

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.

IL RITUALE QUOTIDIANO

Data: _____ Giorno del Percorso: _____ / 90

FASE 1: PREPARAZIONE (Pre-Sessione)

Punteggio Stato Emotivo (1-10): _____ (1=Calma, 10=Stress/Euforia)

Qualità del Sonno (1-10): _____

Intenzione di Esecuzione del Giorno: *Oggi, il mio unico obiettivo è* _____**FASE 2: ESECUZIONE (Registra fino a 3 operazioni chiave)****OPERAZIONE #1** : Strumento: _____ Setup: _____

- Checklist Pre-Trade Eseguita? ☐ SÌ ☐ NO
- Aderenza alle Regole (Size, Stop, Ingresso)? ☐ SÌ ☐ NO
- Stato Emotivo Durante l'Operazione (1-10): _____
- Risultato: ☐ Profitto ☐ Perdita ☐ Pareggio
- Lezione Appresa (1 frase): _____

OPERAZIONE #2 : Strumento: _____ Setup: _____

- Checklist Pre-Trade Eseguita? ☐ SÌ ☐ NO
- Aderenza alle Regole (Size, Stop, Ingresso)? ☐ SÌ ☐ NO
- Stato Emotivo Durante l'Operazione (1-10): _____
- Risultato: ☐ Profitto ☐ Perdita ☐ Pareggio
- Lezione Appresa (1 frase): _____

OPERAZIONE #3 : Strumento: _____ Setup: _____

- Checklist Pre-Trade Eseguita? ☐ SÌ ☐ NO
- Aderenza alle Regole (Size, Stop, Ingresso)? ☐ SÌ ☐ NO
- Stato Emotivo Durante l'Operazione (1-10): _____
- Risultato: ☐ Profitto ☐ Perdita ☐ Pareggio
- Lezione Appresa (1 frase): _____

FASE 3: RIFLESSIONE (Post-Sessione)

● Punteggio di Esecuzione Disciplinare della Giornata (1-10): _____
(1=Caos totale, 10=Esecuzione perfetta del piano)

● La Mia Più Grande Vittoria Disciplinare di Oggi è stata: _____

(Esempio: "Non entrare in quel setup allettante che non rispettava le regole")

● Il Demone Mentale che si è Presentato Oggi è stato: _____

(Esempio: "Il bias di recenza, dopo due perdite consecutive")

LA REVISIONE SETTIMANALE

(Da compilare a fine settimana)

Settimana: _____ Giorni del Percorso: Dal _____ al _____

FASE 1: ANALISI DEI DATI

Numero Totale di Operazioni: _____

Percentuale di Aderenza alle Regole: _____ %

(Calcolo: (Numero di "Sì" in "Aderenza") / (Numero Totale Operazioni) * 100)

Punteggio Emotivo Medio (Pre-Sessione): _____

Il Mio Schema Comportamentale Ricorrente Questa Settimana è stato: _____

(Esempio: "Tendo a diventare impulsivo il Venerdì pomeriggio")

La Lezione più Importante che ho Imparato è: _____

FASE 2: CELEBRAZIONE DELLE PIETRE MILIARI

Celebra i progressi, non solo i profitti. Questo rinforza le connessioni neurali della disciplina.

Ho completato il diario ogni giorno? _____

(Se sì, concediti una piccola ricompensa non legata al trading)

Ho migliorato la mia % di aderenza rispetto alla settimana scorsa? _____

Ho gestito un'emozione difficile senza violare le regole? _____

Costruire un sistema operativo di disciplina



FASE 3: OBIETTIVO PER LA PROSSIMA SETTIMANA

L'Unico Aspetto della Mia Disciplina su cui mi Concentrerò è:

(Esempio: "Rispettare i miei stop loss al 100%, senza eccezioni")

Impegno Personale: *Mi impegno a onorare il mio processo e a essere il trader che ho deciso di diventare.*

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