



LA GUIDA PRATICA AD ASKESIS

IL TUO TRADING, CON METODO.

Dai dati alle decisioni.

Journal, analisi statistica, contesto macro
e mindset. Un percorso da usare ogni giorno.



BENVENUTO IN ASKESIS

OGNI TRADE PUÒ LASCIARTI QUALCOSA.

Un risultato passa. Un'osservazione utile può cambiare il modo in cui affronti la prossima sessione.

Uno spazio per collegare le informazioni

Askesis riunisce trading journal, analisi statistica, contesto macro e lavoro sul mindset. Puoi prepararti sul mercato, ricostruire le tue decisioni e tornare sui dati con una domanda precisa. Il valore cresce quando questi passaggi diventano una routine.

Questa guida lavora insieme a te

Apri il software e segui un capitolo alla volta. Troverai percorsi, esempi, card originali e azioni concrete. Parti dalla guida rapida se sei al primo accesso; usa l'indice quando vuoi approfondire una funzione.

IL RISULTATO CHE CERCHIAMO

Arrivare alla prossima sessione sapendo meglio cosa osservare, cosa registrare e quale comportamento verificare.

Come leggere gli esempi

Le schermate di journal, statistiche e Mindset provengono dal conto Simulazione: illustrano le funzioni, non risultati promessi. Le immagini di mercato sono esempi datati e non analisi da usare oggi. Gli esercizi proposti non richiedono di aprire operazioni.

Edizione di lancio

Funzioni e schermate verificate all'8 ottobre 2026; prezzi e modalità di acquisto aggiornati al 9 ottobre, per il lancio dell'11 ottobre. Askesis potrà evolvere: comunicheremo novità e aggiornamenti nei canali ufficiali indicati in chiusura.

INDICE / COLLEGAMENTI CLICCABILI

SCEGLI DA DOVE COMINCIARE.

PARTI DA QUI	04
Guida rapida, mappa e conti	
JOURNAL	07
Trade, MT5, importazioni e playbook	
STATISTICHE	12
Dashboard, Score, Monte Carlo e confronti	
TERMINAL	17
Brief, Deep Dive, macro e affidabilità	
MINDSET E COACH	25
Routine, pattern, AI e abitudini	
PORTFOLIO	31
Crypto, azioni e transazioni	
IL TUO PROCESSO	33
Impostazioni, routine e strumenti	
PIANI E LANCIO	36
Opzioni di acquisto e promozione	
INDICE DELLE FUNZIONI	38
Accesso rapido agli argomenti	

01 / PARTI DA QUI

IL TUO PRIMO PERCORSO.

Non serve esplorare tutto subito. Completa questi passaggi e avrai già una base su cui lavorare.

01 **Prepara il conto**

Dal selettore del conto, crea o scegli il journal corretto. Verifica bilancio iniziale, tipo di conto e costi. Istruzioni a pagina 6.

02 **Scegli come portare i trade**

Inserimento manuale, sincronizzazione MT5 o importazione CSV: usa il percorso adatto al tuo storico. Pagine 7-10.

03 **Aggiungi il contesto**

Su un trade già chiuso registra strategia, emozione, rispetto delle regole e una nota. È il collegamento tra risultato e decisione.

04 **Apri una prima lettura**

Vai in Dashboard. Controlla conto, periodo e numero di operazioni prima di interpretare i KPI.

05 **Decidi cosa osservare**

In Mindset scrivi una regola semplice e un'intenzione. Nella prossima review verifica se le hai applicate.

IL PRIMO TRAGUARDO

Un conto impostato bene, un trade completo e una domanda a cui tornare. Se hai pochi dati, costruisci lo storico prima di cercare conclusioni.



TUTTO COLLEGATO. OGNI AREA HA UN RUOLO.

Segui il percorso delle tue informazioni: dal mercato alla decisione, dalla decisione alla review.

AREA	LA DOMANDA A CUI TI AIUTA A RISPONDERE
Home	Da dove riparto oggi? Un riepilogo di mercato, operatività e abitudini.
Terminal	Qual è il contesto? Brief, Deep Dive, livelli, calendario, macro e posizionamento.
Trades	Che cosa ho fatto e perché? Operazioni, costi, etichette, note e immagini.
Dashboard	Dove nasce il risultato? Filtri, KPI, curve, Score e scenari di rischio.
Mindset e Coach	Come sto seguendo il processo? Preparazione, diario, pattern e confronto sui dati.
Portfolio	Come sono distribuiti i miei investimenti? Crypto e azioni, separati dal trading.

Due punti di riferimento

Il **conto attivo** determina il journal che stai leggendo. Il **periodo selezionato** determina il campione delle analisi che lo seguono. Controllali prima di confrontare numeri.

DESKTOP E MOBILE

Su desktop trovi le aree nella barra laterale. Su mobile usa la barra inferiore e il menu delle altre sezioni. I tutorial indicano sempre la destinazione da raggiungere.

PARTI DA UNA BASE CORRETTA.

Un conto reale, una prop firm e una simulazione raccontano storie diverse. Tienile separate.

01

Apri il selettore del conto

Si trova nel menu. Usa Aggiungi conto per creare un journal; l'ingranaggio apre le impostazioni del conto.

02

Identificalo

Inserisci nome, tipo e bilancio iniziale in dollari. Colore e broker o firm aiutano a riconoscerlo.

03

Controlla i costi

Se usi una commissione per lotto, imposta anche le categorie a cui applicarla. Verifica poi un trade di esempio: il costo deve comparire una sola volta.

04

Scegli il conto prima di lavorare

Dashboard, Score, Mindset e Coach si riferiscono al conto selezionato. Il Portfolio è invece uno spazio dell'utente, condiviso tra i conti.

Il bilancio iniziale conta

È la base per rendimento percentuale, drawdown e altre misure di rischio. Un valore assente o errato rende quelle letture meno utili, anche quando il P&L in dollari è corretto.

Confronto Conti

Apri la voce dedicata nel menu per affiancare metriche e curve dei conti. Guarda periodo, numerosità e capitale di partenza: un P&L più alto, da solo, non rende confrontabili due operatività diverse.

02 / JOURNAL

REGISTRA IL TRADE. CONSERVA LA DECISIONE.

Percorso: Trades → + Nuovo Trade.

