

Método Troyano un primer paso para crear tu mentalidad de trader exitoso

Una técnica de EMOTRADING

Arístides Molina – Ingeniero, Coach, Trader

Contenido

Bienvenido	1
¿Qué puedes esperar de este e-book-taller?.....	2
Ser trader consistente ES tu meta	5
¿El sistema de trading, el bróker o el mercado?.....	5
Tu respuesta emocional inconsciente.....	7
Creencias inconscientes.....	9
Circunstancias, creencias y estado emocional.....	10
Acciones que no controlas	11
¿Cómo funciona esto en trading?	11
Enfrentarte a ti mismo.....	15
La inevitable transformación para el éxito	15
De mi experiencia.....	16
El método Troyano	18
Paso 1. Busca los caballos	19
¿Cómo extraer las creencias?	20
Paso 2. Elige los mejores caballos	21
Paso 3. Prepara los caballos	22
Paso 4. Invade Troya	23
Frecuencia de las repeticiones	25
Troyano Subliminal	26
La gran ventaja	26
¿Cómo utilizarlos?	27
¿Qué más puedes hacer?	29
Apéndice I. Preguntas de temas relevantes	31
Tema: Tu relación con el dinero.....	31
Tema: Tu forma de ser	32

Tema: Tus influyentes	34
Apéndice II. Bonos del método Troyano	36
Bono 1	36
Bono 2	36
Apéndice III. Emotrading: entrena tu mentalidad de trader	37

Bienvenido

¡Hola trader!

Te doy la bienvenida a **Método Troyano un primer paso para crear tu mentalidad de trader exitoso**. Un e-book-taller, con el que podrás iniciar esa transformación necesaria, para que tu vida como trader se convierta en tu paraíso soñado y no en un infierno terrenal.

Con esto te digo que lo que vas a recibir aquí, te abre el camino a tu vida como trader de éxito.

No sé cuál es tu sueño como trader ahora mismo. Desconozco tus motivaciones más íntimas. Tal vez tú tampoco las tengas del todo claras. Quizás sólo quieras ganar algo de dinero extra, o sacar dinero para pagar la hipoteca, cambiar el coche o cubrir la cuota anual de la universidad de tus hijos.

Sea cual sea tu expectativa, estoy seguro de que trading te va a dar más, mucho más.

No sé si en cantidad de dinero. Tal vez esperas ser multimillonario en unos meses y sólo consigues la bicoca de **no tener preocupaciones de dinero jamás en tu vida**. Pero además de eso, vas a obtener mucho más.

Vas a obtener un nivel de independencia que no consigues en ninguna otra profesión. Eres **dueño de tu tiempo** y sólo tú decides qué hacer con él.

No trabajas para nadie y esto es literal. Es la única profesión que conozco en la que no tienes jefe ni clientes. Tus clientes al final terminan siendo tus jefes, porque debes satisfacer sus demandas y expectativas.

Eso no ocurre en el trading. El mercado no es tu cliente, no te necesita y no espera nada de ti. Ante él **puedes ser tú mismo y actuar como desees, sin que te limiten o te controlen.**

¿No es esa la mayor libertad a la que puedes aspirar?

Pero esa libertad, viene con un precio, que es hacerte consistente para poder permanecer en el mercado. Esa es tu parte de responsabilidad para poder vivir esa libertad.

El mercado no es tu cliente, no te necesita y no espera nada de ti. Ante él puedes ser tú mismo y actuar como desees, sin que te limiten o te controlen.

Cuando logras ser consistente, es casi seguro que vas a producir más dinero del que puedes gastar, y ahí se te abre un mundo de posibilidades jamás soñadas.

Pero lo más importante es que para lograr ser trader, primero vas a tener que forjar tu carácter.

Como dice Mark Douglas en su clásico libro Trading en la zona: “La consistencia que buscas está en tu mente, no en el mercado.”

Antes de lograr el éxito, vas a tener que superar ciertas creencias y emociones limitantes. Y al hacerlo, te convertirás en **una mejor versión de ti mismo.**

¿Qué puedes esperar de este e-book-taller?

Lo de e-book-taller te lo digo porque es mi intención que aprendas acerca de tus creencias y cómo pueden afectarte. Pero mi objetivo último es que pongas en práctica las herramientas que aquí te entrego. En concreto, se trata de que:

- *Descubras lo que hace fallar al 90% de los traders*

- *Tengas tus primeras herramientas para corregir esa falla*

Esto lo haremos de esta manera:

Primero te diré por qué **ser un trader consistente es tu meta** y te muestro el mayor obstáculo que tienes para lograrlo: tu respuesta emocional inconsciente.

Segundo, nos adentramos en la comprensión de cómo funciona tu mente, tus **creencias inconscientes** y cómo se produce esta respuesta emocional.

Tercero, aprendes que tu gran oportunidad de tener éxito parte de tu capacidad de realizar los cambios necesarios en ti, es decir, **enfrentarte a ti mismo**.

Cuarto, compartiré contigo de qué trata **Emotrading: entrena tu mentalidad de trader**.

Quinto, te entrego el **Método Troyano un primer paso para crear tu mentalidad de trader exitoso**, con el que te vas a iniciar en tu camino al éxito en trading.

Sexto, te comento **qué más puedes hacer** una vez que hayas agotado el Método Troyano. Tendrás la oportunidad de hacer un trabajo más profundo y definitivo a nivel emocional y mental.

En los apéndices, tienes el material necesario para aplicar los ejercicios de este método Troyano. Esta es una guía invaluable para que puedas avanzar en tu proceso de transformar tu mentalidad de trader.

También tendrás en los apéndices el acceso a **una sorpresa que querrás aprovechar**.

Al final, este e-book se trata de que:

- *Reconozcas que los peligros a los que te enfrentas están dentro de ti, en forma de creencias y emociones*
- *Aprendas a descubrir las creencias que limitan tu éxito como trader y*
- *Elimines o reduzcas el efecto negativo de tus creencias limitantes y*
- *Sepas que tienes el sistema de Emotrading para continuar la transformación mental y **emocional**, que te llevará a ser el trader exitoso que necesitas ser*

¿Aceptas este desafío?

