

4.2 СТАБИЛЬНОСТЬ В ТРЕЙДИНГЕ

Первое, о чем нужно помнить — это о препятствиях, которые не дают действовать результативно и мешают развитию успешных стратегий.

Трейдеры не дают себе возможности развить высокоэффективные стратегии.

Каким образом это происходит?

- ♦ Перепрыгивание с одного метода торговли на другой.
- ♦ Совмещение множества стратегий.
- ♦ Бросают на полпути и не достигают мастерства ни в одном методе.

Как правило каждая новая стратегия увеличивает количество ошибок в два раза как минимум. Поэтому гораздо выгоднее сначала научиться работать по одному методу, а затем его совершенствовать.

- ♦ Потрясенные рядом убытков, трейдеры бросают то, что приносило успех, и начинают торговать в стиле, который не соответствует ни его личности, ни его навыкам.

И здесь развивается такой парадокс: люди, находящиеся в фазе поиска думают, что развиваются, на самом деле они стоят на месте.

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ СВОЕЙ ТОРГОВЛИ

СТАТИСТИКА помогает находить торговые проблемы прежде, чем они станут финансовыми. Нужно всегда вести даже элементарный дневник сделок. Накапливая статистику можно увидеть закономерности, которые у вас отнимают деньги.

В статистике, особенно если она расширенная (сохраняете скриншоты и отвечаете на вопрос: почему была открыта и закрыта сделка) со временем вы увидите повторения.

Увидите закономерные действия. И эти закономерные действия либо будут у положительных сделок либо у отрицательных.

Вы найдете что вам системно приносит деньги, а что заставляет терять их.

Никогда нельзя сравнивать свои сделки со сделками других трейдеров. Допустимо сравнение только своих сделок между собой.

Если в дневнике появляется одинаковое описание отрицательных сделок не менее трех раз, то логично, что не стоит повторять эти действия.

Нужно повторять то, что приносит деньги, а не забирает их.

Что оцениваем:

- ◆ Количество сделок от периода к периоду.
- ◆ Количество положительных сделок.
- ◆ Количество отрицательных сделок.
- ◆ Средний убыток.
- ◆ Средняя прибыль.

Дневник сделок вести ОБЯЗАТЕЛЬНО! И не надеяться на то, что сделки хранятся в терминале.

Опора на цифры и факты приучает оценивать свои результаты правдиво и находиться в границах дозволенного в своей собственной работе.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ СТАБИЛЬНОСТЬ?

- ◆ Упрощение.

Задавайте себе вопрос: что из торговой системы мне нужно убрать, упростить, как я могу облегчить себе работу для того, чтобы принять решение?

- ◆ Записывать (выгружать на бумагу).

Записывая свои торговые идеи возможно сразу же на начальном этапе вы поймете есть ли логика в этой идее или нет. Если есть, то ее стоит тестировать. Если логики нет, то от этой идеи стоит сразу же отказаться и не тратить время и деньги на пришедшую идею.

- ◆ Структурировать.

По мере того, как вы будете записывать свои торговые идеи — структурируйте эти идеи в последовательность.

Необходимо приводить каждую торговую идею к трем вопросам:

- сколько я смогу заработать, если я сейчас по этим правилам войду в сделку?

- сколько я потеряю, если я сейчас по этим правилам войду в сделку?

- где я поставлю стоп-лосс?

- ◆ Упорядочивать (составлять последовательности).

Каждая появляющаяся идея должна превращаться в последовательность действий.

Сама по себе мысль не должна быть руководством к действиям.

Нужно определить и описать какую именно модель, например, вы будете торговать.

Далее записать от какой точки вы будете заходить в сделку, где будет стоять стоп-лосс, способны ли вы выдержать риск в торговле этой модели, какая будет потенциальная прибыль, как часто появляется эта модель на графике, как часто появляющаяся на графике модель будет приносить вам прибыль.

Такая упорядоченность вносит в работу системность, а следовательно дальше системность приводит к стабильности.

- ◆ Добавлять визуалы (скриншоты моделей, скриншоты взаимосвязей и зависимостей).

5 ПРИЧИН ПОЧЕМУ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ?

① Годами занимаемся одним и тем же.

Слишком много обдумываем. Важно не медитировать на цель, а больше действовать.

Необходимо зафиксировать 40 побед!

