

PROJETO RENDA EXTRA

@PortsTrader

Daniele Naconechny 
Master Coach e Psicóloga CRP 20/6984

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, MINDSET E ALTA
PERFORMANCE NO DAY TRADER





DAY TRADE X PSICOLOGIA



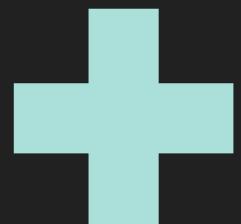
O Podemos definir o fator psicológico no *trading* como o estado mental indispensável ao Trader para que ele como profissional tenha o mínimo de domínio em si mesmo, controlando seus impulsos, mediando seus medos e entendendo suas reações, para que desenvolva, assim, a disciplina necessária para alcançar a sonhada consistência e alta performance no day trade



PENSE



ANSIENDADE



MEDO



COMPORTAMENTO
SABOTADOR
NO DAY TRADE





Principais assuntos



Esta Foto de Autor Desconhecido
está licenciado em CC BY-NC-ND

Fatores psicológicos de risco

Inteligência emocional

E mindset do *Trader de Sucesso*

Atitudes para ter sucesso no *Day trade*

Teste das preferencias cerebrais

RPD – Registro de pensamento disfuncionais



ANSIEDADE

MEDO DE ERRAR E PERDER DINHEIRO

APOSTAR NO COMPORTAMENTO DO MERCADO

FALTA DE INFORMAÇÃO/ CONHECIMENTO

NÃO TER PLANO DE TRADING

PRESSA PARA GANHAR DINHEIRO

OPERAR COM A MÃO FORA DO LIMITE DO
GERENCIAMENTO DE RISCO

FATORES PSICOLÓGICOS DE RISCO



BREVE EXERCÍCIO - RESPONDA



- O *check list* é uma lista de verificação para prevenir esquecimentos e erros.
-
- Você tem feito back test de suas entradas em diferentes momentos do mercado?
- Como me sinto hoje?
- Dormi o nº de horas necessários ?
- O que você ve no gráfico que te faz perceber uma boa entrada?
- Qual é seu ponto de entrada?
- Quantos pontos da sua entrada?
- E a saída?
- Quanto de Loss você esta disposto a perder?
- Como esta seu Drow Dow no simulador?
- Como se sente com base no que já aprendeu?
- Qual ou quais ativos você vai operar?
- Em qual timeframe você vai negociar?

MAIS DE 90 % de quem tenta viver de day trade têm prejuízo



A falta de consistência a curto e longo prazo no trading é acarretada pela ausência de competências e preparo emocional do trader



Perguntas que você deve responder antes de ir para conta real:

