

DISCIPLY

FINAL

MANUALE OPERATIVO

Lettura del mercato, liquidità, cicli e disciplina

Studio operativo per leggere contesto, liquidità, rischio e disciplina sul mercato.

FOCUS

Contesto

METODO

Checklist

OBIETTIVO

Disciplina

I 7 principi guida del manuale

Sintesi

PRINCIPIO

Un trader migliora quando smette di cercare la previsione perfetta e inizia a costruire un processo verificabile.

Il filo conduttore è semplice: prima capisci il regime di mercato, poi individui la liquidità, poi aspetti una finestra di esecuzione, poi misuri rischio e qualità del setup. Solo alla fine valuti l'ingresso. Questa sequenza protegge da FOMO, vendetta, eccesso di size e operazioni aperte solo per noia.

- 1. Il contesto viene prima del pattern.
- 2. La liquidità spiega dove il prezzo può essere attratto.
- 3. Il tempo seleziona quando ha senso osservare.
- 4. Il rischio decide se l'idea merita capitale.
- 5. La disciplina vale più della singola previsione.

DISCIPLY MODE

Non cercare più trade: cerca meno trade, ma con più struttura.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: prima di ogni trade passi dai 7 filtri: contesto, liquidità, tempo, trigger, rischio, gestione e review. Se anche uno dei filtri principali manca, il trade non viene aperto ma salvato come caso studio.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: leggere i principi come frasi motivazionali. Devono diventare filtri operativi, altrimenti non cambiano il modo in cui entri a mercato.

Accumulo

Espansione

Reset

Distribuzione

Indice del manuale

Struttura completa della guida

COSA DEVI PORTARE VIA DA QUESTA SEZIONE

Questa sezione trasforma teoria e osservazione in criteri pratici. Non leggerla solo per capire: usala per decidere cosa fare, cosa evitare e cosa registrare nel diario.

PAGINE

100+

STILE

Premium

LINGUA

Italiano

ROADMAP OPERATIVA

1

Osserva

regime e contesto

2

Filtra

liquidità e orario

3

Agisci

solo con rischio chiaro

4

Rivedi

dati e comportamento

Non cercare più informazioni: cerca più chiarezza operativa.

Accumulo

Espansione

Reset

Distribuzione

Indice - Parte 1

Fondamenta, contesto e cicli

- 1. Mentalità operativa e metodo DisciPLY
- 2. Trend following, controtrend e scelta del campo
- 3. Cicli di mercato: tempo, prezzo e comportamento
- 4. Multi-timeframe: scenario, timing, esecuzione
- 5. Auction Market Theory: valore, POC, value area
- 6. Balance e imbalance: quando il mercato ruota e quando espande

Indice - Parte 2

Liquidità, finestre temporali e setup

- 7. Liquidità statica, dinamica, equilibrio e break/reverse
- 8. Trappole retail: dove il mercato trova ordini
- 9. Finestre operative: London, AM session, PM session
- 10. Modello sweep - MSS - FVG - ritorno
- 11. OTE, target, stop e gestione parziale
- 12. Ciclica XAU/USD: settimana, mese, stagionalità

Indice - Parte 3

Rischio, stagionalità, diario e template

- 13. Money management e rapporto rischio/rendimento
- 14. Trading d'estate: volumi sottili e overtrading
- 15. Diario operativo Disciply: trasformare trade in dati
- 16. Checklists pre-trade, post-trade e revisione settimanale
- 17. Schede pratiche, glossario e piano di 30 giorni

Come leggere questo manuale

Metodo

PRINCIPIO

Non leggere tutto come un romanzo. Usa il manuale come una palestra: una pagina, una regola, una prova sul grafico.

Ogni pagina ha un ruolo: spiegare, filtrare, far ragionare o trasformare un concetto in checklist. Il modo più efficace e leggerlo in tre passaggi. Prima lettura: comprensione generale. Seconda lettura: evidenzia le regole che puoi trasformare in checklist. Terza lettura: applica solo un modulo per volta nel tuo journaling.

- Dopo ogni capitolo scrivi un esempio reale visto sul tuo grafico.
- Non cambiare strategia ogni giorno: modifica una variabile alla volta.
- Se una regola non è misurabile, non è ancora una regola operativa.

METODO

Studia - osserva - testa - registra - correggi. Questo è il ciclo vero.

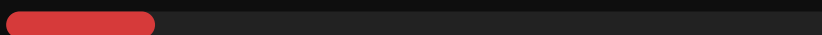
ESEMPIO PRATICO

Esempio: leggi un capitolo, poi apri un grafico reale e cerchi solo quel concetto per 20 minuti. Non passi al capitolo dopo finché non hai trovato almeno un esempio pulito e uno falso.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: divorare tutto in una sera. Un manuale operativo serve se lo trasformi in esercizi, screenshot e regole misurabili.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Parte 1 - Mentalità operativa

Prima del grafico vienè il processo

COSA DEVI PORTARE VIA DA QUESTA SEZIONE

Questa sezione trasforma teoria e osservazione in criteri pratici. Non leggerla solo per capire: usala per decidere cosa fare, cosa evitare e cosa registrare nel diario.

CONTESTO

Prima

PATTERN

Dopo

RISCHIO

Sempre

ROADMAP OPERATIVA

1

Osserva

regime e contesto

2

Filtra

liquidità e orario

3

Agisci

solo con rischio chiaro

4

Rivedi

dati e comportamento

Non cercare più informazioni: cerca più chiarezza operativa.

Accumulo

Espansione

Reset

Distribuzione

Il trader disciplinato non cerca controllo assoluto

Studio

PRINCIPIO

La disciplina non significa prevedere tutto: significa sapere cosa fare quando il mercato non fa quello che volevi.

Il mercato è incerto per definizione. La differenza la fa il modo in cui trasformi l'incertezza in regole pratiche. Prima di ogni operazione devi sapere dove entri, dove hai torto, dove prendi profitto e quanto sei disposto a perdere. Se una di queste risposte manca, non sei davanti a un setup: sei davanti a un impulso.

- Scrivi il motivo del trade prima di cliccare.
- Stabilisci invalidazione e target prima dell'ingresso.
- Dopo l'ingresso non modificare il piano per paura.

DOMANDA

Questo trade lo avresti aperto anche se nessuno potesse vederlo?

ESEMPIO PRATICO

Esempio: prima della sessione segni massimo/minimo del giorno precedente e decidi che opererai solo dopo sweep e conferma. Se il prezzo parte senza di te, non inseguì: il controllo sta nel rispettare il filtro, non nel prendere ogni movimento.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: confondere disciplina con rigidità. Se cambia il contesto, il piano si aggiorna; non si forza il trade per avere ragione.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



La differenza tra metodo e convinzione

Studio

PRINCIPIO

Una convinzione può farti entrare; un metodo ti dice anche quando non entrare.

Molti trader confondono sicurezza con competenza. La sicurezza arriva spesso dopo due trade vinti, la competenza arriva dopo centinaia di trade registrati. Un metodo serio contiene condizioni minime, eccezioni, limiti di rischio e criteri di revisione. Quando il metodo non è scritto, l'emozione diventa il vero sistema operativo.

- Definisci condizioni di mercato favorevoli e sfavorevoli.
- Non usare un setup fuori dal contesto per cui è nato.
- Misura il risultato per categoria di setup, non solo in profitto totale.

DISCIPLY CHECK

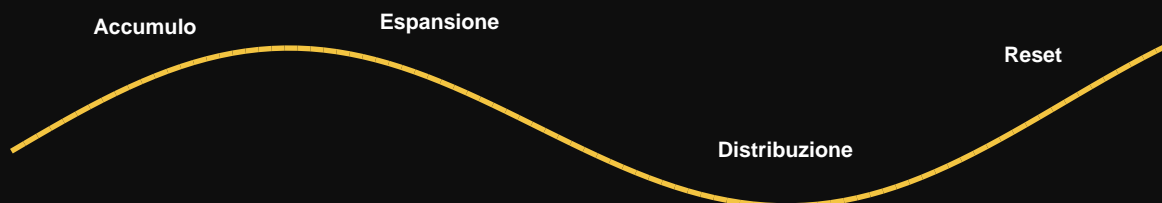
Se non puoi spiegarlo in 3 righe, non lo hai ancora trasformato in metodo.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: "secondo me sale" non basta. Metodo significa: trend H1 rialzista, sweep sotto minimo M15, ritorno sopra livello, stop tecnico sotto lo swing e target sulla liquidità successiva.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.



Perché il contesto batte il pattern

Studio

PRINCIPIO

Lo stesso pattern può essere ottimo in un regime e pessimo in un altro.

Un FVG, una rottura, una divergenza o una trendline non hanno valore isolato. Valgono solo dentro un contesto. Il contesto include ciclo, direzione HTF, liquidità vicina, orario, volatilità, news e stato mentale. Chi cerca pattern senza contesto finisce per vedere opportunità ovunque e disciplina da nessuna parte.

- Prima contesto HTF, poi liquidità, poi trigger.
- Segna sul grafico le zone in cui il prezzo ha motivo di muoversi.
- Non entrare perché “sembra bello”: entra perché rispetta la sequenza.

REGOLA

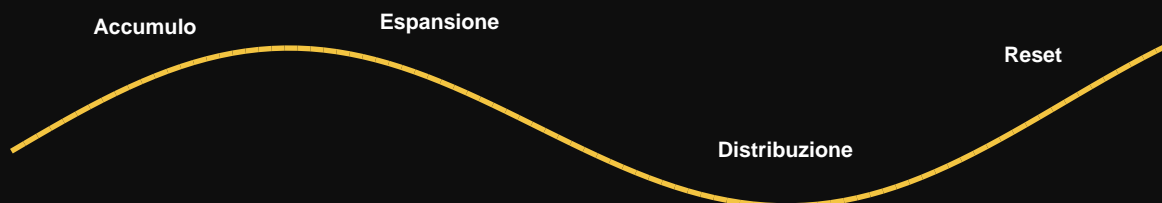
Il pattern è il volante. Il contesto è la strada.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: lo stesso FVG su M1 è forte se nasce dopo sweep dentro una finestra oraria valida; è debole se appare nel centro di un range sporco senza liquidità vicina.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.



La mappa del processo DisciPLY

Studio

PRINCIPIO

Un processo solido riduce il numero di decisioni emotive durante la sessione.

Il trader impulsivo decide tutto in tempo reale: direzione, size, stop, target, uscita e rientro. Questo genera sovraccarico. Il processo DisciPLY sposta le decisioni prima della sessione: cosa cerco, quando opero, dove rischio, quando mi fermo. Meno decisioni durante il trade significa meno possibilità di sabotarsi.

- Pre-market: scenario e livelli.
- In-session: attesa e trigger.
- Post-market: revisione, screenshot, errore dominante.

SEQUENZA

Scenario -> liquidità -> timing -> trigger -> rischio -> esecuzione -> review.

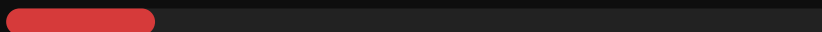
ESEMPIO PRATICO

Esempio: al mattino scrivi bias, livelli, news, orari e rischio massimo. Durante la sessione non improvvisi: devi solo verificare se il grafico rispetta la sequenza che hai già preparato.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



FOMO: il costo invisibile del trade mancato

Studio

PRINCIPIO

La FOMO nasce quando pensi che il mercato ti debba qualcosa.

Il prezzo si muove senza chiederè il tuo permesso. Il trader inesperto interpreta ogni movimento perso come una sconfitta personale. In realtà un movimento perso è solo informazione: ti dice che il mercato aveva energia, non che dovevi entrare tardi. Entrare dopo il movimento per recuperare la sensazione di controllo è uno dei modi più veloci per distruggere il rapporto rischio/rendimento.

- Accetta che alcune occasioni vanno perse.
- Non inseguire candelè già estese.
- Dopo un trade mancato, scrivi cosa non era pronto: contesto, trigger o coraggio.

ANTI-FOMO

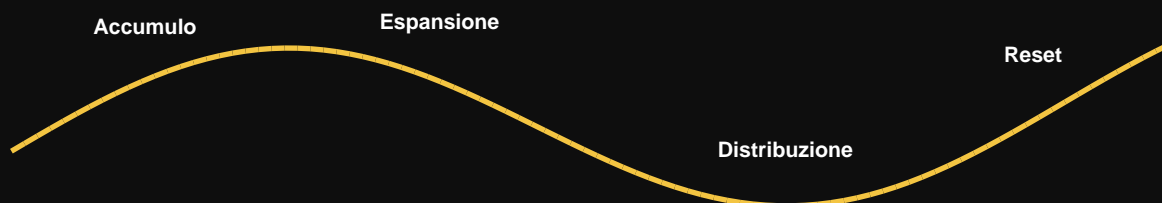
Il trade migliore non è quello che corre: è quello che puoi gestire lucidamente.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: XAU/USD rompe forte e tu arrivi tardi. Invece di comprare l'ultima candela, aspetti un pullback o archivi screenshot: un trade perso è meglio di un ingresso forzato.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: entrare dopo il movimento solo per non sentirsi escluso. La candela persa non è un invito, è informazione.



Noia, vendetta e bisogno di fare qualcosa

Studio

PRINCIPIO

Molti conti non vengono bruciati da cattive analisi, ma da buone analisi usate nel momento sbagliato.

La noia è pericolosa perché si presenta come produttività. Ti fa credere che stare davanti al grafico significhi lavorare. La vendetta è ancora più subdola: ti spinge a trasformare una perdita piccola in un problema grande. La risposta non è motivazione, ma regole di stop operativo.

- Massimo numero di trade al giorno.
- Stop dopo due errori di processo, anche se sei in profitto.
- Pausa obbligatoria dopo un trade emotivo.

STOP OPERATIVO

Non fermarti solo quando perdi soldi. Fermati quando perdi lucidità.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: dopo 40 minuti senza setup inizi a vedere "occasioni" ovunque. Il piano ti salva: se non c'è sweep, trigger e target chiaro, la sessione resta in osservazione.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: chiamare "allenamento" ciò che in realtà è bisogno di cliccare. Osservare è lavoro, se è fatto con criterio.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Il vero vantaggio è la ripetizione controllata

Studio

PRINCIPIO

Non puoi migliorare ciò che cambi ogni giorno.

Se un trader modifica entrata, timeframe, target e size nello stesso periodo, non potrà mai capire cosa funziona. La ripetizione controllata significa mantenere fisse alcune variabili e misurare una cosa alla volta. Questo trasforma il trading da sensazione a laboratorio.

- Scegli una sola famiglia di setup per 30 giorni.
- Registra contesto e motivazione, non solo profitto.
- Valuta se hai rispettato il piano prima del risultato economico.

LABORATORIO

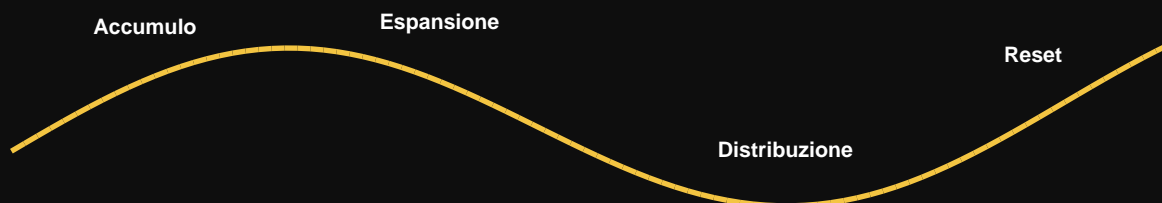
Il grafico ti dà segnali. Il diario ti dice se li stai usando bene.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: per 30 giorni testi solo London Open su EUR/USD. Non cambi asset, orario e trigger insieme: così capisci davvero cosa funziona e cosa è solo fortuna.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.



Checklist mentale prima del capitale

Studio

PRINCIPIO

Il capitale entra solo dopo che il trader ha superato il filtro mentale.

Una strategia buona in mano a una mente instabile diventa una macchina di errori. Prima di rischiare devi valutare sonno, rabbia, fretta, desiderio di recupero e livello di concentrazione. Se il tuo stato mentale è scarso, riduci size o non operare: non è debolezza, è gestione professionale.

- Sono lucido o sto reagendo a qualcosa?
- Sto cercando un trade o sto cercando conferme?
- Accetto davvero lo stop previsto?

SELF-CONTROL

Non puoi controllare il mercato. Puoi controllare la tua esposizione al caos.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: hai dormito male e vieni da una perdita. Anche con setup valido, riduci size o salti il trade: il filtro mentale protegge più di una buona analisi tecnica.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: compilare la checklist dopo l'entry. In quel momento non filtra più: giustifica una decisione già presa.

SETUP PRESENTE?

NO - OSSERVA

SI - VALUTA RISCHIO

Prima filtra il setup, poi decidi il rischio. Nessun trade nasce dalla fretta.

Checklist: idoneità personale alla sessione

Checklist operativa

Prima di aprire la piattaforma, verifica se sei nelle condizioni minime per prendere decisioni di rischio.

- Ho dormito abbastanza per restare lucido.
- Non sto cercando di recuperare perdite recenti.
- Ho definito massimo rischio giornaliero.
- So quali orari posso tradare e quali devo evitare.
- Ho già segnato i livelli principali.
- Sono disposto a non fare nessun trade se non arriva il setup.
- Ho chiaro il motivo per cui mi fermo.

COME USARLA

Non spuntare la checklist dopo l'entry. Va completata prima: deve filtrare il trade, non giustificarlo.

MICRO-ESEMPIO

Esempio: se una voce critica non è spuntata, il trade resta in osservazione. La checklist non serve a confermare ciò che vuoi fare, ma a impedirti di farlo quando manca struttura.

FILTRO

Se fallisci 2 punti, sessione in modalità...

SETUP PRESENTE?

NO - OSSERVA

SI - VALUTA RISCHIO

Prima filtra il setup, poi decidi il rischio. Nessun trade nasce dalla fretta.

Parte 2 - Trend e cicli

Leggere il mercato prima di inseguirlo

COSA DEVI PORTARE VIA DA QUESTA SEZIONE

Questa sezione trasforma teoria e osservazione in criteri pratici. Non leggerla solo per capire: usala per decidere cosa fare, cosa evitare e cosa registrare nel diario.

TREND

Direzione

CICLO

Tempo

SENTIMENT

Energia

ROADMAP OPERATIVA

1

Osserva

regime e contesto

2

Filtra

liquidità e orario

3

Agisci

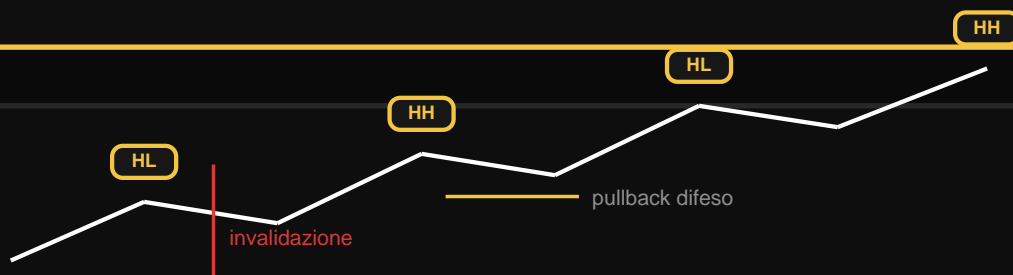
solo con rischio chiaro

4

Rivedi

dati e comportamento

Non cercare più informazioni: cerca più chiarezza operativa.



Trend following e controtrend

Studio

PRINCIPIO

Non esiste un approccio superiore in assoluto: esiste l'approccio coerente con il contesto e con la tua gestione del rischio.

Il trend following cerca continuità: entra nella direzione dominante e accetta falsi segnali nelle fasi laterali. Il controtrend cerca discontinuità: prova a sfruttare eccessi, sweep e zone in cui il mercato ha esaurito spinta. Il problema nasce quando un trader usa logica controtrend in un trend forte o logica trend following dentro un range stretto.

- Trend forte: evita di vendere solo perché "è salito troppo".
- Range: evita di comprare ogni breakout senza accettazione.
- Scegli se stai seguendo flusso o cercando reazione.

SCELTA

Prima di entrare chiediti: sto seguendo un movimento o sto scommettendo sulla sua fine?

ESEMPIO PRATICO

Esempio: in trend rialzista cerchi pullback su livelli difesi, non short casuali perché "è salito troppo". Il controtrend ha senso solo con eccesso, sweep e rifiuto leggibile.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare logica controtrend dentro trend forte. Vendere forza senza rifiuto è spesso solo ego contro mercato.



Massimi e minimi non sono il vero obiettivo

Studio

PRINCIPIO

Cercare il punto perfetto spesso fa perdere il movimento utile.

Il trader principiante vuole comprare il minimo e vendere il massimo. Il trader disciplinato vuole prendere una porzione gestibile e ripetibile del movimento. Il trend è composto da segmenti. Non devi possederli tutti: devi selezionare quelli in cui rischio e conferme sono favorevoli. La perfezione grafica è spesso nemica dell'esecuzione reale.

- Non misurare il trade da massimo a minimo teorico.
- Misura quanto spazio realistico c'è tra entry, stop e target.
- Accetta target parziali quando il contesto lo richiede.

REALISMO

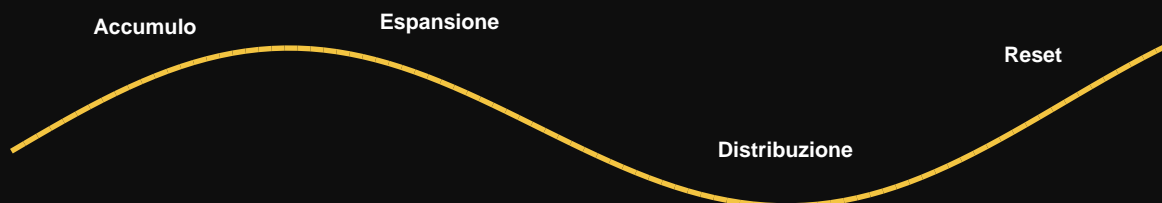
Il mercato non paga chi prende tutto. Paga chi sopravvive abbastanza da ripetere vantaggi.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: non ti interessa indovinare il massimo perfetto. Ti interessa capire dove si concentrano stop e ordini, e come il prezzo reagisce dopo averli presi.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.



