

Ristrutturazione cognitiva per trader

Fonte: Tecniche di rilassamento per trader: gestisci lo stress nel trading
Pubblicato il 01/08/2026

Confronto tra pensieri disfunzionali comuni nel trading e le relative riformulazioni cognitive per gestire stress e perdite.

AUTORE



Redazione di Binaryoptioneurope
Redattore

Ristrutturazione cognitiva per trader

Pensiero disfunzionale	Ristrutturazione cognitiva
"Ho perso, sono un pessimo trader"	"Questa perdita rientra nella statistica del mio sistema"
"Devo recuperare subito"	"Il mercato sarà aperto anche domani"
"Ho sbagliato tutto"	"Ho rispettato il piano, il risultato è stato avverso"
"Non riuscirò mai"	"Ogni perdita è un dato da cui imparare"

Leggi l'articolo completo ?

<https://www.binaryoptioneurope.com/tecniche-rilassamento-trader-gestisci-stress-trading/>