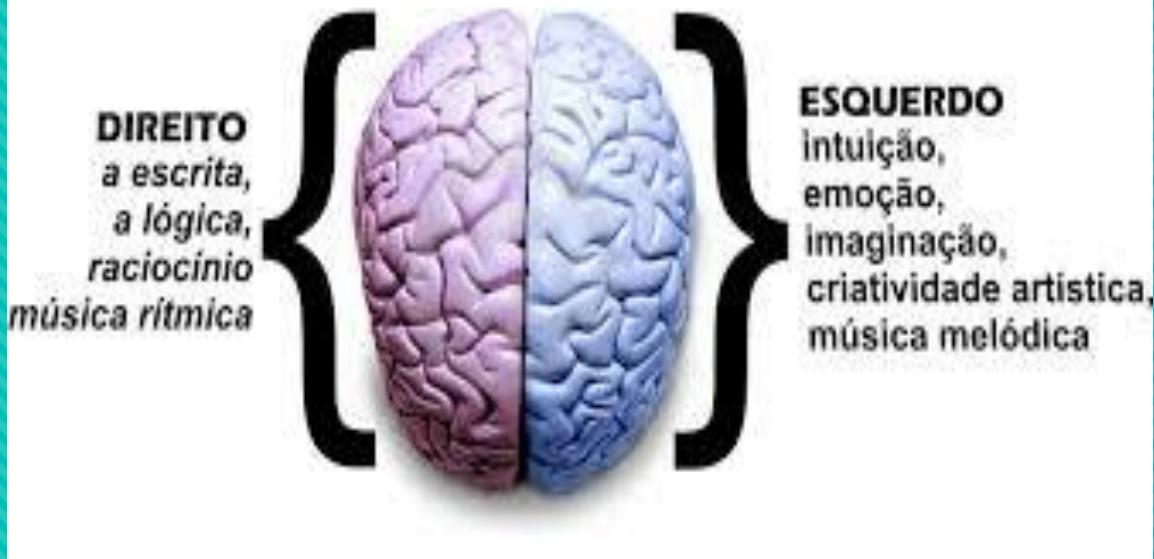


- Qual sua meta de retorno anual?
- Qual será seu rebaixamento (drawdown) máximo?
- O que você fará caso seu drawdown máximo seja alcançado?
- Qual é a taxa de acerto esperada?
- Qual é o ratio recompensa/risco esperado?
- Quantas posições poderão estar abertas ao mesmo tempo?
- Qual será sua exposição máxima?
- Você vai mudar o tamanho de suas posições em função da volatilidade?
- Você vai usar alavancagem/margem?
- Quanto de alavancagem você vai utilizar?
- Você vai manter um registro de seu desempenho para avaliar a qualidade de sua execução

QUEM VOCÊ PENSA QUE É ?



COMPORTAMENTOS	PONTOS FORTES	PONTOS DE MELHORIA	MOTIVAÇÕES	VALORES
 <p>Gato</p> <ul style="list-style-type: none"> “FAZER JUNTO” <ul style="list-style-type: none"> Sensível Relacionamentos Time Tradicionalistas Contribuição Busca harmonia Delega autoridade 	<p>Comunicação</p> <ul style="list-style-type: none"> Manter comunicação harmônica Desenvolver e manter a cultura empresarial Comunicação aberta 	<p>Comunicação</p> <ul style="list-style-type: none"> Esconder conflitos Felicidade acima dos resultados Manipulação através dos sentimentos 	<ul style="list-style-type: none"> Segurança Aceitação Social Construir o consenso Reconhecimento da equipe Supervisão compreensiva Ambiente harmônico Trabalho em grupo 	<p>Felicidade e Igualdade (Cultura da empresa pensa nos outros)</p>
 <p>Águia</p> <ul style="list-style-type: none"> “FAZER DIFERENTE” <ul style="list-style-type: none"> Criativo Intuitivo Foco no Futuro Distraído Curioso Informal/Casual Flexível 	<p>Idealização</p> <ul style="list-style-type: none"> Provoca mudanças radicais Antecipar o futuro Criatividade 	<p>Idealização</p> <ul style="list-style-type: none"> Falta de atenção para o aqui e agora Impaciência e rebeldia Defender o novo pelo novo 	<ul style="list-style-type: none"> Liberdade de expressão Ausência de controles rígidos Ambiente de trabalho descentralizado Liberdade para fazer exceções Oportunidades para delegar tarefas e detalhes 	<p>Criatividade e Liberdade (Inspira ideias)</p>
 <p>Lobo</p> <ul style="list-style-type: none"> “FAZER CERTO” <ul style="list-style-type: none"> Detalhista Organizado Estrategista Busca do Conhecimento Pontual Conservador Previsível 	<p>Organização</p> <ul style="list-style-type: none"> Passado, presente e futuro Consistência, conformidade e qualidade Lealdade e segurança Regras e responsabilidades 	<p>Organização</p> <ul style="list-style-type: none"> Dificuldades de se adaptar às mudanças Pode impedir o progresso Detalhista, estruturado e demasiado sistematizado 	<ul style="list-style-type: none"> Certeza, compreensão exata de quais são as regras Conhecimento específico do trabalho Ausência de riscos e erros Ver o produto acabado - começo, meio e fim 	<p>Ordem e Controle</p>
 <p>Tubarão</p> <ul style="list-style-type: none"> “FAZER RÁPIDO” <ul style="list-style-type: none"> Senso de urgência Ação, Iniciativa Impulso, Prático Vencer Desafios Aqui e Agora Autossuficiente Não gosta de delegar poder 	<p>Ação</p> <ul style="list-style-type: none"> Fazer que corra Parar com a burocracia Motivação 	<p>Ação</p> <ul style="list-style-type: none"> Socialmente Faz do modo mais fácil Relacionamento Complicado 	<ul style="list-style-type: none"> Liberdade para agir individualmente Controle das própria atividades Resolver os problemas do seu jeito Competição individual Variedade de atividades Não ter que repetir tarefas 	<p>Resultados</p>



