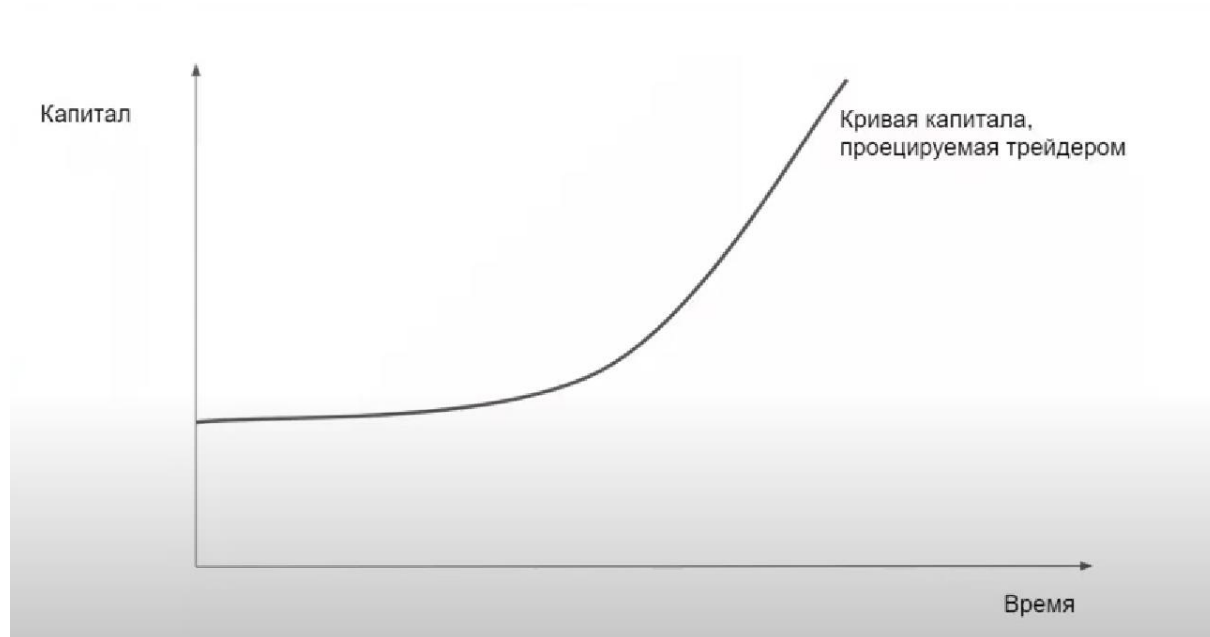


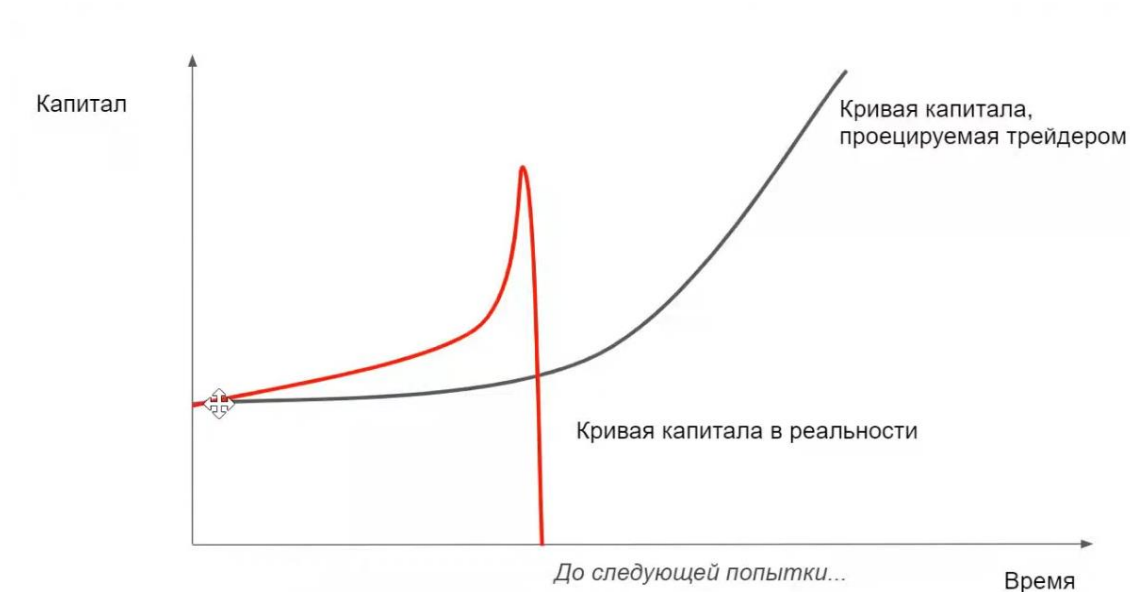
4.1 ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ

Начинать свою работу в трейдинге следует с честной и трезвой оценки своих текущих результатов и реалистичных планов.

