



GUIA DEFINITIVO PARA TER DISCIPLINA NO TRADING



SUMÁRIO

Passo 1: Consciência.....	05
Passo 2: Decisão.....	08
Passo 3: Direção.....	10
Passo 4: Documente sua jornada.....	14

O guia definitivo para ter disciplina no trading

Consistência de resultados requer consistência de ações. Essa é uma frase que eu repito sempre na minha vida e se tornou uma âncora para mim. Ela representa perfeitamente a essência da disciplina.

A disciplina vai te fazer viver a verdadeira liberdade, e é ela que vai te levar a conquistar a consistência no trading.

E por que a consistência é tão abordada no mundo do trading? Porque a maioria das pessoas não consegue ter isso nem no mercado, nem na vida. Elas não conseguem se manter disciplinadas nem com as promessas que fazem para si próprias.

Esse é um padrão que se repete ao longo de toda a vida. Quer um exemplo? Vou te apresentar um amigo, o nome dele é Trader Abreu (se ele não pagar, nem eu).

A rotina dele é basicamente essa:

Acorda às 8h45 (para operar às 9h), mas antes de começar a operar ele dá aquela checada no celular. No WhatsApp ele se depara com grupos, em especial aquele grupo da família, que tem aquele parente que só fica compartilhando notícias sobre tragédias e reclamações.

Ele lê tudo aquilo e resolve ver o que os amigos do futebol estão falando no grupo deles. Vídeos e mais vídeos improdutivos, e nisso ele já perdeu mais de 30 minutos, já passou o horário das 9h e ele está atrasado para começar operar.

Mas ele resolve passar um café, sentar na frente do computador, sem nenhuma preparação especial, já abre a plataforma de trading e começa a procurar oportunidade onde não tem.

O Trader Abreu então começa a boletar, porque na cabeça dele, ele precisa estar no mercado a todo momento. Abre o primeiro trade alavancado, sem gestão de risco, sem preparação alguma. Mas ele enxergou que o preço estava esticado e posicionou uma venda, e mais uma, e mais uma... até que o mercado vai a favor dele e ele se sente o cara mais foda do mundo.

Contente com o resultado ele para de operar? Claro que não! Ele abre mais uma operação. É o dia de sorte da vida dele, ali o Trader Abreu irá resolver todos os problemas da vida dele em um só dia!

Mas agora o mercado vai contra ele, alavancado como da primeira vez ele vai boletando, então o mercado continua indo contra e ele se posiciona mais uma vez até que começa piscar a barra do balanço e... “TRADE OUT”. Lá se vai mais uma conta quebrada e junto com ela lá se vai sua confiança e segurança, então o sentimento de frustração fica latente.

Essa não foi nem a primeira nem a última conta que ele quebrou, o nosso amigo é insistente (não persistente). Com certeza ele vai abrir uma nova conta e quebrá-la novamente até não ter mais nenhum pingo de confiança e grana pra continuar.

Esse é um padrão muito comum no mercado, mas ele pode ser mudado. E eu vou te mostrar passo a passo como fazer isso.

P A S S O 1

CONSCIÊNCIA

Passo #1 Consciência

A partir do momento que se tem consciência, você consegue mudar alguma coisa. Do contrário, se torna vítima do acaso, repetindo as mesmas ações até o momento que acaba desistindo. É nesse estágio que estão aqueles que dizem por aí “Trading não funciona, isso é balela, é enganação, não dá certo, é impossível, só ganha dinheiro quem vende curso e por aí vai....”

A palavra ‘consciência’, segundo o dicionário, significa: “sentimento ou conhecimento que permite ao ser humano vivenciar, experimentar ou compreender aspectos ou a totalidade de seu mundo interior.”

E ainda: “nível da vida mental do qual o indivíduo tem percepção (ao contrário dos processos inconscientes).”

É nisso que você deve frisar. Os seus comportamentos que tem te levado ao fracasso também conhecido como desistência, são padrões que até o momento se apresentam inconscientes, mas a partir do momento que você tira a venda dos seus olhos você consegue mudar a sua condição.

