



св 114617

Психология на трейдинга

for
dummies[®]
A Wiley Brand

НЕ СЕ ИЗНАСЯ

Роланд Улрих

АЛЕКС  **СОФТ**
ИЗДАТЕЛСТВО



11 93687

336.76

„Original English language edition Copyright © 2024 by Wiley Publishing, Inc. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with Wiley Publishing, Inc.“

Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, the Dummies Man logo, A Reference for the Rest of Us!, The Fun and Easy Way, The Dummies Way and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley and Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries. Used by permission.

Оригиналното английско издание е на Wiley Publishing, Inc. © 2024. Всички права са запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана под никаква форма или начин – електронен или механичен, включително съхранение на информация, без писмено разрешение на издателя. Българското издание е публикувано от издателство Алекс-Софт с разрешение на Wiley Publishing, Inc.

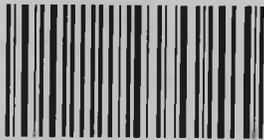
Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, the Dummies Man logo, A Reference for the Rest of Us!, The Fun and Easy Way, The Dummies Way и свързаният с тях дизайн са търговски или регистрирани търговски марки на John Wiley and Sons, Inc. и/или техните филиали и подразделения в САЩ и/или други страни. Изброените марки се използват само с разрешение.

3

27
27.2

БИБЛИОТЕКА УНСС

Нав. №



120000133746

- 133748



СЪДЪРЖАНИЕ

ЧАСТ 1:	НЕЗАВИСИМ ТРЕЙДЪР	11
ГЛАВА 1:	СЪВМЕСТИМ С МОЗЪКА ТРЕЙДИНГ	13
ГЛАВА 2:	РАЗВИВАНЕ НА УМСТВЕНА СИЛА	23
ЧАСТ 2:	ИЗВЪРШВАНЕ НА УСПЕШНА СДЕЛКА	43
ГЛАВА 3:	РАЗРАБОТВАНЕ НА ПЕРСОНАЛНА СИСТЕМА ЗА ТРЕЙДИНГ	45
ГЛАВА 4:	КАК ДА ПРИЛОЖИТЕ СВОИТЕ ТЪРГОВСКИ ПЛАНОВЕ	73
ЧАСТ 3:	ЕМОЦИОНАЛЕН СУВЕРЕНИТЕТ	95
ГЛАВА 5:	РАЗГЛЕЖДАНЕ НА ТРЕЙДИНГА КАТО ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ	97
ГЛАВА 6:	ПРАКТИКУВАНЕ НА УМСТВЕНИ САМОСТОЯТЕЛНИ ТРЕНИРОВКИ	123
ГЛАВА 7:	ПСИХОЛОГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ С ФИНАНСОВИТЕ ЗАГУБИ	139
ГЛАВА 8:	ВЪЗПРИЕМАНЕ НА ТЕХНИКИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА И БЕЗПОКОЙСТВОТО	161
ЧАСТ 4:	БЕЗОПАСНО ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ	173
ГЛАВА 9:	РАЗПЛИТАНЕ НА ЛАБИРИНТА НА ВЗЕМАНЕТО НА РЕШЕНИЕ	175
ГЛАВА 10:	ИЗПОЛЗВАНЕ НА ЕВОЛЮЦИОННИ ЕМПИРИЧНИ ПРАВИЛА	189
ГЛАВА 11:	НАМИРАНЕ НА ПРАВИЛНОТО ОСНОВАНИЕ ЗА ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ В ТРЕЙДИНГА	197
ЧАСТ 5:	ОБУЗДАВАНЕ НА ЛОШОТО ПОВЕДЕНИЕ	213
ГЛАВА 12:	ИЗБЯГВАНЕ НА ОЧЕВИДНИ ГРЕШКИ	215

