

Трейдинг- ПОЭЗИЯ-ЖИЗНЬ



Автор Денис Лисков

Денис Лисков

ТРЕЙДИНГ-ПОЭЗИЯ-ЖИЗНЬ

«Автор»

2026

Лисков Д. А.

ТРЕЙДИНГ-ПОЭЗИЯ-ЖИЗНЬ / Д. А. Лисков — «Автор», 2026

«Трейдинг — Поэзия — Жизнь» — это не учебник по заработку на бирже. Это честный дневник взрослого мужчины, который прошёл путь от провинциального мальчика у экрана до человека, научившегося слышать тишину. Книга о том, как рынок становится зеркалом твоих страхов и решений. О том, что яркость мгновения дороже любой прибыли. Для тех, кто ищет не формулу успеха, а опору внутри себя.

© Лисков Д. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	8

Денис Лисков

ТРЕЙДИНГ-ПОЭЗИЯ-ЖИЗНЬ

Глава 1

ПРЕДИСЛОВИЕ

Ночь. Я стою у окна, лбом к прохладному стеклу. За окном — город, который не знает, что я только что закрыл сделку. Тишина ложится тяжело — такая бывает только сразу после решения уйти туда, где никто тебя не ждёт: когда уже ничего не изменить, остаётся только стоять и смотреть.

Смотрю на огни в темноте и редкие отсветы ноябрьского снега. Поздняя осень стоит на пороге, воздух снаружи тяжёлый и терпеливый.

Это не сборник стихов. Я писал не для красивых фраз, а потому, что иначе не мог удерживать в себе свою правду.

В такие ночи понимаешь: даже в самой простой жизни есть невидимые занозы и короткие вспышки — мгновения, ради которых продолжаешь идти дальше. Но чаще — просто едешь по инерции, принимая одиночество, потому что бояться его уже научился.

Меня не учили мечтать. В Поволжье в девяностые мечта считалась роскошью — главные мудрости были простые: «держишься, не выделяйся, не проси лишнего». Помню: в девятом классе написал сочинение о том, что хочу стать предпринимателем. Учительница вернула тетрадь со словами: «Напиши что-нибудь реальное». Но у меня всегда было своё мнение. Хотелось найти свой путь, даже если никто не верил, что это вообще возможно.

Зрелость — это видеть: мечта не похожа ни на одну рекламу, это тихий, но упрямый страх, что так и останешься чужим в своей жизни.

Про успех много говорят, но не пишут честно: за этим словом — не чувства полёта, а дни, когда не хочется вставать. Было утро — сделка закрыта, деньги пришли, а я лежал и смотрел в потолок. Встать не было сил. Не потому что плохо — кончилось топливо.

Это не самоучитель. Это не история побед. Тетрадь взрослого мужчины, который прошёл путь из села в Поволжье — через скепсис, боль, провалы.

Реальный маршрут — не вверх, а внутрь. Сначала — к рынку: торговал, нащупывал, терял и находил снова. Потом — к себе: понял, чем на самом деле хочу заниматься. Чужих сценариев не бывает. Свой начинаешь строить с нуля: сначала через попытки понять, потом — через принятие и, иногда, отчаяние. Лишь потом появляется сострадание к себе и, если повезёт, немного мира — не как награда, а как взрослая тишина.

Я не предписываю, как жить. Я записал своё — как ошибался, как ночами прокручивал неудачи, как сам себе не мог простить слабость. В этом — и росло то настоящее, которого всегда не хватало.

Жизнь и рынок похожи больше, чем кажется. Ты ждёшь, терпишь, иногда прыгаешь, чаще всего просто держишь паузу, учишься выдерживать неизвестность. Победа или поражение — не в правильной стратегии, а в умении принять свой выбор.

Это не книга о лёгких деньгах. Здесь нет рецептов, как разбогатеть, — и не будет мотивационных историй. Всё проще и сложнее: как научиться управлять собой, выйти в то малое число, кто на рынке зарабатывает не теряя себя, и пройти этот путь до новой жизни — с тишиной и покоем внутри.

Для меня всё началось не с рынка, а с того, что не выбирал сам: вещей, которые остались застрявшими под рёбрами с детства.

ПЕРВЫЙ ВХОД

Я вырос в Поволжье, в маленьком селе в девяностые. Здесь отключение электричества было нормой — свет мог погаснуть среди ужина или разговора. Всегда наготове была свечка или керосинка.

Хрустящий хлеб и картошка, чаще всего просто из печи, оставались главным лакомством. Газа тогда не было, печи топили дровами, а возвращение света казалось настоящим праздником.