Nuovo Trade

Dettagliato

Log veloce

TIPO DI TRADE

Tradizionale

8 Crypto

DATA

10/08/2026

COPPIA

EUR/USD

TIPO

BUY

LOTTO

0.1

ENTRY

EXIT

ORARIO

--:-- -- --:-- --

STOP LOSS

TAKE PROFIT

P&L (\$)

PIPS

Facoltativi

STATUS

BREAK EVEN

Dettagli aggiuntivi

Swap, sessione, strategia, emozioni, regole, note, screenshot

Annulla

Salva Trade

01

Scegli la modalità

Dettagliato apre tutti i campi; Log veloce riduce l'inserimento agli essenziali e consente di completare il trade in seguito.

02

Controlla i numeri

Compila data, asset, BUY/SELL, lotti, prezzi e risultato. Aggiungi orari, SL e TP quando disponibili. Per le crypto trovi anche la leva.

03

Completa e salva

Apri Dettagli aggiuntivi per costi, sessione e informazioni di processo. Verifica il P&L netto, poi premi Salva Trade.

Modalità Dettagliato: dati operativi e accesso ai campi aggiuntivi.

02 / IL CONTESTO DEL TRADE

I CAMPI CHE DANNO VALORE AL JOURNAL.

Il grafico ti ricorda il movimento. Le tue annotazioni ti aiutano a ricostruire la scelta.

CAMPO	COME COMPILARLO IN MODO UTILE
Strategia	Usa un nome stabile per lo stesso setup. Etichette coerenti rendono leggibili i confronti.
Emozione	Indica lo stato riconosciuto durante la decisione. Puoi aggiungere fino a tre emozioni secondarie.
Regole rispettate?	Sì, Parzialmente, No o Non specificato. Valuta l'esecuzione rispetto al tuo piano.
Note	Descrivi ciò che hai osservato, perché sei entrato e come hai gestito l'uscita.
Screenshot e link	Allega PNG, JPG o WebP e, se utile, un link TradingView. Uno snapshot può apparire nella Galleria.

UNA NOTA DA CUI PARTIRE

"Il mio setup richiedeva _____. Prima di entrare ho osservato _____. Durante la gestione ho fatto _____. Nella review voglio verificare _____."

Ritrova ciò che serve

In Trades usa ricerca, filtri per esito, coppia, sessione e strategia; ordina per data o P&L. Tabella e Galleria offrono due letture dello stesso storico. Personalizza colonne adatta la tabella; Da rivedere richiama i trade incompleti.

MT5 PORTA I NUMERI. TU AGGIUNGI IL CONTESTO.

Percorso: Trades → Collega MT5. Per ogni conto Askesis usa il collegamento del corrispondente conto MT5.

Prima di cominciare

Servono MT5 desktop su Windows, un conto in USD e accesso attivo ad Askesis. La sincronizzazione lavora con MT5 aperto e connesso. Puoi operare dal telefono se il desktop è collegato allo stesso conto.

01

Prepara i riferimenti

Annota numero di conto, server esatto, modalità Hedging o Netting e tipo Demo/Reale. Non servono email o password del broker.

02

Scarica EA e configurazione

Da Collega MT5 scarica AskesisJournal e crea il preset. Scegli solo le nuove operazioni se hai già inserito lo storico a mano, oppure tutto lo storico per un journal vuoto.

03

Completa la configurazione in MT5

Copia l'EA in MQL5 → Experts, autorizza l'indirizzo WebRequest indicato dalla guida e carica il preset su un grafico dedicato.

04

Verifica e arricchisci

Controlla ultima ricezione e trade importati. Poi aggiungi strategia, emozioni, regole, note e screenshot in Askesis.

GUIDA ILLUSTRATA COMPLETA

Apri la guida MT5 con tutti i passaggi →

Il preset contiene la chiave del collegamento: conservalo come un dato riservato. L'EA legge lo storico e non apre trade.

Come arrivano le chiusure

Sono importate le operazioni chiuse. Per un unico ingresso con uscite parziali, il trade compare quando non resta volume aperto, con risultato e costi complessivi. I dati provenienti dal broker restano distinti dalle tue annotazioni.

IL TUO STORICO HA CONTINUITÀ.

Percorso: Impostazioni → Backup & Ripristino.

Porta i trade da un foglio CSV

Prepara la prima riga con intestazioni riconoscibili, per esempio data, coppia, tipo, lotti, entry, exit, pnl, commissioni, swap, sessione, strategia, emozione e note. Sono riconosciute anche molte intestazioni inglesi.

01

Seleziona il conto destinatario

L'importazione CSV alimenta il conto attivo. Verifica il nome prima di procedere.

02

Importa il file

Usa Importa CSV (Notion / Excel). Date in AAAA-MM-GG o GG/MM/AAAA aiutano a mantenere uno storico coerente.

03

Controlla il risultato

Confronta numero di trade, date e P&L con il file di partenza. Apri alcune righe per verificare costi ed etichette prima di usare le statistiche.

FORMATO	QUANDO USARLO
CSV	Per lavorare sui trade in un foglio di calcolo o trasferire lo storico.
JSON	Per un backup completo Askesis: trade e screenshot, diario, regole, obiettivi, impostazioni e Portfolio.

UNA COPIA PRIMA DI OGNI OPERAZIONE IMPORTANTE

Esporta un backup prima di ripristini o importazioni estese. Nel JSON i trade MT5 sono una copia di consultazione: restano collegati alla sincronizzazione e non vengono ricreati come trade manuali. Svuota conto e Reset completo sono comandi di cancellazione, non passaggi necessari per iniziare.

SCRIVI IL SETUP CHE VUOI RICONOSCERE.

Percorso: Trades oppure Mindset → Strategie / playbook.

Dal nome alle condizioni

“Breakout” è un’etichetta. Un playbook rende esplicite le condizioni che per te definiscono quel breakout: cosa deve esserci, come gestirlo e quando l’idea perde validità.

01 Apri Nuovo playbook

Scegli un nome che userai anche nei trade.

02 Descrivi l’ingresso

Scrivi le condizioni osservabili che vuoi ritrovare prima della decisione.

03 Definisci gestione e invalidazione

Riporta le regole del tuo piano, evitando formulazioni che cambiano a posteriori in base al risultato.

04 Aggiungi una lezione

Conserva una frase utile emersa dalla review. Apri il playbook per rileggere regole e trade associati.

ESEMPIO DI SCRITTURA

“Aspetto la chiusura della candela oltre il livello previsto dal mio piano. Prima di entrare controllo la distanza dallo stop. Se manca una condizione, registro perché ho rinunciato.”

È un esempio di formulazione osservabile, da adattare al proprio metodo.

Il collegamento con la review

L’elenco mostra numero di operazioni e P&L netto delle strategie. Parti da una domanda: i trade etichettati con lo stesso setup rispettano davvero le stesse condizioni?