A condição é viver o que já foi vivido, repetir os padrões do passado. E eles só são repetidos porque estão instalados no nosso nível subconsciente, e para o nosso cérebro acessar as informações que estão lá é muito mais fácil e isso nos leva a poupar energia.

Essa é a nossa programação natural, estamos a todo momento buscando maneiras de poupar energia com o objetivo de nos mantermos vivos. Além de também estarmos a

todo momento buscando pelo prazer e fugindo da dor.

Por todos esses motivos, a instalação de novos hábitos se torna algo difícil no começo, porque é necessário fazer a mente entender que vale a pena investir energia para a instalação daquele hábito, e que ele traz prazer. Esse processo acontece por repetição ou experiências de forte impacto emocional.

E para mudar todas esses padrões você vai precisar do segundo passo.

P A S S O 2

DECISÃO

Passo #2 Decisão

A tomada de decisão se alinha muito ao ato de cortar, a própria palavra traz esse sentido “de-cisão”. Ao se decidir é necessário que se elimine tudo aquilo que te impede de chegar no seu objetivo.

Faça uma experiência, como uma primeira tarefa nesse caminho para a consistência:

Monte uma lista de 10 coisas que te atrapalham a chegar ao seu objetivo no trading e que você precisa decidir eliminar AGORA!

Lista feita?

Comece eliminando o mais fácil, isso vai enviar uma mensagem de prazer para a sua mente, ela vai se sentir capaz. E aos poucos, seguindo uma prioridade do mais fácil para o mais difícil, a sua própria mente vai começar a te ajudar a finalizar o processo.

Fazer o trading dar certo não é impossível, pense comigo:

Se a vida da pessoa que você mais ama, dependesse disso, você hoje não eliminaria tudo que te atrapalha e manteria o foco em fazer o trading dar certo?

Certamente que sim né!? Você seria capaz de enfrentar desafios que se não fosse isso, jamais pensaria que poderia enfrentar e vencer.

P A S S O 3

DIREÇÃO

Passo #3 Direção

Mas nada disso adianta se você não tiver direção. Lembra do nosso amigo, Trader Abreu? Tudo que você precisa fazer é se comportar de forma oposta a forma que ele se comporta.

Ele não tinha uma janela horária operacional, não tinha um plano de trading com regras bem definidas, não se preparava emocionalmente para operar, perdia tempo com coisas que não agregavam em nada no crescimento dele. É exatamente o oposto disso, que um trader consistente, um trader que multiplica tem que ter.

Quanto menos disciplina você tem, mais controle você precisa ter. E quanto mais disciplina você tem, menos controle você precisa ter.

Se você ainda não tem os resultados que almeja ter, no começo vai ser preciso ter controles extremos. Imagine que você é um barco à deriva, sem mapa, sem ponto de chegada definido. O que vai acontecer?

Você vai ficar perdido, demorará muito tempo até que chegue em algum lugar, e se chegar vai ser por sorte. E ainda terá perdido muito tempo, energia e dinheiro.

O jogo da tentativa e erro é caro demais!

Mas quando se tem direção, você sai de um ponto A (onde está agora) e chega no ponto B (onde quer chegar). Não através de linhas retas, pois enfrentará desafio e também porque nenhum plano resiste ao campo de batalha, você

vai recalcular rota em alguns momentos, o caminho pode ser tortuoso, mas com um alvo definido e determinação você vai chegar lá.

Só se melhora aquilo que se controla!

Monte um plano de trading eficiente, defina as suas métricas e siga o plano. No link abaixo você tem acesso a um plano de trading que eu criei e que vai te ajudar.

ACESSAR PLANO DE TRADING

CLIQUE NO BOTÃO

Comece projetando o seu investimento, com quanto vai começar, o resultado que você vai buscar por mês. Sempre siga a linearidade de início, meio e fim, mas claro, quando necessário reorganize.

Crie ainda as regras da sua principal estratégia, mesmo que domine várias, escolha aquela que você mais entende e descreva as suas regras. Mas entenda que a estratégia é como uma ferramenta, e cada uma se aplica a um cenário específico.