Entonces sigue adelante, pero no muy deprisa. Interioriza cada frase y busca sacarle provecho.

Cada paso que des en construir tu mente de trader, te evitará penas y pérdidas en tu camino al éxito — Arístides Molina

Ser trader consistente ES tu meta

Como has visto antes, te espera un futuro con beneficios múltiples. Y todo eso está al alcance de tu mano con una sola condición: Que te conviertas en un **trader consistente**.

El trading no es un casino. Si entras a operar con el mismo aire festivo, impulsivo y desordenado conque apuestas en un casino, te aseguro que tienes los días contados en trading.

Ser un trader consistente es tener beneficios sostenibles, mes tras mes y año tras año, operando un sistema de reglas estadísticamente favorable, que respetas.

Esto, que se dice fácil, parece muy difícil de cumplir. Por eso tantos traders novatos desaparecen de los mercados luego de unos pocos meses de intentarlo, con dolorosas pérdidas y sus sueños rotos.

Por eso también, todos los traders de éxito lo son, gracias a que han recorrido el camino para convertirse en traders consistentes.

¿El sistema de trading, el bróker o el mercado?

Si estás leyendo esto, es muy probable que todavía no seas un trader consistente. Así que has estado operando en simulado, tal vez en real, sin conseguir los resultados que esperas. No logras “ganarle” al mercado.

Mucha gente empieza culpando al **sistema de trading**.

Las estrategias de tu sistema te dan pérdidas en lugar de las ganancias prometidas. Tal vez quieras cambiar de sistema o ya lo has hecho. Pero los buenos resultados todavía no llegan.

Empiezas a sospechar que los traders que te enseñaron son unos vendedores de humo. Que sólo quieren tu dinero y que te han estafado.

Notas que hay algo extraño en todo esto, cuando ves que unos pocos traders siguen ganando con esos sistemas de “vendedores de humo”. ¿Estarán mintiendo? ¿Se habrán confabulado con los otros para atraer clientes y cobrar unas comisiones?

Yo no puedo negar categóricamente que existan sistemas de trading perdedores que se vendan como ganadores. Pero creo con honestidad que son los menos. Ningún trader que conozco arruinaría así su reputación.

Entonces ¿cuál es el truco? —te preguntas.

El truco, eres tú.

¿Puedes afirmar que **has aplicado el sistema a rajatabla durante tres meses** y aún no has tenido resultados positivos?

Si tu respuesta es afirmativa, entonces es muy probable que se trate de un sistema no ganador.

Pero tienes que estar seguro de que no cambiaste nada del sistema, no pusiste la entrada un poco antes o un poco después de lo que indica el método, ni moviste los stops, ni se te ocurrió aplicarlo con alguna adaptación fruto de tu inteligencia y creatividad.

Si has hecho la menor modificación al sistema que has aprendido, y no te funciona, entonces el truco está en ti, en que

no logras aplicar el sistema como es debido. **Y esto es consecuencia directa de tu respuesta emocional inconsciente.**

Tu respuesta emocional inconsciente

Ya lo has experimentado, porque eres un ser humano ¿cierto?

Ya te ha ocurrido que, ante ciertas situaciones tu respuesta emocional es más intensa, más desmedida, más fuera de control e irreconocible.

Como ocurre, por ejemplo, en ese día fatal en que la ira te desborda y ofendes de mala manera a esa persona que quieres mucho. Un día después, o unas horas más tarde, cuando has vuelto en ti, te sientes apesadumbrado, avergonzado por lo que has hecho y no tienes idea de cómo repararlo.

Esta es la respuesta emocional inconsciente, que ocurre en cualquier área de tu vida a partir de diferentes emociones. ¿Qué es si no el ataque de pánico causado por la presencia de insectos? Ninguna lógica respalda una reacción tan desproporcionada, pues se trata una respuesta emocional que no proviene de tu mente lógica y consciente.

Este tipo de respuesta inconsciente puede alcanzar niveles incontrolables, que te superan completamente y toman el control de lo que piensas, sientes, dices y haces.

En el trading, esta respuesta emocional incontrolable es la causante de que te tomes licencias y atajos “ganadores” en tu operativa, en lugar de aplicar el método probado que has aprendido y que entiendes a la perfección.

Ahora te preguntas ¿de dónde vienen esas reacciones y esa respuesta emocional incontrolable?

Vienen de un lugar profundo, olvidado y a veces desconocido de tu mente: tu inconsciente.

Creencias inconscientes

¿Has oído hablar de la mente consciente y la inconsciente?

La **mente consciente** contiene aquello de lo que te enteras, lo que te das cuenta, lo que percibes. Todo eso que crees saber, está disponible para ti a través de tu mente consciente.

La **mente inconsciente**, en cambio, es como la Cenicienta de la casa. Hace todo el trabajo sucio, mantiene todo funcionando y no recibe reconocimiento alguno. Sólo que, a diferencia de Cenicienta, tiene un poder real y un control casi total sobre tu mente consciente.

El inconsciente se encarga de todos esos procesos necesarios para la vida, de los que tu consciente no se ocupa: la respiración, la digestión, el metabolismo, la regulación del flujo sanguíneo, el sueño, el flujo hormonal, las emociones, etc.

Por otra parte, se encarga de procesar todas las señales provenientes de los sentidos, clasificarlas, almacenarlas, darle significado y peso emocional. Así mantiene actualizada una **base de datos de creencias**, patrones, experiencias, memorias, etc. Esta base de datos es la que utiliza para tomar decisiones acerca de lo que debe saber tu mente consciente y de cómo debes actuar.

El cerebro procesa 400 mil millones de bits de información por segundo, PERO, nosotros SOLO somos conscientes de 2000 de estos bits.

