



UNITED TRADERS



Психология торговли: советы опытного трейдера

Григорий
Полежаев

Оглавление

5	Стили торговли
9	Психология трейдера
13	Принятие решений
25	Заключение

Методическое пособие по психологии трейдера

Очень много вопросов поступает по теме психологии трейдера: как управлять своими эмоциями, как развить дисциплину, как бороться с тильтом и так далее. В этом методическом пособии я попытаюсь ответить на эти вопросы и дать свои рекомендации - от простых до самых сложных. Они будут понятны как новичкам без своей системы торговли, так и трейдерам, которые уже наработали достаточный опыт.

Начнем с самого важного и начального пункта — отношение к трейдингу.

В трейдинг приходят с разными целями, например, повысить финансовую грамотность, научиться управлять своими деньгами, кому-то просто нравится смотреть на графики, но конечная цель у всех одна — заработать деньги. Очень важно ответить на вопрос, как вы хотите заработать эти деньги: если легким путем, вкладывая минимальное количество сил и времени, то трейдинг не для вас. Если вы думаете, что через месяц, три месяца, полгода вы начнете зарабатывать, то вы ошибаетесь, ведь трейдинг — это такая же сложная профессия, как и хирург, пилот, инженер, программист, где, чтобы стать профессионалом своего дела, необходимо достаточно долгое обучение, за которое нужно платить, в первую очередь, своим временем.

В такой сфере, как трейдинг, люди управляют своими и чужими деньгами. Работая на рынке, вы будете стараться забрать часть денег у тех, кто находится в этой сфере уже очень давно и прекрасно понимают, как он устроен — как управлять своим депозитом, своими эмоциями и эмоциями других людей. К чему эти рассуждения и как они влияют на психологию и дисциплину? На самом деле все очень взаимосвязано — если вы пришли на рынок за быстрыми деньгами, причем рискуя существенной для вас суммой, то ни о каком

комфортном обучении и адекватном подходе к вашей торговле речи быть не может, так как, в любом случае, как минимум полгода уйдут на ваше обучение. Поэтому первое, что вы должны сделать для себя, это ответить на следующие вопросы:

- Сколько времени вы готовы потратить на обучение на длительной дистанции?
- Сколько времени вы готовы выделять на трейдинг ежедневно?
- Какую сумму вы готовы выделить на обучение? Это касается как депозита, так и поиска наставника.
- Есть ли у вас дополнительный доход или финансовая подушка, которая вам позволит минимум год посвятить себя трейдингу, не думая о том, где заработать?
- Что вы будете делать, если через отведенное время вы не будете зарабатывать?

Это самые важные вопросы, на которые вы должны ответить перед тем, как начать торговать. На данную тему советую посмотреть бесплатные видео уроки UT ОФИТ в личном кабинете обучения <https://unitedtraders.com/education>.

Следующий этап — это определиться, какой стиль торговли вам больше подходит.

Существует несколько стилей торговли:

- Скальпинг
- Дейтрейдинг
- Свинг-трейдинг
- Среднесрочная торговля
- Инвестирование

Давайте более детально разберем каждый стиль торговли.

Стили торговли



СКАЛЬПИНГ

Для новичка в трейдинге — это отдельный способ зарабатывать, для опытного трейдера — это лишь один из инструментов. Для многих начинающих трейдеров, которые хотят торговать на регулируемых рынках, скальпинг является отличным выбором.

Особенности:

- Минимальное нахождение в сделке по времени, зачастую расчет на импульс, быстрое движение.
- В данном стиле торговли самое большое количество сделок — от 3 в день и более 20, что дает очень быстрый набор статистики для последующего анализа.
- В скальпинге небольшое соотношение риска и прибыли, обычно 1:1, но с большой вероятностью прибыльных сделок (до 95%).
- Данный стиль торговли — это база, ведь скальпер изучает инфраструктуру досконально, так как именно за счет понимания инфраструктуры рынка он зарабатывает, поэтому есть несколько видов стратегий, которые опираются на стакан и ленту.
- Используется в основном технический анализ.

На каких рынках можно использовать данный стиль:

- На всех регулируемых рынках.
- В данный период времени (03.2018) сложно применим на рынке криптовалют за счет нестабильной работы бирж и недостаточной ликвидности.

ДЕЙТРЕЙДИНГ

Как и скальпинг, дейтрейдинг — хороший выбор для начинающего трейдера. Я изначально начинал именно с дейтрейдинга и до сих пор торгую преимущественно данным стилем.

Особенности:

- Торговля ведется внутри дня, без переноса позиции на ночь и долгосрок.
- Нахождение в сделке достигает 5 часов.
- Как и в скальпинге, достаточно большое количество сделок, в среднем 1-5 в день, что дает довольно быстрый набор статистики для последующего анализа.
- Соотношение риск/прибыль обычно 1:3, однако и вероятность положительных сделок ниже, чем в скальпинге.
- В данном стиле торговли меньше уделяется внимания стакану и ленте, больше техническому анализу, также может подключаться фундаментальный анализ.