Prezzo, tempo e comportamento

Studio

PRINCIPIO

Un movimento va letto su tre dimensioni: dove si muove, quando si muove e come reagiscono i partecipanti.

Il prezzo mostra la direzione visibile. Il tempo mostra se il movimento è maturo o appena iniziato. Il comportamento rivela pressione, paura, euforia, assorbimento o indecisione. Guardare solo il prezzo porta a inseguire. Guardare anche tempo e comportamento aiuta a capire se il movimento è fresco, esteso o fragile. Questa lettura è centrale per non confondere una correzione con una vera inversione.

- Prezzo: struttura di massimi/minimi.
- Tempo: fase della settimana, sessione, ciclo.
- Comportamento: velocità, rimbalzi, spike, assorbimento.

TRIADE

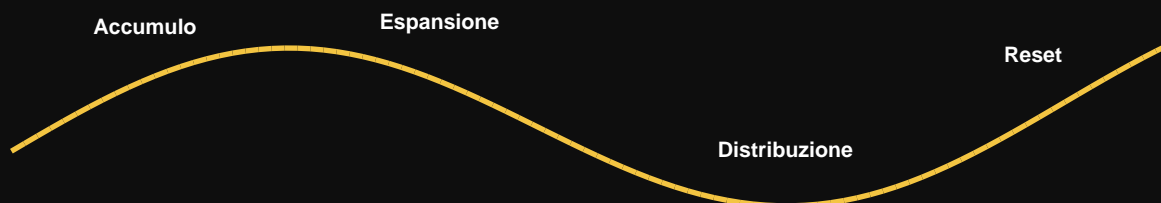
Ogni analisi solida deve rispondere a dove, quando è perché adesso.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: lo stesso livello alle 02:00 ha valore diverso rispetto alla London Open. Il prezzo conta, ma il tempo ti dice se quel movimento ha partecipazione reale.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.



Il ciclo non è una profezia

Studio

PRINCIPIO

La ciclica serve a preparare scenari, non a pretendere che il mercato obbedisca.

I cicli aiutano a capire quando il mercato potrebbe trovarsi vicino a una fase di maturazione, reset o ripartenza. Ma un ciclo non è un calendario magico. News, liquidità, macro e volatilità possono accelerare o deformare il ritmo. La forza della ciclica sta nel creare aspettative probabilistiche, non certezze.

- Usa il ciclo per sapere dove alzare l'attenzione.
- Conferma sempre con struttura e liquidità.
- Se il ciclo dice inversione ma il prezzo accetta nuovi livelli, rispetta il prezzo.

UMILTÀ

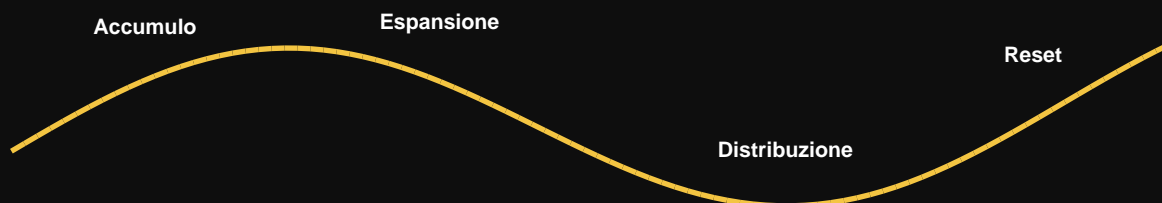
Il tempo suggerisce. Il prezzo conferma. Il rischio decide.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: se il ciclo suggeriscè possibile inversione, non compri alla cieca. Aspetti che il prezzo costruisca rifiuto, shift e gestione del rischio sostenibile.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: trasformare la ciclica in certezza. Il ciclo orienta lo scenario, ma l'entry richiede conferma del prezzo.



Trend secolare, lungo, medio e breve

Studio

PRINCIPIO

Ogni timeframe racconta una parte diversa della storia.

Un trader intraday può rovinarsi ignorando il contesto più alto. Un investitore può sbagliare timing ignorando il breve. La lettura multi-timeframe serve a non confondere rumore con struttura. Il grafico superiore definisce il campo da gioco; il grafico inferiore serve per entrare con precisione.

- HTF: direzione e livelli maggiori.
- MTF: struttura e zone operative.
- LTF: trigger, invalidazione, gestione.

MAPPA

Il timeframe basso non deve convincerti. Dev'è solo eseguire ciò che il timeframe alto rende sensato.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: se il trend HTF è rialzista, un pullback M5 non è automaticamente inversione. Cerchi rottura di struttura e accettazione contraria prima di cambiare bias.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare; chiamare inversione ogni candela contraria. Finché la struttura regge, spesso è solo correzione.



Dominanza: quando la maggioranza pesa

Studio

PRINCIPIO

Un mercato diventa leggibile quando capisci quale forza sta dominando.

La dominanza non significa che ogni candela andrà nella stessa direzione. Significa che le reazioni contrarie tendono a essere assorbite o usate come occasione. Quando la maggioranza degli elementi conferma una direzione, i trade contro quella direzione richiedono più prove. La dominanza protegge dal desiderio di anticipare inversioni solo per ego.

- Conta le conferme, non le speranze.
- Se HTF e sessione sono allineati, il controtrend deve essere più selettivo.
- Se non c'è dominanza, riduci aspettative e target.

DOMINANZA

Quando non sai chi domina, non comportarti come se lo sapessi.

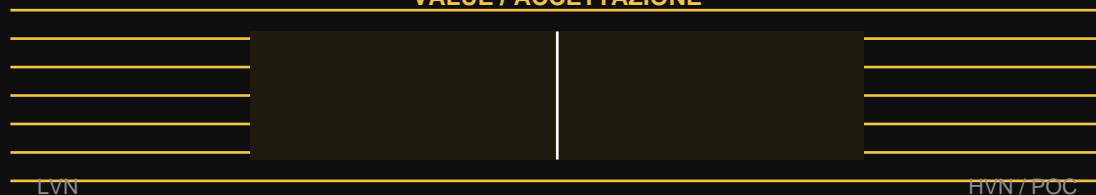
ESEMPIO PRATICO

Esempio: se tutti comprano la stessa rottura su un massimo evidente, quella zona può diventare carburante per uno sweep. Non segui la folla: osservi dove può essere intrappolata.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

VALUE / ACCETTAZIONE



Correzione o inversione?

Studio

PRINCIPIO

La domanda giusta non è “sale o scende?”, ma “il movimento contrario sta cambiando regime?”.

Una correzione scarica eccessi senza distruggere la struttura primaria. Una inversione rompe punti decisivi, cambia accettazione e sposta la liquidità bersaglio. Molti trader shortano una correzione dentro un trend rialzista o comprano un rimbalzo dentro un downtrend. Per distinguere le due cose servono struttura, tempo e conferme di accettazione.

- La correzione rispetta zone chiave e poi riparte.
- L'inversione rompe, accetta e non restituisce.
- Aspetta un cambio di comportamento, non solo una candela contraria.

FILTRO

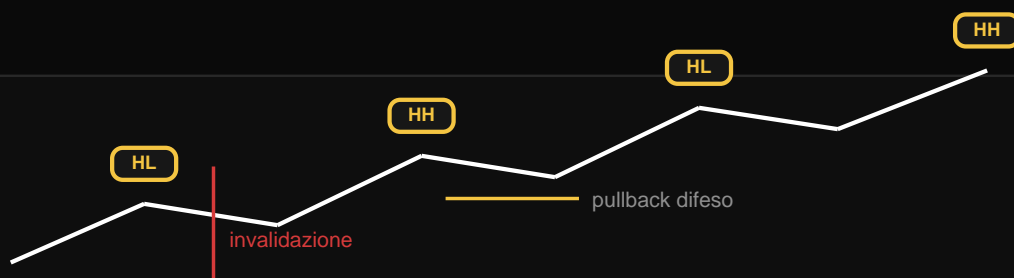
Una candela forte non basta. Chiedi al mercato di dimostrare accettazione.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: un pullback che rispetta value e non rompe struttura è correzione. Se invece rompe swing, accetta sotto value e fallisce il recupero, può diventare inversione.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare; chiamare inversione ogni candela contraria. Finché la struttura regge, spesso è solo correzione.



Fasi psicologiche del ciclo

Studio

PRINCIPIO

I mercati si muovono anche per emozioni collettive: incredulità, convinzione, euforia, paura, capitolazione.

Nelle prime fasi di ripartenza molti non credono al movimento. Nelle fasi mature tutti lo vedono e spesso entrano tardi. Questo spiega perché i minimi importanti nascono nel pessimismo e i massimi importanti nella compiacenza. Il trader deve evitare di diventare pubblico emotivo: deve osservare cosa sta prezzando la massa.

- Domandati chi è intrappolato.
- Domandati chi entra tardi.
- Domandati dove sono gli stop di chi ha creduto alla narrativa sbagliata.

PSICOLOGIA

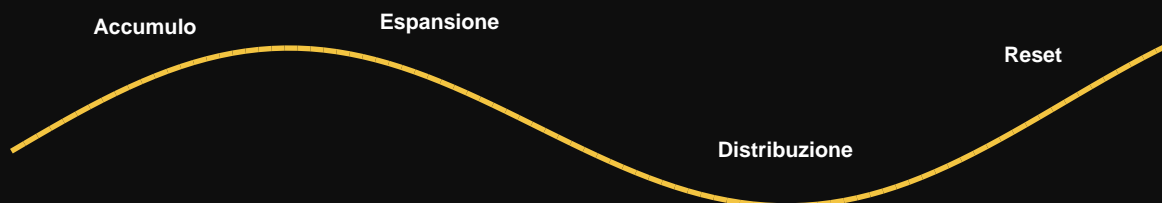
Il mercato non muove solo prezzo. Muove aspettative.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: dopo una forte salita, i trader retail entrano per euforia proprio quando i primi operatori iniziano a distribuire. Il tuo compito è leggere comportamento, non entusiasmo.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.



Il rischio di specializzarsi senza contesto

Studio

PRINCIPIO

Essere bravo in una tecnica non basta se non sai quando quella tecnica perde vantaggio.

Una strategia può funzionare bene in trend e male in range, oppure bene in sessioni liquide e male in estate. Lo specialista senza contesto continua a usare lo stesso martello su ogni chiodo, anche quando davanti ha vetro. Il professionista invece sa quando il proprio vantaggio è assente.

- Definisci condizioni di mercato ideali per il tuo setup.
- Definisci condizioni in cui non usarlo.
- Traccia performance per regime: trend, range, news, sessione, estate.

MATURITÀ

Il vero professionista non opera sempre. Opera quando il suo vantaggio è presente.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: se lo spread si allarga o sei già in drawdown giornaliero, il setup deve essere filtrato più duramente. Un buon trade non giustifica una cattiva esposizione.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: aumentare rischio quando perdi lucidità. È proprio allora che il piano deve diventare più rigido.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Checklist: lettura del trend e del ciclo

Checklist operativa

Questa checklist serve a bloccare l'impulso prima di interpretare il grafico in modo casuale.

- HTF mostra massimi/minimi coerenti o struttura rotta?
- Il prezzo è vicino a una zona di ciclo maturo o a inizio impulso?
- Il movimento attuale è sostenuto o sembra solo reazione?
- Ci sono livelli non presi che attirano liquidità?
- La sessione attuale ha abbastanza volume per quel tipo di trade?
- Il setup è in direzione di dominanza o contro?
- Target e stop sono realistici rispetto alla volatilità attuale?

COME USARLA

Non spuntare la checklist dopo l'entry. Va completata prima: deve filtrare il trade, non giustificarlo.

MICRO-ESEMPIO

Esempio: se una voce critica non è spuntata, il trade resta in osservazione. La checklist non serve a confermare ciò che vuoi fare, ma a impedirti di farlo quando manca struttura.

REGOLA

Se mancano due condizioni importanti, il...

SETUP PRESENTE?

NO - OSSERVA

SI - VALUTA RISCHIO

Prima filtra il setup, poi decidi il rischio. Nessun trade nasce dalla fretta.

Parte 3 - Auction Market

Valore, equilibrio, squilibrio e accettazione

COSA DEVI PORTARE VIA DA QUESTA SEZIONE

Questa sezione trasforma teoria e osservazione in criteri pratici. Non leggerla solo per capire: usala per decidere cosa fare, cosa evitare e cosa registrare nel diario.

VALUE

Accordo

BALANCE

Rotazione

IMBALANCE

Espansione

ROADMAP OPERATIVA

1

Osserva

regime e contesto

2

Filtra

liquidità e orario

3

Agisci

solo con rischio chiaro

4

Rivedi

dati e comportamento

Non cercare più informazioni: cerca più chiarezza operativa.

D-profile / area di valore

POC = zona più spessa | LVN = zone strette da attraversamento veloce

Il mercato come asta continua

Studio

PRINCIPIO

Il prezzo non è solo un numero: è pubblicità per trovare controparte.

In una lettura da asta, il mercato si muove per facilitare scambio. Se a un prezzo arrivano compratori e venditori, quel livello viene accettato. Se invece una parte domina, il prezzo si sposta finché trova nuova partecipazione. Questa idea aiuta a leggere il prezzo come processo di scoperta del valore, non come linea casuale.

- Valore: zona dove avviene scambio bilanciato.
- Estensione: ricerca di nuova controparte.
- Rifiuto: il prezzo visita una zona ma non viene accettato.

VISIONE

Non chiederti solo dove va il prezzo. Chiediti dove il mercato trova accordo.

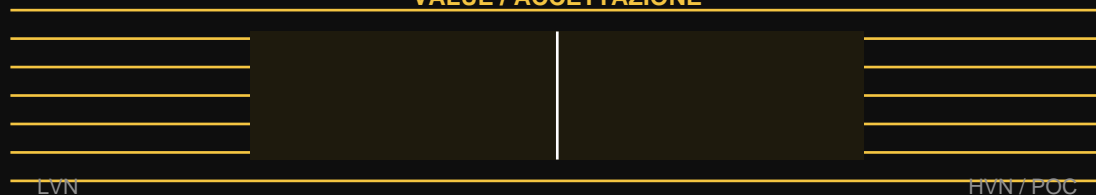
ESEMPIO PRATICO

Esempio: il prezzo sale finché trova compratori disposti a pagare più in alto. Quando l'asta fallisce sopra value e rientra, il mercato sta dicendo che quel prezzo non è accettato.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

VALUE / ACCETTAZIONE



Value area e POC in parole semplici

Studio

PRINCIPIO

La zona di valore è l'area in cui il mercato ha passato più tempo o scambiato più volume.

Il Point of Control è il livello più accettato: il mercato ci torna spesso perché lì si è costruito accordo. La value area è una cornice: dentro c'è equilibrio, fuori c'è test di nuove aree. Quando il prezzo esce dalla value area, la domanda chiave è se accetta fuori o rientra.

- Rientro veloce: possibile falso breakout.
- Accettazione fuori valore: possibile nuova fase.
- POC: magnetate, ma non target automatico.

PRATICA

Segna valore precedente, POC, estremi di valore e osserva la reazione.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: se il prezzo torna spesso sul POC, il mercato sta trattando quella zona come prezzo "giusto". Il trade migliore nasce quando esce da value e viene accettato fuori.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: comprare o vendere il POC come se fosse un segnale. È una zona di interesse, non un comando operativo.

D-profile / area di valore

POC = zona più spessa | LVN = zone strette da attraversamento veloce

Balance: il mercato respira

Studio

PRINCIPIO

In balance il prezzo ruota, assorbe e torna verso aree di accordo.

Il balance è un ambiente in cui le strategie responsive hanno spesso più senso: vendere estensioni alte, comprare estensioni basse, con target interni. Ma il range non dura per sempre. Ogni balance accumula energia potenziale. L'errore comune è trattare ogni estremo come inversione anche quando il mercato sta preparando una rottura vera.

- Identifica estremi del range.
- Cerca rifiuto agli estremi, non solo tocco.
- Riduci target se il mercato è compresso.

AMBIENTE

Nel balance il prezzo torna al centro finché non dimostra il contrario.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: EUR/USD ruota per ore tra due estremi. Nel centro del range eviti trade; ai bordi cerchi rifiuto, sweep o ritorno verso value.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: fare breakout trading nel centro del range. Nel balance il centro spesso paga poco e confonde molto.

VALUE / ACCETTAZIONE



Imbalance: quando una parte prende controllo

Studio

PRINCIPIO

In imbalance il prezzo non ruota: espande per trovare un nuovo valore.

Quando il flusso aggressivo domina, il mercato lascia zone sottili e si muove con velocità. Fodare ogni movimento in imbalance è pericoloso perché il prezzo non sta cercando rientro immediato, ma nuova accettazione. Il compito diventa seguire pullback validi, non anticipare massimi e minimi.

- Non venderè solo perché “e salito troppo”.
- Aspetta pullback o ritorni in zone di inefficienza.
- Se il prezzo accetta sopra valore, cambia scenario.

REGIME

Balance premia pazienza ai bordi. Imbalance premia allineamento al flusso.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: dopo compressione, una candela espansiva rompe value e non rientra. Il mercato non sta più ruotando: sta cercando un nuovo prezzo di equilibrio.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: cercare il ritorno al range quando il mercato ha già accettato fuori. Il regime è cambiato.

VALUE / ACCETTAZIONE



Iniziativa e risposta

Studio

PRINCIPIO

Ogni movimento può essere letto come iniziativa o risposta.

L'iniziativa spinge il prezzo lontano dal valore. La risposta assorbe quell'estensione e prova a riportare il prezzo verso accordo. Capire la differenza evita di confondere una rottura strutturale con una semplice caccia di liquidità. Il contesto decide se un'estensione è opportunità di fade o inizio di movimento.

- Iniziativa: volume, displacement, accettazione.
- Risposta: rifiuto, ritorno dentro valore, assorbimento.
- Non classificare subito: osserva la reazione dopo lo sweep.

DOMANDA

Questa candela sta iniziando qualcosa o sta solo ripulendo un eccesso?

ESEMPIO PRATICO

Esempio: il buyer iniziale rompe il range; il seller di risposta prova a riportarlo dentro. La chiave è vedere chi ottiene accettazione, non chi fa la prima candela.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.



Single prints e zone sottili

Studio

PRINCIPIO

Le zone attraversate troppo velocemente spesso non rappresentano valore stabile.

Quando il prezzo corre senza soste, lascia aree in cui pochi hanno potuto scambiare. Queste zone possono diventare magneti o punti di reazione quando il mercato torna indietro. Non ogni inefficienza va riempita subito, ma ogni inefficienza merita contesto. Il trader deve chiedersi se il movimento veloce era iniziativa vera o eccesso da correggere.

- Segna zone attraversate con candele ampie.
- Osserva se il ritorno viene assorbito o rifiutato.
- Usa zone sottili come aree di attenzione, non come garanzia.

ATTENZIONE

Una zona vuota non è un segnale. È una domanda aperta al mercato.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: una zona attraversata velocemente può essere riempita in futuro. Non è magia: è un'area dove il mercato non ha costruito scambio stabile.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

VALUE / ACCETTAZIONE



Accettazione: la conferma dimenticata

Studio

PRINCIPIO

Il breakout non vale perché rompe: vale se viene accettato.

Il prezzo può superare un livello solo per prendere ordini e rientrare. L'accettazione richiede permanenza, retest, consolidamento o continuazione. Molti errori nascono dal comprare la rottura senza verificare se il mercato sta davvero costruendo valore sopra. Aspettare accettazione riduce operazioni, ma aumenta qualità.

- Rottura + rientro = allarme falso breakout.
- Rottura + retest tenuto = possibile continuazione.
- Rottura + range sopra = nuova area di valore.

CONFERMA

Non pagare il prezzo della fretta. Fai dimostrare al mercato che quel livello conta.

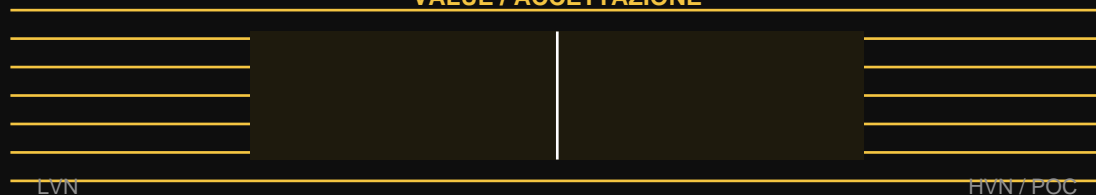
ESEMPIO PRATICO

Esempio: una rottura senza chiusure e senza tempo sopra livello è solo escursione. Accettazione significa permanenza, ritorni difesi e nuovi scambi nella nuova area.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

VALUE / ACCETTAZIONE



Perché il profilo mostra struttura, non destino

Studio

PRINCIPIO

Il profilo aiuta a capire dove il mercato ha scambiato, non predice automaticamente la direzione futura.

Zone ad alto volume indicano accettazione. Zone a basso volume indicano passaggio rapido o rifiuto. Questo è utilissimo per costruire scenari, ma non basta per sapere da che lato avverrà la rottura. La direzione richiede trigger, flusso, contesto e rischio misurabile.

- Usa profilo per mappa, non per profezia.
- Distingui aree magneti da aree di rifiuto.
- La direzione nasce dalla reazione, non dalla forma da sola.

UMILTÀ

La struttura prepara. Il trigger decide. Il rischio autorizza.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: trasformi il concetto in una condizione operativa: se contesto, liquidità, orario, trigger e rischio sono allineati, il trade è valutabile; se manca un pilastro, resta studio.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.



Quando value area fallisce

Studio

PRINCIPIO

Una vecchia area di valore perde utilità quando il mercato cambia regime.

Se il prezzo entra in imbalance, la distribuzione precedente non rappresenta più lo stesso equilibrio. Continuare a comprare vecchi minimi di valore solo per abitudine può essere pericoloso. Quando arriva nuovo flusso, il mercato può dover costruire valore altrove.

- Controlla se il prezzo torna dentro value o accetta fuori.
- Non difendere un livello che il mercato ha già rifiutato.
- Aggiorna mappa quando cambia regime.

