

*Посвящается моим родителям — Лидии и Владимиру,  
Кристине и сыну Данилу.  
Я вас люблю!*



Алексей Рáтон

---

---

# ОДИН НА ОДИН С БИРЖЕЙ

Эмоции под контролем

---

---



«Альпина Паблишер»  
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

МОСКВА  
2012

УДК 159.922:336.76  
ББК 88.4  
P25

Издано при содействии  
ЗАО «Адмирал Маркетс»

**Ратон А.**  
P25      Один на один с биржей: Эмоции под контролем / Алексей Ратон. —  
М.: Альпина Паблишер, 2012. — 136 с.

ISBN 978-5-9614-1926-9

Не секрет, что торговля на финансовых рынках — это деятельность, требующая значительных нервных затрат, а также умения владеть собой и принимать обдуманные решения, что является основой в формировании профессиональных навыков и приводит к успеху в торговле.

Уникальность книги в том, что благодаря практическому опыту торговли на Forex и знаниям в психологии автор систематизировал психологические аспекты торговли на бирже и дал основные методы контроля тех стрессовых состояний, которые испытывает трейдер.

Эта книга для практического использования. Она расскажет о том, как научиться уменьшать влияние эмоций, стать более дисциплинированным, владеть собой в ситуациях, связанных с риском. Как минимизировать влияние страха и жадности, избежать психологических ловушек. Ваша личная психология — это 90% результата вашей торговли на бирже.

УДК 159.922:336.76  
ББК 88.4

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru*

ISBN 978-5-9614-1926-9

© Алексей Ратон, 2012  
© ООО «Альпина Паблишер», 2012

# Содержание

---

От автора .....	9
Предисловие к русскому изданию .....	11
<b>Глава 1. Мифы о рынке Forex .....</b>	<b>13</b>
1.1. Миф о простоте .....	13
1.2. Миф о быстрых деньгах .....	14
1.3. Миф о волшебной стратегии .....	15
1.4. Миф о недостаточности капитала .....	16
1.5. Миф о своей исключительности .....	17
<b>Глава 2. Ваша цель на Forex .....</b>	<b>19</b>
2.1. Трейдер без цели, что рынок без тренда — не известно, куда придет .....	19
2.2. Как поставить правильную цель в трейдинге? .....	21
2.3. Хочу миллион — и сразу! А осилите? .....	23
2.4. Действительно ли вы этого хотите? .....	24
2.5. Путь к мечте начинается с первого шага. Составляем эффективный план реализации вашей мечты .....	25
<b>Глава 3. Мотивация трейдера .....</b>	<b>29</b>
3.1. Мечта перед глазами .....	29
3.2. Как поднять свою мотивацию? .....	30
3.3. Что делать, когда ничего не получается и опускаются руки? .....	32
3.4. Дневник успеха .....	33
3.5. Вера в себя и развитие уверенности .....	34

<b>Глава 4. Основные проблемы в психологии трейдера</b> .....	<b>35</b>
4.1. Бессистемное гадание .....	35
4.2. Импульсивность.....	36
4.3. Отсутствие своего мнения и непонимание того, что происходит на рынке .....	37
4.4. Переживания.....	39
4.5. Надежда .....	42
4.6. Эйфория .....	43
4.7. Чувство гнева и обиды .....	45
4.8. Сомнения .....	47
4.9. Чувство страха .....	50
4.10. Жадность .....	52
4.11. Низкая самооценка.....	55
4.12. Отсутствие самодисциплины .....	55
4.13. Нетерпение.....	56
4.14. Желание отыграться .....	58
<b>Глава 5. Ошибки трейдеров. Как не спустить свой депозит</b> .....	<b>61</b>
5.1. Психологические ловушки в трейдинге .....	61
5.2. Виды и причины ошибок.....	63
5.3. Примеры наиболее частых ошибок при входе в сделку .....	65
5.4. Примеры наиболее частых ошибок во время сделки.....	70
<b>Глава 6. Разработка своей торговой системы</b> .....	<b>75</b>
6.1. Принципы построения торговой системы.....	75
6.2. Правила торговли трейдера .....	79
6.3. Тестирование торговой системы. Что следует учесть .....	82
6.4. Статистика и корректировка системы торговли .....	84
<b>Глава 7. Самодисциплина трейдера</b> .....	<b>85</b>
7.1. Что такое самодисциплина.....	85
7.2. Где в трейдинге нужна самодисциплина .....	86
7.3. Пять основ самодисциплины.....	89
7.4. Враги и друзья самодисциплины.....	92

<b>Глава 8. Привычка соблюдать правила</b> .....	<b>97</b>
8.1. Условия для формирования новой привычки .....	97
8.2. Кнут и ограничения — необходимая мера .....	98
8.3. Пряники для формирования новой привычки .....	98
8.4. Необходимость внешней поддержки .....	99
<b>Глава 9. Эмоции в торговле на бирже</b> .....	<b>101</b>
9.1. Эмоции в трейдинге. Как сберечь свои нервы .....	101
9.2. Управление эмоциями. Алгоритм работы с эмоциями в трейдинге .....	103
9.3. Метод десенсибилизации .....	105
9.4. Метод вентилиации эмоций .....	105
9.5. Проблема якорения негативных эмоций .....	106
<b>Глава 10. Страх — главный враг трейдера</b> .....	<b>109</b>
10.1. Почему мы боимся? .....	109
10.2. Страх — наш друг или враг? .....	110
10.3. Виды страха в трейдинге .....	111
10.4. Методы уменьшения страха .....	115
<b>Глава 11. Торговый план и подготовка к торговле</b> .....	<b>117</b>
11.1. Торговый план и подготовка к торговле .....	117
11.2. Как правильно писать торговый план .....	118
11.3. Торговый план Б .....	119
11.4. Формализация будущего .....	119
11.5. Анализ рынка. Три главных вопроса трейдера .....	120
<b>Глава 12. Дневник трейдера</b> .....	<b>123</b>
12.1. Почему нужно вести дневник? .....	123
12.2. Как работать с дневником трейдера? .....	124
12.3. Правила оптимальной торговли .....	124
<b>Заключение</b> .....	<b>127</b>
Специальный подарок для моих читателей — бесплатный видеокурс «15 шагов к деньгам на Forex» .....	128

