



Curso de Introdução ao Day Trade



Manual de Visualização

Aplicado ao Trading



Manual de Visualização Aplicado ao Trading

Scalper Trader Cursos e Treinamentos

www.scalpertrader.com.br

contato@scalpertrader.com.br

andre.hanna@scalpertrader.com.br

andre.antunes@scalpertrader.com.br

Data desta impressão: Julho de 2014

Edição: 2ª

Autor: André Hanna Farath e André Luiz Gomes Antunes

COPYRIGHT © 2014 Scalper Trader Cursos e Treinamentos
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

Nenhuma parte deste material pode ser reproduzida, transcrita, arquivada eletronicamente ou transmitida por qualquer maneira ou por quaisquer meios, sejam eletrônicos, mecânicos, fotográficos, magnéticos ou similar, sem autorização prévia e por escrito do detentor dos direitos autorais, conforme a Lei 5.988, de 14 de dezembro de 1973, artigos 120 - 130.

As ideias aqui apresentadas refletem a opinião do autor, não devendo, portanto, ser confundidas com recomendações de investimento. Cada leitor é responsável por suas próprias ações.

SUMÁRIO

Apresentação	3
Anotações	5
Como Pensar e Agir como um Trader Ativo	
Capítulo 1 – Introdução.....	29
Capítulo 2 - Natureza dos Mercados.....	40
Capítulo 3 - Percepção e Processo de Pensamento.....	49
Capítulo 4- Acompanhar o Mercado com Objetividade.....	63
Capítulo 5- Interação com os Mercados e Perspectivas.....	69
Capítulo 6- Sincronizando a Mente com o Fluxo dos Mercados.....	79
Capítulo 7- Sincronizando o Operacional com o Fluxo dos Mercados....	98
Manual de Visualização	115
Primeiro Exercício.....	129
Segundo Exercício.....	131
Terceiro Exercício.....	133
Diário de Trades	137

IMPORTANTE: Apenas os tópicos em azul fazem parte deste material.

APRESENTAÇÃO

Dentre todas as curiosidades que tínhamos durante nossa fase de aprendizado no day trading, a que mais nos chamava a atenção era como e por que alguns traders tinham resultados consistentes e expressivos, enquanto outros pareciam não sair de uma espiral negativa e conviviam com resultados inconstantes ou, em alguns casos com perdas excessivas.

Com histórias diferentes, eu André Hanna e André Antunes acabamos por frequentar as salas de negociação de uma corretora de valores que certamente foi o maior celeiro de traders autônomos do Brasil. Durante anos, pudemos acompanhar traders que já possuíam consistência de resultados e também os que tentavam se desenvolver. Alguns conseguiam atingir o tão sonhado nível de consistência de resultados enquanto outros não. Começamos a perceber que a maior parte dos que se destacavam tinha, de alguma forma, convivido com traders veteranos. Percebemos também que a grande maioria dos que não conseguiam se desenvolver, ou não possuía tal harmonia com traders experientes ou já possuía uma forma de pensar muito definida (rígida) quanto aos aspectos comportamentais e analíticos. Muitos dos que tinham dificuldade em se desenvolver já haviam feito cursos e tentado operar em outra corretora (sem esse viés de day trade) ou de suas casas/escritórios.

Entretanto, a percepção acima, isoladamente, estava longe de ser conclusiva e ainda faltava saber mais. Queríamos saber, se existia algo, concreto e mais específico que separava traders consistentes de não consistentes. Quando perguntávamos a todos sobre o que eles nos aconselhariam a fazer para se ter sucesso a resposta era quase que unânime: “corte suas perdas o mais rápido possível e tente deixar fluir enquanto estiver dando certo”. Esse axioma era dito por todos, tanto pelos experientes quanto pelos aspirantes, o que ainda não respondia nossa pergunta. Outra pergunta típica que fazíamos era: “o que você olha para operar e o que motiva sua decisão”. Com essa pergunta percebemos algo interessante. Os traders consistentes tinham respostas consideradas por nós, naquela época bem vagas e abstratas, como por exemplo; “vendi porque parou de subir”, “comprei

porque parou de cair”, “vendi porque o mercado começou a vender”, comprei porque o mercado começou a comprar”. Por sua vez, as respostas de traders que não estavam conseguindo se desenvolver eram mais claras e objetivas, como por exemplo: “comprei porque rompeu uma resistência”, “comprei porque o IFR estava abaixo de 20”, “comprei porque rompeu a máxima da primeira hora”, “vendi porque o setup que utilizo mostrou venda” e etc...

Apesar de interessante, confesso não conseguíamos entender essa diferença de pensamento, na verdade o difícil era aplicar os conceitos, até então “vagos”, aprendidos com os veteranos.

O tempo foi passando e aos poucos conseguíamos constatar alguns pontos interessantes:

- Os melhores traders conheciam pouco ou quase nada de análise técnica.
- Os melhores traders não possuíam um método rígido de entrada e saída, ou seja, são discricionários.
- Os melhores traders também perdiam, mas encaravam esta perda de uma forma totalmente diferente dos demais. Não se abalavam com as perdas.
- Os melhores traders tinham pouca opinião sobre a direção dos preços e conseguiam olhar o mercado de uma forma totalmente objetiva adaptando-se a cada instante. Não tentavam prever o mercado, simplesmente reagiam.
- Os melhores eram extremamente ágeis na execução dos trades (entrada, saída e stop).
- Os melhores não tinham medo de operar e não tinham dúvida da sua capacidade de ganhar dinheiro. **Eram extremamente confiantes e se viam confiantes.**

Com essas constatações consegui tirar uma conclusão: Traders consistentes pensam diferente dos demais.

Você deve estar se perguntando: ok, mas o que significa pensar diferente?

Existem algumas abordagens científicas sobre como replicar a forma de pensar (e consequentemente de agir) de outras pessoas. A programação neurolinguística (PNL) é uma delas. Segundo a PNL, o primeiro passo para replicar a forma de pensar de alguém é **entender sua estrutura de crenças**.

Nosso propósito neste material não é ensinar sobre PNL ou ainda associar conhecimento de PNL ao sucesso como day trader. Nosso objetivo é explicar que “modelamos” a forma de pensar dos traders de sucesso e com isso conseguimos os mesmos resultados. Assim sendo é possível que você faça o mesmo.

NOTA: VOCÊ ESTA RECEBENDO O **MANUAL DE VISUALIZAÇÃO** QUE É APENAS UMA PARTE DO CONTEÚDO COMPLETO ORIGINAL. ALGUMAS PASSAGENS PODEM PARECER FORA DE CONTEXTO PELA AUSÊNCIA DO CONTEÚDO ANTERIOR AO MANUAL.

DE FORMA RESUMIDA, PARA OBTER SUCESSO COMO DAY TRADER É NECESSÁRIO DESENVOLVER QUATRO HABILIDADES, SENDO: HABILIDADE COMPORTAMENTAL, HABILIDADE ANALÍTICA, HABILIDADE GERENCIAL E HABILIDADE OPERACIONAL.

O **MANUAL DE VISUALIZAÇÃO** QUE VOCÊ VERÁ A SEGUIR ABORDA APENAS UMA PARTE DAS HABILIDADES COMPORTAMENTAIS QUE VOCÊ PRECISARÁ DESENVOLVER, ENTRETANTO **ACREDITO FORTEMENTE QUE A TÉCNICA DE VISUALIZAÇÃO É A BASE DO SUCESSO NO TRADING E ARRISCO** DIZER QUE EM QUALQUER ATIVIDADE QUE EXIGE PERFORMANCE.

BOA LEITURA!

