

Piano di recupero dai Drawdown

Come trasformare le sconfitte in rimonte. Il tuo protocollo scientifico per navigare le tempeste e tornare più forte di prima.

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 Determina la Tua Sopravvivenza

Ogni trader, anche il più grande campione, affronta i drawdown. Non sono un'opzione, sono una certezza matematica del mestiere. La differenza tra chi sopravvive per anni e chi scompare dopo pochi mesi non è la capacità di evitare i drawdown, ma la presenza di un sistema per gestirli.

Senza un piano, un drawdown scatena un circolo vizioso di paura, decisioni impulsive e "revenge trading" che trasforma una piccola perdita in un disastro catastrofico.

Questo protocollo è la tua polizza assicurativa. È un piano pre-programmato che si attiva automaticamente a soglie di perdita specifiche, togliendoti il peso della decisione quando sei nel tuo stato emotivo più vulnerabile.

Come Utilizzarlo: Prevenzione, Non Reazione

- ▶ Leggi e interiorizza questo piano ORA, quando sei calmo e profittevole. Non aspettare di essere in difficoltà.
- ▶ Imposta allarmi sulla tua piattaforma di trading che ti avvisino quando raggiungi le soglie di drawdown definite.

Quando un allarme scatta, non negoziare. Esegui il protocollo corrispondente alla lettera. La tua disciplina passata ha creato questo piano per proteggere il tuo futuro.

PIANO DI RECUPERO DEL DRAWDOWN

LIVELLO 1: ALLERTA GIALLA

(Drawdown del -5% dal massimo storico del capitale)

Una normale turbolenza. È il momento della massima consapevolezza.

PROTOCOLLO DI AZIONE:

1.RIDUZIONE IMMEDIATA DEL RISCHIO:

Riduci la dimensione di ogni nuova operazione del 50% fino a quando non avrai recuperato il 50% della perdita.

2.REVISIONE APPROFONDITA:

A fine settimana, conduci un'analisi dettagliata di ogni operazione che ha contribuito al drawdown. Cerca schemi ricorrenti: un setup specifico? Un errore disciplinare? Condizioni di mercato?

3.FOCUS SUL PROCESSO:

Il tuo unico obiettivo non è "recuperare i soldi", ma eseguire 5 operazioni consecutive perfette (aderenza al 100% al tuo piano), indipendentemente dal risultato.

LIVELLO 2: ALLERTA ARANCIONE

(Drawdown del -10% dal massimo storico)

Danni significativi al sistema. È necessario un arresto controllato.

PROTOCOLLO DI AZIONE:

1.STOP IMMEDIATO AL TRADING CON DENARO REALE:

- Chiudi tutte le posizioni aperte.
- Stop totale al trading con denaro reale per un minimo di 3 giorni lavorativi.

2.DIAGNOSI COMPLETA:

Durante la pausa, analizza a fondo ogni singola operazione del drawdown. Rispondi a questa domanda per iscritto: "Il problema è la mia strategia, la mia esecuzione, o condizioni di mercato eccezionali?".

3.RIABILITAZIONE IN MODALITÀ SIMULATA:

Dopo la pausa, ritorna a operare in modalità simulata (demo) per almeno una settimana. L'obiettivo è ricostruire la fiducia attraverso l'esecuzione perfetta, senza la pressione del denaro reale.

4.RITORNO GRADUALE:

Puoi tornare a operare con denaro reale solo dopo aver chiuso la settimana in demo con un'aderenza al piano superiore al 90%. Inizia con una size ridotta del 75%.

LIVELLO 3: ALLERTA ROSSA

(Drawdown del -15% o più dal massimo storico)

Emergenza critica. L'integrità del tuo sistema e della tua psicologia è compromessa.

PROTOCOLLO DI AZIONE:

1.ARRESTO TOTALE E PROLUNGATO:

- Chiudi tutte le posizioni aperte.
- Stop totale al trading con denaro reale per un minimo di 2 settimane. Non ci sono eccezioni.

2.RICERCA DI SUPPORTO ESTERNO:

Questo non è più un problema che puoi risolvere da solo. Contatta il tuo mentore, il tuo coach o il tuo gruppo di supporto. Discuti apertamente la situazione e chiedi un parere esterno.

3.RICOSTRUZIONE DELLE FONDAMENTA:

Durante le due settimane di stop, ricostruisci il tuo piano di trading da zero (usando il PDF #5). Riscrivi le tue regole, la tua filosofia e i tuoi protocolli. Spesso, un grande drawdown è il segnale che le tue fondamenta non erano abbastanza solide.

4.PIANO DI RIENTRO A LUNGO TERMINE:

Il ritorno al trading con denaro reale sarà lento e graduale, e richiederà almeno un mese di performance positive e disciplinate in modalità simulata.

Impegno Personale: *Mi impegno a trattare i drawdown non come fallimenti personali, ma come opportunità diagnostiche per rafforzare il mio sistema e la mia disciplina.*

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