DA UN RISULTATO A UNA DOMANDA.

Percorso: Dashboard. Prima scegli il campione, poi interpreta i numeri.



Curva originale del conto Simulazione. I valori illustrano il funzionamento.

01

Definisci il campione

Controlla conto, periodo, asset e setup. Leggi il numero di operazioni selezionate.

02

Parti dalla Panoramica

P&L netto, win rate, profit factor e drawdown offrono una prima sintesi. La curva mostra come il risultato si è distribuito nel tempo.

03

Apri la vista adatta

Performance approfondisce i risultati; Rischio e scenari ospita Monte Carlo; Operazioni apre i trade; Approfondimenti raccoglie confronti e matrici.

LEGGI L'ETICHETTA DELLA CURVA

P&L cumulato, equity, drawdown e rendimento rispondono a domande diverse. Con un filtro attivo, la curva del campione non coincide necessariamente con il saldo reale del conto.

03 / LE METRICHE

COSA DICONO I TUOI NUMERI.

Usa più indicatori insieme e tieni sempre accanto il numero di trade.

INDICATORE	LETTURA PRATICA
P&L netto	Risultato dopo swap e commissioni. Evita di sottrarre due volte costi già contabilizzati.
Win rate	Quota di operazioni vincenti. Nei KPI della Dashboard il denominatore comprende anche i pareggi.
Profit factor	Vincite complessive divise per perdite complessive in valore assoluto. Sopra 1 il campione è in profitto.
Expectancy	P&L netto diviso numero di trade: risultato medio per operazione nel campione.
Max drawdown	La discesa massima dal picco della curva del capitale. Aiuta a leggere il percorso, oltre al totale.
R multiplo	Movimento tra ingresso e uscita rispetto alla distanza dallo stop iniziale, quando i dati sono validi.

Sharpe, Sortino e Calmar

Sharpe mette in relazione rendimento medio e variabilità per trade; in Askesis non è annualizzato. Sortino considera la variabilità negativa. Calmar confronta rendimento percentuale del periodo e massimo drawdown percentuale.

UNA LETTURA COMPLETA

Un win rate basso può convivere con un risultato positivo se le vincite sono più grandi delle perdite. Verifica costi, dimensione del campione e distribuzione dei risultati prima di modificare il processo.

03 / ASKESIS SCORE

IL VOTO APRE LA REVIEW.

Percorso: Dashboard → Panoramica. Lo Score sintetizza performance, rischio e disciplina.



Score originale del conto Simulazione: 77/100. La finestra è diversa dai 200 trade della Dashboard.

Come è composto

Performance 50%: qualità dei risultati e recupero.

Rischio 20%: drawdown, presenza dello stop e size dopo le perdite.

Disciplina 30%: regole, emozioni e frequenza delle operazioni.

Il campione dello Score

Usa gli ultimi 100 trade chiusi validi del conto, indipendentemente dai filtri della Dashboard. Servono almeno 20 trade. Le metriche senza dati vengono escluse e i pesi ricalibrati: compilare emozioni e regole rende la lettura più completa.

DALLA SINTESI ALL'AZIONE

Apri "Vedi tutte le 11 metriche e come si calcolano". Parti da "Cosa ti sta togliendo più punti", rileggi le operazioni pertinenti e scegli una sola priorità. Il punteggio descrive lo storico registrato; non certifica un rendimento futuro.

QUANTO PUÒ VARIARE IL PERCORSO?

Percorso: Dashboard → Rischio e scenari → simulazione Monte Carlo.

La domanda giusta

Due sequenze di risultati possono arrivare a esiti e drawdown diversi. Monte Carlo esplora questa variabilità ricampionando i P&L netti in dollari del tuo storico, con reinserimento: uno stesso risultato può comparire più volte.

01

Seleziona il campione

Imposta i filtri in Dashboard. Servono almeno 10 trade validi; un campione più ampio e rappresentativo rende la lettura più utile.

02

Scegli l'orizzonte

Imposta 1.000, 5.000 o 10.000 simulazioni e 100, 250, 500 o 1.000 trade futuri.

03

Leggi scenari e frequenze

Osserva bande del capitale, massimo drawdown, esaurimento del capitale, soglia -25%, finale almeno +20% e serie di cinque perdite.

04

Confronta le ipotesi con il tuo piano

Chiediti se il campione descrive ancora la tua operatività. "Nuova simulazione" cambia le estrazioni, non i dati di partenza.

IL SIGNIFICATO DEL MODELLO

La size in dollari resta quella degli esiti campionati; il modello non applica interesse composto e considera i trade indipendenti. Non introduce regimi nuovi, slippage aggiuntivo o regole specifiche delle prop firm. Zero eventi simulati non significa rischio nullo nella realtà.

Un uso concreto

Usala per esplorare quanto può essere irregolare il percorso associato ai risultati registrati. Poi torna ai trade e alle scelte di rischio: il grafico serve a formulare domande migliori.

TROVA IL GRUPPO. APRI I TRADE.

Una media generale può nascondere comportamenti molto diversi.

Confronti da esplorare

In Performance guarda asset, setup, sessioni e giorni della settimana. In Approfondimenti esplora matrici incrociate, durata delle operazioni e Long contro Short. In Trades trovi anche grafici per orario, emozione, pips e P&L.

01

Formula una domanda

Per esempio: "I trade del pomeriggio rispettano le mie regole quanto quelli del mattino?".

02

Mantieni coerente il confronto

Scegli un periodo comune e controlla quanti trade ci sono in ciascun gruppo. Non confrontare medie senza guardare i campioni.

03

Apri il dettaglio

Tocca una riga o un elemento interattivo del grafico per vedere le operazioni collegate.

04

Scrivi un'ipotesi da verificare

Annota una possibile ricorrenza e cosa osserverai nelle prossime sessioni. Un'associazione nei dati non prova da sola una causa.

Tre aiuti nella Panoramica

Una cosa da rivedere porta ai dati di processo mancanti. **La tua settimana** collega i giorni ai trade. Il **Calendario P&L** permette di tornare su una giornata specifica.

UN ESEMPIO DI DOMANDA UTILE

"Il risultato peggiora quando cambio setup o quando smetto di rispettarne le condizioni?" Il valore è poter cercare la risposta nelle operazioni, con le annotazioni che hai conservato.



ENTRA NEL MERCATO CON UN CONTESTO.

Percorso: Terminal. Un ambiente per leggere insieme scenario, dati e livelli.

