

# COME AFFRONTARE UN PERCORSO PROFESSIONALE DI MIGLIORAMENTO E RAFFORZAMENTO MENTALE

Rimini – 23 maggio 2014

**Antonio Lengua**



*the hawk trader*

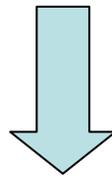


*Volume Trading : analisi di volume e commenti operativi sui mercati futures*

Il rapporto tra il trader e il mercato è univoco : il mercato condiziona il trader. Non accade il contrario.

Il trader interpreta il mercato, in continuazione dà dei giudizi, ma alla fine è sempre il mercato ad aver ragione.

il primo passo da compiere per il trader è migliorare la capacità di giudicare obiettivamente i comportamenti del mercato



**VISIONE LUCIDA E PROFONDA**

## ***QUALI SONO GLI OSTACOLI ALLA VISIONE LUCIDA E PROFONDA***

Siamo costantemente portati ad esprimere giudizi, anche se spesso non abbiamo elementi sufficienti

Siamo naturalmente portati a manifestare emozioni di attaccamento (mi piace) o di avversione (mi dà fastidio)

### **IL NOSTRO EGO E' SEMPRE AL LAVORO**

Abbiamo sempre qualcosa da dire : emersione dalla massa /  
fenomeni dei blog / facebook / ecc ecc

Siamo costantemente bombardati da stimolazioni multisensoriali e multitasking : pubblicità / smartphone / social network

**ENORME DIFFICOLTA' NEL MANTENERE LA  
CONCENTRAZIONE, soprattutto tra i giovani**

E' sempre più difficile fare silenzio , intorno a sé e dentro di sé, per trovare momenti di introspezione.

Intorno a sé : inquinamento acustico è un enorme problema, che va di pari passo con l'invasività dei mezzi di comunicazione

Dentro di sé : si perde l'abitudine a guardare i nostri pensieri, ad ascoltare i sentimenti e le emozioni. Questi processi sottili però condizionano , a nostra insaputa, alle nostre reazioni e alle nostre decisioni considerate "razionali"

**E' difficile imparare a**

**1. Non emettere giudizi**

**2. Stare concentrati**

**3. Osservare il flusso dei propri pensieri**

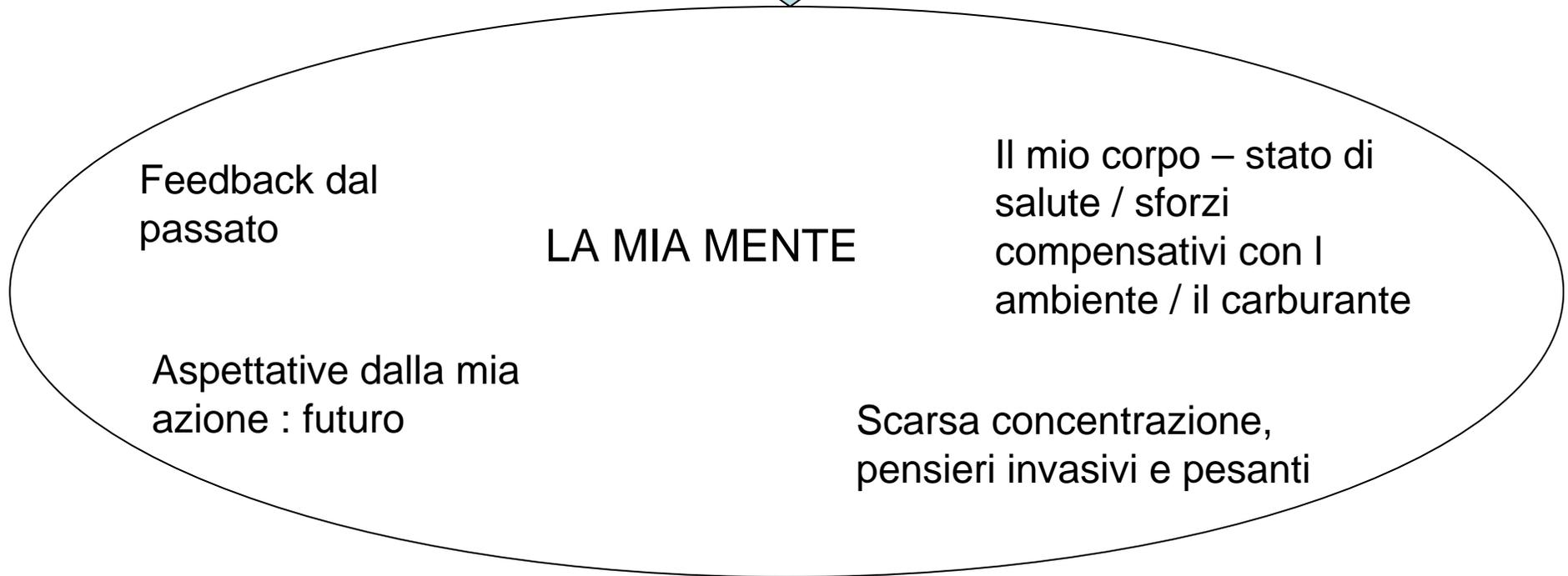
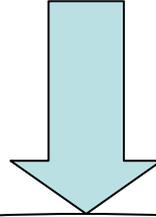
Escludendo la categoria dei traders, certi percorsi di consapevolezza scaturiscono da

