

4.3 ПСИХОЛОГИЯ

КАК НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ СЕБЯ В ТРЕЙДИНГЕ

Процесс понимания себя начинается либо с метода проб и ошибок, либо с тщательного изучения ситуации, которая есть сейчас.

В своей работе, в том числе и психологии необходимо опираться всегда на факты, а не на представление о себе.

Идеальное представление о себе, точно также как и фантазии, желания, представления ничего не делать и жить на берегу теплого моря и получать сказочные миллиарды, никак не отражается сейчас реально на нашей жизни и на нашем кошельке.

На кошельке реально отражается только то, чем мы сейчас занимаемся.

Крайне важно в определении вопроса «какая моя реальная ситуация в психологии трейдинга» опереться на факты.


Психология очень часто является объемной темой для спекулирования и списания всех бед.

Поэтому очень важно видеть границы допустимого и реального. А для этого нужно оценить то, насколько действительно психология влияет на нашу работу.

- ◆ Для того, чтобы оценить насколько психология влияет на вас или нет, нужно начать с определения «Кто я».

Новичкам рекомендуется пройти хорошее тестирование.

Пройдите тесты, которые разработаны учеными-медиками:

 <https://3mind.ru/> (условно платное)

 <https://www.16personalities.com/ru> (бесплатное тестирование)

Это общие тесты о том, каким типом личности вы обладаете.

Нужно найти некую точку отсчета, чтобы дальше понять куда двигаться в трейдинге.

По результатам данных тестов можно понять свой тип мышления. От типа мышления зависит построение торговой стратегии.

Также определить тип личности. Социальные взаимоотношения помогают понять как вы строите в том числе и работу с финансами и технологиями.

- ◆ Техника «Что посоветовать другу».

Наблюдая за своей торговлей, постарайтесь оценить ее со стороны и использовать данную технику.

Представьте, что вы — это ваш друг, который сказал, что хочет заниматься инвестированием и трейдингом и просит совета. Постарайтесь ответить письменно, что бы вы посоветовали своему другу в этом случае. И скорее всего большая часть описания подойдет вам.

- ◆ Начните с описания своей «точки А» и найдите те моменты, которые, как вам кажется, оказывают ключевое влияние. А дальше надо постараться сделать так, чтобы в процессе работы над этими чертами характера или фактами вы не ломали себя, а нашли выгоду шаблонов поведения.

Если вы предпринимаете определенный паттерн поведения и он приносит вам негативный результат, то поищите в нем выгоду.

Скорее всего такая форма поведения чем-то вам выгодна: вы либо таким образом защищаетесь от чего-то, либо избегаете ответственности.

- ◆ Попробуйте определить границы ответственности. Всегда необходимо задавать себе вопрос: «Что я могу сделать?»

Часто проблема в психологии трейдинга лежит в двух направлениях:

- В неправильно выбранной цели.

Планку цели нужно снижать до адекватной для себя, допустимой, реальной. Цель, которую вы можете достичь в данный момент времени.

- В действиях. Именно они приводят к результату.

Можно поставить правильные цели, зафиксировать их на бумаге, осознавать, что происходит с нашей психологией, но ничего по этому поводу не делать.

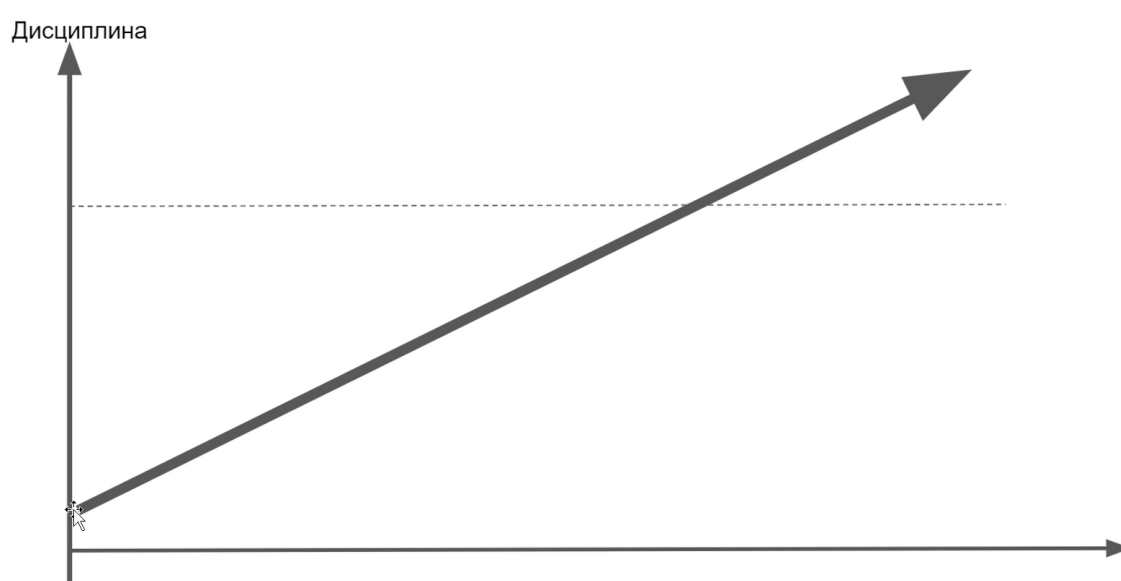
Это та переломная точка, которая не дает зарабатывать деньги.