Una vista, più profondità

Oggi raccoglie Brief e focus sui tuoi asset. Mercati amplia lo sguardo. Statistiche aggiunge misure e relazioni; Calendario ordina gli eventi; Macro e Posizionamento approfondiscono le forze in gioco. Affidabilità permette di confrontare gli scenari pubblicati con gli esiti osservati.

MERCATO	ASSET COPERTI
Forex	EURUSD, GBPUSD, USDJPY, USDCHF, AUDUSD, USDCAD, NZDUSD, EURGBP.
Indici	Nasdaq 100, S&P 500, Dow Jones, DAX, Nikkei.
Materie prime	Oro, argento, WTI, Brent.
Crypto	Bitcoin, Ethereum, Solana.

01

Personalizza il focus
Scegli fino a quattro asset preferiti in Personalizza.

02

Leggi l'edizione
Controlla data, orario e aggiornamento disponibile prima di usare una lettura.

03

Apri l'asset
Passa dalla sintesi al Deep Dive per vedere contesto, livelli e motivazioni.

IL COLLEGAMENTO CON IL TUO METODO

Il Terminal fornisce elementi per la preparazione. Il tuo setup, la gestione del rischio e le condizioni osservate sul prezzo completano la decisione.

PRIMA DI APRIRE DIECI SCHEDE.

Percorso: Terminal → Oggi. Inizia dal Brief, poi approfondisci ciò che riguarda la tua sessione.

Tre letture complementari

Contesto macro: ciò che sta orientando la lettura della giornata.

Focus di mercato: gli asset e gli sviluppi da osservare.

Disciplina e mindset: un richiamo al modo in cui affronti la sessione.

01

Leggi la sintesi

Cerca i temi principali, evitando di trasformare ogni notizia in una ragione per operare.

02

Controlla gli appuntamenti

Apri il Calendario per capire quali eventi si sovrappongono ai tuoi orari.

03

Scegli cosa approfondire

Apri il focus dell'asset che segui e il relativo Deep Dive.

04

Scrivi una condizione

Annota che cosa vorresti vedere sul prezzo prima di considerare il tuo setup.

UNA NOTA DI PREPARAZIONE

"Il tema di oggi è _____. L'evento da tenere presente è _____. Il livello che voglio osservare è _____. Se la condizione non si presenta, la mia idea resta in attesa."

Controlla sempre l'aggiornamento

Brief e Deep Dive seguono edizioni programmate nei giorni di mercato; per alcuni indici sono previsti aggiornamenti pomeridiani. Fa fede l'orario mostrato nell'interfaccia: una sintesi descrive il contesto della sua edizione.

04 / FOCUS E DEEP DIVE

UN LIVELLO HA SENSO DENTRO UNO SCENARIO.

Apri il focus di un asset, poi entra nel Deep Dive per approfondire.



Card originale del Terminal: prezzo, livello chiave, invalidazione e distanza in ATR.

Leggi le condizioni insieme

Il livello chiave aiuta a interpretare lo scenario. L'invalidazione indica dove la tesi pubblicata perde validità secondo le condizioni riportate. La distanza in ATR mette la distanza dal prezzo in rapporto alla volatilità recente.

Cosa trovi in profondità

Il Deep Dive collega sentiment, politica monetaria, prezzo e volatilità all'analisi AI. Cronologia e fonti aiutano a ricostruire l'edizione che stai leggendo.

DUE DOMANDE PRIMA DI CONTINUARE

Quale condizione sostiene questa lettura? Quale osservazione la metterebbe in discussione? Il livello chiave e l'invalidazione non sono, da soli, un ordine di ingresso e uno stop personale.

ALLARGA LO SGUARDO. POI TORNA ALL'ASSET.

Percorso: Terminal → Mercati e Statistiche.

STRUMENTO	COME USARLO NELLA PREPARAZIONE
Mappa dei mercati	Confronta i movimenti degli asset coperti e individua i gruppi da approfondire.
Forza valutaria	Osserva la forza relativa delle otto valute, oggi e su cinque giorni, sui cambi coperti.
ATR a 14 periodi	Confronta la distanza di un livello con l'ampiezza recente dei movimenti.
Range di sessione	Leggi le distribuzioni delle ultime 60 giornate: una media non è un limite invalicabile.
Stagionalità	Esplora ricorrenze su dieci anni, mantenendo distinto lo storico dal contesto attuale.
Correlazioni	Confronta le relazioni sulle ultime 60 sessioni. Possono cambiare nel tempo.

Le conferme del Terminal

La sintesi delle conferme usa quattro segnali definiti per il settore dell'asset. Leggi i componenti: una percentuale di conferme esprime concordanza tra segnali, non la probabilità che un trade vinca.

DAL DATO A UNA DOMANDA

Se segui due asset molto correlati, chiediti se stai osservando due occasioni indipendenti o una stessa esposizione ripetuta. La risposta richiede anche il tuo piano e la composizione delle posizioni.

SAPERE COSA STAI ASPETTANDO.

Percorso: Terminal → Calendario. Gli alert sui livelli si gestiscono dal Terminal.

01

Controlla gli eventi pertinenti

Leggi valuta, importanza, orario e dati disponibili. Collega gli appuntamenti agli asset della tua sessione.

02

Distingui attese e risultati

Precedente, consenso e dato effettivo hanno ruoli diversi. Il commento AI, quando presente, aggiunge contesto al rilascio.

03

Configura le notifiche

Abilita le notifiche sul dispositivo e controlla i permessi del browser.

04

Seleziona gli asset da seguire

Gli alert di livello riguardano i quattro preferiti e i livelli dell'edizione giornaliera.

Un richiamo a osservare

Gli alert avvisano dell'avvicinamento al livello chiave o di eventi previsti dalla logica del Terminal. Sono legati all'edizione, agli orari di mercato e alle condizioni disponibili; non eseguono operazioni.

Prezzo, fonte e orario

Le quotazioni possono avere frequenze e ritardi diversi secondo il mercato e la fonte. Usa le indicazioni mostrate nell'app e il prezzo della tua piattaforma operativa per la decisione finale.