Inclua ainda o seu perfil de trader, os dias de operação e a sua janela horária operacional. Se algum dos seus limites forem atingidos você para de operar, não repita os erros do Trader Abreu.

Defina os seus limites de perda e objetivos de ganho, diário, semanal e mensal. As operações precisam ter um fim para que o fim não seja o da sua conta de trading. Insira todos

os detalhes com o máximo de clareza possível, dê direção à sua mente.

O plano de trading faz parte do pré-trading, a sua preparação antes de operar. **Todos os dias antes de operar** você tem que revisar as suas regras e responder para você as perguntas que lhe darão confiança, como:

- Estou em um ambiente com todas as condições favoráveis?**
- Já fiz o pré-trading?**
- Já revisei os meus resultados do dia anterior?**
- Entendi os motivos dos meus erros e acertos dos dias anteriores?**

Agora sim você estará apto para ir para o gráfico e operar.

PASSO 4

DOCUMENTE — A SUA — JORNADA

Passo #4 Documente a sua jornada

O diário de operações está incluído na planilha que foi entregue a você no [link](#). É através dele que você irá documentar toda a sua jornada e, com maior facilidade, identificará os seus erros e acertos.

Data, nome do ativo, o tipo de ordem, qual estratégia foi utilizada, preço de entrada, stop loss, take profit, resultado e o mais importante, o racional que te fez abrir o trade.

Explique passo a passo o que você fez naquela operação, explane para si mesmo cada ponto de tomada de decisão e enriqueça com detalhes sobre como você estava se sentindo nesse dia. O porquê por trás da sua decisão é o mais importante a se saber.

A planilha te dá o que fazer, o quando e como fazer. E o seu relato vai te permitir identificar padrões ao longo do tempo que levam a tomada de decisão, exemplo:

“Eu estava perdendo porque todas as vezes que eu comprei contra uma resistência e eu não estava me sentido confiante.”

E aqui você aplica o CCP, Causa – Consequência – Providência, identificando a causa desse seu resultado, a consequência dessa causa e a providência relacionada a essas duas informações anteriores, com o objetivo de modificar um resultado ruim, ou até mesmo, aprimorar um resultado positivo.

Seguindo o exemplo anterior o **CCP** ficaria assim:

Causa: Operar contra resistência

Consequência: Perder dinheiro constantemente e se sentir frustrado

Providência: Melhorar meu mapeamento gráfico para identificar melhores regiões de suporte e resistência e dar preferência em operar aguardando a confirmação de um rompimento usando o RRC (rompimento, retração e continuação).

Dessa forma fica muito mais claro não é mesmo!?

Outra ferramenta a ser usada é a gestão à vista. Uma forma simples de fazer essa gestão é usando uma cartolina, desenhando 7 quadradinhos nela, um para cada dia da semana, e todos os dias que você cumprir com a tarefa que você tinha que fazer, cole um post-it ou um adesivo no quadrado referente ao dia.

À primeira instância quando você colar, o seu corpo irá liberar neurotransmissores que indicarão prazer. Tem coisa melhor do que enxergar o seu sucesso naquele dia? Enxergar que você foi capaz de cumprir com a tarefa? Essa é uma sensação incrível, não é verdade!?

Agora no dia que você não fizer, vai doer e lembra que eu disse no começo desse guia que a nossa mente foge da dor e busca pelo prazer?

Sugiro que vá além, converse com uma pessoa da sua confiança, nomeie ela como sua guardiã, permita que ela

te cobre quanto as suas atividades todos os dias, e mais, combine um valor monetário com ela para cada dia que você não cumprir com as promessas que você fez para si mesmo. Você irá pagá-la.

Tem que doer no bolso, tem que valer a pena. Deixe seu guardião triste todo dia, por não ter eu pagar nada pra ele, compra com as promessas que faz para si mesmo!

Aproveite mais essa dica: comente, converse, ensine sobre o que você aprendeu! Não tem ninguém pra conversar? Converse com o espelho, apenas explane aquilo que você aprendeu.

Acredite, ensinar e compartilhar aquilo que aprendeu é uma forma de aprender duas vezes.

Naquela atividade das 10 coisas a serem eliminadas, tenha uma conversa franca com você mesmo. Identifique o que tem dado errado, o que está te atrasando e o que pode ser eliminado.

