

# Strategia 1

## Nastaw się na sukces!

*„Stawanie się wybitnym traderem to maraton, a nie sprint!”*

**Abe Cohen, trader i mentor**



## Transformacja w skutecznego tradera

**M**iałem wielkie szczęście pracować z wieloma traderami. Każdy z nich był inny. Poznałem zawodowców z firm inwestycyjnych, traderów bankowych oraz drobnych inwestorów detalicznych. Oczywiście jest, że każdy miał różny poziom umiejętności i doświadczenia. Z niektórymi znałem się od lat i widziałem, jak z ambitnych i pełnych zapału początkujących stawali się bardzo zyskownymi zawodowcami. Traderom, którzy osiągnęli sukces i są w stanie generować regularne zyski, udało się dokonać czegoś, co nie udaje się większości pasjonatów giełdy – stali się profesjonalistami. Co takiego mam na myśli? To, że jako nieliczni przeszli pełną transformację, zaczynając od *nauki tradingu*, następnie *zawierania transakcji (z różnym powodzeniem) na rzeczywistym rynku* aż do finalnego etapu *generowania regularnych zysków*. Każda faza charakteryzuje się wyraźnymi cechami. Przejście całego procesu wymaga czasu i dużej wytrwałości.

Poniżej zamieszczam kilka cech, które opisują tradera w poszczególnych fazach procesu transformacji.

### 3 fazy stawania się skutecznym traderem

#### 1. Nauka tradingu

- zdobywanie podstawowej wiedzy na temat rynku oraz rozwijanie umiejętności niezbędnych do zawierania transakcji,
- handel na różnego rodzaju symulatorach i kontach demonstracyjnych,
- handel małym wolumenem na rzeczywistym rynku,
- rozwijanie dyscypliny i innych kluczowych cech skutecznego tradera,
- konsekwentne działanie w oparciu o zdobytą wiedzę – np. realizacja strategii transakcyjnej przekazanej na szkoleniu,
- przejście z obszaru niekompetencji do świadomego wykorzystywania posiadanych umiejętności,
- prawdopodobieństwo niedocenienia wyzwań i trudności związanych z osiągnięciem sukcesu w tradingu,
- istnienie uczucia nadmiernej pewności siebie wynikającego z początkowych sukcesów.

## 2. Stawanie się traderem

- próby dopasowania strategii transakcyjnej i stylu tradingu do osobowości tradera,
- kontynuowanie zdobywania umiejętności praktycznych, rozwijanie wiedzy teoretycznej na temat mechanizmów rynkowych oraz prawidłowego podejścia do tradingu,
- realizowanie niektórych umiejętności i działań podświadomie,
- doświadczanie pierwszych bolesnych długich serii strat, które testują poziom zaangażowania, wiary w siebie i odporności psychicznej tradera.

## 3. Skuteczny trader

- posiadanie umiejętności niezbędnych do tworzenia i realizacji własnych strategii transakcyjnych korespondujących z osobowością tradera, jego silnymi stronami oraz preferowanym poziomem ryzyka,
- realizowanie wielu umiejętności podświadomie (nieświadoma kompetencja),
- pragnienie ciągłego rozwoju i osiągnięcia coraz wyższego poziomu tradingu,
- elastyczne podejście i łatwe dostosowywanie się do zmiennych warunków rynkowych,
- umiejętność przekazywania wiedzy innym traderom,
- posiadanie dużego doświadczenia rynkowego,
- rozumienie znaczenia psychologii inwestowania w osiągnięciu regularnych zysków,
- koncentracja na poprawnej realizacji strategii transakcyjnej i samodoskonaleniu, mniej na wynikach.

Mimo że powyżej zaprezentowałem trzy osobne fazy rozwoju, w istocie każdy etap należy postrzegać jako element tworzący jeden, długi i złożony proces, którym jest stawanie się skutecznym traderem. Trafnie przedstawia to poniższy diagram.



Odpowiedz sobie teraz na pytanie, w którym miejscu umieściłbyś siebie na tym diagramie i dlaczego właśnie tam?

## Czas jest niezbędny w procesie osiągnięcia sukcesu

„Czas jest głównym czynnikiem determinującym, czy ostatecznie uda ci się zostać skutecznym traderem”.

Harold Cataquet, szkoleniowiec, Cataquet Associates

W dzieciństwie trenowałem wschodnie sztuki walki, aikido i jiu jitsu. Pamiętam, jak pewnego razu zapytałem mojego sensei (nauczyciela) co, jego zdaniem, odróżnia uczniów, którzy zdobyli czarny pas od tych, którym się to nie udało. „To proste – odpowiedział. – Ludzie, którzy zdobywają czarny pas, po prostu nie opuszczają treningów i cały czas ciężko pracują”.

W istocie, głównym czynnikiem sukcesu zawsze okazuje się czas. A zatem, aby osiągnąć sukces, angażuj się tak długo, aż będziesz w czymś naprawdę dobry. Czas odgrywa równie ważną rolę we wszystkich dziedzinach wymagających ponadprzeciętnych umiejętności. Trading nie jest tu wyjątkiem. W książce „Poza schematem” Malcolm Gladwell<sup>1</sup> opisuje wyniki badań przeprowadzonych wśród grupy ludzi odnoszących sukcesy w swoich branżach. Na tej podstawie Gladwell stwierdził, że człowiek musi poświęcić 10 000 godzin, szkoląc się w danej dziedzinie, aby opanować ją do perfekcji. W podobnym tonie wypowiada się K. Anders Ericsson, który szacuje ten czas na 10 lat. Moim zdaniem najtrafniej koncepcję wieloletniego poświęcenia ujął Steve Lumley, trener brytyjskich triathlonistów. Zapytany o to, ile czasu zajmuje osiągnięcie najwyższego poziomu w zawodowym triathlonie, odpowiedział: „4 x 6 x 48 x 10”. Chodziło mu o 4 godziny dziennie przez 6 dni w tygodniu przez 48 tygodni w ciągu 10 lat.

Przez lata miałem wielką przyjemność obserwować traderów, którzy przechodzili z poziomu początkującego aż do eksperckiego. Osiągali niebotyczne sukcesy i otrzymywali nagrody za ogrom poświęconego czasu, energii i, w niektórych przypadkach, pieniędzy, które musieli zainwestować w swoją edukację na początku przygody z tradingiem. Wspólnym czynnikiem łączącym wszystkich tych traderów był czas, który zdecydowali się poświęcić na swój rozwój. Dzięki temu zdobyli niezbędne umiejętności, wiedzę, jak również ukształtowali odpowiednią postawę i wzorce zachowań. Nie osiągnęli sukcesu od razu. Przeszli przez żmudny proces uczenia się i dopiero później zaczęli się bogacić. Oczywiście podczas tej długiej drogi wielu ludzi zrezygnowało, tracąc zbyt dużo kapitału lub nie będąc w stanie poradzić sobie z frustracją, stresem i ciągłą presją, które towarzyszą inwestowaniu.

<sup>1</sup> M. Gladwell, *Poza schematem – sekrety ludzi sukcesu*, tłum. R. Śmietana, Wydawnictwo Znak, Kraków 2010.