В трейдинге очень важно получить большой объем больших и маленьких побед. Он дает опыт и помогает перевести торговлю на стабильные системные рельсы.

② Отсутствие достижимых целей.

Цели и желания в трейдинге должны быть честно разделены.

Цель очень сильно отличается от желания. Когда мы ставим цель, то необходимо отталкиваться от текущего реального положения.

Продвижение к реализации желаний идет именно через систему адекватных и достижимых целей.

③ Завышенная цель.

Хотим казаться «красавчиками». Каждая удачная сделка заставляет казаться супер-трейдером, и при возникновении убыточной сделки мы убеждаем себя, что это случайность, такую сделку можно не фиксировать и не заносить в свою статистику.

Желание казаться хорошим толкает нас на то, чтобы ставить завышенные цели.

Ставить большую цель безответственно — *Я же знал, что это не реально)))*

С точки зрения работы мозга все логично: «Друг, ты поставил большую цель, ты же понимаешь, что она не реальная?»

Убрать «Вдруг»: вдруг повезет (повезти может, но системная работа в этом не заключается).

Цель должна быть как план, который мы принимаем к исполнению. На неделю, месяц.

И эта цель должна быть лучше чем есть, но умеренно!

Самой первой целью для себя будет научиться, например, каждый день зарабатывать небольшую сумму. И попробуйте продержаться в этом режиме, как минимум месяц, а лучше два.

Научившись зарабатывать ежедневно стабильную небольшую сумму, вы получаете в руках мощный инструмент — систему, которая при соблюдении правильного управления риском, позволит в дальнейшем зарабатывать уже суммы, намного большие.

④ Нет плана на неделю.

Секрет стабильности в трейдинге простой — путь в тысячу миль начинается с одного шага!

План на неделю определять для себя нужно исходя из результатов прошедшей недели.

Если неделя закрылась в плюсе — то на следующую неделю поставьте себе планку заработать 30% и двигайтесь последовательно.

Если неделя закрылась в ноль — то поставьте себе планку сохранить этот результат, не потерять больше, чем есть.

Если неделя закрылась в минус — то постарайтесь на следующей неделе уменьшить этот минус в половину. Не отработать его за неделю и еще получить прибыль, а уменьшить в два раза.

Постоянство!

Все чудеса происходят в каждую следующую неделю.

Потому, что вы сейчас берете на себя ответственность. Делаете маленькие и небольшие действия, приводящие вас к деньгам, ответственно и обоснованно подходя к каждой сделке и ответственно относясь к своим результатам.

⑤ Действовать и планировать исходя из своего мнения и головы, а не те, как обучают опытные преподаватели.

Искать простое решение сложного вопроса — это уловка мозга, для того, чтобы сэкономить энергию и не погружаться в решение сложных вопросов.

Больше денег становится от каждой сделки, в том числе и от ошибочной.

Потому, что потеряв на этой сделке мы приобретаем опыт и в следующий раз скорее всего не повторяем действие, а если и повторяем, то вскрываем в себе возможно какую-то психологическую проблему. Начинаем ее решать и со

временем преодолевая ее становимся лучше, сильнее и богаче.

Простых решений сложных вопросов не бывает!

Нужно стремиться к тому, чтобы напрягать ум и вникать в ситуации.

ОЦЕНКА СВОИХ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ СДЕЛОК

Необходимо убрать из головы мысль, что у вас никогда не будет отрицательных сделок. Такого никогда не будет.

Ваша задача знать свой процент отрицательных сделок. Это единственная вещь, которую мы можем контролировать в трейдинге.

Стратегия работы трейдера состоит из трех этапов:

- ◆ этап ДО — анализ, подготовка (посмотрели график, пролистали скрины, проверили напоминания)
- ◆ этап ВО ВРЕМЯ — отслеживаем соответствие торговому плану, запас хода, психоэмоциональное состояние, не придумывать развитие сценария — опираться на факты (уровни, сетки, ближайшие уровни слева)
- ◆ этап ПОСЛЕ — запись в дневник, анализ ошибок (придумать систему мотивации НЕ делать сделок не по системе).

Как оценивать положительные и отрицательные сделки

- Спросите себя, что упущено в сделке?

Всегда есть, что-то упущенное, но не всегда мы можем все предусмотреть заранее и предупредить в следующий раз.