- approfondimenti di tipo filosofico
- aneliti spirituali
- da problematiche psicologiche che portano alla psicoterapia

Il trader spesso si avvicina a queste tematiche quando

1. si accorge di non riuscire a correggere errori che si ripetono in continuazione
2. Sperimenta stati di ansia e stress molto elevati
3. Si rende conto che, pur andando bene, potrebbe rendere molto di più (ricerca della peak performance)

# PRICE ACTION DEL MERCATO



**ANALISI FINALE : il mercato  
SALE, SCENDE / DECISIONE  
OPERATIVA**

# Attività inconsce della mente

“La maggior parte di ciò che facciamo avviene al di fuori della consapevolezza, guidati da sequenze ben apprese.

Riserviamo alla consapevolezza compiti particolarmente impegnativi”

D. Goleman

# La decisione in campo economico

- **Teoria classica :**
  - decisione puramente razionale, in base a razionalità della percezione, razionalità delle preferenze, razionalità del processo.
- **Nuove teorie :**
  - la decisione è un processo soggetto ad anomalie cognitive, incertezza e ad informazioni limitate.
- Pertanto le nuove teorie sulle decisioni basate su mappe a razionalità limitata, vengono sperimentate in laboratorio con test, etc. per studiare dei comportamenti osservabili

Cosa Sono I Nostri Pensieri

Quanto siamo coscienti del loro flusso

Quando sappiamo del loro grado di influenza sul nostro giudizio

Quando sappiamo del loro grado di influenza sulle nostre decisioni

**NON POSSIAMO NEPPURE PENSARE DI  
CERCARE UN MIGLIORAMENTO DI  
PERFORMANCE SE NON RIUSCIAMO A ESSERE  
COSCIENTI DEL FLUSSO DI PENSIERI**

## **FINANZA COMPORTAMENTALE : spiega ma non cura...**

Ha permesso di portare alla luce i comportamenti irrazionali che le persone sviluppano nelle decisioni economiche.

**Avversione alle perdite** : si manifesta col non chiudere in loss e incassare subito un gain

**Ancoraggio** : stesso prezzo di acquisto, andamento passato,

**Dissonanza cognitiva**: ignorare le informazioni che non corrispondono alla nostra visione

**Distorsione da autoattribuzione** : tendenza ad attribuirsi il merito di un evento favorevole anche se in realtà le cose non sono andate così. Questo fenomeno è pericoloso soprattutto per i neofiti dell'investimento: se la prima operazione va a buon fine si è portati a credere di essere dei maghi della finanza mentre probabilmente si è trattato di semplice fortuna; se associata a casi di istinto gregario la distorsione da autoattribuzione può diventare ancora più pericolosa perché colpisce di solito una platea più vasta e nello stesso intervallo temporale.

- **istinto gregario**: tecnicamente è definito come la tendenza a seguire la massa e ad adattare il proprio pensiero all'opinione prevalente.