Приложение 1. Тренинг «Самодисциплина трейдера» .....	129
Приложение 2. Тренинг «Антистрах в трейдинге» .....	131
Приложение 3. Тренинг «Построение торговой системы» .....	133
Приложение 4. Коучинг .....	135
Психологический коучинг .....	135
Коучинг торговли на Forex .....	136



## От автора

---

*Здравствуйте, дорогой читатель!*

Если вы держите в руках эту книгу, значит, так или иначе, интересуетесь вопросами биржевой торговли, и Forex в частности. Наверняка вы знаете, что торговля на бирже на реальные деньги — занятие достаточно нервное, вызывающее прилив адреналина, стресс и эмоции. Эти эмоции, «толкая под руку», не могут не влиять на решения, принимаемые во время торговли на бирже. Эта книга рассказывает о том, как научиться уменьшать влияние эмоций, стать более дисциплинированным, владеть собой. Как минимизировать влияние страха и жадности, избежать психологических ловушек. Ваша личная психология — это 90% результата вашей торговли на бирже. Освоение навыков контроля эмоций, безусловно, скажется на улучшении ваших результатов в торговле.

Уникальность книги в том, что благодаря моему практическому опыту торговли на Forex и знаниям в психологии я постарался систематизировать психологические аспекты торговли на бирже и дать основные методы контроля тех стрессовых состояний, которые испытывает трейдер. Я прочувствовал все эти эмоции на себе и прекрасно понимаю, что чувствуете вы, переживая за открытую сделку. Поэтому я хотел, чтобы данная книга стала вашим помощником в реальной торговле онлайн.

Я постарался показать Forex без прикрас, таким, какой он есть на самом деле, в потерях и победах, со всей гаммой эмоциональных переживаний. Торговля на бирже — это марафон, осилив который вы сможете осуществить мечту многих, кто пробует свои силы в трейдинге, — стать финансово независимыми. Дело за малым — научиться торговать в плюс постепенно, шаг за шагом, не спеша за миллионами, уже через месяц.

Данная книга не претендует на истину в последней инстанции. Я написал так, как я понимаю рынок Forex и как я торгую. Возможно, у вас будет другое мнение по многим практическим вопросам торговли. Истина, как всегда, где-то рядом.

Буду очень рад, если книга поможет вам разобраться в психологических аспектах трейдинга и систематизировать знания в этой области. Но прочитать и понять — это только теория. Пробуйте, действуйте, применяйте методы, описанные в книге. Только благодаря действиям появляются результаты.

Желаю вам приятного чтения и хороших, стабильных результатов в торговле.

*Алексей Ратон*

# Предисловие к русскому изданию

---

Международная брокерская компания Admiral Markets на протяжении нескольких лет занимается изданием книг, посвященных торговле на финансовых рынках. В прошлых изданиях мы старались рассмотреть вопрос комплексно и лишь иногда касались специфических черт трейдинга. Так, нами были изданы книги «101 вопрос про Forex», «100% Forex», «Фрактальная теория Forex», с нашей поддержкой — работы «Как выигрывать на бирже» А. Элдера, «Технический анализ» Дж. Швагера и «Дейтрейдинг» Кетти Лин. Сегодня мы предлагаем вам замечательную книгу Алексея Ратона «Психология трейдера: Эмоции под контролем».

Многим известно, что торговля на финансовых рынках — это деятельность, требующая значительных нервных затрат, а также то, что умение владеть собой и принимать обдуманное решение является подспорьем в формировании профессиональных навыков и приводит к успеху в торговле. Работа Алексея Ратона именно об этом. Автор постепенно развенчивает в ней несколько расхожих мифов, стараясь доказать тем самым, что моментальный успех — всего лишь иллюзия. Что же делает трейдера успешным? По словам автора, умение понимать рынок и работа над собственной психологией.

В нашей компании придерживаются схожих взглядов на психологию трейдинга, поэтому мы предлагаем вам небольшую выдержку из «10 золотых правил успешного трейдинга» Admiral Markets; кратко они звучат так:

- продумайте стратегию, прежде чем начать торговать;
- на время торгов лучше оставить эмоции;
- не принимайте опрометчивых решений — следуйте тренду;
- анализируйте любые совершенные сделки — как удачные, так и нет;
- прежде чем начать реальные торги, испытайте свои силы на демосчете.

Быть может, некоторые правила кажутся чересчур очевидными, однако именно о них забывают многие, кто приходит на валютный рынок. Автор книги «Один на один с биржей» утверждает, что «Forex — это не то место, где можно сделать быстрые деньги», поэтому необходимо очень серьезно

отнестись к вопросу о подготовке и, контролируя эмоции, постепенно идти к успеху. Хотя и небольшая, но стабильная прибыль — показатель профессионализма, заключает автор. Для того чтобы трейдинг приносил стабильный доход, необходимо постоянно практиковаться. Как известно, чтобы чему-то научиться, необходимо вкладывать деньги, однако рынок Forex — это иной случай. Здесь вы можете не потратить ни копейки, но научиться при этом многим вещам: понимать тренд, анализировать ситуацию, давать прогноз и принимать уверенные решения — словом, научиться торговать. Как? Исключительно благодаря демосчетам и умению быть терпеливым. С помощью Admiral Markets вы можете абсолютно бесплатно вести торговлю на демосчете, а об умении эффективно распоряжаться своими психологическими ресурсами наилучшим образом расскажет данная книга.

Успех вашей деятельности на финансовых рынках зависит от множества факторов: помимо эмоциональной подготовки, заданной цели, стратегии, большое значение имеет степень владения информацией. Forex является колоссальным рынком с ежедневным оборотом \$4 трлн, и, как все рынки, зависит от множества экономических, политических и мировых событий. Его движение сложно предсказать, но это возможно, если вы обладаете опытом и умело пользуетесь средствами мониторинга и анализа. Наиболее удобным из таких средств является информационно-торговая платформа MetaTrader, предназначенная для организации дилингового обслуживания на рынках Forex, CFD и Futures. MetaTrader позволяет полностью контролировать сделки через Интернет, выставлять отложенные ордера, проводить графический финансовый анализ, в режиме реального времени получать рыночные новости от всемирно известного информационного агентства Dow Jones Newswires, а также разрабатывать собственные автоматические торговые стратегии. Программу можно бесплатно скачать на сайте нашей компании: <http://www.forextrade.ru/trader/metatrader>.

