

## Конспект по Психологии Трейдинга

Опытные трейдеры предупреждают: "Относитесь скептически, ко всему, что вам советуют как трейдеру." Если вы не знаете себя, то рынки - это дорогое место, чтобы это проверить. Очень часто роль и значение денег преувеличивают и считают, что рынок определяется только деньгами. И поэтому последствия ошибок могут заключаться только в потере денег. И это глубокое убеждение многих трейдеров. Абсолютно неправильное. Рынок будет стоить вам гораздо дороже любых денег, если вы не научитесь управлять своими эмоциональными факторами. Рынок – одно из главных мест, где человек может получить действительно серьезную психологическую травму.

### Часть первая. О нас самих.

\*\*\*Большинство из нас не понимает, насколько мы увертливы, как азартно мы играем, как мы выражаем свои чувства на рынке.

\*\*\*Многим начинающим трейдерам трудно признать неопровержимый факт: Вы не сможете разбогатеть уже завтра.

\*\*\*Размышление о торговой прибыли вместо того, как вы могли бы лучше выполнить свой план является очевидным признаком жадности.

\*\*\*Трейдерам имеют склонность искать информацию, которая бы поддерживала их существующую точку зрения и уходить от информации, которая противоречит их мнению. "Я увижу это, когда я в это поверю".

\*\*\*Наши ожидания. Вместо того, чтобы принимать рыночную информацию в ее чистой форме, мы налагаем наши ожидания. Таким образом, часто наши ответы на рыночную информацию являются ответом не на текущую информацию, а на прошлые события. Другими словами, мы торгуем не теперь или не с существующей информацией.

\*\*\*Человек испытывает крайне неприятное чувство, признавая, что он не прав. Поэтому трейдер будет часто позволять своим потерям расти, становясь больше и больше, в надеждах на то, что, в конечном счете, рынок развернется и докажет его правоту.

\*\*\* Некоторые начинающие трейдеры не торгуют просто для того, чтобы делать прибыль. У них есть скрытые мотивы. Они хотят показать родственникам и друзьям, что могут добиться успеха. Проблема здесь состоит в том, что, в то время как сознательно можно бороться за успех, остается мощная психологическая установка, полученная от других, что он или она не достоин успеха. Подсознательно трудно (но не невозможно) доказать, что большинство не правы. Вам важно, что ваши друзья и родственники думают о Вас. Они определяют, кем Вы являетесь и, подсознательно, Вы не можете хотеть доказать их неправоту.

\*\*\*Мысли обычного трейдера во время торговли. Он будет реагировать на то, что видит на экране, размышлять о моделях, мысленно рассматривать свои методы планирования сделки, рассматривать возможности той или иной сделки, и т.д. Общее впечатление от такого быстро меняющегося, сложного мышления - напряженность и беспокойство, даже если мысли внешне логичны и контролируемы.

\*\*\*Патологический вариант паралича анализа. Трейдерам с такой болезнью испытывают жадную потребность отыскать уверенность и безопасность. Для них неуверенность представляет собой ненадежность. Это не просто пессимистический взгляд на события. Они приравнивают деньги к психологической безопасности; проигранные деньги представляются не только потерей финансовой безопасности, но и потерей эмоциональной безопасности и хорошего самочувствия.

\*\*\*Он не может отпустить это. Он постоянно вязнет в лоссе, много раз прокручивая его в голове. Размышления о прошедшей потере не только усиливают плохое настроение, но и рефлексирующий тип менее удовлетворен, менее уверен и менее способен придерживаться запланированного курса. "Переживатели" напротив, постоянно сосредотачиваются на значении, причинах и последствиях своих переживаний. Какие-либо действия обычно лишь усиливают плохое настроение, неблагоприятно влияют на способность решать проблемы, на внимание и концентрацию.

\*\*\*Колебания могут также отражать подсудное желание быть правым и страх ошибиться. Мы часто боимся столкнуться с собственными несоответствиями. Откладывая решение, нам не придется взглянуть в лицо своим ограничениям, и мы можем притвориться, что мы - лучшие трейдеры, чем есть на самом деле. Чрезвычайно взыскательный человек особенно склонен к такому типу нерешительности. Он постоянно подвергает сомнению собственные выводы.

\*\*\*Если вы не имеете возможности принимать потери, либо психологически, либо материально, то вы не можете иметь никакой торговли.

\*\*\*Он имел обыкновение пробовать не застревать в проигрышной сделке, не бороться против рынка. И все же он неизменно, время от времени, отказывался закрывать проигрышную позицию и попадал в ситуацию, когда боролся против своих собственных индикаторов, чтобы не иметь проигрышной сделки или проигрышного дня. Его потери становились все больше и больше, и он заканчивал с таким проигрышем, о котором он первоначально и не помышлял. Теперь, он говорит, что он не пробует, а он не делает этого.

\*\*\*Часто приходится слышать, как начинающий трейдер говорит: "Я не знаю, почему, но я не могу придерживаться своего плана сделки". Обычное объяснение этому, однако, заключается в том, что трейдер на самом деле не планировал сделку; "план" на поверку оказывается просто неопределенной, нечеткой идеей о том, что делать, а не ясным планом, которого легко придерживаться.

\*\*\*Ну и наконец, я нарушил своё же правило, которое гласит, что в случае сильной ошибки в сделке, надо уходить при ближайшем возврате к безубыточности или небольшому убытку, не ожидая прибыли.

\*\*\*Неудачливый трейдер: Импульсивная торговля, Торговля на интуиции и побуждениях, Эмоциональная торговля, Во время торговли концентрация на себе(?), В случае потерь концентрация на эмоциях, Торговля с минимальным или отсутствующим управлением риском, Беспорядочные сделки.

\*\*\*Некоторые трейдеры очевидно не могут и не управляют своими собственными реакциями. Другие не знают, действительно ли они предпримут дисциплинированное действие, когда события будут развиваться не по сценарию, или даже когда они пойдут, как и ожидалось. Эти трейдеры, следовательно, не контролируют ситуацию, и их страх очень прочно сидит в них. Если страх и недисциплинированное поведение поддерживаются достаточно долго, то такие трейдеры могут начать интерпретировать торговлю, как нечто неподдающееся контролю. Их страх может превратиться в вялотекущую депрессию. Некоторые прекращают вообще торговать. Нерешительность в торговле будет или держать вас вне игры вообще или заставлять вас опаздывать со входом и выходом в рынок. Робость сокращает прибыль и часто замораживает вас в сделках с огромным проигрышем. Робость пропускает сделки - обычно большие выигрышные сделки. Нерешительный трейдер после этого часто хватается за следующую кажущуюся возможность, обычно оборачивающуюся проигрышной сделкой.

