

Piano settimanale di rilassamento per trader

Fonte: Tecniche di rilassamento per trader: gestisci lo stress nel trading

Pubblicato il 01/08/2026

Programma giornaliero con pratiche di rilassamento consigliate per trader, con durata e obiettivi per ogni giorno della settimana.

AUTORE



Redazione di Binaryoptioneurope

Redattore

Piano settimanale di rilassamento per trader

Giorno	Pratica consigliata	Durata
Lunedì	Meditazione pre-sessione + definizione obiettivi settimanali	15 min
Martedì	Respirazione Box durante le pause	5 min x 3
Mercoledì	Body scan a metà settimana + revisione del diario	20 min
Giovedì	Attività fisica intensa (scarica la tensione accumulata)	30-45 min
Venerdì	Revisione settimanale del diario emotivo + piano per la prossima settimana	20 min
Weekend	Disconnessione totale dai mercati (almeno un giorno)	Tutto il giorno

Leggi l'articolo completo ?

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