На каких рынках можно использовать данный стиль:

- На всех рынках.

СВИНГ-ТРЕЙДИНГ

Данный стиль торговли обычно используют уже более опытные трейдеры, которые начинали со скальпинга или дейтрейдинга и имеют определенную статистику сделок.

Особенности:

- Идет смешанная торговля, как внутри дня, так и перенос позиции на ночь.
- Нахождение в сделке от внутри дня до 2 недель.
- Меньшее количество сделок, чем в дейтрейдинге, а тем более в скальпинге, больше времени идет на сбор статистики.
- Соотношение риск/прибыль обычно 1:3.

- В данном стиле торговли работает технический и фундаментальный анализы.

На каких рынках можно использовать данный стиль:

- На всех рынках.

**СРЕДНЕСРОЧНАЯ
ТОРГОВЛЯ**

Данный стиль торговли обычно используют уже более опытные трейдеры, так как необходимы навыки формирования портфеля, оценка компаний.

Особенности:

- Время нахождения в позиции от недели до 2-3 месяцев.
- Статистика собирается методом анализа предыдущих ситуаций на рынке за разные периоды времени и сравнивается между собой, также собирается своя статистика.
- Соотношение риск/прибыль обычно 1:3.
- В данном стиле торговли работает технический и фундаментальный анализы. Под фундаментальным анализом подразумевается не новостной фон, а именно отчетность компании, состав директоров и т.д.

На каких рынках можно использовать данный стиль:

- На всех рынках.

**ИНВЕСТИ-
РОВАНИЕ**

Данный стиль торговли обычно используют для вложения средств с целью получения дивидендов от компаний.

Особенности:

- Время нахождения в позиции до нескольких лет.
- Очень много внимания уделяется именно фундаментальному анализу — насколько потенциальна компания.

На каких рынках можно использовать данный стиль:

- На всех рынках.

Начинающим трейдерам я советую начинать либо со скальпинга, либо с дейтрейдинга, для лучшего понимания механики и структуры рынка. Если вы торгуете на рынке криптовалют, то выбирайте свинг-трейдинг. Выбор стиля полностью зависит от вашего типа характера и той степени занятости, которую вы можете посвятить торговле на рынке.

Теперь давайте перейдем ближе к психологии трейдера.

Психология трейдера



ТИЛЬТ

Трейдер до торговли и трейдер во время торговли — два разных человека. Во время торговли эмоции начинают включаться, ведь мы садимся за компьютер ради того, чтобы заработать, но трейдинг иррационален. Даже делая одно и то же, четко придерживаясь своей системы, мы будем получать разные результаты, что, естественно, сказывается на нашем психологическом состоянии. Те, кто уже имеют опыт торгов, не раз сталкивались с тильтом, но новички, возможно, еще не испытывали этих эмоций, поэтому давайте разберем более подробно, что это такое, и в чем тильт выражается.

Понятие тильта пришло в трейдинг из покера. Данное состояние вызывается сильными эмоциями от выигрышей или проигрышей, в данном состоянии трейдер нарушает все важные пункты, такие как риск-менеджмент, мани-менеджмент, торговлю по системе. Тильт — главный враг трейдера, именно во время тильта сливаются депозиты.

Тильт может быть вызван как прибыльными, так и убыточными сделками. В первом случае трейдер становится уверен, что все принимаемые им решения всегда правильны и дадут

положительный результат, а в таком случае, почему бы не увеличить свой риск на сделку или на день. В основном это приводит к полной или частичной потере заработанного профита.

Во втором случае — всё абсолютно наоборот: трейдер перестает быть уверенным в себе, перестает входить в сделки, которые полностью соответствуют его торговой системе, закрывает прибыльную позицию не дожидаясь своего тейка, рассчитанного по мани-менеджменту, усугубляя этим свой результат и забирая в плюсовом трейде гораздо меньше, чем это предполагает его мани-менеджмент. При продолжительной отрицательной динамике трейдер начинает нарушать все важные правила трейдинга, зачастую увеличивая риск на сделку, пытаясь отыграться — зачастую это приводит к полному сливу депозита.

Тильт от проигрышей является более частым явлением, чем тильт от выигрышей, а зачастую один тильт накладывается на другой. Так, например, трейдер, необоснованно увеличивая позицию в прибыльном трейде, теряет весь профит и в итоге пытается отыграться, чтобы вернуть свою прибыль, уводя себя в минус все больше и больше.

По проявлениям тильт можно разделить на две категории:

Явный тильт

При этом виде тильта трейдер начинает совершать сделки, которые явно не соответствуют его торговой системе. Если говорить про риск-менеджмент — трейдер зачастую идет олл-ин. Если говорить про мани-менеджмент — у трейдера включаются такие эмоции, как жадность, где он не забирает прибыль; страх получить минус, где он забирает либо небольшой плюс, либо из плюсового трейда делает ноль или минус. Если трейдер замечает за собой признаки явного тильта, следует немедленно прекратить торговлю, чтобы избежать больших потерь от таких решений.

