



JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI PO SERII ZYSKOWNYCH TRANSAKCJI



forrester

Disclaimer

Treści przedstawione w niniejszym dokumencie są prywatnymi opiniami autorów i nie stanowią rekomendacji inwestycyjnych w rozumieniu Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 19 października 2005 roku w sprawie informacji stanowiących rekomendacje dotyczące instrumentów finansowych, ich emitentów lub wystawców (Dz. U. z 2005 roku, Nr 206, poz. 1715).

Prezentowane rozwiązania mają charakter edukacyjny i nie są jednakowo skuteczne dla wszystkich. Udostępniane informacje powinny być szczegółowo analizowane, porównywane z własnym przypadkiem, ewentualnie konfrontowane z innymi podobnymi publikacjami i dopiero, gdy będą one przedstawiały się jako odpowiednie w danym przypadku, wprowadzane w życie.

Wszelkie prezentowane rozwiązania mają charakter edukacyjny i nie stanowią doradztwa. Są to jedynie opinie oparte na posiadanej wiedzy, która również może się zmienić w zakresie ogólnym jak i szczegółowym pod wpływem nowych danych. Wiedza ogólna może nie być odpowiednia do Twojej sytuacji, a jej zastosowanie w konkretnym przypadku może wywołać nawet efekt przeciwny. Jednym z powodów (nie jedynym) jest trudność prawidłowej autodiagnozy własnego problemu, mówiąc wprost – większość osób nie jest specjalistami w danej dziedzinie i może im się wydawać, że ich problemem jest „x”, podczas gdy jest to coś innego. Stąd zastosowane rozwiązania na błędnie zdiagnozowany problem mogą wywołać efekt odwrotny do oczekiwanego.

Również z tego powodu zastrzegamy, że prezentujemy wiedzę ogólną i ma ona charakter wyłącznie edukacyjny, a nie doradczy. Jeśli szukasz doradztwa skontaktuj się ze specjalistą, który dokładnie pozna Twoją sytuację i zaproponuje rozwiązanie adekwatne do Twoich potrzeb. Autorzy niniejszego dokumentu, serwisu www, materiałów, kursów online i szkoleń oraz materiałów promocyjnych, a także osoby je promujące nie ponoszą odpowiedzialności za decyzje, jakie podejmiesz wskutek zapoznania się z materiałami (wiedza podana na wszelkich nośnikach i polach eksploatacji, w formie elektronicznej, cyfrowej, pisanej, drukowanej, audio, wideo, etc.) oraz za ich konsekwencje.

expert training

Jeśli znasz kogoś, komu może przydać się ta wiedza – prześlij mu ten wartościowy raport.

Licencja CC BY-NC-ND

Możesz: pobierać niniejszy plik, kopiować, przesyłać klientom i znajomym, dystrybuować za pomocą Internetu, pod warunkami: bez wprowadzania zmian w treści lub pliku, niepobierania opłat na plik, uznania autorstwa. Inne użycie wymaga odrębnej zgody. Napisz do nas: kontakt@forexinstitute.pl

JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI PO SERII ZYSKOWNYCH TRANSAKCJI?

*Materiał przygotowany na podstawie fragmentu szkolenia
“Top Investor”*

Kilka lat temu znajomy trader zarobił gigantyczną (dla niego) sumę w ciągu jednego dnia. Ma niesamowity system do scalpingu, prawie 70% transakcji kończy się zyskiem lub wychodzi na zero.

Tego dnia wszedł na rynek zaledwie kilka sekund przed olbrzymim ruchem. Później jeszcze dołożył drugą pozycję – rynek nadal spadał. Ponieważ liczył, że złapie pozycję na kilkanaście pips z złapał na kilkaset – tego dnia powiększył konto cztery razy. Zarobił kilkadziesiąt tysięcy dolarów.

Kilka dni później przy otwieraniu pozycji zaczął mieć kłopoty z emocjami. Dlatego zmniejszał wielkość pozycji i otwierał transakcje znacznie rzadziej, ale niestety niewiele to pomogło. Nic nie dał odpoczynek, zmniejszenie wielkości zlecenia do minimum. Trader po prostu nie wiedział co się dzieje. Patrzył na pojawiający się sygnał i ... czekał, często jeśli składał zlecenie – było za późno i ponosił straty.