## Dochodzenie do momentu przełomowego

Czas pozwala nie tylko zdobyć odpowiednie umiejętności, wiedzę i doświadczenie, aby skutecznie handlować. Daje również możliwość pozostania w grze, dzięki czemu możesz dotrzeć do momentu przełomowego. Jedną z największych przeszkód, którą musisz pokonać jako trader, jest utrzymanie się na rynku wystarczająco długo, aby mechanizmy rynkowe stały się dla ciebie zrozumiałe, a twoja psychika przestała być twoim wrogiem. Dopiero wtedy zaczniesz zarabiać!

### WSKAZÓWKI PRAKTYKÓW: DOCHODZENIE DO MOMENTU PRZEŁOMOWEGO

„Wiem, że każdy początkujący trader bardzo ciężko pracuje, aby dotrzeć do momentu przełomowego. U każdego ten proces przebiega jednak inaczej. Twoim głównym zadaniem jest pozostać na rynku tak długo, aby tego doświadczyć.

Osobiście czułem się pewnie ze swoim stylem tradingu. Byłem systematyczny i pracowity. W pewnym momencie doszedłem jednak do etapu, w którym miałem problem, aby przekroczyć określony poziom kapitału i zrobić kolejny krok w mojej traderskiej karierze. Wszystko robiłem poprawnie, jednak za każdym razem, gdy zbliżałem się do upragnionego celu, coś szwankowało. Porozmawiałem o moim problemie z jednym z bardziej doświadczonych traderów. Doradził mi on, abym rozwinął w sobie większą cierpliwość. Powiedział, że zbliżając się do problematycznego poziomu kapitału, powinienem skupić się wyłącznie na podążaniu za swoją strategią i spokojnie czekać na dobrą okazję do zarobienia pieniędzy, która z pewnością się w końcu pojawi. Gdy już taki sygnał zostanie wygenerowany, powinienem maksymalnie skupić się na jego poprawnej realizacji.

Niby dość prosta rada. Ale takiej właśnie potrzebowałem. Niedługo po naszej rozmowie nadeszła dobra okazja do wejścia na rynek. Ponieważ byłem pewny siebie i skoncentrowany, bezbłędnie zrealizowałem transakcję i odniosłem spory zysk, zdecydowanie przebijając problematyczny poziom kapitału. Utrzymanie dyscypliny i cierpliwości pozwoliły mi pozostać na rynku na tyle długo, aby dotrzeć do momentu przełomowego, a następnie pokonać go. Posiadanie dobrej strategii oraz planu działania pozwoliły mi zrealizować wyjątkowo dobry sygnał i wykorzystać go do maksimum możliwości”.

Steward Hampton, trader

„Pamiętam dzień przełomu. Pamiętam go dokładnie. Do dziś nie wiem, co było przyczyną jego wystąpienia. Nie ma to jednak większego znaczenia. Ciekawy natomiast jest fakt, że w momencie przełomowym wszystkie rady, które wcześniej dostawałeś od doświadczonych traderów i następnie ignorowałeś, ponieważ wydawały ci się zbyt proste, aby były istotnymi, nagle nabierają mocy”.

Nick McDonald, Trade With Precision

## Liczy się doświadczenie

Doświadczenie to jeden z najistotniejszych czynników stojących za regularnymi zyskami w tradingu. Jedyną drogą, aby zdobyć niezbędną praktykę, jest przeznaczenie jak najwięcej czasu na wykonywanie danej aktywności. Jakie najważniejsze, niefinansowe korzyści czerpiesz z obecności na rynkach finansowych?

- Uczysz się na własnych błędach.
- Zdobysz wiedzę na temat rynków, rozwijasz swoje inwestorskie umiejętności, a także kształtujesz odpowiednie podejście do tradingu.
- Poznajesz swoje silne i słabe strony.
- Uczysz się skutecznie analizować rynek.
- Doświadczasz różnych warunków rynkowych.
- Automatyzujesz swoje reakcje i zachowania.

Celem twojej inwestorskiej edukacji jest dotarcie do punktu, w którym będziesz dysponował odpowiednim doświadczeniem i poziomem kompetencji, aby móc regularnie zarabiać na rynku. Jak długo zajmie ci dotarcie do tego punktu? Dla każdego tradera odpowiedź będzie inna. Każdy z nas jest wyjątkowy i znajduje się w innej sytuacji. Warto jednak pamiętać, że mówiąc o osiągnięciu mistrzowskiego poziomu, rozmawiamy o perspektywie mierzonej w latach, a nie dniach. Trading to skomplikowane zajęcie, zresztą jak każde, które oferuje duże pieniądze.

*„Ile czasu potrzeba, byś stwierdził, że jesteś traderem, który osiągnął sukces? To dosyć trudne pytanie. Mój dobry znajomy, który zajmuje się rozwijaniem biznesów, uważa, że jeśli dana firma wytrzymała na rynku 3 lata, oznacza to, że idzie jej całkiem nieźle, a jej pozycja w branży jest w miarę stabilna. Myślę, że podobne kryteria można przyjąć przy ocenie działalności traderów”.*

**Nick Shannon, psycholog**

## Proces rozwoju tradera

Jedną z najważniejszych idei, która powinna przyświecać ci w tradingu, jest pozostanie w grze na tyle długo, aby stać się w niej wystarczająco dobrym i dojść do momentu przełomowego. Nieprzerwane i konsekwentne działanie w określony sposób dla osiągnięcia trwałego efektu oznacza prawdziwe nastawienie się na sukces.

Gdy rozpoczynasz przygodę z tradingiem, twoje osiągnięcia mogą przypominać proces rozwoju tradera przedstawiony na poniższej grafice. Na

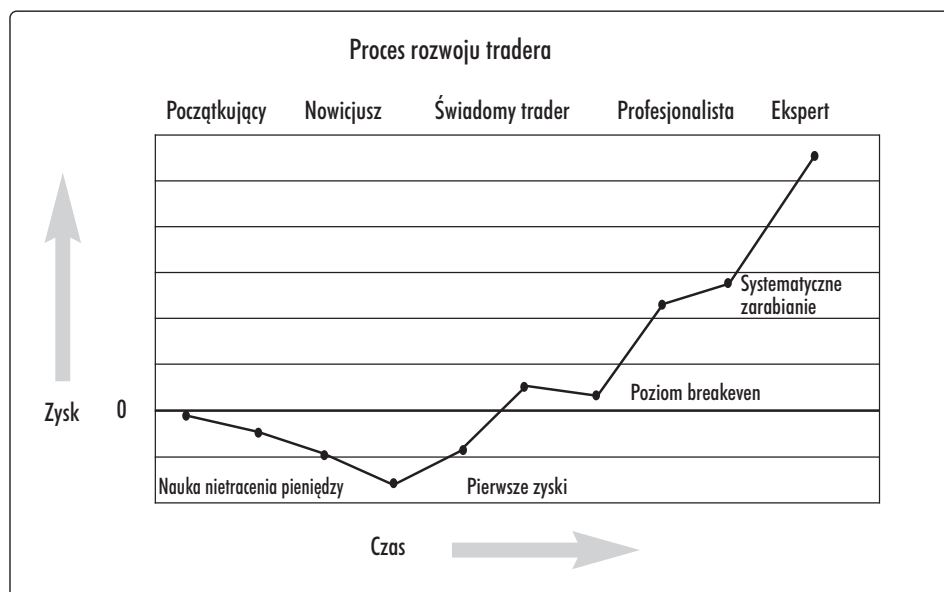
początku kariery wciąż się uczysz, a twoja strategia transakcyjna jest nieprecyzyjna i niedopracowana. Z tego powodu istnieje większa szansa popełnienia błędów, co w połączeniu z prowizjami i innymi kosztami tradingu bardzo często prowadzi do strat. W fazie „nauki nietracenia pieniędzy” twój kapitał maleje, podczas gdy ty nabierasz wprawy w analizie rynku, zarządzaniu ryzykiem i wypracowujesz w sobie nawyki skutecznego tradera. W fazie drugiej powoli zaczynasz zarabiać pieniądze, popełniasz mniej błędów i coraz