RESET

Il valore non è statico. Si sposta quando cambia partecipazione.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: se il prezzo resta dentro value, privilegi rotazioni e target brevi. Se esce da value e viene accettato fuori, smetti di ragionare da range e segui il nuovo regime.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: applicare logica da range quando il mercato è già in espansione. Prima riconosci il regime, poi scegli il tipo di trade.

D-profile / area di valore

POC = zona più spessa | LVN = zone strette da attraversamento veloce

Checklist: balance o imbalance?

Checklist operativa

Prima di applicare un setup, definisci il regime. Questa scelta cambia entry, target e gestione.

- Il prezzo sta ruotando dentro estremi chiari?
- Le rotture vengono rifiutate o accettate?
- Ci sono candele di displacement con follow-through?
- Il POC o centro range agisce da magnete?
- Le zone sottili vengono attraversate velocemente?
- Il target più logico e interno al range o esterno?
- La mia strategia è responsive o initiative?

COME USARLA

Non spuntare la checklist dopo l'entry. Va completata prima: deve filtrare il trade, non giustificarlo.

MICRO-ESEMPIO

Esempio: se una voce critica non è spuntata, il trade resta in osservazione. La checklist non serve a confermare ciò che vuoi fare, ma a impedirti di farlo quando manca struttura.

REGOLA

Se mancano due condizioni importanti, il...

SETUP PRESENTE?

NO - OSSERVA

SI - VALUTA RISCHIO

Prima filtra il setup, poi decidi il rischio. Nessun trade nasce dalla fretta.

Parte 4 - Liquidità

Dove sono gli ordini, dove nasce la trappola

COSA DEVI PORTARE VIA DA QUESTA SEZIONE

Questa sezione trasforma teoria e osservazione in criteri pratici. Non leggerla solo per capire: usala per decidere cosa fare, cosa evitare e cosa registrare nel diario.

STOP

Carburante

SWEEP

Raccolta

REAZIONE

Conferma

ROADMAP OPERATIVA

1

Osserva

regime e contesto

2

Filtra

liquidità e orario

3

Agisci

solo con rischio chiaro

4

Rivedi

dati e comportamento

Non cercare più informazioni: cerca più chiarezza operativa.



Liquidità: il carburante del movimento

Studio

PRINCIPIO

Il prezzo tende a muoversi verso zone dove esistono ordini, stop e partecipazione.

La liquidità non è un disegno sul grafico: è l'insieme degli ordini che possono alimentare il movimento. Massimi e minimi evidenti, trendline pulite, range, equal highs e equal lows attirano attenzione retail. Proprio per questo possono diventare aree di caccia prima del movimento vero.

- Massimi/minimi precedenti.
- Equal highs/equal lows.
- Trendline troppo pulite.
- Zone di breakout ovvie.

FRASE CHIAVE

O impari a cercare liquidità, o rischi di diventare tu la liquidità.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: sopra un doppio massimo ci sono stop di chi vende e ordini di chi compra breakout. Quando il prezzo li prende e rientra, hai informazione operativa.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: vedere liquidità ovunque. Conta solo quella che può generare reazione, stop, breakout o trappola.



Liquidità statica

Studio

PRINCIPIO

La liquidità statica si forma su livelli orizzontali chiari.

Massimi e minimi precedenti sono facili da vedere, quindi raccolgono stop e ordini pendenti. Quando il prezzo si avvicina a queste zone, non basta dire “supporto” o “resistenza”. Devi chiederti chi viene liquidato se il livello viene bucato. Lo sweep di liquidità statica può precedere inversioni, ma solo se seguito da rifiuto e cambio struttura.

- Segna high/low del giorno precedente.
- Segna high/low sessione precedente.
- Osserva reazione dopo la presa del livello.

NON ANTICIPARE

Lo sweep da solo non basta. Serve reazione leggibile.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: due massimi allineati su M15 creano una zona evidente. Il trade non è “vendo il livello”, ma aspetto lo sweep e il rifiuto prima di costruire l’idea.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: anticipare lo sweep. La liquidità diventa utile dopo la reazione, non prima solo perché il livello è evidente.



Liquidità dinamica

Studio

PRINCIPIO

Trendline e canali attirano ordini perché sembrano dare ordine al caos.

Quando troppi trader vedono la stessa trendline, quella linea diventa una zona di interesse per stop e ingressi meccanici. Il prezzo può rispettarla più volte e poi bucarla per raccogliere liquidità. La chiave è distinguere un vero cambio di struttura da una pulizia temporanea.

- Conta i tocchi, ma non innamorarti della linea.
- Osserva cosa succede dopo il breakout.
- Se rientra subito, valuta trappola; se accetta, valuta cambio regime.

TRAPPOLA

Una trendline troppo perfetta spesso è anche troppo visibile.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: una trendline troppo pulita attira entrate retail. Il prezzo può bucarla per prendere stop e poi rientrare: per questo non usi la linea come unica conferma.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: anticipare lo sweep. La liquidità diventa utile dopo la reazione, non prima solo perché il livello è evidente.



Liquidità di equilibrio

Studio

PRINCIPIO

Nei range, gli ordini si accumulano ai bordi e intorno al centro percepito.

Quando il mercato lateralizza, molti trader comprano basso e vendono alto. Altri provano breakout dai bordi. Questo crea tasche di liquidità sia sopra/sotto gli estremi sia vicino alle zone di rientro. La liquidità di equilibrio richiede pazienza: non entrare nel mezzo del range senza vantaggio.

- Bordi del range: stop e breakout trader.
- Centro range: ritorno al valore.
- Prima di entrare, definisci se miri al bordo opposto o al centro.

RANGE

Nel mezzo del range paghi in incertezza. Ai bordi paghi in pazienza.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: in un range laterale, molti comprano il centro sperando nell'uscita. Il trader paziente aspetta il bordo o lo sbilanciamento, dove il rischio è più leggibile.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: anticipare lo sweep. La liquidità diventa utile dopo la reazione, non prima solo perché il livello è evidente.



Break and reverse

Studio

PRINCIPIO

Il break and reverse sfrutta la rottura fallita: prima attira, poi gira.

Il prezzo rompe un livello evidente, attiva ordini e stop, poi rientra con forza. Questo può indicare che la rottura era raccolta di liquidità, non accettazione. Il trade non è sulla rottura, ma sul fallimento della rottura. Per usarlo serve invalidazione stretta e target realistico verso aree interne o opposte.

- Aspetta rottura del livello.
- Aspetta rientro e cambio di comportamento.
- Non entrare se il prezzo accetta fuori dal range.

SETUP

La rottura crea attenzione. Il rientro crea informazione.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: il prezzo rompe una resistenza, attira breakout buyer, poi rientra sotto e trasforma la rottura in trappola. Il reverse valè solo se il rientro è netto e difeso.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.



Induzione retail

Studio

PRINCIPIO

L'induzione è il processo con cui il mercato fa sembrare ovvia una direzione prima di colpire il lato opposto.

Un breakout pulito, una candela forte o un retest troppo didattico possono attirare entrate premature. Se subito dopo il prezzo torna indietro, chi è entrato tardi diventa carburante. L'obiettivo non è vedere manipolazione ovunque, ma imparare a riconoscere situazioni troppo affollate.

- Diffida dei livelli troppo evidenti prima di news o sessioni liquide.
- Controlla se il movimento ha follow-through.
- Non mettere stop dove tutti lo metterebbero.

REALTÀ

Il mercato non punisce il retail perché è retail. Punisce decisioni ovvie e mal gestite.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: prima segni dove gli stop sono più evidenti, poi aspetti la reazione. Se il prezzo prende liquidità e rientra, hai una lettura; se accelera e accetta, non anticipi il contrario.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: anticipare lo sweep. La liquidità diventa utile dopo la reazione, non prima solo perché il livello è evidente.



Dove non mettere lo stop

Studio

PRINCIPIO

Lo stop non deve stare dove è comodo, ma dove l'idea è realmente invalidata.

Molti stop vengono posizionati appena oltre un massimo/minimo ovvio. Il problema è che proprio quelle zone sono il bersaglio naturale della liquidità. Uno stop intelligente non è lontanissimo: è logico. Se per proteggerti devi mettere uno stop enorme, forse l'ingresso è tardivo.

- Stop oltre invalidazione strutturale, non oltre paura.
- Evita stop tecnici identici a quelli retail più evidenti.
- Riduci size se lo stop è corretto e ampio.

STOP

Lo stop non deve salvarci il tuo ego. Deve proteggere il capitale.

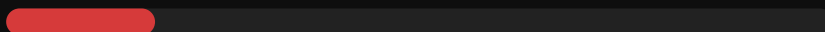
ESEMPIO PRATICO

Esempio: mettere lo stop esattamente sopra il massimo più evidente significa posizionarlo dove tutti lo vedono. Meglio uno stop tecnico dietro una struttura, non dietro la paura.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Target: la liquidità più vicina conta

Studio

PRINCIPIO

Un target buono è spesso il prossimo punto in cui il mercato ha motivo di andare.

Invece di scegliere target casuali, cerca la liquidità raggiungibile: high/low precedenti, equal highs/lows, POC, value area, gap, inefficienze. Il target deve essere coerente con volatilità e sessione. In mercati lenti o estivi, target più brevi possono essere più intelligenti di aspettative enormi.

- Primo target: liquidità vicina.
- Secondo target: area di valore o estensione HTF.
- Parziale se il prezzo raggiunge zona sensibile e rallenta.

PROFITTO

Un target preso vale più di un target perfetto mai raggiunto.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: se il primo pool di liquidità è a 12 pip, non costruire un TP da 50 pip solo per sognare RR. Prima proteggi il target realistico, poi valuti estensione.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: anticipare lo sweep. La liquidità diventa utile dopo la reazione, non prima solo perché il livello è evidente.



Lo sweep non è un segnale automatico

Studio

PRINCIPIO

La caccia di liquidità è solo una parte della storia.

Dopo uno sweep devi osservare se il mercato rifiuta, assorbe o continua. Se sweepa un massimo e continua ad accettare sopra, shortare per forza è un errore. Se sweepa e rientra con displacement, allora hai informazione più solida.

- Sweep + rientro = attenzione.
- Sweep + MSS = possibile cambio struttura.
- Sweep + FVG = zona di ritorno da monitorare.

PAZIENZA

Non entrare sulla caccia. Entra sulla prova che la caccia è finita.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: il prezzo prende un massimo ma continua ad accettare sopra. Quello non è rifiuto: è possibile continuation. Lo sweep diventa utile solo quando il mercato rientra e conferma.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: entrare appena viene preso un massimo/minimo. Senza rientro e conferma, è solo prezzo che continua.



Checklist: mappa della liquidità

Checklist operativa

Questa pagina serve a trasformare il grafico in una mappa di ordini potenziali.

- Ho segnato high/low giornalieri e settimanali.
- Ho segnato session high/low precedenti.
- Vedo equal highs/equal lows evidenti?
- Ci sono trendline o livelli troppo puliti?
- Dove sarebbero gli stop dei trader in breakout?
- Dove sarebbero gli stop dei trader in controtrend?
- Il mio target punta a una zona con motivo reale?

COME USARLA

Non spuntare la checklist dopo l'entry. Va completata prima: deve filtrare il trade, non giustificarlo.

MICRO-ESEMPIO

Esempio: se una voce critica non è spuntata, il trade resta in osservazione. La checklist non serve a confermare ciò che vuoi fare, ma a impedirti di farlo quando manca struttura.

REGOLA

Se mancano due condizioni importanti, il...

SETUP PRESENTE?

NO - OSSERVA

SI - VALUTA RISCHIO

Prima filtra il setup, poi decidi il rischio. Nessun trade nasce dalla fretta.

Parte 5 - Tempo e setup

Quando osservare, quando aspettare, quando agire

COSA DEVI PORTARE VIA DA QUESTA SEZIONE

Questa sezione trasforma teoria e osservazione in criteri pratici. Non leggerla solo per capire: usala per decidere cosa fare, cosa evitare e cosa registrare nel diario.

ORARIO

Filtro

SETUP

Sequenza

RR

Selezione

ROADMAP OPERATIVA

1

Osserva

regime e contesto

2

Filtra

liquidità e orario

3

Agisci

solo con rischio chiaro

4

Rivedi

dati e comportamento

Non cercare più informazioni: cerca più chiarezza operativa.

Accumulo

Espansione

Reset

Distribuzione

Le finestre temporali come filtro

Studio

PRINCIPIO

Il tempo non crea un setup da solo, ma filtra quando ha senso cercarlo.

Alcuni modelli intraday funzionano meglio in finestre in cui il mercato riceve partecipazione, volatilità e ordini istituzionali. Operare fuori finestra aumenta il rischio di forzare movimenti sporchi. Il vantaggio non è “tradare a un orario”, ma sapere cosa vuoi vedere in quell’orario.

- Prepara livelli prima della finestra.
- Durante la finestra osserva sweep e reazione.
- Fuori finestra evita di inseguire setup già consumati.

TEMPO

Una buona finestra non sostituisce il contesto. Lo rende più operativo.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: trasformi il concetto in una condizione operativa: se contesto, liquidità, orario, trigger e rischio sono allineati, il trade è valutabile; se manca un pilastro, resta studio.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Lun

Mar

Mer

Gio

Ven

Mapa settimanale: manipolazione - accumulo - espansione - gestione

London Open

Studio

PRINCIPIO

La London Open può offrire pulizia di liquidità, direzionalità iniziale o falso movimento.

Sulle valute principali, l'apertura europea spesso porta partecipazioni sufficienti per testare massimi/minimi asiatici o livelli del giorno precedente. Il trader deve evitare di entrare nei primi secondi per emozione. Il compito è osservare quale lato viene preso e se il prezzo accetta o rifiuta.

- Mappa Asia high/low.
- Mappa high/low del giorno precedente.
- Aspetta sweep, cambio struttura o accettazione.

ORARIO

La sessione apre la porta. Non devi buttarti dentro senza guardare.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: prima della London Open segni range asiatico e liquidità. Se arriva sweep, MSS e ritorno ordinato, hai un piano; se arriva solo spike casuale, resti fuori.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

London Open

AM Session

PM Session

Le finestre non garantiscono trade: selezionano quando osservare con più attenzione.

AM Session USA

Studio

PRINCIPIO

La sessione USA può cambiare totalmente il tono della giornata.

Quando entrano indici USA, dati macro o flusso americano, il mercato può espandere o invertire il movimento europeo. Su Nasdaq, S&P e XAU/USD la volatilità può aumentare rapidamente. Questo richiede stop logici, size ridotta se il movimento è violento e target coerenti.

- Controlla news prima dell'apertura.
- Non usare stop stretti casuali su spike iniziali.
- Cerca conferma dopo il primo movimento.

USA

Volatilità maggiore non significa vantaggio maggiore se non hai piano.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: sugli indici, dopo l'apertura USA aspetti che spread e volatilità si stabilizzino. L'entry migliore spesso arriva dopo la prima manipolazione, non nella prima candela emotiva.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

London Open

AM Session

PM Session

Le finestre non garantiscono trade: selezionano quando osservare con più attenzione.

PM Session e movimenti tardivi

Studio

PRINCIPIO

La sessione pomeridiana può offrire continuazioni, correzioni o liquidazioni di fine giornata.

Dopo il movimento principale, il mercato può cercare target residui o rientrare verso valore. Il rischio è operare stanchi, dopo aver già consumato energia mentale. Per questo la PM Session deve avere regole ancora più rigide: meno trade, più selezione.

- Opera solo setup puliti.
- Evita vendetta dopo errori mattutini.
- Target più realistici se la giornata è già estesa.

ENERGIA

Non tradare la PM Session con il cervello scarico.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: nel tardo pomeriggio eviti di aprire trade se il movimento principale è già avvenuto. Cerchi solo continuation pulite o gestione di posizioni già pianificate.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

London Open

AM Session

PM Session

Le finestre non garantiscono trade: selezionano quando osservare con più attenzione.

SMR: sweep, MSS, ritorno al FVG

Studio

PRINCIPIO

La sequenza aiuta a passare da “vedo liquidità” a “ho un trigger”.

Prima il prezzo prende liquidità. Poi deve mostrare cambio di struttura. Infine può tornare in una zona inefficiente per offrire ingresso più controllato. Questa logica evita di entrare solo perché un livello è stato preso. Il ritorno al FVG non è obbligatorio, ma quando arriva può migliorare rischio/rendimento.

- Sweep: raccolta ordini.
- MSS: cambio comportamento.
- FVG: zona di ritorno e gestione dello stop.

SEQUENZA

Senza MSS, lo sweep può essere solo continuazione.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: sweep sotto minimo, rottura della microstruttura verso l'alto, FVG lasciato dalla displacement. L'entry nasce sul ritorno nel gap, non sullo spike iniziale.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: saltare il ritorno nel FVG per paura di perdere il trade. Inseguire rovina lo stop e sporca il RR.



Sequenza tipica: sweep -> shift/MSS -> displacement -> ritorno nel gap.

SDR: sweep, displacement, ritorno

Studio

PRINCIPIO

Il displacement mostra intenzione: il prezzo non rientra lentamente, ma cambia energia.

Un movimento impulsivo dopo la presa di liquidità suggerisce che una parte ha preso controllo. La zona lasciata dal displacement può diventare area di ritorno. Il trader deve però evitare di comprare/vendere qualsiasi candela grande: serve posizione corretta nel contesto.

- Il displacement deve partire da zona sensata.
- Il ritorno deve rispettare invalidazione chiara.
- Non entrare se il prezzo torna troppo in profondità e perde struttura.

ENERGIA

La candela forte conta solo se nasce nel posto giusto.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: dopo sweep, una candela direzionale pulita mostra spostamento reale. Il ritorno nella zona di inefficienza offre un rischio più preciso rispetto all'inseguimento.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: anticipare lo sweep. La liquidità diventa utile dopo la reazione, non prima solo perché il livello è evidente.



FVG: inefficienza, non magia

Studio

PRINCIPIO

Il Fair Value Gap è una zona da osservare, non un bottone automatico.

Un FVG segnala che il prezzo ha attraversato un'area con poca contrattazione relativa. Il ritorno può offrire un punto di ingresso, ma non ogni gap viene rispettato. Il valore del FVG aumenta se coincide con liquidità presa, struttura cambiata e direzione HTF. Senza confluenza, diventa solo un rettangolo sul grafico.

- FVG valido: contesto + impulso + ritorno controllato.
- FVG debole: in mezzo al nulla o contro regime dominante.
- Stop: oltre invalidazione, non dentro rumore casuale.

CONFLUENZA

Il FVG è utile quando completa una storia, non quando la sostituisce.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: un FVG nel centro del range vale poco. Un FVG dopo sweep, in finestra oraria valida e verso liquidità opposta, ha un contesto molto più forte.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: trattare ogni gap come entry. Il gap conta solo se nasce nel posto giusto e verso un target logico.



OTE: entrare nella correzione giusta

Studio

PRINCIPIO

L'Optimal Trade Entry cerca un prezzo migliore dentro una correzione, non un ingresso per forza.

La logica è aspettare che il mercato ritracci in una zona interessante dopo un impulso, così il rischio diventa più gestibile. OTE senza contesto diventa un esercizio di Fibonacci casuale. OTE con trend, liquidità e trigger può aiutare a non inseguire il prezzo.

- Usa OTE dopo impulso chiaro.
- Cerca confluenza con FVG, livello o value.
- Non aspettare OTE se il mercato è in forte imbalance e non ritraccia.

PREZZO

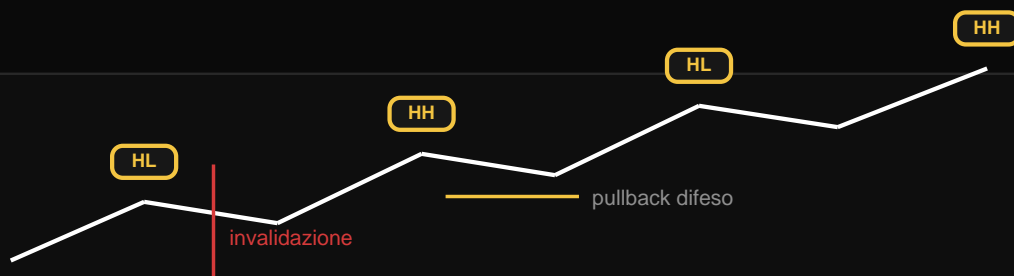
Un ingresso migliore non serve se l'idea è sbagliata.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: dopo movimento impulsivo non entri sul massimo. Aspetti il ritracciamento in zona OTE e cerchi conferma, così lo stop resta tecnico e non emotivo.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: confondere una forma grafica con un setup. Senza contesto, orario e target, resta solo geometria sul grafico.



Rapporto rischio/rendimento minimo

Studio

PRINCIPIO

Un setup deve pagarti abbastanza per compensare errori, spread, slippage e falsi segnali.

Cercare almeno 1:2 non è una religione: è un filtro. Se il target naturale non permette un rapporto sensato, il trade va scartato o gestito diversamente. A volte un 1:1.5 molto solido può avere senso, ma deve essere parte di una statistica reale. Il problema è aprire trade in cui rischi tanto per guadagnare poco solo per avere ragione.

- Calcola RR prima dell'ingresso.
- Il target deve essere una zona reale.
- Se lo stop logico è troppo ampio, abbassa size o salta.

RR

Non fare trade dove hai bisogno di precisione perfetta per non perdere.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: se rischi 1 per guadagnare 0,8, anche un buon setup diventa fragile. Il trade deve pagare il rischio prima ancora di sembrare bello.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: aumentare rischio quando perdi lucidità. È proprio allora che il piano deve diventare più rigido.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Scalping non significa caos

Studio

PRINCIPIO

Lo scalping serio richiede ancora più disciplina, non meno.

Su timeframe bassi gli errori si sommano più velocemente: spread, ritardi, entrate anticipate, click emotivi. Per questo bisogna avere finestre precise, condizioni precise e limite massimo di tentativi. Un buon scalper non è sempre nel mercato: è selettivo in modo chirurgico.

- Massimo 1-3 setup reali per sessione.
- Niente trade nel mezzo del range senza motivo.
- Screenshot obbligatorio per ogni entrata.