\*\*\*Гордость стала причиной краха многих трейдеров

## **Часть вторая. Быть не быть?**

\*\*\*Множество опытных трейдеров - абсолютные индивидуалисты. Для них, торговля - вид искусства; они не обеспокоены статусом и престижем, которые может принести богатство. Они страстно любят то, чем занимаются. Это позволяет им работать только для себя и никому не отчитываться. Многие пришли к трейдингу, потому что он предлагает независимость и свободу.

\*\*\*Лучший способ нейтрализовать боязнь неудачи - выявить основные предположения, лежащие в его основе, и опровергнуть их. Основное предположение, лежащее в основе, к примеру, боязни неудачи, это вера, что нужно быть абсолютно компетентным, адекватным и успешным. Ни один трейдер не может соответствовать этому стандарту, а попытки стать таковым (какая ирония) приведут к некомпетентности и неудачам.

\*\*\*Очень важно запретить себе думать о прошлых сделках или их результатах при планировании новых. Сознательная попытка избежать таких мыслей столь же разрушительна, как и фактическое обдумывание. Окончательное решение состоит в том, чтобы иметь "пустое" мнение, но это - навык, требующий времени для наработки.

\*\*\*При формировании гипотез успешные и опытные трейдеры стремятся быть более оптимистичными, в соответствии со своим соотношением выигрыша. Их поддерживает знание психологии толпы и того, как ценовые модели на рынках отражают эту психологию. Здесь следует не занимать позицию, противоположную тому, во что верят массы, а использовать последствия их веры. Очень важно должным образом управлять любыми проявлениями скептицизма при формировании гипотезы.

\*\*\*Мысли очень успешного опытного трейдера. Мы услышим минимум (если вообще услышим) мыслей, которые являются реакциями, на то, что трейдер видит и слышит вокруг себя. Вместо этого нам передается спокойный, уверенный, волевой настрой, как будто стимулы окружения гармонично "текут через" его сознание, не тревожа его. Вот то, что имеют в виду успешные трейдеры, когда говорят о достижении *прозрачного настроения*. Этот вид состояния ума позволяет трейдеру действовать согласно его знаниям и торговой стратегии, без вмешательства какого-либо из типичных эмоциональных раздражителей. Достигая прозрачного настроения, трейдер, по существу, защищает свое сознание от раздражителей, которые дают такие эффекты. Многие трейдеры предполагают, что способность думать прозрачно неизбежно приходит с опытом торговли, после долгого времени. Это не верно, потому что даже среди наиболее опытных трейдеров многие так и не смогли овладеть способностью сознательно входить в это состояние. Немногие (и более успешные), понявшие важность достижения этого настроения, достигли этого сознательным усилием, с помощью упражнений.

\*\*\*Гибкие трейдеры стараются начинать каждый день с чистого листа, так что они могут "отслеживать и реагировать" на рынок лучше, чем те, кто ошибочно позволяет предвзятым мыслям относительно рынка исказить свое восприятие. Жизненно важно остаться непредубежденным, гибким и готовым подстроиться к тому, что делает рынок в данный день. Гибкие трейдеры адаптивны. Они одновременно рассматривают то, что "должно случиться" согласно общей мудрости, наряду с тем, что происходит на самом деле. Косные трейдеры, напротив, ограничены своей неизменной приверженностью предвзятым мнениям. У них нет открытости восприятия, они ищут подтверждения правилам. Вместо того, чтобы умело действовать согласно текущим условиям рынка, они ждут подтверждения правил.

\*\*\*Управляйте своими рисками: очень трудно контролировать страх, когда в деле большие деньги. Именно поэтому большинство трейдеров стараются рисковать относительно небольшими средствами в отдельной сделке; а также они используют защитные стопы и четко определенные стратегии выхода. Вкладывание меньшего количества денег в отдельную сделку - эффективный способ уменьшить страх проигрыша. Но пытающийся скрыть страх часто делает его хуже контролируемым. Лучше признать, что Вы боитесь, и допустить, что на самом деле есть шанс потерять деньги на ваших сделках. Вы обнаружите, что, как только Вы допустите возможность убытков, Вы почувствуете себя намного лучше, а управлять страхами станет легче.

\*\*\*Выпустите пар: Многие трейдеры ежедневно выделяют время на физические упражнения, которые позволяют им снять стресс, полученный на рынке. Полностью переключайтесь: Забудьте о трейдинге – на час, на день, на время отпуска.

\*\*\*Когда стратегия имеет высокую вероятность будущего успеха, единственный способ воспользоваться преимуществом закона больших чисел состоит в том, чтобы насколько возможно безупречно совершать сделки так, как определено принципами плана торговли. Дисциплинированный трейдер достаточно доверяет стратегии и дает плану торговли разумные шансы извлечь прибыль из вероятности. Недисциплинированный трейдер, напротив, колеблется. Он следует плану торговли не всегда, периодически отступая от стратегии или меняя ее. Дисциплина - действительно ключевой компонент успеха, но не каждый имеет высокий уровень самодисциплины. Так попробуйте это упражнение: несколько недель попытайтесь, максимально возможно, контролировать свою жизнь. Выберите определенные области, где Вы можете проявить больший самоконтроль.

\*\*\*Ваша психологическая энергия ограничена и потративший слишком много времени и энергии может исчерпать ограниченные психологические ресурсы и затормозить работу. Иногда полезно прервать колебания и решиться на действия.

\*\*\*Вы "побеждаете" даже, когда терпите убытки, пока следуете своему плану торговли.

