

УДК 159.922:336.76
ББК 88.4
Р25

Издано при содействии
ЗАО «Адмирал Маркетс»

- Ратон А.**
Р25 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
Глава 1. Мифы о рынке Forex	13
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
Глава 2. Ваша цель на Forex	19
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
Глава 3. Мотивация трейдера	29
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

Глава 4. Основные проблемы в психологии трейдера	35
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
Глава 5. Ошибки трейдеров. Как не спустить свой депозит	61
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
Глава 6. Разработка своей торговой системы	75
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
Глава 7. Самодисциплина трейдера	85
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

Глава 8. Привычка соблюдать правила	97
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
Глава 9. Эмоции в торговле на бирже	101
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 вентилиции эмоций	105
9.5. Проблема якорения негативных эмоций	106
Глава 10. Страх — главный враг трейдера	109
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
Глава 11. Торговый план и подготовка к торговле	117
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
Глава 12. Дневник трейдера	123
12.1. Почему нужно вести дневник?	123
12.2. Как работать с дневником трейдера?	124
12.3. Правила оптимальной торговли	124
Заключение	127
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