Приходя на рынок, трейдер рассчитывает, что его капитал будет расти бесконечно.



На практике происходит абсолютно другая вещь:



На протяжении некоторого времени происходит рост депозита, а потом весь капитал «сливается». И так происходит каждый раз через определенный интервал времени.

Так работают все трейдеры и особенно трейдеры, которые торгуют внутри дня.

У каждого трейдера есть определенный период времени, когда он используя свои навыки и опыт зарабатывает, а потом происходит слив депозита. И так от попытки до попытки.

И у каждого трейдера период времени до потери капитала разный.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ЦИКЛИЧНОСТЬ ЖИЗНИ ДЕПОЗИТА И УСПЕТЬ ВОВРЕМЯ ВЫВЕСТИ ЗАРАБОТАННЫЙ КАПИТАЛ ДО МОМЕНТА ЕГО ПОТЕРИ?

Для того, чтобы выявить эти периоды, трейдер должен фиксировать свои сделки и вести дневник.

Сначала периоды прибыльной и отрицательной торговли будут короткими, но в ходе тренировок прибыльные периоды будут увеличиваться.

В идеале такие периоды хорошо их довести до 3-х месячного цикла. Три месяца торговля в плюс, затем уход на перерыв (у каждого он индивидуальный в зависимости от психологии, загруженности и от других особенностей).

Когда трейдер понимает свои торговые циклы, то он начинает спокойно воспринимать свою кривую роста капитала.

Существуют определенные торговые циклы:

- ① Временный нормальный трейдинг

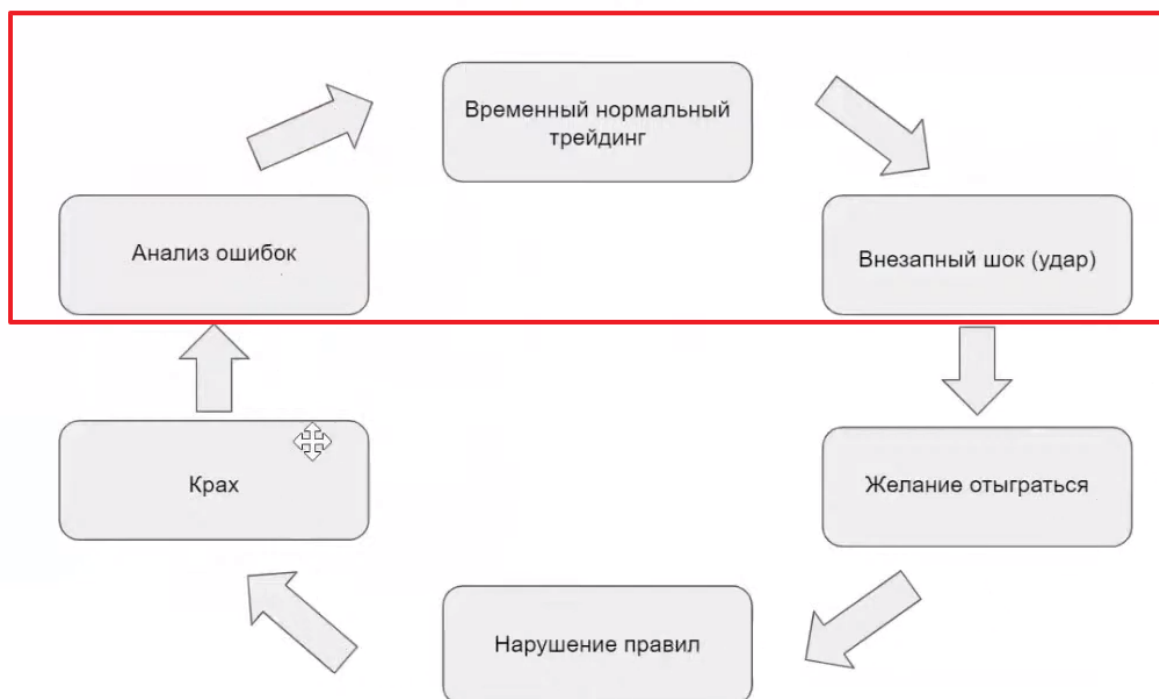
- ② Внезапный шок (удар) — отрицательные сделки, ничего не понимаешь, паника от убытков.
- ③ Желание отыгаться — оправдываешь себя, что стратегия не рабочая, что сейчас точно все получится.
- ④ Нарушение правил
- ⑤ Крах торгового счета
- ⑥ Анализ ошибок

И по этому замкнутому кругу трейдер «ходит» постоянно.