\*\*\*Напротив, посмотрите на человека, который использует более объективный подход. Например, если как основание для плана торговли используется технический индикатор, и присутствует понимание его ограничений, это не выпячивается. Иногда индикатор работает, а иногда нет. Он не имеет никакого отношения к Вам или вашему самоуважению. Лишь вопрос шанса, будет ли он работать в данной сделке. Так что нет никаких причин плохо думать о себе, когда сделка идет не туда. Вы должны лишь механически исполнить сделку, а когда она идет против Вас, закрыть ее. Нет необходимости позволять чувству собственного достоинства и эмоциям вмешиваться в план торговли. Позволить своим эмоциям влиять на торговые решения - один из вернейших путей накопления убытков. Жизненно важно избежать вредоносного эмоционального серфинга. Мудро признать возможность эмоциональных перепадов. Убедитесь, что Вы входите в сделку с четко определенным планом, чтобы не подключались никакие эмоции. Войдя в сделку, установите защитный стоп, а, если он сработает, не высмеивайте себя, а ищите новую возможность. Пусть вернется самообладание. Время, потраченное вне рынка, дает Вам шанс усмирить свои эмоции.

\*\*\*Гораздо правильнее рассматривать способности к трейдингу, как нечто, чему можно научиться. Другими словами, полезнее верить, что трейдерами не рождаются. Когда мы рассматриваем торговлю, как дисциплину, которой можно обучиться через практику и усилия, неудачи видятся лишь как объективная обратная связь, но не как оценка своей природной способности к трейдингу. Такие люди не озабочены обязательным достижением целей высокой производительности; они сосредотачиваются лишь на процессе выработки своих навыков. Невзирая на неудачи, с которыми они сталкиваются, они продолжают упорно идти вперед. Они верят, что, в конечном счете, смогут выработать высокий уровень мастерства, а пока они концентрируются на процессе изучения трейдинга, и накапливают опыт, как только возможно.

\*\*\*Если контроль импульсивности является для Вас проблемой, не теряйте надежды. Существуют стратегии, которые Вы можете использовать, чтобы поднять вашу способность сохранять дисциплину: избегайте излишне часто смотреть на экран и максимально абстрагируйтесь от сделки. Никогда не забывайте следовать подробному плану сделки; не оставляйте без указаний ни одну возможность развития событий или будете подвергаться соблазну отказаться плана

\*\*\*Если вы должны были затратить время, энергию и эмоции на развитие бизнеса и в последнюю минуту отступили, то это будет считаться провалом. Однако, вы должны быть способны затратить время и энергию на исследование идей торговли, и все же еще быть способным передумать в последнюю минуту. Рыночные условия изменяются, и мы не можем надеяться предвидеть все факторы. Выход из плохой сделки с небольшой потерей нужно рассматривать как большой успех! Есть также агрессивные трейдеры, у которых были "знатные" годы, но в конечном итоге - срыв, нарушенное здоровье или несчастная жизнь от всего того напряжения, которому они себя подвергают. Успешные трейдеры очень заботятся о защите своего капитала. Они, более вероятно, выйдут из сделки, которая не работает сразу же, чем дадут этой сделке породить сомнения. Лучшие сделки работают сразу же! Избавьтесь от ожидания результатов вашей работы.

\*\*\*Цель. Сформулируйте это так, чтобы приближаться к тому, что вы хотите, а не уходить от того, чего вы хотите избежать.

\*\*\*У вас в подсознании есть нерешенные конфликты? Тяжело вывести эти конфликты из сознания и сделать вид, будто их нет. Наоборот, чем больше вы будете закрывать глаза на существование этих конфликтов, тем больше будете тратить психической энергии. Вместо этого лучше их признать. Чаще всего, уже сам факт признания ваших конфликтов приведет к быстрому решению.

\*\*\*Необходимо мудро управлять временем и энергией. Фокусируйтесь на главном. Не отвлекайтесь на дополнительные стратегии торговли, которые Вы никогда не будете использовать, или на новые индикаторы, избыточные по сравнению с основными индикаторами тренда.

\*\*\*Лучше относиться к трейдингу, как к интеллектуальной задаче. Рыночные действия интересны сами по себе. Полезно, решая задачи, изобрести новые стратегии торговли, и наблюдать, как работают ваши идеи. Этот захватывающий и приятный процесс, независимо от того, выигрываете ли Вы или теряете. При таком подходе более вероятно ощущение удовлетворения, легче контролировать сильные стрессовые ситуации, которые рынок создает в изобилии. Когда Вы не сосредоточены на прибыли, легче оставаться спокойным и сосредоточенным. Вам будет легче принять свои ограничения.

\*\*\*Важно оставаться скромным. Неправдоподобно, что вам посчастливится обеспечить себя на всю жизнь всего лишь после нескольких, даже удачных сделок. Вам придется прилагать усилия точно так же, как все опытные, успешные трейдеры. Жизненно важно для выживания, чтобы вы выработали соответствующие взгляды. Когда-нибудь вы, возможно, будете богаты и начнете вести соответствующий стиль жизни, но это случится не завтра и не в этом году. Пока обратитесь к сегодняшнему дню.

\*\*\*Мудрее подходить к торговле более гибко, признав, что часто не все будет идти так, как вам хочется. Есть сильная человеческая потребность - полностью контролировать нашу судьбу. Нам хочется верить, что, если мы будем анализировать рынки достаточно долго, то получим совершенное знание и сможем торговать в совершенстве.

\*\*\*Трейдеру необходимо быстро составить разумный план сделки и предпринять решительные действия. Но некоторые трейдеры помногу раз пересматривают свои планы и в колебаниях пропускают важные ходы рынка. Когда Вы знаете, что у Вас есть проблема с образом мышления, Вы можете придумать план самоконтроля. Не легко изменить стиль мышления; если Вы в течение многих лет развивали привычку размышлять о своих эмоциях. Но этим можно управлять. Тщательно контролируйте свои мысли и, когда переживаете, напоминайте себе, что, поступая так, Вы усиливаете свое плохое настроение, что, в свою очередь, повлияет на концентрацию и ухудшит способность придумывать творческие решения проблем трейдинга. Некоторые физиологи предлагают, чтобы рефлексирующий человек громко кричал "стоп!", когда ловит себя на переживаниях. Определите проблему, придумайте метод контроля, и не позволяйте рефлексиям противостоять уверенным торговым решениям.

\*\*\*Всегда торгуйте только для себя. Торгуйте потому, что Вы хотите этого сами, а не потому, что нужно доказывать что - либо себе или кому - то еще. Иначе Вы поставите планку целей слишком высоко, что приведет к сильному стрессу, а это обычно ведет к провалу.