ANDRÉ HANNA E ANDRÉ ANTUNES

Apresentação

Uma "ciência" pode ser definida como um sistema testado e comprovado de conhecimento que pode ser usado para produzir resultados previsíveis e precisos. A ciência da navegação, por exemplo, nos permite calcular exatamente onde estamos em qualquer lugar na terra ou no espaço e prever com precisão a chegada a qualquer destino. A ciência da química torna possível que novos compostos e produtos melhorem a nossa saúde, nutrição, etc. Com um único osso, a ciência da arqueologia consegue reconstruir a vida de um animal que morreu milhões e milhões de anos atrás. Assim, uma ciência pode ser pensada como um sistema de informação de modo seguro e fiel, que pode ser usado para melhorar a vida como um todo.

Psicocibernética é a primeira ciência do desenvolvimento humano. É um sistema de conhecimento que vai permitir realização de alterações significativas na forma como você pensa, como você se sente e como age e reage a tudo na vida.

Psicocibernética não tem nada a ver com ilusão ou esperança. Psicocibernética é baseada no conhecimento científico de como o cérebro humano e o sistema nervoso trabalham em conjunto para produzir atitude, pensamento e comportamento. Os princípios aplicados foram testados e comprovados em inúmeras experiências em laboratórios e instituições de pesquisa ao redor do mundo. Sua prática foi provada com sucesso por milhões de pessoas que usaram para mudar as suas vidas nos últimos trinta anos.

Psicocibernética funciona em um nível fundamental e as mudanças produzem efeitos em todas as áreas da vida. Quanto mais você aprender para dominar a técnica, mais você pode esperar:

- Estabelecer objetivos claros e alcançá-los de maneira previsível.
- Construir ou reforçar uma autoimagem forte e positiva, coerente com seu objetivo.
- Parar de ver seus erros como falhas e aprender a usá-los como feedback positivo.
- Aprender a relaxar e ficar relaxado.

- Aprender a lidar com a raiva e usá-la de forma criativa.

Psicocibernética não vai produzir essas mudanças do dia para noite. Será necessário um tempo para aprender as novas maneiras de pensar e de agir, de forma que elas se tornem automáticas em sua vida. De toda forma você vai começar a experimentar resultados positivos quase que imediatamente.

Definição

A palavra cibernética vem de uma palavra grega, que significa timoneiro, ou seja, alguém que guia ou regula qualquer coisa. A ciência da cibernética, por sua vez, estuda sistemas automáticos de orientação, como aqueles que permitem que um míssil guiado encontre seu alvo, que um computador resolva problemas complexos, ou que robôs realizem sequências complicadas de tarefas automaticamente.

Nosso subconsciente é na verdade um servomecanismo de “atingir meta” e a Psicocibernética é a ciência que estuda o sistema de orientação da mente humana.

Este servomecanismo tem acesso a tudo o que você já viu, fez, provou, cheirou, sentiu ou aprendeu. Tudo é registrado em nosso cérebro. Se você fornecer um objetivo a esse servomecanismo, ele automaticamente produzirá os meios para alcançar a meta. Assim, seres humanos são naturalmente “cibernéticos” possuindo uma função de “atingir meta”.

Essa é a forma como fomos criados. Este servomecanismo que permite amarrar os sapatos, andar ou até mesmo dirigir enquanto outras tarefas são realizadas.

Além disso, este servomecanismo é completamente impessoal e respeita fielmente sua “programação”. Ou seja, se você se der objetivos positivos e de sucesso ele se transforma em um mecanismo orientado a alcançar sucesso. Se você, por outro lado der metas de fracasso, ele automaticamente funcionará como um mecanismo de falha e produzirá falha. A escolha é sempre sua. Você é quem escolhe o que seu subconsciente irá buscar. **Suas palavras, pensamentos e atos constroem esse mecanismo orientador e a grande sacada é geri-lo de forma consciente.**

Importância de erros

Todos os sistemas automáticos de orientação alcançam seus objetivos através da constante correção dos erros.

O exemplo do míssil é o mais pertinente, pois reflete de forma análoga como usar os erros de forma construtiva. Um míssil possui sensores que detectam quando ele está fora de curso. Só com essa informação é que o sistema de orientação faz ajustes necessários e, eventualmente, corrige a rota com ações. Isto é feito diversas vezes em sua jornada. **O míssil guiado depende desse feedback negativo para guiá-lo ao seu destino.** Sem esse feedback negativo, um míssil guiado não saberia para onde estava indo e nunca chegaria ao seu destino.

O mesmo é verdadeiro para o servomecanismo do ser humano. Muitas pessoas interpretam os erros como um fracasso e sofrem sentimentos de frustração e desânimo quando, na verdade, os erros são exatamente as informações que o nosso servomecanismo precisa fazer as correções necessárias e levar para os nossos objetivos.

Quando se trata de mercado, o erro vem energizado com mais carga negativa por vir acompanhado de perdas financeiras, o que só piora a situação. Você já aprendeu que a única forma de tirar essa carga negativa do erro é aceitar o risco de operar e de sofrer as perdas inevitáveis do trading.

Seu servomecanismo não tem opinião sobre erros. Ele simplesmente utiliza as informações para guiá-lo ao seu objetivo. O que chamamos de "erros", na verdade, deveriam ser lições valiosas para o sucesso.

Uma parte importante da Psicocibernética é aprender a resignificar os erros e remover os sentimentos negativos que eles causam. Este é apenas um dos benefícios da aplicação desta técnica no trading.

Autoimagem

O objetivo ou destino de um míssil é um conjunto de coordenadas programadas em seu computador. No caso da mente humana, as metas que programam nosso servomecanismo são imagens mentais, fotos mentais, vozes e sentimentos que criamos com o uso da imaginação.

A imagem mental mais importante e que nós usamos para programar nosso servomecanismo é a nossa autoimagem. Nossa autoimagem é o nosso modelo mental ou imagem mental de nós mesmos. Nós não costumamos prestar atenção nisso conscientemente, mas ela está lá.

Esta autoimagem é o nosso conceito de "o tipo de pessoa que eu sou." Ela é construída de nossas crenças sobre nós mesmos, de crenças que foram inconscientemente formadas a partir de nossas experiências passadas, de nossos triunfos e fracassos, de sucessos e decepções, e também por nossas observações da maneira como outras pessoas reagiram a nós, especialmente na infância.

Uma vez que uma ideia ou uma crença sobre nós mesmos torna-se parte desta autoimagem, nós a aceitamos como sendo verdadeira. Nós não pensamos e nem questionamos nossa autoimagem. Nossa autoimagem determina nosso pensamento, os nossos sentimentos, as nossas ações, além de controlar a quantidade de sucesso, emoção, alegria e satisfação que temos.

Autoimagem explica por que o pensamento positivo é tão pouco confiável e por que força de vontade é tão ineficaz e difícil de manter. Por mais força de vontade e pensamento positivo que você tenha, sua autoimagem necessariamente, deve estar alinhada ao seu objetivo. Se não houver esse alinhamento, sempre prevalecerá como meta, o que você, no fundo, julga sobre si mesmo.

Nossa autoimagem está constantemente programando nosso mecanismo criativo. Se a sua autoimagem é que você é um fracasso, o seu servomecanismo vai encontrar uma maneira de entregar esse resultado para você. Se a sua autoimagem é que você é uma vítima das circunstâncias, isso também será refletido em sua vida. Se, pelo por outro lado, a sua autoimagem é que você é capaz e bem sucedido, seu mecanismo criativo produzirá tais resultados.

O objetivo da ciência da Psicocibernética é justamente ajudá-lo a mudar ou criar uma autoimagem forte, produtiva e capaz, condizente com suas capacidades.

Imaginação - A Chave da Mudança

Você construiu a sua autoimagem atual através de imagens mentais e sentimentos que já experimentou, em conexão com os acontecimentos de sua vida (especialmente na infância). Agora você vai usar a mesma ferramenta para construir o tipo de autoimagem que expressa o melhor de você. **Você vai usar a imaginação para criar imagens e sentimentos de sucesso, satisfação, realização e força, e com estas novas imagens positivas que você vai reprogramar o seu servomecanismo para que ela comece a produzir resultados de acordo com o sua nova autoimagem.**

Obviamente este processo vai levar um tempo. Este tipo de mudança requer prática e repetição para ser efetivo.