**MEDE SUTIS CARACTERISTICAS
COMPORTAMENTAIS ATRAVÉS DE
SUA PREFERENCIA RECEBRAL**

25 QUESTÕES

**MARCAR UMA DAS ALTERNATIVAS DE ACORDO
COM SEU MAIOR GRAU DE PREFERENCIA**

SOME O QUANTITATIVOS

MULTIPLIQUE POR 4

OBTENHA O PERCENTIL DE CADA LETRA

CONSULTE O QUADRO DE CARACTERISTICAS COMPORTAMENTAIS



VIDA ÚTIL DE UM TRADER



1º MOMENTO

Indicação best friend

Fase inconsciente

1ª flutuações na carteira



2º MOMENTO

Busca por conhecimento

Reserva tempo para estudos

Desenvolve habilidade



3º MOMENTO

Extinção do mercado

Continuam se aprimorando



Check list de atitudes do trader

- Qual tamanho sua posição para cada operação?
- Quanto meu gerenciamento de risco me permite perder hoje?
- Quando perco, respeito o limite do meu gerenciamento?

- Vou entrar no operação. Qual será seu sinal de entrada?
- O que você vê que faz você sentir-se confortável para entrar no operação?
- Onde é seu alvo?

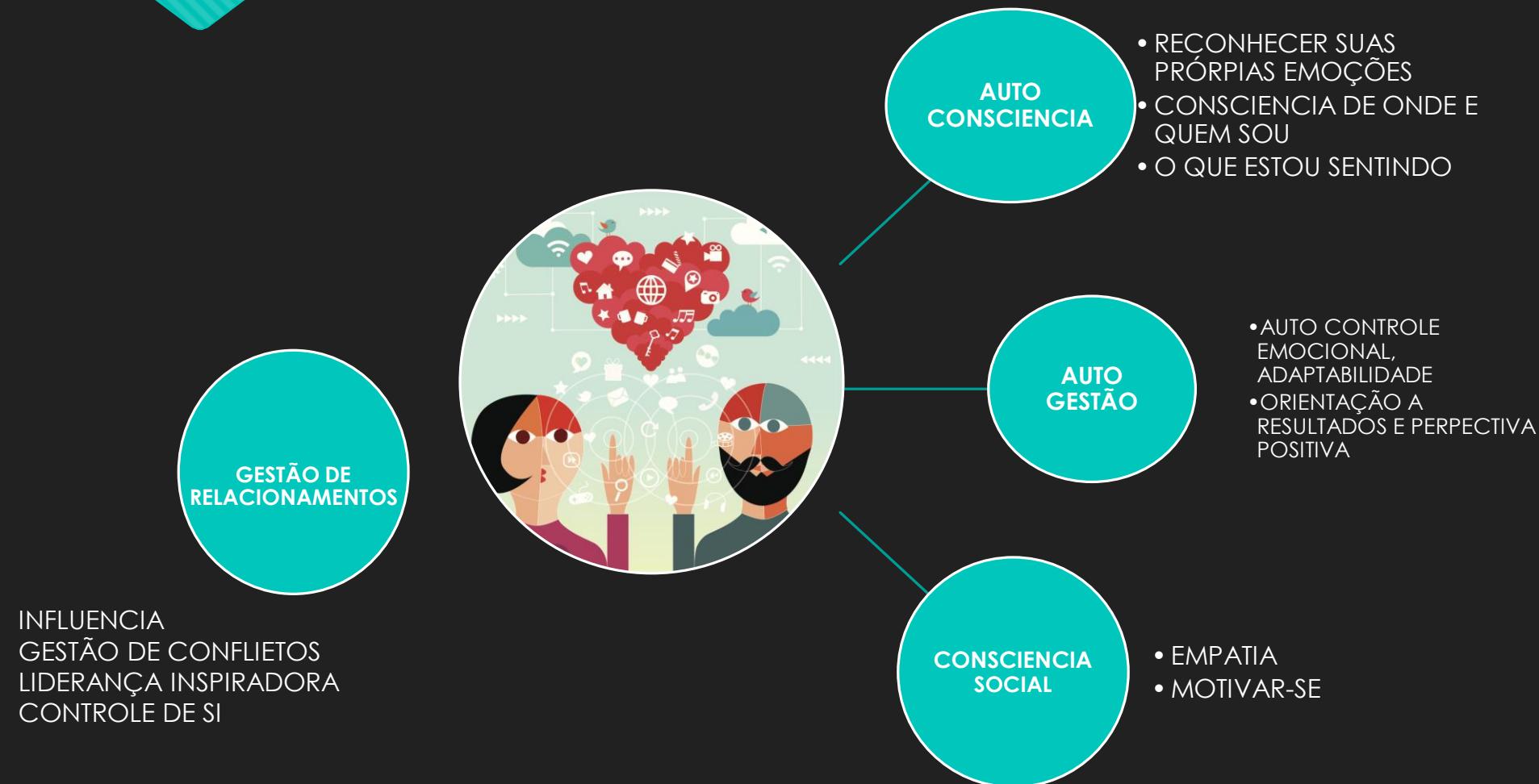


O QUE É INTELIGÊNCIA EMOCIONAL ?