Необходимо научиться торговать минуя фазы: желание отыгаться, нарушение правил, крах торгового счета.

Нужно оставить себе в работе только часть торгового цикла: Временный нормальный трейдинг - Внезапный шок (удар) - Анализ ошибок.

Торговые циклы



УСЛОВИЕ ПОЯВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА

Результат появится только тогда, когда мы переживем опыт.

Например, чтобы стать профессионалом, надо целенаправленно потратить 10.000 часов или чтобы узнать человека надо провести с ним лицом к лицу 200 часов.

Что делать?

Результат появится только тогда, когда будут присутствовать НАБЛЮДЕНИЕ → ГИПОТЕЗА → ОПЫТ → ЗНАНИЯ.

Необходимо вести НАБЛЮДЕНИЯ за собой и за графиком
Высказывать ГИПОТЕЗЫ, например, что будет если я сделаю так-то и так-то.

Приобретать ОПЫТ, совершая свои положительные и отрицательные сделки.

И только после этого появятся ЗНАНИЯ.

Это всегда путь самостоятельный.

Ваша торговая система будет готова не сразу. Она будет постоянно дополняться все новыми и новыми деталями, сконструированными лично под вас и будет удобна для вас в работе.

Полученные знания необходимо формализовывать в свою торговую систему.

Выводы, ошибки, наблюдения должны оформляться в формализованную торговую систему, в прописанную инструкцию для себя.

Формализация — это путь борьбы с эмоциями. Как только мы регламентируем для себя инструкции, то эмоции отступают на второй план.

Избавиться от эмоций не получится просто потому, что мы люди. Выключить их нельзя. Но цепочка НАБЛЮДЕНИЕ → ГИПОТЕЗА → ОПЫТ → ЗНАНИЯ поможет получить результат.

Для того, чтобы избежать такого развития событий формализуя свои знания:



необходимо:

- ✓ Выводить с торгового счета прибыль. После удвоения первоначального капитала выводите деньги и организовывайте «несгораемые суммы».
- ✓ Держать на торговом счете только часть капитала. Никогда не работайте всем капиталом.
- ✓ Должна быть система контроля и напоминаний. Держать правила под рукой — перед глазами. Чек-лист: «что я должен сделать».

«ТО, ЧТО НЕ ИЗМЕРЕНО, НЕ МОЖЕТ БЫТЬ УЛУЧШЕНО»

Необходимо все свои результаты обязательно фиксировать для того, чтобы потом точно, по цифрам иметь возможность проанализировать свою торговлю.

Для того, чтобы начать от чего-то отталкиваться и понять как вы торгуете, необходимо начать с постановки адекватной цели для себя.

Адекватную цель необходимо определить лично и самостоятельно.

Для того, чтобы поставить такую цель необходимо сделать такое упражнение:

1. На листе бумаги напишите цифру, которую вы хотите зарабатывать в месяц. На сколько бы вы хотели увеличить депозит? Это будет ваша точка А.
2. В дневнике сделок проанализируйте свою торговлю за последние 3-4 недели и ответьте себе на вопрос: сколько вам удавалось в среднем в неделю заработать? Запишите эту цифру.
3. Разделите желаемую сумму (ту, которую вы записали первой) на 4.
4. Сравните ее с реальной. На сколько процентов она отличается (в большую или меньшую сторону).
5. Прибавьте к реальной 20-30%. Это и будет ваша реальная достижимая цель.

На примере это упражнение выглядит так:

Желание делать 1000\$ в месяц.

Реально в неделю сейчас получается + 35\$ в среднем.

$$1000 / 4 = 250\$$$

«Могу» меньше, чем хочу почти в семь раз (!)

Реалистичная цель на неделю: $35 + 30\% = 45,5\$$

Оцените разрыв между РЕАЛЬНОСТЬЮ и ЖЕЛАЕНЫМ.

Слишком большая цель демотивирует («я же так и думал, что не получится»).

В трейдинге лучше всего действовать последовательно, маленькими шагами.

