

ДИСЦИПЛИНА СТАВОК 2.0

СИСТЕМА

•
ДИСЦИПЛИНА

•
КОНТРОЛЬ



ИНСТРУМЕНТЫ
СИСТЕМНОГО ИГРОКА

ЗНАНИЕ БЕЗ ДЕЙСТВИЯ — НОЛЬ.

Disciplimit

ДИСЦИПЛИНА СТАВОК 2.0

ИНСТРУМЕНТЫ СИСТЕМНОГО ИГРОКА



Disciplimit

**Дисциплина ставок: Инструменты
системного игрока. Журнал,
банкролл, психология, рутина**

«Автор»

2026

Disciplimit

Дисциплина ставок: Инструменты системного игрока. Журнал, банкролл, психология, рутина / Disciplimit — «Автор», 2026

Эта книга — даёт инструменты, чтобы остановить хаос раз и навсегда. Журнал ставок, система трёх счетов, персональный расчёт риска, работа с психологическими установками и ежедневная рутина оператора. Никакой воды. Только практика. Для тех, кто готов перестать быть "игроком" и стать оператором системы.

© Disciplimit, 2026

© Автор, 2026

Содержание

Инструменты системного игрока	5
Вступление. Почему эта книга — вторая	6
Часть 1. Журнал ставок — твой чёрный ящик	7
Глава 1. Зачем вести журнал, если ты и так всё помнишь	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Disciplimit

Дисциплина ставок: Инструменты системного игрока. Журнал, банкролл, психология, рутина

Инструменты системного игрока

Ты уже знаешь, почему проигрываешь. Первая книга объяснила хаос, тилт и отсутствие системы. Эта — даёт инструменты, чтобы остановить этот хаос раз и навсегда.

Журнал ставок, система трёх счетов, персональный расчёт риска, работа с собственными психологическими установками, ежедневная рутина оператора и честный разговор о зависимости. Никакой воды. Только практика.

Книга для тех, кто готов перестать быть «игроком» и стать оператором системы. И для тех, кто хочет построить стабильный, управляемый беттинг-бизнес.

Внимание: ставки на спорт связаны с риском потери денег. Ни одна система не даёт гарантии прибыли. Книга предназначена для формирования дисциплины и управления рисками, а не для призыва к игре.

Дисциплина ставок 2.0

Знание без действия — ноль.

Disciplimit

Важное предупреждение

Ставки на спорт — деятельность с высоким риском потери денег. Ни одна система не гарантирует прибыли. Данная книга предназначена для формирования дисциплины и управления рисками, а не для призыва к игре. Если ставки начали влиять на твою жизнь, отношения или финансы — это сигнал остановиться. Всё, что ты читаешь здесь — инструменты. Применяй их с холодной головой и только на деньги, которые готов потерять без последствий.

Вступление. Почему эта книга — вторая

Ты прочитал первую книгу. Или нет — неважно. Важно другое: ты здесь. Ты ищешь систему. Ты устал от хаоса. Ты знаешь, что «просто дисциплина» не работает, потому что пробовал. Обещал себе. Держался неделю. Потом срывался. И снова сливал.

Первая книга дала принципы. Объяснила, почему ты проигрываешь. Разобрала тильт, когнитивные искажения, value betting. Всё правильно. Всё по делу.

Но принципы — это карта. А карта — не маршрут.

Ты можешь знать, что нужно повернуть налево, но если у тебя нет колёс — ты никуда не поедешь.

Эта книга — колёса. Инструменты.

Разница между «знаю» и «делаю» — пропасть, в которой сгорают банкроллы.

Система — это не то, что ты знаешь. Система — это то, что ты делаешь автоматически, когда мозг кричит «отыграйся».

Эта книга построена как тренировка. Каждая глава — упражнение. Не читай на одном дыхании. Читал главу — сделай паузу. Внедри один инструмент. Поживи с ним. Потом следующую.

Главный тезис:

Система без инструментов — это карта без дороги. Инструменты без системы — это хаос с красивым названием. Ты получишь и то и другое. Но только если будешь делать.

Часть 1. Журнал ставок — твой чёрный ящик

Глава 1. Зачем вести журнал, если ты и так всё помнишь

Ты помнишь свою последнюю проигрышную серию? Сколько ставок подряд? В какой день недели? На каких коэффициентах? В каком состоянии — уставший, злой, пьяный?

Скорее всего, нет.

Твоя память — предатель. Она хранит историю, которую ты сам себе рассказываешь: «Я хороший игрок, мне просто не везло».

Без журнала ты не игрок. Ты просто вспоминаешь.

Журнал фиксирует не то, что ты хочешь помнить. Он фиксирует то, что было на самом деле.

Что должен содержать журнал (и почему каждой строчке — место):

1. Дата и время — не только число, но и час. 2. Вид спорта и событие. 3. Тип ставки. 4. Коэффициент. 5. Сумма. 6. Результат. 7. Причина входа. 8. Эмоциональное состояние (1–5). 9. Обстоятельства (недосып, алкоголь, стресс).

Форматы ведения:

Google Sheets (лучший), бумажный блокнот, мобильные приложения, Telegram. После месяца ведения ты увидишь: в какие часы сливаешь, на каких видах спорта проигрываешь, как эмоции убивают результат.

Семь вопросов для самодиагностики по журналу (ежемесячно):

1. ROI за месяц? 2. Три самые глупые ставки — что общего? 3. В каких условиях чаще проигрываю? 4. Сколько ставок без анализа? 5. Как часто нарушаю правила? 6. Разница между первой и второй половиной месяца? 7. Если бы просто лежал на депозите, было бы больше?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.