Histórico

Antes de apresentar os exercícios de aplicação ao trading é necessário que você entenda de onde vêm os conceitos, pois facilitará o entendimento e aumentará a eficácia da técnica.

Dr. Maxwell Maltz, nascido em 1899 consagrou-se como um dos mais respeitados cirurgiões plásticos de seu tempo. Além de cirurgião, Maltz era psicólogo e professor de Cirurgia Plástica da Universidade de Nicarágua e Universidade de El Salvador. Foi este médico quem apresentou a Psicocibernética ao mundo quando lançou o livro *Psycho Cybernetics*, em 1960. Seu livro é frequentemente considerado um dos melhores livros de autoajuda já escritos. Ainda hoje, suas descobertas no campo da psicologia continuam influenciando milhares de pessoas em todo o mundo. Psicocibernética ainda está em vanguarda da tecnologia de desenvolvimento de pessoal e é considerada, por muitos especialistas, como umas das únicas formas de alterar personalidade.

Como cirurgião plástico, Dr. Maltz operou milhares de pessoas. A cirurgia plástica que costumava realizar nas pessoas (geralmente facial) gerava não só uma mudança na aparência, mas em muitos casos, gerava também uma mudança surpreendente em suas personalidades. Esta mudança drástica de personalidade ocorria quase que imediatamente após seus rostos serem “alterados”. Dr. Maltz percebeu que quando mudava a face de uma pessoa, frequentemente, alterava-se também seu comportamento.

Enquanto alguns pacientes apresentavam mudanças significativas de comportamento e atitude em menos de um mês após a cirurgia, outros pacientes, estranhamente, não apresentavam nenhuma alteração de personalidade mesmo sofrendo mudanças drásticas na aparência. Dr. Maltz precisava descobrir o porquê de algumas pessoas mudarem o comportamento para melhor e outros simplesmente continuarem agindo agiu como antes da interferência cirúrgica.

Ficou claro para Dr. Maltz que as mudanças na aparência não eram a chave para explicar as mudanças na personalidade. Existia "algo mais", que algumas vezes era influenciado pela cirurgia facial, enquanto outras vezes não era influenciado. Quando este "algo mais" era influenciado ou reconstruído a pessoa mudava, por outro lado, quando esse "algo mais" não era influenciado ou reconstruído, as pessoas continuavam as mesmas, embora suas características físicas estivessem diferentes.

Era como se a personalidade tivesse uma "cara". Esta "cara da personalidade" parecia ser a verdadeira chave para as mudanças. Mesmo após a cirurgia, se as pessoas continuassem, se vendo internamente, com cicatrizes, feias ou inferiorizadas não ocorria nenhuma mudança de comportamento. Por outro lado, se esta "cara de personalidade" pudesse ser reconstruída, a pessoa mudava o comportamento. Uma vez que ele começou a explorar esta área, encontrou mais e mais fenômenos que confirmavam o fato de que a "autoimagem" (imagem mental do indivíduo sobre si mesmo) era a verdadeira chave para explicar personalidade e comportamento.

Você deve estar querendo saber qual a ligação de alterações de comportamento causadas por cirurgia plástica com seu sucesso como trader. Uma vez que a autoimagem que você tem de si mesmo determina para qual lado você será atraído, a sua autoimagem também determinará se você será ou não bem sucedido como trader. Em outras palavras, se você tem uma imagem clara de si mesmo como já sendo um trader bem sucedido, você tem todas as possibilidades de tornar-se e manter-se bem sucedido. Se sua autoimagem, como trader estiver minimamente abalada, independentemente do motivo, nem o melhor setup, nem o melhor trading system do mundo irá te dar o sucesso.

O sucesso começa dentro da sua mente. Você terá que aprender a ver a imagem clara, em sua mente, do que significa o sucesso como trader. **Por esse motivo que a técnica é chamada de visualização.** Só assim seu servomecanismo estará programado para entregar-lhe sucesso.

Imagens mentais

Vários homens e mulheres bem sucedidos usam "imagens mentais" e "ensaio mental", para alcançar o sucesso.

Segundo livros relacionados ao assunto Napoleão Bonaparte, por exemplo, praticou batalhas mentais por muitos anos, antes mesmo de estar em um campo de batalha. Ele vividamente se enxergava como comandante elaborando mapas, cálculos etc. Conrad Hilton, o famoso proprietário da cadeia hoteleira Hilton viu-se possuindo e gerindo hotéis, em sua imaginação, muitos anos antes de ter comprado seu primeiro hotel. Ele dizia que se imaginava sendo um homem de sucesso no ramo hoteleiro, muito antes de se tornar.

Da mesma forma como foi apresentado acima, eu diria que o mesmo é verdade para o trading. Se você não puder ver-se claramente, em sua imaginação, como um trader bem sucedido não há nenhuma maneira de se tornar um.

Tenha certeza de que os melhores traders só conseguiram ultrapassar a fase de aprendizado e depois manterem-se operando, pois tinham uma imagem clara de sucesso em suas mentes. Muitos se viam bem sucedidos, mesmo ainda não sendo na prática.

Existe um mecanismo automático dentro de todos nós e que Dr. Maltz chama de servomecanismo. É como se fosse uma máquina de "atingir meta", que nos dirige para um alvo. Todos nós somos assim e temos potencial de utilizá-lo para atingir as metas que queremos alcançar. Este servomecanismo funciona como um míssil teleguiado e dessa forma necessita de programação adequada para atingir seu alvo. **A programação deriva justamente das imagens mentais que temos sobre nós mesmos.**

Se continuamente dermos ao servomecanismo, imagens nítidas e vivas das metas que queremos alcançar, nosso subconsciente automaticamente vai fazer as coisas necessárias para nos ajudar alcançar nossos objetivos. Por outro lado, se nós continuamente pensarmos e imaginarmos as coisas que não queremos que aconteça, o nosso servomecanismo vai levar essas imagens ruins como sendo nosso objetivo, e automaticamente tentará fazer essas imagens tornarem-se reais.

Percebeu como nosso servomecanismo funciona de forma automática e inconsciente? Ele simplesmente considera as imagens mentais que temos e tenta torná-las realidade. Para ele, não importa se as imagens são boas ou não,

também não importa se as imagens são sobre o que queremos ou se são sobre o que queremos evitar. Ele simplesmente reage às imagens mentais que nós temos.

Por exemplo, imagine que fará um discurso na frente de um grande número de pessoas. Se continuamente imaginar claramente, em sua mente, que o discurso será positivo e que o público te receberá bem, muito provavelmente estará criando caminho para que o discurso saia do jeito que quer. Mas, por outro lado, se imaginar preocupação, se imaginar que errará palavras ou se imaginar ser ridicularizado, muito provavelmente você criará isso. Qualquer erro que cometa ou qualquer sinal de alguém na plateia que minimamente te faça sentir-se inferior irá causar sérias alterações em sua confiança. Esse abalo de confiança, que era justamente o que você estava tentando evitar, no fundo é o que você consegue. Você consegue o que imagina mentalmente.

Esse exemplo fica bem claro no trading. Se você puder ver-se operando, claramente, de forma bem sucedida seu servomecanismo estará programado para entregar-lhe sucesso. Todos os desafios, stops, perdas serão encarados automaticamente da forma correta, ou seja, como feedback positivo. Com esse pensamento, e fazendo o que tem que ser feito, você fatalmente fará operações positivas que cobrirão eventuais perdas e gerarão lucro. Por outro lado, se continuamente imaginar o que você quer evitar (ou seja: evitar stops, evitar perder dinheiro, evitar errar a operação, ou evitar sofrer movimentos bruscos de mercado) o seu servomecanismo estará programado para entregar-lhe estas imagens ruins. Independentemente da técnica operacional que utilize, você fatalmente sofrerá stops, perda de dinheiro, erros de operação e ocasionalmente sofrerá movimentos bruscos de mercado. Uma hora ou outra você, fatalmente, vai ter o que imaginou (por mais que tenha imaginado algo que quisesse evitar) e essa sensação é que machuca.