Деньги обсуждали вполголоса — будто любое лишнее слово могло сделать только хуже. Отец почти всегда был на работе, возвращался только к десяти вечера или позже. Потом его и вовсе уволили. Тогда в доме появилась особая тишина — не рабочая, а тяжёлая, с тревогой и ощущением, будто сама жизнь выключилась не только в лампочках, но и внутри.

Бухгалтера, учителя, врачи, люди с образованием, признанием, стажем — в один миг оказались все на улице. Никто никому не был нужен. Мама стала торговать одеждой, чтобы просто выжить. Старый порядок исчез, жить нужно было дальше.

Телевизор для меня был единственным светом в другой мир. Когда он однажды сломался, я почти всерьёз сказал: если так — я умру.

Всё вокруг было выучено до боли: отключения, вечера в темноте, пустые ужины, чувство безысходности. Люди мечтали только выбраться: кто в город, кто на край света — лишь бы не оставаться в этой немоте.

Я не знал, что это называется мечтой. Просто ловил в себе чувство: где-то есть другое.

Первый раз случайно по телевизору увидел график, а потом посмотрел фильм про американскую биржу. В этих сценах было движение, ритм, закон — как будто за экраном открывался другой воздух, совсем не похожий на домашний.

Меня тянуло не к деньгам — к самому этому пульсу. Будто где-то есть такая же настоящая жизнь сквозь любые отключения и страхи.

Прошли годы.

И когда в 2018 году прошёл чемпионат мира по футболу в России, то, что раньше было недостижимо, тем, что казалось мечтой и было видно только по телевизору, вдруг начало становиться реальным. Мы побывали на стадионах, увидели звёзд — как они играют вживую.

Тогда мечты впервые оказались на расстоянии вытянутой руки. Специфика работы позволила увидеть звёзд не только на экране, а вживую — буквально в нескольких метрах. Можно было взять автограф, перекинуться парой слов, почувствовать себя частью этого большого мира. Мечты перестали быть чем-то недостижимым. Всё стало реальнее, ближе.

На этой эйфории я решил зацепиться и за свою мечту детства. Почему бы и нет? Теперь мне всерьёз показалось, что реализовать её — возможно: у меня был смартфон, был человек, который мог подсказать, сориентировать по биржевому рынку.

Вся эта ситуация показалась очень доступной — и я шагнул в бездну.

Я сегодня увидел путь —

Или может, просто вспомнил.

Я хотел пожить чуть-чуть,

Чтоб не было очень больно.

Я хотел смотреть в окно —

Понимание без причины.

Мне совсем не всё равно.

Вот такие мы мужчины.

Пролечу над бездной синей

И найду я дзенов путь.

Понимание всесильно —

Если сможешь, если сможешь, если сможешь продохнуть.

Впервые у меня был шанс действовать не по привычке, а по внутреннему зову. Я поставил себе цель разобраться, на что способен, если не останавливаться перед своим страхом.

Первый депозит. Палец дрожал, когда нажимал «купить». Казалось, если ошибусь, расплачусь не деньгами, а новой волной той самой боли, которую не с кем разделить.

Первая сделка — пара процентов прибыли. Радость — едва смелая, вполголоса. Испуг — напололам с восторгом: как будто впервые дали сдачу после долгой очереди. Захотелось большего.

Вложил ещё. Цифры побежали вниз, экран стал гореть красным. Уже ночь — весь дом спит, только свет монитора, пальцы онемели на мышке, сердце грохочет в груди.

Впервые схватил убыток: рынок закрылся, идея не сработала.

Можно было всё бросить или продолжить ждать. Нужно было решать: теперь жить с этим иначе.

С этого момента я перестал быть зрителем. Я стал игроком, который проиграл что-то важное сам себе. Было страшно, пусто — но впервые за много времени действительно по-настоящему живо.

Утром — первый взрослый урок: нельзя ставить всё на одну мечту. Пришлось научиться распределять не только деньги, но и надежду — чтобы суметь остаться собой даже после самой большой потери.

Этот урок стал первым кирпичом. Не в стене, а в фундаменте. Дальше будет сложнее — но теперь я знал: главное не угадать рынок, а сохранить контроль над собой.

Глава 2

ГЛАВА 2. ДИСЦИПЛИНА И ХАОС

Главное на бирже — не угадать рынок. Главное — сохранить возможность управлять тем, что у тебя есть.