ГЛАВА 13:	СПРАВЯНЕ С КОЛЕКТИВНИТЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИ ОТКЛОНЕНИЯ НА ФОНДОВАТА БОРСА	229
ГЛАВА 14:	ПОСТИГАНЕ НА ПО-ДОБЪР КОНТРОЛ ВЪРХУ ТРЕЙДЪРСКОТО ВИ ЕГО	247
ГЛАВА 15:	СТРАХЪТ: ВАШИЯТ ПОСТОЯНЕН СПЪТНИК В ТРЕЙДИНГА	259
ЧАСТ 6:	ЧАСТТА НА ДЕСЕТТЕ	281
ГЛАВА 16:	ДЕСЕТТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ КАПАНА, КОИТО ТРЯБВА ДА ИЗБЯГВАТЕ ПО ВРЕМЕ НА ТРЕЙДИНГ	283
ГЛАВА 17:	ДЕСЕТ ТАЙНИ НА УСПЕХА НА ТРЕЙДЪРИТЕ С УМСТВЕНО ПРЕВЪЗХОДСТВО	291
ГЛАВА 18:	ДЕСЕТ РЪКОВОДНИ ПРИНЦИПА ЗА ИДЕАЛНИЯ ТРЕЙДЪРСКИ ДЕН	297

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ	1
За книгата	3
Приети обозначения, използвани в тази книга	4
Какво не трябва да четете	5
Глунави предположения	5
Как е подредена тази книга	6
Част 1: Независим трейдър	6
Част 2: Осъществяване на успешна сделка	6
Част 3: Емоционална независимост	7
Част 4: Безопасно вземане на решения	7
Част 5: Удържане на лошото поведение под контрол	8
Част 6: Частта на десетте	8
Икони, използвани в тази книга	8
Отвъд книгата	9
Какво следва оттук нататък	9
ЧАСТ 1: НЕЗАВИСИМ ТРЕЙДЪР	11
ГЛАВА 1: СЪВМЕСТИМ С МОЗЪКА ТРЕЙДИНГ	13
Осъзнаване на човешките бариери към успеха в трейдинга	14
Използване на неврофинансите за по-дълбок поглед в мозъка на един трейдър	15
Разпознаване на типични човешки поведенчески модели	17
Използване на невронаучните открития	18
Фактори за успех в трейдинга	19
ГЛАВА 2: РАЗВИВАНЕ НА УМСТВЕНА СИЛА	23
Подготовка на ума	24
В търсене на Светия Граал	24
Ще разгледаме защо анализът на пазара не е достатъчен	25
Правене на самоанализ вместо анализ на пазара	25
Обучение чрез опит: малки стъпки, голям напредък ..	27
Избягване на стресовите капани в трейдинга	28
Работа с положителен стрес	28
Стрес и страх от загуба на контрол	28
Освобождаване от фалшиви вярвания	29
Намаляване на стреса по целенасочен начин	30
Повишаване на резилентността	32
От какво е съставен един резилентен трейдър	33
Започване на тренировъчен режим	35