” Twoim podstawowym celem jest pozostać w grze na tyle długo, aby stać się w niej dobrym.

skuteczniej realizujesz swoją strategię. W kolejnej fazie osiągasz poziom breakeven i pokrywasz koszty tradingu oraz ponoszone straty. Po przejściu trzech początkowych etapów zaczynasz wreszcie zarabiać.

Warto jednak przy tym zauważyć, że w tym miejscu tempo czynionych postępów nie ma już charakteru liniowego ani wykładniczego. Zdarza się nawet, że traderzy, którzy osiągnęli wysoki poziom zyskowności, w pewnym momencie poczuli się zbyt pewnie i rzeczywistość rynkowa sprawiła, że musieli cofnąć się kilka kroków, aby „ochłonać” i wrócić na właściwą ścieżkę rozwoju.

Proces rozwoju każdego tradera wygląda nieco inaczej i zależy od wielu czynników. Pośród nich najważniejsze to: rodzaje handlowanych instrumentów finansowych, charakter rynku, a także wysokość prowizji oraz innych kosztów tradingowych. Pod uwagę należy wziąć również wszelkiego





rodzaju katalizatory, które mogą znacznie przyspieszyć edukację. Niektórzy traderzy zaczynają zarabiać stosunkowo szybko niewielkie pieniądze, a później wraz ze wzrostem doświadczenia ich zyski stają się coraz większe. Innych natomiast czeka długi okres ponoszenia strat, zanim wreszcie dotrą do momentu przełomowego i ukształtują w sobie odpowiednie podejście do tradingu.

## Szybki i bezbolesny proces uczenia się – czynniki sukcesu tradera

Wszystkim traderom powinno zależeć na tym, aby obsunięcia na ich krzywej kapitału były jak najpłytsze i trwałe jak najkrócej – to klucz do utrzymania stałej zyskowności. Mając to na uwadze, musisz wiedzieć, że istnieją określone czynniki, które pozwalają przyspieszyć twój zawodowy rozwój. Nazwałbym je „czynnikami sukcesu tradera”.

Dla przykładu, nieodpowiedzialne zarządzanie ryzykiem i kapitałem mogą wyrzucić bardzo negatywny wpływ na twój proces rozwoju. Podobnie jest z czasem, który przeznaczasz na trading, oraz jakością szkoleń, w których decydujesz się wziąć udział. Między innymi od tych czynników będzie zależeć, jak dużo czasu zajmie ci dojście do momentu przełomowego, od którego zaczniesz osiągać regularne zyski.

### **PRAKTYCZNA STRATEGIA:** Czynniki sukcesu tradera

Spójrz na poniższą listę czynników sukcesu tradera. Które z nich już realizujesz? Czy są obszary, na których powinieneś się bardziej skupić, aby skuteczniej i szybciej się rozwijać?

- zaangażowanie i motywacja do osiągnięcia celu – niezbędne w procesie rozwoju,
- odporność psychiczna, fizyczna i finansowa,
- posiadanie precyzyjnych strategii zarządzania ryzykiem i kapitałem,
- udział w wysokiej jakości szkoleniach i mentoringu,
- łatwość zdobywania nowej wiedzy i dopasowywania się do nowych warunków rynkowych,
- umiejętność analizy rynku, wiedza teoretyczna i odpowiednie podejście do tradingu,
- zdolność do ciężkiej pracy i wytrwałość,
- przekonania na temat rynków, tradingu oraz siebie jako skutecznego tradera,

- rozwijanie odpowiedniej i zyskowej strategii transakcyjnej z dodatnią wartością oczekiwaną,
- umiejętność oceny charakteru rynku w danym momencie – czy obecne warunki sprzyjają mojej strategii?
- posiadanie pasji do tradingu i rynków finansowych,
- zdolność do poświęcenia czasu na regularne zgłębianie wiedzy na temat tradingu,
- wsparcie ze strony rodziny, przyjaciół i znajomych,
- ukierunkowanie na osiągnięcie celu oraz dobrze zaplanowane kolejne etapy rozwoju tradera.

---

### WSKAZÓWKI PRAKTYKÓW

„Mój dobry przyjaciel zawsze mi powtarzał, abym zadbał o to, żeby w razie porażki, móc wrócić do walki następnego dnia. Ta rada okazała się bezcenna”.

Davide Helps, LIFFE

„Zarządzaj ryzykiem – to pozwoli ci pozostać w grze i ostatecznie zwyciężyć”.

SJK, trader

„Wierzę, że kluczem do sukcesu w tradingu jest ciężka praca. Gdy zaczynasz handlować, musisz zagłębić się w każdy najdrobniejszy aspekt tego biznesu. Nigdy nie będziesz wiedział za dużo”.

Lawrie Inman, trader

„Osobiście uważam, że osiągnięcie sukcesu, niezależnie od profesji, wymaga posiadania pewnych kluczowych cech i bardzo dużego zaangażowania. W tradingu jednak wszystko jest jeszcze bardziej wypukłone, ponieważ twój los całkowicie zależy od twoich działań, a twoje decyzje dają natychmiastowe rezultaty – zarówno pozytywne, jak i negatywne.

Biorąc pod uwagę powyższy fakt, uważam, że umiejętność bycia elastycznym, zarządzanie kapitałem i kontrola własnych emocji są niezbędne w osiągnięciu długoterminowego sukcesu. Mocno wierzę również w to, że różnice pomiędzy wynikami generowanymi przez poszczególnych traderów wynikają z zaangażowania i determinacji w realizowaniu zamierzonych przez nich celów”.

Edward Arees, trader

„Przychodź pierwszy do biura, nie bierz urlopu przez pierwsze dwa lata i poznaj najlepszych traderów wokół siebie”.

Mark Lindop, trader

„Na początku twoim celem powinno być budowanie odpowiedniej pewności siebie. Poczuj się dobrze ze swoją strategią, rozwiń dobre nawyki i dyscyplinę oraz przygotuj się do wykonania każdej pracy, która okaże się konieczna, aby osiągnąć sukces. Niezwykle istotny jest również fakt, abyś nigdy nie postawił się w obliczu desperackiej potrzeby pieniędzy. Tego typu sytuacje, bardziej niż cokolwiek innego, mają destrukcyjny wpływ na zdolność dobrego tradingu”.

