

Una Meditación Para el Trading

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:

Cierro mis ojos... fijo mi atención en mi cuerpo... desde los pies hasta la cabeza, buscando puntos de incomodidad. Les hago caso, y corrijo mi postura para aliviarlos... y me despido de ellos (prometo hacerles caso nuevamente cuando termine el ejercicio).

Centro mi atención en mi respiración: me fijo en cómo es, sin interferir con ella. ¿Cómo es?... ¿es lenta?... ¿es 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... “CON - FIAN - ZA”

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

Inspiro... “CON – CEN – TRA - CIÓN”

Espiro... y me lleno de la sensación de “estar atento al mercado y solamente a él...”

Inspiro... “OB – JE – TI – VI - DAD”

Espiro... y me siento “centrado en el momento presente, y en mis gráficas...”

Inspiro... “PA – CI – EN - CIA”

Espiro... y me percibo “esperando tranquilamente a que se formen los patrones que permiten mi entrada...”

Inspiro... “DE – CI - SIÓN”

Espiro... 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...”

Inspiro... “CON - TROL”

Espiro... y me percibo “en calma mientras se desarrolla el trade y aún cuando termina...”

Inspiro... “FIR – ME - ZA”

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

Inspiro... “RES – PON – SA – BI – LI - DAD”

Espiro... y siento como en mi vida que “la correcta aplicación de la Gestión del Riesgo, del Método de Operación y 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...

Ahora 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.