

INDICE

Ringraziamenti	xi
Prefazione	xiii
Introduzione	xv
Come leggere questo libro	xvii
Prima parte – Fondamenti	1
Capitolo 1 – Il gioco mentale: essere padroni di se stessi, la chiave per diventare maestri del trading	3
Conquistare noi stessi	5
Il vostro rapporto con il vostro sé	6
Collaborare con il vostro ego	7
Capitolo 2 – Introduzione al Performance Process Cycle	11
Il Performance Process Cycle	11
La linea di contatto fra il mondo interiore ed esteriore del trader	13
I quattro quadranti	14
Il primo quadrante: la Fase dell'Essere	14
Il secondo quadrante: la Fase della Produttività	15
Il terzo quadrante: la Fase della Performance	17
Il quarto quadrante: la Fase del Lasciar andare	18
L'incertezza radicale e la Spirale Mortale del trader	20
Il Performance Process Cycle come un'onda	23
Sequenza di onde	23
Capitolo 3 – Il gap comportamentale	27
Comportamenti come sintomi	31
Capitolo 4 – I due approcci al rischio: il giocatore e il banco	35
L'approccio del giocatore e l'approccio del banco	36
Il gioco del blackjack	37
L'analogia del trading con il blackjack	38
Blackjack: l'approccio del banco	39
Blackjack: l'approccio del giocatore	40

Capitolo 5 – I due approcci al rischio e il trading	45
L'approccio del giocatore nel trading	46
L'approccio del banco nel trading	47
Capitolo 6 – I due approcci e il contratto psicologico del trader	49
Il contratto psicologico del trader con il suo sé	51
Il contratto nell'approccio del giocatore	52
Il contratto nell'approccio del banco	53
L'approccio ibrido	55
Il patto con il sé	56
Quale approccio utilizzare?	56
Approccio del giocatore	57
Caratteristiche chiave	57
Stili tipici	58
Approccio del banco	58
Caratteristiche chiave	58
Stili tipici	59
Capitolo 7 – Aspettative positive	61
Vantaggio	63
Il vantaggio sell-side	63
Vantaggio dallo spread	64
Vantaggio dalle informazioni del flusso	64
Vantaggio dalla centralità nel mercato	65
Vantaggio dall'esposizione alla conoscenza – conoscenza tacita	66
Il vantaggio buy-side	66
Seconda parte – Il Performance Process Cycle – Quadrante 1	69
Capitolo 8 – La Fase dell'Essere	71
La Fase dell'Essere	72
Partire dallo scopo: il perché e il modo	73
Stato ottimale di trading e stato di flow	74
Stato non ottimale di trading e stato di tilt	75
Immersione e percezione	76
La Fase dell'Essere e l'incapacità di lasciar andare	77
La Fase dell'Essere e il trading dei Bund del maggio 2007	77
Capitolo 9 – Il trading, l'ego e le 3P della performance elevata	79
Le 3P della performance elevata	81
L'operazione di Tony	83
Non esiste una soluzione semplice	85
Capitolo 10 – Che cosa vuole da voi il mercato	87
Il mercato ha bisogno che voi cediate	89
Capitolo 11 – Il potere dello scopo	91
L'efficacia dello scopo	93
Uno scopo salutare	94
Il vostro scopo nel trading	96

Il modo (il cosa e il come)	96
Definizione degli obiettivi	97
Capitolo 12 – Il patto del trader con il suo sé	99
Il patto del trader e i due approcci	100
Il patto nell’approccio del giocatore	101
Il patto del trader nell’approccio del banco	102
Capitolo 13 – Curiosità distaccata	105
Curiosità distaccata e accettazione della vulnerabilità	106
Essere vulnerabili significa essere disposti a chiedere aiuto	108
Capitolo 14 – Presenza: il vostro vero sé	111
Prestare attenzione allo specchio	114
Conoscere voi stessi è l’inizio di ogni saggezza	116
Capitolo 15 – Un diario efficace	119
Framework 3-3-1: un approccio semplificato al journaling	120
3-3-1 in relazione al processo di trading e rischio (giornaliero o settimanale)	121
3-3-1 mensile e trimestrale	122
Guardatevi indietro	122
Identificazione di schemi	122
Lo specchio	122
Esempio	122
Parte terza – Il Performance Process Cycle – Quadrante 2	125
Capitolo 16 – La Fase della Produttività	127
L’evento Trigger	127
Creazione del senso e formazione della narrazione	128
Mobilitazione	129
La pressione emotiva aumenta	130
La Fase della Produttività e il trading dei Bund del maggio 2007	130
Capitolo 17 – Prepararsi a formulare un’ipotesi plausibile	133
Fare ipotesi plausibili migliori	134
Capitolo 18 – La mappa non è il territorio	139
Correttezza	141
Condizioni del territorio	143
Capitolo 19 – I nostri limiti naturali	145
Avversione alla perdita	147
Bias di conferma	148
Effetto dotazione	149
Timone deformato	149
Capitolo 20 – Capitale mentale, ora del giorno e processo decisionale	151
Giudici membri della commissione per la libertà condizionale	153