	Пътуването е по-важно от дестинацията	36
	Приемане на емоциите като източник на информация .38	
ЧАСТ 2:	ИЗВЪРШВАНЕ НА УСПЕШНА СДЕЛКА	43
ГЛАВА 3:	РАЗРАБОТВАНЕ НА ПЕРСОНАЛНА СИСТЕМА ЗА ТРЕЙДИНГ	45
	Работа с демо сметки	46
	Практикувайте без риск и странични ефекти с трейдинг „на хартия“	47
	Трейдинг на хартия: Хартиен тигър без емоции?	49
	Разпознаване на схеми: където практиката прави нещата перфектни	51
	Разпознаване на явни схеми: Технически анализ (и много повече)	51
	Интуитивно разпознаване на схеми: Шестото чувство	53
	Разпознаване и развитие на своите силни страни в трейдинга	55
	Приемане на слабостите	55
	Развиване на силните страни	56
	Развиване на умения за компетентност за промяна	58
	Процесите са вашето убежище от бурята	59
	Мотивирайте себе си за промяна	60
	Измерване на професионалната пригодност: личностни черти и компетенции	61
	Персонален профил на компетентност	62
	Персонален мотивационен профил	64
	Интерпретация на профили	69
	Внимание, автопилот: Останете гъвкави	71
ГЛАВА 4:	КАК ДА ПРИЛОЖИТЕ СВОИТЕ ТЪРГОВСКИ ПЛАНОВЕ	73
	Интелигентно управление на възможностите	75
	Баланс между възможности и рискове (Съотношение риск/възнаграждение)	76
	Съпротива на еволюционния копнеж за печелене на пари	79
	Осъзнаването, че страхът е лош съветник	80
	Постигане на емоционална дистанция	80
	Удържане на алчността под контрол	82
	Управление на загуби. Психическия предел за всеки трейдър	86
	Разпознаване (и ограничаване) на рискове в портфолиото	87
	Как да преживеете поредици от загуби	90
	Задаване на ефективни стоп – лос лимити	92

Активно управление на позициите	92
ЧАСТ 3: ЕМОЦИОНАЛЕН СУВЕРЕНИТЕТ	95
ГЛАВА 5: РАЗГЛЕЖДАНЕ НА ТРЕЙДИНГА КАТО ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ	97
Основи на воденето на дневник	98
Извършване на технически анализ	104
Работа с психологическия анализ	105
Попълване на анкета за самооценяване	106
Внасяне на яснота	107
Разпознаване на проблемите зад определени поведенчески модели	107
Заместване на вредните модели	108
Намиране на решения	110
Фокусиране върху решенията: съзнателно реагиране по различен начин	110
Създаване на модели на успех	111
Създаване на правила и установяване на нови навици	112
Запознаване с вашата истинска трейдърска личност	114
Изследване на личностното развитие	114
Намиране на правилния пазар за вашата конкретна личност	115
Трейдингът като отборен спорт: Избягване на тесния мироглед	118
Развиване на креативни идеи	119
Слагаме картите на масата	120
Изграждане на мрежи	121
ГЛАВА 6: ПРАКТИКУВАНЕ НА УМСТВЕНИ САМОСТОЯТЕЛНИ ТРЕНИРОВКИ	123
Ползи от самохипноза: поглеждаме към подсъзнанието си като към търговски съюзник	126
Изследване на различните форми на самохипноза	126
Инициране на процесите на промяна в състояние на транс	128
Вътрешни диалози: Говорене със себе си по време на трейдинг	128
Развиване на позитивен разговор със себе си	130
Насърчаване на самочувствие и самоуважение	133
ГЛАВА 7: ПСИХОЛОГИЯ ЗА СПРАВЯНЕ С ФИНАНСОВИТЕ ЗАГУБИ	139
Отчитане на психологическото въздействие на загубите	140

Разработване на умствени стратегии за справяне с губещи сделки	145
Оставете търговските загуби да изчезнат като дим.	145
Преформулиране на загубите	147
Ползи от силата на позитивното мислене.	149
Разработване на ефективни декларации	150
Поглед към практическото приложение на позитивни декларации в трейдинга	152
Разпознаване и преодоляване на вътрешна съпротива.	152
Изграждане на емоционални защити	155
Овластяване на дихателните техники	156
Коремно дишане при емоционален стрес	157
Дихателни техники при тревожност.	158
Дихателни техники при тревожност, придружена от стрес	158
Алтернативно дишане при безпокойство и нервност	159
ГЛАВА 8: ВЪЗПРИЕМАНЕ НА ТЕХНИКИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА И БЕЗПОКОЙСТВОТО	161
Хармонизиране на тялото с ума	162
Как да се научим да гледаме отвисоко	163
Закотвяне: Намиране на точка на спокойствие.	165
Научаваме техниката на закотвяне	165
Закотвяне на практика	167
Работа с образите в ума ви.	169
Управление на ментални образи за нуждите на трейдинга	170
Поглед в бъдещето	171
ЧАСТ 4: БЕЗОПАСНО ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ	173
ГЛАВА 9: РАЗПЛИТАНЕ НА ЛАБИРИНТА НА ВЗЕМАНЕТО НА РЕШЕНИЕ	175
Разпознаване на систематични разстройства на възприятието.	176
Проследяване на избирателни възприятия.	176
Преодоляване на грубите опростявания	177
Канализиране на опасните емоции	179
Запазване на общ поглед в условията на информационно претоварване.	180
Признаване на опасностите от разказване на истории.	183
Разказване на трейдърски истории.	184