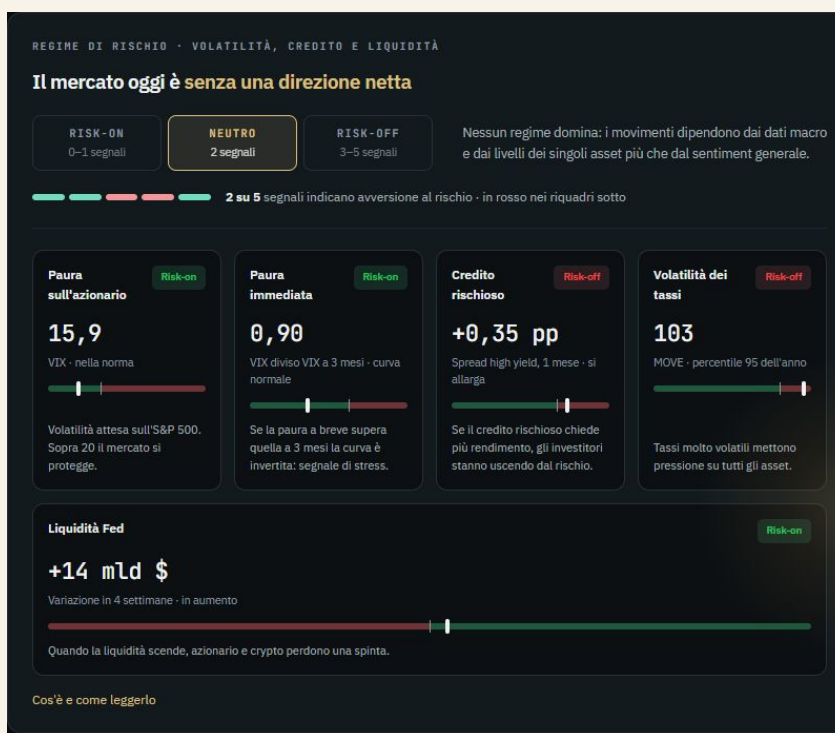
UNA ROUTINE SEMPLICE

Prima della sessione: calendario. Durante: osservazione del prezzo e alert pertinenti. Dopo: nota su ciò che è cambiato rispetto allo scenario iniziale.

04 / MACRO

IL CONTESTO HA PIÙ DI UNA VOCE.

Percorso: Terminal → Macro.



Pannello originale: cinque indicatori affiancati, ciascuno con la propria lettura.

Cinque lenti sul rischio

VIX, rapporto VIX/VIX3M, spread high yield, MOVE e liquidità netta della Fed offrono prospettive diverse. Cerca convergenze e divergenze, poi approfondisci il significato dei singoli indicatori.

Tassi e sorprese economiche

La sezione aggiunge rendimenti reali, aspettative sui tassi e sorprese dei dati. Le probabilità implicite nei futures rappresentano il prezzo delle attese di mercato in quel momento.

COME PORTARLO NELLA PREPARAZIONE

Scrivi il tema dominante e ciò che potrebbe modificarlo. Una variazione di liquidità o volatilità, da sola, non determina automaticamente la direzione del tuo asset.

CHI È ESPOSTO? CON QUALE ORIZZONTE?

Percorso: Terminal → Posizionamento.

COT: una fotografia settimanale

I dati COT descrivono posizioni aggregate per categorie di operatori. Il report pubblicato il venerdì si riferisce normalmente alle posizioni del martedì: è una lettura di contesto, con un ritardo da considerare.

Leggi la categoria corretta

Le categorie cambiano secondo il mercato: speculatori, asset manager o operatori commerciali non hanno necessariamente gli stessi obiettivi. Considera livello delle posizioni, variazione e storia della serie.

Sentiment retail

Quando disponibile, il pannello retail aggiunge una fotografia dei trader della fonte indicata. La copertura varia per asset e non rappresenta la totalità degli operatori di mercato.

01 Scegli l'asset

Verifica che il mercato abbia dati di posizionamento disponibili.

02 Controlla data e fonte

Distingui il giorno a cui i dati si riferiscono dal giorno di pubblicazione.

03 Collega il contesto

Confronta il posizionamento con scenario macro e prezzo, senza ricavarne automaticamente un ingresso.

UNA DOMANDA DA CONSERVARE

Il movimento del prezzo conferma ciò che osservo nel posizionamento, oppure sta emergendo una divergenza da approfondire?

TORNA ALLO SCENARIO. GUARDA COSA È SUCCESSO.

Percorso: Terminal → Affidabilità e confronto con il tuo journal.

La lettura pubblicata resta il riferimento

Il monitoraggio usa gli scenari congelati al momento della pubblicazione e li confronta con il movimento successivo. Evita di giudicare una lettura riscrivendola dopo aver visto l'esito.

ESITO	CHE COSA DESCRIVE
Rispettato	Lo scenario non ha toccato l'invalidazione e la chiusura è oltre il livello chiave nella direzione prevista.
Invalidato	Il prezzo ha raggiunto il livello di invalidazione secondo le regole del monitoraggio.
Range / esclusi	Range, scenari neutrali e casi non verificabili hanno trattamenti distinti: leggi sempre campione e legenda.

Il tuo edge: il contesto dei tuoi trade

Il confronto collega asset e data delle operazioni al bias disponibile: a favore, contro, neutro o senza bias. Guarda numerosità, P&L e distribuzione dei risultati dei gruppi.

CHE COSA STAI MISURANDO

La percentuale di scenari rispettati non equivale al win rate di una strategia eseguibile. Anche il confronto del tuo journal è descrittivo: esiti migliori in un gruppo non provano, da soli, che il bias ne sia la causa.

Un archivio che cresce

Il monitoraggio esteso ai 20 asset parte dal 5 ottobre 2026. All'edizione di questa guida la storia è ancora breve; le serie precedenti dei quattro asset storici vanno lette separatamente.

05 / MINDSET

IL PROCESSO COMINCIA PRIMA DEL TRADE.

Percorso: Mindset → La mia giornata.

LA TUA SESSIONE COMINCIA QUI

Un passo alla volta

Prima il processo. Poi il risultato.

Come arrivi al mercato oggi? Fermati un momento, riconosci il tuo stato e scegli un'intenzione.

Fai il check-in →

Bastano due risposte

0 / 3

PASSAGGI

1 Check-in

2 Preparazione

3 Review

La routine originale di Mindset: check-in, preparazione e chiusura della giornata.

01 Fai il check-in

Registra come arrivi alla sessione e scrivi un'intenzione osservabile.

02 Rileggi il piano

Ripassa le tue regole e conferma la preparazione. Il check della regola indica che l'hai riletta, non che ogni trade l'abbia rispettata.

03 Chiudi la giornata

Conserva ciò che ha funzionato e una cosa da migliorare alla prossima sessione.

UN'INTENZIONE UTILE

"Oggi registro il motivo delle entrate fuori piano e mi fermo a rileggerlo nella review." Una frase concreta è più facile da verificare di "devo essere più disciplinato".