Decisioni e ora del giorno	154
Il nostro indicatore di esaurimento del capitale mentale	155
Capitolo 21 – Intuito e trading	157
Il vigile del fuoco	157
L'arbitraggio forex	158
L'intuito è un talento	159
Demistifichiamo l'intuito	160
Capitolo 22 – Imparare a fidarsi del proprio intuito	163
L'immagine di sé	165
La tassa nascosta	166
Parte quarta – Il Performance Process Cycle – Quadrante 3	169
Capitolo 23 – Accogliere l'incertezza radicale	171
La giusta mappa	172
Complessità e trading	173
Il dilemma dell'ego del trader	176
Opinioni forti sostenute in modo vago	176
Sul lato destro del Performance Process Cycle	177
Capitolo 24 – La Fase della Performance	179
La Fase della Produttività e il trading dei Bund del maggio 2007	181
Capitolo 25 – Vincere o perdere, ognuno ottiene dal mercato ciò che vuole	185
Soddisfare le nostre esigenze	185
Desideri: i nostri bisogni insoddisfatti	187
Giudicare il successo	189
Capitolo 26 – L'effetto performance	191
L'analogia della fune	191
Il trading del disastro del meeting FOMC e la mia redenzione	193
Capitolo 27 – Orientamento al risultato vs orientamento al processo	199
Orientamento al risultato	200
Orientamento al processo	205
Capitolo 28 – Attraversare la Fase della Performance	207
Volare a briglie sciolte	207
Spencer	208
Sentitevi a vostro agio nel sentirvi a disagio	210
Capitolo 29 – Rimanere positivi quando il mercato vuole che siate negativi	213
Giochi mentali	214
Tripwire: uno strumento personale di gestione del rischio	215
Stress: benessere fisico e mentale	216

Parte quinta – Il Performance Process Cycle – Quadrante 4	219
Capitolo 30 – “Lasciar andare” è un superpotere	221
Capitolo 31 – La Fase del Lasciar andare	225
Chiusura e accettazione	227
La Fase del Lasciar andare e il trading dei Bund del maggio 2007	228
Capitolo 32 – Il Reset: entrare nel Vuoto Fertile	231
L’impatto primario, secondario e terziario	237
Capitolo 33 – Autocompassione: una forza dolce	239
Il trading è un’esperienza traumatica	240
Capitolo 34 – Sviluppare il proprio potenziale umano	243
Ciò che sembra naturale, raramente lo è	246
1. Mancanza di dati concreti sui benefici dello sviluppo delle performance	247
2. Breve termine e mancanza di impegno nello sviluppo delle performance	247
3. Considerare il trading come un’attività transazionale e intellettuale, non un’attività di performance	248
4. Qualcosa di più che, semplicemente, imparare	248
5. Incomprensione sulla natura del performance coaching	249
Capitolo 35 – Diventate i vostri migliori alleati	251
Casella 1: cose urgenti e importanti	253
Casella 2: cose non urgenti ma importanti	253
Casella 3: cose urgenti ma non importanti	253
Casella 4: cose né urgenti né importanti	254
Cerchio delle Preoccupazioni e Cerchio di Influenza	254
Gli strumenti pre-mortem e decisionali	256
Capitolo 36 – In conclusione	259
Bibliografia	263
Indice analitico	265