SCALPING

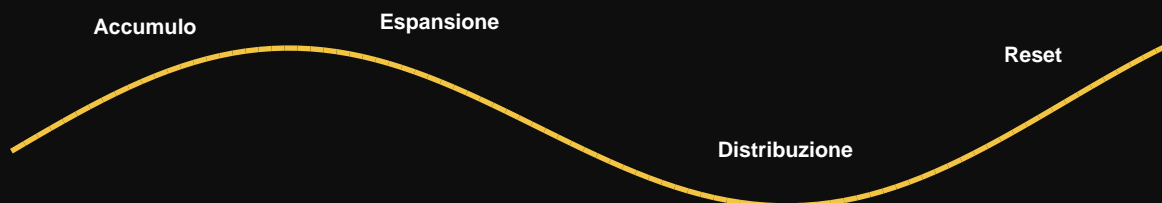
Più il timeframe è basso, più deve essere alta la qualità del processo.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: uno scalp serio ha orario, livello, trigger, stop e target. Se entri solo perché il prezzo si muove veloce, non è scalping: è reazione.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.



Checklist: setup time-based

Checklist operativa

Usala quando vuoi applicare un modello intraday basato su finestra temporale.

- Sono dentro una finestra prevista dal piano?
- Ho segnato liquidità sopra e sotto?
- Il prezzo ha preso un livello significativo?
- Dopo lo sweep c'è MSS o displacement?
- Esiste un FVG/ritorno utile per gestire il rischio?
- Il target è la prossima liquidità raggiungibile?
- Il RR minimo è rispettato senza forzare?

COME USARLA

Non spuntare la checklist dopo l'entry. Va completata prima: deve filtrare il trade, non giustificarlo.

MICRO-ESEMPIO

Esempio: se una voce critica non è spuntata, il trade resta in osservazione. La checklist non serve a confermare ciò che vuoi fare, ma a impedirti di farlo quando manca struttura.

REGOLA

Se mancano due condizioni importanti, il...

SETUP PRESENTE?

NO - OSSERVA

SI - VALUTA RISCHIO

Prima filtra il setup, poi decidi il rischio. Nessun trade nasce dalla fretta.

Parte 6 - Ciclica XAU/USD

Settimana, mese, oro e adattamento

COSA DEVI PORTARE VIA DA QUESTA SEZIONE

Questa sezione trasforma teoria e osservazione in criteri pratici. Non leggerla solo per capire: usala per decidere cosa fare, cosa evitare e cosa registrare nel diario.

LUNEDÌ

Mappa

MARTEDÌ

Conferma

VENERDÌ

Gestione

ROADMAP OPERATIVA

1

Osserva

regime e contesto

2

Filtra

liquidità e orario

3

Agisci

solo con rischio chiaro

4

Rivedi

dati e comportamento

Non cercare più informazioni: cerca più chiarezza operativa.

Lun

Mar

Mer

Gio

Ven

Mappa settimanale: manipolazione - accumulo - espansione - gestione

Perché XAU/USD richiede rispetto

Studio

PRINCIPIO

L'oro può muoversi con velocità, spread variabile e reazioni forti a macro e geopolitica.

XAU/USD attira molti trader perché offre movimenti ampi. Proprio per questo punisce chi usa size eccessiva o stop casuali. La ciclica sull'oro può aiutare a leggere massimi/minimi settimanali e fasi di espansione, ma va sempre combinata con notizie e liquidità. Su oro non basta avere direzione: serve gestione.

- Controlla calendario macro.
- Riduci size rispetto a coppie più lente.
- Non inseguire spike: aspetta struttura.

ORO

XAU/USD non perdona la confusione tra convinzione e piano.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: l'oro può muovere 40-60 pip in pochi minuti. Per questo lo stop deve avere senso tecnico e la size deve essere adattata alla volatilità reale.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare la stessa size del forex senza considerare volatilità e valore del pip. L'oro punisce la superficialità.

Lun

Mar

Mer

Gio

Ven

Mapa settimanale: manipolazione - accumulo - espansione - gestione

Il lunedì come costruzione del range

Studio

PRINCIPIO

Il lunedì spesso costruisce riferimenti utili per il resto della settimana.

Il primo giorno può creare massimo/minimo settimanale, oppure una zona di liquidità da usare in seguito. Non devi trasformare questa osservazione in certezza. Devi usarla come mappa provvisoria. Se martedì il prezzo rispetta o invalida il range del lunedì, ottieni informazioni migliori.

- Segna high/low del lunedì.
- Segna eventuali sweep iniziali.
- Evita conclusioni definitive senza martedì.

MAPPA

Il lunedì spesso non dà la risposta: disegna il campo.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: lunedì XAU/USD crea massimo e minimo della settimana potenziale. Tu non devi prevedere: devi segnare il range e vedere quale lato viene difeso.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: decidere tutto lunedì mattina. Spesso il primo giorno costruisce la mappa, non la risposta definitiva.

Lun

Mar

Mer

Gio

Ven

Mappa settimanale: manipolazione - accumulo - espansione - gestione

Martedì: conferma o tradimento del lunedì

Studio

PRINCIPIO

Il martedì spesso mostra se il range iniziale viene rispettato, esteso o manipolato.

Se il prezzo non viola certi estremi, quei livelli possono restare importanti. Se li viola con decisione, lo scenario va aggiornato. Martedì è utile per capire se la settimana sta accumulando o iniziando espansione. L'errore è restare attaccati alla previsione del lunedì anche quando il mercato l'ha smentita.

- Confronta prezzo attuale con range del lunedì.
- Osserva se lo sweep produce rifiuto o accettazione.
- Aggiorna bias senza ego.

ADATTAMENTO

La ciclica è una bussola, non una catena.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: se martedì rompe il massimo di lunedì e accetta sopra, cambia scenario. Se invece fa sweep e rientra, il massimo può diventare riferimento per vendite successive.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Lun

Mar

Mer

Gio

Ven

Mapa settimanale: manipolazione - accumulo - espansione - gestione

Mercoledì e giovedì: espansione o inversione

Studio

PRINCIPIO

La parte centrale della settimana può trasformare accumulo in movimento.

Dopo due giorni di costruzione, il mercato può cercare direzionalità. Se il contesto HTF è chiaro, mercoledì e giovedì possono offrire setup migliori. Ma se la settimana è dominata da news, gli stessi giorni possono produrre inversioni violente. Il trader deve seguire struttura, non calendario cieco.

- Cerca rottura e accettazione del range.
- Evita late entry dopo movimento già esteso.
- Gestisci parziali vicino a liquidità settimanale.

CENTRO SETTIMANA

Qui spesso si decide se il range diventa movimento o trappola.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: se lunedì e martedì hanno costruito liquidità, mercoledì può diventare giorno di espansione. Il filtro resta la struttura HTF, non il calendario da solo.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: chiamare inversione ogni candela contraria. Finché la struttura regge, spesso è solo correzione.



Venerdì: distribuzione e protezione

Studio

PRINCIPIO

Il venerdì non è sempre il giorno per spingere: spesso è giorno per proteggere.

A fine settimana molti movimenti sono già maturi. Il prezzo può distribuire, prendere target residui o rientrare per chiusure. Il rischio maggiore è voler chiudere la settimana “in bellezza” e forzare trade stanchi. Se hai già preso buoni trade, venerdì può essere giorno di review più che di rischio.

- Riduci target se il movimento settimanale è già esteso.
- Evita recuperi emotivi pre-weekend.
- Chiudi o alleggerisci se il piano lo prevede.

VENERDÌ

Non regalare al mercato ciò che hai costruito durante la settimana.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: se il movimento settimanale è già ampio, venerdì privilegi protezione, parziali e stop più ordinati. Non aprir tardi solo per recuperare una settimana persa.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: aprire tardi per “chiudere bene la settimana”. La pressione del calendario porta trade pessimi.

Lun

Mar

Mer

Gio

Ven

Mapa settimanale: manipolazione - accumulo - espansione - gestione

Cicli mensili e percentuale di avanzamento

Studio

PRINCIPIO

Sapere dove sei nel ciclo aiuta a non comprare euforia o vendere panico troppo tardi.

Se un movimento ciclico è appena partito, può avere ancora spazio. Se è molto maturo, aumenta il rischio di inversione o reset. Questa valutazione non deve sostituire l'analisi del prezzo: deve preparare la tua attenzione. La domanda utile è: siamo in accumulo, espansione, distribuzione o reset?

- Identifica minimo/massimo ciclico significativo.
- Conta settimane trascorse rispetto alla media osservata.
- Cerca conferma su struttura e liquidità.

CICLO

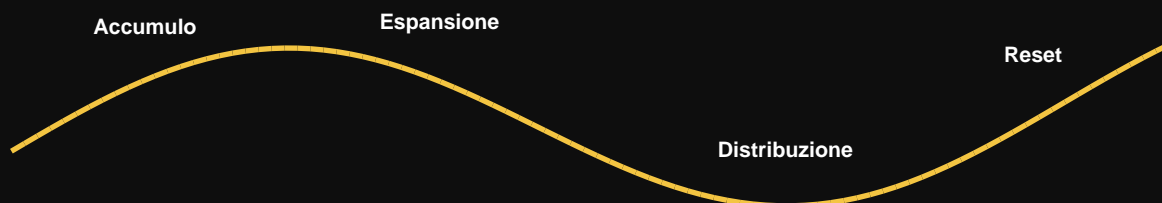
Il tempo ti dice quando essere prudente, non quando cliccare.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: trasformi il concetto in una condizione operativa: se contesto, liquidità, orario, trigger e rischio sono allineati, il trade è valutabile; se manca un pilastro, resta studio.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.



News e ciclica: accelerazione, non scusa

Studio

PRINCIPIO

Le news possono accelerare un movimento già pronto o rompere scenari deboli.

Decisioni banche centrali, inflazione, occupazione, geopolitica e dollaro possono cambiare rapidamente il tono di XAU/USD. Non usare la ciclica per ignorare le news. Usa le news per capire quando la volatilità può deformare il ritmo previsto. Nei momenti macro, la protezione del capitale viene prima della voglia di partecipare.

- Conosci orari dati prima della sessione.
- Evita entry poco prima di news ad alta volatilità.
- Dopo la news, aspetta che il mercato scelga accettazione.

MACRO

La news non è il trade. La reazione alla news è l'informazione.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: una news può accelerare un movimento già preparato dal ciclo, ma non giustifica entrate casuali. Prima aspetti reazione e poi valuti struttura.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare la ciclica come certezza. Sull'oro la conferma del prezzo e la size corretta restano obbligatorie.

Lun

Mar

Mer

Gio

Ven

Mapa settimanale: manipolazione - accumulo - espansione - gestione

Target realistici su oro

Studio

PRINCIPIO

XAU/USD può offrire movimenti ampi, ma non ogni giorno merita aspettative enormi.

In giornate liquide e direzionali puoi cercare target più estesi. In giornate lente, estive o pre-news e meglio ragionare a target parziali. Un target realistico è quello che il mercato può raggiungere senza richiedere miracoli. La maturità sta nel lasciare correre solo quando ci sono condizioni.

- Target breve in range sporco.
- Target intermedio su liquidità vicina.
- Target esteso solo con imbalance chiaro.

ORO

Non trasformare la volatilità potenziale in aspettativa obbligatoria.

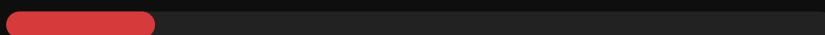
ESEMPIO PRATICO

Esempio: se XAU/USD è in range stretto e il primo livello utile è vicino, prendi parziale. Aspettare sempre grandi movimenti trasforma buoni trade in rimpianti.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare la ciclica come certezza. Sull'oro la conferma del prezzo e la size corretta restano obbligatorie.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Checklist: piano settimanale XAU/USD

Checklist operativa

Da compilare il lunedì e aggiornare martedì dopo la prima vera informazione.

- High e low della settimana precedente segnati.
- High e low del lunedì segnati.
- Scenario HTF: rialzista, ribassista o neutrale.
- Eventi macro rilevanti della settimana annotati.
- Zone di liquidità sopra e sotto definite.
- Giorni in cui operare con size normale/ridotta.
- Condizione precisa che invalida il bias settimanale.

COME USARLA

Non spuntare la checklist dopo l'entry. Va completata prima: deve filtrare il trade, non giustificarlo.

MICRO-ESEMPIO

Esempio: se una voce critica non è spuntata, il trade resta in osservazione. La checklist non serve a confermare ciò che vuoi fare, ma a impedirti di farlo quando manca struttura.

REGOLA

Se mancano due condizioni importanti, il...

SETUP PRESENTE?

NO - OSSERVA

SI - VALUTA RISCHIO

Prima filtra il setup, poi decidi il rischio. Nessun trade nasce dalla fretta.

Parte 7 - Framework di ingresso

Dal contesto al click senza improvvisare

COSA DEVI PORTARE VIA DA QUESTA SEZIONE

Questa sezione trasforma teoria e osservazione in criteri pratici. Non leggerla solo per capire: usala per decidere cosa fare, cosa evitare e cosa registrare nel diario.

SETUP

Storia

ENTRY

Prezzo

EXIT

Piano

ROADMAP OPERATIVA

1

Osserva

regime e contesto

2

Filtra

liquidità e orario

3

Agisci

solo con rischio chiaro

4

Rivedi

dati e comportamento

Non cercare più informazioni: cerca più chiarezza operativa.

Accumulo

Espansione

Reset

Distribuzione

La struttura prima del trigger

Studio

PRINCIPIO

Il trigger perfetto dentro una struttura sbagliata resta un cattivo trade.

Prima di cercare l'entrata devi capire che storia sta raccontando il mercato. Sta accumulando? Sta distribuendo? Sta rompendo valore? Sta rientrando in range? Il trigger è solo l'ultimo pezzo. Se arriva prima della mappa, ti farà entrare su rumore. Un buon framework impedisce di vedere setup ovunque.

- Scenario HTF.
- Liquidità bersaglio.
- Finestra temporale.
- Trigger LTF.
- Rischio e gestione.

ORDINE

Non iniziare dall'entry. Inizia dal perché quell'entry dovrebbe esistere.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: trasformi il concetto in una condizione operativa: se contesto, liquidità, orario, trigger e rischio sono allineati, il trade è valutabile; se manca un pilastro, resta studio.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.



Entry aggressiva vs conservativa

Studio

PRINCIPIO

Ogni stile di entrata scambia una cosa con un'altra: prezzo, conferma o probabilità di essere eseguito.

L'entry aggressiva entra prima, spesso con prezzo migliore, ma più rischio di falso segnale. L'entry conservativa aspetta conferma, ma a volte perde parte del movimento. Non esiste scelta perfetta. Esiste scelta coerente con statistica e personalità. Il trader deve sapere quale costo sta accettando.

- Aggressiva: size più piccola e stop chiaro.
- Conservativa: evita inseguimento dopo conferma tardiva.
- Scegli una modalità e misurala.

COERENZA

Cambiare stile di entry a ogni trade distrugge la statistica.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: aggressiva significa entrare appena arriva il trigger; conservativa significa aspettare retest o conferma. La scelta deve dipendere dal contesto, non dalla voglia di entrare.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Accumulo

Espansione

Reset

Distribuzione

Invalidazione pulita

Studio

PRINCIPIO

La migliore entrata e quella in cui sai subito quando hai torto.

Un trade senza invalidazione chiara è una discussione infinita con il grafico. L'invalidazione deve essere tecnica e definita prima: se il prezzo supera quella zona, l'idea non è più valida. Spostare lo stop per "dare spazio" spesso significa rifiutare la realtà.

- Dove la struttura del setup fallisce?
- Dove il mercato dimostra accettazione contraria?
- Quanto capitale perdo se accade?

STOP

Uno stop preso su piano rispettato è un costo di business, non un fallimento personale.

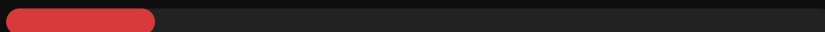
ESEMPIO PRATICO

Esempio: se l'idea è short dopo sweep, l'invalidazione è sopra lo swing che ha generato il rifiuto. Se devi allargare lo stop dopo l'entry, il piano era debole.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Target primario e secondario

Studio

PRINCIPIO

Il target non servè solo a guadagnare: serve a dare senso alla gestione.

Il primo target protegge il trade. Il secondo target sfrutta la parte migliore del movimento. Senza target, tenderai a uscire per paura o a tenere per avidità. Scegliere target prima dell'ingresso ti impedisce di inventare narrativa dopo. Se il prezzo arriva su una zona di liquidità e rallenta, il piano deve dirti cosa fare.

- TP1: liquidità vicina o centro value.
- TP2: estremi opposti o zona HTF.
- Trailing solo se il movimento conferma imbalance.

USCITA

L'uscita è parte del setup. Non lasciarla all'umore.

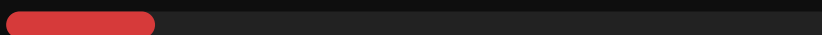
ESEMPIO PRATICO

Esempio: prima segni dove gli stop sono più evidenti, poi aspetti la reazione. Se il prezzo prende liquidità e rientra, hai una lettura; se accelera e accetta, non anticipi il contrario.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Parziali: protezione o auto-sabotaggio?

Studio

PRINCIPIO

Prendere parziali e utilè solo se rientra in un piano statistico.

Chi chiude troppo presto per paura riduce il potenziale dei trade buoni. Chi non chiude mai per avidità restituisce profitti. La soluzione è definire parziali su livelli logici, non su sensazione. Il parziale deve proteggere la curva, non calmare ansia momentanea.

- Parziale su TP1 predefinito.
- Stop a BE solo se non rovina la statistica.
- Lascia runner solo in contesto direzionale.

GESTIONE

Un parziale fatto bene compra lucidità. Un parziale casuale vende vantaggio.

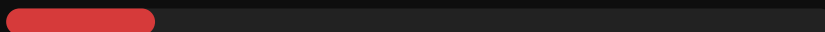
ESEMPIO PRATICO

Esempio: prendere parziale sul primo target è protezione. Chiudere metà posizione dopo 3 pip solo perché hai paura è auto-sabotaggio travestito da prudenza.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: confondere una forma grafica con un setup. Senza contesto, orario e target, resta solo geometria sul grafico.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Quando non entrare anche se il setup sembra buono

Studio

PRINCIPIO

Il miglior filtro e saper scartare trade quasi buoni.

Quasi buono significa che manca un elemento importante: orario, target, RR, contesto, stato mentale o liquidità. I trade quasi buoni sono pericolosi perché sembrano razionali ma nascono dal desiderio di fare qualcosa. Una strategia migliora più eliminando trade mediocri che aggiungendo indicatori.

- RR insufficiente.
- Target troppo vicino.
- News imminente.
- Setup fuori orario.

SELEZIONE

Il vantaggio nasce anche da tutti i trade che non fai.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: trasformi il concetto in una condizione operativa: se contesto, liquidità, orario, trigger e rischio sono allineati, il trade è valutabile; se manca un pilastro, resta studio.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Accumulo

Espansione

Reset

Distribuzione

Backtest personale del setup

Studio

PRINCIPIO

Non basta sapere che una configurazione “funziona”: devi sapere come funziona per te.

Un setup visto in un corso o in una guida non è ancora tuo. Diventa tuo quando lo hai testato, registrato e capito nei suoi limiti. Devi conoscere winrate, RR medio, drawdown, fasce orarie migliori, errori frequenti e condizioni peggiori. Senza questa fase, aumentare size è solo fiducia cieca.

- Almeno 50 esempi storici prima di aumentare rischio.
- Screenshot prima/dopo.
- Classifica per regime e sessione.

DATI

La sicurezza vera non viene dalla promessa. Viene dalla tua statistica.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: prendi 50 casi di London Open e li classifichi per sweep, MSS, FVG, RR e orario. Solo dopo puoi dire se il setup ha vantaggio per te.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Forward test: il ponte con la realtà

Studio

PRINCIPIO

Il backtest mostra possibilità, il forward test mostra comportamento reale.

Nel backtest non senti paura, spread, ritardo, tentazione di anticipare. Nel forward test si vede se il metodo regge alla tua psicologia. Prima di usare capitale importante, opera in demo o size minima mantenendo regole identiche. La domanda non è solo se il setup vince, ma se tu riesci a eseguirlo.

- Demo o micro size.
- Stesse regole del piano reale.
- Revisione settimanale obbligatoria.

REALTÀ

Un metodo che funziona solo quando non rischi niente non è ancora pronto.

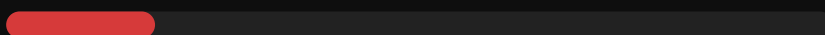
ESEMPIO PRATICO

Esempio: in demo o size minima verifichi se riesci a rispettare il setup in tempo reale. Il backtest misura idea; il forward test misura comportamento.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Checklist: autorizzazione all'ingresso

Checklist operativa

Questa è la pagina che decide se puoi cliccare o devi aspettare.

- Contesto HTF favorevole o chiaramente definito.
- Liquidità presa o target logico davanti.
- Trigger presente: MSS, displacement, rifiuto o accettazione.
- Entry in zona sensata, non dopo corsa estesa.
- Stop tecnico chiaro e accettabile.
- RR minimo rispettato.
- Nessuna news imminente non gestita.
- Stato mentale idoneo.

COME USARLA

Non spuntare la checklist dopo l'entry. Va completata prima: deve filtrare il trade, non giustificarlo.

MICRO-ESEMPIO

Esempio: se una voce critica non è spuntata, il trade resta in osservazione. La checklist non serve a confermare ciò che vuoi fare, ma a impedirti di farlo quando manca struttura.

REGOLA

Se mancano due condizioni importanti, il...

SETUP PRESENTE?

NO - OSSERVA

SI - VALUTA RISCHIO

Prima filtra il setup, poi decidi il rischio. Nessun trade nasce dalla fretta.

Parte 8 - Rischio e capitale

La strategia muore quando la size tradisce il piano

COSA DEVI PORTARE VIA DA QUESTA SEZIONE

Questa sezione trasforma teoria e osservazione in criteri pratici. Non leggerla solo per capire: usala per decidere cosa fare, cosa evitare e cosa registrare nel diario.

