

7 Días para transformar tu mente

El Diario
Mental
del Trader



Carta al lector



Hola, valiente. Si estás aquí, es porque algo dentro de ti te está pidiendo más. Más claridad, más calma, más propósito... más conexión contigo mismo. Y sé lo que estás sintiendo. Lo he vivido. Esa mezcla de ilusión y frustración, de querer avanzar y a la vez sentir que algo invisible te frena. El trading no es solo estrategia. Es un espejo. Y muchas veces, lo que nos impide dar el salto no está en las velas, ni en el gráfico... está adentro.

En tus emociones, en tus pensamientos, en tu historia. Este diario nace para acompañarte en ese camino interior. No estás solo. Aquí vamos a parar el ruido, mirar hacia dentro y hacer espacio para que surja tu mejor versión como trader... y como persona. Durante 7 días, quiero que sientas que estoy contigo.

Cada ejercicio, cada audio, cada pregunta, está pensada para ayudarte a liberar lo que ya no necesitas y reconectar con lo que sí te potencia. Hazlo a tu ritmo. Pero hazlo con intención. Porque cuando te desbloqueas por dentro, lo de fuera fluye con más fuerza. Gracias por confiar en este proceso. y lo más importante en ti.

Ahora sí... empecemos.

Con fuerza y corazón

Creadora y Mentora de Trading

Cómo usar este diario

Este no es un diario cualquiera.

Es tu espacio seguro para ordenar lo que sientes, comprenderte y avanzar con más foco y poder.

Cuánto tiempo necesito

Dedica entre 10 y 15 minutos al día. Solo eso.

Y créeme: marcará la diferencia.

Dónde lo escribo

En un cuaderno o un diario que uses exclusivamente para este viaje.

Lo importante es que lo sientas tuyo.

Qué necesito

Un cuaderno diario, un bolígrafo o lápiz, un lugar tranquilo, sin distracciones. Tú, presente y honesto.

Qué incluye cada día

Un enfoque emocional clave (como miedo, duda, impaciencia, ego...).

Un breve texto reflexivo o motivador. Preguntas de journaling para

desbloquear lo que te limita. Un micro-reto práctico. Un audio

inspirador con QR para reforzar el mensaje del día.

Recomendación:

Haz este diario como si te estuvieras hablando a ti mismo en voz baja.

No lo hagas perfecto, hazlo verdadero. Lo valiente es mirar hacia

dentro. Y eso ya lo estás haciendo.

Frase del día:

“El miedo no se elimina, se enfrenta desde la conciencia.”



Audio: Como lo viví yo



Ejercicio:

Escribe 3 miedos que te bloquean en tu operativa y qué crees que perderías si dejaras de tenerlos.



Reto:

Opera en demo hoy, pero pon un riesgo mayor del habitual (sin miedo, solo para observar tu emoción).

Día 2

FUSTRACIÓN

Frase del día:

“Frustrarse es humano. Seguir operando desde ahí, es costoso.”



Audio: Después de una pérdida



Ejercicio:

Describe la última vez que operaste desde la frustración y cómo lo reconociste (o no).



Reto:

Si hoy pierdes una operación, celébralo con un:
"Gracias, mercado, por enseñarme."

Día 3

IMPACIENCIA

Frase del día:

“Lo que más rápido llega, más rápido se va.”



Audio: El valor de la espera



Ejercicio:

- Qué parte de tu vida te enseñó que hay que correr?
- Cómo eso se refleja en tu trading?



Reto:

Hoy mira el mercado sin operar. Solo obsérvalo. Sé testigo, no actor.

Frase del día:

“El ego quiere tener razón, tú quieres ser rentable.”



Audio: Quando quise ganarle al mercado (y perdí)



Ejercicio:

Escribe 3 momentos donde el ego te hizo operar y qué podrías haber hecho distinto.



Reto:

Si ganas hoy, no lo compartas. Si pierdes, anótalo con gratitud.

Frase del día:

“Dudar es normal. Quedarse ahí, no.”



Audio: Cómo superé decisiones difíciles.



Ejercicio:

- Qué dudas arrastras desde hace semanas?
- Qué decisión puedes tomar hoy?



Reto:

Opera una entrada que te dé miedo, pero con gestión impecable.

Día 6

COMPARACIÓN

Frase del día:

“Tu camino no tiene copia. Compararte es traicionarte.”



Audio: Quando dejé de compararme con otros traders



Ejercicio:

Haz una lista de tus logros. Solo tuyos. Luego léela en voz alta.



Reto:

Hoy no mires redes sociales ni estadísticas ajenas.

RESILIENCIA

Frase del día:

“No estás aquí por lo que ganas, estás aquí por quién te conviertes.”



Audio: Me caí. Me dolió. Pero me levanté.



Ejercicio:

Escribe una carta a tu ‘yo del pasado’ que pensó en rendirse.



Reto:

Hoy opera con la intención de disfrutar, no de ganar.

Para ti

Que tuviste el coraje de mirar hacia adentro

Si estás leyendo estas últimas líneas... es porque decidiste no rendirte. Decidiste sentir. Parar. Preguntarte. Y sobre todo... volver a ti. Este diario no te dio todas las respuestas, pero te ayudó a hacer algo mucho más poderoso: te ayudó a escuchar la tuya. Y eso... eso es el principio de todo. Porque los gráficos no te romperán si tú aprendes a sostenerte. Porque una pérdida no define tu valor.

Y porque tú no viniste aquí solo a operar: viniste a crecer. A conquistar tu mente. A despertar. Yo también estuve donde tú estás. También me dolió. También dudé. Pero elegí seguir. Y por eso hoy estoy aquí... hablándote desde el otro lado del miedo. Y quiero que lo sepas: No importa cuántas veces caigas. Importa cuánto amor te tengas al volver a levantarte. Sigue. Despacio, pero firme. Con respeto. Con verdad. Con propósito. Porque el trader que trabaja su mente... no tiene techo. Y tú lo estás demostrando. Gracias por dejarme caminar estos días contigo. Este diario termina aquí... pero tu camino apenas comienza. Con orgullo, fe y todo mi corazón.

Inés Díaz

SI DESEAS HABLAR CON UN MIEMBRO DEL EQUIPO
DE MENTAL TRADING PUEDES ESCRIBIRNOS POR
MEDIO DE LOS ENLACES QUE ESTAN AQUI ABAJO



[Página web Mental Trading](#)



[TikTok Soy Ines Oficial](#)



[Instagram Soy Ines Oficial](#)