Sytuacja stała się poważnym problemem.

Aby mu pomóc, stworzyłem pewien ciąg technik i okazało się, że już pierwsza dała pozytywne wyniki. Następnego dnia po rozpoczęciu jej stosowania nie miał już problemu z emocjami. Nawet zwiększenie wielkości pozycji pięćdziesiąt razy nie powodowało negatywnych skutków. Zmiana jest trwała, problem nie wrócił więcej a mógł przekreślić jego karierę.

To wydarzenie rzuca nowe światło na rolę psychiki w tradingu. Najwięcej słyszymy na temat psychologii tradingu dla początkujących, dalsze jej fragmenty są znacznie mniej znane.

Mamy tu przykład w jaki sposób trauma zysków sparaliżowała możliwości decyzyjne. O traumie zysków nie mówi praktycznie nikt, a jest to efekt wstrząsu emocjonalnego, który może sparaliżować możliwość dalszego tradingu. Tymczasem wszyscy traderzy marzą o takich zyskach.

Najlepiej jeśli nie wystawiasz swojej psychiki na zbyt duże obciążenia, zarówno negatywne jak i „pozytywne”. Pozytywne w sensie zysków, bo obciążenie psychiczne wywołane pozycją na plus rzędu kilkudziesiąt tysięcy dolarów było ogromne.

EFEKT WSTRZĄSU MOŻE BYĆ ODŁOŻONY W CZASIE

Tutaj mieliśmy do czynienia z efektem, który wystąpił tuż po wydarzeniu ale może być tak, że efekty wystąpią dopiero po kilku miesiącach. **I co ważne – wtedy znacznie trudniej dojść do prawdziwej przyczyny.**

Weźmy sytuację, gdy wszystko idzie doskonale, pewnego dnia nagle tracisz dwutygodniowy zarobek w jednym, dwóch zleceniach. Wstrząs, żal.

Analiza zleceń pokazuje, że zrobiłeś coś i sam „nie wiesz dlaczego”. Diagnoza wskazuje, że to problem z dyscypliną. „Poprawiasz się” i nadal wszystko idzie dobrze, aż tu nagle znów w ciągu jednego dnia tracisz miesięczny zarobek.

To może nie być „problem z dyscypliną” ale efekt traumy odłożony w czasie. Przeszłe silne stany emocjonalne dają znać o sobie. I nie ma na to mocnych. Jest wielu traderów, którzy zaczynają całkiem dobrze, osiągają stopniowo coraz wyższy poziom sukcesu finansowego – aż w pewnej chwili zaczynają dziać się z nimi „dziwne rzeczy”.

Typowa diagnoza to brak dyscypliny, tymczasem prawda leży znacznie głębiej.

KILKA SŁÓW PRZESTROGI

Wielu początkujących traderów zaczyna od ryzykowania dużych części swojego kapitału. Tworzą w ten sposób systemowo sytuację, w której będą narażeni na duże straty i duże zyski.

Gdy rozmawiam z nimi używają na pierwszy rzut oka racjonalnego argumentu, że na Forexie startują od małego kapitału i muszą szybko dojść do poważniejszych sum, inaczej ich trading nie będzie miał sensu finansowego. Po prostu nie utrzymają się z niego.

Problem polega na tym, że bardzo często w ten sposób w ogóle uniemożliwiają sobie dalszy rozwój jako traderzy – ich psychika wcześniej lub później tego nie wytrzyma. I nie będą sobie w stanie poradzić ze sobą, bo na dodatek ich problemy będą niewłaściwie zdiagnozowane.

Co zrobić w takiej sytuacji?

Mamy dwa rozwiązania – prewencja i terapia.