Скрытый тильт

Этот вид тильта очень сложно заметить, однако вреда от него не меньше, чем от явного. Скрытый тильт может возникать при подсознательной неуверенности в своей торговле, например, если трейдер не ведет статистику и не понимает, работает ли его стратегия или нет, на каком промежутке времени и при соблюдении каких критериев. Скрытый тильт может длиться днями или даже неделями, поэтому если началась длительная серия необъяснимых убыточных сделок (хотя, на первый взгляд, всё было совершенно по алгоритму), следует попросить друга или постороннего человека проанализировать свою торговлю и более детально подойти к самоанализу, используя свою статистику.

На самом деле, чтобы бороться с тильтом, необходимо понимать и придерживаться основ трейдинга. Нужно четко знать, что вы будете делать в той или иной ситуации. Какие результаты в будущем вам могут принести определенные действия. Все это существенно снижает давление на психологию.

Основу трейдинга составляют 4 вещи, это:

- Риск-менеджмент — фиксированный риск на позиции.
- Мани-менеджмент — управление позицией.
- Система принятия решений — критерии, соблюдая которые вы будете входить в сделку и вести её.
- Статистика — дает вам возможность детально анализировать свою торговлю.

Если у вас нет хотя бы одной из этих составляющих, то вероятность потери всего депозита на долгосрочном периоде приближается к 100%.

Об этих четырех составляющих мы очень подробно говорим на наших курсах, но если этим основам мы можем научить, детально о них рассказать и подстроить индивидуально под каждого, то без еще одного важного пункта все это бессмысленно. Этот пункт — дисциплина, которая соединяет этот фундамент.

Итак, давайте более подробно рассмотрим каждый пункт.

РИСК-МЕНЕДЖМЕНТ

Это очень важный пункт, ведь трейдер может гарантировать только одно — это риски. То есть сколько денег он может максимум потерять — как в сделке, так и в процентном соотношении к депозиту. Сумма, которую вы теряете в каждой сделке, обязательно должна быть написана на бумаге — в идеале это стикер, который приклеен к монитору, причем вы должны прописать: «Если убыток превышает допустимый, я все равно закрываю сделку — неважно, на сколько больше допустимого я потерял». Вы должны подготовить себя к тому, чтобы зафиксировать убыток даже в случае форс-мажоров, а не ждать чуда.

Этот шаг существенно снимет нагрузку с вашей психологии во время торговли, так как у вас уже есть начальный план для входа в сделку, который вам четко говорит, что вы будете делать, если оказались неправы.

Для начинающих трейдеров оптимальные параметры — это максимум 1% от депозита на сделку, в идеале 0.5%. Далее риск-менеджмент подстраивается под вашу статистику торговли. Для многих из вас это кажется мало, ведь все пришли сюда заработать, причем с разной суммой, и если ваш депозит всего \$1000, то 0.5% - это всего \$5. В голове сразу же начинаются подсчеты — что я заработаю, рискуя такими деньгами? Если у вас возник такой вопрос, перечитайте главу «отношение к трейдингу». Вы учитесь, когда вы учитесь — вы будете терять деньги, это плата за обучение и это нормально. Вы будете сталкиваться со своим внутренним «Я», которое вы еще не знаете, сталкиваться с такими эмоциями как жадность, тилт, страх, апатия, эйфория и многие другие, и во время обучения неверно работать со значимыми для вас суммами — вы должны учиться. Чтобы кузнецу научиться ковать качественные ножи, необходимо испортить не один десяток заготовок под контролем наставника; чтобы боксеру научиться правильно драться, необходимо сделать более тысячи ударов под постоянным контролем тренера. Поэтому вы себе должны еще раз сказать: «Я учусь», — и не пересчитывать в голове, что будет, если вы будете рисковать не 0.5% от депозита, а всеми 100%, ведь на дистанции вы все потеряете.

Подведем итог: фиксированный риск на сделку составляет для новичка максимум 1% от депозита. Более опытный трейдер может варьировать риск в зависимости от своей статистики.

МАНИ-МЕНЕДЖМЕНТ

Если риск-менеджмент — это управление своими рисками и принятие этих рисков борется с такой эмоцией, как страх убытка, то мани-менеджмент — это управление вашей позицией. Мани-менеджмент частично, а иногда и полностью, убирает такие эмоции как жадность и страх потери прибыли.

В чем заключается суть мани-менеджмента? Это то, как вы будете управлять вашей позицией, и сколько прибыли вы будете забирать с каждой прибыльной сделки. Мани-менеджмент, в первую очередь, составляется по вашей статистике и математическому ожиданию, самое стандартное соотношение — это 1:3. То есть в каждой прибыльной сделке вы забираете три риска, в каждой убыточной — теряете один. Более подробно о мани-менеджменте мы говорим на всех наших курсах, так как это очень важная составляющая, но новичкам, для начала, советую придерживаться данного соотношения.