Со своей стороны, Admiral Markets предлагает клиентам одни из лучших условий на рынке: около 30 валютных пар, депозиты в золоте, доступ к котировкам крупнейших компаний в реальном времени, моментальное исполнение сделок, мощную систему мониторинга и управления торговлей, удобные и всесторонне разработанные партнерские программы, и это далеко не полный список.

Обладая эффективными средствами приумножения капитала, начинающий трейдер может легко поддаваться соблазну разбогатеть в мгновение ока, но именно от этого предостерегает автор. Оценивая эффективность и эмоциональную сторону торговли, он предлагает руководствоваться более сдержанными моделями поведения. Admiral Markets в данном случае полностью поддерживает автора, осознавая сложность первых шагов на валютном рынке. Вместе с тем мы неизменно предлагаем вам одни из лучших условий для практики и торговли на Forex.

# МИФЫ О РЫНКЕ FOREX

---

В этой главе я хотел бы поговорить о самых распространенных мифах о Forex. А также о влиянии этих мифов и ошибочных, на мой взгляд, мнений, сильно действующих на трейдеров. В основном подвержены влиянию таких мифов начинающие. Поэтому в данной главе я постарался высказать свое мнение по поводу этих заблуждений и стереотипов.

## 1.1. Миф о простоте

### Кажущаяся легкость

Почему Forex — не простой рынок? Это не тот рынок, где можно сделать быстрые деньги. Может показаться, что ничего особенно делать не нужно — только уметь анализировать рынок. Щелкнуть в нужный момент мышкой и выйти из сделки. Ничего сложного, правда? Но за этой простотой, как всегда, — серьезная работа. Трейдер должен не просто уметь хорошо читать графики, но и понимать сам рынок, а особенно — работать над собственной психологией. Ведь не секрет, что психология трейдера — это 90% его успеха.

### Факторы, влияющие на успех

На успех трейдера влияет множество факторов: знание фундаментального и технического анализа; умение читать графики, управлять своим капиталом, находить точки входа, правильно интерпретировать ситуацию на рынке. И конечно же, психология, потому что трейдер находится один на один с монитором. И только он принимает торговые решения. От его поведенческой реакции на рыночные колебания, от его умения управлять своими эмоциями зависит правильность принятия конкретного решения.

## Уровень подготовки трейдера

Сильно влияет на результат уровень подготовки трейдера. Если вы только начинаете либо не можете похвастать победами на рынке Forex, то работать вам над собой надо еще очень и очень много.

Статистика — вещь упрямая, и ваш результат — это совокупность факторов уровня подготовки. Трейдинг — это профессия, она требует к себе уважения, и относиться к ней нужно со всей серьезностью. Как к любой работе, связанной с деньгами. Этот рынок очень жесткий и самонадеянности не прощает. Без знаний, технического и фундаментального анализа и умения читать графики, без грамотного управления капиталом и анализа риск-менеджмента далеко продвинуться в торговле и стать успешным трейдером невозможно.

Ключевым же фактором успеха трейдера, на мой взгляд, является сочетание самоконтроля и понимания рынка. Понимание того, что происходит на рынке сейчас. Почему цена движется в ту или иную сторону? Куда потенциально может пойти цена? Какая тенденция преобладает на рынке — «бычья» или «медвежья»?

Неразумно полагать, что, когда вы явитесь на рынок и начнете торговать без подготовки, у вас все сразу станет получаться и вы сразу же начнете зарабатывать миллионы. В любом ремесле и профессии есть тонкости, которые определяют уровень мастерства человека. В трейдинге, чтобы чего-то достичь, тоже надо учиться и практиковаться. Без практики можно быть только теоретиком.

## Ситуация постоянной неопределенности будущего

В дополнение к сказанному есть еще такой фактор, как ситуация постоянной неопределенности. Трейдер никогда не знает, как поведет себя биржевой курс, и от этого испытывает сильный стресс.

Forex — рынок с изначально неопределенным будущим, подходить к нему следует, вооружившись теорией вероятности — куда он пойдет, в какую сторону. Каковы шансы движения в ту или иную сторону? Поэтому надо четко понимать, что Forex — это очень сложная область.

Если вы решили заняться торговлей на финансовых рынках, то вам необходимо серьезно подготовиться к этому, быть во всеоружии, постоянно совершенствовать уровень навыков торговли и практиковаться.

## 1.2. Миф о быстрых деньгах

Увы, но Forex — это не быстрые деньги. Естественно, когда начинающие трейдеры видят, как на их торговом счете было изначально \$300, и вдруг в результате нескольких удачных сделок эти \$300 через неделю или раньше превращаются в \$600, они впадают в эйфорию: «Процесс идет!»

Однако повезти может один или несколько раз подряд. Но потери будут — обязательно. Особенно если вы торгуете бессистемно, по наитию. А значит, играете в рулетку с рынком: повезет — не повезет. За такой подход рынок наказывает.

Другое дело, если вы отработали свою торговую систему и если, по статистике, на разных отрезках времени процент прибыльных сделок стабильно превышает процент убыточных.

Если вы умеете контролировать свои эмоции, понимаете принципы и мотивы движения, происходящего на рынке, то вырасти как трейдер и накопить капитал вы сможете быстро. Но если вы начинающий трейдер, забудьте, что вам легко удастся заработать свой миллион. Не стесняйтесь твердить самому себе: «Учись!», иначе то же самое будут говорить вам ваши результаты.

Деньги — всегда следствие усилий и способностей. Поэтому, если хотите зарабатывать этим себе на жизнь, вам предстоит долгий и кропотливый путь к мастерству профессии трейдера. Для начала поставьте себе более реальные цели. Например, удвоить свой депозит. Если вы будете увеличивать свой депозит хотя бы на 10–15% в месяц, уже отлично. С опытом придут и большие деньги.