Prewencja podstawowa polega na „lataniu poniżej radaru emocjonalnego” – takie zarządzanie wielkością pozycji, które uniemożliwia duże reakcje emocjonalne. Powtórzę – uniemożliwia zarówno wielkie straty jak i wielkie zyski. Przynajmniej na początku, bo później, gdy jesteśmy na takie wydarzenie przygotowani – to inna sprawa, nie będzie tak silnej reakcji psychicznej. Gdy wcześniej mieliśmy silniejsze wstrząsy wywołane stratami lub zyskami – dbajmy o siebie.

Niekontrolowane reakcje typu post traumatycznego występują częściej, gdy jesteśmy niewyspani, zmęczeni, rozchwiani emocjonalnie.

Dlatego:

- zadbaj o wypoczynek, ilość snu
- dobrą formę psychofizyczną [ilość ruchu dla ciała, medytacja i odprężenie dla psychiki]
- dobre relacje z bliskimi, przyjaciółmi
- unikaj tradingu lub bądź ostrożny po silnych przeżyciach natury emocjonalnej [kłótnie, konflikty, wypadki, strata osób bliskich]
- ustal wielkość strat dziennych i tygodniowych, które nie robią na Tobie większego wrażenia i stwórz taki plan, który w najgorszym wypadku strat nie wyjdzie poza ten limit.

Terapia nie jest to coś co możemy zrobić sami, to już wymaga kogoś wykwalifikowanego i indywidualnego podejścia.

Dla mnie na początku dość zaskakujące było to, że połowa traderów, z którymi robiliśmy wywiady i badania stosuje metody pracy z psychiką – relaksacje, medytacje.

Skomentuję tę sprawę następująco – praca z psychiką bardzo pomaga. Ci ludzie odnieśli sukces, ale jest wielu, którzy doszli do nawet znacznych sukcesów i... musieli porzucić trading ponieważ trafili na przeszkodę nie do pokonania. Dla mnie połowa medytujących wcale nie jest przypadkiem ale ważną regułą.

MOŻLIWE NIEBEZPIECZNE NASTĘPSTWA SERII ZYSKÓW

Iluzja nieomylności

Duży zysk może spowodować, że trader poczuje się "niezniszczalny" i zacznie ignorować zasady swojego systemu. Efekt ten jest związany

z błędem poznawczym zwanym "overconfidence bias" (nadmierna pewność siebie). To może prowadzić do ryzykownych decyzji i ostatecznie poważnych strat. W Polsce czasem mówi się o Syndromie Boga.

Uzależnienie od adrenaliny

Psychiczne napięcie związane z dużym zyskiem może wywołać reakcję podobną do tej, która występuje u hazardzistów – uzależnienie od adrenaliny. Traderzy mogą zacząć szukać silnych emocji, a nie przemyślanych, racjonalnych decyzji.

Problemy interpersonalne

Nagłe wzbogacenie się może wpływać na relacje międzyludzkie, zarówno w kontekście rodziny, jak i przyjaciół. Traderzy mogą odczuwać presję ze strony otoczenia, która może nasilać ich stres. Często pojawia się oczekiwanie, że powinni oni zarabiać tak duże pieniądze regularnie.

Euforia i późniejsza depresja

Duży zysk może wywołać intensywną euforię, ale w miarę jak emocje opadają, traderzy mogą popaść w stan depresji lub rozczarowania, jeśli nie uda im się powtórzyć sukcesu. Ta amplituda emocji może być destrukcyjna na dłuższą metę.

Problemy z tożsamością i presja wyników

Traderzy, którzy doświadczają dużych zysków, mogą zacząć identyfikować swoje poczucie wartości osobistej z wynikami finansowymi. Kiedy wynikają z tego porażki, może to prowadzić do kryzysu tożsamości i destrukcyjnych zachowań.

Efekt "pościgu za stratami"

Paradoksalnie, po dużym zysku niektórzy traderzy mogą zacząć "ścigać" straty, ponieważ chcą powtórzyć sukces i nie akceptują mniejszych zysków. To prowadzi do nieoptymalnych decyzji inwestycyjnych.



POMOŻEMY CI BYĆ LEPSZYM TRADEREM!