SIZE

Controllo

STOP

Limite

DRAWDOWN

Sopravvivenza

ROADMAP OPERATIVA

1**Osserva**

regime e contesto

2**Filtra**

liquidità e orario

3**Agisci**

solo con rischio chiaro

4**Rivedi**

dati e comportamento

Non cercare più informazioni: cerca più chiarezza operativa.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Il rischio è la vera strategia

Studio

PRINCIPIO

Due trader possono usare lo stesso setup e avere risultati opposti per colpa della size.

Il rischio decide quanto puoi sopravvivere mentre impari. Una strategia anche buona attraversa perdite consecutive. Se la size è troppo alta, una sequenza normale diventa trauma emotivo. Il money management non è parte noiosa: è il telaio che tiene in piedi tutto.

- Rischio fisso per trade.
- Rischio massimo giornaliero.
- Rischio massimo settimanale.

CAPITALE

Prima proteggi la possibilità di operare domani.

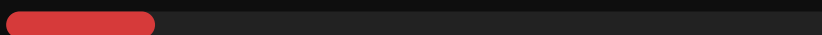
ESEMPIO PRATICO

Esempio: due trader usano lo stesso setup. Uno rischia 0,5%, l'altro 5%. Dopo tre loss consecutive, il primo studia, il secondo va in panico.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: giudicare il rischio solo dallo stop. Rischio è anche stato mentale, frequenza di trade e capacità di rispettare il piano.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Rischio percentuale e rischio emotivo

Studio

PRINCIPIO

Il rischio giusto non è solo matematico: deve essere emotivamente sostenibile.

Rischiare 1% può sembrare poco, ma se ti fa spostare stop o chiudere male, per te è troppo. La size corretta è quella che ti permette di rispettare il piano anche quando il trade va contro. Il capitale psicologico conta quanto quello finanziario.

- Se controlli il trade ogni secondo, rischio troppo alto.
- Se temi lo stop, rischio troppo alto.
- Se puoi perdere serenamente, puoi eseguire meglio.

MISURA

La size corretta è quella che non cambia la tua personalità.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: se lo spread si allarga o sei già in drawdown giornaliero, il setup deve essere filtrato più duramente. Un buon trade non giustifica una cattiva esposizione.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: aumentare rischio quando perdi lucidità. È proprio allora che il piano deve diventare più rigido.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Sequenze di perdita

Studio

PRINCIPIO

Una perdita e informazione; una sequenza di perdite e stress test del metodo.

Ogni strategia avrà fasi negative. Il problema non è evitarle, ma sapere quanto possono durare e come ridurre danno. Dopo una sequenza, non devi necessariamente cambiare strategia: devi capire se sono perdite di metodo o errori di processo. Questa distinzione salva molti trader da modifiche impulsive.

- Perdita di metodo: setup rispettato ma mercato non premia.
- Errore di processo: regola violata.
- Dopo 3 errori di processo, stop operativo e review.

DRAWDOWN

Non aggiustare il sistema mentre sei emotivamente ferito.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: se lo spread si allarga o sei già in drawdown giornaliero, il setup deve essere filtrato più duramente. Un buon trade non giustifica una cattiva esposizione.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Rischio fisso o dinamico

Studio

PRINCIPIO

Il rischio può aumentare solo quando aumenta la qualità misurata, non l'euforia.

Molti trader aumentano size dopo vittorie e la riducono dopo perdite, guidati dall'emozione. Una gestione più matura collega la size alla qualità del setup e alla stabilità del periodo. Se hai una settimana confusa, riduci. Se hai dati solidi e disciplina alta, puoi valutare leggero aumento. Ogni modifica deve essere pianificata.

- Setup A: rischio pieno previsto.
- Setup B: rischio ridotto.
- Setup C: osservazione, non capitale.

SCALA

Non tutti i trade meritano la stessa size.

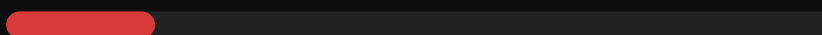
ESEMPIO PRATICO

Esempio: se lo spread si allarga o sei già in drawdown giornaliero, il setup deve essere filtrato più duramente. Un buon trade non giustifica una cattiva esposizione.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: aumentare rischio quando perdi lucidità. È proprio allora che il piano deve diventare più rigido.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Stop giornaliero

Studio

PRINCIPIO

Lo stop giornaliero protegge dal trader che diventi dopo una perdita.

Dopo una perdita, il cervello cerca compensazione. Dopo due perdite, cerca giustizia. Dopo tre perdite, spesso cerca distruzione. Un limite giornaliero interrompe questo ciclo prima che diventi grave. Non è un limite alla tua bravura: è un freno alla tua parte impulsiva.

- Stop economico: perdita massima giornaliera.
- Stop comportamentale: numero massimo errori.
- Stop mentale: rabbia, tremore, fretta.

PROTEZIONE

Il mercato sarà aperto anche domani. Il conto deve esserci anche domani.

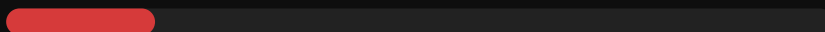
ESEMPIO PRATICO

Esempio: dopo due trade fuori piano chiudi piattaforma anche se il conto è quasi in pari. Lo stop giornaliero serve a fermare il comportamento, non solo la perdita.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Break-even: amico o nemico

Studio

PRINCIPIO

Spostare a BE troppo presto può distruggere trade buoni.

Il break-even è utile quando il trade ha già dimostrato direzione e ha raggiunto una zona logica. Spostarlo subito solo per paura significa trasformare una buona idea in uscita casuale. La regola deve essere testata: quando il BE migliora la curva e quando la peggiora?

- BE dopo TP1 o dopo rottura strutturale favorevole.
- No BE meccanico dopo pochi pip.
- Valuta se il mercato ha ancora bisogno di respirare.

GESTIONE

Proteggere non significa soffocare il trade.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: spostare a BE dopo struttura favorevole protegge. Spostare a BE appena vedi un piccolo profitto spesso taglia trade buoni per paura.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare BE come calmante emotivo. Se non è previsto dal piano, non è gestione: è paura.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Spread, slippage e costi nascosti

Studio

PRINCIPIO

Il risultato reale non è quello teorico sul grafico.

Soprattutto su timeframe bassi, spread e slippage possono trasformare un setup buono in una statistica mediocre. Questo è ancora più vero su news, oro, indici e broker con costi variabili. Ogni backtest deve considerare costo realistico, altrimenti ti racconta una storia troppo bella.

- Evita setup con target troppo piccolo rispetto allo spread.
- Non tradare spike macro con stop microscopici.
- Registra prezzo previsto e prezzo eseguito.

COSTI

Il mercato non dev'è solo muoversi nella tua direzione. Deve muoversi abbastanza.

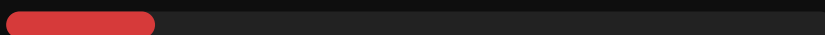
ESEMPIO PRATICO

Esempio: se lo spread si allarga o sei già in drawdown giornaliero, il setup deve essere filtrato più duramente. Un buon trade non giustifica una cattiva esposizione.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Il rischio di martingala mascherata

Studio

PRINCIPIO

Aumentare lotto per recuperare non è gestione: è negazione del rischio.

La martingala non sempre si presenta con nome esplicito. A volte è “questa volta aumento perché il setup è sicuro”. Se l'aumento nasce dopo una perdita e non da regola oggettiva, è recupero emotivo. Il rischio deve essere deciso prima, non nel momento in cui vuoi cancellare una ferita.

- Mai aumentare size dopo perdita senza regola scritta.
- Mai rischiare più del limite giornaliero.
- Mai confondere convinzione con probabilità.

NO RECUPERO

Il mercato non ti deve un rimborso.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: se lo spread si allarga o sei già in drawdown giornaliero, il setup deve essere filtrato più duramente. Un buon trade non giustifica una cattiva esposizione.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: aumentare rischio quando perdi lucidità. È proprio allora che il piano deve diventare più rigido.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Checklist: controllo del rischio

Checklist operativa

Da compilare prima del primo trade della giornata.

- Rischio per trade definito.
- Rischio massimo giornaliero definito.
- Numero massimo di trade definito.
- Stop tecnico e non emotivo.
- RR calcolato prima dell'ingresso.
- Size coerente con distanza stop.
- Piano di stop operativo dopo errori.
- Nessuna modifica di size per vendetta.

COME USARLA

Non spuntare la checklist dopo l'entry. Va completata prima: deve filtrare il trade, non giustificarlo.

MICRO-ESEMPIO

Esempio: se una voce critica non è spuntata, il trade resta in osservazione. La checklist non serve a confermare ciò che vuoi fare, ma a impedirti di farlo quando manca struttura.

REGOLA

Se mancano due condizioni importanti, il...

SETUP PRESENTE?

NO - OSSERVA

SI - VALUTA RISCHIO

Prima filtra il setup, poi decidi il rischio. Nessun trade nasce dalla fretta.

Parte 9 - Stagionalità e estate

Quando il mercato cambia ritmo, devi cambiare aspettative

COSA DEVI PORTARE VIA DA QUESTA SEZIONE

Questa sezione trasforma teoria e osservazione in criteri pratici. Non leggerla solo per capire: usala per decidere cosa fare, cosa evitare e cosa registrare nel diario.

VOLUMI

Sottili

TARGET

Brevi

MENTE

Ferma

ROADMAP OPERATIVA

1

Osserva

regime e contesto

2

Filtra

liquidità e orario

3

Agisci

solo con rischio chiaro

4

Rivedi

dati e comportamento

Non cercare più informazioni: cerca più chiarezza operativa.

Accumulo

Espansione

Reset

Distribuzione

D'estate il mercato non sparisce

Studio

PRINCIPIO

Il rischio non è tradare d'estate: e tradare come se fosse marzo.

Nei periodi di volumi più sottili, livelli che normalmente reggono possono essere attraversati più facilmente. I movimenti possono diventare nervosi, con spike e rimbalzi rapidi. Il trader deve adattare size, target e aspettative senza usare la stagione come scusa per spegnere il cervello.

- Riduci size se la liquidità è sporca.
- Target più brevi nei range stretti.
- Meno trade, più selezione.

ADATTAMENTO

Il problema non è l'estate. Il problema è non adattarsi.

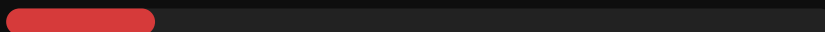
ESEMPIO PRATICO

Esempio: in luglio il mercato non è morto: cambia ritmo. Riduci aspettative, target e numero di trade, ma continui a studiare comportamento e disciplina.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: forzare target larghi in un mercato sottile. Nei periodi lenti la gestione vale più dell'ambizione.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Giugno: transizione

Studio

PRINCIPIO

Giugno prepara il cambio di ritmo: non è ancora vuoto, ma il mercato può iniziare a perdere pulizia.

In questa fase alcuni desk riducono attività, mentre dati macro importanti possono creare volatilità intermittente. La strategia migliore è iniziare a ridurre aspettative e osservare quali setup restano affidabili. È il mese per preparare la modalità estiva, non per negarla.

- Rivedi target medi.
- Controlla performance per fascia oraria.
- Inizia diario specifico su volatilità e range.

GIUGNO

Transizione significa preparazione, non improvvisazione.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: in estate il breakout senza volume può fallire subito. Riduci size, cerca target più vicini e non trasformi una giornata lenta in una scusa per fare overtrading.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Lun

Mar

Mer

Gio

Ven

Mapa settimanale: manipolazione - accumulo - espansione - gestione

Luglio: palestra di pazienza

Studio

PRINCIPIO

Luglio può diventare un campo di addestramento per chi vuole dominare overtrading e noia.

Quando il mercato è lento, il trader scopre se opera per vantaggio o per bisogno di azione. Pochi setup validi non sono un problema: sono un filtro naturale. Chi impara a stare fermo in luglio, spesso torna più forte quando i volumi riprendono.

- Studia errori, non solo grafici.
- Fai pochi trade ma documentati bene.
- Usa giornate lente per backtest e revisione.

PAZIENZA

Luglio non premia chi fa di più. Premia chi si controlla meglio.

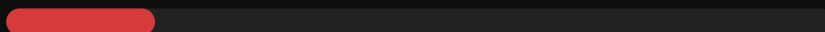
ESEMPIO PRATICO

Esempio: in estate il breakout senza volume può fallire subito. Riduci size, cerchi target più vicini e non trasformi una giornata lenta in una scusa per fare overtrading.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: forzare target larghi in un mercato sottile. Nei periodi lenti la gestione vale più dell'ambizione.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Agosto: ricalibrazione

Studio

PRINCIPIO

Agosto può ancora essere sottile, ma nella seconda parte il mercato può iniziare a riposizionarsi.

E il mese ideale per preparare il rientro: rivedere statistiche, testare aggiornamenti, ordinare livelli macro e ripulire il piano. Non serve forzare per dimostrare di essere attivo. Serve arrivare a settembre con metodo più chiaro.

- Analizza estate: errori e progressi.
- Aggiorna checklist.
- Prepara watchlist e scenari di settembre.

AGOSTO

Ricalibrare non significa fermarsi. Significa tornare più preciso.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: in estate il breakout senza volume può fallire subito. Riduci size, cerchi target più vicini e non trasformi una giornata lenta in una scusa per fare overtrading.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: forzare target larghi in un mercato sottile. Nei periodi lenti la gestione vale più dell'ambizione.

Lun

Mar

Mer

Gio

Ven

Mapa settimanale: manipolazione - accumulo - espansione - gestione

Settembre: ritorno del flusso

Studio

PRINCIPIO

Con il ritorno dei volumi, possono tornare direzionalità e opportunità più pulite.

Settembre non va affrontato con euforia. Dopo un'estate lenta, molti trader aumentano rischio troppo presto. La ripartenza deve essere graduale: osserva come il mercato si riassetta e quali strategie tornano efficaci. Il vantaggio lo ha chi ha studiato quando gli altri si distraevano.

- Non raddoppiare size subito.
- Verifica se il mercato è davvero più direzionale.
- Riattiva strategie principali con controllo.

SETTEMBRE

Tornare aggressivi senza dati è solo un'altra forma di FOMO.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: in estate il breakout senza volume può fallire subito. Riduci size, cerca target più vicini e non trasformi una giornata lenta in una scusa per fare overtrading.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Lun

Mar

Mer

Gio

Ven

Mapa settimanale: manipolazione - accumulo - espansione - gestione

Overtrading nei mercati lenti

Studio

PRINCIPIO

Quando il mercato non si muove, il trader impaziente prova a creare opportunità che non ci sono.

Overtrading significa pagare spread, stress e decisioni mediocri in cambio di intrattenimento. Nei periodi lenti, ogni trade forzato pesa di più perché manca follow-through. La soluzione è ridurre il numero di tentativi e alzare la soglia di qualità.

- Massimo trade giornalieri più basso.
- No trade se range troppo stretto.
- Sessione chiusa se non arriva setup entro finestra.

VERITÀ

Il mercato piatto non ti deve azione. Sei tu che devi disciplina.

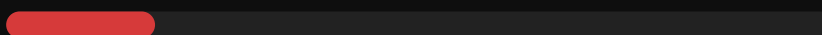
ESEMPIO PRATICO

Esempio: in una giornata piatta fai 7 entry cercando movimento. Il problema non è il mercato lento, ma il bisogno di essere sempre dentro.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: aumentare il numero di trade quando il mercato offre meno qualità. È l'opposto di ciò che serve.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



News improvvise è caos

Studio

PRINCIPIO

Quando arriva caos vero, il miglior trade può essere quello non fatto.

Guerre, tensioni geopolitiche, dati inattesi e comunicazioni improvvise possono rendere inutile la precisione tecnica di breve. In quei momenti la priorità è sopravvivere, non dimostrare coraggio. Aspetta che spread, volatilità e direzione tornino leggibili.

- Stoppa nuovi ingressi durante caos non previsto.
- Proteggi posizioni aperte secondo piano.
- Rientra solo dopo nuova accettazione del mercato.

CAOS

Non devi guadagnare in ogni situazione. Devi evitare quelle che non puoi gestire.

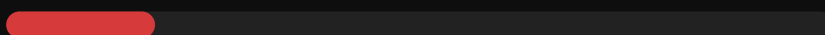
ESEMPIO PRATICO

Esempio: trasformi il concetto in una condizione operativa: se contesto, liquidità, orario, trigger e rischio sono allineati, il trade è valutabile; se manca un pilastro, resta studio.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Checklist: modalità mercato estivo

Checklist operativa

Usala quando noti range stretti, volumi bassi, falsi breakout frequenti o poca direzionalità.

- Target ridotti rispetto ai mesi forti.
- Size ridotta se spread/rumore aumenta.
- Massimo trade giornalieri limitato.
- Niente stop allargati "perché e estate".
- Opero solo setup che conosco a memoria.
- Evito sessioni senza liquidità reale.
- Dedico più tempo a review e studio.

COME USARLA

Non spuntare la checklist dopo l'entry. Va completata prima: deve filtrare il trade, non giustificarlo.

MICRO-ESEMPIO

Esempio: se una voce critica non è spuntata, il trade resta in osservazione. La checklist non serve a confermare ciò che vuoi fare, ma a impedirti di farlo quando manca struttura.

REGOLA

Se mancano due condizioni importanti, il...

SETUP PRESENTE?

NO - OSSERVA

SI - VALUTA RISCHIO

Prima filtra il setup, poi decidi il rischio. Nessun trade nasce dalla fretta.

Parte 10 - Diario e Disciply

Trasformare ogni trade in dato utile

COSA DEVI PORTARE VIA DA QUESTA SEZIONE

Questa sezione trasforma teoria e osservazione in criteri pratici. Non leggerla solo per capire: usala per decidere cosa fare, cosa evitare e cosa registrare nel diario.

REGISTRO

Verità

SCORE

Comportamento

REVIEW

Crescita

ROADMAP OPERATIVA

1

Osserva

regime e contesto

2

Filtra

liquidità e orario

3

Agisci

solo con rischio chiaro

4

Rivedi

dati e comportamento

Non cercare più informazioni: cerca più chiarezza operativa.

Data	Setup	Rischio	Esito	Lezione
12/06	LO sweep	0.5%	+1.8R	
13/06	AM fail	0.5%	-1R	Il diario deve rendere visibile sia la performance sia il comportamento.
14/06	Range buy	0.25%	+0.8R	

Il diario è il tuo specchio operativo

Studio

PRINCIPIO

Senza diario, ricordi solo ciò che conferma la tua narrativa.

Il cervello ricorda trade spettacolari e dimentica errori ripetitivi. Il diario impedisce questa selezione comoda. Ogni trade deve raccontare perché è stato aperto, quale rischio aveva, quali conferme c'erano e come è stato gestito. Solo così puoi distinguere problema tecnico da problema emotivo.

- Screenshot pre e post trade.
- Motivo ingresso.
- Regole rispettate o violate.
- Stato mentale.

DIARIO

Il trade finisce quando lo hai rivisto, non quando lo hai chiuso.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: un trade profittevole ma aperto fuori orario viene segnato come errore di processo. Il diario non serve a farti sentire bravo, serve a dirti la verità.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: scrivere solo i trade brutti. Il diario deve registrare anche profitti fuori piano, perché possono creare cattive abitudini.

Data	Setup	Rischio	Esito	Lezione
12/06	LO sweep	0.5%	+1.8R	
13/06	AM fail	0.5%	-1R	
14/06	Range buy	0.25%	+0.8R	

Il diario deve rendere visibili sia la performance sia il comportamento.

Discipline Score personale

Studio

PRINCIPIO

Misurare disciplina significa dare voto al processo, non solo al risultato.

Un trade vincente aperto male non deve ricevere voto alto. Un trade perdente eseguito perfettamente deve essere rispettato. Questo cambio di prospettiva riduce dipendenza emotiva dal profitto immediato. Nel lungo periodo, processi migliori tendono a creare decisioni migliori.

- Score ingresso.
- Score gestione rischio.
- Score emozioni.
- Score rispetto piano.

SCORE

Premia ciò che puoi controllare, non ciò che il mercato decide.

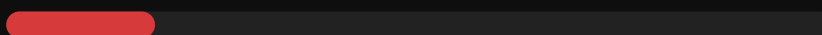
ESEMPIO PRATICO

Esempio: nel diario separi risultato, esecuzione e stato mentale. Un profitto fuori piano non viene celebrato: viene studiato comè possibile rischio futuro.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: guardare solo il profitto. La vera domanda è se quel profitto è ripetibile senza distruggere disciplina.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Classificare i setup

Studio

PRINCIPIO

Se metti tutti i trade nello stesso contenitore, non capirai mai quale setup ti paga davvero.

Ogni trade va classificato per famiglia: trend following, sweep reversal, breakout accettato, range fade, news reaction, scalp time-based. Poi devi confrontare performance per categoria. Spesso scoprirai che pochi setup producono quasi tutto il risultato e molti trade servono solo a consumare energia.

- Categoria setup.
- Timeframe.
- Sessione.
- Regime: balance/imbalance.
- Qualità A/B/C.

DATI

Non migliorare tutto. Taglia ciò che ti danneggia e scala ciò che sai eseguire.

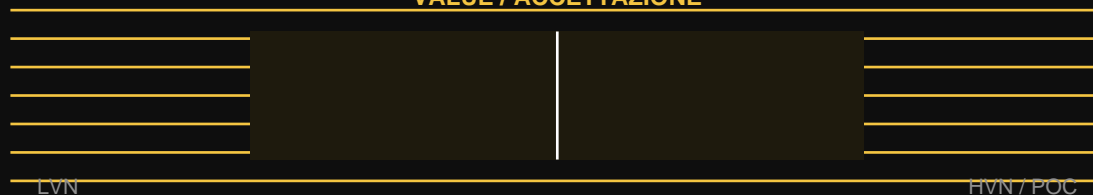
ESEMPIO PRATICO

Esempio: trasformi il concetto in una condizione operativa: se contesto, liquidità, orario, trigger e rischio sono allineati, il trade è valutabile; se manca un pilastro, resta studio.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

VALUE / ACCETTAZIONE



Errore tecnico o errore emotivo?