É dessa forma que os mecanismos de sucesso e de fracasso trabalham dentro de nós. Falaremos mais sobre isso nas próximas páginas.

Um ponto extremamente importante é que seu objetivo e consequentemente sua imagem mental estejam dentro de suas capacidades. Por exemplo: digamos que queria ganhar um campeonato de tênis, mas que nunca tenha jogado tênis. Nada no mundo, nem o melhor treinador e nem a maior imaginação clara de sucesso em sua mente, farão com que tenha habilidade de jogar tênis em um curto espaço de tempo. Será necessário treino físico, além de mental, para que consiga ser bem sucedido. O mais adequado é começar a jogar estabelecendo metas físicas e mentais, progressivas.

O mesmo se aplica ao trading ativo. Para operar day trade de forma ativa, você precisa desenvolver habilidades operacionais (agilidade), habilidades analíticas, habilidades comportamentais e habilidades gerenciais. Todas demandam treino. Dessa forma, por mais que se imagine claramente operando milhares de lotes por dia ou ganhando milhares de reais por dia, a sua imaginação tem de estar, minimamente, dentro de suas capacidades atuais.

Você pode se imaginar de qualquer maneira que quiser. Você é quem controla seus pensamentos. Contudo, muitas pessoas não estão dispostas a exercer esse controle permitindo que suas imaginações sobre falhas passadas destruam seus potenciais.

Todos nós carregamos arquivos mentais, e enquanto algumas pessoas guardam momentos e ocasiões positivas, outras pessoas arquivam apenas seus momentos de fracasso e frustração. Entretanto, é fácil assumir controle sobre sua imaginação. Tudo que você tem que saber e acreditar é que o seu cérebro tem dificuldade em distinguir entre as experiências reais e imaginárias, desde que elas sejam claramente e suficientemente imaginadas.

Se nos imaginarmos vivendo situações específicas de forma clara, nítida e viva, teremos a mesma percepção mental de já termos desempenhado tais atividades em sua forma real.

Neste material você aprenderá exercícios mentais específicos que contribuirão para seu desenvolvimento como trader. Estes exercícios mentais simularão diversas situações reais e, se imaginados suficientemente e de forma clara, criarão o mesmo impacto de uma situação real. Eles irão ajudá-lo a estar pronto para as diversas situações que você, fatalmente enfrentará enquanto estiver operando.

O mecanismo de sucesso e o mecanismo de fracasso

Já discutimos anteriormente que o servomecanismo é justamente o mecanismo de “atingir meta” que temos dentro de nós e que nos guia até nossos objetivos. Entretanto, você também sabe que o servomecanismo pode ser um mecanismo de sucesso ou um mecanismo de fracasso dependendo, exclusivamente, do que você “mentaliza”.

Quando está funcionando como um mecanismo de sucesso, ele está nos ajudando a alcançar as metas que queremos. Como você já sabe, usamos a

nossa imaginação criativa para retratar de forma clara e viva essas metas e nosso mecanismo de sucesso nos ajuda a atingir tais objetivos.

Por outro lado, se imaginarmos as coisas que estamos tentando evitar, os problemas que estamos tendo e as preocupações, certamente iremos receber mais dessas emoções negativas. Como dissemos há pouco, o nosso servomecanismo é completamente imparcial e usa as imagens que mentalizamos trabalhando arduamente para torná-las realidade.

A boa notícia é que você não só pode como deve escolher seus objetivos. Você pode usar o seu mecanismo de sucesso em conjunto com a sua imaginação criativa para definir e atingir seus objetivos.

Dr. Maltz enumera os princípios básicos sob os quais o seu mecanismo de sucesso funciona:

- 1) O seu mecanismo interno de sucesso deve ter um objetivo ou "alvo". Este objetivo ou meta deve ser pensado como se você já tivesse alcançado.
- 2) Foque em ter um objetivo claro, nítido e vivo em mente. Não se preocupe e nem desanime com o processo pelo qual esse mecanismo irá entregar o sucesso. Se você mantiver o foco no objetivo, seu mecanismo encontrará uma forma de entregar-lhe o resultado.
- 3) Não tenha medo de cometer erros ou de falhar ocasionalmente. Lembre-se de que todos os servomecanismos (humanos ou não) alcançam um objetivo por corrigirem sistematicamente os erros via feedback negativo.
- 4) O aprendizado de qualquer habilidade é realizado por tentativa e erro. Corrija mentalmente os erros até que atinja seu objetivo. Depois disso, a aprendizagem futura é realizada por esquecer os erros passados, lembrando apenas do benefício positivo de pensar dessa forma.

Você deve aprender a confiar na capacidade de seu mecanismo criativo fazer o trabalho. Não fique preocupado ou ansioso, nem questione de forma consciente se ele vai funcionar ou não. Foque no objetivo e não no processo. Essa confiança é necessária porque o seu mecanismo criativo trabalha no plano do subconsciente.

Perdoe-se

Um dos maiores problemas que vejo entre traders é que a maior parte deles se recusa a perdoar-se após cometer erros. Isso causa um sério problema, pois quanto mais se martirizar pelo erro, mais imagens negativas virão à mente. Esta é a pior coisa que se pode fazer depois de cometer um erro.

Quando você cometer um erro no trading, você precisa se perdoar por fazer esse erro. O perdão é um conceito chave na Psicocibernética. Você aprendeu que se imaginar continuamente, com detalhes vivos, esta imagem será o seu alvo, quer queria ou não.

É por isso que ao cometer um erro, você deve esquecê-lo e perdoar-se completamente. Se, não fizer isso e ficar revivendo o erro ele certamente irá se repetir. Isso acontece porque o nosso subconsciente tenta representar em nossa vida as imagens claras que criamos.

Se você olhar para trás, eu tenho certeza que pode lembrar-se de momentos em que cometeu erros e não se perdoou. Lembre-se de quanto arrependimento, remorso, dúvida e culpa acompanham tais lembranças.

Se você já opera nos mercados deve ter vivido algo similar e sabe o quão fatal essa situação pode ser. O que geralmente causa uma sequência de perdas? Sua estratégia ou seu descontrole? Obviamente sua estratégia pode causar uma sequência de operações perdedoras, mas o descontrole é sem dúvidas a maior causa das sequências de operações perdedoras.

Outro ponto crítico em fases de perda é confundir suas operações perdedoras com suas próprias identidades. Muitos traders associam os seus trades negativos à suas autoimagens causando um sério problema de confiança. Saiba de uma vez por todas que erros não te definem como pessoa. O que te define como pessoa é como você recebe, interpreta e reage ao erro.

Além do mais, você aprendeu que existem quatro tipos de erros. Os erros de execução, avaliação e comportamento são erros típicos de iniciantes. Não existe um trader no mundo que tenha se tornado bem sucedido e que não tenha enfrentado todos esses erros e aprendido com eles. Já o erro intrínseco à atividade deriva da imprevisibilidade sobre a atuação dos demais players nos mercados. Tudo pode acontecer e conseqüentemente sua operação pode dar errado. A convivência com esse tipo de erro é eterna.

Perdoe-se por errar. Só olhe para trás para saber o que errou e como pode melhorar.

Exemplos de aplicação da Técnica de Visualização

Quando pesquisamos sobre as técnicas de visualização e prática mental percebemos que sua aplicação é mais difundida entre atletas profissionais. São diversos exemplos de situações onde atletas sistematicamente aplicam visualização. Alguns livros citam diversos jogadores famosos que aplicam diariamente a visualização. Tenistas, ginastas, boxeadores, jogadores de basquete, vôlei, futebol, golfe, dardo, etc ... afirmaram aplicar tais técnicas.