Позиция — твоя лодка в шторм. Ты не прикажешь ветру, но можешь подобрать паруса, бросить якорь, не выпускать руль. Я много раз повторял себе: сначала крепость, потом поход.

После удачной сделки часто тянет взять ещё. Кажется: раз получилось один раз, получится и второй. Ещё один ход, ещё немного. Но именно на таких попытках иногда и расходуется весь капитал опыта.

Прибыль уже забрана. Сделка закончена. В этот момент особенно важно не перепутать результат с разрешением продолжать. Рыбу можно поймать и завтра. А вот если потеряешь руль, дальше не поплывёшь.

Главное — не заработать. Главное — не выпустить руль.

Ветер не спорит

Это просто правило движения — рынок, как ветер, не обещает тебе слушаться. Можно поставить парус — и ветер понесёт. Можно бежать против — и ветер сойдёт с ног. Ветру всё равно, кто прав. Он просто дует.

Годами шёл против движения. Думал: раз все продают — я куплю. Раз все покупают — я продам. Мне казалось, что я умнее рынка. Рынок думал иначе.

В какой-то момент начинаешь понимать — гораздо важнее не спорить с направлением, а учиться принимать его, не тратя сил вслепую.

Теперь у меня другое правило: против тебя играет система, в которой есть участники с опытом, капиталом и терпением. Ты не обязан быть умнее их. Твоя задача — увидеть направление и не мешать движению работать.

Иди по течению. Течение не спрашивает, куда ему идти. Оно просто идёт. Кто идёт вместе с ним — получает шанс выплыть. Кто спорит с рекой, тратит силы ещё до того, как начнется настоящая борьба.

В жизни тоже есть течения: время, люди, обстоятельства. Можно спорить с ними годами. А можно поставить парус.

Ветер не спорит. И я не спорю.

Рано не взять, рано не слить

Чтобы оказаться в потоке, учишься терпеть и выбирать не первый, а свой момент. Это тяжело: в трейдинге два дорогих слова — «рано» и «поздно».

Взял рано — поймал нож. Вышел рано — отдал тренд. Ждал разворота — получил продолжение. Не ждал — получил разворот.

И тогда я понял: рынок не платит за правоту. Он платит за терпение и исполнение плана.

Разворот — не всегда мгновение. Иногда ему нужны два-три дня. Крупный участник редко разворачивает большую позицию за час. Он набирает её постепенно. Тот, кто спешит, часто становится его ликвидностью.

Теперь мой вход прост: ретест. Не нож, не первый пробой, не бесконечное ожидание. Ретест. Рынок сам должен прийти к моей цене. Не пришёл — значит, это не моя сделка.

В жизни ценное тоже редко приходит к тому, кто всё время бежит. Но ждать нужно не с надеждой, а с готовностью действовать.

Рано не взять. Рано не слить. Остальное — дело рынка.

Торгуя то, что вижу

Постепенно уходит иллюзия предсказуемости. Ожидание — ловушка. Я ждал разворота — получал продолжение. Ждал продолжения — получал разворот. Рынок не обязан исполнять мои ожидания. Он вообще не знает, что я существую.

Теперь у меня нет единственного прогноза. Есть сценарий и признаки силы: пробой, недоход, ретест, объём. Этого достаточно.

Увидел силу — встань рядом с движением. Увидел равновесие — сократи риск или захеджируйся. Увидел недоход — ищи вход. Не увидел ничего — не торгуй.

Рынок не обязан каждый день давать мою сделку. Моя задача — быть трезвым, когда возможность действительно появится.

В жизни мы тоже страдаем не только от того, что случилось, но и от того, что должно было случиться по нашему плану. Сними лишнее ожидание — и часть боли уйдёт сама.

Я не торгую то, что жду. Я торгую то, что вижу.

Ноль

Есть дни, когда побеждаешь. Есть дни, когда проигрываешь. Но сильнее всего иногда учат дни, когда кажется: шагнул вперёд, а остался на месте.

Иногда ноль важнее плюса. Ты не заработал, но и не ушёл в минус. Вовремя притормозил, умирил дракона жадности, не дал позиции стать больше, чем позволяли твои правила.

Однажды я ушёл в минус на три процента. Природный газ тянул меня вниз, как трясина из моего старого стихотворения. Я видел, как тает результат. Видел, как дисциплина даёт трещину — не в первом входе, а постепенно: по хеджу, по лоту, по очередному возвращению.

К вечеру я понял: позиция стала больше, чем я разрешал себе. Раньше я начал бы резать, усреднять, мстить рынку. В этот раз я захеджировался и стал выходить постепенно — шаг за шагом, лот за лотом.