Разбиране, че трейдърите са големи почитатели на истории	185
Раздухване на ценови фантазии с помощта на фирмени истории	185
Оценяване на ролята на финансовата преса	186
ГЛАВА 10: ИЗПОЛЗВАНЕ НА ЕВОЛЮЦИОННИ ЕМПИРИЧНИ ПРАВИЛА	189
Използване на умствени преки пътища, когато сте под напрежение	190
Прекрояване на света такъв, какъвто го искате, а не какъвто е.	191
Да практикувате смирение, вместо да се отдадете на „Нали ти казвах“	194
Бягство от капана на дисонанса	195
ГЛАВА 11: НАМИРАНЕ НА ПРАВИЛНОТО ОСНОВАНИЕ ЗА ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ В ТРЕЙДИНГА	197
Защо инвеститорите задържат губещи акции твърде дълго и продават печеливши акции твърде рано	198
Отчитане ефекта на инерцията	200
Разгръщане на стратегията за усредняване надолу	201
Хвърляне пари на вятъра	203
Вникване в тайните на успеха	204
Когато страхът от загуба ви кара да губите ума си	207
Разглеждане на теорията на перспективите и избягването на загуби	208
Предотвратяване на загубите: Поглед отблизо към мозъка на трейдъра	208
Борба с умствения счетоводител	210
Когато древните инстинкти вземат връх	210
Времето не лекува всички рани.	211
ЧАСТ 5: ОБУЗДАВАНЕ НА ЛОШОТО ПОВЕДЕНИЕ.	213
ГЛАВА 12: ИЗБЯГВАНЕ НА ОЧЕВИДНИ ГРЕШКИ.	215
Изясняване на значението на референтна точка	216
Синхронизация на отношението към риска	217
Отчитане на рамкиращия ефект	218
Правилно оценяване на вероятностите	220
Как да се справим, когато образи от миналото ни настигнат	221
Неприемане на двусмисленост: вярва, че не можете да промените придобитите навици	223
Преодоляване на „домашни пристрастия“	224

Ефектът на притежание: Базиране на решенията не на това, което имате, а по-скоро на това, което можете да получите.	225
Пристрастие към статуквото: Не позволяваме на „каквото е“ да определя „какво ще бъде“	226
ГЛАВА 13: СПРАВЯНЕ С КОЛЕКТИВНИТЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИ ОТКЛОНЕНИЯ НА ФОНДОВАТА БОРСА.	229
Живот в каменната ера.	230
Разглеждане на хората като социални същества	230
Осъзнаване, че всичко е само в главата ни.	231
Следвайки тенденцията.	233
Как да разберем кога стадното поведение е рационално.	234
Внимание! Отвън има зараза	236
FOMO: Големият страх от пропускане	238
TINA: Няма алтернатива.	239
Справяне с информационно претоварване.	240
Сериозно или не? Отделяне на зърното от плевата. . .	241
Изправяне пред синдрома на таблоида.	242
Борба със заразата от повтарящи се съобщения	242
Откриване на бавността.	244
Живот в консерватизъм	244
Измерване на отклонение в обявявана печалба	244
Преобръщане на нещата и възползване от възможностите	245
ГЛАВА 14: ПОСТИГАНЕ НА ПО-ДОБЪР КОНТРОЛ ВЪРХУ ТРЕЙДЪРСКОТО ВИ ЕГО.	247
Разрушаване на мита за учене от собствените грешки . .	248
Илюзията за контрол: неспособност да овладееш нещата, които мислиш, че контролираш	249
Мисленето, че светът играе по вашата свирка	250
Разграничаване между способности и късмет	251
Поемане на ролята на смирен трейдър	252
Да живееш със склонността към ретроспекция	252
Изследване на спецификата на склонността към ретроспекция	253
Правилно отношение към трейдърските грешки от минало	254
Овладяване на склонността към свръх-самоувереност. .	254
Справяне със склонността към оптимизъм	255
ГЛАВА 15: СТРАХЪТ: ВАШИЯТ ПОСТОЯНЕН СПЪТНИК В ТРЕЙДИНГА	259
Вземане под внимание господството на емоциите	260
Разпознаване на влиянието на страховете в трейдинга. .	262