Matthew Silvester, dyrektor działu szkoleniowego Schneider Trading Associates



# Strategia 11

## Dyscyplina i odpowiedni stan umysłu

*„Wystrzegaj się ciemnej strony mocy!”*

Sonny Schneider



## „D” jak dyscyplina

**K**ażdy, kto inwestował lub choćby czytał na temat tradingu, z pewnością doskonale zna słowo „dyscyplina”. Jack Schwager w swojej książce „Mistrzowie rynków finansowych” pisał: „Dyscyplina była prawdopodobnie najczęściej używanym słowem przez wszystkich wybitnych traderów, z którymi rozmawiałem. Często mówili o niej niemal przepraszącym tonem: *Wiem, że słyszał to już pan milion razy, ale proszę mi wierzyć, dyscyplina jest naprawdę bardzo ważna*”.

Czym właściwie jest dyscyplina? Jak możesz ją zdefiniować?

Większość traderów, którym zadaję to pytanie, odpowiada, że dyscyplina to zdolność konsekwentnego przestrzegania planu inwestycyjnego, co odnosi się nie tylko do momentu otwarcia transakcji, ale także do fazy przygotowania się do tradingu oraz oceny wygenerowanych wyników.

Przypomnijmy sobie teraz dwa kluczowe czynniki, pozwalające osiągnąć sukces w tradingu:

1. Posiadanie strategii o dodatniej wartości oczekiwanej.
2. Zdolność konsekwentnej realizacji tej strategii.

W tym rozdziale skupimy się głównie na drugim podpunkcie. Warto jednak zaznaczyć, że bez odpowiedniej dyscypliny niemożliwe byłoby również zbudowania skutecznej strategii transakcyjnej.

Richard Dennis, który stworzył i prowadził projekt „Turtle Trading”<sup>1</sup>, dokonał następującej obserwacji:

*„Zawsze powtarzam, że można opublikować w gazecie zasady działania na rynku – a i tak nikt nie będzie ich przestrzegać. Kluczem jest konsekwencja i dyscyplina. Niemal każdy może spisać listę zasad, które są w 80 procentach tak dobre, jak to czego nauczyliśmy naszych ludzi. To czego nie*

---

<sup>1</sup> Legendarny eksperyment przeprowadzony w latach 80. przez dwóch inwestorów – Richarda Dennisa i Williama Eckhardta. Jego celem była odpowiedź na pytanie: „Czy zyskowego inwestowania można się nauczyć?”. By to sprawdzić, organizatorzy zaprosili do pracy grupę 10 ochotników nieposiadających doświadczenia giełdowego i pokazali im prostą strategię inwestycyjną, którą mieli konsekwentnie stosować. Eksperyment zakończył się sukcesem. Grupa ostatecznie osiągnęła wielomilionowe zyski na rynku (przyp. tłum.).

„mogliśmy im dać, to przekonania do stosowania zasad, nawet gdy sprawy idą w złym kierunku”.

Cytat z książki „Czarodzieje rynku”<sup>2</sup> Jacka Schwagera

W tradingu największym przeciwnikiem, którego będziesz musiał pokonać, będziesz ty sam. Pogódź się jednak z tym, ponieważ jest to integralny element gry na giełdzie, którego nie da się zignorować!

Traderzy, których spotykam, często wspominają o problemach z samodyscypliną. Niektórzy z nich postrzegają siebie jako niezdolnych do bycia konsekwentnym i nierzadko rozwodzą się na temat tego, jak ciężko przychodzi im kontrola własnych działań. Takie podejście jednak tylko pogarsza sytuację, gdyż wzmacnia negatywną samoocenę. Zrezygnuj z takiego myślenia.

Ważne natomiast, aby zrozumieć, że dyscyplina to ogólne pojęcie odnoszące się do wielu różnych aspektów tradingu. Bardzo niewielu traderów ma problem z dyscypliną we wszystkich obszarach gry na giełdzie. Najczęściej chodzi o jedną sytuację, góra dwie, które stoją inwestorom na przeszkodzie do osiągnięcia wyższego poziomu tradingu. Podobnie jest w przypadku samochodu, gdy ten przestaje działać. Rzadko kiedy jest on całkowicie zepsuty. Przeważnie psuje się tylko jeden element lub dwa, które jednak okazują się niezbędne do dalszej jazdy. Dopiero ich identyfikacja i naprawa umożliwiają kontynuowanie podróży.

Dokładna znajomość obszarów tradingu, które wymagają bycia konsekwentnym, pomoże ci zidentyfikować ewentualne problematyczne sytuacje. Ich wyodrębnienie jest niezbędne, aby skupić się na danej trudności, znaleźć odpowiednie rozwiązanie i ostatecznie ją przezwyciężyć.

## Powody, dla których traderzy tracą dyscyplinę

„Inwestowanie to nie gra, w której facet z ilorazem inteligencji 160 pokona faceta z ilorazem 130... Jeśli jesteś przeciętnie inteligentny, to jedyne, czego potrzebujesz, aby osiągnąć sukces, to umiejętności zapanowania nad własnymi instynktownymi zachowaniami, które większości ludzi sprawiają tyle problemów”.

Warren Buffett

Poniżej znajduje się lista sytuacji, w których traderzy najczęściej tracą dyscyplinę. Sklasyfikowałem je w pięciu różnych grupach: strategia, umysł, emocje, sytuacje życiowe i osobowość.

---

<sup>2</sup> J. Schwager, *Czarodzieje rynku: rozmowy z wybitnymi traderami*, tłum. G. Zalewski, Wydawnictwo Linia, Warszawa 2012.

## 1. Strategia

- Brak precyzyjnej strategii transakcyjnej z dodatnią wartością oczekiwaną to typowy problem początkujących traderów. Posiadanie strategii jest jednak konieczne, aby rozwinąć w sobie dyscyplinę i ostatecznie osiągnąć sukces w tradingu. Bez planu inwestycyjnego nie istnieje pojęcie dyscypliny. Nie mając wzorca, do którego można się odnieść, nie ma nawet możliwości, aby sprawdzić, czy w danym momencie konsekwencja jest utrzymywana, czy też nie. Zawieranie transakcji bez precyzyjnego schematu działania oznacza handlowanie na chybił trafił.

Horyzont czasowy lub styl tradingu, które nie współgrają z twoimi wrodzonymi zdolnościami czy preferowaną tolerancją ryzyka, to kolejny problem. Jeśli handlujesz w sposób, który nie pasuje do twojej osobowości, narażasz się na sytuację, w której nie będziesz w stanie konsekwentnie podążać za określoną strategią.

W tym przypadku problem jednak nie będzie tkwił w tobie. Powodem jego istnienia będzie niedopasowana do twojego charakteru strategia.