Как альпинист, который понял, что вершина сегодня не его, и теперь хочет только вернуться в базовый лагерь живым.

На закрытии я оказался около нуля: плюс 0,2 процента. Этого едва хватило на комиссии. Но эти проценты были чище вчерашних двух. За ними не стояла жадность. Только расчёт.

В жизни бывает так же. День, когда ты не проиграл, иногда важнее дня победы. Устойчивость формируется не подвигами, а способностью сохранить базу, когда всё идёт плохо.

Ноль — это не поражение. Ноль — это возвращение домой.

Простое

В минуты испытаний всё сложное стирается. Остаются только короткие фразы, которые вспоминаешь, когда возникает реальный риск.

Мы привыкли строить вокруг себя памятники из правил: «так не делать», «этого избегать», «про то помнить».

Молодые пишут по двадцать пунктов. Взрослые оставляют три. Под давлением вспоминается только короткое. В стрессе выживает простое.

Мои списки укорачивались восемь лет: от «не делай сотню вещей» к пяти основным правилам. Это не упрощение. Это дистилляция опыта.

Зрелость устроена так же: принципов немного, но они выдерживают давление. Длинный список часто похож на попытку защититься от всего сразу. Короткий становится опорой.

В стрессе выживает только простое.

Робот и человек

Но даже коротких правил мало, если они живут только на бумаге. Главная задача — превратить их в автоматизм. Вот для чего нужны правила — не чтобы думать, а чтобы исполнять на автомате, когда резкий поворот.

«Робот, а не человек», — писал я себе. Формула жестокая — но честная.

Человек во мне всегда хочет надеяться, боится, мечется, рискует ради «ещё одного входа». Робот исполняет то, что решили накануне.

Но работа нельзя построить снаружи. Каждый вечерний человек пишет правила для утреннего — уставшего, торопливого, уязвимого. Если вечерний мудр, утренний получает шанс не повторить старую ошибку.

Вся жизнь — диалог этих двоих.

Мудрый пишет. Спокойный исполняет.

От личного — к профессиональному

Всё, что я понял о себе, стало фундаментом для работы с людьми. Не теория — опыт пережитого. Именно поэтому следующие главы — о тренинге как инструменте: о том, как боль и ясность превращаются в результат для других.

Пятница: боковик, горки и первое пиво

Всё это звучит просто — до тех пор, пока не приходит пятница. Это не просто конец недели — это проверка всей системы. Здесь срабатывают все внутренние искушения: ты устал, мысленно уже дома, рынок ещё открыт и шепчет: «Ещё одна сделка. Подержи».

В тот день рынок устроил мне одну из самых жёстких проверок. Сначала унёс в одну сторону на полтора процента, потом резко развернулся и потащил в другую — ещё на полтора. Настоящие американские горки.

В такие моменты хочется либо выпрыгнуть, либо добавить, чтобы отыгаться. Но на американских горках не встают посреди поездки. Держишься за поручни и ждёшь остановки.

Моими поручнями были хедж, лимит в пятьдесят процентов и понимание: если отпущу дисциплину — следующий раз уже не выдержу. Я позволил рынку качать меня, но не позволил сделать ставку больше, чем разрешал себе.

Когда аттракцион остановился, итог был небольшим: минус сто двадцать семь рублей.

Это не провал. Система сработала. Хедж погасил часть качки, дисциплина удержала объём. Прогресс иногда виден не по тому, сколько ты заработал, а по тому, чего не случилось.

Ты не сорвался. Ты выдержал.

Пятница преподаёт не рыночный, а человеческий урок: вся эта система не про деньги, а про то, чтобы выйти в финал целым.

Самая опасная часть пятницы наступает после торгов. Когда график затихает, появляется желание продолжить: «ещё одна сделка», «подержу до вечера», «а вдруг развернётся?»

Сознание уже не такое ясное. Усталость, алкоголь и эйфория усыпляют внутреннего сторожа. Тогда человек становится не смелым, а беззащитным.

Страх не всегда враг трейдера. Иногда он сторож. Он говорит: «Не сейчас», «Слишком много», «Опасно».

Поэтому мой пятничный протокол прост:

— Все позиции закрыты до конца рабочего дня.

— После закрытия терминала вечернего торгового окна нет.

— Первое пиво — только после закрытых позиций и выключенного терминала.

— Либо ты торгуешь, либо пьёшь пиво. Одновременно — никогда.

На американских горках не встают посреди поездки.

Сначала закрытые позиции. Потом первое пиво. Никогда — наоборот.