# **Protocollo SOS Anti-Emozioni**

Il tuo interruttore di sicurezza neurologico per i momenti in cui le emozioni minacciano di prendere il controllo

#### 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 fortezza psicologica.

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

#### Perché Questo Strumento è Fondamentale

Durante un "sequestro emotivo", la parte razionale del tuo cervello si spegne. In questi momenti, non puoi fidarti dei tuoi pensieri. Ogni decisione che prendi è probabilmente quella sbagliata.

Questo protocollo non è un consiglio, è un sistema di frenata d'emergenza. È stato progettato per bypassare la tua mente in panico e forzarti a eseguire le azioni corrette, proprio come un pilota segue una checklist durante una turbolenza.

Averlo a portata di mano non è opzionale: è la differenza tra una perdita controllata e un disastro irrecuperabile.

### Come Utilizzarlo: La Regola dei 3 Secondi

- Stampa questo foglio e attaccalo in un punto del tuo campo visivo da cui non puoi distogliere lo sguardo.
- ▶ Memorizza la seguenza a mente fredda, una volta a settimana.
- Quando riconosci un segnale di allarme, hai 3 secondi per agire. Non pensare. Non negoziare. Esegui il primo passo. L'azione fisica interromperà il loop mentale.

#### PROTOCOLLO DI EMERGENZA



#### **FASE 1: RICONOSCIMENTO DEL TRIGGER**

Se avverti anche solo UNO di questi segnali, il **Codice Rosso** è attivo:

- FISICO: Il cuore martella nel petto. Il respiro si fa corto. Senti una tensione alla mascella o alle spalle.
- ► MENTALE: Una voce interiore urla "Devo recuperare!", "Non posso accettare questa perdita!" o "Questa è l'occasione della vita, devo entrare subito!".
- ► COMPORTAMENTALE: La tua mano si muove per spostare uno stop loss, per raddoppiare una posizione in perdita o per cliccare su un'operazione non pianificata.



Se Sì → ESEGUI IL PASSO 2 IMMEDIATAMENTE. SENZA ESITAZIONE.

## FASE 2: DISCONNESSIONE E RESET (I Primi 30 Secondi)

- Azione Fisica: Alzati dalla sedia. Fai 10 passi lontano dallo schermo. ORA. (Questo interrompe fisicamente il loop neurologico dello stress).
  - Azione Neurologica: Esegui 1 ciclo di Respirazione a Scatola (4-4-4-4).

(Questo inizia a riattivare la tua corteccia prefrontale, spezzando l'incantesimo neurologico dello stress e ti dà un momento cruciale di distacco).



#### FASE 3: DECISIONE AUTOMATICA (Il verdetto del sistema)

Ora che la tua mente è più lucida, rispondi a questa singola domanda di controllo:

"L'azione che stavo per compiere era al 100% in linea con il mio piano di trading scritto?"

Segui il verdetto corrispondente. Non ci sono eccezioni.



#### 🌼 FASE 4: RESET NEUROLOGICO (I prossimi 2 minuti)

Esegui 4 cicli completi di "Respirazione a Scatola":

- Inspira (per 4 secondi)
- Trattieni (per 4 secondi)
- Espira (per 4 secondi)
- Trattieni (per 4 secondi)

(Questo protocollo, usato dai Navy SEAL, riattiva la corteccia prefrontale e riduce l'impatto del cortisolo).



#### Se la risposta è NO:

Azione: Chiudi tutte le posizioni aperte, senza esitazione.

Conseguenza: Il tuo trading per oggi è TERMINATO. Compito: Stasera, analizza

l'incidente nel tuo diario.

Se la risposta è Sì (e stavi solo vivendo lo stress normale di un'operazione valida):

**Azione:** Riduci la dimensione di ogni operazione successiva del 50% per il resto della giornata.

Conseguenza: Hai gestito la pressione. Hai dimostrato che il sistema è più forte dell'emozione.