\*\*\*Анализ информации... - есть первостепенное требование для осуществления этого процесса - отсутствие предрассудков, т.е. предрасположенности к чему - либо.

\*\*\*Почему бы ни пойти от противного - попробовать упростить проблему, отсекая лишнее, оставляя принципиально необходимое, вместо того чтобы ее усложнять дополнительными условиями.

\*\*\*Много людей знают, что делать, и все же очень немногие способны сделать то, что они знают. Для этого и существуют правила торговли, которые вынуждают принимать меры. Будьте готовы закрыть позицию по определенной цене или времени и просто примите это без борьбы. Будьте также готовы повторно войти в том же самом месте, если графическая модель и ценовое действие говорят вам, что это благоразумно.

\*\*\*Это серьезная ошибка оказаться в позиции большей, чем та, которой вы можете разумно управлять. Когда это происходит, вы понимаете, что размер позиции, а не ситуация на рынке воздействует на ваши рассуждения.

\*\*\*Отказ принять потери - одна из наиболее очевидных причин неудачи в торговой игре. Это обычно начинается с отсутствия конкретных точек выхода после выполнения сделки. Спросите себя: "Где и когда я выйду, если я не прав?".

\*\*\*Все надежды, пожелания и просьбы в мире не превратят проигрышную позицию в выигрышную. Когда вы неправы, есть только одно простое слово, чтобы исправить ситуацию - закрывайтесь!

\*\*\*Торговать только в одной последовательной манере - или, по крайней мере, объединить методы в вашу собственную уникальную философию.

\*\*\*Вы не можете форсировать события, но когда вы расслаблены, вы будете лучше видеть их. Лучший способ оставаться расслабленным и раскрепощенным состоит в том, чтобы быть вовлеченным в некоторый вид ритуала. Имеются некоторые общие черты, которые я заметила среди тех трейдеров, которые преуспевают. Они все имеют распорядок дня и ритуалы. В конце дня, я регистрирую все мои дневные сделки. Это может показаться бесполезным усилием, так как данные уже внесены в отчет на моем компьютере, и я просто записываю это на бумаге. Но этот ритуал приносит мне некоторое облегчение, потому что я могу закрыть принятие всех решений и сделать некоторую терапевтическую черновую работу. Я расслабляюсь на механических задачах

и черновой работе, потому что я не должна думать в это время. Это - ритуал, который очищает мой мозг от всего хорошего и плохого, что случилось в течение дня.

\*\*\*Ваш бизнес-план - это контракт непосредственно с самим собой. Это - контракт, как рассматривать себя в качестве своего лучшего клиента. Окружение непосредственно себя основными принципами, правилами и полной структурой могут быть средством, которое освободит вас от беспокойства в работе и даст вам уверенность, что вы можете поднять свою торговлю на следующий, более высокий уровень.

\*\*\*Вы чувствуете страх? Хорошо. Страх имеет свою собственную информацию. Примите страх. Страх является сообщением, что есть что-то в будущем, к чему следует быть готовым. Теперь, когда ваши методы говорят вам, что пришло время входить в рынок или выходить из рынка, вы уже подготовились к этому обстоятельству. Вы должны предпринять действия, которые ваши торговые правила говорят вам предпринять, независимо от того чувствуете ли вы себя подобным образом. Страх может заморозить вас, будь вы в рынке или вне рынка; страх может заставить вас выскочить из рынка, как только начинается движение. Все это - не правильные действия. Правильным действием будет следование вашему плану торговли. Правильным действием будет придерживаться ваших правил торговли. Правильным действием будет делать то, чего вы могли бояться делать. Действие имеет способ подавить страх. Чем более дисциплинированным будет действие, которое вы предпринимаете, когда сталкиваетесь со страхом, тем более легким будет предпринять меры в последующих случаях. Со временем и повторяющимся опытом принятия мер перед лицом страха, интенсивность этой эмоции уменьшается. Действие является вашим самым большим оружием, чтобы преодолеть страх. Действие учит вас храбрости. Храбрость становится вашей непроизвольной реакцией на страх в торговле.

\*\*\*Есть много способов направить наше внимание. Возможно, самый легкий путь состоит в том, чтобы выбрать вопросы, которые мы себе задаем. Вопросы не только изменяют направление мысли, но они подразумевают истину, лежащую в основе вопроса.

\*\*\*Мысленная репетиция отличается от торговли на учебных счетах. Торговля на учебных счетах ведется на реальном рыночном действии. Это полезный инструмент, чтобы понять свои торговые методы и проверить доходность метода, но это не развивает у трейдера способности к реальной торговле. Это в действительности, действует как раз наоборот. Трейдер учится просто комфортно наблюдать и иметь иммунитет к риску. Слишком долгая торговля на учебном счете учит человека оставаться вне игры. Он становится "спортивным болельщиком". Если вы не можете торговать последовательно в реальной жизни, вы можете сделать это в своем воображении. Легко делать правильные вещи, когда это не связано с деньгами. Без неожиданностей и напряженности реальной торговли, вы можете учиться следовать своим правилам в своем мозгу. Таким образом, вы создаете опыт, на который вы сможете положиться в реальной торговле. Мысленная репетиция становится столь же действенным опытом, как и реальная торговля.

\*\*\*Мы рассматриваем рыночную информацию не как источник удовольствия или боли, а просто как данные, обеспечивающие нас возможностями. Удовольствие приходит от безупречного выполнения правил, соответствующих нашей стадии развития, а не от результатов конкретных сделок.

\*\*\*Для меня решающим инструментом было изучение стратегий, чтобы знать, допускать и управлять эмоциями страха и эйфории. Это означало начинать с маленьких болей и медленно привыкать к своим чувствам. Когда я сначала начал успешно торговать, я использовал в качестве своего главного оружия дисциплину. Но я пришел к выводу, что это неадекватно. Способ управления эмоциями - не устранение, а управление. Постепенный подход является лучшим путем для меня. Учась управлять небольшим страхом, я медленно учился управлять страхом и эйфорией в моей торговле.