**La sottile differenza tra  
pratiche sperimentate e serie  
di potenziamento mentale e  
un approccio esoterico**

**il rischio di scivolare dalla  
prima fase alla seconda**

# PRIMA PARTE

## IMPARARE A TENERE SOTTO CONTROLLO I PENSIERI

**→ Mindfulness è la soluzione a mio  
parere più efficace**

Le neuroscienze studiano con crescente interesse gli effetti della meditazione sull'attività del cervello e sull'impatto

Che differenza c'è tra un percorso di psicoterapia e un percorso di ascolto meditativo

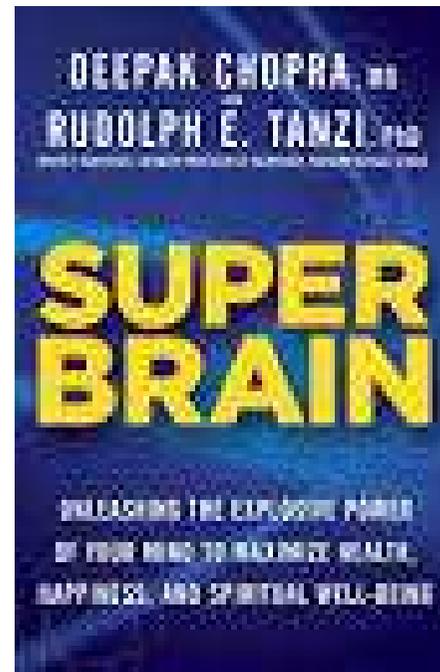
La mindfulness è una particolare qualità di attenzione che permette di osservare intenzionalmente ed in modo non giudicante, ciò che emerge, momento per momento, nel campo della coscienza. In altre parole, la mindfulness è consapevolezza, è la nostra capacità di essere presenti a quello che c'è, così com'è, nell'attimo in cui accade.

A tutti capita di sperimentare spesso l'effetto di una "mente cronicamente ingorgata" dall'incessante proliferare di pensieri che quasi mai sono rivolti all'esperienza del momento. Molti usano l'espressione del "pilota automatico" per indicare un comportamento meccanico che si svolge senza una vera attenzione a ciò che succede. In questi frangenti, i frammenti di pensieri, gli scenari immaginativi e le emozioni che li sottendono hanno poche probabilità di essere percepiti coscientemente e se non riconosciuti, possono assemblarsi in configurazioni che danno origine a stati emotivi e mentali spesso disagiati o patologici.

Un ascolto più profondo, allora, rivolto ai segnali propriocettivi ed emozionali, può aiutarci in una maggiore discriminazione e comprensione di questi ultimi, divenendo anche essenziale per la loro regolazione.

Un'attenzione più spaziosa che è in grado di inglobare nello stesso tempo ciò che accade dentro e fuori di noi, può rivelarci una "chiara visione" degli eventi, permettendo di disidentificarci dai pensieri e da una conseguente reattività spesso dannosa.