Придерживайтесь реальных целей и цифр. Forex — тяжелая психологическая работа, которую нужно проводить день за днем. Чтобы быть в плюсе на длинной дистанции, надо выбирать только те сделки, в которых соотношение риска к потенциальной прибыли приемлемо и которые отвечают всем требованиям вашей торговой системы. Для этого следует выработать алгоритм четко прописанных правил и условий, при которых вы будете входить в рынок. И забудьте о быстрых деньгах, здесь придется двигаться поэтапно, ступенька за ступенькой.

### 1.3. Миф о волшебной стратегии

Многие трейдеры, начинающие и опытные, ищут Грааль, волшебную стратегию, которая поможет им быть абсолютно успешными. По их мнению, она поможет им быстро заработать большие деньги и они начнут жить на пассивный доход от своих инвестиций.

Хочу сразу же развеять этот миф, потому что панацеи на рынке Forex не бывает и быть не может. Подумайте сами: если бы имелась какая-нибудь стратегия, которая приносила бы гарантированный доход, кто бы с вами ею поделился? И сколько она могла бы стоить?

Рынок постоянно меняется, и любой, даже хорошо и стабильно работающий метод или стратегия торговли со временем требует корректировки, потому что результаты уже не те. Поэтому не ищите никакого секретного индикатора или супервыгодной стратегии. О них часто говорят лишь те, кто их продает. У них бизнес такой. Просто не тратьте на это время и тем более деньги.

Вам нужно наработать свою торговую систему, получить достоверный результат (превышение прибыли по сделкам над убытками) и впоследствии по ней работать. Опять-таки периодически надо ее тестировать, анализировать результаты. Ничего вечного не бывает. Если будете работать только по одной стратегии, со временем она перестанет давать результаты. Поэтому и смысла в этом самом Граале не много.

Используйте реальные методы, которые у вас под рукой. Как правило, самые действенные торговые системы — самые простые и в конечном счете самые эффективные. Иными словами, разработайте свою торговую систему на основе понимания движения цены и повторяющихся действий. Как пример, работа на отскок от важного ценового уровня либо работа над пробой этого уровня цены. Чем проще стратегия торговли, тем она жизнеспособнее, а чем больше положительной статистики, тем лучше. Не ищите супериндикатор или секретную стратегию, они вам просто не нужны.

## 1.4. Миф о недостаточности капитала

Начинающие трейдеры часто говорят: «Вот если бы у меня был большой капитал, я бы обязательно выдержал негативное движение рынка и остался в нем, рынок не съел бы мой капитал. Если бы у меня было больше денег, я смог бы развиваться, смог бы постепенно разбогатеть».

Почему это миф? По одной причине: любая сумма, которая у вас есть, — это ваш начальный капитал. Просто сперва вы должны научиться торговать маленьким лотом, который позволит соблюдать правила управления капиталом на вашем даже маленьком депозите. Будь это \$100, \$300, \$500 или \$1000 — не важно. Важно то, как вы управляете этим капиталом. И соотносите риски с возможной прибылью. Важно, какой риск вы вкладываете в одну сделку, какую максимальную просадку вашего депозита предусматриваете и какое количество сделок у вас есть в запасе. Я имею в виду количество возможных сделок при данном уровне процента от депозита, которым вы рискуете в одной сделке. Очень важно понимать, сколько вы можете себе позволить проиграть, чтобы не было «пан или пропал».

### **Пример**

*Допустим, у вас есть \$1000. Разбейте эту \$1000 на 20 сделок и рискуйте в одной сделке не больше чем \$50. Иначе говоря, максимальный убыток в одной сделке, который вы можете себе позволить при таком капитале, — это 5% от депозита. В соответствии с этим выставьте свой стоп-лосс-приказ<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Стоп-лосс — биржевая заявка, выставленная в торговом терминале трейдером или инвестором с целью ограничить свои убытки при достижении ценой заранее определенного уровня.



*и выбирайте диапазон для входа. Следовательно, выбирайте и лот, размером которого вы можете позволить себе торговать.*

У этого подхода есть один важный психологический момент. Он заключается в том, что какое-то время вам придется торговать маленькими лотами, тренируя тем самым терпение. Вы должны сначала поработать именно так, чтобы научиться торговать и выполнять правила управления капиталом. Другими словами, фактически вы не сможете быстро нарастить свой капитал, и это нормально. Конечно, это дольше, чем вам бы хотелось, и полученные результаты слишком незначительны. Поймите одну простую вещь. Чем меньше депозит, тем больше денег хочется заработать. Соответственно, вы рискуете больше. А чем больше риск, которому подвергается ваш и без того небольшой капитал, тем меньше срок жизни вашего депозита. На рынке главное — не потерять, а если не потеряли, значит, будет возможность приумножить капитал.

Понимаю, все хотят торговать миллионами — и сразу. Мало кому нравится терпеливо, шаг за шагом, медленно наращивать капитал. Гораздо легче погусарски рискнуть всеми своими \$1000: была — не была. Однако, даже если вы выиграете и вам повезет несколько раз, в итоге при таком подходе вы очень быстро спустите все свои деньги.

Попробуйте поменять отношение к росту вашего депозита. Вы учитесь терпению и правильной торговле. Да, медленно. Да, хочется большего. Но именно сейчас, при таком медленном и правильном методе, закладывается фундамент будущего успеха. Спешка нужна не здесь. Дайте себе установку: «Для меня сегодня не важен результат в денежном выражении. Для меня важнее научиться торговать стабильно в плюс и правильно. Не важно, сколько денег это мне принесет». Стабильность — признак мастерства. В этом случае вы не потеряете все свои деньги сразу, сможете постепенно научиться понимать рынок и разобраться в тактике работы на длинной дистанции.

Это очень важный психологический момент, поэтому даже если капитал у вас маленький, вы можете превратить его в большие деньги, но постепенно. Научитесь терпению и торговле в плюс, результаты и деньги придут, причем довольно быстро.

## 1.5. Миф о своей исключительности

Многие трейдеры, как начинающие, так и опытные, думают, что мир крутится вокруг них. А проведя серию успешных сделок, мысленно уже начинают строить планы, как потратить деньги, которые еще не заработаны.