\*\*\*Лучше всего, если вы сможете поймать себя в тот момент, когда вы будете о чем-то думать, что будет удерживать вас от вашей оптимальной торговой позиции. И вы можете полностью изменить это прямо на месте. Если вы слышите свое высказывание, "что, если я потеряю?" Измените его немедленно на, "что, если эта сделка принесет мне большую прибыль?" Если вы слышите свое высказывание, "этот рынок должен развернуться". Перефразируйте это на "что рынок показывает мне сейчас?" или "каковы вероятности в данной ситуации?" Кто управляет вашим мнением? Вы.

\*\*\*Отделите торговлю от жизни. Когда что-то становится чересчур существенным, то давление, которое сопровождает исполнение, возрастает экспоненциально. Трейдеры, которые торгуют для

обеспечения своего существования, особенно уязвимы к беспокойству исполнения. Если торговля – это весь ваш мир, и она не работает, то вы будете чувствовать себя, как будто ваш мир рушится.

\*\*\*Как только вы приняли некоторые идеи, они становятся вашей действительностью, вне зависимости от того верны они или нет. Ваше подсознание продолжает наполнять вас мыслями, которые поддерживают эту действительность. Идея становится сильнее с течением времени. Ваше мнение искажает и удаляет лишнее, чтобы заставить вашу уверенность казаться верной. Вы можете полностью изменить убеждения, заявляя прямо противоположное. Вы можете изменить убеждение, что вы более эффективны, чем ваши технические инструменты на «мои технические инструменты более точны и надежны, чем мои догадки».

\*\*\*Я не люблю торговать, и я не ненавижу торговлю – это всего лишь то, что я делаю. Я люблю работать. И я не хочу торговать методами, которые полностью зависят от моих рефлексов. Простое перефразирование вашей мысленной модели «я должен преуспеть» в модель «я могу преуспеть» является шагом в правильном направлении. Первая фраза устанавливает требование в исполнении, в то время как вторая фраза подчеркивает уверенность в ваших способностях. Во-вторых, прервите отрицательные мысли, изменяя ваше физическое состояние. Хлопните в ладоши, сожмите пальцы или встаньте со своего стула. Третье, переориентируйте свои мысли на какой-нибудь процесс, чтобы заменить волнение, сомнение или беспокойство. Есть прекрасная линия между «упорной работой» и перегоранием. Я прошла трудный путь, чтобы установить границы и определить свои пределы. В прошлом я не хотела признавать, что я имею какие-либо пределы, и в результате подвергла опасности свою иммунную систему. Лучше признать, когда пришло время немного остановиться, вместо того, чтобы дожидаться ухудшения здоровья или столкнуться с большими потерями в торговле.

\*\*\*Как трейдеры мы не имеем контроля над новостями или рыночными ценами. Однако, мы определенно имеем контроль над тем, как мы реагируем на события и цены. Поэтому, мы контролируем ситуацию и несколько не беспомощны. Мы можем всегда отвечать на то, что бы ни случилось, чтобы защитить себя.

\*\*\*Самая трудная задача в спекуляции - не прогнозирование, а самообладание.

\*\*\*Самая главная задача для трейдера состоит в том, чтобы подчинить свое желание желанию рынка. Рынок всегда прав, поскольку он отражает все силы, которые его касаются. Пока трейдер признает это, он в безопасности. Когда он игнорирует это, он обречен на потери.

\*\*\*Потеряйте свое мнение, но не свои деньги.

\*\*\*Способность обрабатывать рыночные модели, находясь среди своих собственных эмоциональных моделей – нашей склонности к импульсивности, колебанию, расстройству и сожалению - является одним из самых больших вызовов активной торговли.

\*\*\*Моя вера в систему торговли была безошибочна, но я не делал чего-то, чтобы она работала правильно. К счастью, в этот момент моей торговли, мой коллега начал постоянно твердить мне о личной ответственности, видя вещи на более глубоких уровнях, торгуя, основываясь на том, что видишь, а не что думаешь. Мои верования начали изменяться, не столько относительно системы, а относительно моего места в ней. Я пошел от размышлений "система работает, я извлекаю выгоду" к "система - это только система и я должен узнать, что во мне не позволяет ей работать". Вы должны изменить свою веру, что если "я знаю все, что только возможно о рынке, я преуспею" на "я изучу все, что я могу о рынке, но все равно понимаю, что я должен знать и доверять себе, когда возникают торговые сигналы". Я не могу бояться потерь, я не могу позволить мнениям других диктовать мою торговлю, я не могу полагаться на себя во вторую очередь. Я не могу быть эмоциональным. Я увижу то, что я увижу, сделаю свой выбор для входа и свой выбор для выхода. Рынок решит, который из них, но я останусь контролировать свою торговлю, чтобы выполнить ее на уровнях, которые я считаю необходимыми для моего выживания как трейдера.

\*\*\*Успешный трейдер: Торговля по плану. Торговля по правилам. Торговля в спокойном состоянии. Во время торговли концентрация на рынке. В случае потерь концентрация на проблеме. Торговля по проверенной стратегии с управлением риском. Выборочные сделки, основанные на соотношении риска к доходности.

\*\*\*Добейтесь того, чтобы в вашей торговой книге отсутствовали трейды, которые не были продиктованы выбранной вами стратегией. При этом никогда не "притягивайте за уши" эти условия

для вхождения, не уговаривайте, не убеждайте себя в том, чего нет на самом деле. Игрок, реагирующий на свои чувства, а не на объективную реальность вовне, обязательно проиграет. Забывайте об открытой позиции, едва отойдя от монитора. Если на сегодня не намечено публикаций каких-либо ключевых данных, а защитные стопа расставлены под/над ключевыми уровнями, плюс еще немного; то и не следует "щекотить нервишки" частым "анализом" текущей ситуации. "Анализом", который есть нечто иное, как поднятие гормонов в крови.