*Dr. Joseph Dispenza,
Neurocientífico*

Sólo eres consciente de una pequeña parte de la información que se procesa y se almacena a nivel inconsciente. Es así como la inmensa mayoría de tus decisiones y conductas, se eligen a tus espaldas, inconscientemente, teniendo como referencia dos

cosas: la información percibida a cada momento y esa gran base de datos.

Circunstancias, creencias y estado emocional

Sí, tu inconsciente decide la mayoría de tus acciones antes de que te des cuenta.

Pero es especialmente rápido y controlador cuando identifica una situación que puede ponerte en peligro o que puede sacarte de tu zona de confort.

En esos casos, se activan procesos emocionales y hormonales que bloquean tu mente consciente en proporción directa a los niveles emocionales que se activen.

Para que lo veas más claro. Imagina que caminas por un parque

despreocupadamente y giras la mirada a tu derecha, donde hay un perro pastor alemán. Cuando tu mente inconsciente recibe las sensaciones (vista, tacto, oído, olfato y gusto) provenientes de esa dirección, va a reconocer el patrón de un perro pastor alemán. Y va a enviar esa información a tu mente consciente.

Lo otro que va a ocurrir, va a depender de cuáles son tus creencias acerca del pastor alemán.

- Si tus creencias acerca de estos animales son de seguridad, agrado y placer, tu inconsciente creará un estado emocional confiable y relajado, en el que no tendrás ninguna sensación de peligro. Incluso puede que sientas la necesidad de acercarte a él, acariciarlo, y jugar un rato.

Entonces, en realidad, no podemos decir que estemos viendo el mundo de una manera objetiva, tal como es. No existe ninguna evaluación completamente objetiva de nada, porque nuestra evaluación de todo tiene que ver con nuestras experiencias previas y nuestras emociones. Todo se pondera desde el punto de vista emocional.

Daniel Monti, M.D.

- Si tus creencias acerca de estos animales se relacionan con inseguridad, miedo y agresividad, entonces tu inconsciente se pondrá en guardia y te colocará en modo de cerebro primitivo, listo para salir corriendo y esconderte o para combatir el peligro que representa ese animal para ti.

Misma circunstancia, creencias diferentes, respuestas emocionales diferentes.

Lo interesante es que los estados de alto contenido emocional y hormonal bloquean tu mente consciente, tu capacidad de razonar. Por eso no tiene sentido que te expliquen que el pastor alemán no te hará daño porque está amaestrado, porque es viejo o porque es manso. Si tu emocionalidad es fuerte, la lógica no servirá para que te serenes y te comportes racionalmente.

Si tus creencias previas han generado un **estado emocional de alta excitación**, tu razón no puede procesar ni decidir nada.

Acciones que no controlas

Como resultado de ese **estado emocional alterado**, que es consecuencia de tus creencias, se producen acciones que no controlas racionalmente.

Muchas veces cuando todo ha pasado y miras atrás, no recordarás ni creerás todo lo que has hecho. También estarás sorprendido de aquello que recuerdas haber hecho.

¿Cómo funciona esto en trading?

Digamos que tienes la creencia inconsciente de que perder es malo, es negativo, es un resultado que te puede causar problemas y que te saca de tu zona de confort.

Por supuesto que cuando estudias trading te dicen que vas a perder y a ganar porque tu sistema de trading se basa en

probabilidades. Así que entiendes, te haces consciente, de que perder es parte del juego y de que el hecho de perder una operativa, no es algo que afecte tu trading.

Te enfrentas al gráfico en espera de una señal de entrada. Tu consciente está atento al gráfico, racionaliza y procesa todo conscientemente.

Tu inconsciente también se prepara. Tu fisiología está tonificada con cierto grado de stress sano, para cubrir tu necesidad de atención. Pero hay otro factor que está latente: **la incertidumbre.**

Al inconsciente no le gusta la incertidumbre. Se asusta al menor peligro y genera un estado de emergencia proporcional a la amenaza potencial. Aunque no has entrado a la operativa, tu inconsciente ya ha decidido en base a tus creencias: Si ganamos, bueno, endorfinas, relax. Si perdemos, malo, corticoides, emergencia.

Entonces, entras a la operativa en el momento adecuado según tu sistema de trading.

¡Perfecto!

El precio va a tu favor y empiezas a sentir como tu nivel de stress aumenta: pulso más rápido, calor corporal, algún que otro tic nervioso que se activa, mirada fija en la vela actual, tensión en los hombros.

¿Por qué?

Porque todavía no has ganado. Estás en ese espacio llamado incertidumbre que sabes que no gusta nada al inconsciente.

Si tus creencias previas han generado un estado emocional de alta excitación, tu razón no puede procesar ni decidir nada.

Hasta que no ganes, no estará relajado. El precio se puede girar en tu contra y todo estará perdido (malo, corticoides, emergencia).

Y eso es lo que ocurre exactamente: el precio empieza a girarse en tu contra. Tu inconsciente lo percibe como una amenaza y comienza a generar más stress, **más control emocional impulsivo y menos control mental consciente**.

Sabes racionalmente que ese giro del precio puede ser temporal. Lo has visto en muchos gráficos. Sabes que es algo común. Pero tu inconsciente ha decidido que ese movimiento en contra es una amenaza, basado en tu creencia de que perder es malo.

Ha disparado el estado de emergencia y ha generado acciones, según tus creencias acerca de cómo se debe reaccionar en este tipo de emergencia.

- Si tu inconsciente tiene **respuestas de miedo**, posiblemente cerrarás la operación, sólo para ver como el precio remonta a tu favor y te vas con pérdidas o con muy poca ganancia.
- Si tu inconsciente tiene **respuestas de negación** como “no puedo perder esta” o de visionario “estoy seguro de que el mercado va a ir a mi favor tarde o temprano”, moverás tu stop de pérdida en tu contra, para dilatar el amargo momento en que perderás. Pero ahora pierdes mucho más de lo que habrías perdido, si hubieras respetado tu sistema de trading.