Studio

PRINCIPIO

Non tutti gli errori hanno la stessa cura.

Un errore tecnico richiede studio: hai letto male struttura, liquidità o timing. Un errore emotivo richiede regole di comportamento: hai anticipato, inseguito, aumentato size o spostato stop. Confondere i due porta a soluzioni sbagliate. Il diario deve costringerti a nominare l'errore reale.

- Tecnico: manca competenza o filtro.
- Emotivo: manca rispetto del piano.
- Gestionale: manca regola di uscita.

DIAGNOSI

Il problema nominato bene è già mezzo risolto.

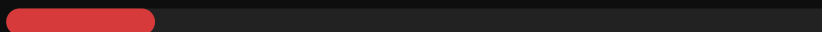
ESEMPIO PRATICO

Esempio: sbagliare analisi è tecnico. Entrare senza setup dopo una perdita è emotivo. Separarli ti permette di correggere la causa reale.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: guardare solo il profitto. La vera domanda è se quel profitto è ripetibile senza distruggere disciplina.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Review settimanale

Studio

PRINCIPIO

La settimana non si chiude con il saldo: si chiude con una lezione.

Ogni weekend devi rivedere trade, errori, setup migliori, orari peggiori è stato mentale dominante. Questa review impedisce di ripetere per mesi lo stesso difetto. Il miglioramento nasce da una domanda semplice: cosa devo fare meno e cosa devo fare meglio la prossima settimana?

- Top 3 trade migliori.
- Top 3 errori peggiori.
- Una regola da rinforzare.
- Una cosa da eliminare.

SETTIMANA

Il profitto ti dice quanto hai guadagnato. La review ti dice quanto sei cresciuto.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: ogni domenica controlli quali trade hanno rispettato checklist, quali no e quale errore si ripete. La settimana dopo lavori su una sola correzione.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare la ciclica come certezza. Sull'oro la conferma del prezzo e la size corretta restano obbligatorie.

Lun

Mar

Mer

Gio

Ven

Mapa settimanale: manipolazione - accumulo - espansione - gestione

Dati minimi da salvare

Studio

PRINCIPIO

Non serve registrare mille campi se poi non li rileggi. Servono i campi che cambiano decisioni.

Un diario efficace deve essere abbastanza completo da rivelare pattern, ma abbastanza semplice da essere usato ogni giorno. I dati minimi sono quelli che collegano trade, contesto, rischio e comportamento. Se un campo non cambia le tue decisioni, può essere secondario.

- Data e sessione.
- Asset e timeframe.
- Setup e qualità.
- Rischio e RR.
- Motivo ingresso/uscita.

SEMPLICITÀ

Il diario migliore è quello che compili davvero.

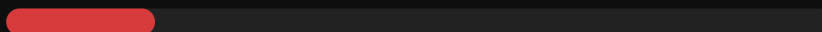
ESEMPIO PRATICO

Esempio: nel diario separi risultato, esecuzione e stato mentale. Un profitto fuori piano non viene celebrato: viene studiato comè possibile rischio futuro.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Da trader reattivo a trader consapevole

Studio

PRINCIPIO

La consapevolezza nasce quando vedi i tuoi schemi ripetersi.

Forse perdi sempre dopo una vincita grande. Forse anticipi solo in PM Session. Forse allarghi stop su oro ma non su valute. Questi pattern personali sono più importanti di qualsiasi indicatore. Disciplina deve aiutarti a vedere la tua operatività come sistema, non come serie di episodi scollegati.

- Trova il tuo errore ricorrente numero uno.
- Costruisci una regola specifica per impedirlo.
- Misura per 30 giorni se la regola funziona.

CRESCITA

Il tuo vero edge può nascere dal conoscere i tuoi punti deboli prima del mercato.

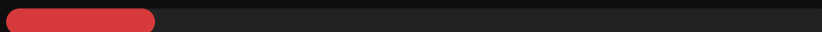
ESEMPIO PRATICO

Esempio: trasformi il concetto in una condizione operativa: se contesto, liquidità, orario, trigger e rischio sono allineati, il trade è valutabile; se manca un pilastro, resta studio.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Checklist: post-trade review

Checklist operativa

Da compilare subito dopo la chiusura, prima che il cervello riscriva la storia.

- Ho rispettato il piano di ingresso?
- Ho rispettato stop e size?
- Ho chiuso secondo piano o emozione?
- Il trade era nel regime previsto?
- Il target era realistico?
- Che emozione ha guidato la gestione?
- Quale lezione porto al prossimo trade?

COME USARLA

Non spuntare la checklist dopo l'entry. Va completata prima: deve filtrare il trade, non giustificarlo.

MICRO-ESEMPIO

Esempio: se una voce critica non è spuntata, il trade resta in osservazione. La checklist non serve a confermare ciò che vuoi fare, ma a impedirti di farlo quando manca struttura.

REGOLA

Se mancano due condizioni importanti, il...

SETUP PRESENTE?

NO - OSSERVA

SI - VALUTA RISCHIO

Prima filtra il setup, poi decidi il rischio. Nessun trade nasce dalla fretta.

Parte 11 - Schede operative

Template, esercizi e piano di applicazione

COSA DEVI PORTARE VIA DA QUESTA SEZIONE

Questa sezione trasforma teoria e osservazione in criteri pratici. Non leggerla solo per capire: usala per decidere cosa fare, cosa evitare e cosa registrare nel diario.

TEMPLATE

Pratico

ESERCIZI

Ripetibili

PIANO

30 giorni

ROADMAP OPERATIVA

1**Osserva**

regime e contesto

2**Filtra**

liquidità e orario

3**Agisci**

solo con rischio chiaro

4**Rivedi**

dati e comportamento

Non cercare più informazioni: cerca più chiarezza operativa.

Accumulo

Espansione

Reset

Distribuzione

Template: scheda pre-market

Checklist operativa

Compila questa scheda prima della sessione. Deve stare in una pagina, senza romanzi.

- Bias HTF: rialzista, ribassista, neutrale.
- Livelli chiave sopra il prezzo.
- Livelli chiave sotto il prezzo.
- Liquidità più vicina.
- News e orari pericolosi.
- Sessione in cui posso operare.
- Setup che cerco oggi.
- Condizione che mi fa non operare.

COME USARLA

Non spuntare la checklist dopo l'entry. Va completata prima: deve filtrare il trade, non giustificarlo.

MICRO-ESEMPIO

Esempio: compili la scheda prima della sessione con bias, livelli e rischio. Dopo il trade aggiungi screenshot, emozione dominante e una sola correzione concreta.

REGOLA

Se mancano due condizioni importanti, il...

SETUP PRESENTE?

NO - OSSERVA

SI - VALUTA RISCHIO

Prima filtra il setup, poi decidi il rischio. Nessun trade nasce dalla fretta.

Template: scheda trade

Checklist operativa

Questa scheda serve a rendere ogni entrata spiegabile anche a freddo.

- Asset e timeframe.
- Setup: trend, reversal, breakout, range, time-based.
- Contesto: balance o imbalance.
- Liquidità presa o target.
- Entry prevista.
- Stop tecnico.
- TP1 e TP2.
- Rischio percentuale.
- Motivo per cui il trade è valido.

COME USARLA

Non spuntare la checklist dopo l'entry. Va completata prima: deve filtrare il trade, non giustificarlo.

MICRO-ESEMPIO

Esempio: compili la scheda prima della sessione con bias, livelli e rischio. Dopo il trade aggiungi screenshot, emozione dominante e una sola correzione concreta.

REGOLA

Se mancano due condizioni importanti, il...

SETUP PRESENTE?

NO - OSSERVA

SI - VALUTA RISCHIO

Prima filtra il setup, poi decidi il rischio. Nessun trade nasce dalla fretta.

Template: scheda errore

Checklist operativa

Non basta segnare che hai sbagliato. Devi classificare il tipo di errore.

- Errore tecnico: cosa non ho visto?
- Errore emotivo: cosa ho provato?
- Errore di rischio: cosa ho sovradimensionato?
- Errore di timing: sono entrato troppo presto/tardi?
- Quale regola avrebbe evitato questo errore?
- La regola esiste già o devo crearla?
- Come la controllerò nella prossima sessione?

COME USARLA

Non spuntare la checklist dopo l'entry. Va completata prima: deve filtrare il trade, non giustificarlo.

MICRO-ESEMPIO

Esempio: compili la scheda prima della sessione con bias, livelli e rischio. Dopo il trade aggiungi screenshot, emozione dominante e una sola correzione concreta.

REGOLA

Se mancano due condizioni importanti, il...

SETUP PRESENTE?

NO - OSSERVA

SI - VALUTA RISCHIO

Prima filtra il setup, poi decidi il rischio. Nessun trade nasce dalla fretta.

Esercizio 1: mappa liquidità a grafico spento

Studio

PRINCIPIO

Allena l'occhio a vedere ordini potenziali prima di cercare entrate.

Apri un grafico pulito e segna solo livelli di liquidità: high/low giornalieri, settimanali, range, equal highs/lows, trendline evidenti. Non cercare trade per 10 minuti. Cerca solo dove il mercato potrebbe prendere ordini. Poi osserva cosa succede quando il prezzo arriva in quelle aree.

- Tempo esercizio: 20 minuti.
- Asset: uno solo.
- Output: screenshot con livelli e commento.

ALLENAMENTO

Prima impara dove il prezzo ha motivo di andare. Poi penserai a come entrarci.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: prima segni dove gli stop sono più evidenti, poi aspetti la reazione. Se il prezzo prende liquidità e rientra, hai una lettura; se accelera e accetta, non anticipi il contrario.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: anticipare lo sweep. La liquidità diventa utile dopo la reazione, non prima solo perché il livello è evidente.



Esercizio 2: riconosci balance e imbalance

Studio

PRINCIPIO

Allena la capacità di cambiare strategia quando cambia regime.

Prendi 20 giornate storiche e classifica ogni fase principale come balance o imbalance. Segna dove una strategia responsive avrebbe funzionato e dove sarebbe stata pericolosa. Questo esercizio rende visibile il motivo per cui lo stesso setup non va usato sempre.

- 10 esempi di range.
- 10 esempi di espansione.
- Annota cosa avrebbe invalidato il bias.

REGIME

Il mercato non è sempre lo stesso avversario.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: se il prezzo resta dentro value, privilegi rotazioni e target brevi. Se esce da value e viene accettato fuori, smetti di ragionare da range e segui il nuovo regime.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: applicare logica da range quando il mercato è già in espansione. Prima riconosci il regime, poi scegli il tipo di trade.

VALUE / ACCETTAZIONE



Esercizio 3: replay senza soldi

Studio

PRINCIPIO

Il replay ti fa vedere se anticipi anche quando non rischi capitale.

Usa replay o grafici storici e avanza candela per candela. Prima di ogni possibile entry, dichiara cosa vuoi vedere. Non barare guardando il futuro. L'obiettivo è allenare processo decisionale. Registra entrate saltate, entrate fatte e motivi.

- Sessione da 30 minuti.
- Massimo 3 trade simulati.
- Review immediata.

REPLAY

Se non rispetti il piano in replay, non aspettarti di rispettarlo live.

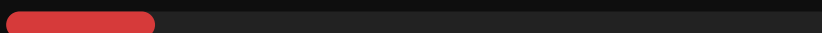
ESEMPIO PRATICO

Esempio: trasformi il concetto in una condizione operativa: se contesto, liquidità, orario, trigger e rischio sono allineati, il trade è valutabile; se manca un pilastro, resta studio.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Esercizio 4: una settimana senza entry casuali

Studio

PRINCIPIO

Per sette giorni puoi operare solo se tutte le condizioni sono presenti.

L'obiettivo non è guadagnare, ma scoprire quante volte normalmente operi senza motivo completo. Ogni trade saltato va registrato con la ragione: mancava contesto, mancava trigger, mancava RR, mancava lucidità. Alla fine della settimana avrai una fotografia vera della tua disciplina.

- Regola: se manca un punto, niente trade.
- Registra anche le occasioni perse.
- Valuta se hai ridotto stress e errori.

SFIDA

Meno trade non significa meno lavoro. Significa più selezione.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: sull'oro non basta dire "settimana rialzista". Segni range di lunedì, comportamento di martedì e liquidità HTF; solo dopo cerchi entry nella direzione più coerente.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare la ciclica come certezza. Sull'oro la conferma del prezzo e la size corretta restano obbligatorie.

Lun

Mar

Mer

Gio

Ven

Mapa settimanale: manipolazione - accumulo - espansione - gestione

Piano di 30 giorni

Studio

PRINCIPIO

Un mese basta per trasformare il manuale in abitudine se lavori con ordine.

Non devi applicare tutto subito. La crescita avviene a blocchi. Nei primi 10 giorni studi contesto e liquidità. Nei secondi 10 giorni testi setup e rischio. Negli ultimi 10 giorni lavori su diario e revisione. Alla fine avrai un processo più chiaro e misurabile.

- Giorni 1-10: mappa e regime.
- Giorni 11-20: setup e rischio.
- Giorni 21-30: journal e review.

30 GIORNI

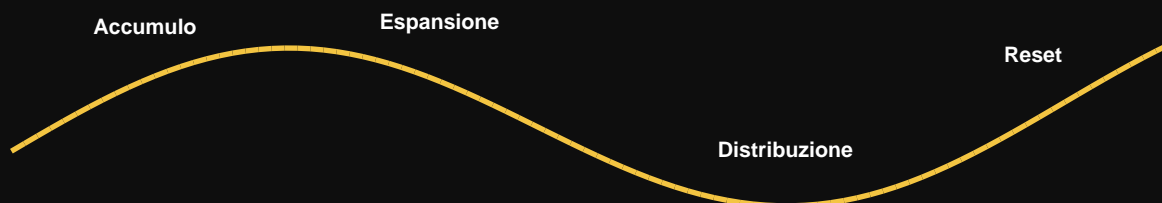
La disciplina non nasce dalla motivazione. Nasce da ripetizione controllata.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: trasformi il concetto in una condizione operativa: se contesto, liquidità, orario, trigger e rischio sono allineati, il trade è valutabile; se manca un pilastro, resta studio.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.



Glossario essenziale: struttura

Studio

PRINCIPIO

Alcune parole devono diventare operative, non decorative.

Struttura significa ordine dei massimi e minimi, zone di accettazione e punti di invalidazione. Non basta dire “struttura rotta”: devi sapere quale livello rende sbagliata l’idea precedente. Una buona struttura è leggibile anche togliendo indicatori e colori. Se non sai segnare struttura a mano, non aggiungere complessità.

- HH/HL: struttura rialzista.
- LH/LL: struttura ribassista.
- MSS: possibile cambio comportamento.

GLOSSARIO

Una parola tecnica valè solo se cambia una decisione.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: trasformi il concetto in una condizione operativa: se contesto, liquidità, orario, trigger e rischio sono allineati, il trade è valutabile; se manca un pilastro, resta studio.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.



Glossario essenziale: liquidità

Studio

PRINCIPIO

Liquidità indica zone dove ordini e stop possono alimentare il movimento.

Buy-side liquidity si trova spesso sopra massimi evidenti. Sell-side liquidity si trova spesso sotto minimi evidenti. Equal highs/lows e livelli retail aumentano la visibilità della zona. La liquidità spiega attrazione, non garantisce inversione.

- BSL: ordini sopra massimi.
- SSL: ordini sotto minimi.
- Sweep: presa del livello.

GLOSSARIO

Il prezzo può prendere liquidità e continuare. Non dare per scontata la reazione.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: prima segni dove gli stop sono più evidenti, poi aspetti la reazione. Se il prezzo prende liquidità e rientra, hai una lettura; se accelera e accetta, non anticipi il contrario.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: anticipare lo sweep. La liquidità diventa utile dopo la reazione, non prima solo perché il livello è evidente.



Glossario essenziale: valore

Studio

PRINCIPIO

Valore è la zona in cui il mercato ha trovato accordo temporaneo.

POC, value area, high volume node e low volume node aiutano a leggere accettazione e rifiuto. Il valore è dinamico: se il mercato accetta nuovi prezzi, la vecchia mappa va aggiornata. Usa valore per target, contesto e gestione, non come segnale unico.

- POC: livello più accettato.
- Value Area: zona principale di scambio.
- LVN: area sottile o rifiutata.

GLOSSARIO

Il valore è una fotografia del consenso, non una previsione sicura.

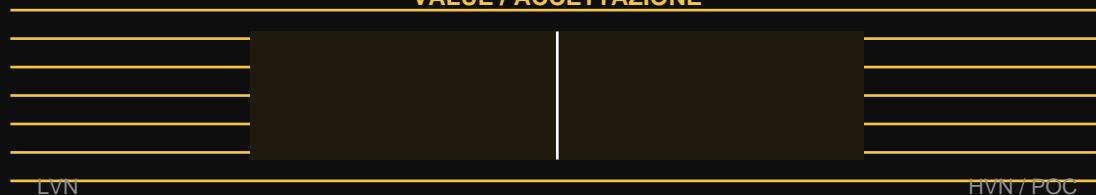
ESEMPIO PRATICO

Esempio: trasforma il concetto in una condizione operativa: se contesto, liquidità, orario, trigger e rischio sono allineati, il trade è valutabile; se manca un pilastro, resta studio.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

VALUE / ACCETTAZIONE



Glossario essenziale: rischio

Studio

PRINCIPIO

Rischio è la quantità di errore che puoi permetterti senza perdere lucidità.

Stop loss, size, RR, drawdown e limite giornaliero non sono dettagli: sono la struttura di sopravvivenza. Un trader con rischio sotto controllo può imparare. Un trader sovraesposto cerca solo sollievo emotivo. Il rischio giusto rende eseguibile anche un sistema imperfetto.

- Rischio per trade.
- Rischio giornaliero.
- Stop operativo.
- Drawdown massimo.

GLOSSARIO

Il rischio non si elimina. Si dimensiona.

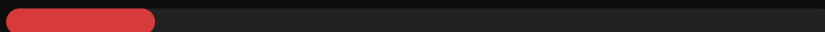
ESEMPIO PRATICO

Esempio: se lo spread si allarga o sei già in drawdown giornaliero, il setup deve essere filtrato più duramente. Un buon trade non giustifica una cattiva esposizione.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: aumentare rischio quando perdi lucidità. È proprio allora che il piano deve diventare più rigido.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Checklist finale: trade autorizzato

Checklist operativa

Questa è la checklist compatta da usare quando vuoi evitare decisioni impulsive.

- Contesto chiaro.
- Regime definito.
- Liquidità mappata.
- Orario coerente.
- Trigger presente.
- Stop tecnico.
- Target logico.
- RR sufficiente.
- Size sostenibile.
- Stato mentale stabile.

COME USARLA

Non spuntare la checklist dopo l'entry. Va completata prima: deve filtrare il trade, non giustificarlo.

MICRO-ESEMPIO

Esempio: se una voce critica non è spuntata, il trade resta in osservazione. La checklist non serve a confermare ciò che vuoi fare, ma a impedirti di farlo quando manca struttura.

REGOLA

Se mancano due condizioni importanti, il...

SETUP PRESENTE?

NO - OSSERVA

SI - VALUTA RISCHIO

Prima filtra il setup, poi decidi il rischio. Nessun trade nasce dalla fretta.

Conclusione

Fare meglio, non fare di più

COSA DEVI PORTARE VIA DA QUESTA SEZIONE

Questa sezione trasforma teoria e osservazione in criteri pratici. Non leggerla solo per capire: usala per decidere cosa fare, cosa evitare e cosa registrare nel diario.

METODO

Prima

DISCIPLINA

Sempre

REVIEW

Crescita

ROADMAP OPERATIVA

1

Osserva

regime e contesto

2

Filtra

liquidità e orario

3

Agisci

solo con rischio chiaro

4

Rivedi

dati e comportamento

Non cercare più informazioni: cerca più chiarezza operativa.

Accumulo

Espansione

Reset

Distribuzione

Il mercato premia chi dura

Studio

PRINCIPIO

Il tuo obiettivo non è vincere oggi: è diventare un trader più difficile da manipolare domani.

Tutto il manuale ruota intorno a una verità semplice: il trader fragile cerca certezze, il trader maturo costruisce procedure. Non controllerai mai ogni candela, ma puoi controllare rischio, preparazione, finestre, checklist e review. Questo è il vantaggio che DisciPLY deve rappresentare.

- Non cercare trade per sentirti attivo.
- Cerca qualità per diventare consistente.
- Lascia che i dati correggano l'ego.

CHIUSURA

La disciplina non rende il mercato facile. Rende te più solido.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: trasformi il concetto in una condizione operativa: se contesto, liquidità, orario, trigger e rischio sono allineati, il trade è valutabile; se manca un pilastro, resta studio.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Come usare questo manuale nei prossimi 30 giorni

Studio

PRINCIPIO

Il valore non sta nel leggere tutto velocemente, ma nel trasformare una regola alla volta in comportamento.

Scegli una sezione, applicala per una settimana e misura il risultato nel diario. Nella prima settimana lavora sul contesto, nella seconda sulla liquidità, nella terza sul rischio, nella quarta sulla review. Questo approccio impedisce di accumulare nozioni senza cambiare esecuzione. Il trader cresce quando passa dallo studio passivo alla pratica misurata.

- Settimana 1: solo contesto e bias.
- Settimana 2: mappa liquidità e finestre.
- Settimana 3: rischio, size e stop operativo.

PIANO DI STUDIO

Una regola alla volta. Un dato alla volta. Un miglioramento alla volta.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: trasformi il concetto in una condizione operativa: se contesto, liquidità, orario, trigger e rischio sono allineati, il trade è valutabile; se manca un pilastro, resta studio.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Data	Setup	Rischio	Esito	Lezione
12/06	LO sweep	0.5%	+1.8R	
13/06	AM fail	0.5%	-1R	
14/06	Range buy	0.25%	+0.8R	Il diario deve rendere visibili sia la performance sia il comportamento.

Come creare i tuoi casi studio personali

Studio

PRINCIPIO

Ogni trader serio deve costruire un archivio di esempi propri, non vivrà solo di teoria.