\*\*\*Задайте себе вопрос: «Было ли что-нибудь в моем трейдинге сегодня, о чем бы я не смог (или испытал трудности) рассказать N?». Этим N может быть ваш друг, партнер, начальник, семья, родители – кто угодно. Если вы улавливаете свои колебания при ответе, тогда вам необходимо рассказать в деталях обо всем, что делаете на рынке, кому-то действительно важному для вас. Это всегда первый шаг, самый решающий и самый трудный. Следующий шаг также очень труден. Вы должны записывать все, что делаете на рынке и почему, а затем записывать в деталях все, что происходит с вами, когда вы находитесь в сделке. И это действительно очень непросто сделать. Способ разрешения проблем «негативная способность». Способность удерживать вещи в сознании, не пытаясь форсировать решение. Оставаться в состоянии двусмысленности, неопределенности, неравенства, парадокса и т.д., просто поддерживать их. Поддерживая их в течение времени, вы даете себе возможность испытать нечто более глубокое в своем восприятии и почувствовать нечто, имеющее отношение к решению. Этого с помощью усилий сознания или попыток интерпретации вы просто не можете получить. Итак, разрушение секретности, письменная исповедь и «негативная способность» – вот три основных шага, которые вы должны сделать для преодоления паралича. Всегда помните, что истинная цель преодоления психологических и эмоциональных проблем в трейдинге гораздо больше, чем прибыль.

\*\*\*Я не волнуюсь, когда я упускаю возможность, потому что я знаю, что обязательно будет следующий раз.

\*\*\*Вы должны заставить замолчать свое эго, чтобы слушать рынок, следовать тому, что указывает ваш технический анализ, и исходя из того, что, как вы думаете, должно произойти. Когда вы сможете подавить свое самомнение и склониться перед прихотями рынка, у вас будет большой шанс добиться успеха.

\*\*\*Помните, что всё происходящее в жизни - это испытание. Каждый день, каждый час, а иногда и каждую минуту вы подвергаетесь испытанию - на самоконтроль, самообладание и самодисциплину. Это испытание состоит в проверке, умеете ли вы заставить себя делать те вещи, которые наиболее важны, и заниматься ими до тех пор, пока они не будут доведены до конца. Подобные испытания выясняют, в состоянии ли вы держать свой ум нацеленным на то, чего вы жаждете и к чему стремитесь, и уходить от размышлений и разговоров о вещах, которые для вас не особенно важны, либо о проблемах, которые остались в прошлом. Изменяйтесь постепенно. Выявите одну конкретную область вашей жизни, где недостаток дисциплины особенно мешает достижению успеха. Сегодня же примите решение укреплять дисциплину в данной области. Приступайте к этому всерьез. Сообщите другим о своем решении. Ни в коем случае не допускайте никаких исключений, пока новая привычка не укоренится окончательно. Одно указанное решение может круто изменить всю вашу жизнь.

\*\*\*Торговать прибыльно просто, но не легко. Отсутствие легкости вызвано необходимостью постоянных усилий по исполнению необходимых вещей и удержанию себя же от исполнения вещей ненужных. Нужные вещи включают в себя массу скуки: терпеливое ожидание входа, удержание позы, системный выход, регистрация сделок, записи, графики - сплошная бухгалтерия. Вещь по определению скучная. Преодоление т.н. скуки в осуществлении своего статистического преимущества в игре сделает вашу торговлю весьма комфортной и сухой, а главное прибыльной.

\*\*\*Когда ситуация идентифицирована, независимо от того как вы пришли к этому, открывайте позицию. Идите сразу. Нерешительность убивает.

\*\*\*Идите вперед, страх, жадность, надежда, мечты - учитесь игнорировать их. Если вы будете успешны при игнорировании их, они начнут уходить. Ваши правила - это единственное оружие, которое вы имеете против самого себя. Торгуя на рынке, вы нуждаетесь в холодных твердых фактах, не зависящих от вашего собственного восприятия. Как я выхожу? В этот момент мой мозг не думает о торговле, прибыли, потерях. Я должен сделать одну вещь: выйти. Если вы не хотите вести дневник ваших сделок, тогда вы, вероятно, увлекаетесь торговлей ради торговли. Вы - проигравший. Извиняюсь за такую прямолинейность, но кто-то должен вам сказать. Если ваш



анализ состоит из просмотра потерянных возможностей и переживаний по этому поводу, то вы только создаете эмоциональный багаж. Вы не анализируете.

\*\*\*Один устоявшийся факт, о котором говорят все успешные трейдеры, включая Борселинно, Фишера, Джонса и других, состоит в том, что чтобы стать успешным трейдером требуется время. Борселинно говорит, что, по крайней мере, год; Фишер говорит, что, возможно, 2 года, но все они говорят, что этот бизнес не имеет никакого отношения к мгновенному успеху. А как раз наоборот: самые успешные трейдеры говорят, что выживание является первым ключом к успеху.

\*\*\*Наконец, понимают, что хорошо принять потерю. Фактически, они обнаруживают, что это был первый урок, необходимый, чтобы научиться выживать!

\*\*\*Наиболее важны самые простые правила. Над всеми ними главенствует одно из простейших правил: избавляйтесь от проигрышных сделок до того, как они потащат Вас за собой! Успешные трейдеры узнали - обычно через болезненные потери - насколько опасно держать позицию, которая не оправдывает ожиданий. У них выработалось стойкое неприятие позиций, которые уходят против них дальше, чем они ожидали. Чтобы выработать подобную дисциплину выхода в вашей торговле, попробуйте в течение следующих нескольких месяцев проделать следующее: Не позволяйте себе никаких вольностей при выходе: Каждый раз, когда Вы открываете сделку, задайте цену стоп-лосса и пусть он срабатывает, даже если Вы полагаете, что акция скоро развернется в вашу сторону.

\*\*\*Успешные трейдеры, напротив, ежеминутно контролируют свое настроение, мышление, и опыт. Если какой-либо из этих факторов не в порядке, они берут перерыв. Для долгосрочного успеха жизненно важно разработать план самоконтроля. Контролируйте свое настроение в целом и эмоции в частности.

\*\*\*Немного бояться - это нормально.

\*\*\*Смотреть на проигрыш как на получение жизненного опыта, как на возможность вырасти и отточить свои трейдерские умения.

\*\*\*Держать успех при себе. Не старайтесь выставить себя в выгодном свете. Не говорите с друзьями о торговле, и конечно, не рассказывайте им, как хорошо вы работаете. Чем скромнее и, до некоторой степени, скрытнее вы будете, тем легче будет остаться сконцентрированным на торговле. Помните, выигрывающие трейдеры в конечном счете не торгуют ради прибыли. Они находят удовольствие в трейдинге, как в таковом. Парадоксально, когда трейдеры забывают о прибыли, они достигают высоких результатов. Когда же они сосредотачиваются на доходах, в их действиях появляется нерешительность.