05 / IL TUO PIANO

DA UN PENSIERO A UNA REGOLA CHIARA.

Percorso: Mindset → Diario, Il mio piano e Notebook.

SPAZIO	CHE COSA CONSERVARE
Diario	Umore, tag e note della giornata, anche quando non hai operato. Ogni conto mantiene il proprio contesto.
Il mio piano	Regole di ingresso, uscita, rischio, psicologia, timing e generali, con le priorità che vuoi assegnare.
Notebook	Lezioni, ricerca e idee da ritrovare nel tempo, organizzate in cartelle.

Scrivi per riconoscerti dopo

Invece di “ero nervoso”, prova: “Dopo due perdite ho anticipato l’ingresso senza attendere la condizione prevista”. Stai lasciando una descrizione confrontabile con le operazioni.

Sessione operativa

Puoi definire intenzione, durata, limite di perdita e numero massimo di trade. Timer e promemoria aiutano a tenere presenti i limiti impostati; non bloccano la piattaforma o gli ordini del broker.

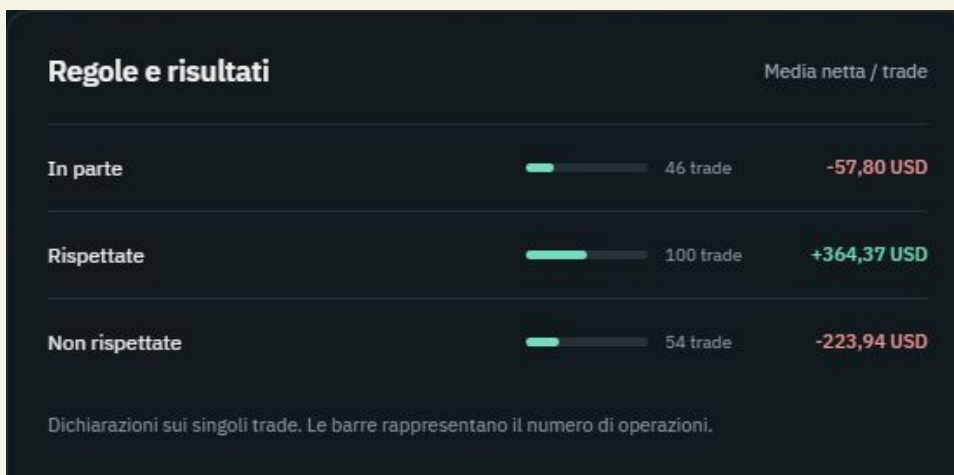
ESERCIZIO: UNA SOLA REGOLA

Scegli il comportamento che vuoi osservare questa settimana. Scrivi quando si applica, cosa farai e quale traccia lascerai nel journal. Nella review valuta l’aderenza sui trade pertinenti.

05 / PATTERN

LE EMOZIONI LASCIANO TRACCE.

Percorso: Mindset → Pattern. Scegli un periodo e apri i gruppi di operazioni.



Estratto della card originale: confronto per rispetto delle regole.

Che cosa puoi incrociare

Emozione primaria, aderenza alle regole, orario e umore aiutano a leggere ricorrenze nei risultati. Le operazioni senza etichetta restano un gruppo da considerare, non da ignorare.

Dalla media alle singole decisioni

Apri il gruppo, leggi note e trade. Controlla se la differenza può dipendere da asset, setup, size o poche operazioni anomale prima di attribuirle all'emozione.

IL PROSSIMO PASSAGGIO

Trasforma l'osservazione in una piccola verifica: "Nelle prossime sessioni registro quando compare questa emozione e come cambia la mia aderenza al piano".

05 / COACH AI

PORTA UNA DOMANDA. PARTI DAI TUOI DATI.

Percorso: Coach AI. Il contesto segue il conto attivo.



Schermata originale del Coach: uno spazio per approfondire domande sul tuo processo.

Su cosa lavora

Statistiche aggregate, ultimi 12 trade, emozioni e regole registrate, fino a sei regole e sei obiettivi, più l'ultimo umore del diario. Puoi consultare il contesto mostrato nell'interfaccia.

TRE DOMANDE DA PROVARE

"Quali aspetti dei miei dati meritano una review?"

"Dove vedi differenze tra risultati e rispetto delle regole?"

"Aiutami a trasformare questa osservazione in un obiettivo verificabile."

Contesto e disponibilità

La chat non include automaticamente screenshot e note libere dei trade. L'analisi AI della singola operazione può usare le sue note, ma non le immagini. Hai 20 richieste giornaliere complessive tra Coach e analisi dei trade; il conteggio si azzerà alle 00:00 UTC.

Chiudi con un'azione tua

Confronta la risposta con le operazioni originali. Scegli una domanda da approfondire o una modifica al processo da osservare: il Coach supporta la riflessione, non decide al tuo posto.

FAI DURARE QUELLO CHE HAI CAPITO.

Percorso: Mindset → Giornate. Usa anche la Weekly Review quando disponibile.

Giornate: torna al contesto

Apri una giornata per ritrovare operazioni e riflessioni. Un risultato isolato diventa più leggibile quando recuperi ciò che avevi osservato prima e annotato dopo.

Wrapped: una sintesi da conservare

Le tre card riassuntive permettono di raccontare la giornata. Prima di esportare puoi nascondere il P&L: scegli ciò che vuoi condividere e controlla l'anteprima.

Weekly Review

La review automatica della domenica sintetizza la settimana dal lunedì al sabato: cosa ha funzionato, cosa migliorare e su cosa concentrarti. È legata al conto e alle informazioni presenti.

01 Rileggi il piano iniziale

Quale comportamento avevi deciso di osservare?

02 Cerca esempi concreti

Apri almeno un trade coerente e uno da rivedere. Confronta processo e risultato separatamente.

03 Scegli una priorità

Conserva una lezione nel Notebook o aggiorna una regola del piano.

UNA REVIEW CHE SERVE

Esci con una frase operativa: "Nella prossima settimana voglio verificare ____ e userò ____ per accorgermi se lo sto facendo".

05 / ABITUDINI E OBIETTIVI

RENDI VISIBILE LA COSTANZA.

Percorso: tracker delle abitudini e obiettivi disponibili nelle aree Home, Mindset e Dashboard.

Abitudini: misura ciò che fai

Crea un'abitudine, scegli la frequenza e registra il completamento. Puoi organizzare una pratica quotidiana, nei giorni feriali, in giorni scelti o un numero di volte a settimana.