Preste atenção às entrevistas de atletas com desempenho excepcional. Perceba quão preparados mentalmente eles são. Repare em uma partida de golfe, por exemplo, como um profissional se comporta antes de dar a tacada na bola. Repare, aparentemente, como eles visualizam a tacada, antes mesmo de o fazerem.

Ao contrário da abundância de livros e matérias sobre aplicação das Técnicas de Visualização ao esporte, há escassez de material sobre sua aplicação ao trading. De toda forma, devido à similaridade de esporte e trading, nós decidimos adequar os exercícios que atletas praticavam à nossa atividade. O resultado é surpreendente e você conhecerá quais os principais exercícios que a atividade de trading ativo exige. Antes disso, darei alguns exemplos do resultado da aplicação de tais técnicas.

- Fase de aprendizado

Como você deve saber, nós aprendemos operar buscando nos espelhar em outros traders de sucesso. A convivência diária na sala de negociações facilitava o processo de aprendizado, não pelo fato de eles cantarem a bola de onde estarem comprando ou vendendo (o que chamamos de pré-trade), mas sim pelo fato de contribuírem no pós-trade, ou seja, depois de zerarmos a posição. Quando estamos começando como traders, sentimos necessidade de saber à hora exata de comprar ou vender. Sentimos necessidade de algo objetivo e tangível que nos motive entrar nos mercados. Na verdade, você já sabe que o que queremos é algo mecânico ou que decida por nós. Por outro lado, você também já aprendeu que o mercado possui uma característica de

singularidade tornando essa “mecanização” impraticável. O mercado exige discricção mesmo se você tenha um sistema mecânico, pois a dinâmica irá mudar e será necessário reavaliar sua estratégia. Bom, de toda forma, queria dizer que nossas primeiras operações foram baseadas em pequenos padrões observados no pós trade dos veteranos. Eu, particularmente, foquei no padrão de inversão de fluxo (primeira batida ou tomada significativa após uma sequência de altas ou baixas, respectivamente). Esse “padrão” era e ainda é o mais lógico e que mais funciona. Assim, comecei a mentalizar e visualizar operações com esse padrão. Primeiro, eu tinha uma imagem clara da minha tela operacional, reconhecia as cores da tela, os players, a atualização do histórico de preço. Também exercitava mentalmente a sensibilidade do mouse, do teclado e o ambiente em que eu operava. Considerava inclusive, as pessoas que estavam ao lado e suas vozes. Tudo para ser o mais fiel possível ao meu real ambiente de trabalho. Depois disso deixava a imaginação rolar, imaginava diversas formas e tipos de inversão de fluxo. Cada uma tinha uma intensidade, cada uma delas tinha um player responsável pela agressão e cada uma tinha um resultado. Umas davam certo, outras davam muito certo e geravam lucro considerável enquanto outras davam errado. Eu tinha (e ainda tenho) tudo isso claro, nítido em minha mente. De tanto exercitar, esse padrão em específico, eu me preparava para cenários diversos, os quais nunca tinha visto. Eu treinava minha reação a fatores, imprevisíveis, treinava agilidade, treinava ímpeto. Quanto mais eu fazia isso, mais confiante eu me sentia. Quanto mais confiante eu me sentia, mais eu aplicava enquanto estava operando de verdade. A sensação que se tem usando visualização é de confiança, pois, ao invés de evitar o imprevisível você treina para enfrentá-lo. Ao invés de esperar coisas novas acontecerem, você as treina antes. É como se você já tivesse preparado de tanto treinar em sua mente.

- Aumento de volatilidade devido à crise

Outra circunstância em que a técnica da visualização contribuiu de forma efetiva foi na última crise dos mercados e que gerou volatilidade exagerada nos mercados, principalmente no dólar futuro, no final de 2011. Devido às incertezas relativas à Europa, os mercados entraram em crise e a volatilidade foi às alturas. Se já presenciou as cotações em época de volatilidade deve ter percebido o quão rápido você tem que ser para reagir tanto na entrada, quanto nas saídas e stops das operações. Recordo, claramente do primeiro dia de crise, quando as cotações passaram a trabalhar em uma frequência de oscilação bem maior, de uma hora para outra. Após o fechamento desse dia, apliquei a visualização para me preparar para um mercado mais rápido. Obviamente o efeito não é imediato, mas certamente é

melhor do que nada. Durante a visualização eu começava imaginando as cenas vividas o dia, depois imaginava situações rápidas diferentes. Via claramente um player tentando comprar e rapidamente agredindo o preço de venda acima e assim sucessivamente. Imaginava claramente comprando junto com a primeira boletada significativa de compra que viesse ao mercado. Imaginava o preço rapidamente subindo até dar a primeira parada e que me motivasse sair da operação. Via claramente o meu financeiro mostrando o lucro da operação. Perceba a importância desse exercício. Ao invés de tentar evitar e esquecer o dia de incremento de volatilidade, eu me preparava para cenários similares que poderiam vir nos próximos dias. De fato, o mercado permaneceu volátil por três ou quatro meses.

- Intervenções via Swaps Cambiais

Alguns meses do ano de 2012 foram marcados pelas frequentes intervenções do Banco Central no câmbio e os principais instrumentos utilizados foram os leilões de swap cambial tradicional e reverso. Quando a cotação do dólar atingia um patamar que o Banco Central julgava inadequado ele ofertava contratos de swap cambial tradicional. Na prática esse contrato é de balcão, ou seja, não interfere diretamente nas cotações por oferta e demanda. Através desse swap o Banco Central assume uma posição vendida em dólar para uma data futura específica, enquanto suas contrapartes (dealers: bancos autorizados a operarem) sobram compradas em dólar e recebendo uma taxa de juros. Até agora, não há interferência direta no preço do dólar, uma que o contrato de swap é só um acordo para compromisso futuro. Entretanto, os dealers não querem correr esse risco de exposição comprada em dólar e assim, instantaneamente ao anúncio do swap, eles vendem dólares no mercado futuro, equivalentes à sua exposição comprada para se travarem. O hedge (proteção) dos dealers é o mecanismo de transmissão do efeito do swap para o mercado. O swap reverso funciona da mesma forma, porém, ao inverso. Quem já acompanhou um anúncio de swap sabe quão rápido as cotações mudam de preço e quão arriscado pode ser estar com ordens penduradas na posição contrária. Expliquei tudo isso para contextualizar como utilizamos visualização nessa época de surpresas e cotações extremamente rápidas. Quando percebemos que os swaps ficaram frequentes começamos a nos preparar para eles. Imaginávamos o momento exato da primeira boletada grande que vinha para o mercado e treinávamos agredir a favor dessa boletada. Fizemos isso diversas vezes mentalmente. Em várias situações de swap e swap reverso, conseguimos pegar o movimento. Nas que não conseguíamos pegar, pelo menos, não fomos pegos pelo forte

movimento do mercado, pois estávamos preparados para as mais diversas situações.

Poderia listar uma série de outras circunstâncias em que utilizamos a técnica de visualização, mas a lista ficaria extensa e pouco produtiva. Vamos focar no que interessa.

Como usar Visualização para melhorar seu operacional

Ao fazer estes exercícios pela primeira vez, você pode sentir-se um pouco estranho. Você pode desconfiar que não vai funcionar ou que são exercícios ridículos. Não deixe que isso o impeça. Antes de julgar peço que tente fazer.

Técnicas de visualização têm sido usadas por milhões de pessoas de sucesso em todo o mundo. A verdadeira chave é que eles se veem como sucessos muito antes de realmente se tornarem sucessos. Outro ponto-chave é que eles, diariamente, continuam se vendo como um sucesso.