На самом деле Forex — это рынок, где подтвердить свою компетентность надо постоянно. Ежедневно вам приходится торговать и в каждой сделке доказывать свою профпригодность на этом рынке. И только конечный резуль-

тат — прибыль или убыток — действительно определит, насколько вы компетентны в этом деле. Поэтому надо концентрироваться на результате в каждой конкретной сделке. Не важно, что у вас было до этого — сверхприбыль или убытки. В каждой сделке вы должны быть здесь и сейчас — вот в чем может оказаться ваша гениальность.

Доказательством профессионализма будет прибыль на вашем счету. При этом к результатам любой своей сделки вы должны относиться нейтрально. Объективно, как бы наблюдая со стороны. Независимо от того, получили вы прибыль или потеряли деньги. Вы должны знать, в чем ваши преимущества, ваши сильные стороны как трейдера.

Вы терпеливы, вы дисциплинированы, вы умеете контролировать эмоции, вы умеете читать графики, вы понимаете рынок. Определите свои преимущества и развивайте их. Также немаловажно определить свои минусы и недостатки. Превратите свои недостатки в достоинства, Работайте над ними.

Конвертируйте ваши преимущества в устойчивые знания о торговле. Выпишите свои недостатки на бумагу и поставьте задачу прорабатывать их ежедневно. Улучшайте торговлю с помощью анализа своих минусов и плюсов.

Таким образом, мы с вами развеяли основные мифы и заблуждения, которые присущи в основном начинающим трейдерам. Думайте своей головой и будьте осторожны в принятии торговых решений.

Forex — это рынок, где вы изначально рискуете, причем рискуете своими деньгами. Поэтому надо со всей серьезностью относиться к каждой сделке, к каждому входу. Надо тщательно просеивать сделки, взвешивать все «за» и «против», чтобы принять решение — входить в рынок или повременить, понаблюдать, как будут развиваться события.

Вы сами кузнец, гончар и пекарь своего счастья. Не верьте тому, что говорят другие, думайте сами. На рынке Forex заработать можно. Можно заработать хорошие деньги, но это требует усилий, дисциплины, терпения и желания с вашей стороны учиться, чтобы стать профессиональным трейдером.

## ВАША ЦЕЛЬ НА FOREX

---

### 2.1. Трейдер без цели, что рынок без тренда — не известно, куда придет

Многие с самого начала допускают одну из главных ошибок, влияющую на успех трейдера, — у них нет цели торговли на рынке. У трейдера есть желание заработать деньги. А вот цель не определена.

#### **Желание и цель — это абсолютно разные вещи**

Почему эти два понятия имеют совершенно разное значение?

Для чего приходит трейдер на рынок Forex? Есть желание заработать, но нет цели.

*Цель — это конкретный, четкий, осязаемый результат, которого трейдер должен достичь в итоге.*

Как правило, трейдер руководствуется только желанием заработать.

На своих тренингах я спрашиваю участников: «Для чего вы торгуете на Forex?» В 95% случаев они говорят: «Я хочу заработать деньги». Это нормальное человеческое желание, но его недостаточно для достижения цели. Поэтому трейдер должен четко определить для себя, что он хочет получить на рынке, куда прийти, какую сумму заработать.

Почему у человека, который мечтает заработать, ничего не получается? Имея сильное желание заработать, он все свои знания, мысли, эмоции направляет только на эту цель. Но все это он не воплощает в конкретный результат. И что получается? Получается, что желание так и остается желанием.

*Для успешной реализации желаний необходимо определить задачи, четкую конечную цель, на которую и будут направлены ваши действия.*

## Понятие о жизненной дроби

Почему же к жаждущему денег они, как правило, так и не приходят? Или приходят, но не надолго?

Есть простая жизненная дробь. Можно назвать ее дробью счастья. В числителе — то, что у человека есть, в знаменателе — то, чего он хочет и страстно желает. Если человек имеет числитель маленький (1), но желание большое и знаменатель велик (10), то дробь получается маленькая (1/10). Ее следует поменять.

Если вы цените то, что у вас есть и благодарите Судьбу, Бога, Высший Разум... (в кого вы верите) за все, но просите еще чуточку, тогда это начинает действовать. Когда позитив благодарности за то, что уже имеешь, перевешивает недовольство тем, чего нет, жизнь начинает меняться — и в лучшую сторону. Начинают реализовываться ваши планы, мечты становятся более реальными. А человек, у которого есть большие желания, но нет цели — стоит на двух разъезжающихся лодках.

Жизненная дробь проста: умерьте свои желания. И в итоге она станет целым числом. Допустим, вы хотите увеличить ваш депозит в два раза — на 100% от того, что вы имеете. Попробуйте увеличить его сначала хотя бы на 10%, и ваше желание исполнится гораздо быстрее. Таким образом, ваша дробь начнет действовать.

Чем меньше ваши желания, тем меньше знаменатель и тем большее число получается в итоге. Определите для себя, насколько то, чего вы хотите, больше того, чего хотели бы достичь, — вашей цели.

## Как реализовываются желания?

Хотите — верьте, хотите — нет, но в жизни происходят забавные вещи, если мы придерживаемся теории, что где-то наверху есть некая сила, исполняющая абсолютно все наши желания. Назовем эту силу условно Ангелами. Есть Ангелы, задача которых — исполнять наши желания. Причем любые. И они действительно исполняются. Но так как в своей массе желания у людей примерно одинаковые (денег, любви, здоровья, яркости жизни...), то Ангелам делать одно и то же просто надоедает, и они начинают с юмором идти по пути наименьшего сопротивления.

### **Пример**

*Пожелал человек больше денег. Ну а что делать Ангелам, нужно выполнять. Идет человек по улице и находит 10 рублей или \$1. И все — его желание исполнилось, задача выполнена. Денег у человека стало больше.*

Почему желание человека реализовалось именно так? Потому что цель он поставил неконкретную, а Ангелы такие желания исполняют много раз

в день: всем нужны деньги, любовь, красивые дома, машины... Представьте себя на их месте. Хочешь больше денег — пожалуйста, вот тебе твои 10 рублей. Хотите заработать на Forex — не вопрос: получите два доллара. Следующий! Желания имеют свойство осуществляться, но не совсем так, как вы хотели. Поэтому важно оформлять их в реально достижимые конкретные цели. Как задача ставится, так она и выполняется.