COMPETENCIAS DA I.E.





6 dicas para ter inteligência emocional no Day Trader

- Reconheça suas emoções diante das operações
- Tenha metas (estipule metas de curto, médio e longe prazo, anote metas são importantes para te manter focado e motivado, para fazer o que precisa ser feito)
- Pratique o auto conhecimento – o que descontrola você? Quais são seus pontos fracos? O que tira seu foco? O que você faz com o sente? Como reage as piores emoções (busque mentores, psicólogo, coach)
- Aceite que perder faz parte do play, entre no Mindset certo busque pela alta performance
- Mude o pensamento para mudar o comportamento
- Mantenha sua vida em equilíbrio



MINDSET

O Mindset certo irá te ajudar a lidar com as perdas, mas para isso você terá que

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL PARA TRADERS

Daniele Naconechny
Master Coach e Psicóloga

ATITUDE MENTAL - COM QUE
ENCARAMOS A VIDA, ELE DEFINE NOSSA
RELAÇÃO COM O TRABALHO, COM AS
PESSOAS E COMO ALCANÇAMOS O
SUCESSO

@DANIELENACONECHNY
@EUAPOIOVOCE



Qual é seu
EDGE ???

O um modo de operar único
que **traga vantagem**
competitiva em relação ao
mercado.

PENSE COMO UM TRADER

Domine seus Aspectos mentais e emocionais

Traders pensam de um jeito diferente da maioria das pessoas, analisam o comportamento dos preços de um modo próprio e aceitam perdas no processo, algo que pessoas comuns teriam grande dificuldade em compreender

Mas, para alcançar o Mindset correto, é necessário conhecer muito bem o terreno onde se está pisando. Isso significa muitas horas de estudo, outras tantas de prática e muita resiliência. O trader de Mindset ideal busca melhorar cada vez mais seus pontos fortes e eliminar seus pontos fracos em um processo de melhoria contínua que dura a vida toda. Ou seja, o Mindset, além de um modo de pensar e agir sobre o mercado, é também um processo ininterrupto de melhoria de si mesmo.

Por essa razão, trabalhar os aspectos mentais e emocionais do trader é fundamental para a criação do mindset correto