Jeśli, dajmy na to, jesteś osobą, która

potrzebuje dużo czasu na podjęcie odpowiedniej decyzji, a handlujesz w bardzo krótkiej perspektywie czasowej, prawdopodobnie będziesz miał problem z odpowiednio szybkim podążaniem za generowanymi sygnałami. W konsekwencji transakcje będą ci uciekały, a jeśli okażą się one zyskowe, to co gorsza, może to być powód rosnącego uczucia frustracji.

- Powodem braku dyscypliny jest również utrata wiary w stosowaną strategię inwestycyjną lub brak zrozumienia rachunku prawdopodobieństwa. Owszem, czasami zdarzy ci się seria stratnych transakcji, ale bądź świadomy, że może to być wyłącznie efekt losowej natury rynków finansowych. Nigdy bowiem nie masz pewności, jaki rozkład przyjmą wyniki twojej strategii. Serie stratnych transakcji są czymś zupełnie naturalnym. Jeśli rzucisz monetą sto razy, zaobserwujesz co najmniej kilka serii po cztery lub więcej orłów lub reszek z rzędu. Gdy zrozumiesz znaczenie prawdopodobieństwa i losowości na giełdzie, łatwiej poradzisz sobie z seriami strat i powstrzymasz lekkomyślną chęć szybkiego ich odrobienia.

” Bez strategii transakcyjnej nie istnieje pojęcie dyscypliny. ”

## 2. Umysł

- Rozkojarzenie czy znudzenie w spokojniejszych okresach rynku to przede wszystkim problemy mentalne. Jednym z najbardziej zaskakujących odkryć, którego dokonują początkujący traderzy, jest fakt, że trading wcale



nie jest tak emocjonującym i pełnym adrenaliny zajęciem, jak sobie to wyobrażali. Często bowiem zdarzają się długie okresy na rynku, w których niewiele się dzieje. W takich sytuacjach niebezpieczeństwo tkwi w znudzeniu i zawieraniu transakcji jedynie z chęci „robienia czegoś”, a nie ze wskazań płynących ze strategii. Gdy czujesz, że rośnie w tobie uczucie znudzenia, zastanów się – czy otwierasz pozycję po to, aby zająć czymś ręce, czy żeby faktycznie zarobić pieniądze? Pamiętaj, że gdy rynek jest spokojny, zawsze możesz zająć się czymś innym, np. przeczytać książkę lub popracować nad ulepszeniem swojej strategii.

- Przemęczenie prowadzi do obniżenia koncentracji. Podobnie jak na rynku występują długie okresy przestoju, zdarzają się także długie momenty wzmożonej aktywności. Po wielu godzinach intensywnego tradingu inwestorzy mogą czuć się zmęczeni zarówno fizycznie, jak i psychicznie. W takich sytuacjach ryzyko popełnienia błędu znacząco wzrasta, co może negatywnie odbić się na osiągniętych przez siebie wynikach. Aby uniknąć okresów obniżonej koncentracji, zadbaj o odpowiednie przygotowanie do ciężkiego dnia pracy. Nie zapomnij również, aby podczas inwestowania stale oceniać poziom swojego zmęczenia i w razie konieczności po prostu przerwać trading.

### 3. Emocje

- Gniew i frustracja, które pojawiają się po stratnej transakcji, mogą być przyczyną kolejnej utraty pieniędzy. Zmiany, które zachodzą w twoim ciele i umyśle, gdy jesteś wściekły/rozczarowany, negatywnie wpływają na zdolność obiektywnej oceny sytuacji i umiejętność podejmowania racjonalnych decyzji. Jeśli grasz w takim stanie, istnieje znaczne ryzyko, że zawierasz transakcje, bazując bardziej na emocjach niż na podstawie wskazań płynących z przyjętej strategii.
- Nadmierna pewność siebie wynikająca z długiej serii udanych transakcji również niesie ze sobą określone ryzyko. Zuchwałość i ignorancja to bardzo niebezpieczne cechy na rynku. Mogą one prowadzić między innymi do otwierania transakcji o większym wolumenie, niż wskazywałaby na to strategia. Naucz się określać sytuacje, w których możesz czuć się zbyt pewny siebie. Gdy tylko zauważysz, że zaczynasz czuć się niezwyknięty, zrób sobie przerwę.
- Nieumiejętność pogodzenia się z porażką to również częsty problem w tradingu. Jeśli nie akceptujesz możliwości poniesienia straty, prawdopodobnie zrobisz wszystko, aby do niej nie dopuścić. Takie podejście może mieć bardzo przykre konsekwencje. W sytuacji, gdy rynek będzie poruszał się w kierunku przeciwnym do zajmowanej przez siebie pozycji,

cji, bardzo możliwe, że za wszelką cenę będziesz zwlekał z jej zamknięciem. Tym samym pozwolisz, aby potencjalnie drobna strata zamieniła się w ogromną. Akceptacja strat i skuteczne radzenie sobie z nimi są kluczowymi elementami w skutecznym i konsekwentnym tradingu.

- Podejmowaniu zbyt dużego ryzyka nieodłącznie towarzyszy nadmierny stres i podenerwowanie. Oba stany emocjonalne mają zły wpływ na twoją zdolność do rzeczywistej oceny sytuacji na rynku. Świadomość poniesienia ogromnej straty przy zbyt dużym wolumenie transakcji może być naprawdę paralizująca. Dlatego kolejnym ważnym elementem konsekwentnego tradingu jest otwieranie pozycji przy zachowaniu odpowiedniego poziomu ryzyka dopasowanego do osobowości tradera i posiadanego kapitału.
- Inną przeszkodą w sumiennym podążaniu za przyjętym planem inwestycyjnym jest chciwość. Oczekiwanie od pozycji zbyt wiele lub staranie się, aby każda transakcja kończyła się ponadprzeciętnie dużym zyskiem, jest często spotykane wśród traderów. Pamiętaj jednak, że najważniejsze jest trzymanie się planu inwestycyjnego i otwieranie pozycji w momentach precyzyjnie wskazanych przez daną strategię. Zaakceptuj fakt, że rynek jest dynamicznym środowiskiem, a cena cały czas się porusza – zarówno przed otwarciem przez ciebie pozycji, jak i po jej zamknięciu. Twoim celem nie jest perfekcyjne uchwycenie całego ruchu i wszystkich możliwych transakcji w danym dniu, a wyłącznie zrealizowanie zysków w ramach przyjętej strategii inwestycyjnej.
- Lęk przejawia się w wielu formach i może prowadzić do różnych konsekwencji. Lęk przed stratą, lęk przed przegapieniem transakcji, lęk przed zbyt wczesną realizacją zysków, to tylko niektóre z jego odmian. Odpowiednie zarządzanie wielkością pozycji, akceptacja strat jako stałego elementu tradingu oraz wiara w skuteczność swojej strategii inwestycyjnej pozwolą ci zredukować lub całkowicie wyeliminować każdy z powyższych lęków.