Принятие решений



СТАТИСТИКА

Система принятий решений постоянно должна развиваться и улучшаться, причем не кардинальным, революционным способом, например, смена стратегии или стиля торговли, а постепенно, эволюционно, то есть добавлением критериев к своей торговой стратегии. Например, вы торгуете отбоя от уровня, вроде все просто, есть горизонтальная черта, от нее покупаете или продаете, но со временем начинаете добавлять определенные нюансы: объем, сила уровня, проторговка, корреляция с рынком или сектором, как инструмент подошел к уровню и так далее. Но весь этот эволюционный процесс не обходится без ошибок. Чтобы понять, какие дополнительные условия вам приносят на дистанции прибыль, а какие убыток, необходимо вести статистику. Лично я веду свою статистику в excel, но есть различные платные и бесплатные сервисы для ведения статистики.

Какие параметры необходимо вносить в статистику:

1. Инструмент и сектор (для тех, кто торгует американский фондовый рынок). Для того, чтобы вы понимали, какой инструмент и сектор вам приносит деньги, а какой нет. Я, например, очень редко торгую сектора: XLU, XLE, XLB и XLF, так как на дистанции я на них теряю.

2. Время нахождения в сделке. Если вы понимаете, что в большинстве убыточных сделок вы получаете риск практически сразу, значит, вы явно торопитесь и не учитываете какие-то факторы.
3. Полученная прибыль. Сколько прибыли в соотношении риск/прибыль вы забрали с данной сделки.
4. Возможная прибыль. Сколько прибыли вы могли бы забрать в соотношении риск/прибыль — учитывается максимальное значение. Делается для того, чтобы по собранной статистике редактировать мани-менеджмент.
5. Полученный убыток. Какой убыток вы получили, и соответствовал ли он вашим рискам. Это делается не только для контроля того, как часто вы нарушаете риск-менеджмент, но и для того, чтобы проанализировать, насколько верно вы составляете план на сделку, учитываете ли вы волатильность и спред при определении вашего риска. Также может быть другая ситуация, например: вы выходите, как только видите минус, не дожидаясь своего риска, но в итоге пункт «возможная прибыль» показывает, что математически вы были бы в плюсе, если бы принимали этот временной минус и следовали плану.
6. Стратегия входа (если торгуете несколько).
7. Дополнительные условия (в зависимости от вашей стратегии).
8. Лучшая и худшая сделка. Самая худшая сделка — та, которая привела к наибольшей просадке торгового счета. Лучшая сделка — это самая крупная прибыльная сделка. В идеале самая худшая сделка не должна превышать ваш риск на трейд в 2 раза, а в самой прибыльной сделке вы должны заработать в разы больше, чем в отрицательной.
9. Средний полученный убыток. Сложите все свои убыточные сделки за весь период, а затем разделите эту сумму на общее количество убыточных сделок. Результат покажет средний размер вашей убыточной сделки.
10. Средняя полученная прибыль. Сложите все свои прибыльные сделки за весь период, а затем разделите эту сумму на общее количество прибыльных сделок. Результат покажет среднюю прибыль вашей прибыльной сделки.
11. Соотношение положительных и отрицательных сделок.

12. Соотношение прибыльных и убыточных сделок рассчитывается делением общего числа прибыльных сделок на общее количество убыточных за определенный период времени. Например, трейдер за неделю совершает 25 сделок. 15 из них — прибыльные, а 10 — убыточные. В этом случае, соотношение прибыльных и убыточных сделок: $15/10=1.5$.
13. Математическое ожидание. Данный показатель объединяет 8, 9 и 10 пункты. Математическое ожидание рассчитывается по формуле: $(\% \text{ прибыльных сделок} \times \text{средний размер прибыльной сделки}) - (\% \text{ убыточных сделок} \times \text{средний размер убыточной сделки})$. Математическое ожидание должно быть положительным, в противном случае ваша система будет терять деньги. Например, если ваше математическое ожидание 50 центов, то на длинной дистанции вы можете рассчитывать на прибыль, которая равна 50 центов в каждой сделке. Это вовсе не означает, что каждая сделка будет приносить вам 50 центов прибыли. Это означает, что усредненная доходность от каждой сделки будет составлять примерно 50 центов за сделку.
14. Доходность и максимальная просадка в %, по отношению к депозиту.
15. Фактор восстановления. Разделить доход на просадку. Например, вы заработали 100% к депозиту при просадке в 50%, в итоге $100/50=2$, но другой трейдер заработал 25% при просадке 5%, в итоге $25/5=5$. Чем выше фактор восстановления, тем более стабильна система.
16. Профит-фактор. Все прибыльные сделки разделить на все убыточные сделки. Чем коэффициент выше, тем лучше.

Это минимальные важные пункты, но со временем их будет становиться больше, например, день недели, эмоциональное состояние и т.д., что-то из добавленного будет убираться, пока не достигнет оптимального.

