

# IL TERMOMETRO DELLO STATO EMOTIVO

*Il tuo termometro di disciplina quotidiano. Misura il tuo stato mentale per prendere decisioni migliori.*

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 il Tuo Vantaggio Nascosto

I trader professionisti sanno una verità che i dilettanti ignorano: il tuo stato emotivo è l'indicatore principale più importante che esista. È più predittivo di qualsiasi RSI o media mobile. Operare in uno stato di ansia, euforia o frustrazione è come guidare nella nebbia: anche la mappa migliore diventa inutile.

Questa scala non serve a giudicare le tue emozioni, ma a misurarle oggettivamente. Trasforma una sensazione vaga in un dato numerico, collegando quel dato a un protocollo di azione chiaro e non negoziabile.

Imparare a calibrare il tuo stato interno prima di rischiare capitale è una delle abilità più profittevoli che svilupperai mai.

## Come Utilizzarlo: Il Rituale della Calibrazione

- ▶ Stampa questo foglio e tienilo a portata di mano.
- ▶ Usalo ogni giorno come parte della tua "Checklist Pre-Sessione in 5 Minuti" (PDF #1).
- ▶ Sii brutalmente onesto. L'auto-inganno è il tuo peggior nemico. Un punteggio accurato è più importante di un punteggio "bello".

## ⚡ IL TERMOMETRO DEL TRADER DISCIPLINATO

Valuta il tuo stato attuale su una **scala da 1 a 10**, dove 1 è la calma assoluta e 10 è il massimo stress/euforia. Poi, segui il protocollo corrispondente.

### Comprendere gli stati emotivi del trading e le azioni appropriate



---

### ● ZONA VERDE: PUNTEGGIO 1-3 (Calma Strategica)

**Come ti senti:** Centrato, lucido, distaccato, pronto. Il mercato è semplicemente informazione.

PROTOCOLLO DI AZIONE:

- 🚩 Operatività Normale.
- 🚩 Puoi utilizzare il 100% della tua size di rischio pianificata.
- 🚩 Sei nel tuo stato di massima performance. Esegui il tuo piano con fiducia.

---

### ● ZONA GIALLA: PUNTEGGIO 4-6 (Allerta Consapevole)

**Come ti senti:** Leggermente ansioso per una perdita precedente, o un po' troppo eccitato per una vincita. La tua mente non è perfettamente calma.

PROTOCOLLO DI AZIONE:

- 🚩 Operatività con Cautela.
- 🚩 Azione Obbligatoria: Riduci la dimensione di ogni operazione del 50%.
- 🚩 Esegui 1 ciclo di "Respirazione a Scatola" prima di ogni operazione.
- 🚩 Aumenta la frequenza delle pause.

---

### ● ZONA ARANCIONE: PUNTEGGIO 7-8 (Pericolo Elevato)

**Come ti senti:** Frustrato, arrabbiato, impaziente o eccessivamente euforico. Senti un forte impulso ad agire per "recuperare" o "sfruttare il momento".

PROTOCOLLO DI AZIONE:

- 🚩 Modalità Difensiva Attiva.
  - 🚩 Azione Obbligatoria: Stop immediato all'apertura di nuove posizioni.
  - 🚩 Puoi solo gestire le posizioni già aperte, preferibilmente chiudendo quelle in profitto per ridurre lo stress.
  - 🚩 Fai una pausa di almeno 30 minuti lontano dallo schermo.
-

---

**● ZONA ROSSA: PUNTEGGIO 9-10 (Arresto d'Emergenza)**

**Come ti senti:** In preda al panico, alla vendetta o a un'avidità incontrollabile. Il tuo pensiero razionale è compromesso.

•PROTOCOLLO DI AZIONE:

- 🚩 Attiva il Protocollo di Arresto d'Emergenza (PDF #2).
  - 🚩 Azione Obbligatoria: Chiudi tutte le posizioni aperte.
  - 🚩 Il tuo trading per oggi è TERMINATO.
  - 🚩 Allontanati dal computer per il resto della giornata. La tua priorità ora è proteggere il tuo capitale da te stesso.
- 

**Impegno Personale:** *Mi impegno a rispettare i segnali del mio stato interno con la stessa disciplina con cui rispetto i segnali del mercato.*

**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