Cuando la operativa termina, las hormonas empiezan a descender, tu mente consciente y racional tiene una oportunidad de intervenir, pero ya es demasiado tarde. Observas con

asombro que, en un arrebató emocional, has hecho exactamente lo que sabías que no debías hacer en esas circunstancias.

Pero ya es demasiado tarde.

Muchas de tus creencias personales inconscientes te hacen actuar emocionalmente, fuera de tus cabales, fuera de tu razón, de tu lógica y de tu entendimiento de las cosas.

En el trading esto es aún más poderoso que en la vida, porque no existe nada ni nadie que te cohíba de actuar como se te ocurra. En pocos escenarios serás más libre y dueño de tus actos que ante una pantalla de trading.

Pero ¿sabes manejar tanta libertad? ¿sabes lo que eso significa para ti y para tu trading?

¿Estás listo para enfrentarte... a ti mismo?

Enfrentarte a ti mismo

Lo que más **te hará avanzar** en trading, por mucho, es enfrentarte a ti mismo, reconocerte, descubrir de qué estás hecho para transformar esas creencias y emociones que limitan tu práctica trading.

Lo único que te hará ganar consistentemente en trading, es tener éxito al enfrentarte a ti mismo, reconocerte, descubrir de que estás hecho y transformar esas creencias y emociones que limitan tu práctica de trading.

Porque hay una gran verdad que debes conocer desde ya. Si no trabajas **tus creencias inconscientes y tus emociones limitantes**, serás víctima de ellas por siempre.

Si te mantienes siendo la misma persona no podrás esperar resultados diferentes.

La inevitable transformación para el éxito

Para que seas el trader de éxito, el trader consistente que esperas ser, es necesario que operes una **transformación personal**.

Recuerda que, como te dije antes, el truco del trading eres tú.

El éxito depende siempre del trader, más que del sistema o del mercado, o del horario, o del bróker, o de la suerte.

Si tú te sintonizas con el trading, cualquier método ganador que se ajuste a tu manera de ser, te dará la consistencia que necesitas para lograr el éxito.

Lo que más te hará avanzar en trading, por mucho, es enfrentarte a ti mismo, reconocerte, descubrir de qué estás hecho para transformar esas creencias y emociones que limitan tu práctica trading.

¿Te parece que son sólo palabras?

De mi experiencia

Mira, yo he estudiado y puesto en práctica varios métodos de trading. Desde métodos gratuitos obtenidos por internet, pasando por tres escuelas de trading de pago: una de swing trading y dos de intradía.

Lo único que me ha hecho tener pérdidas mayores de las lógicas del método, es que me he **salido del método**.

Y ahora ya sé que sólo lo hice siguiendo mis impulsos, guiado por ese Mr. Hyde que todos llevamos dentro, que anula de un plumazo al buen y razonable Dr. Jekyll.

Yo soy ingeniero y coach de vida, con experiencia de más de 15 años en manejo de creencias y estados emocionales. Y tengo que confesarte, aunque me apena decirlo, que me tomó casi dos años darme cuenta de que, para tener éxito en trading, tenía que buscar el cambio en mí.

Imagínate como me sentí. Después de haber formado cientos de terapeutas y haber tratado infinidad de personas, aquí estaba yo, buscando toda clase de soluciones técnicas para mi trading, **mientras padecía sin notarlo, las inclemencias de mi inconsciente**.

De más está decir que tomé cartas en el asunto y me traté con las mismas herramientas de coaching, neurociencia y psicología energética, que utilizo con mis clientes.

Leí todo lo que encontré de psicotrading y comprendí que, al igual que ocurre con la psicología, el psicotrading intenta controlar el inconsciente y las emociones, a través de la mente consciente.

Aunque ese puede ser un paso que te apoya al inicio, las soluciones por esta vía tardan mucho en llegar, si es que acaso llegan.

Entonces fue cuando caí en cuenta de algo fundamental: los problemas de la psicología del trading debían ser tratados con las mismas herramientas con las que he estado tratando todo tipo de problemas psicológicos durante años.

Así surge Emotrading, como la práctica efectiva para entrenar tu mentalidad de trader.

Si quieres resolver tus problemas psicológicos, ya no se trata de sentarte en un diván para que cuentes tu vida y milagros, tampoco se trata de apelar a tu fuerza de voluntad o exigirte que te comportes de acuerdo con tu lógica racional.

Se trata de ir a la causa de los problemas, en lugar de ir a su origen. Esto es lo que hacemos en Emotrading.

- 0 -

Acabas de recibir una explicación sencilla pero completa, del mecanismo mental y emocional que te puede hacer fracasar en trading.

Ya sabes que este mecanismo funciona siempre en automático, sin que hagas nada, sin que intervengas en lo más mínimo. Esto quiere decir que, para suprimirlo, necesitas hacer una intervención.

En este e-book te enseño el método Troyano, para que empieces el camino hacia tu consistencia, liberando muchas de tus creencias limitantes.

El método Troyano

El método Troyano, es uno de los métodos que utilizamos en Emotrading para dar respuesta a los dos primeros objetivos que Emotrading se plantea resolver:

- Encontrar las creencias limitantes
- Cambiarlas o reducir su relevancia

Te anticipo que el simple hecho de **encontrar las creencias limitantes** que están dormidas es un **acto de transformación en sí mismo**. Al hacer conocido lo desconocido tienes la posibilidad de sanar aquello que no es armónico para ti.

El simple hecho de encontrar las creencias limitantes que están dormidas es un acto de transformación en sí mismo. Al hacer conocido lo desconocido tienes la posibilidad de sanar aquello que no es armónico para ti.

Este método se aprovecha de las creencias negativas existentes, para introducir otras creencias que las debilitarán y terminarán con ellas.

NOTA IMPORTANTE: Si observas con atención lo que vas a aprender aquí, te darás cuenta de que este método Troyano no es sólo un método para traders y para trading. En realidad, puedes aplicar este método a cualquier aspecto de tu vida donde las creencias constituyan una barrera.