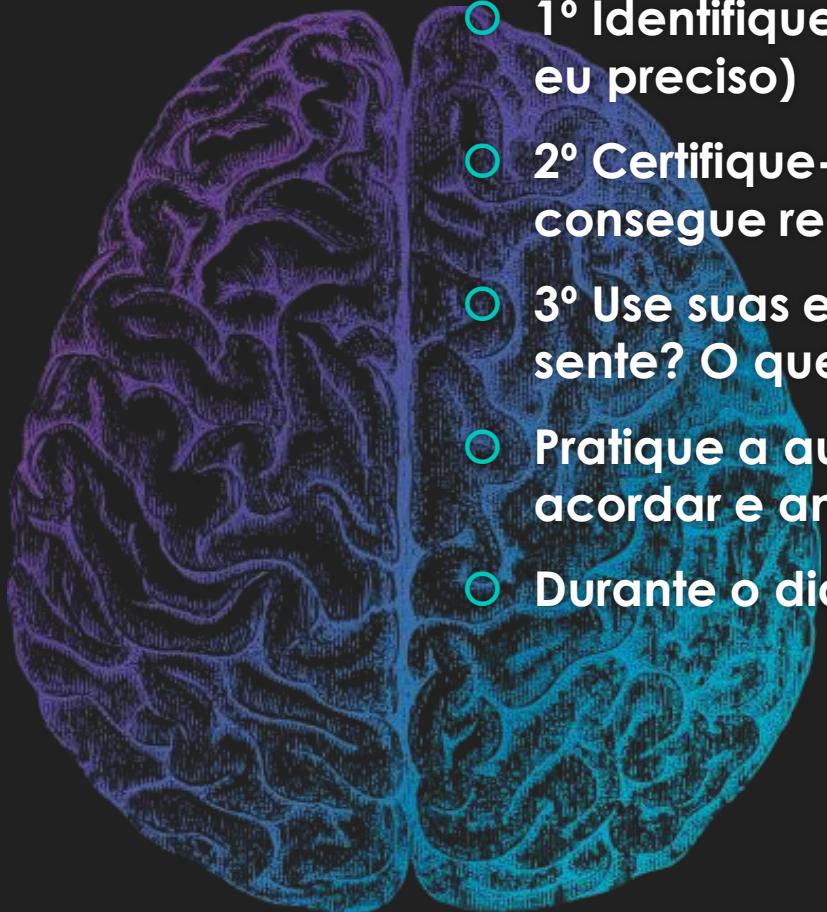


FOCO NA SOLUÇÃO

Somente quando você começar a ter opinião própria sobre o mercado é que comterá entrar na mentalidade certa e ter habilidade técnica e conforto emocional

- Se seu problema é falta de confiança em si mesmo eu só posso sugerir que você pratique mais trades, mesmo com capital reduzido
- ter uma boa estratégia de investimento
- aplicam corretamente uma boa gestão de risco ao seu portifólio
- Reconheça suas emoções saiba controla-las
- Pense como um *trader* de verdade e em obter resultados a longo prazo
- Desenvolver uma estratégia de trading eficaz e segura;
- Modificá-la quando necessário; ou quando já sentir-se confiante
- Seguir e Executar efetivamente plano.
- Ser capaz de respeitar o seu próprio plano de trading é uma componente essencial da psicologia para traders

TÉCNICA – AUTOSSUGESTÃO



- 1º Identifique as coisas que você gostaria de mudar em si mesmo. (escreva – eu preciso)
- 2º Certifique-se de escolher um objetivo tangível, palpável, real. Você consegue realizar isso?
- 3º Use suas emoções – traga sentido para você, imagine que ... Como se sente? O que vê? Quem vai estar lá com você?
- Pratique a autossugestão que você criou fazendo a leitura pela manhã ao acordar e antes de deitar-se
- Durante o dia crie lembretes para lhe autossugestionar



Alta performance x Atletas



SWOT – Pessoal



Forças



- O que é que faz bem?
- Que recursos únicos pode aproveitar?
- O que é que os outros vêem como suas forças?

Oportunidades



- Que oportunidades tem disponíveis?
- Que tendências/novidades pode você aproveitar?
- Como pode transformar as suas forças em oportunidades?

Fraquezas



- O que é que pode melhorar?
- Onde é que tem menos recursos que os outros?
- O que é que os outros vêem como as suas prováveis fraquezas?

Ameaças



- Que ameaças podem prejudicá-lo?
- O que é que a sua competição anda a fazer?
- As suas fraquezas expõem-no a que possíveis ameaças?

A lista abaixo enumera as atividades e hábitos comuns de um trader disciplinado



- Todos os dias, no final do pregão, reveja suas operações e compare seu desempenho e suas decisões à luz do seu sistema de trading.
- Após isso, faça uma autoanálise em relação ao seu comportamento no momento em que tomou cada decisão. O que fez de errado? E o que deveria ter feito? Escreva em um papel e leia antes de começar o pregão seguinte.
- Procure desenvolver atividades paralelas como ginástica, música, estudos ou qualquer outra coisa que exija disciplina. Isso vai ajudar a reforçar esse hábito em sua mente.
- Desenvolva uma ideia de trading de baixo risco (por exemplo, operando exclusivamente a favor da tendência). Esqueça estratégias aventureiras – vá naquilo que é mais óbvio.
- Uma vez definido seu setup, espere até que todas as condições de entrada se apresentem. Se aparecerem 99,999% das condições que você estabeleceu, não entre na operação. Vá exclusivamente naquilo que é certo. Não operar também é fazer trade.