Если вы находитесь в положительной динамике, то постановка целей должна выглядеть таким образом:

точка А + 30% (не более) — это будет ваша следующая цель на период времени.

Если вы находитесь в точке 0, то ваша точка А должна быть одинаковой. В точке 0 необходимо постараться просто закрепить результат. Точка А = Точка А.

Если вы новичок и у вас никогда не было регулярной статистики, то ваша цель — просто собрать личную статистику (не менее 100 сделок).

Ваша задача не заработать, а научиться действовать по правилам.

Если вы торгуете в минус и сливаете счет, то необходимо посчитать, сколько вы потеряли и на следующий период времени поставьте себе цель уменьшить минус в половину.

При таком подходе постановки целей мозг будет отпускать энергию на то, чтобы двигаться вперед и вы сможете реально увидеть свой прогресс.

Существует определенная методика как работать с целями.

Первая неделя:

Необходимо завести таблицу строго по образцу:

1 НЕДЕЛЯ

Точка А (в неделю)	Цель на неделю (точка А + 30%)	Отметка о выполнении (сколько по факту)	Отклонение
500	650	800	+150

1-я колонка — стартовая позиция (500\$)

2-я колонка — цель на следующую неделю (хотите заработать 150\$, значит $500 + 150 = 650$)

3-я колонка — результат за неделю

4-я колонка — отклонение. На сколько мы отклонились от цели за неделю (в большую или меньшую сторону):
результат за неделю минус цель на неделю ($800 - 650 = +150$)

Вторая неделя:

Продолжаем заполнять таблицу:

2 НЕДЕЛЯ

Точка А (в неделю)	Цель на неделю (точка А + 30%)	Отметка о выполнении (сколько по факту)	Отклонение
500	650	800	+150
650	845		

Необходимо снова поставить цель на следующую торговую неделю. Это будет цифра, которую мы обозначили целью на первой неделе (650)

Цель на вторую неделю - это стартовая точка А $650 + 30\% = 845$

В конце торговой недели считаем сколько получилось заработать по факту и отклонение. Результаты заносим в колонки 4 и 5.

Отклонение может быть как положительным, так и отрицательным.

Третья неделя:

3 НЕДЕЛЯ

Точка А (в неделю)	Цель на неделю (точка А + 30%)	Отметка о выполнении (сколько по факту)	Отклонение
500	650	800	+150
650	845	500	-345
650	650		

На третьей неделе точка А остается неизменной (650).

Цель на неделю - закрепляем точку А (650)

В конце торговой недели считаем сколько получилось заработать по факту и отклонение. Результаты заносим в колонки 4 и 5.

Хитрость данного подсчета состоит в том, что мы воспринимаем первую колонку и последнюю. Мозг работает так, что информацию посередине он не воспринимает, а отмечает только конечные цифры.

И если мы видим, что на второй неделе отклонение было отрицательное (хотя в целом неделя закрылась в плюс), мозг запоминает данную информацию и уже на третьей неделе мы более контролируем свою торговлю и не расслабляемся. Это позволяет держать себя в тонусе и дисциплинированно работать.

Для того, чтобы понимать, как продвигается ваша торговля, необходимо вести дневник сделок.

Дневник не заменяет практику, но позволяет четко сформулировать план действий без опасности искажения.

Ведя дневник, вы общаетесь сами с собой: наставник внутри вас общается с трейдером.

Рынку никогда нельзя доказать ничего. Единственный враг в трейдинге — это мы сами.

План действий без искажения помогает определить дневник. По дневнику видны факты, которые реально мешают и реально помогают.

Цели, которые мы ставим в результате анализа дневника повышают динамику результативности такими способами:

- ◆ концентрируют внимание исполнителей
- ◆ направляют внимание в нужную сторону

- ◆ поощряют упорство
- ◆ облегчают новые подходы в решении проблем.

Дневник сделок может быть любой сложности, главное, чтобы вам было его удобно и легко вести регулярно.

ВРЕМЕННЫЕ ЗОНЫ ТОРГОВОГО ДНЯ

В торговле биржевыми инструментами существуют временные зоны торгового дня.

В зависимости от этих временных зон торгового дня мы по разному принимаем решения.

Первое время: с 9-00 до 18-30 по московскому времени. с 9-00 до 11-00 движение цены более быстрое.

Второе время: с 16-30 до 23-00 по московскому времени. В периоде времени с 16-30 до 18-30 - это движение цены очень быстрое.

В остальные часы цены движется не спешно.

Также существует перерыв с 00-00 до 01-00 по московскому времени, в которое мы не торгуем.