Puedes aplicarlo en tu relación de pareja, en tus bloqueos de todo tipo, en el desarrollo de una habilidad cualquiera, en la práctica de un deporte o para intentar corregir hábitos que no te convienen.

El potencial del método lo defines tú y su eficacia dependerá de tu práctica. Ahora vamos con los pasos.

El Método Troyano consta de 4 pasos:

1. **Busca los caballos.** Donde encontrarás un grupo de creencias que podrían utilizarse como Caballo de Troya. Las creencias son Caballos de Troya.
2. **Elije los mejores caballos.** Seleccionas entre las creencias, las que tienen mayor impacto negativo para tu trading.
3. **Prepara los caballos.** Asocia a cada creencia negativa, una o más frases que cuestionen la creencia negativa o que representen la nueva creencia que se quiere instalar. *Los griegos entran en los caballos.*
4. **Invade Troya.** Coloca los Caballos de Troya, ya preparados, en tu mente consciente e inconsciente. *Los griegos atacan cuando Troya baja la guardia.*

Hay otras técnicas más profundas y de mayor impacto que ésta que te entrego en este método Troyano, pero son parte de un trabajo uno a uno con el trader que realizo en mi [mentoría de Emotrading](#).

Ahora, veamos los pasos del método Troyano en detalle.

Paso 1. Busca los caballos

Aquí vas a buscar tus creencias del dinero y tus creencias acerca de ti mismo. Ambos tipos de creencias pueden hacerte la vida más fácil con el trading, o te la pueden arruinar.

La búsqueda consiste en extraer tus creencias en forma de frases, a partir de preguntas sobre **temas relevantes** que podrían conectar con tu manera de hacer trading.

Al final, te harás con un grupo de creencias, que podrían impactar tu trading a favor o en contra.

Ahora, te voy a enseñar a extraer las creencias a partir de las preguntas. En el Apéndice I, encontrarás las preguntas de los temas relevantes seleccionados para este e-book.

¿Cómo extraer las creencias?

Algunas recomendaciones preliminares:

- Trabaja con una pregunta a la vez.
- Hazlo en un momento en que puedas estar tranquilo contigo mismo.
- Utiliza papel y lápiz (o un cuaderno para este fin) donde puedas registrar lo necesario. Recuerda que olvidar es fácil.

Ahora llega el momento en que te haces la pregunta y tienes que responderla.

No intentes responderla a la ligera como si fuera un quiz. Mas bien trátala como una pregunta de desarrollo.

Lo ideal es que reflexiones para que descubras tus verdaderos patrones de pensamiento y de conducta.

Esos patrones los vas a traducir en frases, que serán la representación de tus creencias en ese tema.

Aquí tienes un ejemplo.

Pregunta:

¿Cómo gasto el dinero?

Reflexión:

(No tienes que escribirla si no quieres, pero creo que te haría bien)

No me gusta limitarme cuando quiero algo. Gasto el dinero cuando quiero, en lo que quiero. Esto a veces me deja corto

a fin de mes, pero la verdad es que me doy unos buenos gustos. Si lo pienso bien, creo que necesito tener siempre un ingreso constante como ahora... y que sea cada vez mayor, porque el día que no lo tenga, no podré mantener mi estilo de vida, pues no tengo nada ahorrado.

Frases:

- Gasto lo que tengo y lo que no tengo
- No me gusta contar el dinero
- Voy a por lo que quiero, cuando quiero

Repite este proceso con cada pregunta. Verás que los resultados no se harán esperar.

— 0 —

Si ya conoces un método de trading con esperanza matemática positiva, un método ganador, entonces lo mejor que puedes hacer es trabajar en ti.

El trading lo gana el trader, no el método. No le restes importancia a este trabajo. Lo mejor que lo hagas, lo más honesto que seas y lo más que profundices en cada respuesta, mejor serán tus resultados.

Y vamos con el segundo paso...

Paso 2. Elije los mejores caballos

Ya que tienes tus frases, llega el momento de clasificarlas.

Primero, vas a agrupar aquellas que se contradicen una con otras. Esas son importantes porque te confunden y te impulsan a actuar en dos direcciones totalmente opuestas. Esto es peor que actuar siempre de la misma manera incorrecta.

Luego vas a asignarles un número de 0 a 3 a cada frase, según el grado en que puede esta creencia afectar tu trading.

- 0 son creencias sanas que apoyan tu trading
- 1 creencias que afectan poco tu trading
- 2 creencias que afectan medianamente tu trading
- 3 creencias que afectan mucho tu trading

A partir de esta clasificación, vas a comenzar a trabajar con las creencias grado 3. Luego con las de grado 2 y luego con las de grado 1.

Paso 3. Prepara los caballos

Para cada frase que representa una creencia disfuncional, vas a elegir otra frase, que anule o minimice el poder de esa creencia.

¿Para qué?

Para utilizar la frase vieja como puente para la frase nueva. Lo que quieres es que cada vez que esa vieja creencia aparezca en tu mente, sea corregida por la nueva frase, la nueva creencia.

¿Lo pillas?

Esa combinación de la frase vieja con la nueva es como el Caballo de Troya, cargado de guerreros griegos esperando la oportunidad para atacar Troya. Utilizamos la vieja frase, que es reconocida y aceptada por el inconsciente, para asociarle la frase que va a debilitar o sustituir la original.

Mira estos ejemplos de frases complementarias. Las creencias negativas están en letra normal, las frases complementarias están en negritas.

1. Gasto lo que tengo y lo que no tengo, **pero ya quiero salir de tantas deudas**

2. No me gusta contar el dinero, **pero hacerlo me protege de imprevistos**
3. Me da pena ganar más que mis amigos, **aunque así podré apoyarlos mejor**
4. El dinero me puede echar a perder **si yo elijo dejarme llevar por lo que no me conviene**
5. No soy bueno para el trading **a menos que haga los cambios necesarios en mí**

En el primer caso, se usa una frase complementaria que te muestra una **consecuencia no placentera** de la creencia en cuestión. Lo que te motiva a dejar esa creencia para dejar de experimentar esa situación negativa.

