

Una Meditación Para el Trading.

Guión:

Preparamos el ambiente:

Una sala en silencio, bien ventilada, temperatura agradable, nos reservamos unos minutos.

Preparamos nuestro cuerpo:

Ropa holgada y cómoda.

Postura con la columna recta, sentados o tumbados según las circunstancias.

Preparamos nuestra mente:

Fijo mi atención en mi cuerpo... desde los pies a la cabeza buscando puntos de incomodidad, les hago caso, y corrijo mi postura para aliviarlos... y me despido de ellos. Prometo hacerles caso cuando termine el ejercicio.

Centro mi atención en mi respiración... me fijo en como es, sin interferir con ella... ¿cómo es?... ¿Lenta?... ¿rápida?... ¿superficial?... ¿profunda?... sin precipitarla... simplemente dejo que la respiración suceda...

“yo soy mi respiración”... inspiro... espiro... inspiro... espiro...

En cualquier momento comienzo a asociar conceptos con la inspiración, y sensaciones con la espiración...

Inspiro “CONFIANZA”

Espiro... y me lleno de sensaciones de confianza “Confío plenamente en mi sistema de trading y disfruto al aplicarlo”...

Inspiración “CONCENTRACIÓN”

Espiración... y me lleno de la sensación de estar atento al mercado y solamente a el...

Inspiración “OBJETIVIDAD”

Espiración... y me siento centrado en el momento presente, y en mis gráficas

Inspiración “PACIENCIA”

Espiración... y me percibo esperando tranquilamente a que se formen los patrones que permiten mi entrada

Inspiración “DECISIÓN”

Espiración... y me veo disparando mi entrada sin vacilar en el momento en que detecto que se ha formado el patrón que me da las máximas posibilidades de ganar...

Inspiración “CONTROL”

Espiración... y me percibo en calma mientras se desarrolla el trade y aún cuando termina

Inspiración “FIRMEZA”

Espiración... y me noto disparando mi salida cuando alcanzo el nivel predeterminado, independientemente de que sea en para-pérdida o tras alcanzar mi objetivo...

Inspiración “RESPONSABILIDAD”

Espiración... y siento como en mi vida, la correcta aplicación de la gestión del riesgo, el método de operación y la mentalidad adecuada... me permiten alcanzar mis objetivos...

Estoy en paz y realizado... y con esta sensación...

Respiro profundamente, abro los ojos... y me estiro como un gato al sol..

Estoy preparado para conectar con el mercado...

¡EXITO EN TUS TRADES!

PD: Los puntos suspensivos son indicadores para tomarte tu tiempo para experimentar lo que sugiere el texto.