## Seconda parte

# Alla ricerca della peak performance nel trading

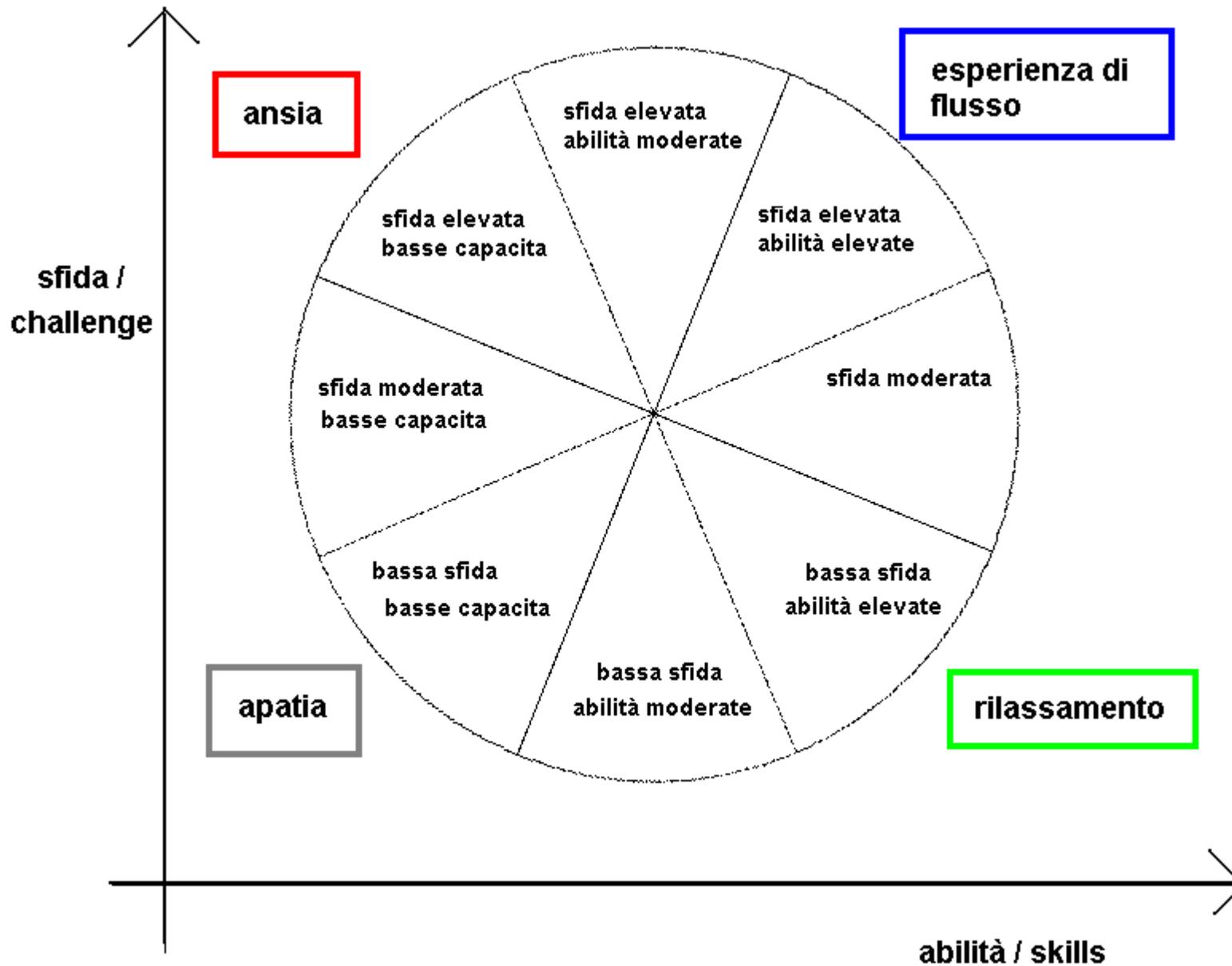
1. METODO SFERA per entrare nello stato di flusso, studiato e ampiamente testato nel campo della psicologia sportiva ... pag 18
2. UTILIZZO DI STRUMENTI QUALI IPNOSI E AUTOIPNOSI.. Pag 26
3. INDIVIDUAZIONE DEI PROPRI TALENTI (seminario presentato il 29/6/2013) ... pag 27
4. PENSIERO LATERALE, per sviluppare la creatività ... pag 28
5. SVILUPPARE L INTELLIGENZA DEL RISCHIO (seminario presentato il 9/3/2013) .... Pag 29
6. SVILUPPARE LA SELF EFFICACY (autoefficacia → seminario che presentero' nel 2015)

## Lo stato di Flow (flusso)

Stato caratterizzato da

- un coinvolgimento totale nell'attività
  - da sensazione di grande padronanza riguardo alle difficoltà,
  - da una distorsione dalle percezione del tempo,
  - associato a grandi performances.
- 
- **Mihaly Csikszentimihaly**

# Lo stato di Flow



# La ricerca della peak performance

La psicologia dello sport ha da tempo elaborato tecniche avanzate per portare l'atleta nel suo momento di massima forma in occasione della gara.

Prendiamo spunto da quelle tecniche per costruire un allenamento ad hoc per il trader

- Il Prof. Giuseppe Vercelli, di Torino, ha elaborato un schema testato su oltre 2000 atleti per raggiungere lo stato di massima performance.
- **[www.giuseppevercelli.it](http://www.giuseppevercelli.it)**

Tra gli atleti da lui seguiti personalmente, Giorgio Rocca (slalomista), Antonio Rossi (canoa), Josefa Idem (canoa)





*Essere nella SFERA della massima prestazione permette  
a ognuno di noi di vivere  
la perfetta sincronia con il mondo, con gli altri,  
con la propria attività, ascoltando le sensazioni  
che si provano nel momento presente  
imparando ad assaporare il piacere di  
**vivere il percorso piuttosto che il traguardo.***

Per entrare in stato di flusso, il primo elemento fondamentale è la **SINCRONIA**, che si raggiunge attraverso la **Concentrazione** totale su quello che si sta facendo.