Todos traders bem sucedidos que conheço de alguma forma aplicam visualização. Muitos deles nem sabem que aplicam, mas suas estruturas de pensamento funcionam levando em conta tais princípios. Os melhores traders com quem convivo mentalizam enquanto não estão operando. Nas horas vagas procuram imaginar suas operações futuras, imaginar como vão reagir às novidades e imprevisibilidades do mercado.

Para que você também passe a utilizar esta técnica temos que dar mais detalhes de como é feita a visualização. Para visualizar você precisa, conscientemente, ver imagens através do “olho de sua mente” ou “teatro da mente” (termo usado pelo Dr. Maltz). “Olho da mente” é um termo chave no uso de técnicas de visualização. Se ainda não entendeu o que significa ver através do olho da mente lembre-se de quando alguém lhe conta uma história. Você não apenas ouve as palavras, como também vê as imagens em sua mente, usando a sua imaginação.

Quando éramos crianças usávamos nossa imaginação em uma base diária. Imagínávamos coisas, muitas vezes irreais e tínhamos a nítida sensação de que elas eram reais. Mas, agora como adultos, a maioria de nós perdeu as habilidades de imaginar e já não consegue ver imagens claras e nítidas através do “olho ou teatro da mente”. Lembre-se de que nossa mente não consegue diferenciar uma experiência imaginada de uma experiência real desde que as

imagens sejam visualizadas de forma clara, nítida e viva. Então você terá de reforçar a sua imaginação, de modo que você pode ver a imagens mentais de forma muito clara em sua mente.

Dada essa dificuldade de a maior parte das pessoas conseguirem visualizar imagens claras, Dr. Maltz sugeriu que imaginasse sua mente como um teatro. Daí a expressão “teatro da mente”. A tela, o projetor, os bancos, todos têm familiaridade e conseqüentemente conseguem praticar a visualização. Dr. Maltz sugere que você escolha uma cadeira confortável "no teatro da sua mente." A ideia é que você assista pequenos trechos de você mesmo, do jeito que você quiser.

Você verá através dos exercícios que a visualização te ajudará a melhorar, consideravelmente, coisas como não hesitar em entrar na operação quando for pertinente, não hesitar em stopar quando a operação o mercado vier xx pontos contra ou quando as chances não mais estiverem a favor de sua posição etc.

Além da aplicação em situações específicas como as descritas acima, você deve usar a visualização para mudar ou reforçar a sua autoimagem. Você criou as imagens mentais sobre si mesmo baseado em todas suas experiências passadas (ligadas ao trading ou não) fracassos, humilhações, sucessos e vitórias. Se, por exemplo, você já teve experiências ruins operando day trade, pode ter perdido a confiança para abrir a boleta e clicar quando uma oportunidade estiver presente. Muito provavelmente, a sua autoimagem é de uma pessoa que não consegue clicar quando tem que clicar. Isso pode ocorrer mesmo que você não pense, de forma consciente, que isso esta acontecendo. Dessa forma se você usar as técnicas de visualização, diariamente, será capaz de mudar ou reforçar a sua autoimagem para o tipo de pessoa que você quer ser. Não importa como outros veem você, o que é mais importante é como você se vê. Você é o único que pode controlar isso.

Segundo Dr. Maltz, as técnicas de visualização são muito mais efetivas do que a utilização de força de vontade para qualquer tipo de mudança. Por exemplo, se você disser para si mesmo: "Eu vou abrir a boleta e clicar na próxima vez que as variáveis que definem uma oportunidade estiverem presentes", o que você acha que irá acontecer? Segundo Maltz, a sua afirmação tem que corroborar com sua autoimagem. Se sua autoimagem confrontar com sua afirmação, não há chance de dar certo, pois a sensação será de constante frustração. É por isso você precisa mudar a imagem que tem de si mesmo usando sua imaginação. Força de vontade não irá funcionar. Sua autoimagem sempre será dominante.

Abaixo seguem algumas regras você recordar quando utilizar as técnicas de visualização para melhorar sua autoimagem:

1) Você deve estar em um estado de relaxamento enquanto “assiste” ao teatro de sua mente. Principalmente no início, o relaxamento é essencial para ter sucesso. Escolha um local confortável e sem barulho qualquer coisa que possa causar distrações.

2) Você deve prestar muita atenção aos detalhes de suas imagens mentais. Lembre-se de que o subconsciente de nossa mente não consegue diferenciar uma experiência imaginada de uma experiência real se os detalhes são claros, nítidos e vivos. Você deve se concentrar intensamente sobre os detalhes ao seu redor.

3) Você deve agir como se já fosse o tipo de pessoa que você quer ser. A verdadeira chave para mudar a sua autoimagem é, continuamente, pensar sobre si mesmo como já sendo o tipo de pessoa que você quer ser. Por exemplo: você deve comportar-se como um trader, seguro, disciplinado e consistente, mesmo ainda não sendo. Suas palavras, ações e atitudes devem refletir essas características.

4) Você deve visualizar, pelo menos, uma vez por dia e de preferência no mesmo horário. Alguns experimentos científicos apontam que leva aproximadamente 21 dias para que haja mudança de um hábito ou de um processo de pensamento. Você formou seus maus hábitos em um dia por isso é impossível esperar que eles mudem em um dia.

Técnica de relaxamento – Corpo calmo, mente calma!

É muito benéfico estar física e mentalmente relaxado antes de fazer os exercícios de visualização. Não tente visualizar enquanto o mercado estiver aberto, ou mesmo enquanto faz outra atividade. Você deve estar em cadeira confortável ou deitado em uma cama. Não deve haver distrações, portanto, desligue TV, rádio e se possível as luzes.

Cada pessoa deve ter sua própria técnica de relaxamento. Uns preferem, reduzir a respiração, outros preferem imaginar todos os membros do corpo pesados e etc. Procure alguns métodos (pode ser na internet) e tente o que mais se aplica ao seu corpo. Apenas lembre-se de que é importante estar extremamente relaxado antes dos exercícios.

Primeiro exercício - definição de metas

Estabelecer metas é essencial para medir sua evolução como trader. Além do que, como você aprendeu no material anterior, nós todos necessitamos nos ancorar em algo tangível, mensurável e que tenha significado. Se você não tiver metas diárias, semanais ou mensais vai ser muito difícil, tanto medir, quanto visualizar o seu sucesso.

Este exercício serve, justamente, para que você se visualize alcançando seu objetivo diário. Ou seja, para que você se acostume a ganhar, o que também contribui para reforçar sua autoimagem de trader consistente. Não significa, contudo, que você vai alcançar esse objetivo todos os dias, mas sem ter esse objetivo claro e nítido em sua mente será bem mais difícil.

A primeira coisa de tudo é usar qualquer técnica para entrar em um estado de relaxamento. Você pode escolher qualquer técnica, desde que se sinta relaxado.

1) Vá para o teatro em sua mente e acomode-se de forma bem confortável. Preste atenção a todos os detalhes que vê. A tela grande ou pequena? Como seu braço se acomoda na cadeira, como se sente? Detalhes, detalhes, detalhes. Faça ser real. Neste ponto, você está tentando fortalecer sua imaginação e ver as imagens em sua mente de forma muito clara. Se você ainda não puder ver as imagens claramente, não se preocupe, ficará mais fácil com o tempo.

2) Este exercício servirá para você visualizar o atingimento da meta diária. Como já foi dito, seu objetivo deve ser dentro de suas habilidades. Se você ainda nunca operou ou possui pouca experiência visualize-se atingindo o objetivo proposto de R\$ 120,00 (objetivo diário médio traçado pela Scalper Trader para operações com um lote de mini-contrato, ou com lotes reduzidos de ações ou opções). Por outro lado, se já opera e já possui um objetivo diário mais elevado utilize tal objetivo, como meta, durante o exercício de visualização.