Você deve ter chegado até aqui e pensado “é simples”. E sim, é simples, pena que o simples não é sinônimo de fácil. A partir de hoje compra com as promessas que você faz para si mesmo, lembre-se daquela pergunta: Se a vida da pessoa que você mais ama dependesse disso, você faria essa parada acontecer?

É hora de parar de brincar de ser trader, seja um trader que multiplica de verdade. Elimine a superficialidade, a desculpinha; se você está no mercado é porque é um adulto, aja como tal. Lide com o mercado com maturidade.

Não aceite nada menos do que o melhor pra você e para as pessoas que você ama, faça acontecer. Está valendo, arrebenta!

Agora se você sente que tem algo te prendendo, que por mais que queira não consegue sair do lugar, provavelmente existem demandas emocionais que estão te impedindo de viver a sua melhor versão e enquanto você não resolver essas demandas não estará livre para viver o melhor da vida.

Com o objetivo de te ajudar a resolver essas demandas eu criei o que eu chamo de power áudios de auto-hipnose, são de fato palavras de poder, todo processo terapêutico é um processo de auto-terapia, nesses áudios eu conduzo você a fazer um processo de auto-terapia para resolver demandas emocionais como medo de perder, medo de falhar, medo de não ser aceito, falta de confiança e segurança, falta de foco e concentração, ansiedade, entre outras demandas.

Confere abaixo o que alguns alunos que usaram os **Power Áudios** dizem:

Cristiano
Born dia família
A respeito dos power áudios todos né ajudaram bastante cada um em sua área
Mais o do perdão me deixa em encontro com algumas coisas do passado que não me faziam bem
Incrível hoje me sinto livre daquilo que a muito tempo me machucava
Gratidão 🙏 Guilherme e a todos por compartilhar suas experiências

09:48

Monica Zardo
Os Power áudios mexem no mais profundo de nosso ser, trouxeram a percepção e alteraram bloqueios e crenças que impediham o próximo passo. Além de eliminar sentimentos e sensações ruins também de forma momentânea. E de forma sutil porém profunda, vai gerando uma notável expansão de consciência!!

Giovanni Genovese
Faz 2 anos que Eu uso áudios de auto-Hipnose e posso falar que os power áudio do Guilherme são incríveis ... ao contrário de outros áudios, eles são curtos, muito práticos e efetivos. Com o gatilho de auto hipnoses você pode entrar em um trans em poucos segundos. Todos os Power audio são ótimos e mudaram a minha vida... aqueles que mais utilizo são Auto-Hipnoses Ativando na Prosperidade e Abundância e Auto Hipnose Para Melhorar a Concentração

08:44

Henrique Maia
Guil 🙏 Hoje vejo que me tornei outra pessoa, mais motivado, mais desafiador, toda angústia e sentimento de tristeza que sentia antes agora sinto que está limpo dentro de mim... antes eu não fazia atividade física e hoje me preocupo, estou predestinado a largar os vícios, as meditações me deixam mais leves, as afirmações e o momento de gratidão no final do meu dia me trás um momento maravilhoso com Deus (nunca fui assim). Realizo leituras dos livros diariamente e me sinto muito bem, querendo viver e aproveitar ao máximo tudo. Tudo se tornou mais leve e fico muito grato por isso. Enfim estou criando hábitos de multiplicação. Não me vejo mais estressado e todos ao meu redor percebem.
Estive ausente as aulas por motivos pessoais, novembro e começo de dezembro foram períodos muito difíceis para mim, muito mesmo. Retornei ao mercado esse ano pois não me sentia preparado. É apenas o começo claro, mas não sei explicar... sou outra pessoa.
Gratidão Gui, vc está em uma das linhas de gratidão haha 🙏

11:36

Aperta no botão abaixo para entender melhor sobre essa ferramenta poderosa e garantir o seu acesso:

ACESSAR POWER ÁUDIO

CLIQUE NO BOTÃO

Você merece viver o melhor da vida,
vai lá e faça acontecer!



Me siga no Instagram

 @guilhermecardosox