\*\*\*В торговле считается не слишком разумным постоянно контролировать ход сделки на экране. Некоторые трейдеры говорят, что это во многом подобно игровому автомату. Он просто соблазняет Вас поиграть, когда в действительности вам нужно лишь ждать сигнала на выход. Если у Вас есть проблема с контролем импульсивности, Вам следует избегать гипнотизировать экран, когда нет неотложных причин контролировать сделку.

\*\*\*Также как дети могут воздерживаться от бубликов, если не видят в них еду, трейдеры могут избежать действовать под влиянием страха и жадности, если не видят спрятанные в капитале автомобили, предметы роскоши или дома. Это может оказаться упражнением для ума, но это работает. Чем сильнее Вы абстрагируетесь от денег, вложенных в конкретную сделку, тем более логично и бесстрастно Вы будете действовать.

\*\*\*Прибыльный трейдинг «почти» невозможен. Ключевое слово здесь - "почти". Жизненно важно поверить, что овладеть мастерством трейдинга тяжело, но возможно. Многие новички смогут войти в мир опытных профессионалов. Это, однако, произойдет не завтра. Это потребует времени и практики. Вот как раз здесь и проявляется мотивация. Легко сохранять мотивы в течение короткого времени, если Вы считаете, что вознаграждение будет большим и относительно быстрым. Но трейдинг - профессия, в которой могут с незаметным прогрессом пройти годы. Некоторые опытные трейдеры предупреждают, что на достижение последовательной прибыльности может потребоваться несколько лет. Побеждающий трейдер высоко мотивирован. Он признает, что трейдинг - это вызов, когда невозможно гарантировать успех. Несмотря на столь суровую действительность, побеждающий трейдер проявляет настойчивость, пока не добьется последовательной прибыльности.

\*\*\*Необходимо испытать неудачи на себе и научиться преодолевать их для того, что бы достичь успеха. Треjder, который никогда не сталкивался с серьезными неудачами или полным опустошением своего счета, никогда не научится прогнозировать худший сценарий и пути выхода из такой ситуации. Как трейдеру, вам необходимо вести запись всех факторов, которые могут влиять на итог ваших торгов, для того чтобы вы не повторили старых ошибок, лучше реагировали в следующий раз на состояние рынка. Важно задокументировать психологическое состояние в случае получения убытка, этими факторами может стать плохое настроение, импульсивная реакция, а не спокойный и неторопливый стиль поведения. Самое главное - найти соответствующий психологический подход. Полезнее не рыдать над своими неудачами, а использовать их для последующего развития и роста. Взгляд на неудачи как на возможность повысить свой уровень квалификации меняет ваше отношение к ним. Если вы примете такой подход, вы сможете сконцентрироваться на достижении главной цели - стать опытным трейдером, и не будете переживать над всеми промахами, сделанными за вашу карьеру. Во-вторых, вы должны допускать возможность того, что у вас не хватает трейдерских умений, и что вы никогда не станете удачливым трейдером. Ясное дело, такие мысли не помогут противостоять неудачам, но в них может быть доля правды и если вы будете пытаться отрицать или блокировать их, они могут оказать намного более негативный эффект на вашу мотивацию. Лучший способ справиться с мыслью – осознать ее и доказать ее несостоятельность. Не закливайтесь на мелочах. У вас может не быть достаточных трейдерских способностей сейчас, но вы учитесь и работаете над этим.

\*\*\*Зачастую трейдер балансирует по туго натянутому канату между самонадеянной и неоправданной переоценкой своих способностей и чувством неуверенности и неадекватности принятых решений. Треjдинг - это профессия, где действует логическая посылка о том, что вам придется увидеть больше поражений, чем побед. В таких условиях работать трудно. Мы привыкли, что за хорошо сделанную работу платят, но новичку, скорее всего, придется потрудиться много времени, а наградой за работу будут только убытки. В трейдинге необходима настойчивость, особенно в периоды разочарований и неудач, которые, как кажется, будут тянуться вечно. Самооценка многих людей подвергается серьезным испытаниям в таких обстоятельствах, зачастую их реакцией становится переоценка своих способностей. Они доводят себя до неоправданно оптимистичного настроения. В то время как жизненно важно реально оценивать ситуацию, быть готовым к преодолению препятствий на пути и не бояться признать собственные недостатки. Если развить в себе дух борьбы, то препятствия будут восприниматься как незначительные, обыденные события, которые легко пережить. Треjдинг существует для того, чтобы зарабатывать деньги, но вся ирония заключается в том, что когда вы переносите все свое внимание на получение прибыли от торгов, вы создаете для себя дополнительную нагрузку, которая давит на вас. Если вы сфокусируете свое внимание на внутреннем, а не на внешнем это даст вам большее ощущение комфорта и созидательности, а ваши сделки будут более прибыльны на протяжении длительного периода времени. Такая точка зрения может показаться противоестественной, но концентрация на процессе, а не на прибыли, вознаграждение себя за усилия, а не за доход, и воспитание в себе духа борьбы поможет вам стать успешным трейдером .

\*\*\*Ориентируемый на данные трейдер сосредотачивается на конкретных фактах и чрезвычайно несклонен к риску. Он пытается найти так много данных в поддержку своего решения, как только возможно. Полезно включить элементы такого поведения в ваш стиль торговли независимо от ваших наклонностей. Но ориентируемый на данные трейдер может зайти слишком далеко. Он может искать "совершенное" знание, которого не существует в мире торговли. В некоторый момент нужно принять факт, что трейдер всегда полагается на вероятность и, сколько бы вы ни анализировали данные, этот факт останется неизменным. Опытный трейдер анализирует данные быстро и эффективно. Это происходит настолько быстро, что становится похожим на озарение, но на самом деле все основано на твердой информации.