En el segundo caso, se utiliza una frase complementaria que te pone del lado del **beneficio** que experimentas cuando abandonas la creencia.

Estas son dos ideas que puedes utilizar para complementar tus creencias limitantes. A veces funciona mejor la **consecuencia no placentera**, pues los seres humanos tenemos en general más aversión a lo que nos causa sufrimiento o dolor, que afición por lo que nos causa placer.

Por supuesto que eres libre de usar otra clase de asociaciones para armar estos anclajes. Tu creatividad es el límite. Sólo asegúrate de que la frase complementaria sea algo que **realmente se conecte contigo**. De lo contrario, no va a tener mucho efecto. Ahora vas a ver por qué digo esto.

Paso 4. Invade Troya

Esta es la parte más fácil pero más “aburrida”.

Aunque lo de “aburrida” sólo lo diría alguien que no está suficientemente motivado e interesado en cambiar sus creencias

para convertirse en un trader consistente. Pero seguro que ese no es tu caso, así que me alegro mucho por ti y por los resultados que vas a lograr.

Esta parte del método requiere un poco de actuación, emoción e imaginación de tu parte. Ya que eso es lo que va a causar un efecto más profundo, rápido y duradero en ti.

Se trata de construir el anclaje, es decir, **la conexión automática** entre la creencia vieja y la que queremos utilizar para suplantarla o borrarla.

En este e-book te ofrezco la manera más básica de hacer esto posible, que no es otra que la repetición.

Puedes tomar la primera afirmación de grado 3 y repetirla muchas veces durante un día, de ser posible en voz alta.

También puedes poner letreros con la frase y su contraparte en tu puesto de trabajo, en tu baño, o el fondo de pantalla de tu ordenador.

Sé creativo con esto y recuerda que la clave en esta etapa está en tus manos y no es otra que **la repetición**.

Pero hay otro ingrediente imprescindible en tu actitud que no debes dejar fuera: **la emoción**. Repetir las frases con monotonía y aburrimiento, no tendrá el efecto transformador que necesitas.

Debes sentir lo que estás diciendo: gesticular, reír, saltar; lo que sea que hagas para que esas frases sean sentidas y cada vez más tuyas, más reales, más naturales. Por eso te decía en el paso anterior, que la frase complementaria debe realmente conectarse contigo, debes creer en ella y decirle en tus propias palabras.

Frecuencia de las repeticiones

Puedes elegir trabajar sólo una frase por uno, dos o tres días, una semana, etc. O puedes trabajar un grupo de frases. En este caso es mejor que tengan cierta relación.

Tú eliges la combinación que quieres, según como te sientas más cómodo y como te parezca que puedes avanzar más.

Cambiar creencias con fuerza de voluntad y disciplina, es una tarea ardua y que pocas veces da los resultados esperados. Tal vez esa es una de las razones por las que tanta gente fracasa en trading. Porque la fuerza de voluntad y la disciplina solo funciona, a largo plazo, con un grupo reducido de personas.

Piénsalo, si no fuera así, viviríamos en un mundo de personas plenamente satisfechas, con todas sus metas cumplidas. ¿Es eso lo que ves cada día? Yo creo que no.

Por eso te ofrezco este método que demanda mucho menos de ti. Sólo repetir, repetir y repetir, **siempre con emoción.**

Permite, con tu constancia en este método, que tu voz y tus palabras trabajen por ti.

Entonces ¿estás listo para cambiar tu trading?

Troyano Subliminal

Esta es la segunda herramienta esencial del Método Troyano. Se trata del pack de audios **Creciendo como Trader**, basado en los mismos principios descritos en el capítulo anterior, que han sido plasmados en este set de audios subliminales.

Son audios de música con mensajes subliminales que reprograman tus creencias y estimulan tus mejores prácticas como trader. Entre otras:

- Seguir tu método de trading rigurosamente
- Acortar tus pérdidas adecuadamente
- Dejar correr las ganancias con lógica
- Evitar gestionar en exceso tus stop, ya sea a favor o en contra de tu resultado
- No tomar revancha

Todos los audios están programados con ondas **THETA**, para estimular un estado anímico adecuado y una mejor visión de conjunto en todo momento.

Los audios están diseñados para acompañarte durante la operativa y fuera de ella. Y puedes beneficiarte de ellos escuchándolos con auriculares (método preferido) o con altavoces.

Si no te gusta escuchar música mientras operas, no te preocupes, porque tienes un set de audios silentes, es decir, pistas mudas, que gracias a la tecnología SSM, estarán emitiendo la misma información subliminal que sus pares con música.

La gran ventaja

La inmensa ventaja de utilizar estos audios te la cuento en dos partes:

Primero, la información subliminal de los vídeos resume muchas de las **mejores creencias** que necesitas, para crear tu nueva mentalidad de trading consistente.

Segundo, la información subliminal te da la oportunidad única de llevar las nuevas creencias a tu inconsciente, sin que pase por el filtro de la duda de tu mente consciente. Esto es así porque **tu consciente no puede juzgar**, dudar o negar una información que no percibe.

De esta manera, estos audios te van a ayudar, mejorando tu confianza, tu serenidad, tu ánimo y tu operativa.

¿Cómo utilizarlos?

Puedes utilizarlos con la operativa y también a lo largo del día. Recuerda que ni siquiera tienes que escuchar la música o ponerte unos auriculares. El efecto siempre está presente en cualquiera de los audios, sea este audible o no.

Eso sí, es importante que, al utilizar los audios inaudibles o mudos, **no olvides darle volumen a tu dispositivo** de reproducción, de lo contrario no tendrán ningún efecto.

Deberás elegir uno de los 3 temas que trabajamos en la colección “Creciendo como Trader”.