Отхвърляне на вярвания, които ви пречат	264
Справяне със защитните реакции, причинени от страх	264
Разработване на стратегии за кризисни ситуации	265
Избягване на самоизпълняващи се пророчества	266
Намиране на изход от капана на страха	267
Намаляване на стреса чрез физическа активност	267
Поставяне на страховете в правилен контекст	269
Практикуване на саморефлексия и изправяне пред собствените страхове	271
Правилна оценка на последствията	272
Мислене от гледната точка на успеха	273
Създаване на чувството за общност	274
Страхът от чувство на съжаление	275
Какво да правим, когато се сблъскаме със съжаление	275
Подчинение пред факта	276
Разбиране защо много трейдъри предпочитат да не правят нищо	278

ЧАСТ 6: ЧАСТТА НА ДЕСЕТТЕ 281

ГЛАВА 16: ДЕСЕТТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ КАПАНА, КОИТО ТРЯБВА ДА ИЗБЯГВАТЕ ПО ВРЕМЕ НА ТРЕЙДИНГ 283

Пренебрегване на демо сметки	284
Предпочитание към интуитивни действия	284
Оставяне на егото да води хорото	285
Вярване, че целите са за слабаци	285
Стремление да успявате навсякъде	286
Отдаване на търговия за отмъщение	286
Прекалено активен трейдинг	286
Удвояване за възстановяване на губещи сделки	287
Проваляне на маршмелоу теста	288
Проявяване (ненужно) на инат	288

ГЛАВА 17: ДЕСЕТ ТАЙНИ НА УСПЕХА НА ТРЕЙДЪРИТЕ С УМСТВЕНО ПРЕВЪЗХОДСТВО . 291

Придобиване на правилно вътрешно отношение към трейдинга	292
Усвояване на процесно-ориентиран подход към трейдинга	292
Приоритизиране на капиталова защита на вашата търговска сметка	293
Извършване на необходимо управление на психичните загуби	293

Упражняване на управление на умствените възможности	294
Запазване на скромността	294
Поемане на отговорност.	294
Водене на търговски дневник	295
Намиране на личен стил в трейдинга.	295
Поддържане на баланса между познание и емоция	296

ГЛАВА 18: ДЕСЕТ РЪКОВОДНИ ПРИНЦИПА ЗА ИДЕАЛНИЯ ТРЕЙДЪРСКИ ДЕН. 297

Планиране на техническите аспекти на деня	299
Планиране при неочаквани сценарии	300
Предварително управление на рискове	300
Филтриране на подходяща информация.	301
Психическа подготовка.	302
Придържане към параметрите.	303
Професионално управление на текущи сделки	303
Проактивен контрол на емоциите.	304
Оценка на вашия трейдърски ден	305
Учене от собствените грешки и саморазвитие.	306
За автора.	309
Посвещение	310
Благодарности на автора	311