#### 4. Sytuacja życiowa

- Presja związana z sytuacją życiową – kryzysy w relacjach z partnerem, problemy finansowe lub innego rodzaju stresy niezwiązane bezpośrednio z tradingiem mają wpływ na stan emocjonalny. Gdy ogólne samopoczucie jest gorsze, istnieje duże prawdopodobieństwo, że traderowi będzie znacznie trudniej utrzymać dyscyplinę podczas zawierania transakcji. Typowy przykład to, gdy inwestor ma problemy finansowe i MUSI, a nie tylko MOŻE, zarobić pieniądze na rynku. Takie podejście, w naturalny sposób, nie sprzyja rozwijaniu konsekwencji i trzymaniu się sprawdzonej

strategii inwestycyjnej, a raczej poszukiwaniu każdej możliwej, dodatkowej okazji do osiągnięcia zysku.

## 5. Osobowość

- Niektórzy ludzie z natury nie lubią przestrzegać zasad i żyją zgodnie z przekonaniem, że wszelkie ustalenia powstały po to, żeby je łamać. Inne osoby mogą być po prostu impulsywne lub być tzw. poszukiwaczami przygód, którzy uwielbiają adrenalinę i podejmowanie dużego ryzyka. Ludzie ci prawdopodobnie mają problem z utrzymaniem dyscypliny podczas tradingu. Można próbować pracować nad charakterem tych osób, aby zmienić ich podejście. To jednak jest niezwykle trudne, ponieważ naturalne tendencje są zwykle głęboko zakorzenione w podświadomości. Łatwiejsze może się okazać dopasowanie odpowiedniego stylu inwestowania do osobowości tradera.

**PRAKTYCZNA STRATEGIA:** Poznaj swoje słabe strony

*„Staw czoła swoim słabościom, ale nie pozwól im sobą zawładnąć”.*

Helen Keller

Wcześniej stworzyłeś listę swoich silnych stron. Teraz postaraj się wypisać te czynniki charakteru, które cię ograniczają. Następnie zastanów się, jak często elementy wymienione na liście ujawniają się podczas handlowania i jaki ma to wpływ na twoją dyscyplinę. Na samym końcu uporządkuj listę, wypisując od góry te cechy, które uważasz za najbardziej uciążliwe, i zastanów się, co musisz zrobić, żeby je przezwyciężyć? Odpowiedzi na wiele swoich pytań odnośnie radzenia sobie z tymi „ciemnymi stronami” osobowości traderów znajdziesz w dalszej części książki.

## Idealny stan emocjonalny podczas tradingu

Słyszałem wielu ludzi, którzy twierdzili, że chcieliby inwestować bez odczuwania jakichkolwiek emocji. Czy ty również należysz do tej grupy? W takim razie mam nadzieję, że przekonam cię do zmiany stanowiska.

Domyślam się, co masz na myśli, gdy mówisz o braku emocji. Prawdopodobnie nie chodzi ci o wyzbycie się wszystkich emocji, a jedynie tych negatywnych, takich jak: lęk, gniew, chciwość.

Pewne stany emocjonalne wspierają trading, inne nie. Co więcej, niektóre wręcz go hamują. Próbowanie zrobienia czegoś, nie będąc w odpowiednim stanie emocjonalnym, przypomina wciśnięcie pedału gazu, gdy samochód nie jest na biegu. Osiągniesz wysokie obroty, ale nigdzie nie dojedziesz!

Większość traderów przeżyło kiedyś stan flow<sup>3</sup>. Określenie to zostało stworzone przez psychologów, aby opisać ludzi działających w danym momencie na swoich najwyższych obrotach. Osoby, które osiągają stan flow, mają dostęp do pełni swoich możliwości i znajdują się w idealnym stanie emocjonalnym do tradingu. Osiągnięcie tego stanu jest ważne, ponieważ umożliwia ci wykorzystanie całego swojego potencjału niezbędnego do handlowania na najwyższym poziomie.

Gdy rozmawiam z traderami o dniach, w których osiągnęli wyjątkowo dobre rezultaty, swój stan najczęściej opisują tymi słowami:

- fizycznie i mentalnie zrelaksowany,
- czujny,
- mający kontrolę,
- spokojny,
- pełen motywacji do działania,
- pozytywnie nastawiony,
- skoncentrowany,
- pewny siebie,
- nieodczuwający zmęczenia,
- działający automatycznie, intuicyjnie, swobodnie.

W swojej książce „Stress for Success”<sup>4</sup> James Loehr wyjaśnia, że ISD (Idealny Stan do Działania) to wyuczona, wysoce zindywidualizowana reakcja na stresującą sytuację, która jest silnie związana z fizjologicznymi i neurologicznymi reakcjami, umożliwiającymi w obliczu wyzwania pełne wykorzystanie swoich zdolności i talentów.

### ĆWICZENIE: Analiza stanów emocjonalnych

Jakie emocje (pozytywne i negatywne) odczuwasz jako trader i jak wpływają one na twój trading? Które z nich pomagają ci oraz co dzięki nim zyskujesz?

<sup>3</sup> Stan podwyższonej koncentracji opisywany jako odczucie pomiędzy satysfakcją a euforią, wynikający z całkowitego oddania się wykonywaniu określonej czynności (przyp. tłum.).

<sup>4</sup> J. Loehr, *Stress for Success*, Three Rivers Press, New York 1997.

Spójrz na listę pozytywnych emocji wymienionych powyżej i określ, które z nich doświadczyłeś ostatnimi czasami?

Czy jesteś w stanie procentowo określić, ile czasu podczas tradingu spędzasz, mając pozytywne ogólne nastawienie, a ile i kiedy, mając negatywne? O ile lepiej wyglądałby twój trading, gdybyś częściej handlował w swoim idealnym stanie emocjonalnym?

---

## Zidentyfikuj swój idealny stan emocjonalny do tradingu

Jak się czujesz w obecnej chwili? Czy potrafisz opisać ten stan?

Każda emocja ma pewne cechy fizjologiczne i psychologiczne, które ją opisują. Poniższe elementy składające się na tę charakterystykę to:

- czynniki zewnętrzne,
- czynniki fizyczne,
- czynniki psychologiczne.

Ponieważ czynniki zewnętrzne najczęściej znajdują się poza naszą kontrolą, proponuję rozważać stan emocjonalny jako efekt działania dwóch czynników: fizjologicznych i psychologicznych. Takie postrzeganie tego zagadnienia umożliwia zdolność kontrolowania własnych stanów emocjonalnych. Innymi słowy, znając charakterystykę określonej emocji, można ją samodzielnie wywoływać w dowolnym momencie. Poniższe pytania powinny pomóc odpowiednio opisać pożądany stan emocjonalny.

- Jak zachowuje się twoje ciało w pożądanym stanie emocjonalnym? Jaki jest twój oddech? Puls jest raczej przyspieszony czy zwolniony? Mięśnie są napięte bardziej niż zwykle czy mniej?
- Czy wykonujesz jakieś ruchy ciałem? Może jakieś gesty rękoma? Jak zmienia się mimika twojej twarzy?
- Jaki jest poziom twojej wewnętrznej energii? Jesteś zmęczony? Głodny? Wyczerpany? Pobudzony? Zmotywowany?
- O czym myślisz, kiedy znajdujesz się w pożądanym stanie emocjonalnym? Tworzysz w swojej głowie jakieś konkretne obrazy, projekcje?

