

COMO LIDAR COM A ANSIEDADE NO DAY TRADE

:: O que é a ansiedade?

A ansiedade é uma preocupação intensa, excessiva e persistente. É o medo de situações cotidianas. Ou seja, é o excesso de futuro no presente.

:: O que é a impulsividade?

A impulsividade é uma característica comportamental de pessoas que agem antes de pensar e não consideram as consequências de seus atos.

:: Por que perdemos dinheiro por conta disso?

O resultado “perder dinheiro” é o reflexo de um ciclo formado por:

Pensamento —> Sentimento —> Comportamento —> Resultado

:: 5 práticas para “controlar” a ansiedade e a impulsividade na hora de operar:

1. Defina os seus alvos.
2. Domine um método.
3. Esteja no ambiente certo.
4. Preste atenção na sua primeira escolha.
5. Movimente o seu corpo.