3) A primeira coisa que você deve visualizar são os dias em que já atingiu sua meta diária. Traga as lembranças de um dia em específico e sinta os sentimentos positivos causados pelo seu resultado positivo. Tente reproduzir esses dias, ou pelo menos o final dos dias em sua mente. Lembre-se de se atentar aos detalhes.

Lembre-se da cor da sua tela com o resultado positivo, da sensação, da sensibilidade do teclado e do mouse.

4) Se você ainda não opera, conseqüentemente, não terá lembranças para resgatar. De toda forma poderá praticar visualização usando a imaginação. Lembre-se, sua mente não diferencia experiência imaginada de experiência real se houver detalhes suficientes.

5) A próxima cena a passar claramente em sua mente deverá ser o atingimento da meta diária no final da sessão. Visualize claramente, o número vivo em sua plataforma operacional. Se sua meta for R\$ 120,00, então veja esse número exatamente no local onde ele é mostrado em sua plataforma. É muito importante que você utilize mentalmente a mesma tela operacional que utiliza para operar de verdade. Imagine-se anotando o seu resultado em sua planilha de controle, seja em Excel ou em papel. Sinta você digitando o resultado que produziu, ouça o barulho do teclado enquanto digita. Torne a cena tão real, que quando você finaliza a notação você se vê, claramente, desligando seu computador e despedindo-se das pessoas que operam ao seu lado. Se você opera em casa, visualize o que costuma fazer após parar de operar e desligar o PC.

6) Depois disso repita a mesma coisa para os demais dias da semana. Tente repetir rapidamente algumas operações de day trade bem sucedidas, mas foque no resultado positivo do final do dia. Repita esse exercício para os cinco dias da semana.

7) Este exercício fixação de metas é extremamente importante. Primeiro, porque te ajudará a ter uma imagem clara e nítida do que você se propõe a ganhar por dia. Essa imagem será a programação do seu servomecanismo, que trabalhará no seu subconsciente para que você atinja tal meta. Isso não significa que você não precisará agir para fazer essa meta. Não é o servomecanismo que opera. Mas, você estará “programado” para fazer o que tem que ser feito, mesmo diante das dificuldades e surpresas do trading. Com uma meta clara, você não hesita em stopar, não hesita em entrar numa operação mesmo após uma sequência de perdas e etc. Outra grande vantagem desse tipo de exercício é que manter imagens claras e nítidas de dias e operações bem sucedidas, contribuem para mudar ou reforçar sua autoimagem de trader consistente.

Segundo exercício – clicar para entrar na operação

A razão pela qual a maior parte das pessoas hesita em clicar para entrar em uma operação é que no exato momento em que uma oportunidade esta presente, elas estão com medo. E mais, esse medo não é do mercado, mas sim delas mesmas. Este tipo de medo deriva do fato de elas não terem confiança em fazer o que tem que ser feito sem hesitar.

Medo congela e nos faz perder diversas oportunidades. Uma das piores coisas que podem acontecer com um trader é perder uma oportunidade por ter hesitado. Varias dessas oportunidades perdidas gerariam lucro, mas você estava fora do mercado, só assistindo. Esse remorso de perder uma oportunidade é péssimo, pois traz imagens ruins à mente e aciona justamente o que não queremos. Nós queremos imagens positivas e não negativas.

Por continuamente pensar em si mesmo como uma pessoa que não consegue clicar para entrar na operação, você estará reforçando essa ideia em seu subconsciente.

Dessa forma proponho um exercício para te ajudar a ter ímpeto de clicar quando uma oportunidade estiver presente no mercado. Você precisa vencer o medo de clicar. No material anterior apresentei uma lista de ações que ajudam a perder o medo de operar. Mas, nenhum deles é tão efetivo quanto à visualização.

Esse exercício é fundamental para que o clique se torne automático.

- 1) Primeiro de tudo, nunca realize tais exercícios com o mercado aberto ou após hesitar em entrar numa operação. Atinja ou mantenha um estado de relaxamento do exercício anterior.
- 2) Este exercício é para você se visualizar clicando, sem hesitação, quando uma oportunidade estiver presente.
- 3) Vá ao teatro de sua mente e resgate situações onde clicou sem hesitar. Não importa o que você define como oportunidade e nem o instrumento pelo qual toma decisão, se book de ofertas (fluxo de ordens) ou gráfico (qualquer uma das vertentes). Visualize cenas sobre o tipo de perfil que quer se tornar. Como este material é aplicado ao scalping (operações curtas) darei exemplos de visualização pertinentes. No entanto, você pode adotar ao estilo que quiser.

4) Visualize claramente sua oportunidade. Se vai comprar porque inverteu o fluxo, imagine o mercado cedendo com agressões leves no comprador e de repente vê alguém dando uma bofetada de compra significativa na fila da venda. Veja claramente os lotes da fila de venda sendo agredidos, saindo do book e caindo no histórico de preços. Veja quem está agredindo. Lembre-se das imagens e de sua bofetada de compra aberta na tela, com o preço preenchido. Sinta a pressão do clique do mouse no seu dedo e do momento exato em que você clica para comprar. Veja a sua plataforma mostrando a sua posição e sinta como é estar no mercado. Faça esse exercício com inúmeras variações na compra na venda, com cenas lentas, rápidas. Agrida, posicione a ordem, enfim, faça tudo o que sua imaginação deixar.

Só chamo a atenção para um ponto: Os detalhes que toda hora eu repito, não são para que só entre no mercado quando todos estiverem presentes. Isso seria padronizar demais ou restringir demais os fatores que definem uma oportunidade. Não confunda, detalhes com filtros ou regras rígidas. Os detalhes são exclusivamente para que sua visualização tenha poder de confundir sua mente a ponto de achar que é real. Você já aprendeu uma característica fundamental do mercado é sua capacidade de mudar e fazer coisas inimagináveis, portanto, não padronize demais. **Você não deve fazer visualização para prever ou antecipar a direção dos preços. Visualize para estar preparado.**

5) Se você ainda não opera ou tem pouca experiência com esse tipo de operação baseada em leitura de fluxo de ordens, utilize os vídeos da área do aluno para imaginar as operações. Nos vídeos há diversas operações motivadas por todos os fatores que definimos como oportunidade.

6) Após ter entrado na operação visualize-se saindo do trade. Veja sua ordem de saída na fila do book esperando ser agredida pelo mercado. Veja sua ordem cada vez mais perto de ser executada até que suma o book. Sinta a sensação boa de ter realizado um trade para frente.

7) É importante que você realize estes exercícios diariamente. Não adianta nada fazê-los um ou dois dias e achar que tudo irá mudar. Pensando assim você estará jogando a responsabilidade do insucesso para a técnica. Esta prática mental vai reprogramar e

reforçar a sua autoimagem de trader consistente. Após semanas de prática mental e real você vai se sentir mais confiante.

Nota importante:

A tentativa de fazer estes exercícios logo após um trade perdedor ou após uma sequência de trades perdedores só vai piorar. Se tiver um dia ruim, dê um tempo antes de fazer os exercícios. Se você esperar um tempo para acalmar (um dia, uma hora ou o que for), você vai estar em uma posição muito melhor para relaxar e depois realmente obter algum benefício com estes exercícios.

Terceiro exercício – Clicar para stopar ou proteger lucro

Você leu em várias partes deste material que por melhor trader que você seja, e que por mais que leia fluxo de ordens com maestria, fatalmente, existirão operações perdedoras. Não há o que fazer para evitá-las. Nem mesmo os melhores traders do mundo, nem os melhores robôs, nem ninguém opera sem enfrentar operações perdedoras. A diferença entre o melhor trader e o pior, muitas vezes não está no método empregado, mas sim na capacidade de reconhecer o erro, limitá-lo e continuar confiante. O melhor trader do mundo possui sim operações que dão errado, mas são capazes de reconhecer e agir para limitar a perda. E mais, não sofrem com isso, pois entendem profundamente que perdas são inevitáveis.