- Проверяем был ли вход от уровня? (да/нет)
- Соответствует ли выход запасу хода? (да/нет)

■ Обоснован ли риск? (да/нет)

Риск всегда необходимо оценивать особенно когда вы находитесь в сделках против основного тренда.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЫГОРАНИЯ

Большой объем учитываемой информации, которую необходимо контролировать одновременно, плюс сами результаты сделок ложатся тяжелым эмоциональным грузом на плечи трейдера и системно работать долго и регулярно становится очень сложно, если не разбираться со своими эмоциями.

Необходимо задать себе вопрос: с какого именно момента я начинаю терять над собой контроль?

При этом важно учитывать тот факт, что невозможно себя контролировать все время, но можно это делать в течение определенного промежутка времени.

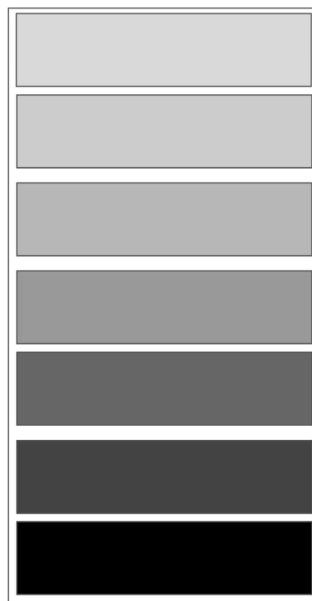
Почему себя невозможно контролировать постоянно?

Психологический ресурс имеет:

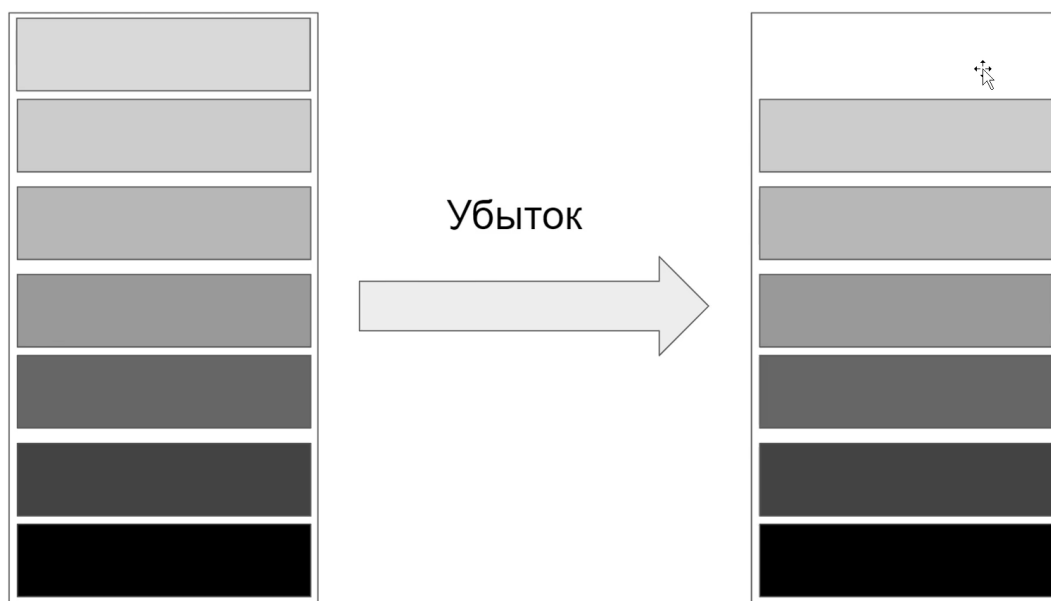
- ◆ «запас», по истощении которого трейдер выходит из себя и в дело вступают эмоции.
- ◆ «запас устойчивости»
- ◆ «резерв здравомыслия».

И этот психологический ресурс у каждого свой.