**Oggi analizziamo questo primo, imprescibibile, elemento :**

**LA CONCENTRAZIONE**

È possibile imparare ad entrare nello stato di flusso a comando padroneggiando le cinque componenti di SFERA.

*Obiettivo del team **Lengua – Marinoni - Vercelli** è insegnare ai traders i 5 strumenti necessari per attivare, a **DISCREZIONE DEL TRADER**, lo stato di flusso, esattamente come fanno gli atleti più performanti.*

## IPNOSI TRANSPERSONALE

### Un viaggio nell'ipnosi naturalistica e nell'antropologia della trance per il potenziamento del sé

L'ipnosi ci permette di accedere a quello stato psicologico definito transpersonale, rappresentato dall'attivazione e dall'utilizzo delle risorse di tipo superiore presenti nella nostra mente, quali *problem solving, insight, creatività e intuizione*.

Il percorso ipnotico, basato sui presupposti teorici del Costruttivismo, della Psicologia della Prestazione Umana e della Neuroanatomia della trance, si comporrà di esperienze, sperimentazioni, testimonianze e documenti di *ipnosi naturalistica* con riferimenti antropologici dedicati anche alla trance di visione, possessione ed estasi.

L'opportunità di vivere un'esperienza ipnotica residenziale è rivolta a chi ha già intrapreso un lavoro personale sugli stati alternativi di coscienza e desidera approfondire la possibilità di accesso allo stato transpersonale. Durante il corso si potrà sviluppare un'ampia serie di fenomenologie finalizzate all'attivazione del potenziale inconscio e verranno creati segnali post-ipnotici volti all'utilizzo della trance per obiettivi personali (terapeutici, di prestazione e di apprendimento), con la straordinaria opportunità di conoscere la propria zona d'ombra e di integrare le risorse latenti.

Al fine di potenziare la massima connessione mente-corpo-ambiente, fondamentale nello studio della prestazione umana, il corso si svolgerà nello scenario suggestivo del **Castello di San Sebastiano da Po (TO)**. [www.castellosansebastiano.it](http://www.castellosansebastiano.it)



## **"Shine Your Talent"**

### **Milano - Il 29 giugno 2013**

Siamo convinti che dobbiamo migliorarci ma la **chiave del successo** è scoprire e sviluppare le cose in cui siamo bravi, le **nostre abilità naturali**... Ogni essere umano ha dei talenti, ma molto spesso non lo sa.... Attraverso un test di 178 domande, sviluppato dalla Gallup, scoprirai quali sono i 5 talenti dominanti che ti contraddistinguono. Il percorso "Shine Your Talent" ti permette di trasformare queste abilità spontanee in potenti alleati al tuo servizio per realizzarti nella tua vita personale e professionale. **Come trader sai che vi sono momenti "importanti" nel quale devi prendere delle decisioni avendo poco tempo a disposizione : conoscere i tuoi talenti ti aiuterà a migliorare la tua prestazione in modo significativo**

**Durata: 1 giorno:** Sabato 29 giugno : dalle 09:00 - 18:00

**Luogo: Milano** - AtaHotel Executive Hotel - via Luigi Sturzo 45 (MM Garibaldi)

**Nel Seminario scoprirai:**

I tuoi 5 talenti dominanti

Avrai l'analisi individuale del mix dei tuoi talenti

Saprai riconoscere i tuoi talenti in azione nel corso di una sessione di trading

Imparerai a attingere alle tue migliori capacità nei momenti più difficili e stressanti

Saprai individuare i talenti negli altri

Prenderai consapevolezza di cosa ti spinge a comportarti in un determinato modo

Aumenterai il tuo senso di sicurezza

Aumenterai la tua efficienza e efficacia

Saprai riconoscere il tuo valore

Capirai come applicare i tuoi talenti nel trading

# PENSIERO LATERALE

Per sviluppare la creatività

Pioniere è Edward De Bono

# L'intelligenza del rischio

## 9 marzo 2013



# Che cos'è

L'intelligenza del rischio è la capacità di stimare le probabilità che un dato avvenimento accada.