Статистика должна быть динамичная, то есть вы должны посмотреть на свою статистику, изменив математику, например: а что было бы, если бы я забирал не 1:3, а 1:5, сколько процентов положительных сделок у меня было бы и увеличился ли бы общий профит и т.д.

Статистику более правильно смотреть минимум от 100 сделок, по определенной стратегии. Ведение статистики снимает огромный пласт с давления на психологию и включает аналитическое, рациональное мышление. Благодаря статистике вы четко видите, какой результат получили и почему, какой результат был бы, если бы

вы не давали волю эмоциям, и в 99% случаев этот результат был бы гораздо лучше. Когда вы видите полученные и возможные цифры, то во время торговли вы автоматически это вспоминаете и с большей уверенностью делаете то, что должны делать, придерживаясь вашего плана. Естественно для новичков самое правильное для получения рабочей системы — это обучение, ведь на обучении вам дают сразу же рабочие стратегии с подробным объяснением дополнительных условий, что, в свою очередь, снимает с психологии такую эмоцию, как неуверенность в том, работает ваша стратегия или нет. На самом деле, работа трейдера в процентном соотношении выглядит так: 30% времени — торговля, 25% времени — подготовка к торговле, 45% времени — это анализ сделок и ведение статистики.

Торговля на демо, статистика и самообман

Достаточно часто сталкиваюсь с вопросом: «А стоит ли торговать на демо?». Я не против демо-счета, хотя сам сразу же начинал торговать на реальные деньги и считаю это более правильным, так как к реальным деньгам человек относится с большей ответственностью. Тут важно соблюдать баланс и долго не засиживаться за демо-торговлей, так как потом очень сложно будет переходить на реальную торговлю. К сожалению, большинство трейдеров, которые торгуют на демо-счете, обманывают сами себя. Ведут статистику только когда есть желание и настроение, естественно, при анализе такой статистики они видят, что торгуют в плюс, но когда дело доходит до реальной торговли, где еще и подключаются эмоции, они теряют, при этом списывая свои убытки только на то, что они перешли на реальный счет. Поэтому при торговле на демо-счете необходимо вести такую же подробную статистику, которая будет показывать вам реальность, а не выдуманные цифры.

СИСТЕМА ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ

В данной методичке я не буду подробно останавливаться на этом пункте. Вкратце, это критерии, по которым вы входите в позицию, как вы рассчитываете потенциал в позиции, какие причины для досрочного выхода из позиции, если они имеются. Очень подробно мы рассказываем про точки входа, точки выхода на всех своих курсах, но из данного пункта вытекает очень важная составляющая, которая снимает основную часть эмоций с вашей психологии — это план на сделку.

ПЛАН НА СДЕЛКУ

На мой взгляд, это мощнейший инструмент, который позволяет бороться со всеми эмоциями и учит пониманию, как движется график. На самом деле звучит все очень просто. Перед сделкой нужно всего лишь рисовать то, что вы предполагаете, причем не один вариант, а как можно больше. Наш мозг запоминает и ожидает только самых лучших сценариев. Если нет визуализации, то на каждое малейшее движение графика против вас глаз будет нервно подергиваться, а эмоции будут мешать адекватно мыслить. Очень важно расписывать варианты, начиная с самых худших, то есть в которых вы получаете риск, так вы подготавливаете мозг к разным исходам, и заодно сами понимаете, готовы ли вы в данной ситуации идти на риск. Очень часто спрашивают, вдруг, пока я рисую, я не успею войти в позицию. На самом деле большинство отрицательных сделок происходят по причине отсутствия анализа до входа. Даже если вы скальпер или торгуете с утра, во время высокой волатильности, где решения нужно принимать быстро, всегда есть минимум минута для плана на сделку, - говорю это по собственному опыту: если у вас нет этой минуты, значит, вами правят эмоции и у вас есть лишь желание куда-нибудь зайти, без правильного подхода.

В плане на сделку вы должны четко прописать, в каком диапазоне цен вы будете открывать позицию, а где её закрывать по убытку и тейк-профиту.

ИЗУЧЕНИЕ СВОИХ ЭМОЦИЙ

Очень важно научиться чувствовать «переходную стадию» от нормального состояния до состояния тильта, чтобы его не допустить. Для этого необходимо прислушиваться к себе во время торговли, например, у меня это — желание зайти в сделку сразу же после отрицательного или упущенного трейда, но благодаря накопленному опыту я быстро это замечаю и сразу же пресекаю такие трейды, а если ощущение остается длительное для меня время, больше 10-20 минут, то я могу остановить торговлю на час, чтобы отвлечься, либо закончить торговый день. У каждого свои эмоции в этой переходной стадии и для того, чтобы научиться их различать и бороться с ними, необходим опыт и большая работа над собой, как во время торговли, так и вне ее.