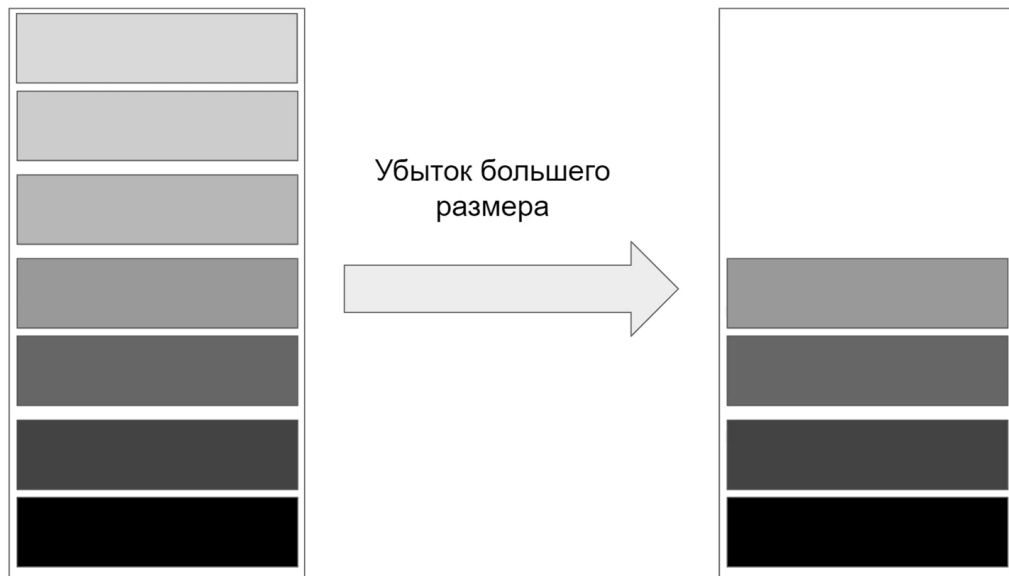
Например у трейдера есть определенный заряд психоэмоциональной энергии для того, чтобы ее потратить на трейдинг:



Если трейдер получает убыток, то заряд этой психоэмоциональной энергии уменьшается:



Если убыток продолжает расти (вторая, третья, четвертая отрицательные сделки), то это приводит к еще большему снижению психоэмоциональной энергии:



Но спустя время психоэмоциональный ресурс способен восстанавливаться:



Себе необходимо всегда давать время на восстановление.

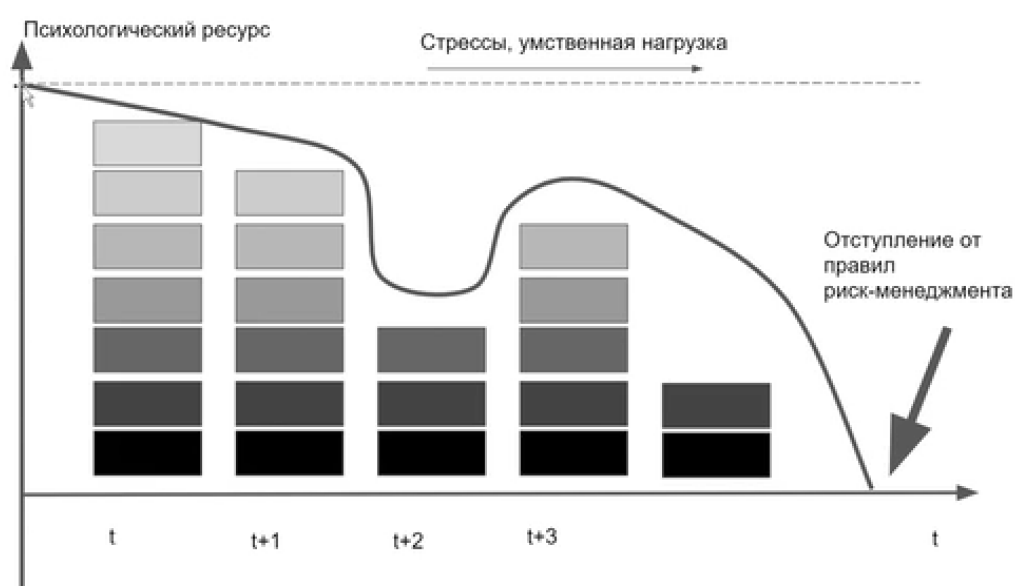
У каждого человека психологический ресурс свой. Не только от природы, но и в следствии работы над собой.

Одно и тоже событие на каждого действует по разному.

Эмоциональное состояние напрямую влияет на склонность к риску.

Как подавленность, так и эйфория ведут к проблемам. Если трейдер находится в эйфории — он склонен рисковать больше, а если трейдер подавлен, то он начинает неадекватно оценивать риск, зажимать его до недопустимых цифр — убытки хоть и маленькие, но они накапливаются и ведут к потере значительной части капитала.