♦ Дисциплина в трейдинге.

Одна часть трейдеров недооценивает важность дисциплины. Они уверены, что все дело в прибыльной стратегии и грааль от них где-то скрывают.

Другая часть трейдеров считает наоборот — без дисциплины в трейдинге нечего делать.

Рассмотрим график:



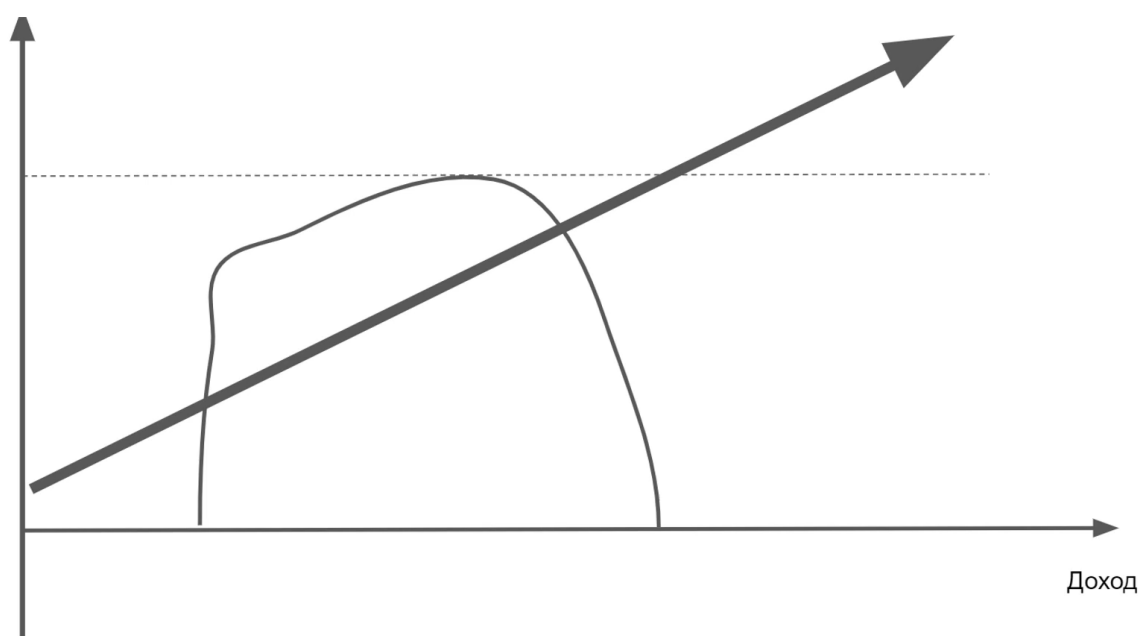
Существует предположение, что количество денег будет расти пропорционально того, какая у нас дисциплина.

Чем выше дисциплина, тем больше можно заработать.

На самом деле все происходит иначе!

У каждого трейдера есть определенный уровень дисциплины, который определен нашей природой, работой над собой в течение жизни. Кто-то развил дисциплину меньше, а кто-то больше.

Но на практике можно увидеть такую картину:



Трейдер приходит на рынок с определенным уровнем дисциплины и в самом начале все идет неплохо, доход растет. Он развивает внутренние качества, мотивирует себя, дисциплинирует, выявляет отрицательные моменты.

Потом он доходит до своего определенного уровня дисциплины, который дальше преодолеть невозможно и начинается снижение дохода.