Чуть ли не везде пишут и говорят, что торговать с плохим настроением или с плохим физическим самочувствием нельзя. На мой взгляд, это только отчасти так, и я не совсем с этим согласен. Я не советую торговать в плохом самочувствии, особенно, если вы понимаете, что ваша слабая сторона — риск-менеджмент, так как это, скорее всего, приведет к сливу депозита. У меня с риск-

менеджментом никогда не было проблем, поэтому я могу себе позволить торговлю уставшим. Несомненно, нормальная торговля возможна только с полной сосредоточенностью, но лично для меня торговля в таких состояниях была чуть ли не самой полезной с точки зрения понимания и дальнейшего самоанализа своих самых слабых сторон торговли. Я всегда понимал, в каком состоянии я сажусь торговать, и если я чувствовал себя некомфортно, то я сразу же уменьшал риск на день вдвое. Вы должны понимать, что в большинстве случаев вы потеряете в этот день деньги, но получите хорошую пищу для размышления. На данный момент я уже не сажусь торговать в таких состояниях, так как уже знаю все свои слабые стороны и как с ними бороться, поэтому не вижу смысла отдавать деньги рынку в те дни, когда я себя плохо чувствую.

Давайте более детально рассмотрим, как можно выявлять переходную стадию и с её помощью предотвращать возникновение тильта.

ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ



Данный дневник помогает именно анализировать свои эмоции и убрать такие проблемы, как закрытие позиции не по плану, усреднение, увеличение стопа и прочих нарушений ваших правил торговли. Как правильно вести данный дневник?

В первую очередь, перед началом торгов вы описываете свои эмоции. Возможно, у вас был отличный день и у вас легкая эйфория, в связи с этим вам кажется, что должно все получиться и сегодняшний профит будет отличным завершением дня. Либо наоборот, у вас легкое недомогание. Это необходимо делать обязательно, перед каждой торговой сессией, чтобы потом была

большая выборка для статистики. На дистанции вы сможете протестировать, какие действия вам помогают перед торговлей — возможно, вам более комфортно торговать, если вы немного поспите, либо наоборот, вам комфортно торговать после тренировки в спортзале, — тут все индивидуально. Также вы делаете записи о своих эмоциях по окончании дня.

В этот дневник вы должны записывать все ваши эмоции, особенно обращать внимание на те, которые приводят вас к тильту. Например, вы определили, что перед тильтом у вас начинается внутреннее волнение и желание зайти куда-нибудь, лишь бы сделать трейд. На этом этапе вы еще можете совладать с собой, но если вы его проигнорируете, то впадете в тильт, а в таком состоянии ни один трейдер не может отвечать за свои эмоции, это как состояние аффекта.

Помимо этого, в дневнике должно быть три пункта, которые вы должны заполнять:

1. Эмоции до входа. Заполняется именно до входа в позицию. Например: перед входом волнуюсь, хочется зайти быстрее в позицию, а не ждать исполнения своего лимитного ордера, боюсь, что цена уйдет без меня.
2. Эмоции во время нахождения в позиции. Как только вы чувствуете волнение, желание закрыть позицию не по плану, вы сразу же начинаете заполнять данный пункт. Например: на протяжении 5 минут цена была хуже моей точки входа, но не дошла до стопа, сейчас вернулась к моим ценам, хочу закрыть позицию. В плане на сделку я прописывал такой вариант, поэтому сижу дальше и жду либо профита, либо риска.
3. Эмоции после закрытия позиции. После закрытия позиции, желательно через час или по закрытии торговой сессии, вы должны написать, что вы чувствуете уже по результатам сделки. Например: я повелся на эмоции и закрыл позицию раньше времени, в итоге инструмент сходил туда, куда нужно, и я не забрал свою прибыль. Или: я закрыл позицию 1:1, сделав это не по плану, но если бы её не закрыл, то получил бы стоп. Или: я сделал все по плану, получил рассчитанную прибыль, я доволен этим трейдом и как я все сделал.

ВАЖНО! Если вы забыли записать эмоции, запишите их сразу же, как вспомните об этом, поэтому ваш дневник должен лежать на видном месте.

Что даст вам ведение данного дневника:

- Достоверный анализ ваших эмоций. Так как мозг запоминает только те ситуации, когда был прав, то вы сможете действительно проанализировать на истории, насколько вы были бы правы на дистанции, следуя эмоциям.
- Насколько часто ваши эмоции берут над вами верх. Вы проанализируете, как часто вы нарушаете свой план, из-за каких эмоций вы это делаете, страх потери прибыли, жадность или другие, следовательно, поймете свои слабые места.
- Насколько часто, чувствуя плохой исход, вы оказываетесь правы. Это не сарказм, действительно есть люди с хорошей интуицией, причем интуиция используется не как причина входа в позицию, а именно как причина выхода, но хорошая интуиция складывается из опыта, и вы должны статистически понять, часто ли к ней стоит прислушиваться.