Dopo ogni sessione salva uno screenshot prima/dopo, scrivi contesto, liquidità, trigger, rischio e gestione. Non servono cento esempi: servono esempi chiari, classificati e confrontabili. Nel tempo vedrai quali setup rispettano davvero la tua personalità operativa. Questo archivio diventa il tuo manuale personale di mercato.

- Screenshot prima del trade.
- Screenshot dopo la chiusura.
- Motivo di ingresso e invalidazione.
- Errore o punto forte da ripetere.

ARCHIVIO PERSONALE

Non studierò solo il mercato: studio il tuo modo di leggere il mercato.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: trasformi il concetto in una condizione operativa: se contesto, liquidità, orario, trigger e rischio sono allineati, il trade è valutabile; se manca un pilastro, resta studio.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Data	Setup	Rischio	Esito	Lezione
12/06	LO sweep	0.5%	+1.8R	
13/06	AM fail	0.5%	-1R	
14/06	Range buy	0.25%	+0.8R	Il diario deve rendere visibili sia la performance sia il comportamento.

Manifesto Disciply

Studio

PRINCIPIO

Prima pensa. Poi misura. Poi agisci. Poi rivedi.

Il trading non è solo analisi tecnica. E gestione di te stesso mentre il mercato ti provoca. Ogni giorno il grafico offrira scuse per anticipare, inseguire, vendicarti o aumentare rischio. Il metodo serve a interrompere quel ciclo e costruire una versione più lucida del trader che vuoi diventare.

- Contesto prima del pattern.
- Rischio prima del profitto.
- Processo prima dell'ego.
- Review prima della prossima entry.

MANIFESTO

Non devi fare di più. Devi fare meglio, più a lungo.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: se non sai spiegare perché stai entrando, dove hai torto e cosa farai dopo lo stop, il manifesto è semplice: non operare.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Accumulo

Espansione

Reset

Distribuzione

Ultima pagina operativa

Checklist operativa

Prima di chiudere questo manuale, scegli una sola azione concreta da fare oggi.

- Creo una checklist pre-market personale.
- Riduco massimo trade giornalieri.
- Registro tutti i trade per 30 giorni.
- Classifico i miei setup per categoria.
- Misuro errori emotivi separati da errori tecnici.
- Preparo mappa liquidità prima della sessione.
- Mi fermo quando perdo lucidità.

COME USARLA

Non spuntare la checklist dopo l'entry. Va completata prima: deve filtrare il trade, non giustificarlo.

MICRO-ESEMPIO

Esempio: trasformi il concetto in una condizione operativa: se contesto, liquidità, orario, trigger e rischio sono allineati, il trade è valutabile; se manca un pilastro, resta studio.

AZIONE

Scegli una sola cosa. Applicala per 7 giorni...

SETUP PRESENTE?

NO - OSSERVA

SI - VALUTA RISCHIO

Prima filtra il setup, poi decidi il rischio. Nessun trade nasce dalla fretta.

Scheda: filtro A/B/C del setup

Template

PRINCIPIO

Classificare la qualità impedisce di rischiare uguale su trade diversi.

A: contesto, liquidità, orario, trigger e RR allineati. B: manca un elemento secondario, size ridotta. C: idea interessante ma incompleta, solo osservazione.

- Setup A: rischio pieno previsto dal piano.
- Setup B: rischio massimo dimezzato.
- Setup C: nessun capitale, solo screenshot.

APPENDICE

Questa pagina è pensata per essere copiata dentro una checklist Disciply.

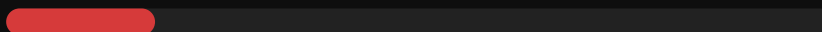
ESEMPIO PRATICO

Esempio: compili la scheda prima della sessione con bias, livelli e rischio. Dopo il trade aggiungi screenshot, emozione dominante e una sola correzione concreta.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: lasciare campi vuoti proprio quando il trade è emotivo. Sono quei dati che ti servono di più nella review.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Scheda: quando ridurre size

Template

PRINCIPIO

Ridurre size è una decisione professionale, non una resa.

Riduci quando il mercato è sporco, sei stanco, ci sono news vicine, lo spread aumenta o hai già commesso un errore di processo. La riduzione deve essere automatica, non discussa in tempo reale.

- Dopo perdita emotiva.
- Durante volatilità anomala.
- Fuori dalla fascia oraria migliore.

APPENDICE

Questa pagina è pensata per essere copiata dentro una checklist Disciply.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: compili la scheda prima della sessione con bias, livelli e rischio. Dopo il trade aggiungi screenshot, emozione dominante e una sola correzione concreta.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: lasciare campi vuoti proprio quando il trade è emotivo. Sono quei dati che ti servono di più nella review.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Scheda: quando saltare il trade

Template

PRINCIPIO

Saltare un trade è una posizione attiva: stai scegliendo protezione.

Salta quando il target non paga il rischio, quando lo stop non è logico, quando stai inseguendo o quando il setup esiste solo perché vuoi operare.

- Target troppo vicino.
- Entry tardiva.
- Manca conferma dopo sweep.

APPENDICE

Questa pagina è pensata per essere copiata dentro una checklist Disciply.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: compili la scheda prima della sessione con bias, livelli e rischio. Dopo il trade aggiungi screenshot, emozione dominante e una sola correzione concreta.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: lasciare campi vuoti proprio quando il trade è emotivo. Sono quei dati che ti servono di più nella review.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Scheda: analisi giornaliera rapida

Template

PRINCIPIO

La tua analisi giornaliera deve stare in meno di cinque minuti.

Scrivi: bias HTF, livelli chiave, liquidità sopra/sotto, news, finestra operativa e setup cercato. Se serve mezz'ora per capirlo, probabilmente il mercato non è chiaro.

- Bias.
- Livelli.
- News.
- Setup permessi.

APPENDICE

Questa pagina è pensata per essere copiata dentro una checklist Disciply.

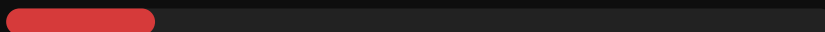
ESEMPIO PRATICO

Esempio: compili la scheda prima della sessione con bias, livelli e rischio. Dopo il trade aggiungi screenshot, emozione dominante e una sola correzione concreta.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: lasciare campi vuoti proprio quando il trade è emotivo. Sono quei dati che ti servono di più nella review.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Scheda: revisione mensile

Template

PRINCIPIO

Ogni mese devi sapere quale comportamento ti ha pagato e quale ti ha danneggiato.

Raggruppa trade per setup, sessione, asset, giorno della settimana e stato mentale. Non limitarti al profitto: misura aderenza al piano.

- Setup migliori.
- Errori peggiori.
- Regola da eliminare.
- Regola da rafforzare.

APPENDICE

Questa pagina è pensata per essere copiata dentro una checklist Disciply.

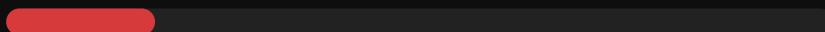
ESEMPIO PRATICO

Esempio: compili la scheda prima della sessione con bias, livelli e rischio. Dopo il trade aggiungi screenshot, emozione dominante e una sola correzione concreta.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: lasciare campi vuoti proprio quando il trade è emotivo. Sono quei dati che ti servono di più nella review.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Mini-guida: trading range

Template

PRINCIPIO

Nel range, comprare o vendere il centro è spesso la scelta peggiore.

Aspetta estremi, sweep, rifiuto o ritorno a value. Il target deve essere interno al range finché non avviene accettazione fuori.

- Estremi prima del centro.
- Rifiuto prima dell'entry.
- Target conservativi.

APPENDICE

Questa pagina è pensata per essere copiata dentro una checklist Disciply.

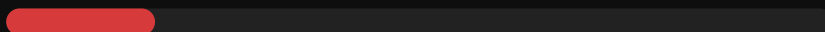
ESEMPIO PRATICO

Esempio: trasformi il concetto in una condizione operativa: se contesto, liquidità, orario, trigger e rischio sono allineati, il trade è valutabile; se manca un pilastro, resta studio.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Mini-guida: trend day

Template

PRINCIPIO

Nel trend day, il pullback conta più del massimo/minimo precedente.

Quando il mercato espande con accettazione, cercare inversioni continue diventa costoso. Cerca ritorni controllati, non vendette contro forza.

- Non fadeare ogni estensione.
- Cerca continuation setup.
- Usa trailing solo con struttura.

APPENDICE

Questa pagina è pensata per essere copiata dentro una checklist Disciply.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: se il trend HTF è rialzista, un pullback M5 non è automaticamente inversione. Cerchi rottura di struttura e accettazione contraria prima di cambiare bias.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: chiamare inversione ogni candela contraria. Finché la struttura regge, spesso è solo correzione.



Mini-guida: news day

Template

PRINCIPIO

Nel giorno di news, il piano deve includere anche il non-trade.

Prima della news riduci o evita. Dopo la news osserva: spike e rientro, accettazione, oppure range caotico. Entra solo quando la struttura torna leggibile.

- No entry casuale prima del dato.
- Aspetta spread stabile.
- Valuta reazione, non previsione.

APPENDICE

Questa pagina è pensata per essere copiata dentro una checklist Disciply.

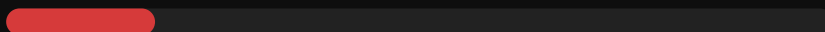
ESEMPIO PRATICO

Esempio: trasformi il concetto in una condizione operativa: se contesto, liquidità, orario, trigger e rischio sono allineati, il trade è valutabile; se manca un pilastro, resta studio.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Mini-guida: propensione al rischio

Template

PRINCIPIO

Non tutti i giorni meritano lo stesso rischio.

Se dormi male, sei irritato o hai fretta, il rischio va ridotto. La tua condizione personale è una variabile di mercato per il tuo conto.

- Rischio normale solo con lucidità.
- Rischio ridotto se stanco.
- No trade se vendicativo.

APPENDICE

Questa pagina è pensata per essere copiata dentro una checklist Disciply.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: se lo spread si allarga o sei già in drawdown giornaliero, il setup deve essere filtrato più duramente. Un buon trade non giustifica una cattiva esposizione.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: aumentare rischio quando perdi lucidità. È proprio allora che il piano deve diventare più rigido.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Mini-guida: creare una routine

Template

PRINCIPIO

La routine elimina negoziazioni interne inutili.

Stessa ora di preparazione, stessa checklist, stessi screenshot, stessa review. La ripetizione ti rende più veloce e meno emotivo.

- Pre-market.
- Sessione.
- Post-trade.
- Review.

APPENDICE

Questa pagina è pensata per essere copiata dentro una checklist Disciply.

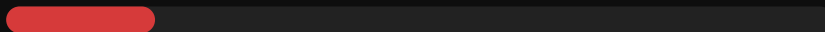
ESEMPIO PRATICO

Esempio: trasformi il concetto in una condizione operativa: se contesto, liquidità, orario, trigger e rischio sono allineati, il trade è valutabile; se manca un pilastro, resta studio.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Domande potenti prima del trade

Template

PRINCIPIO

Le domande giuste interrompono automatismi sbagliati.

Prima di cliccare chiediti: chi e intrappolato? dove sono gli stop? cosa invalida l'idea? il target paga il rischio? sono lucido?

- Chi sto seguendo?
- Chi sto contro?
- Dove ho torto?
- Perché ora?

APPENDICE

Questa pagina è pensata per essere copiata dentro una checklist Disciply.

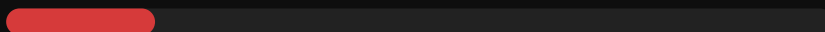
ESEMPIO PRATICO

Esempio: il prezzo prende liquidità, rompe microstruttura e lascia inefficienza. L'entry migliore non è sullo spike, ma sul ritorno ordinato con stop tecnico e target già definito.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: confondere una forma grafica con un setup. Senza contesto, orario e target, resta solo geometria sul grafico.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Domande potenti dopo il trade

Template

PRINCIPIO

Dopo il trade devi cercare verità, non conforto.

Chiediti: ho rispettato il piano? ho cambiato gestione? ho subito il risultato? cosa ripetero? cosa elimino?

- Regola rispettata.
- Errore nominato.
- Lezione scritta.

APPENDICE

Questa pagina è pensata per essere copiata dentro una checklist Disciply.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: il prezzo prende liquidità, rompe microstruttura e lascia inefficienza. L'entry migliore non è sullo spike, ma sul ritorno ordinato con stop tecnico e target già definito.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: confondere una forma grafica con un setup. Senza contesto, orario e target, resta solo geometria sul grafico.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Parte Bonus - Casi pratici

Più esempi, meno teoria isolata

COSA DEVI PORTARE VIA DA QUESTA SEZIONE

Questa sezione trasforma teoria e osservazione in criteri pratici. Non leggerla solo per capire: usala per decidere cosa fare, cosa evitare e cosa registrare nel diario.

CASE STUDY

12

ASSET

XAU/USD FX NQ

FOCUS

Processo

ROADMAP OPERATIVA

1

Osserva

regime e contesto

2

Filtra

liquidità e orario

3

Agisci

solo con rischio chiaro

4

Rivedi

dati e comportamento

Non cercare più informazioni: cerca più chiarezza operativa.

Accumulo

Espansione

Reset

Distribuzione

XAU/USD: settimana rialzista dopo minimo settimanale

Esempio

PRINCIPIO

Il caso mostra come combinare ciclica, liquidità e conferma senza inseguire il prezzo.

Lunedì il mercato crea un minimo con sweep sotto sell-side liquidity. Martedì il livello regge, mercoledì arriva espansione e giovedì il prezzo completa il movimento. Il trader non compra il minimo per intuito: aspetta che il mercato confermi il cambio di tono e usa i pullback per esporsi.

- Step 1: minimo di lunedì.
- Step 2: mancata rottura martedì.
- Step 3: conferma e continuation.

CASO DI STUDIO

Usa questo esempio come traccia per cercare un grafico reale simile e commentarlo nel tuo diario.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: sull'oro non basta dire "settimana rialzista". Segni range di lunedì, comportamento di martedì e liquidità HTF; solo dopo cerchi entry nella direzione più coerente.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare la ciclica come certezza. Sull'oro la conferma del prezzo e la size corretta restano obbligatorie.

Lun

Mar

Mer

Gio

Ven

Mapa settimanale: manipolazione - accumulo - espansione - gestione

XAU/USD: massimo settimanale che resta valido

Esempio

PRINCIPIO

Un massimo non violato entro martedì può trasformarsi in riferimento dominante per il resto della settimana.

Il prezzo crea un massimo lunedì, martedì tenta un nuovo attacco ma non ottiene accettazione. Da lì il trader cerca vendite solo nelle finestre orarie coerenti e smette di comprare gli spike intraday.

- Liquidità sopra lunedì.
- Rifiuto martedì.
- Bias short finché il massimo regge.

CASO DI STUDIO

Usa questo esempio come traccia per cercare un grafico reale simile e commentarlo nel tuo diario.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: sull'oro non basta dire "settimana rialzista". Segni range di lunedì, comportamento di martedì e liquidità HTF; solo dopo cerchi entry nella direzione più coerente.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare la ciclica come certezza. Sull'oro la conferma del prezzo e la size corretta restano obbligatorie.

Lun

Mar

Mer

Gio

Ven

Mapa settimanale: manipolazione - accumulo - espansione - gestione

EUR/USD London Open: sweep + MSS + FVG

Esempio

PRINCIPIO

Questo è uno dei casi didattici più utili per capire la logica Silver Bullet.

Durante la London Open il prezzo supera il massimo asiatico, prende stop e breakout buyer, poi rompe la struttura al ribasso. La displacement candle lascia un FVG e il ritorno nel gap offre un entry più ordinato del chasing.

- Sweep prima del trigger.
- MSS per conferma.
- Ritorno nel FVG per l'ingresso.

CASO DI STUDIO

Usa questo esempio come traccia per cercare un grafico reale simile e commentarlo nel tuo diario.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: il prezzo prende liquidità, rompe microstruttura e lascia inefficienza. L'entry migliore non è sullo spike, ma sul ritorno ordinato con stop tecnico e target già definito.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: anticipare lo sweep. La liquidità diventa utile dopo la reazione, non prima solo perché il livello è evidente.



GBP/USD London Open: BPR, FVG e OTE

Esempio

PRINCIPIO

L'idea non è accumulare sigle ma creare allineamento tra contesto e trigger.

Il prezzo effettua sweep, crea un BPR e rientra nella zona OTE. Qui il trader valuta se il target vicino paga almeno 1:2. Se non paga, salta: non basta che il pattern sembri bello.

- Confluenza > singolo pattern.
- Target vicino prima del trade.
- RR minimo deciso prima.

CASO DI STUDIO

Usa questo esempio come traccia per cercare un grafico reale simile e commentarlo nel tuo diario.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: il prezzo prende liquidità, rompe microstruttura e lascia inefficienza. L'entry migliore non è sullo spike, ma sul ritorno ordinato con stop tecnico e target già definito.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: confondere una forma grafica con un setup. Senza contesto, orario e target, resta solo geometria sul grafico.



Nasdaq AM Session: momentum e ritorno ordinato

Esempio

PRINCIPIO

Sugli indici la velocità è maggiore, quindi la selezione dell'entry conta ancora di più.

L'AM Session spinge il Nasdaq fuori da una compressione. Invece di comprare in piena estensione, il trader aspetta un ritorno controllato verso area FVG o micro supporto e protegge il rischio con stop tecnico corto.

- No chase.
- Ritorno verso inefficienza.
- Uscita parziale su primo target.

CASO DI STUDIO

Usa questo esempio come traccia per cercare un grafico reale simile e commentarlo nel tuo diario.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: trasforma il concetto in una condizione operativa: se contesto, liquidità, orario, trigger e rischio sono allineati, il trade è valutabile; se manca un pilastro, resta studio.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

London Open

AM Session

PM Session

Le finestre non garantiscono trade: selezionano quando osservare con più attenzione.

AMT: da balance a imbalance

Esempio

PRINCIPIO

Il caso mostra quando smette di avere senso fadeare il centro del range.

Per ore il prezzo ruota intorno al POC'è la value area contiene quasi tutto il movimento. Dopo una spinta direzionale con accettazione fuori value, il mercato cambia regime e i trade di risposta al centro perdono vantaggio.

- Profile bilanciato.
- Break con accettazione.
- Nuovo regime operativo.

CASO DI STUDIO

Usa questo esempio come traccia per cercare un grafico reale simile e commentarlo nel tuo diario.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: se il prezzo resta dentro value, privilegi rotazioni e target brevi. Se esce da value e viene accettato fuori, smetti di ragionare da range e segui il nuovo regime.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: applicare logica da range quando il mercato è già in espansione. Prima riconosci il regime, poi scegli il tipo di trade.

VALUE / ACCETTAZIONE



Liquidità statica: doppi massimi e rifiuto

Esempio

PRINCIPIO

Un doppio massimo non è interessante per la forma, ma per gli ordini che può contenere.

Il prezzo tocca due volte una resistenza, accumula breakout traders e stop di chi vende prima. Quando arriva il terzo attacco e scatta il rifiuto, la zona può diventare punto di partenza per il movimento contrario.

- Capire dove stanno gli stop.
- Attendere sweep.
- Usare conferma, non intuizione.

CASO DI STUDIO

Usa questo esempio come traccia per cercare un grafico reale simile e commentarlo nel tuo diario.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: prima segni dove gli stop sono più evidenti, poi aspetti la reazione. Se il prezzo prende liquidità e rientra, hai una lettura; se accelera e accetta, non anticipi il contrario.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: anticipare lo sweep. La liquidità diventa utile dopo la reazione, non prima solo perché il livello è evidente.



Liquidità di equilibrio: range e sbilanciamento

Esempio

PRINCIPIO

Dentro una lateralizzazione, il trader paziente non compra o vende il centro.

Osserva i bordi, attende sbilanciamento o sweep e si fa trovare pronto solo quando il mercato esce dalla noia in modo leggibile. Comprare il centro per ansia è il modo più facile per pagare spread e confusione.

- Centro = area peggiore.
- Bordi prima, conferma dopo.
- Target realistici.

CASO DI STUDIO

Usa questo esempio come traccia per cercare un grafico reale simile e commentarlo nel tuo diario.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: prima segni dove gli stop sono più evidenti, poi aspetti la reazione. Se il prezzo prende liquidità e rientra, hai una lettura; se accelera e accetta, non anticipi il contrario.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: anticipare lo sweep. La liquidità diventa utile dopo la reazione, non prima solo perché il livello è evidente.



Estate: breakout che non continua

Esempio

PRINCIPIO

Il caso tipico estivo punisce chi usa aspettative da mesi forti.

In luglio il prezzo rompe un range ma trova subito mancanza di follow-through. Il trader adattivo evita di aggiungere size e, se decide di operare, tratta il movimento come falso breakout o rientro rapido.

- Volumi bassi.
- Follow-through debole.
- Ridurre size e target.

CASO DI STUDIO

Usa questo esempio come traccia per cercare un grafico reale simile e commentarlo nel tuo diario.

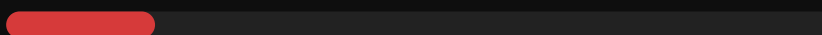
ESEMPIO PRATICO

Esempio: in estate il breakout senza volume può fallire subito. Riduci size, cerchi target più vicini e non trasformi una giornata lenta in una scusa per fare overtrading.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: forzare target larghi in un mercato sottile. Nei periodi lenti la gestione vale più dell'ambizione.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



News day: cosa NON fare

Esempio

PRINCIPIO

Spesso l'errore principale non è tecnico ma comportamentale.

Pochi minuti prima di un dato macro, il prezzo sembra allineato al setup. Il trader impulsivo entra lo stesso e viene travolto da spread e spike. Il trader disciplinato considera la notizia come parte del contesto e aspetta che il mercato torni leggibile.

- Le news sono contesto.
- Nessuna forzatura pre-dato.
- Valuta la reazione, non la fantasia.

CASO DI STUDIO

Usa questo esempio come traccia per cercare un grafico reale simile e commentarlo nel tuo diario.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: trasforma il concetto in una condizione operativa: se contesto, liquidità, orario, trigger e rischio sono allineati, il trade è valutabile; se manca un pilastro, resta studio.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

SETUP PRESENTE?