### Как определить свою цель на рынке Forex?

На своих вебинарах и тренингах я много слышал, кому сколько нужно. От 10 000 у.е. до \$400 млн сразу и по \$300 000 пассивного дохода ежемесячно. Иначе говоря, люди называют нереальные суммы. Им бы хотелось их иметь, но они не представляют, как этого достичь. А главное, редко кто в состоянии четко ответить на вопрос «Зачем мне такая сумма?». Мало кто готов с места в карьер сказать, как он планирует достичь ее. Поэтому определите для себя конкретную цель, которую вы сможете осуществить на Forex. Пусть это будет 1000 у.е. или увеличение депозита в два раза. Если вы хотите, допустим, \$100 000, то первая сумма должна быть гораздо более скромная, например \$10 000. Ваша задача — определить реальную сумму.

Можете действовать по следующему алгоритму.

1. Определите свою цель торговли и конкретную сумму, которую хотите заработать на Forex.
2. Сравните то, что у вас есть сейчас, с тем, что вы хотите получить, и сделайте жизненную дробь целым числом.
3. Поблагодарите (Вселенную, Ангелов, Бога, Высший Разум) за то, что вы имеете, и попросите еще немного. Конкретное желание, например, 1/10 от того, что есть. Это желание реализовывать гораздо легче. Помните о простой жизненной дроби.

Желание заработать должно отличаться конкретностью. О том, как это сделать, поговорим дальше.

## 2.2. Как поставить правильную цель в трейдинге?

Важно правильно определить цель, грамотно и ясно ее сформулировать. Разберем, как это сделать.

Для этого нужно задать себе четыре вопроса:

- чего хотим;
- сколько хотим;
- как это реализовать;
- когда хотим это получить?

**Пример**

*Я хочу заработать денег \$100 000 на Forex в течение двух лет.*

**Параметры цели**

Конкретность	Я хочу заработать денег
Измеримость	\$100 000
Определенность	На Forex
Срок	В течение двух лет

**Рис. 1. Параметры цели**

Любая правильно поставленная цель отвечает четырем параметрам: конкретность, измеримость, определенность, срок.

**Конкретность** — чего точно вы хотите. Вы не должны говорить «я хочу счастья, удачи, благополучия» и прочие общие фразы. Вы должны сказать себе: «я хочу заработать деньги». Это конкретная цель. Возможно, вы хотите получить деньги в наследство. Тоже вариант. Если есть богатый дедушка где-нибудь в Канаде.

**Измеримость** — сколько денег вы хотите конкретно. Например, «я хочу заработать \$100 000». Цифра будет параметром измеримости вашей цели.

**Определенность** — где именно вы хотите заработать эти деньги. «Я хочу заработать \$100 000 на бирже».

**Срок** — это очень важная характеристика цели, о которой многие часто забывают. Если вы не определите временной параметр, то она, скорее всего, не будет достигнута. Без срока вы не мотивируете себя действовать. Дедлайн всегда мобилизует внутренние ресурсы человека. Срок осуществления цели должен быть реалистичным. Например, если вы хотите \$1 000 000 за три месяца, а на счете \$300, то у вас ничего не получится, даже если будете торговать сверхприбыльно. Вы просто не сможете заработать такую сумму. Поэтому срок нужно ставить с учетом реальной способности реализовать цель. Хорошая цель звучит так: «Я хочу заработать \$100 000 в течение двух лет». Здесь она не ограничивается двумя годами, достигнуть цели можно и раньше, но не позже, это главное. Таким образом, вы даете своей цели время, чтобы реализоваться. По этому алгоритму поставьте себе конкретную цель с крайним сроком реализации.

На одном из тренингов мне задали вопрос: *«Что делать, если срок реализации цели подходит к концу и немного не хватает, чтобы достигнуть поставленной цели? Что, высасывать сделки из пальца?»*

Ни в коем случае. Высасывать сделки из пальца абсолютно не нужно. Сколько достигнете за отведенный срок, столько и достигнете. Здесь главное — понимать, что мы ставим себе цель, чтобы иметь измеримый во времени ориентир.

Естественно, не всегда удастся достичь цели к определенному сроку. Поэтому нужно ставить задачу-максимум и задачу-минимум. Задача-минимум, как правило, осуществляется. А если не достигли задачи-максимум, психологически будет не так обидно, потому что задача-минимум все же достигнута. А дальше переставляете сроки и ставите себе новые цели.

## 2.3. Хочу миллион — и сразу! А осилите?

### Спустимся с небес на землю

Многие трейдеры хотят стать финансовыми магнатами, вторыми Соросами и Абрамовичами, иметь миллионы долларов и пожинать лавры в виде пассивного дохода, ничего не делая. При этом у них на торговом счету, как правило, не более \$1000. А это изначально неправильное отношение к рынку.

На рынке Forex основной задачей является выживание вашего депозита и приумножение капитала. Если вы не потеряли капитал, то вы его приумножили. Здесь же трейдер ставит нереальные цели: желание иметь большой пассивный доход и не работать. Это мечты, не подкрепленные реальными возможностями для достижения данных целей.

Основная ошибка в том, что трейдер хочет заработать так много, чтобы ничего не делать. Но «ничего не делать» не удастся. Если у вас будет расти счет, то им надо будет управлять. Если захотите инвестировать в фонды и акции, вам придется вести инвестиционный портфель и т.д. Вы к этому готовы? Не спешите зарабатывать сразу миллионы. Спуститесь с небес на землю и поставьте себе реально достижимую цель, с которой в случае ее осуществления сможете справиться.

Самая простая и реальная цель — удвоить имеющийся депозит. Пусть это будет первой вашей целью. После достижения сотен таких вот маленьких конкретных и реальных побед дойдет очередь и до первого миллиона. Терпение и труд...

### Как проверить реалистичность цели?

Мудрые говорят, что человек должен двигаться вперед в своем развитии и прибавлять к предыдущему результату по 10–15%. Есть правило 30 шагов. Если можете сказать, что вы в 30 шагах от цели, то она вполне достижима. Чем меньше шагов нужно сделать, тем ближе ее реализация. Допустим, на ва-

шем счету 300 у.е., соответственно, следующим шагом будет 330 у.е. и далее по нарастающей: 363 у.е., 400 у.е. Если можете прибавить к своему текущему результату 30 шагов и это соотносится с поставленной целью, то она реалистична и вполне достижима. Двигайтесь вперед в своем развитии и шаг за шагом достигнете всего, что задумали.