**ОТКЛЮЧЕНИЕ
НА ПЕРЕХОДНОЙ
СТАДИИ**

У многих трейдеров именно после убыточного или упущенного трейда появляется желание отыграться, но зачастую оно еще не настолько сильное и как раз является переходной стадией к тильту. На данной стадии еще можно остановиться и сделать перерыв, например, поставить таймер на 15 минут, и только после срабатывания таймера обратно приступить к торговле — на это время лучше отойти от компьютера. Если вы не можете заставить себя сделать перерыв и чувствуете, что сейчас потеряете над собой контроль, то советую поставить программы родительского контроля, где вы можете установить определенный промежуток времени, на который компьютер отключит вам доступ ко всем действиям. Нажать кнопку в данной программе намного легче психологически и быстрее по времени.

**КАРТОЧКИ
ОШИБОК**

Карточки ошибок — это обычные стикеры, на которых вы пишете свои основные ошибки и приклеиваете их на монитор. Вот возможный список ошибок:

- Постоянно покупаю по худшей цене, так как не жду исполнения лимитного ордера.
- После третьей сделки перестаю делать план на сделку и захожу во все, что движется.

- Забываю рассчитать потенциал.
- Превышаю риски.
- Когда неправ, начинаю набирать еще большую позицию.
- И многое другое...

На самом деле абсолютно у всех трейдеров одинаковые ошибки, особенно на стадии обучения, и на моем опыте, карточки ошибок, в совокупности с другими методами, очень действенны по борьбе именно с ошибками. Так как стикеры приклеены на монитор, то перед входом или выходом из позиции вы будете автоматически обращать внимание на ваши ошибки — со временем вы будете вычеркивать те ошибки, с которыми справились и добавлять новые, над которыми нужно работать. Также вы можете написать напоминания на данных стикерах, когда вводите дополнительное условие к какой-либо стратегии.

ЧЕРЕДА УБЫТОЧНЫХ ТРЕЙДОВ

У каждого трейдера бывают отличные дни и недели, где он попадает в рынок, но бывают и серии отрицательных трейдов, а иногда даже дней и недель. Очень важно правильно выходить из череды убыточных дней, так как это очень сильно влияет на психологию. Вот несколько советов по выходу из отрицательных серий:

- Уменьшение риска на день и на сделку.
- Ужесточение критериев для входа в сделку.
- Сокращение количества трейдов в день, если вы делаете более трех сделок за торговую сессию — сократите до одного трейда.
- При положительном трейде закончить торговлю на сегодня.
- Если максимальная серия убыточных сделок превышает допустимые расчеты по вашей статистике, то необходим совместный анализ сделок с трейдером, который опытнее вас, либо с тем, кто торгует на вашем уровне и то же самое, что и вы.

P.S. Данные советы не касаются стратегий, где допускается длительная череда убыточных сделок и основной плюс делает единственный трейд, но с большим соотношением риск/прибыль.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА ДРУГИХ

Трейдинг — очень индивидуален. Здесь нельзя гнаться за бешеными процентами и ориентироваться на результаты других трейдеров, ведь вы не знаете, ни каким депозитом управляет человек, ни какого риск-менеджмента и мани-менеджмента он придерживается, вы не знаете его статистики и таких важных

факторов как коэффициент восстановления, профит-фактор и другие параметры, поэтому, когда вам говорят, что «я сделал 100%», то скорее всего этот человек из \$100 сделал \$100, причем с риском в 100%, что на дистанции приводит к сливу.

На практике: как в трейдинге, так и в жизни, быстрый взлет зачастую дает такое же падение, поэтому никто из крупных инвесторов не доверит такому управляющему свои деньги.

Не гонитесь за высокими процентами — трейдер, который делает процент выше, чем банковский, уже показывает отличный результат. Важно подходить к трейдингу как к длинной дистанции, где вы постоянно эволюционируете, повышая процент положительных сделок, постоянно улучшаете вашу торговую систему, подстраивая под нее риск-менеджмент и мани-менеджмент.

УВЕЛИЧЕНИЕ РИСКОВ НА СДЕЛКУ

У каждого трейдера есть свой потолок в сумме, которой он может управлять. Для кого-то это \$50 000, для кого-то — \$100 000 000, чем выше сумма, тем болезненней воспринимается увеличение торгового объема, что естественно связано с повышением риска и прибыли в каждой сделке. Вот несколько советов для более комфортного повышения риска:

- Объем торгуемых средств необходимо повышать постепенно, чтобы привыкать к цифрам.
- Повышать объем только при положительном результате, на дистанции минимум в 200 сделок.
- Вначале повышать объем только в ситуациях «А», то есть в ситуациях, которые с большей вероятностью принесут вам профит
- Просчитать математически, при каких обстоятельствах вы будете увеличивать риск. На этом пункте мы остановимся более подробно.

Можно всегда торговать с фиксированным риском от депозита, например, 1%. Но более правильно составить риск-менеджмент по уровням. Ваш депозит составляет \$10 000, риск от депозита равен 0.5% на сделку, то есть \$50. Вы прописываете постепенное увеличение рисков при положительной динамике и, соответственно, постепенное уменьшение рисков при отрицательной динамике.

Пример увеличения рисков при положительной динамике

Уровень 1: Риск на первоначальный депозит (\$10 000) равен 0.5% на сделку, то есть \$50, чтобы перейти на уровень 2 и повысить риск с \$50 до \$70 на сделку, необходимо сделать +5% к депозиту, то есть +\$500.