Viene utilizzata quotidianamente in diversi settori: militare, medico, petrolifero, assicurativo, meteorologico, finanziario etc. per prendere decisioni e valutare i costi/benefici di portare avanti un progetto o un investimento.



# Un po' di storia.....

Jacob Bernoulli è il matematico che per primo dimostrò che la probabilità di un evento può essere espressa come un numero compreso tra 0 e 1.

Il suo libro («Ars conjectandi») che conteneva i primi concetti di calcolo delle probabilità uscì nel 1713. Prima di allora non vi sono tracce evidenti della presenza del concetto di probabilità nel pensiero dell'uomo.

A cosa può essere dovuto questo «ritardo» ?



# La difficoltà di convivere con l'incertezza

Perché è difficile convivere con l'incertezza ?

Perché è difficile valutare i limiti di ciò che sappiamo.

Immaginiamo una stanza buia illuminata da una lampadina:

- Alcune cose sono illuminate e ben visibili
- Alcune cose al buio e non visibili
- Alcune cose sono in penombra, né visibili e né invisibili

E' qui che regna l'incertezza e la proba



# Perché è utile nel trading ?

Facendo ricorso alla probabilità di «riuscita» di un trade, noi possiamo definire in termini precisi e numerici le nostre convinzioni riguardo alla nostra visione di mercato.

Questo ci permette di pesare quanto noi siamo convinti di un trade, ma anche quanto non lo siamo, ed in base a definire size e stop profit e stop loss



# Quanto è difficile utilizzarla ?

Assegnare una probabilità, anche se apparentemente semplice, risulta un processo non naturale e influenzato da potenti meccanismi «psicologici».

Nel trading in particolare, il fatto di avere solo 2 direzioni ( rialzo e ribasso) porta facilmente ad un giudizio «bianco o nero», che elimina naturalmente la stima delle probabilità.

Vi sono tecniche che permettono di allenare l'intelligenza del rischio ed attenuare quei meccanismi che naturalmente sorgono nel nostro ragionamento, per consentire di praticare un trading più efficace



# I principali blocchi «mentali» all'uso delle probabilità

- Intolleranza all'ambiguità
- Volere una risposta subito
- La fallacia «tutto o niente»



# Intolleranza all'ambiguità

Gli uomini tendono a reagire a situazioni di incertezza, complessità o novità con un senso di fastidio, inquietudine ed ansia.

Per uscire da questo stato di ambiguità, si tende a cercare velocemente una risposta, «forzando» una lettura estrema della situazione (0 o 100%).

Questo tende a bloccare l'intelligenza del rischio.

Per un test sulla propria tolleranza all'ambig

[http://www.prenhall.com/sal\\_v3\\_demo/wam](http://www.prenhall.com/sal_v3_demo/wam)



# Volere una risposta subito

Gli uomini tendono ad avere quello che viene chiamato «bisogno di chiusura», cioè la necessità di avere velocemente una risposta ad una situazione ambigua.

«meglio una risposta forse sbagliata che nessuna risposta.....» e questo genera affermazioni su cui è difficile tornar



# Fallacia «tutto o niente»

Gli uomini di fronte ad una incertezza amano pensare «bianco o nero».

Correlato a questo fenomeno, la richiesta di «prove» che avvalorino una tesi, deve dare risposte certe al 100%. Se questo non accade allora tendiamo a pensare che l'affermazione sia falsa.

Oppure riteniamo che la mancanza di prove, indichi la mancanza di possibilità di esistere.

Vedi «il cigno nero» di N. Taleb



# I «bias»

I bias sono degli errori «strutturali», in cui cadiamo spesso nel nostro modo di pensare. Nascono dall'esigenza di semplificare i ragionamenti per ottenere velocemente una risposta «bianco o nero».

Nascono dal nostro DNA ed erano modi di pensare corretti in un mondo stabile come quello dei nostri progenitori.

Son stati studiati da A. Twersky e D. Kahneman (premio Nobel)