NO - OSSERVA

SI - VALUTA RISCHIO

Prima filtra il setup, poi decidi il rischio. Nessun trade nasce dalla fretta.

Trade buono, gestione cattiva

Esempio

PRINCIPIO

A volte il problema non è l'analisi ma l'incapacità di lasciare lavorare il piano.

L'entry è corretta, ma il trader sposta stop in pari troppo presto per paura. Il prezzo corregge, lo chiude e poi va al target. La review deve segnare errore di gestione anche se l'analisi era buona.

- Separare analisi e gestione.
- Rispettare il piano di uscita.
- Annotare la paura, non solo il risultato.

CASO DI STUDIO

Usa questo esempio come traccia per cercare un grafico reale simile e commentarlo nel tuo diario.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: trasformi il concetto in una condizione operativa: se contesto, liquidità, orario, trigger e rischio sono allineati, il trade è valutabile; se manca un pilastro, resta studio.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Data	Setup	Rischio	Esito	Lezione
12/06	LO sweep	0.5%	+1.8R	
13/06	AM fail	0.5%	-1R	
14/06	Range buy	0.25%	+0.8R	Il diario deve rendere visibili sia la performance sia il comportamento.

Trade perso, processo corretto

Esempio

PRINCIPIO

Un trade in stop può essere un buon trade se nasce da una buona esecuzione.

Il setup rispettava contesto, orario, trigger e RR. Il mercato invalida l'idea e prende lo stop. La review non cerca colpe inesistenti: conferma ch  il processo era giusto e che la perdita rientra nel modello.

- Non giudic  solo dal P/L.
- Misura aderenza al piano.
- Il processo corretto resta corretto anche in loss.

CASO DI STUDIO

Usa questo esempio come traccia per cercare un grafico reale simile e commentarlo nel tuo diario.

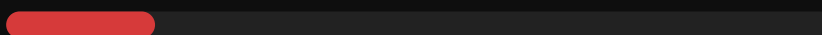
ESEMPIO PRATICO

Esempio: trasformi il concetto in una condizione operativa: se contesto, liquidit , orario, trigger e rischio sono allineati, il trade   valutabile; se manca un pilastro, resta studio.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Rischio



Qualit  setup



Disciplina



Parte V3 - Workbook operativo

Schede pronte da usare dentro Disciply

COSA DEVI PORTARE VIA DA QUESTA SEZIONE

Questa sezione trasforma teoria e osservazione in criteri pratici. Non leggerla solo per capire: usala per decidere cosa fare, cosa evitare e cosa registrare nel diario.

WORKBOOK

25+ schede

ESEMPI

più concreti

OUTPUT

azione

ROADMAP OPERATIVA

1**Osserva**

regime e contesto

2**Filtra**

liquidità e orario

3**Agisci**

solo con rischio chiaro

4**Rivedi**

dati e comportamento

Non cercare più informazioni: cerca più chiarezza operativa.

Accumulo

Espansione

Reset

Distribuzione

Scheda pre-market completa

Workbook compilabile

Compilala prima della sessione. Serve a impedire che il grafico decida al posto tuo.

BIAS HTF

Direzione principale o neutralità.

LIQUIDITÀ SOPRA

Dove sono stop e breakout buyer.

LIQUIDITÀ SOTTO

Dove sono stop e breakout seller.

NEWS

Orario, impatto e piano.

SESSIONE AMMESSA

London, AM, PM o no-trade.

SETUP PERMESSI

Solo quelli coerenti col contesto.

RISCHIO MASSIMO

Percentuale e stop operativo.

MOTIVO PER NON TRADARE

Condizioni che bloccano la sessione.

Data

Setup

Rischio

Esito

Lezione

12/06

LO sweep

0.5%

+1.8R

13/06

AM fail

0.5%

-1R

Il diario deve rendere visibile sia la performance sia il comportamento.

14/06

Range buy

0.25%

+0.8R

NOTA DISCIPLY

Se questa scheda è vuota, non sei pronto a rischiare capitale.

Scheda mappa della liquidità

Workbook compilabile

Usala per segnare zone in cui il prezzo potrebbe cercare ordini.

BUY-SIDE

Massimi uguali, swing high, breakout zone.

SELL-SIDE

Minimi uguali, swing low, panic zone.

LIQUIDITÀ DINAMICA

Trendline, canale, squeeze.

EQUILIBRIO

Centro range, area di accettazione.

B&R

Break and reverse potenziale.

SWEEP ATTESO

Zona dove vuoi vedere presa di liquidità.

CONFERMA MINIMA

MSS, rifiuto, displacement.

TRADE VIETATO

Zona in cui non hai edge.



NOTA DISCIPLI

La liquidità non è un punto magico: è una zona dove il mercato può trovare controparti.

Scheda Silver Bullet

Workbook compilabile

Filtro pratico per evitare di trasformare ogni FVG in un trade.

FINESTRA ORARIA

London, AM o PM.

PAIR/INDICE

EUR/USD, GBP/USD, Nasdaq, S&P.

SWEEP PRESENTE

Quale liquidità è stata presa.

MSS/SHIFT

Dove la struttura ha cambiato tono.

FVG/BPR

Area di ritorno valida.

STOP TECNICO

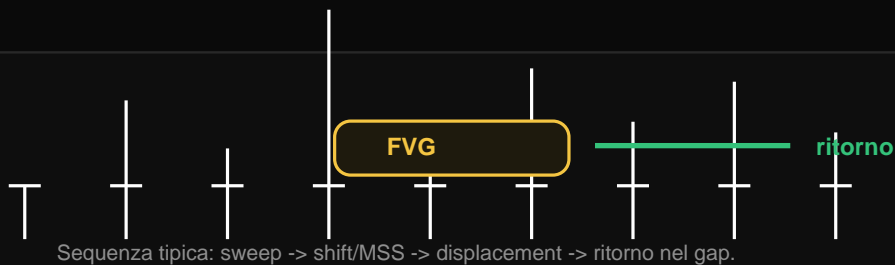
Oltre swing o invalidazione.

TARGET

Liquidità vicina o lontana.

RR

Minimo 1:2 salvo piano diverso.



NOTA DISCIPLY

Il tempo seleziona il setup. Il setup non deve costringerti a entrare.

Scheda Auction Market

Workbook compilabile

Per capire se stai tradando equilibrio o squilibrio.

POC

Zona più scambiata o magnetica.

VALUE AREA

Area di accettazione.

LVN

Zona sottile o rifiutata.

BALANCE

Rotazione, ritorni al centro.

IMBALANCE

Accettazione fuori valore.

STRATEGIA

Fade o continuation.

INVALIDAZIONE

Ritorno nel vecchio valore.

NOTA

Cosa è cambiato rispetto a ieri.

D-profile / area di valore

POC = zona più spessa | LVN = zone strette da attraversamento veloce

NOTA DISCIPLY

Non usare una strategia da range quando il mercato ha già accettato fuori range.

Scheda ciclica XAU/USD

Workbook compilabile

Per leggere la settimana senza forzare previsioni rigide.

RANGE LUNEDÌ

Max/min e sweep iniziale.

MARTEDÌ

Conferma o violazione.

MERCOLEDÌ

Riaccumulo o inversione.

GIOVEDÌ

Espansione o completamento.

VENERDÌ

Distribuzione o chiusura ciclo.

CICLO MENSILE

Settimana del ciclo.

BIAS

Rialzista, ribassista, neutro.

ERRORE DA EVITARE

Comprare/vendere tardi.

Lun

Mar

Mer

Gio

Ven

Mappa settimanale: manipolazione - accumulo - espansione - gestione

NOTA DISCIPLY

La ciclica è una mappa probabilistica, non una scusa per ignorare lo stop.

Scheda gestione rischio

Workbook compilabile

Rende il rischio una decisione prima del trade, non una reazione dopo.

RISCHIO %

Quanto rischio sul trade.

STOP IN PUNTI

Distanza tecnica.

SIZE

Calcolata, non intuitiva.

PERDITA MASSIMA GIORNALIERA

Stop operativo.

TRADE MAX

Numero massimo.

PARZIALI

Dove è perché.

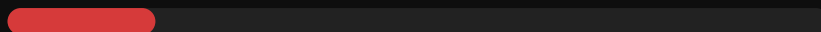
BE

Quando ha senso.

NO AUMENTO SIZE

Regola anti-vendetta.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



NOTA DISCIPLY

Una size troppo grande trasforma anche un buon setup in una pessima decisione.

Scheda post-trade review

Workbook compilabile

Da compilare subito dopo il trade, non a memoria dopo giorni.

SETUP

Nome e categoria.

CONTESTO

Perché aveva senso.

ENTRY

Anticipata, corretta o tardiva.

GESTIONE

Piano rispettato?

EMOZIONE

Paura, fretta, calma.

ERRORE

Tecnico o comportamentale.

LEZIONE

Una frase pratica.

TAG DISCIPLY

Da salvare nel diario.

Data	Setup	Rischio	Esito	Lezione
12/06	LO sweep	0.5%	+1.8R	
13/06	AM fail	0.5%	-1R	Il diario deve rendere visibili sia la performance sia il comportamento.
14/06	Range buy	0.25%	+0.8R	

NOTA DISCIPLY

Il diario non serve a colpevolizzarti: serve a togliere nebbia.

Scheda no-trade

Workbook compilabile

Una pagina per allenare la pazienza quando non operi.

PERCHÉ NON ENTRO

Motivo principale.

COSA MANCA

Contesto, trigger o RR.

COSA MI TENTA

FOMO, noia, recupero.

TRADE IMMAGINATO

Cosa avrei fatto.

RISCHIO EVITATO

Cosa ho protetto.

SCREENSHOT

Da salvare.

LEZIONE

Cosa ho capito.

PREMIO DISCIPLINA

Punto mentale positivo.

SETUP PRESENTE?

NO - OSSERVA

SI - VALUTA RISCHIO

Prima filtra il setup, poi decidi il rischio. Nessun trade nasce dalla fretta.

NOTA DISCIPLY

Il no-trade registrato è una vittoria invisibile che protegge capitale.

Mercato in balance

Playbook operativo

Il prezzo ruota, torna spesso verso il centro e non accetta fuori dal range.

FARE

- Aspetta estremi del range.
- Cerca sweep e rientro.
- Target più conservativi verso value.
- Riduci aspettative di trend.

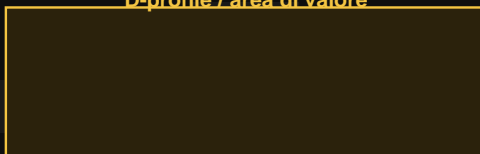
NON FARE

- Comprare il centro.
- Inseguire breakout non accettati.
- Allargare stop per rumore.
- Confondere rotazione con trend.

ESEMPIO CONCRETO

EUR/USD resta per ore dentro value area. Il trade migliore nasce sul bordo dopo sweep, non nel mezzo del range.

D-profile / area di valore



POC = zona più spessa | LVN = zone strette da attraversamento veloce

Mercato in imbalance

Playbook operativo

Il prezzo accetta fuori valore e comincia a cercare un nuovo livello di equilibrio.

FARE

- Cerca continuation su pullback.
- Proteggi profitti progressivamente.
- Evita fade automatici.
- Segui struttura e momentum.

NON FARE

- Venderò solo perché è salito.
- Comprare troppo tardi senza pullback.
- Usare target da range.
- Ignorare accettazione fuori value.

ESEMPIO CONCRETO

Nasdaq rompe il range AM e non rientra. Il ritorno controllato diventa occasione, non segnale di inversione.

VALUE / ACCETTAZIONE



London Open con sweep

Playbook operativo

Il prezzo prende liquidità iniziale e poi mostra cambio di struttura.

FARE

- Segna high/low asiatico.
- Aspetta presa di liquidità.
- Pretendi MSS o displacement.
- Entra sul ritorno, non sulla candela emotiva.

NON FARE

- Entrare prima dello sweep.
- Scambiare ogni rottura per conferma.
- Saltare controllo RR.
- Tradare fuori finestra.

ESEMPIO CONCRETO

GBP/USD spazza il minimo asiatico, rompe struttura up e ritorna in FVG: qui il trade diventa leggibile.



Sequenza tipica: sweep -> shift/MSS -> displacement -> ritorno nel gap.

Giornata con news macro

Playbook operativo

Il dato può cambiare volatilità, spread e coerenza dei setup.

FARE

- Riduci o sospendi prima del dato.
- Osserva reazione e accettazione.
- Aspetta spread stabile.
- Usa size ridotta se il mercato resta nervoso.

NON FARE

- Indovinare il dato.
- Entrare nei secondi del rilascio.
- Spostare stop per spike.
- Recuperare subito se va male.

ESEMPIO CONCRETO

Su CPI il primo spike rompe due lati. Il trade arriva solo dopo che il mercato sceglie un lato e costruisce struttura.

SETUP PRESENTE?

NO - OSSERVA

SI - VALUTA RISCHIO

Prima filtra il setup, poi decidi il rischio. Nessun trade nasce dalla fretta.

Estate o bassa liquidità

Playbook operativo

Il mercato si muove meno, ma può fare spike più sporchi.

FARE

- Taglia target e size.
- Accetta no-trade frequenti.
- Preferisci setup puliti.
- Chiudi più rapidamente in assenza di follow-through.

NON FARE

- Cercare super trend ogni giorno.
- Fare 10 operazioni per noia.
- Usare stop larghi senza motivo.
- Confondere lentezza con sicurezza.

ESEMPIO CONCRETO

A luglio XAU/USD rompe un livello e rientra subito: meglio trattarlo come falso breakout che come inizio di trend enorme.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Dopo una perdita emotiva

Playbook operativo

La priorità non è recuperare, ma impedire escalation.

FARE

- Pausa obbligatoria.
- Screenshot e nota emotiva.
- Size dimezzata al rientro.
- Stop dopo secondo errore di processo.

NON FARE

- Riaprire subito.
- Aumentare lotto.
- Cambiare strategia al volo.
- Cercare segnali ovunque.

ESEMPIO CONCRETO

Dopo uno stop preso correttamente, aspetti 15 minuti. Dopo uno stop preso per errore emotivo, chiudi sessione o passi in osservazione.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Scorecard qualità setup

Scorecard DisciPLY

Dai un punteggio da 0 a 5 per ogni criterio. Il punto non è gonfiare il voto, ma rendere visibile dovè il tuo processo perde qualità.

CRITERIO	0	1	2	3	4	5
Contesto HTF e regime coerenti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liquidità zona chiara e non casuale	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Timing finestra operativa corretta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trigger conferma presente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
RR target paga il rischio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gestione piano uscita già definito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

COME INTERPRETARLA

Sotto 20 punti il trade non è A-grade: riduci size o salta.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Scorecard disciplina trader

Scorecard DisciPLY

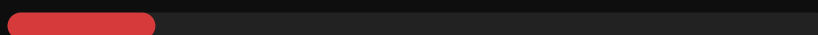
Dai un punteggio da 0 a 5 per ogni criterio. Il punto non è gonfiare il voto, ma rendere visibile dovè il tuo processo perde qualità.

CRITERIO	0	1	2	3	4	5
Preparazione analisi fatta prima	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pazienza no entry anticipata	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rischio size rispettata	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Emozione niente vendetta/FOMO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Review trade registrato	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coerenza stesso metodo, non improvvisazione	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

COME INTERPRETARLA

Non usare questa scorecard per sentirti bravo. Usala per vedere dove stai perdendo soldi invisibili.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Scorecard sessione

Scorecard Discipty

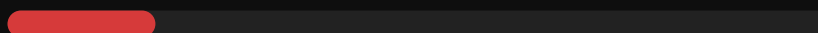
Dai un punteggio da 0 a 5 per ogni criterio. Il punto non è gonfiare il voto, ma rendere visibile dovè il tuo processo perde qualità.

CRITERIO	0	1	2	3	4	5
Focus assenza di distrazioni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mercato leggibile o caotico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Setup numero e qualità	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esecuzione precisione entry/exit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stop operativo rispettato	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lezione una correzione chiara	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

COME INTERPRETARLA

La sessione migliore non è sempre quella più profittevole: e quella più replicabile.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



XAU/USD: falso breakout estivo

Esempio avanzato

PRINCIPIO

Scenario: luglio, range stretto, volumi sottili e spike improvvisi. Il prezzo rompe sopra il massimo del range ma non costruisce accettazione.

Il trader aggressivo compra la rottura e allarga lo stop. Il trader disciplinato aspetta: se il prezzo rientra nel range, la rottura diventa liquidità presa. L'operazione diventa short solo dopo rifiuto e trigger, con target interno al range.

- Contesto stagionale debole.
- Rottura senza follow-through.
- Rientro nel range = informazione.
- Target non troppo ambizioso.

CASO V3

Esempio ampliato per rendere il manuale più pratico e meno teorico.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: sull'oro non basta dire "settimana rialzista". Segni range di lunedì, comportamento di martedì e liquidità HTF; solo dopo cerchi entry nella direzione più coerente.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare la ciclica come certezza. Sull'oro la conferma del prezzo e la size corretta restano obbligatorie.

Lun

Mar

Mer

Gio

Ven

Mapa settimanale: manipolazione - accumulo - espansione - gestione

EUR/USD: value area che protegge dal trade sbagliato

Esempio avanzato

PRINCIPIO

Scenario: il prezzo resta per ore dentro una zona di accettazione. Ogni volta che esce, rientra velocemente.

In questo contesto inseguire il breakout è costoso. La mossa migliore è aspettare gli estremi e cercare rifiuto. Solo una chiusura con accettazione fuori value cambia il playbook.

- Profile bilanciato.
- Ritorno frequente al centro.
- Fade selettivo sugli estremi.
- Cambio piano solo con accettazione.

CASO V3

Esempio ampliato per rendere il manuale più pratico e meno teorico.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: il prezzo prende liquidità, rompe microstruttura e lascia inefficienza. L'entry migliore non è sullo spike, ma sul ritorno ordinato con stop tecnico e target già definito.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: confondere una forma grafica con un setup. Senza contesto, orario e target, resta solo geometria sul grafico.

D-profile / area di valore

POC = zona più spessa | LVN = zone strette da attraversamento veloce

Nasdaq: imbalance da non vendere contro

Esempio avanzato

PRINCIPIO

Scenario: dopo apertura USA il prezzo rompe range e accelera con candele pulite.

Il trader che prova a vendere ogni massimo viene spremuto. In imbalance devi cercare pullback e continuazione, oppure non fare nulla. La regola è semplice: non combattere drift evidente solo per ego.

- Accettazione fuori range.
- Pullback comè opportunità.
- Stop sotto struttura.
- Niente short casuali.

CASO V3

Esempio ampliato per rendere il manuale più pratico e meno teorico.

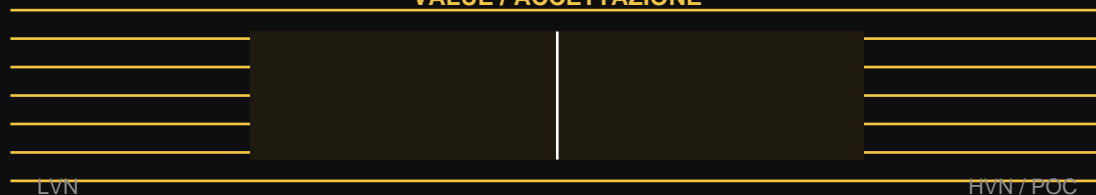
ESEMPIO PRATICO

Esempio: se il prezzo resta dentro value, privilegi rotazioni e target brevi. Se esce da value e viene accettato fuori, smetti di ragionare da range e segui il nuovo regime.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: applicare logica da range quando il mercato è già in espansione. Prima riconosci il regime, poi scegli il tipo di trade.

VALUE / ACCETTAZIONE



GBP/USD: trade saltato ma corretto

Esempio avanzato

PRINCIPIO

Scenario: c'è sweep e ritorno al FVG, ma il target utile è troppo vicino rispetto allo stop tecnico.

Il pattern c'è, ma il trade non paga. Saltarlo e disciplina vera. Nel diario va segnato come no-trade di qualità, perché hai evitato un'operazione bella da vedere ma debole nei numeri.

- Pattern presente.
- RR insufficiente.
- Trade saltato.
- Disciplina positiva.

CASO V3

Esempio ampliato per rendere il manuale più pratico e meno teorico.

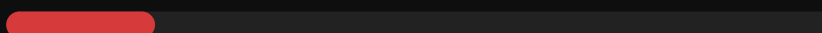
ESEMPIO PRATICO

Esempio: trasformi il concetto in una condizione operativa: se contesto, liquidità, orario, trigger e rischio sono allineati, il trade è valutabile; se manca un pilastro, resta studio.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Rischio



Qualità setup



Disciplina



Trade in profit gestito male

Esempio avanzato

PRINCIPIO

Scenario: entry perfetta, ma uscita anticipata per paura dopo pochi pips.

Il profitto non cancella l'errore. Se il piano prevedeva TP1 a una liquidità precisa e sei uscito prima senza motivo, la review deve classificare il trade come errore di gestione.

- Gain non significa buon processo.
- Paura da annotare.
- Regola sui parziali.
- Review onesta.

CASO V3

Esempio ampliato per rendere il manuale più pratico e meno teorico.

ESEMPIO PRATICO

Esempio: trasformi il concetto in una condizione operativa: se contesto, liquidità, orario, trigger e rischio sono allineati, il trade è valutabile; se manca un pilastro, resta studio.

ERRORE DA EVITARE

Errore da evitare: usare il concetto giusto fuori contesto. Un buon criterio applicato nel momento sbagliato diventa rumore.

Data	Setup	Rischio	Esito	Lezione
12/06	LO sweep	0.5%	+1.8R	
13/06	AM fail	0.5%	-1R	
14/06	Range buy	0.25%	+0.8R	Il diario deve rendere visibili sia la performance sia il comportamento.

FINE

Fine del manuale

Ora il valore sta nell'applicazione

Hai in mano una struttura completa. Il passo successivo non è aggiungere altre nozioni, ma applicare una regola alla volta, registrare i risultati e lasciare che i dati mostrino dove migliorare.

PROSSIMA AZIONE

Apri Disciply, crea la tua checklist pre-market e registra il prossimo trade con contesto, rischio, setup, emozione e review.