Схематично работу трейдера с запасом психологического ресурса и с течением времени можно изобразить так:



Чем больше стресс и умственная нагрузка, тем отступление от правил риск-менеджмента случается все чаще и чаще и психологический ресурс трейдера постепенно уменьшается.

Именно поэтому добиться стабильности на определенном периоде времени не так просто.

По прошествии трех месяцев интенсивной торговли трейдер, как правило, уходит в отпуск (переключает свою деятельность). Это происходит потому, что психологический ресурс на данный вид деятельности заканчивается и надо его пополнить.

Как же вовремя восполнять свой психологический ресурс и обходить «эмоциональные ямы» без ущерба для заработка?

Нужно постараться оставаться в состоянии равновесия.

Чем меньше психологического ресурса в конкретный момент времени (t), тем хуже качество принимаемых решений.

К оценке позиции желательно всегда подходить с полным запасом психоэмоционального ресурса — только тогда трейдер способен здраво оценить ситуацию и правильно принять решение.

Системная работа над собой — это ежедневная и неотъемлемая часть общего процесса торговли. И работа с психоэмоциональным ресурсом не менее усердная, чем при анализе точек входа и выхода (когда тратится максимум энергии).

На психоэмоциональную энергию влияет все, вплоть до режима дня. И важно брать под контроль даже собственный режим дня, потому, что это помогает держать себя в ресурсе, на уровне высокой энергии.

На начальном этапе эта работа требует очень много энергии, сил, внимания, трудозатрат и не всегда приятно с этим работать.

Как проверить в каком состоянии находится трейдер (в истощенном или в комфортном)?

Существуют признаки **КРАСНОЙ** и **ЗЕЛЕННОЙ** зоны.

Рекомендуется задавать себе определенные вопросы и проверять себя как минимум, один раз в месяц, чтобы вовремя заметить психоэмоциональное истощение.

ПРИЗНАКИ КРАСНОЙ ЗОНЫ:

- открытая сделка заставляет пребывать в состоянии напряжения
- вы часто проверяете рынок, следите за каждым его колебанием
- часто курите
- сердце при открытии и загрузке терминала после того, как вы долго не проверяли рынок, бешено стучит

- есть ощутимый риск неограниченного убытка и потери значительной части капитала за относительно короткий период времени
- у вас по каким-то причинам открыта крупная позиция
- вы «немножко» передвигаете стоп-лосс
- вы теряете крупную сумму, но не придаете этому особого значения.

Если Вы нашли хотя бы три признака риска, то скорее всего вы движетесь к красной зоне.

ПРИЗНАКИ ЗЕЛЕННОЙ ЗОНЫ (КОМФОРТНОГО СОСТОЯНИЯ):

- открытая позиция приносит удовольствие, а не страх
- в отношении позиции имеется здоровый интерес
- вы не прикованы к компьютеру, чтобы ежеминутно проверять рынок
- есть некоторое равнодушие и отстраненность от рынка (вы нормально существуете)
- вы чаще находитесь «вне позиции» и вам видны благоприятные возможности
- вы относитесь к убыткам, как к процессу

Если присутствуют пункты из этого списка, значит вы находитесь в более-менее комфортном состоянии.

Используйте эти списки как можно чаще, чтобы вовремя реагировать на психоэмоциональное истощение.

КАК ТОРГОВАТЬ СТАБИЛЬНО

Выдающиеся результаты рождаются из маленьких улучшений, осуществляемых последовательно.

Каждая ваша сделка, каждый шаг, каждое зафиксированное маленькое действие имеет последствия.

Когда вы берете за это ответственность и когда действуете осмысленно, то из маленьких улучшений рождаются большие результаты.

Чтобы понять, есть ли у вас эти маленькие улучшения или нет, нужно знать фактическую картину. Это статистика.

Также статистика покажет, что необходимо еще улучшать.

Усилие - это ключ к ускорению изменений.

Устранить проблемные модели вы можете переместив себя в иное пространство (умственное и физическое), которое радикально отличается от вашей нормы.

Изменение, которое вы хотите получить, в том числе как результат, улучшение своего материального благосостояния, не может быть достигнуто в состоянии комфорта.

Необходимо приложить усилия, которые приведут к желаемым изменениям.

Усилия — это «деньги», которые вы платите за изменение.

И эти последовательные изменения в конечном итоге приведут к стабильным системным результатам. И только тогда получится торговать стабильно и в плюс.