Odpowiadając na powyższe pytania, odkrywasz charakterystykę określonego stanu emocjonalnego. Poznanie jej daje ci wielką moc. Dzięki temu, gdy tylko zechcesz poczuć określone emocje, wystarczy, że odpowiednio

pokierujesz swoim ciałem i zmienisz swoje myśli. Za każdym razem, gdy wprowadzisz zmiany w którymkolwiek z powyższych obszarów, powinieneś poczuć się nieco inaczej.

Przykładowo, pomyśl o uczuciu gniewu. Jednym z głównych elementów tego stanu jest szybszy i płytki oddech. Jeśli zauważysz, że odczuwasz gniew, spróbuj spowolnić swój oddech i zaangażować w ten proces przeponę. Dzięki temu zabiegowi zmienisz sposób funkcjonowania swojego organizmu, a następnie stan, w którym się znajdujesz. Co najważniejsze, poprzez zmianę rytmu oddychania wprowadzisz się również w stan większego spokoju, odprężenia i pewności siebie.

Uświadomienie sobie tego, jak się czujesz i co powoduje te uczucia, jest kluczowe w procesie zarządzania stanem emocjonalnym. Następny krok to nauczenie się zmiany swoich stanów poprzez kontrolowanie sposobu myślenia, wyobrażeń i czynników fizycznych. Technikę tę wykorzystują między innymi sportowcy oraz aktorzy, którzy tuż przed występem muszą przygotować się do wiarygodnego przedstawienia różnych emocji.

A zatem handluj tylko wtedy, kiedy jesteś w dobrym stanie emocjonalnym. Wielu traderów popełnia błąd i mimo świadomości, że nie znajdują się w dobrej kondycji, kontynuują aktywność na rynkach. Nie ma nic gorszego, niż stracić pieniądze, wiedząc, że w ogóle nie powinno się włączać platformy transakcyjnej!

Umiejętność rozpoznania, kiedy znajdujesz się w optymalnej formie, i inwestowanie tylko w tych okresach pomoże ci osiągnąć wyższy poziom tradingu i regularność generowanych wyników. Co prawda, handel w gorszym stanie emocjonalnym nie od razu musi prowadzić do strat, ale musisz być świadomy, że w okresie obniżonej koncentracji twoje szanse na sukces są znacznie mniejsze. Wzrasta wówczas skłonność do narażania się na dodatkowe ryzyko i jednocześnie maleje zdolność do podejmowania racjonalnych decyzji. W słabszych okresach większe jest również prawdopodobieństwo popełnienia zwykłych ludzkich błędów.

Następnym razem, gdy otworzysz platformę, pomyśl o pożądanym do tradingu stanie emocjonalnym i upewnij się, czy taki osiągnąłeś. Jeśli tak, to znakomicie – działaj! Jeśli nie, oceń, co należy zrobić, aby go osiągnąć. Wykorzystaj do tego charakterystykę emocji, którą sformułowaliśmy na początku rozdziału. Później dokonaj niezbędnych zmian i zacznij handlować, gdy poczujesz się możliwie blisko przynajmniej optymalnego stanu emocjonalnego. Jeśli zmiana przychodzi ci z trudem, potraktuj to jako ważną informację zwrotną. Trading w nieoptymalnym stanie emocjonalnym niesie bowiem ze sobą dużo większe ryzyko niż normalnie. Musisz zatem zrobić wszystko, co w twojej mocy, aby przezwyciężyć wszystkie negatywne emocje, zanim otworzysz pierwszą transakcję.

## **PRAKTYCZNA STRATEGIA:** Określanie i zarządzanie swoim stanem emocjonalnym

W pierwszym kroku ćwiczenia określ swój stan emocjonalny przy wykorzystaniu 10-stopniowej skali, gdzie 10 oznacza idealny stan do tradingu, a 1 najgorszy.

Jeżeli nie jesteś usatysfakcjonowany z osiągniętego wyniku, spróbuj zidentyfikować emocje, które odczuwasz, oraz wszelkie objawy i symptomy potwierdzające dany stan.

Następnie zadaj sobie pytanie, co możesz zrobić, aby polepszyć swoje samopoczucie i zbliżyć się do idealnego stanu emocjonalnego? W tym celu wykorzystaj takie techniki, jak zmiana sposobu oddychania, ułożenia ciała, wyrazu twarzy lub gestów ciała.

Omawiane ćwiczenie jest szybką i prostą metodą oceny twojego stanu emocjonalnego. Takie sprawdzenie oraz ewentualne modyfikacje swojego podejścia do tradingu należy dokonywać między innymi:

- przed rozpoczęciem sesji, jako część procedury przygotowawczej,
  - po poniesieniu dotkliwej straty lub osiągnięciu ponadprzeciętnego zysku,
  - po serii zyskownych lub stratnych transakcji,
  - przed powrotem do tradingu po dłuższej przerwie,
  - po popełnieniu błędu,
  - gdy czujesz się zmęczony,
  - lub w każdym innym momencie, kiedy tylko będziesz uważał, że tego potrzebujesz!
-

## Strategia 30

# Osiąganie równowagi między pracą a życiem osobistym

„Trading w ciągu pierwszych dwóch lat zagospodaruje ci 24 godziny na dobę przez 7 dni tygodniu  
– później możesz pozwolić sobie na poszukiwanie równowagi w życiu”.  
Lex Van Damm, zarządca funduszu inwestycyjnego





## Równowaga a całkowite pochłonięcie

**T**rading to zajęcie na tyle pochłaniające, że może stać się całym życiem zamiast tylko jego częścią. Przy profesjonalnym podejściu do giełdy handlowanie to coś więcej niż praca. Traderzy mają bowiem w zwyczaju operować na rynku przez cały dzień, po pracy spotykać się z innymi graczami, a wieczorem kładąc się spać, śnić o rynkach! Brzmi znajomo?

Pasja i zaangażowanie to wymogi konieczne dla osiągnięcia sukcesu w tradingu. Oba te czynniki są szczególnie ważne w początkowych etapach kariery, kiedy musisz poświęcić wiele godzin, aby zdobyć podstawową wiedzę. W jednej z organizacji, dla których pracowałem, traderzy po zakończeniu szkolenia wstępnego mieli zakaz brania urlopów przez kolejnych siedem miesięcy. Oczekiwano od nich, że codziennie będą siedzieć w biurze pochłonięci rynkami przez dziesięć do dwunastu godzin. W tym okresie mieli zebrać możliwie jak najwięcej doświadczenia. Ja jednak uważam, że oprócz ciężkiej pracy równie ważne jest zachowanie odpowiedniej równowagi w codziennym życiu. Rozsądne zarządzanie przerwami i czasem wolnym pozwolą ci utrzymać dystans do pracy, a także zadbać o dobrą formę fizyczną i psychiczną.

