

Checklist Disciplinare in 5 Minuti

Il tuo rituale scientifico per iniziare ogni giornata di trading con lucidità e 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 forza psicologica.

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

Perché Questo Strumento è Fondamentale

Il momento più pericoloso per un trader non è durante un crollo di mercato, ma nei minuti che precedono la prima operazione della giornata. È in questo momento che il tuo stato mentale, emotivo e fisico determina se sarai un "predatore" lucido o una "preda" reattiva.

Questa checklist non è un semplice promemoria. È un protocollo di attivazione prefrontale di 5 minuti, scientificamente progettato per risvegliare il tuo "CEO" interiore (la corteccia prefrontale) e metterlo saldamente al comando prima che le emozioni possano prendere il sopravvento.

Come Utilizzarlo al Meglio

- ▶ Stampa questo foglio e tienilo sempre visibile sulla tua scrivania. È il tuo primo strumento di lavoro.
- ▶ Compilalo ogni giorno prima di aprire la tua piattaforma di trading. Non dopo, non durante. Prima.
- ▶ Usalo come un impegno formale con te stesso, firmandolo ogni volta. Questo atto fisico rafforza la connessione neurale dell'abitudine.



PROTOCOLLO PRE-SESSIONE DI TRADING

Minuto 1: CALIBRAZIONE FISICA (Reset Neurologico)

Esegui **3 cicli** di Respirazione a Scatola (Box Breathing):

Inspira (4s), Trattieni (4s), Espira (4s), Trattieni (4s)

Minuto 2: CALIBRAZIONE MENTALE (Ancoraggio alle Regole)

Rileggi ad alta voce le tue 3 regole d'oro non negoziabili.

1. _____
2. _____
3. _____

- *Esempio 1: "Non rischierò mai più dell'1% del mio capitale su una singola operazione."*
- *Esempio 2: "Non aggiungerò mai a una posizione in perdita, senza eccezioni."*
- *Esempio 3: "Non farò mai trading senza uno stop loss pre-impostato."*

Minuto 3: CALIBRAZIONE EMOTIVA (Diagnosi Onesta)

Punteggio onesto del tuo stato emotivo attuale (da 1 a 10): _____

(Scala: 1 = Calma Zen, 10 = Ansia/Euforia ingestibile).

Se il punteggio è > 7, esegui un'altra sessione di respirazione.

Minuto 4: DEFINIZIONE DELL'INTENZIONE (Focus Chirurgico)

Scrivi l'UNICO, singolo obiettivo di esecuzione per oggi.

Esempio: "Il mio obiettivo di oggi è 'eseguire il mio piano senza eccezioni, anche se significa non fare nessuna operazione'."

Minuto 5: VISUALIZZAZIONE DEL SUCCESSO (Programmazione del Cervello)

Visualizza per 60 secondi un'operazione gestita con calma perfetta:

- ★ Immagina di vedere un tuo setup, di calcolare la size correttamente e di entrare senza esitazione.
- ★ Immagina che il mercato vada contro di te e colpisca il tuo stop, e visualizzati mentre accetti la perdita con calma e analizzi la lezione.
- ★ Immagina che il mercato vada a tuo favore e visualizzati mentre prendi profitto al tuo target, senza avidità.

(Il cervello non distingue un'esperienza reale da una vividamente immaginata. Stai pre-programmando la risposta corretta).

Impegno del Giorno: *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 di questo Arsenale è un mattone per costruire non solo la tua disciplina, ma la tua libertà.

Al tuo successo,

Lysanna De Carlo