Jeśli jesteś zainteresowany **profesjonalnym rozwojem**, jako trader - sprawdź kurs [Top Investor](#).

PROFESJONALNE SZKOLENIE NA KLUCZOWE DLA TRADINGU TEMATY:

- **SYSTEM:** Jak najszybciej nauczysz się dobrego systemu?
- **STRES:** Techniki Pokonywania Stresu Używane Przez Najlepszych Traderów a Także Żołnierzy Elitarnych Jednostek Navy Seals
- **DYSCYPLINA:** W Jaki Sposób Szybko Zbudujesz Żelazną Dyscyplinę?
- **STRATY:** Mistrzowie Stali się Najlepsi Dzięki Kontroli Strat. Naucz się Tego Jak Najszybciej!
- **EMOCJE i STRACH:** Jak Skutecznie Przejmiesz Kontrolę Nad Strachem i Najsilniejszymi Emocjami?
- **ODPOWIEDZI:** Ponad 100 Odpowiedzi na Najbardziej Palące Pytania
- **SZKLANY SUFIT TRADERA:** Na Pewno Stanie Na Twojej Drodze Do Zysków
- **ŚCIEŻKA PRZYŚPIESZONEGO ROZWOJU TRADERA**

Kurs „[Top Investor](#)” to efekt tysięcy godzin rozmów z Najlepszymi

oraz mniej zaawansowanymi, aspirującymi do najwyższego poziomu traderami. Efekt tysięcy stron notatek, setek godzin nagrań, lat pracy w rozwiązywaniu problemów.

Poznanie rozwiązań, jakie stosują mistrzowie jest jednym z najlepszych sposobów na rozwiązanie każdego problem. Ten kurs poprowadzi cię aż do poziomu Championów.

SPRAWDŹ SZCZEGÓŁY:

www.TopInvestor.pl

Teraz Możesz Rozwiązać Te Problemy Używając Wiedzy Najlepszych na Świecie!

Kurs składa się z 52 łatwych lekcji PDF, wideo i pracy 1:1 (+bonusy). Każda lekcja zawiera wiedzę, praktyczne przykłady oraz zadania do wykonania.

Ponad 800 stron i kilkanaście godzin filmów zawierających **sprawdzone rozwiązania** Najlepszych i **wyniki współczesnych badań naukowych** – podane w łatwy do zrozumienia sposób.

Celem tego kursu jest przekazanie Ci wiedzy i umiejętności Najlepszych w możliwie łatwy sposób. W każdej lekcji są starannie dobrane ćwiczenia, byś posuwał się od rzeczy podstawowych do najbardziej zaawansowanych ucząc się podejścia najbardziej doświadczonych traderów.

SPRAWDŹ SZCZEGÓŁY:

www.TopInvestor.pl

PS. Być może właśnie teraz trwa coroczna duża promocja. Sprawdź!

ForexInstitute.pl

expert training

W **Forex Institute** znajdziesz najlepsze przetestowane praktyki na temat sukcesu w tradingu. Oparte o doświadczenie wybitnych traderów na Świecie, z którymi mieliśmy przyjemność pracować (ponad 100!) przez ostatnie kilkanaście lat. #Top5%. To tutaj uczysz się od najlepszych! www.ForexInstitute.pl

New City Trader to magazyn o nowoczesnym inwestowaniu i tradingu. Tradycyjny handel stają na głowie, a traderzy narzekają na duże zmiany, w których coraz trudniej się odnaleźć. AI, dane alternatywne, automaty, systemy hybrydowe...

W tym magazynie chcemy pomóc Ci zrozumieć to 'nowe', które nadchodzi. Chcemy wskazać, co będzie odbierało pieniądze traderom i funduszom. A z drugiej strony, co może przynieść nowe zyski. Korzystaj! www.NewCityTrader.com

WSPÓŁPRACA:

- Kontakt@ForexInstitute.pl
- Digital@NewCityTrader.com
- lfta.lftc@gmail.com

expert
training

 WWW.FOREXINSTITUTE.PL
KONTAKT@FOREXINSTITUTE.PL



forex **institute**.pl