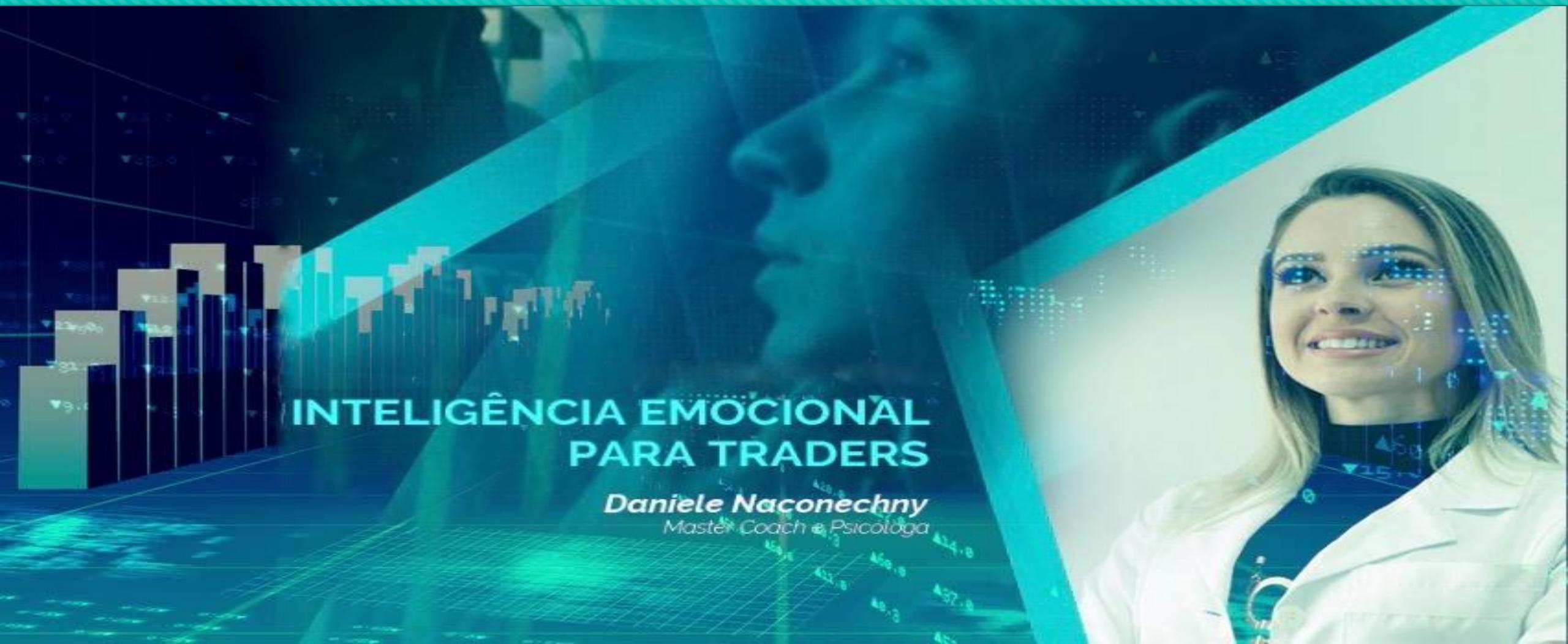


- Corte suas perdas imediatamente. Tão logo você perceber que o trade não está evoluindo de acordo com seu setup, mate a operação sem dó nem piedade. Jamais recue seu stop – jamais!
-
- Use do recurso de trailing stop para pegar aquilo que o mercado oferecer. Não devolva dinheiro ao mercado. Se o mercado começar a voltar, pegue o que for possível. É melhor algum lucro do que lucro nenhum ou do que um prejuízo.
-
- Ao final do mês, reveja seu desempenho e procure descobrir se você foi capaz de corrigir os erros passados, se cometeu erros novos e planeje o que fará para não repeti-los. Veja também se seu sistema de trading necessita de ajustes.



- Como você já deve ter percebido, todo esse processo é lento, exige esforço e oferecerá inúmeras frustrações durante o percurso. É um **processo de construção contínua** e, tenha certeza, você cometerá muitos erros enquanto o desenvolve.
- Somente a **disciplina** e o **autocontrole**, juntos com a motivação, poderão fazer você passar por essa longa etapa com **sucesso**. Sem isso, o próprio mercado cuidará de cobrar disciplina e autocontrole e, acredite, cobrará caro por isso.
- Quando aparecer seu sinal de entrada, entre. Não hesite nem titubeie – seja decidido e não fique pensando muito.
- Monitore constantemente sua operação enquanto está sendo executada. Não desgrude do monitor.
- **O prêmio será a tão sonhada consistência e o sucesso como trader.**
- Você não vai quebrar por falta de Conhecimento, e sim de Paciência.

Muito obrigada



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL PARA TRADERS

Daniele Naconechny
Master Coach & Psicóloga