ESEMPIO	TRACCIA OSSERVABILE
Prima della sessione	Rileggere calendario e piano prima di operare.
Dopo la sessione	Completare note, emozioni e regole dei trade.
A fine settimana	Aprire i gruppi da rivedere e conservare una lezione.

Obiettivi: distingui risultato e processo

Gli obiettivi su profitto, win rate e numero di operazioni possono avanzare dai dati registrati. Quelli su drawdown, perdita giornaliera e obiettivi personalizzati richiedono una lettura e una verifica coerenti con il tipo scelto.

SCEGLI UN OBIETTIVO CHE PUOI OSSERVARE

“Completare la review delle mie sessioni questa settimana” rende il lavoro riconoscibile. Non trasformare un obiettivo sul numero di trade in un motivo per operare quando il setup manca.

Un ciclo semplice

Abitudine → traccia nel journal → review → eventuale aggiornamento del piano. Il software conserva i passaggi; la continuità li rende utili.

INVESTIMENTI IN UN QUADRO SEPARATO.

Percorso: Portfolio → Crypto oppure Azioni.

Una vista dedicata alle posizioni

Organizza gli investimenti Long Term e Rotazionali, quantità, costo medio e valore aggiornato. Il Portfolio è comune al tuo profilo: non cambia quando passi da un conto di trading all'altro.

CRYPTO	AZIONI
Identifica la moneta con l'ID CoinGecko, ad esempio bitcoin.	Identifica il titolo con il ticker e il nome.
Registra quantità e prezzo medio di carico in USD.	Registra quantità, prezzo medio di carico e dividendi.
Aggiungi acquisti, vendite parziali e trasferimenti.	Aggiungi acquisti, vendite, dividendi e split.

Le prime informazioni da controllare

Verifica simbolo, quantità e costo medio. Poi osserva valore delle posizioni, allocazione e P&L non realizzato: si riferiscono alle quantità ancora detenute.

DUE PERCORSI, DUE LETTURE

Il Portfolio è distinto dal journal operativo. Le sue transazioni non alimentano le statistiche dei trade, l'Askesis Score o il contesto del Coach del conto.

AGGIORNA LA POSIZIONE. LEGGI IL CAMBIAMENTO.

Le transazioni si registrano manualmente: descrivono ciò che hai già fatto sul tuo intermediario.

01

Aggiungi la posizione

Scegli Crypto o Azioni e la categoria Long Term o Rotazionale. Inserisci identificativo, quantità e prezzo medio.

02

Registra un nuovo movimento

Usa l'azione adatta: acquisto, vendita o le operazioni disponibili per quel tipo di asset.

03

Verifica i valori

Un acquisto ricalcola il costo medio ponderato. Una vendita riduce la quantità e il costo attribuito alla parte rimasta.

04

Riconcilia periodicamente

Confronta le quantità con l'exchange o il broker e aggiorna gli eventi mancanti.

Valore ricostruito

La curva ricostruisce le quantità nel tempo e le valorizza con i prezzi attuali. Serve a leggere l'evoluzione delle posizioni secondo questa logica; non è una curva storica calcolata con i prezzi di ogni giornata.

Quotazioni e valuta

I valori sono in USD. Crypto e azioni usano fonti differenti, con disponibilità e frequenze proprie. Controlla aggiornamento e identificativo, soprattutto quando una quotazione non è disponibile.

UN CONTROLLO UTILE

Dopo ogni movimento verifica quantità residua e costo medio. Il Portfolio non invia ordini e non importa automaticamente le operazioni dai tuoi exchange.

07 / IMPOSTAZIONI

PERSONALIZZA LA TUA BASE DI LAVORO.

Percorso: Impostazioni.

AREA	CHE COSA CONTROLLARE
Profilo e abbonamento	Dati del profilo, stato dell'accesso e portale di gestione per carta, fatture e abbonamento.
Etichette	Strategie, sessioni ed emozioni: nomi coerenti aiutano i confronti nel tempo.
Esito dei trade	La soglia di pareggio è inizialmente 50 USD. Modificarla riclassifica lo storico e influenza statistiche e Score.
Notifiche	Permessi e preferenze sul dispositivo in uso. Su iOS il web push richiede l'app web aggiunta alla schermata Home.
Backup	Esportazioni CSV/JSON e ripristino: conserva una copia prima di interventi estesi.
Supporto e guida	Tour, informazioni e riferimenti ufficiali disponibili nell'app.

Pareggio automatico e scelta manuale

La soglia di pareggio riguarda la classificazione dell'esito, non cancella il P&L dell'operazione. Quando necessario puoi assegnare manualmente lo stato del singolo trade.

COERENZA PRIMA DEL CONFRONTO

Se cambi soglia di pareggio o convenzioni delle etichette, considera l'effetto sulla lettura dello storico. Una variazione dei KPI può derivare dal criterio adottato.

08 / LA ROUTINE

TRE MOMENTI. UN PROCESSO CONTINUO.

Adatta la profondità della routine al tempo disponibile e al tuo stile operativo.

01

Prima: orientati

Terminal: Brief, calendario e asset. Mindset: check-in, intenzione e regole. Conserva le condizioni che vuoi osservare.

02

Dopo: ricostruisci

Trades: verifica gli esiti importati o inserisci quelli mancanti. Completa costi, setup, emozioni, regole e una nota utile.

03

Nella review: scegli

Dashboard: filtra un campione coerente. Mindset: apri i pattern. Coach: approfondisci una domanda sui dati. Chiudi con una priorità.

LA PRIMA SETTIMANA**UN PASSO CONCRETO**

Giorno 1	Imposta conto e percorso di registrazione.
Giorni 2-3	Completa il contesto delle operazioni già chiuse.
Giorni 4-5	Rileggi un gruppo di trade con una domanda precisa.
Fine settimana	Conserva una lezione e scegli cosa osservare dopo.

SE HAI POCHI TRADE

Concentrati sulla qualità della registrazione e sulla preparazione. Non aumentare l'operatività per riempire una statistica: uno storico utile nasce dal tuo processo reale.

TIENI VICINO CIÒ CHE TI SERVE.

Percorso: Tools nella navigazione laterale.

Lot Size Calculator

Inserisci strumento, capitale di riferimento, rischio percentuale, stop in pips e valore del pip. Il calcolatore restituisce size, rischio in denaro e unità secondo i dati inseriti. Controlla le specifiche del contratto del tuo broker prima di usare il risultato.

Altre finestre sul mercato

Market Headlines, Economic Calendar, Forex Heatmap e Cross Rates raccolgono strumenti di consultazione. Leggi sempre fonte, orario e unità; il Calendario del Terminal offre il percorso di contesto descritto a pagina 21.