## 2.4. Действительно ли вы этого хотите?

Многие трейдеры теряются в определении своих целей и желаний, исполняя чужие желания и преследуя чужие цели. Ставя перед собой цель, они смутно понимают, действительно ли они этого хотят.

Как правило, человек ориентируется на мнение других людей — по принципу «так принято». Работает «психология толпы». Принято, чтобы была хорошая машина, дом — полная чаша, красавица-жена, деньги на банковском счете... Но многим ли все это действительно нужно? На самом-то деле человек хочет чего-то другого. Если вовремя не понять, твоя ли это цель, можно долго идти не своей дорогой. Просто хотели, чтобы было не хуже, чем у других, а зачем именно — подумать было некогда.

### Как понять, ваша ли это цель или навязанная, чужая?

Истина лежит на пересечении трех составляющих: ваша Мечта, ваши Ресурсы и ваши Преимущества — то, чем вы обладаете (таланты, способности). Есть простой алгоритм определения, чего же вы на самом деле хотите. Я называю его «предположим».

Допустим, вы себе говорите: «Я хочу заработать 100 000 у.е.». Хорошо. Предположим, вы заработали 100 000 у.е. Что дальше?

Кто-то скажет: «Я куплю квартиру». Хорошо, предположим, купили вы квартиру. Что дальше?

«Дальше — хочу заработать еще 100 000 у.е. и так до 1 000 000». Предположим, заработали вы миллион. Что дальше?

«Куплю дом, буду инвестировать в бизнес, буду путешествовать и заниматься любимым делом». Предположим, и этого достигли. Что дальше? Продолжайте постоянно задавать себе этот вопрос. Когда вы сможете себе сказать: «Да, я этого действительно хочу» — это и будет вашей истинной целью.

Возможно, вам для достижения цели и не нужна торговля на бирже. Возможно, ничто вам не мешает заниматься уже сейчас тем, чем действительно хотите. И вам не надо проделывать множество шагов, чтобы достичь истинной цели.

Деньги — это всего лишь средство, необходимый ресурс, топливо для движения к цели. Но никак не сама цель.



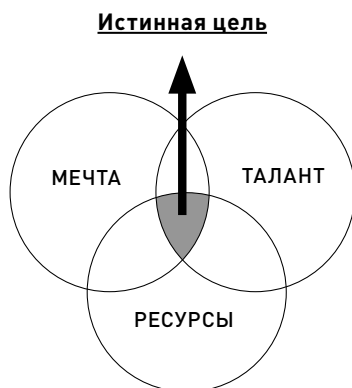


Рис. 2. Истинная цель

На тренингах и вебинарах я часто спрашиваю трейдеров, чего они на самом деле хотят. Отвечают по-разному: самореализации, духовного развития, помощи другим, финансовой независимости, торговли на Forex, жить в свое удовольствие, путешествовать, заниматься любимым делом и пр. Вот такие разные цели и желания!

А когда спрашиваю, что вам мешает заниматься любимым делом сейчас, в ответ — тишина.

Это говорит, о том, что люди стремятся к чужим целям, а не к своим.

Поэтому определитесь, зачем вы хотите торговать. Какова ваша мечта? В чем ваша мотивация? Если вы этого не сделаете, то будете торговать по интуиции. В трудные моменты вы просто перестанете понимать, для чего трудитесь. Препятствия на пути будут уменьшать мотивацию, чтобы вы сошли с дистанции. Поэтому очень важно определить, чего вы действительно хотите. Возможно, вы хотите не зарабатывать на Forex, а заниматься чем-то другим. Воспользуйтесь алгоритмом «предположим» и определите, чего хотите. Например, заработать деньги для осуществления своей мечты.

## 2.5. Путь к мечте начинается с первого шага. Составляем эффективный план реализации вашей мечты

Итак, с целью вы определились: вам надо заработать на Forex некоторую сумму для осуществления мечты.

Следующий шаг — составление эффективного плана для ее достижения. Делаем таблицу-лестницу (см. рис. 3) — ваш депозит, допустим, 500 у.е., прибавляете к нему 10–15%, это будет ваш первый шаг. Следующий шаг —

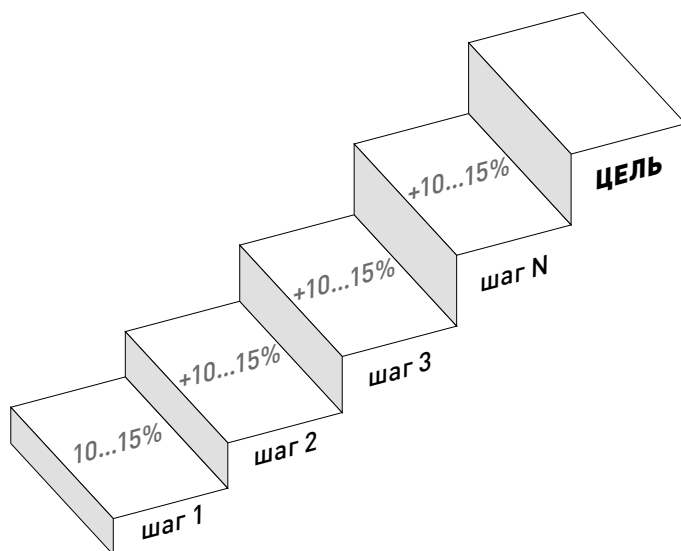


Рис. 3. Движение к цели

550 у.е. + 10–15% и т.д. Получится такая лесенка, на вершине которой будет сумма, которая вам нужна.

Ближайшая цель — допустим, увеличить депозит на 50%. Таблица нужна для того, чтобы видеть, как вы идете к своей цели. Если знаете, где находитесь, то можно контролировать прохождение маршрута.

Вы убеждаетесь, что можете достичь цели, прошли очередной этап, и тем самым повышаете самооценку и уверенность в себе. Это хороший психологический прием: фиксировать, что вы это сделали!