## Znaczenie wypoczynku i regeneracji w tradingu

*„Będziesz osiągał stabilne wyniki, jeżeli znajdziesz równowagę pomiędzy zaangażowaniem w wykonywaną pracę a okresami odpoczynku”.*

*James E. Loehr, „Stress for Success”*

Regularne i odpowiednio dobrane formy wypoczynku pozwalają zregenerować siły zarówno fizyczne, jak i psychiczne oraz utrzymać odpowiedni poziom koncentracji. Proces, który James Loehr określa mianem oscylacji, polega na naprzemiennym wprowadzaniu okresów wzmożonej pracy i wypoczynku. Jeśli bowiem okresy wzmożonej pracy trwają zbyt długo, w końcu doprowadzą do obniżenia jakości wykonywanej aktywności. Ciągła praca pod presją wyniku jest tożsama z przetrenowaniem sportowca, który nieustannie ćwiczy, nie dając mięśniom czasu na regenerację.

## Zrób sobie przerwę!

### PRAWDZIWA HISTORIA

Ollie był doświadczonym i skutecznym day traderem, który od pewnego czasu przeżywał ciężki okres. Przez ostatnich kilka miesięcy jego wyniki były znacznie gorsze od tych, które najczęściej osiągał. Gdy zbliżały się jego zaplanowane trzytygodniowe wakacje, zastanawiał się, czy ich nie odwołać.

Czuł, że nie zasługuje na zrobienie sobie wolnego, gdy jego wyniki znajdują się w tak opłakanym stanie. Uważał, że zamiast tego bardziej powinien skupić się na swoim tradingu niż na relaksowaniu w jakimś ciepłym kraju. Z tonu jego głosu, mowy ciała i ogólnego braku energii wynikało jednak zupełnie co innego. Wyraźnie było widać, że Ollie wyjątkowo mocno potrzebuje urlopu. Nie robił sobie przerw od tradingu od prawie roku. Połączenie słabszych wyników oraz przepracowania wykańczały go psychicznie.

Jego zagubienie brało się z kwestii, która spotyka wielu traderów: na giełdzie nigdy nie ma odpowiedniego czasu, aby iść na urlop. Gdy rynki dają zarobić, inwestorzy chcą maksymalizować swoje zyski. Gdy jednak cena zachowuje się w taki sposób, że stosowane strategie są mniej skuteczne, traderzy ze zwiększonym zaangażowaniem dążą do odrobienia utraconych pieniędzy. Do powyższego faktu dodatkowo dochodzi jeszcze kwestia poczucia, że robienie sobie przerwy w okresie kryzysu, jest czymś pedagogicznie niewłaściwym.

W okresie, gdy generowane są słabsze wyniki, pytanie powinno brzmieć: Czy działając w stanie, w którym obecnie jestem, z ciągle pogarszającymi się poziomami energii, entuzjazmu i koncentracji, będę potrafił dokonać zmiany i ponownie zacząć skutecznie handlować? Innymi słowy, czy odwołanie urlopu rzeczywiście doprowadzi do pozytywnych skutków?

Ollie początkowo nie chciał słuchać o odpoczynku. Co prawda zgodził się, aby pojechać na wakacje, ale z laptopem... Dopiero po długiej rozmowie ostatecznie namówiłem go na 3 tygodnie bezwzględnej przerwy od rynków. Po czasie spędzonym z rodziną i przyjaciółmi Ollie rozpoczął kolejny miesiąc w zupełnie innym stanie emocjonalnym. Nabrał dystansu i patrzył na giełdę ze świeżym spojrzeniem. Miał też znacznie więcej energii i entuzjazmu. Efektem tego było przełamanie kryzysu i powrót do regularnych zysków.

Wniosek z powyższej historii jest jeden: gdy dzień w dzień czujesz się wyczerpany, nic nie pomoże ci bardziej niż solidny wypoczynek. Tylko w ten sposób zwiększysz swoje szanse na zakończenie przedłużającego się kryzysu.

W świecie profesjonalnego sportu zawodnicy również robią sobie częste przerwy od uprawianej dyscypliny. Istnieją ku temu dwa ważne powody: mięśnie muszą mieć czas na odpoczynek, a zawodnicy muszą

odbudować się pod względem mentalnym. Możliwość regeneracji psychicznej jest niezwykle ważna, a na giełdzie nawet istotniejsza niż w sporcie. W końcu trading z założenia jest dziedziną wymagającą bardziej wysiłku umysłowego niż fizycznego!

## Długi odpoczynek

Każdy z nas potrzebuje odpoczynku od wykonywanych zajęć, szczególnie jeśli pracuje w środowisku, gdzie istnieje niezwykle duża presja na osiągnięcie pozytywnego wyniku.

Robienie sobie regularnych przerw od tradingu to kluczowy czynnik pozwalający utrzymać trading na optymalnym, wysokim poziomie. Nieważne, czy chodzi o zrelaksowanie się w czasie weekendu, czy o zaplanowanie kwartalnego urlopu. Dzięki odpowiedniemu odpoczynkowi możesz osiągnąć, a następnie utrzymać równowagę, która umożliwi ci długotrwałe, skuteczne funkcjonowanie na rynkach.

Uczucie wypalenia, czyli praca długimi godzinami w stresującym środowisku, aż do całkowitego wyczerpania lub choroby dla nikogo nie jest stanem pożądanym. Dla tradera przepracowanie najczęściej oznacza skróconą karierę, a dla instytucji finansowych dużą rotacją pracowników i większe koszty, związane z rekrutacją i szkoleniami. Utrzymywanie graczy przez dłuższy czas jest zdecydowanie skuteczniejszym podejściem biznesowym niż ich całkowita eksploatacja.

## Trading nie jest całym twoim życiem

„Jeśli trading jest całym twoim życiem, to wkrótce stanie się dla ciebie bardzo męczący. Gdy jednak utrzymasz odpowiednią równowagę między pracą a innymi zajęciami, stanie się przyjemny. Wszyscy znani mi traderzy, którzy przetrwali w tym biznesie, dochodzą do tego wniosku. Prowadzą oni zrównoważone życie i znajdują rozrywkę poza tradingiem. Uwierz mi, że jeśli nie będziesz miał jakiegoś odskoczni, nie wytrzymasz w tym biznesie długo. Skończy się na tym, że dopadnie cię overtrading lub zaczniesz nadmiernie przejmować się drobnymi niepowodzeniami”.

Michael Marcus, „Market Wizards. Interviews with top traders”<sup>1</sup>

<sup>1</sup> J. Schwager, *Market Wizards. Interviews with top traders*, Wydawnictwo HarperCollins, New York 1993.

Czy zajmujesz się w swoim życiu czymś innym niż tylko tradingiem?

Jak spędzasz czas, kiedy nie handlujesz?

Jaką rolę społeczną spełniasz poza byciem traderem? Jesteś rodzicem, przyjacielem, sportowcem, artystą?

Trading to fantastyczne zajęcie. Jest nie tylko interesujący, przyjemny i pełen wyzwań, ale daje również możliwość prowadzenia nieprzeciętnego stylu życia. Nadszedł jednak czas, aby w twojej codzienności zapanowała równowaga. Pomoże ci ona osiągnąć regularne dochody, a przy tym zwyczajnie cieszyć się życiem. Rozwijanie swoich zainteresowań i angażowanie się emocjonalnie w inne zajęcia niż trading są kluczem do sukcesu!