Дисциплину в трейдинге развивать нужно и можно, но необходимо понимать свой факт — на сколько вы и в какой форме способны эту дисциплину соблюдать.

Как понять, что у вас происходит с дисциплиной?

Если в вашей жизни присутствуют регулярные физические тренировки, хорошо организовано питание, следите за здоровьем, регулярно читаете книги, занимаетесь самообразованием и саморазвитием, то у вас нормальный уровень дисциплины.

Если с чем-то из вышеперечисленного у вас есть проблема, то значит у вас есть потенциал, чтобы совершенствовать свою дисциплину.

Парадокс состоит в том, что прямая корреляция в трейдинге с доходами тесно связана со здоровым образом жизни.

Как только человек начинает вести здоровый образ жизни, регулярно заниматься физической активностью и следить за своим питанием — доход в трейдинге увеличивается.

Это не магия, а так работает наш мозг. Секрет кроется в последовательности, в простых действиях и в регулярности.

Как только эти вещи приходят в нашу повседневную жизнь, точно так же мы начинаем вести себя на графике с финансовыми инструментами.

Мы точно также начинаем последовательно, маленькими шагами и регулярно улучшать свои доходы.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ В СДЕЛКЕ

Необходимо понять причины волнения:

- ♦ Страх потерять.
- ♦ Неадекватный риск.

Он присутствует, когда трейдер не ставит стопы или ставит неадекватные стопы. Но когда он продуман и просчитан, то волнения никакого нет.

- ♦ Незнание собственной статистики отрицательных сделок.

Отрицательные сделки всегда будут, в 100% избавиться от них нельзя. Но нужно знать этот процент. Если он в рамках

нашей статистики, значит все хорошо и повода для волнения нет.

- ♦ Неоправданные ожидания от собственного «идеального я».
- ♦ Незавершенные дела.

Незавершенные дела занимают место в нашей голове, висят на заднем плане и не дают ресурса для того, чтобы здраво принимать решения в финансовой сфере. Это отнимает силы и энергию.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ВОЛНЕНИЕ

- ♦ Физическое состояние (дыхание).

Волнение чаще всего подавляет наше дыхание и мозгу не хватает в этот момент кислорода и оно может быть вызвано именно этим физическим процессом, а не способом принятия решения.

- ♦ Техника чередования сделок.

Это особенно актуально при работе на реальном счете. Не нужно при переходе на реальный счет сразу отказываться от торговли на демо-счете. Поначалу необходимо чередовать сделки (одна — на реальном счете, вторая — на демо-счете). Потом постепенно увеличивать количество сделок на реальном счете, не забывая про сделки на демо-счете.

Эта техника не позволит отойти от правил. Мозгу все равно где торговать, лишь бы было легче. И каждый шаг, который мы ему облегчаем (сделка на демо-счете) создает запас психической энергии, которую можно потратить на здоровое принятие решения.

- ♦ Ритмичная торговля.

Лучше одна сделка в день, чем одна сделка в месяц.

Длительные перерывы сопровождаются всплеском гормонов в системе организма, который вносит неровное психическое состояние.

Если ваш ритм позволяет работать каждый день — делайте одну сделку каждый день.

Если ваш ритм не позволяет торговать каждый день, то торгуйте например два дня в неделю. Но чтобы это было два дня в неделю каждую неделю, а не два дня в неделю и три месяца перерыв.

Дискомфорт в сделке.

Когда сделка открыта и мы наблюдаем за ней, чаще всего чувствуется дискомфорт. Это могут быть очень разные ощущения: страх, паника, восторг, радость, ступор, злость, досада, восхищение, эмоциональный подъем и т.д.

Если испытываем чувства неприятные и ощущается этот самый «психологический дискомфорт», обратите внимание на свое дыхание.

Обычно вдох недостаточно полон или выдох не приносит расслабления, дыхание подавлено и неэффективно. Чувствуется ком в горле, тяжесть, давление, сжатие в груди, иногда даже «дыхание замирает».

Если все это есть — после открытия сделки сделайте следующее:

- сконцентрируйтесь на своем дыхании, почувствуйте его и только его.
- сядьте с прямой спиной и считайте свои дыхания: «раз» — вдох, «два» — выдох, «три» — новый вдох, «четыре» — снова выдох и так до десяти. Нужно пройти 2-3 таких цикла.

Главное не спешить. Обратите внимание на препятствия, которые мешают дышать спокойно, размеренно и в полную силу.