IL TUO PRIMO CONTROLLO COMPLETO

Hai scelto il conto corretto?

I costi sono contabilizzati una volta sola?

I trade hanno etichette coerenti?

Conosci periodo e dimensione del campione?

La prossima review parte da una domanda scritta?

Il valore cresce quando colleghi i passaggi

Un dato del Terminal può diventare una nota di preparazione. Una nota può rendere leggibile un trade. Un gruppo di trade può suggerire una verifica nel piano. È questa continuità che Askesis ti aiuta a costruire.

09 / LE OPZIONI AL LANCIO

SCEGLI LA DURATA. IL METODO RESTA COMPLETO.

Mensile o trimestrale: tutte le aree di Askesis sono incluse in entrambe le opzioni.

PIANO	PREZZO IVA INCLUSA	RINNOVO
Mensile	€ 29,99 al mese Prezzo di listino	€ 29,99 ogni mese
Trimestrale di lancio	€ 64,99 totali per i primi 3 mesi	€ 67,47 ogni 3 mesi

Una piattaforma, tutte le aree

Trading journal e conti, statistiche e Score, Monte Carlo, Terminal e contesto macro, Mindset e Coach AI, Portfolio e strumenti. Restano applicabili i limiti operativi delle singole funzioni, come le 20 richieste AI giornaliera.

LA CONVENIENZA SUI PRIMI TRE MESI

Tre mensili: € 29,99 × 3 = € 89,97.

Trimestrale di lancio: € 64,99.

Risparmi € 24,98, pari al 27,8%, rispetto a tre mensili.

Disponibilità al lancio

Dall'11 ottobre puoi scegliere il mensile a prezzo di listino oppure il trimestrale in promozione. L'offerta trimestrale termina il 13 ottobre 2026 alle 21:00. Gli altri piani saranno disponibili in seguito.

Gestisci il tuo accesso

Consulta il riepilogo al checkout e gestisci l'abbonamento dalle Impostazioni. I prezzi qui riportati sono aggiornati al 9 ottobre 2026.

Il prossimo passo

Vai su askesis.trading e segui il percorso di acquisto disponibile.



09 / OFFERTA DI LANCIO

IL PRIMO TRIMESTRE. IL TUO PUNTO DI PARTENZA.

Offerta trimestrale: dall'11 ottobre 2026 alle 21:00 al 13 ottobre 2026 alle 21:00.

€ 64,99

IVA inclusa. Un unico pagamento per i primi tre mesi.

Circa € 21,66 al mese equivalenti: l'addebito è trimestrale.

Tre mesi, € 24,98 in meno

Il confronto è con tre mensili da € 29,99, per un totale di € 89,97. Il risparmio del **27,8%** si riferisce al primo trimestre in offerta.

Il rinnovo

Dopo il primo trimestre, rinnovo a **€ 67,47 ogni tre mesi**, secondo le condizioni dell'abbonamento. € 64,99 è il totale iniziale per il trimestre, non un importo mensile.

Preferisci iniziare dal mensile?

Al lancio è acquistabile anche il **mensile a € 29,99 al mese**, al prezzo ufficiale di listino, con le stesse funzionalità.

La live di lancio

L'11 ottobre alle 21:00 presentiamo Askesis e il percorso dentro il software. Informazioni e iscrizione su askesis.trading/webinar.

UN SISTEMA DA USARE, GIORNO DOPO GIORNO

Il punto di partenza è rendere più leggibili le tue decisioni. Askesis mette accanto preparazione, dati e review: la guida ti accompagna a farne un processo tuo.

TROVA LA FUNZIONE.
RIPRENDI IL PERCORSO.

Usa i numeri di pagina per tornare al capitolo operativo.

CERCHI...	VAI A
Primo accesso, mappa e conti	4-6
Nuovo trade, log veloce, costi e screenshot	7-8
Filtri, galleria e operazioni da rivedere	8, 16
Sincronizzazione MT5	9
Importazione CSV e backup JSON	10
Strategie e playbook	11
Dashboard, curve e KPI	12-13
Askesis Score	14
Monte Carlo e rischio	15
Confronti e approfondimenti statistici	16
Terminal e asset disponibili	17
Brief, focus e Deep Dive	18-19
Forza valutaria, ATR, stagionalità, correlazioni	20
Calendario, eventi e alert	21
Macro, tassi e posizionamento	22-23
Affidabilità e confronto con il journal	24

DAL MINDSET ALLA ROUTINE.

I termini da tenere a portata di mano e le pagine per approfondire.

CERCHI...	VAI A
Check-in e preparazione della giornata	25
Diario, piano, Notebook e sessione	26
Pattern, emozioni e aderenza alle regole	27
Coach e analisi AI del trade	28
Giornate, Wrapped e Weekly Review	29
Abitudini e obiettivi	30
Portfolio Crypto e Azioni	31-32
Impostazioni, pareggio e notifiche	33
Routine, prima settimana e Tools	34-35
Piani acquistabili e promozione di lancio	36-37

Quattro termini ricorrenti

Campione: l'insieme delle operazioni che stai analizzando.

Bias: la lettura direzionale di uno scenario.

Invalidazione: la condizione che rende non più valida quella tesi.

Edge: un vantaggio statistico da valutare con dati, costi e verifiche adeguate; nessuna singola metrica lo certifica per il futuro.

IL PROSSIMO PASSO

IL PROSSIMO TRADE PASSA. IL METODO RESTA.

Comincia da una decisione che vuoi capire meglio.

Il tuo primo gesto

Apri un'operazione già chiusa. Completa ciò che manca, rileggi il tuo piano e scrivi una domanda. Torna ai dati nella prossima review. È un punto di partenza piccolo, ma concreto.

Resta nel percorso

Sito e accesso

askesis.trading

Instagram ufficiale

[@askesis.trading](https://www.instagram.com/askesis.trading)

Live di lancio

askesis.trading/webinar

Community e aggiornamenti

Entra nel Discord ufficiale · Seguici su X: [@AskesisTrading](https://twitter.com/AskesisTrading)

ASKESIS CONTINUA A EVOLVERE

Questa guida fotografa il software all'8 ottobre 2026. Funzioni e percorsi potranno essere aggiornati: comunicheremo le novità nei nostri canali ufficiali.

Una nota sull'uso della guida

Contenuto educativo e operativo sul software. I dati nelle immagini sono esempi, le analisi di mercato sono datate e nessun indicatore garantisce risultati futuri. La decisione operativa e la gestione del rischio restano personali.