- **Encuentra la calma en tu operativa:** para relajarte cuando estás más excitado, con stress o nervioso en relación con la operativa.
- **Sube el ánimo en tu operativa:** para subirte el ánimo, contagiarte energía y optimismo cuando estás decaído o desanimado con la operativa.
- **Recupera tu emocionalidad:** para esos momentos en que sientes que has perdido la confianza en ti y en tus habilidades para tener éxito en trading.

Para operar, es muy recomendable que utilices la versión con auriculares (BINAURAL). Si no puedes hacerlo así, al menos utiliza la versión de altavoces (ISOCRÓNICA), audible o muda.

Sugerencia de uso: Descarga las pistas en tu dispositivo de audio preferido y escúchalas en modo LOOP (autorepetición). Así podrás disfrutar los beneficios de estos audios sin consumir mucha memoria en tu dispositivo.

Entonces ¿estás listo para cambiar tu trading?

¿Qué más puedes hacer?

Lo mejor que puedes hacer, antes que buscar un nuevo método o indicador **que aumente tus niveles de ansiedad y stress**; o de aprender una plataforma nueva, o contratar un bróker con menos comisiones; es seguir trabajando en ti como trader.

Tú eres el truco para que las cosas funcionen o no funcionen. Eres la clave, la llave maestra, el epicentro que da origen a todos tus resultados.

¿Para qué perder tiempo saltando de un método a otro, si todavía no te dominas a ti mismo? Piénsalo. Es sólo agregar más confusión, más fuentes de error y de dudas, que al final serán tus excusas para no buscar donde siempre hay que buscar primero: en ti.

Ahora que has tenido un primer contacto con Emotrading, a través del Método Troyano, puedes aplicarlo a diferentes temas que afectan tu trading. Puedes hacerte toda clase de preguntas, extraer las creencias y luego

¡A invadir Troya!

Ahora bien. Esto es sólo una pequeña parte de las herramientas que tenemos para ti en [Emotrading](#). Recuerda que sólo hemos visto una de las técnicas para trabajar las creencias. Pero no hemos abordado aún algo determinante en tu conducta de trader, como lo son las emociones limitantes.

Las herramientas de manejo emocional que utilizamos en Emotrading son muy eficaces. Y ya sabes que al final, son los

Si te fijas, mi método Troyano te sirve no solo para trading, sino para cualquier situación en la que sientes que tus reacciones se te van de las manos, o adviertes que tus decisiones no terminan de llevarte donde tú quieres llegar.

altos niveles de excitación emocional los que inhiben o bloquean tu capacidad de razonar lógicamente y actuar en consecuencia.

Abordar los aspectos emocionales del trading es la piedra de toque del éxito en el trading. Porque si las emociones no superan ni bloquean tu mente racional, siempre podrás elegir operar según el método, cosa que apenas puedes hacer ahora mismo.

Si sospechas que la [Mentoría de Emotrading](#) te puede ayudar a mejorar tu operativa y lograr el éxito de un trader consistente, con la mitad del riesgo y del agotamiento emocional, entonces entra en el enlace, para que recibas sin compromiso, la información de la próxima mentoría.

En el apéndice III de este libro, podrás profundizar un poco más acerca de Emotrading y valorar si es para ti.

Por último, me complace mucho que hayas revisado este e-book, que ha sido creado para traders como tú. Te agradezco por ello. Y quiero decirte que mi satisfacción estará completa cuando veas tus primeros resultados al poner en práctica lo que aquí te entrego.

Entonces ¿estás listo para cambiar tu trading?

Sigue adelante con este sencillo, pero poderoso método. Y sólo me queda desearte:

¡Buen trading!

Apéndice I. Preguntas de temas relevantes

Para identificar las creencias que te limitan, se pueden explorar diversas áreas de tu vida y de tu experiencia.

En este caso hemos elegido tres áreas que son de las que mayor impacto tienen en cualquier trader y de las que se puede extraer un número significativo de creencias limitantes. Estas áreas son:

1. Tu relación con el dinero
2. Tu forma de ser
3. Tus influyentes

Si tú sientes que hay otras áreas específicas de tu vida que debes explorar, hazlo adaptando las preguntas a tu realidad particular.

Pero mi recomendación es que primero explores estas áreas con las preguntas que te sugiero a continuación. Esto te va a asegurar una identificación rápida de un grupo de creencias con las que trabajar.

Ahora te dejo con las preguntas.

Tema: Tu relación con el dinero

Este es un primer lugar donde buscar tus creencias. La manera en que gestionas tu dinero y cómo lo percibes, te dará una buena visión inicial de tus creencias limitantes con relación al dinero, que luego podrás convertir en creencias habilitantes.

¿Cómo gano el dinero?

Ejemplos:

- Con esfuerzo, trabajo más de 10 horas al día.
- De manera inestable, no siempre tengo ingresos.

¿Cómo gasto el dinero?

Ejemplos:

- Se me va de las manos. Lo gasto más rápido de lo que lo gano.
- Siempre planifico mis gastos.

¿Cómo ahorro el dinero?

Ejemplos:

- Ahorrar no es para mí.
- En una cuenta de banco.

¿Cómo invierto el dinero?

¿Cómo pides dinero?

¿Cómo pierdes dinero?

¿Cómo prestas dinero?

¿Cómo contribuyes con dinero?

¿Cómo regalas dinero?

¿Es bueno el dinero?

¿Te gusta el dinero?

¿Qué piensas de los ricos?

¿Qué piensas de los pobres?

¿Qué relación tiene la felicidad con el dinero?

¿Crees que alguien rico es honesto?

Tema: Tu forma de ser

Cómo te ves a ti mismo, cómo actúas, te ayudará a identificar cosas en ti que pueden manifestarse o que se están manifestando en tu trader.

Recuerda que identificar tus creencias es el primer paso para poder transformarlas. Así que ánimo y tómate tu tiempo, porque es mejor responder una pregunta bien, que responder diez sin exprimirle todo el jugo.

¿Tienes confianza en ti?