Последовательно обратите внимание на все фазы процесса дыхания: вдох, выдох, пауза. Почувствуйте, как воздух входит в нос, проходит через горло и шею в бронхи.

Ощутите, как расходятся ваши ребра на вдохе, как растягивается спина, как увеличивается пространство, которое вы занимаете, когда расширяется грудная клетка.

Проследите за животом. Попробуйте понять не сопротивляетесь ли вы дыханию? Почувствуйте какие группы мышц вас не слушаются, «не хотят» дышать.

ФОРМУЛЫ СОСТОЯНИЯ

У каждого состояния есть свои составляющие:

Состояние потока = Навык / Вызов

Радость = Любовь - Страх

Процветание = Частота позитива / Частота негатива

Счастье = Хотеть то, что вы имеете / Иметь то, что вы хотите

Разочарование = Ожидание - Реальность

Сожаление = Разочарование + Ответственность

Тревожность = Неуверенность x Бессилие

Например, если испытываете от сделки РАЗОЧАРОВАНИЕ, то значит РЕАЛЬНОСТЬ больше чем ваши ОЖИДАНИЯ.

В этом моменте необходимо либо отрегулировать ОЖИДАНИЯ, либо обратить внимание на РЕАЛЬНОСТЬ. Скорее всего это некорректная работа с целями на неделю или на месяц.

РАДОСТЬ испытываемая от сделок возникает тогда, когда удовольствие от сделок, любовь к трейдингу больше, чем страх от каждой полученной неудачи.

Таким образом можно разобрать и все остальные формулы состояния.

КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ УБЫТКОВ

Причины возникновения страха:

- ♦ Статистические убытки. Это убытки в рамках стратегии.
- ♦ Нарушение правил работы.
- ♦ Эмоциональные (импульсивные) сделки.
- ♦ Ряд убытков. Означает, что или вы неправильно видите рынок, или ваша голова занята чем-то другим.

Когда мы по составным частям разбираем, что является причиной данного убытка, то страх пропадает.

Если убыток в рамках стратегии, то нет смысла этого бояться.

Если мы нарушаем правила работы, значит надо работать с соблюдением правил, но бессмысленно в этой ситуации бояться убытков.

Для борьбы со страхом убытков нужно:

- ♦ Знать свой предел убытков.

Как правило, после череды двух-трех убыточных сделок необходимо прекращать торговлю.

Возможно вы неправильно применяете стратегию или эмоции берут верх настолько, что вы не способны контролировать свои действия.

- ♦ Не переторговывать.

Необходимо установить для себя режим максимального количества сделок, желательно не более трех сделок в день.

- ♦ Помнить: убытки — это часть работы.

Треjder не идеальный супермен! Это обычный человек, который преодолевает проблемы, который сталкивается с убытками и они у него есть.

- ♦ Понять «почему вам выгодно терять».

Страх убытков появляется потому, что в голове появляются новые нейронные связи.

Нужно нарастить новые связи, которые формируют привычку зарабатывать. Это намного сложнее. Нужно разрушить старые и сформировать новые связи за счет новых, непривычных действий.

Новые связи не выращиваются мгновенно, мы все разные. У кого-то получается быстрее, у кого-то медленнее, тут уже кому как повезло с генетикой. Новые действия сопряжены со стрессом, его наш организм тоже старается минимизировать.

Работая со страхом, нужно разобрать его на составные части и ответить себе на следующие вопросы:

- Что произойдет в самом худшем случае?
- Чего конкретно я боюсь?
- Насколько убыток будет фатальным?

СЕКРЕТ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Секрет результативности НЕ в скорости, а в процессе.

Быстрота наращивания капитала происходит за счет ЭКОНОМИИ движений. Если Вы думаете только о скорости, Вам не избежать ошибок.

Здесь очень хорошо подходит правило: «Поспешать не торопясь».

Цель: плавная и скупая на движения работа, а не суетливость.

Результат одна сделка в день в совокупности может дать потрясающий сдвиг в финансовом положении.

Конечный результат зависит от процесса подготовки.

Ничего не делается в трейдинге на авось.

Каждая ошибка стоит денег. Ошибки накапливают издержки неэффективности.

Практика приживается и хорошая и плохая.

То, как мы ведем себя день за днем, становится нашим естественным поведением — хорошим или плохим.

То, что мы повторяем много раз, становится нашей привычкой.

Если мы повторяем много раз убыточные сделки — они становятся нашей привычкой. И нашим привычным поведением становится привычка терять деньги на рынке.