Compito: Annota nel diario il successo della gestione

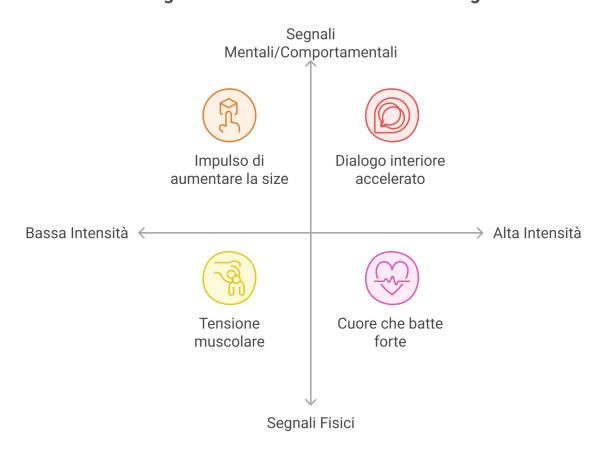
emotiva.

Impegno Personal emozioni nei mome	e: Mi impegno a fidarmi di questo protocollo più di quanto mi fidi delle mie nti di crisi.	•
Firma:	Data:	

# PROTOCOLLO DI EMERGENZA Versione Visiva

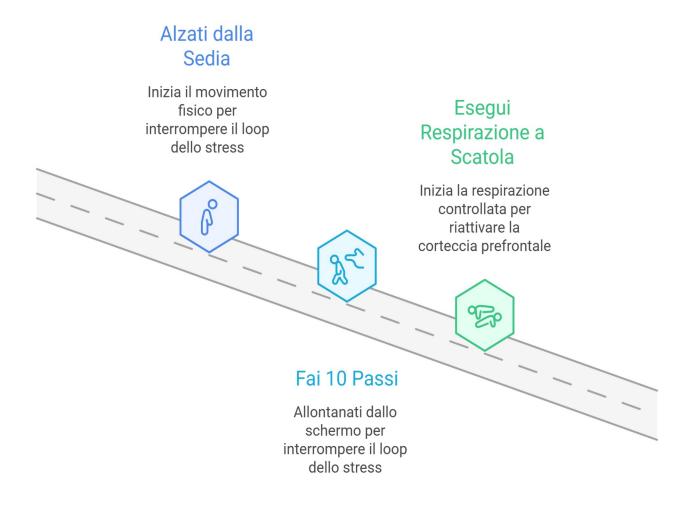
# **FASE 1: RICONOSCIMENTO DEL TRIGGER**

## Segnali di Reazione Emotiva nel Trading



# FASE 2: DISCONNESSIONE E RESET (I Primi 30 Secondi)

# Sequenza di Interruzione dello Stress



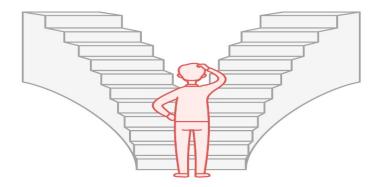
## \* FASE 3: RESET NEUROLOGICO (I prossimi 2 minuti)

# Quale azione immediata e conseguenza dovrebbero essere seguite in base alle risposte del questionario?

Risposta "NO" o "EMOZIONE

Chiudi le posizioni e smetti di operare per la giornata per analizzare l'incidente. Risposta "Sì" e "STRATEGIA

Esegui esercizi di respirazione e continua a operare con una size ridotta.



### **FASE 4: DECISIONE AUTOMATICA (II verdetto del sistema)**

#### Valutazione della Decisione

STO SEGUENDO IL MIO PIANO AL 100%? (Ingresso, size, stop erano predefiniti?)

SÌ \[ \] NO

IL MIO STATO EMOTIVO È SOTTO CONTROLLO? (Su una scala da 1 a 10, sono sotto il 7?)

SÌ \[ \] NO

LA MIA DECISIONE È
BASATA SULLA STRATEGIA
O SULL'EMOZIONE? (Sto
agendo per
paura/avidità/vendetta?)



STRATEGIA \[\] EMOZIONE



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

Al tuo successo,

Lysanna De Carlo