¿Crees que siempre logras lo que te propones?

¿Te gusta tener tus cosas bajo control?

¿Siempre que te caes, te levantas?

¿Eres impulsivo?

¿Eres impaciente?

¿Cómo reaccionas ante el peligro?

¿Cómo reacciones ante la pérdida?

¿Cómo reaccionas ante la derrota?

¿Te consideras independiente y autosuficiente?

¿Quieres que las cosas se hagan como tú dices?

¿Te es fácil cambiar tus expectativas acerca de algo o alguien?

¿Eres creativo y te gusta darle tu toque personal a todo?

¿Los obstáculos y sufrimientos te doblegan o te hacen luchar más?

¿Cómo es tu relación con tu intuición?

¿Qué tal eres como líder?

¿Eres perfeccionista?

¿Crees que vales por lo que logras o por lo que eres?

Tema: Tus influyentes

En la vida todos tenemos personas influyentes. Aquellos que nos han dejado una impronta, una huella que marca, consciente o inconscientemente, nuestras decisiones y nuestra conducta.

Entre las personas más influyentes en tu vida, están tus padres, tu pareja, tus amigos más cercanos, entre otros.

Lo que te propongo es que trabajes con tus padres las mismas preguntas que trabajaste en tu relación con el dinero. Sólo que en este caso vas a preguntar acerca de ellos y no de ti.

Quizás las reflexiones no sean tan amplias como las que hiciste contigo. De todos modos, el gran objetivo es que saques aquellas frases que te pueden haber dejado huella.

¿Qué quiere decir que una frase te ha dejado huella? Puede ser tan poca cosa como que al menos te lo crees un poco, o que tienes dudas o piensas en eso a veces. Ese es el mínimo, todo lo que haya hecho más que eso en tu vida, debes considerarlo también una huella.

Con el resto de los influyentes que encuentres puedes hacer lo mismo, o sólo responder aquellas preguntas que consideres relevante.

Recuerda que la manera en que un amigo gana su dinero puede crear en ti una expectativa, necesidad o anhelo. Digamos que tu mejor amigo está en un puesto de alto ejecutivo ganando mucho dinero. Pero ves que no tiene tiempo para nada, ya casi no se ven.

Eso te hace reflexionar que tal vez no quieres ganar dinero así. Incluso te puede llevar a revisar tus valores personales y tus

ideas acerca del dinero. Podrías llegar a pensar que “no es tan bueno ganar tanto dinero”.

Ahí tienes una frase que representa una creencia que has tomado de observar la vida de tu mejor amigo: No es tan bueno ganar tanto dinero.

¿Piensas que esa creencia puede afectar tu mentalidad de trader consistente? Si es así, ya tienes una adelantada.

Apéndice II. Bonos del método Troyano

Para complementar el trabajo de neutralizar creencias, hemos decidido agregar unos bonos. De momento tenemos uno, pero se agregarán más en el futuro.

Los bonos estarán disponibles en tu área de miembros, y serás notificado cuando subamos nuevos bonos, actualizaciones del e-book u otro contenido relevante para ti como trader.

Bono 1

Infografía del Método Troyano: para te ayude a trabajar con el método sin tener que hacer memoria ni tener que recurrir al e-book.

Lo ideal es que la imprimas y la tengas a mano cuando vayas a trabajar con tus creencias.

Recuerda que el Método Troyano lo puedes aplicar a cualquier tipo de creencias en tu vida. Sólo necesitas hacerte las preguntas adecuadas y aplicar los 4 pasos a consciencia.

Bono 2

Colección de audios “Creciendo como trader”: Una producción musical con contenido subliminal, diseñada especialmente para el trader.

El propósito de esta producción es que puedas manejar un estado de ánimo adecuado para tu operativa, al tiempo que recibes mensajes que te sintonizan con las buenas prácticas del trading.

Puedes acompañar tus sesiones de trading con estos audios, eligiendo el que más se adapte a ti emocionalmente. No desaproveches este regalo pues es una herramienta única, para fomentar tu mentalidad de Trader Exitoso.

Apéndice III. Emotrading: entrena tu mentalidad de trader

Emotrading, es un sistema de trabajo personal para traders reales, con situaciones reales que identificar y resolver, que aplica métodos eficaces y probados en la práctica, en cientos de miles de personas.

Las herramientas de Emotrading no son teorías ni experimentos de laboratorio. Son las mismas que he utilizado en mi carrera durante los últimos 15 años.

No sólo las he probado en mí y en mis clientes con resultados positivos.

También he formado cientos de personas en estas herramientas y ellos también han cosechado éxitos a nivel personal y profesional.

Emotrading reúne lo mejor del Coaching, la Psicología Energética y la Neurociencia, aplicada a resolver los problemas emocionales que separan a los traders de su éxito y consistencia. Es muy probablemente, la solución que el Psicotrading no ha podido darte hasta este momento.

Emotrading trabaja en estos objetivos:

- Encontrar las creencias limitantes: La mayoría de las creencias están dormidas y hay que encontrarlas para poder trabajarlas
- Cambiarlas o reducir su relevancia: De ese modo eliminamos la posibilidad de que generen un alto impacto

Emotrading va a la causa de los problemas, en lugar de ir a su origen.

Cuando volvemos a experimentar de modo continuo las mismas emociones y nunca construimos sobre ellas, entonces quedamos atrapados en el mismo patrón de respuesta al estímulo.

*Dr. Joseph Dispenza,
Neurocientífico*

emocional que bloquee tu razón y tome el control de tu operativa de manera irracional.

- Encontrar emociones: Las emociones que se detonan ante situaciones concretas que afectan tu trading.
- Suprimir o minimizar su impacto: Si moderamos el impacto de tus emociones limitantes, podrás mantener el control racional de tus decisiones aún en presencia de niveles moderados de miedo, agresividad, impaciencia, etc.

¿Qué más puede desear un trader que tener herramientas que le permitan trabajar en estos cuatro temas?