\*\*\*Треjдеры обычно стараются заменить отрицательный разговор с собой на положительный во время торговли. Это является ошибкой. Когда трейдеры погружены в рынок и сосредоточены на экране, они не участвуют в разговоре с собой вообще. Используйте мысленные репетиции, чтобы делать опасные ситуации знакомыми. Это, возможно, единственная наиболее эффективная техника, которую я нашел для того, чтобы снизить и устранять страх исполнения. Используя управляемые модели, чтобы неоднократно столкнуться с опасными ситуациями, и мысленно репетируя, как было бы лучше ответить, можно устранить большую часть напряжения, когда такие ситуации происходят в действительности. Цель заключается в том, чтобы так часто сталкиваться со страхом исполнения в своих мыслях, что копирование ответа на него становится автоматическим, подобно привычной модели. Привяжите мысленные репетиции к особым

психологическим состояниям. Научившись помещать себя в состояние необычайного спокойствия и концентрации, и затем, неоднократно повторяя стратегии для опасных ситуаций, трейдер может создать связь между психологическим состоянием и скопированным ответом. Когда возникает напряженная ситуация исполнения, все, что трейдер должен сделать – это призвать репетируемое психологическое состояние и повторить поведение, которое было подробно изучено. Например, если вы непрерывно мысленно репетируете стратегию для того, чтобы удерживать выигрышные сделки при поддержании спокойной концентрации, обновление спокойной концентрации в течение следующей выигрышной сделки облегчит поведение, связанное с удерживанием позиции. Выполнив мысленную проверку перед торговлей. Устранение завышенных ожиданий в начале торгового дня может привести к сокращению давления исполнения. Неукоснительное следование надежным торговым правилам и системами является одним из самых мощных способов поддерживать позитивное эмоциональное состояние в торговле. Когда мы действуем согласно правилам, мы находимся в психологическом состоянии, которое позволяет осуществлять эффективное восприятие, решение проблемы и действия. Следовательно, тренировка в следовании правилам во время торговых репетиций является эффективной стратегией для культивирования следования правилам при торговле в реальных условиях.

### **Часть третья. Некоторые говорят.**

\*\*\*Вам необходимы осложнения? Вам необходима тайна, загадочность? Вам необходимы всевозможные отмазки, которые смогут оправдать банальные просчеты и ошибки? Тогда вся эта каша с психологией, якорями, неокрепшими умами и зарядами будет в самую пору, для того чтобы подменить собою обычный рутинный труд, наблюдательность и строгое выполнение самим же собою выработанных правил.

\*\*\*Именно поэтому я и призываю (не воззвание и не лозунг, а совершенно практический совет) исходно, на 95% погрузиться в глубокий анализ и тестирование, понимая при этом, что результат позволит избежать этой, такой скользкой в трейдинге категории, как психология.

\*\*\*Хочу заметить, что как только вы начнете полностью контролировать себя в процессе торгов, то все ваши вопросы пропадут без всяких ответов. Будете чувствовать себя в своей тарелке, изучение психологии вам больше не понадобится, а нужно будет терпение и здравый смысл. Знаю что говорю, сам проходил..

\*\*\*Система (уверенность в ней) в принципе убьет ее (психологию) на корню, рано или поздно.

\*\*\*Но все сводится к одному и тому же простому правилу - брать на себя только такие риски, которые вы в состоянии принять, не испытывая при этом регулярного жим-жим.

\*\*\*Страх преодолевается только при наличии собственной системы, в которую бесконечно веришь и которая уже приносила неоднократные профитные сделки. Причем это должны быть однообразные(!) изо дня в день повторяемые простые операции, выполнение которых становится скучным и однообразным. Надежда нейтрализуется отработанной четкой системой закрытия позиций, также с одними и теми же сигналами, простыми, понятными и однообразными, когда становится бесполезным держать стопы в 1,5-2 фигуры.

\*\*\*Стереотип выигрывающего трейдера - машиноподобный приематель рациональных решений, который объективно анализирует информацию и твердо следует плану торговли.

### **Часть четвертая. Особенное.**

\*\*\*Жизнь коротка. В конце мы вспоминаем все, чего мы в свое время испугались.

\*\*\*Успех приходит только тогда, когда каждая тренировка (памяти, мышц, психики, силы воли, настойчивости) доводит человека до грани его возможностей. Когда конец тренировки превращается в пытку. Когда человек кричит от боли. Тренировка полезна только тогда, когда она подводит человека к грани его возможностей, и он эту грань совершенно точно знает. Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя. Кто победил свой страх, свою лень, свою неуверенность.

\*\*\*Единственным, чем вы можете управлять, являетесь вы сами. Каждому игроку приходится изгнать своего дьявола, прежде чем стать успешным профессионалом.

\*\*\*Мечтать на рынке - такая роскошь, которую никто не может себе позволить. Эмоциональные игроки хотят получить верную прибыль и отказываются от выгодных операций, связанных с неопределенностью.

\*\*\*Игрок часто эмоционально привязывается к сделке. Прибыль доставляет удовольствие, но и убыток может приятно щекотать нервы, как неумелое, но захватывающее катание на волнах прибоа. Если тот сигнал индикатора, который запустил игру, пропадает, уходите с рынка немедленно, что бы вы ни чувствовали.

\*\*\*Страх перед размещением ордера является самой большой проблемой, какая может быть у серьезного игрока. Легкого и удобного пути решить эту проблему нет. Ее нужно решать жестко, напряженным усилием воли.

\*\*\*Если вы позволите рынку сделать вас счастливым или несчастным, то вы потеряете деньги.

\*\*\*Люди не теряют деньги от входа в плохие сделки. Они теряют деньги оттого, что становятся слюнтяями в своей торговле и слюнтяями в своих привычках и жизни. Они позволяют эмоциональным сделкам заползть ...

\*\*\*Сколько раз вы оглядывались на проигрышную сделку и задавались вопросом, были ли вы в своем уме, когда размещали ордер? Согласно исследованиям мозга, возможно, и нет!

\*\*\*Определенная доля отстраненности добавляет здоровую дозу объективности.

\*\*\*Как только пошла умственная реакция, ею очень трудно управлять.

\*\*\*Взятие ответственности за свои мысли означает выбирать, что думать и как действовать вместо того, чтобы вслепую реагировать на события вокруг нас.

\*\*\*Закон Мерфи гласит, что сделка, которую вы должны были заключить и от которой Вы отказались только увеличивает страх и разочарование.

\*\*\*Можно пропустить миллион сделок, но вы не должны пропустить ту, которую вы ждали в соответствии с вашим планом игры.