Уровень 2: При достижении прибыли в +\$500, риск с \$50 увеличивается до \$70. Чтобы перейти на уровень 4, необходимо сделать еще +9% к первоначальному депозиту, то есть + \$900.

В случае, если произойдет потеря заработанных \$500, то происходит возврат к 1 уровню, то есть обратное снижение рисков с \$70 до \$50, и чтобы перейти обратно на 2 уровень и повысить риски обратно до \$70, необходимо заработать уже больше, например, 7% от первоначального депозита (+\$700).

Аналогичные расчеты происходят и при отрицательной динамике. Данные уровни просчитываются очень индивидуально, все зависит от вашего депозита и стиля торговли. При получении нашего проп-счета на американском фондовом рынке все уровни рассчитываются за вас, что также снимает с вас психологическую нагрузку, а возможность торговать дробные лоты с пониженной комиссией дает больше вариативности в корректировании риск-менеджмента.

СКРЫТЫЙ ТИЛЬТ

Про данный вид тильта я решил поговорить отдельно, так как это очень сложная тема. Это самый опасный тильт, так как имеет накопительный эффект и внешне вы чувствуете себя отлично, но если вы находитесь в череде отрицательных дней или в личной жизни что-то идет не так, в общем, если на вас давят какие-то дополнительные факторы, то он проявляется очень быстро и зачастую с очень короткой переходной стадией. Даже имея хороший опыт, не всегда можно заметить эмоции, которые являются переходными и позволяют вовремя остановиться, в итоге из адекватного сознания вы практически моментально впадаете в тильт и вас легко вывести из равновесия.

Чтобы бороться с данным тильтом, необходима серьезная работа вне торговой сессии. Давайте разберем несколько действенных методов:

Медитация

Это, конечно, более глубокая тема для обсуждения, есть множество практик, но я советую стандартную медитацию под расслабляющую музыку в течение 5-10 минут. Этот метод помогает расставить все

свои мысли по полочкам и понять внутренние противоречия.

Спорт

Именно спорт очень хорошо снимает с вас психологическую нагрузку, причем лучше помогают именно аэробные виды спорта: бег, плавание, коньки и т.д. Данные упражнения — сродни медитации, выполняя которые, вы можете направить себя в правильное русло, найти и убрать накопившиеся негативные эмоции.

Сон перед торговлей

Я думаю, данный пункт понятен всем.

Отдых

На самом деле это очень важный пункт, о котором многие забывают. Трейдинг — не та сфера, где нужно работать 24/7, здесь важен полный отдых от графиков и мыслей, касаемых трейдинга. Именно отдых позволяет взглянуть на свой трейдинг с другой стороны. Если вы чувствуете, что ваши эмоции на вас давят, сделайте перерыв и подойдите к своим трейдам только через неделю, проанализировав их. В большинстве случаев вы сделаете анализ гораздо качественней и улучшите свой подход к торговле.

МЕТОД «ХАРДКОР»

К сожалению, многие трейдеры забывают соблюдать все вышеперечисленные пункты или делают это эпизодически, поэтому я предлагаю, наверно, один из самых жестких, но эффективных методов — за серьезные ошибки и нарушения рвать настоящие деньги. У меня на столе лежала разорванная тысяча рублей, когда я чувствовал, что начинают проявляться эмоции во время торговли, то смотрел на эту тысячу, и рациональное мышление брало верх. Этот метод также заставляет вести дневник эмоций, вовремя смотреть на карточки ошибок, делать план на сделку, а самое главное — пропадают мысли о малейшем нарушении риск-менеджмента и мани-менеджмента.

Большинство трейдеров во время торговли не совсем понимают, что деньги, на которые они торгуют — настоящие, деньги в терминале — это цифры на мониторе, которые нельзя пощупать, и когда трейдер не соблюдает основные правила, он просто выбрасывает эти деньги. Данный метод является одним из самых эффективных, так как с его помощью вы будете выполнять все другие методы. Не записали свои эмоции в дневник? Не сделали план на сделку и из-за этого потеряли деньги? — порвите настоящие деньги, ведь только что вы сделали то же самое.

Заключение

Работа со своими эмоциями — это тяжелый труд, который занимает большое количество времени и сил, но этот труд поможет вам лучше понять себя. Вы научитесь контролировать свои эмоции и вовремя выявлять переходную стадию, после которой наступает тильт. Эта работа вам поможет не только в трейдинге, но и в повседневной жизни, а также будет способствовать развитию вашей дисциплины. Я надеюсь, что данное методическое пособие, которое я написал исходя из собственного опыта, было для вас полезным, и вы узнали новые практические способы, которые будете применять для борьбы со своими эмоциями.



+7 (495) 646 15 57, 8 (800) 333 66 81
education@unitedtraders.com

Москва, ул. Дубининская, 53, строение 5,
Бизнес-центр «Квартал-Сити», офис 203