O grande problema é que a maioria dos traders não aprende isso rápido. Muitos só enxergam a realidade quando já perderam bastante. Essa relutância em enxergar a realidade e fazer o que tem que ser feito causa prejuízos financeiros expressivos, além de sedimentar comportamento e hábito negativo na autoimagem. Uns ficam gananciosos e não se contentam a ganhar, somente o que o mercado proporciona naquele momento, enquanto outros ficam com medo de perder mais dinheiro. Ambos os comportamentos são péssimos.

A ganância faz você esperar ao máximo para ter o maior lucro possível, o que de certa forma é positivo. O problema é que quando o mercado vira contra a sua posição, você se agarra na posição e não stopa. Depois disso você já sabe o que acontece, não é?

Já o medo de operar, causa bloqueio. Com medo você ficará extremamente seletivo para entrar no mercado esperando um conjunto de

variáveis, quase perfeito ou quase infalível, para clicar. Você vai depositar tanta expectativa no sucesso deste trade, que se ele der errado, você não aceitará que será necessário parar. Você só entrou no mercado, após estar plenamente convencido de que estaria certo. Errar não fazia parte dos planos. Você também já deve saber o que acontece quando você pensa assim. Quando o mercado vier contra a sua posição (e você sabe que vem) a perda será gigantesca.

Este exercício te ajudará a limitar o risco, se proteger de grandes perdas e garantir lucro. Se você já opera será uma ótima oportunidade de mudar os maus hábitos. Se ainda não opera será excelente que aprenda as melhores práticas desde o início.

- 1) Procure entrar em relaxamento físico e mental.
- 2) Neste exercício de visualização queremos, primeiramente, praticar mentalmente as ordens de saída para proteger lucro. É muito importante ter uma postura defensiva enquanto opera e este exercício te ajudará criar este hábito.
- 3) Assim como nos exercícios anteriores, visualize algumas operações em que fez o que tinha que ser feito e limitou o prejuízo. Pegue operações em que stopou no preço ou operações em que estava no lucro, mas zerou logo após ter percebido algo que indicasse que era para sair. Lembre-se do sucesso que teve em agir dessa forma e reviva os sentimentos. Reforce a ideia de que estava agindo para seu próprio bem e que fez o que tinha que ser feito, sem hesitar.
- 4) Se você ainda não opera ou já opera, mas possui pouca experiência com esse tipo de operação busque situações similares nos vídeos da área do aluno. Busque situações onde as operações foram zeradas ou no preço ou assim que alguma coisa motivou sair antes do alvo. Use também a sua imaginação para criar mais situações onde seria necessário zerar no preço ou a qualquer momento antes de atingir o alvo. Sinta o clique do mouse, veja a sua ordem ser executada. Torne o mais real possível.
- 5) A próxima etapa é imaginar-se entrando no mercado logo que o conjunto de variáveis que você define como oportunidade estiver presente. Usei várias vezes o exemplo da inversão de fluxo, portanto, continuarei com ele. Imagine que o fluxo de venda tenha se invertido para compra e que você tenha clicado para comprar (agredindo a venda) quando a fila de venda estivesse ficando bem

escassa. Uma vez dentro da operação (comprado), você esperaria que entrassem mais ordens de compra.

Dei esse exemplo somente para facilitar, mas sugiro que você faça visualização com suas próprias operações passadas. Será muito mais efeito usar operações em que você, realmente, stopou.

6) A próxima coisa você deve imaginar é o mercado não se comportando como esperava, ou seja, não entraram mais ordens de compra.

7) Você aprendeu no curso, que estar preparado para stopar é essencial. Agilidade é fator decisivo para traders ativos. Portanto, visualize-se abrindo uma boleta de saída (neste caso de venda). Veja a cor da boleta, veja a quantidade de lotes e o preço que esta nela. Quando o mercado se mover contra a sua posição e você sentir que é para stopar, clique. Veja claramente sua ordem indo ao mercado e sendo executada. Se você já opera, resgate claramente situações em que tenha stopado. Lembre-se de todos os detalhes.

Esse tipo de exercício ajuda e muito a não hesitar quando o mercado vier contra sua posição. Treinar stops mentalmente ajuda muito ter ímpeto na hora que precisar. Visualizar stops é estar preparado para o pior. Esse tipo de exercício contribui de forma muito efetiva na construção da autoimagem de um trader consistente e confiante. Lembre-se, a confiança, não vem da sua capacidade de prever os movimentos de preço, mas sim da sua certeza de como reagirá com o imprevisível.

Faça seus próprios exercícios de visualização

Estes três exercícios anteriores, são apenas exemplos de aplicação da visualização. De toda forma, acredito que os três refletem grande parte das dificuldades de traders ativos. Obviamente, você não só pode como deve expandir os exercícios a outras situações. Você aprendeu como a técnica funciona e pode aplicá-la ao que quiser.

Você só precisa ter ciência do mau hábito que precisa mudar ou do comportamento que queira melhorar. O material que você preencheu antes do curso deve estar repleto de ideias para você trabalhar.

Mais uma vez aproveito para dizer que você só terá dúvidas, quando operar. Só terá o que corrigir, quando operar, portanto, não hesite em treinar. Mas treine com lotes pequenos e só aumente o lote no sucesso.

Aqui estão algumas dicas ao fazer seus próprios exercícios de visualização:

- 1) Você deve estar relaxado ao fazer exercícios. Se estiver tenso ou estressado, simplesmente não funcionará.
- 2) Use o máximo de detalhes possível. Use sempre seus sentidos para ajudar a visualizar. Você pode ver, sentir, cheirar e ouvir todas as coisas em sua visualização. No começo será mais difícil, mas com pratica você consegue.
- 3) Tente repetir os exercícios diariamente e de preferência no mesmo horário.
- 4) Não existe uma regra sobre o tempo correto da visualização. Muito tempo será cansativo e você logo desanimará, enquanto pouco tempo não gerará resultados. Segundo nossas próprias experiências, o ideal é disponibilizar de 10 a 15 minutos por dia. Tente ser bem regrado, pelo menos no primeiro mês. Após este período você sentirá o benefício e o exercício se tornará prazeroso.
- 5) Sempre que for visualizar dê preferência a lembrar algo que já te aconteceu. Isso tornar o processo mais real.
- 6) Não se culpe por seus erros. Em vez disso, você deve perdoar-se completamente e seguir em frente.

A medida que for evoluindo como trader, você pode e deve substituir e/ou acrescentar exercícios à lista. Além dos três exercícios propostos você pode visualizar situações como:

- Visualização de ganhos maiores que o normal. Visualize-se enxergando uma oportunidade de ganhar mais que a frequência de mercado.
- Visualize-se esquecendo por completo da operação, após zerá-la com lucro ou com perda. Este exercício pode ser ótimo para quem tem dificuldades em se livrar do que já passou. Tudo o que precisa fazer é resgatar situações em que tenha se beneficiado de stopar e logo em seguida enxergar uma nova oportunidade de entrar no mercado.

- Visualize o imprevisível. Use esta técnica para se preparar para movimentos bruscos de mercado. Quanto mais você se preparar, mais adaptado à realidade estará.
- Se você possuir outro perfil operacional, adeque os exercícios ao seu perfil.

Mensagem

Tudo o que você leu neste material foi aplicado por nós. Realmente acreditamos em tudo o que está escrito. Este material reflete, diretamente como pensamos e como agimos como traders. Foi necessário muito trabalho para chegarmos nesse ponto, mas chegamos. Sempre tivemos um objetivo muito claro em mente e uma âncora que nos mantinha e mantém operando. Com este material você também será capaz de chegar lá. Não importa o quão longe pareça e nem o quão difícil seja, se nós conseguimos você também consegue.

Junte razões para operar, tenha uma boa âncora e siga este trilho. Você chega lá.

Grande abraço e atitude vencedora!

André Hanna e André Antunes