massima su tutte le posizioni.
- **Gestione della Perdita:** Cosa fai con le posizioni perdenti.
- **Gestione dello Stress:** I tuoi "interruttori di sicurezza" comportamentali.

Esempi da trader professionisti:

- (Rischio per Operazione): *Non rischierò mai più dell'1.5% del mio capitale su una singola operazione, calcolato al momento dell'ingresso.*
 - (Gestione della Perdita): *Non aggiungerò mai capitale a una posizione in perdita (MAI fare 'averaging down').*
 - (Rischio Totale): *Non permetterò mai che il "calore" totale del mio portafoglio (rischio aperto) superi il 6% del mio capitale.*
 - (Gestione dello Stress): *Non prenderò mai una nuova decisione di trading se il mio punteggio sulla 'Scala Emotiva' è superiore a 7.*
 - (Stop Loss): *Non entrerà mai in un'operazione senza aver prima definito e impostato uno stop loss valido.*
-

Sezione 3: Protocollo di Ingresso (La mia Checklist Pre-Operativa)

Definisci i criteri esatti che un setup deve soddisfare prima che tu possa anche solo considerare di entrare. Sii specifico.

Esempio (per un trader di breakout):

- 1. Il titolo deve essere in un trend rialzista sul grafico giornaliero.
- 2. Deve aver formato una base di consolidamento di almeno 3 settimane.
- 3. Il volume nel giorno del breakout deve essere superiore del 50% alla media.
- 4. Il rapporto rischio/rendimento potenziale deve essere di almeno 1:2.

Il mio Protocollo di Ingresso:

Criterio 1:

Criterio 2:

Criterio 3:

Criterio 4:

Sezione 4: Protocollo di Uscita e Gestione (Le mie Regole di Volo)

Come gestirai le operazioni una volta aperte? Sii preciso su profitti e perdite.

Esempi:

- ▶ *Stop Loss: Posizionato sotto il minimo della candela di ingresso, non verrà mai allargato.*
- ▶ *Presa di Profitto: Venderò metà della posizione al raggiungimento di un profitto pari a 2 volte il rischio iniziale (2R) e lascerò correre il resto con uno stop a pareggio.*
- ▶ *Gestione: Se il titolo non si muove a mio favore entro 3 candele, chiuderò la posizione.*

Il mio Protocollo di Uscita e Gestione:

Regola di Stop Loss: _____

Regola di Presa di Profitto: _____

Regola di Gestione Attiva: _____

Sezione 5: Protocollo di Emergenza (Il mio Piano di Sopravvivenza)

Cosa farai quando le emozioni prenderanno il sopravvento? Sii specifico.

Esempio:

- *Se il mio stato emotivo supera 7/10, attiverò il "Protocollo di Arresto d'Emergenza" (PDF #2).*
- *Dopo 2 perdite consecutive, farò una pausa obbligatoria di 15 minuti lontano dallo schermo.*
- *Se il mio drawdown giornaliero raggiunge il 3%, smetterò di fare trading per il resto della giornata.*

Il mio Protocollo di Emergenza:

Il Mio Impegno Solenne:

Io, _____ mi impegno a rispettare questo contratto come fondamento della mia carriera di trading. Riconosco che la mia disciplina nell'aderire a queste regole è più importante di qualsiasi singola operazione. La mia firma rappresenta un patto con il mio successo futuro.

Firma: _____ **Data:** _____

Spero che questo strumento ti sia di grande aiuto. Ricorda, ogni singolo foglio è un mattone per costruire non solo la tua disciplina, ma la tua libertà.

Al tuo successo,

Lysanna De Carlo

DIARIO DEL TRADER DISCIPLINATO

Percorso 90 giorni

Traccia i tuoi progressi, svela i tuoi schemi mentali e celebra ogni vittoria.

Benvenuto nel tuo Laboratorio di Trasformazione!

Questo strumento fa parte del **KIT MINDSET DEL TRADER DISCIPLINATO**, una collezione di risorse pratiche progettate per aiutarti a implementare i principi del libro **"La Disciplina del Trader"**. Ogni foglio di lavoro è stato creato per essere un'arma precisa contro i demoni mentali e un mattone per costruire la tua forza psicologica.

Usalo con costanza: la disciplina non è un'opzione, è un sistema.

Perché Questo Diario è Diverso

I trader falliti registrano solo profitti e perdite. I professionisti registrano le loro decisioni, i loro stati emotivi e la loro aderenza al processo. Il successo non si trova nel risultato di una singola operazione, ma negli schemi che emergono da centinaia di decisioni consapevoli.

Questo diario è il tuo laboratorio personale. Per i prossimi 90 giorni, sarà il tuo specchio più onesto e il tuo allenatore più esigente. Ti aiuterà non solo a vedere cosa hai fatto, ma a capire *perché* l'hai fatto, trasformando ogni giornata di trading in una lezione di maestria.

Come Utilizzarlo: Il Rituale Quotidiano e Settimanale

- ▶ Stampa la Pagina 1 ("Il Rituale Quotidiano") ogni mattina per 90 giorni. Compilala in tempo reale durante la tua sessione.
- ▶ Ogni Venerdì sera o Sabato mattina, compila la Pagina 2 ("La Revisione Settimanale"). Questo è il tuo momento per analizzare i dati e celebrare i progressi.
- ▶ Sii brutalmente onesto. Questo diario è per te, non per gli altri. Più sarai sincero, più veloce sarà la tua crescita.