

Programmazione 30 giorni

	Lezione	Esercizio	Esercizio da ripetere	Esercizio di respirazione/ Mindfulness
1	Le basi	Inizia a guardare i file Survival Kit e pianificazione, e decidi da dove iniziare		
1	1.1. La nostra mente nel trading	ES. 1.1		
2	1.2. Le regole psicologiche del mercato	Continua gli esercizi precedenti		
3	1.3. Come funziona il nostro cervello	ES. 1.3	Continua gli esercizi precedenti	
4	1.4. Da dove nasce il pensiero	Es. 1.4 Diario di trading	Continua gli esercizi precedenti	
5	1.5. Cos'è e come riconoscere un'emozione	Es. 1.5	Es. 1.4	Es. 1.5 Respirazione diaframmatica
6	1.6. La paura e il cervello	Es. 1.6	Es. 1.4	Es. 1.6
7	Ripasso		Es. 1.4	A scelta 1.5 / 1.6
8	1.7. Le 9 paure del trading	Es. 1.7	Es. 1.4	A scelta 1.5 / 1.6
9	1.8. Cambiare le emozioni: Safe Place	Es. 1.8 Crea il tuo safe place	Es. 1.4	Es. 1.8 Riporta alla mente
10	Ripasso		Es. 1.4	A scelta 1.5 / 1.6
11	1.9. Le credenze e la realtà	Es. 1.9	Es. 1.4	A scelta 1.5 / 1.6
12	2.1 La Mindfulness e i suoi benefici	TEST MAAS	Es. 1.4	A scelta 1.5 / 1.6
13	2.2 Corpo e mente: un sistema integrato	Es. 2.2	Es. 1.4	Es. 2.2
14	2.3 Attenzione e consapevolezza	Es. 2.3 1 e 2	Es. 1.4	Es. 2.3 1

	Lezione	Esercizio	Esercizio da ripetere	Esercizio di respirazione/ Mindfulness
15	Ripasso	2.3 2	Es. 1.4	A scelta 1.5 / 1.6 / 2.2 / 2.3 1
16	2.4 I pensieri	2.3 Es.1, Es.2, Es. 3	Es. 1.4	Es. 2.3 Minuto COnsapevole
17	2.5 Osserva la tua mente		Es. 2.5	A scelta 1.5 / 1.6 / 2.2 / 2.3 1
18	Ripasso		Es. 2.6	A scelta 1.5 / 1.6 / 2.2 / 2.3 1
19	2.6 Gli impulsi	es. 2.6 Es.1, Es. 2, Es. 3, Scheda	Es. 2.6	Es. 2.3 Minuto COnsapevole
20	Ripasso		Es. 2.6	A scelta 1.5 / 1.6 / 2.2 / 2.3 1
21	2.7 Abitudini	Es. 2.7 Es. 1, Un centimetro alla volta, Scheda	Es. 2.6	Es. 2.3 Minuto COnsapevole
22	Ripasso		Es. 2.6	A scelta 1.5 / 1.6 / 2.2 / 2.3 1
23	2.8 Gestire lo stress	Es. 2.8 Es. 1, Es. 2	Es. 2.6	Es. 1.6
24	Ripasso	Es. 2.8 Es. 1, Es. 2	Es. 2.6	A scelta 1.5 / 1.6 / 2.2 / 2.3 1
25	2.9 Il dialogo interiore	Es. 2.9 Es.1	Es. 2.6	A scelta 1.5 / 1.6 / 2.2 / 2.3 1
26		Es. 2.9 Es.2	Es. 2.6	A scelta 1.5 / 1.6 / 2.2 / 2.3 1
27		Es. 2.9 Es.3	Es. 2.6	A scelta 1.5 / 1.6 / 2.2 / 2.3 1
28		Es. 2.9 Es.3	Es. 2.6	A scelta 1.5 / 1.6 / 2.2 / 2.3 1
29	Ripasso		Es. 2.6	A scelta 1.5 / 1.6 / 2.2 / 2.3 1
30	Ripasso		Es. 2.6	A scelta 1.5 / 1.6 / 2.2 / 2.3 1