Это полезно также для понимания важности и значимости ошибки. Если вы ошиблись и получили убыток, то спускаетесь по этой лесенке вниз. Таким образом вы видите цену ошибки, нарушение каких-то правил, подверженность эмоциям. И начинаете работу над ошибками, тщательнее прорабатываете сделки.

### Вопросы, которые вы должны задать себе при составлении плана

- Какие ресурсы необходимы для достижения цели?
- Какой капитал понадобится на всех этапах достижения цели?
- Во всех ли направлениях торговли на Forex вы прекрасно себя чувствуете, везде ли профи?
- Сколько нужно времени на достижение цели?
- Какими знаниями обладаете сейчас и какие нужно восполнить, чтобы двигаться дальше более уверенно и быстро?

Выпишите на бумагу все, что нужно сделать по каждому пункту.

## **Какими преимуществами вы обладаете перед другими трейдерами?**

Forex — рынок, на котором одни проигрывают, другие выигрывают. Третьего не дано. Если получаете деньги, то у кого-то вы эти деньги отобрали, выиграли своим умом. Очень важно знать свои преимущества. Выпишите их.

Это может быть способность читать графики, терпение, умение находить точку входа и т.д. Если у вас нет преимуществ, подумайте, как их создать. Допустим, контролировать свои эмоции, чувство страха, вырабатывать самодисциплину и систематизировать торговую стратегию. Без этого вы будете посредственным трейдером и не добьетесь поставленной цели.

## **Каковы ваши минусы и что следует проработать?**

Если вы нетерпеливы, недисциплинированы, не придерживаетесь четких правил — это минусы, которые следует проработать. Нужно перевести недостаток в достоинство и подумать, как это осуществить. Если нет самодисциплины — улучшить ее, нет терпения — записаться на тренинги, не умеете читать графики — записаться на курсы по техническому анализу, не можете контролировать страх — записаться на вебинар по контролю за эмоциями. Другими словами, из ваших недостатков составляется список задач, которые пошагово нужно решить. Это важный момент, его необходимо понять каждому трейдеру. Если нет плана работы над недостатками, то достижение цели маловероятно. Сначала определяем цель, затем разрабатываем четкий план по ее достижению.

В борьбе со своими минусами я бы посоветовал вам записаться на вебинары от Admiral Markets <http://www.forextrade.ru/webinars>, которые помогут вам не только избавиться от вышеперечисленных недостатков, но и обеспечить необходимыми для успешной торговли навыками, знаниями и опытом. Вы можете принять участие и в моих вебинарах на этом сервисе.



## МОТИВАЦИЯ ТРЕЙДЕРА

---

### Нет мотивации — нет движения вперед

Мотивация — это то, что ведет человека к цели через преграды, время и расстояния. Смысл с большой буквы. Готовность к жертвам и потерям ради достижения цели. Мотивация определяет силу человека в движении к ней. Это топливо для ваших успехов. К чему и на что вы готовы, стремясь к вершинам мастерства торговли на рынке Forex? Как научиться мотивировать себя? Как не опустить руки, когда ничего не получается?

Об этом мы и поговорим в данной главе. Важным условием для формирования мотивации является образ вашей Мечты. Этот образ должен быть постоянно перед глазами, не позволяя забыть о Цели и отклониться от курса. И в трудные минуты, когда вы уже готовы бросить все, образ Мечты будет подзаряжать вас и вести дальше, вперед.

### 3.1. Мечта перед глазами

Мечтать важно для любого человека. Мечты определяют уровень мышления и характеризуют его как личность. Мечты, как и мысли вообще, имеют свойство материализовываться при накоплении определенной «критической массы». Когда человек мечтает, думает о своем будущем, ярко представляя его в деталях, то это будущее приближается к нему. Если вы ничего не хотите, кроме денег, то реализация вашей цели будет осложнена.

Что я рекомендую, чтобы быстрее достичь цели на рынке Forex и постоянно себя мотивировать? Нужно сделать простую вещь: возьмите себе за правило

всерьез мечтать хотя бы раз в месяц. Можете помечтать со своими близкими и любимыми, с друзьями. Если стесняетесь — можно и в одиночестве. То, что вы наметили воплотить в жизнь, допустим, стать финансово независимым, вы должны представить себе в каком-нибудь зримом и ярком образе.

Явственный образ Мечты всегда мотивирует, поэтому он должен быть постоянно у вас перед глазами.

## 3.2. Как поднять свою мотивацию?

Чтобы быть дисциплинированным, выполнить намеченное, достичь поставленных целей и получить результаты, нужна самомотивация. Это не приказ самому себе: «Надо!» Это то, что не дает вам сидеть спокойно, поэтому в таком приказе нет нужды.

### Девять правил самомотивации

#### 1. Образ цели.

«Я точно знаю, что получу, когда достигну цели. Я хочу заработать тем, что мне нравится, — Forex. Чтобы это получить, я готов работать, не жалея себя».

#### 2. Фиксация результатов.

Заведите себе дневник успеха и запишите: «У меня получаются первые шаги, я могу этим зарабатывать, мне нравится торговать на Forex». Когда вы продвинулись к цели на определенную сумму, надо зафиксировать это. Отмечайте любые положительные моменты в своей торговле. Можете сказать: «Я знаю, что хорош в торговле, я преуспел вот в этом (описываете ваши достижения), я могу этим зарабатывать. И мне это доставляет удовольствие. Потому что я свободен и занимаюсь делом, которое мне нравится».

#### 3. Постановка задачи.

Надо ставить себе ясные и конкретные задачи. Как? Они рождаются из проблем. Допустим, у вас проблема с самомотивацией. Вы переводите эту проблему в постановку задачи: если нет самомотивации, значит, надо найти способ улучшить ее. Или, например, чтобы развить терпение, вы записываетесь на соответствующий тренинг. Хромает самодисциплина — ищите нужные методики... Любую проблему надо переформулировать в задачу.

Далее разбиваете эту задачу на более простые и понятные шаги и действия, в результате чего реализация ее будет естественной. Как по ступенькам: не перепрыгивать с первой на пятую, а спокойно подниматься шаг за шагом, и вы обязательно окажетесь наверху.