

# ПСИХОЛОГИЯ ТРЕЙДЕРА

Эмоции, дисциплина и ясное  
мышление на финансовых  
рынках



ВИКТОР КРОСС

# **Виктор Кросс**

# **Психология трейдера. Эмоции, дисциплина и ясное мышление на финансовых рынках**

*<https://litres.ru/74585194>*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

Почему даже хорошая торговая стратегия перестает работать, когда на кону реальные деньги? Часто проблема не в рынке, а в страхе, жадности, импульсивности и желании немедленно отыграть убыток. Эта книга поможет превратить торговлю из эмоциональных качелей в более спокойный и управляемый процесс.

Вы разберетесь, как не входить в сделки из скуки и страха упустить возможность, как сохранять хладнокровие после убытков, следовать торговому плану и не менять правила под влиянием эмоций. Автор дает практические техники дыхания, концентрации и восстановления, рекомендации по режиму работы и даже упражнения для тех, кто часами сидит перед графиками. В книге также разобраны простые торговые стратегии и реальные примеры на Bitcoin, S&P 500, Dow Jones, валютных парах и других рынках.

Книга для тех, кто хочет не просто лучше анализировать рынок, а научиться управлять собой в тот момент, когда принимается решение о деньгах. При редакционной подготовке текста использовался Gemini.

Свернуть

# Содержание

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Важность психологии в торговле                                      | 7  |
| 1.1. Как эмоции влияют на инвестиции                                   | 8  |
| 1.2. Стресс, импульсивность и умственное истощение                     | 9  |
| 1.3. Роль физического и психического здоровья в финансовых результатах | 10 |
| 1.4. Как пользоваться этой книгой                                      | 11 |
| 1.5. Просмотрите видеоуроки и примите участие в практических занятиях  | 12 |
| 1.6. В дополнительных материалах представлены практические стратегии.  | 13 |
| Глава 2                                                                | 14 |
| 2.1. Психология торговли и управление эмоциями                         | 14 |
| 2.3. Тревога и страх потерять деньги                                   | 16 |
| 2.4. Импульсивность и неверные решения                                 | 17 |
| 2.5. Эмоциональное истощение и перенапряжение                          | 18 |
| 2.6. Зависимость от графиков и чрезмерная торговля                     | 19 |
| 2.7. Наиболее распространённые психологические ошибки                  | 20 |
| 2.8. Как выработать торговую дисциплину                                | 21 |

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 2.9. Профессиональный подход и импульсивный подход                    | 22 |
| 2.10. Как сохранять хладнокровие на нестабильном рынке                | 23 |
| Глава 3                                                               | 24 |
| 3.2. Как стресс влияет на мозг трейдера                               | 25 |
| 3.3. Брюшное дыхание и расслабление                                   | 26 |
| 3.4. Грудное дыхание                                                  | 27 |
| 3.5. Техники дыхания перед началом работы                             | 28 |
| 3.6. Быстрая практика для восстановления эмоционального контроля      | 29 |
| 3.8. Визуализация и психологическая подготовка                        | 31 |
| 3.9. Устранение помех в процессе работы                               | 32 |
| 3.10. Упражнения для психологической подготовки перед открытием рынка | 33 |
| Глава 4                                                               | 35 |
| 4.1. Физические упражнения и эргономика для инвесторов                | 35 |
| 4.2. Почему сидячий образ жизни ухудшает результаты трейдера          | 37 |
| 4.3. Физическая разминка перед работой                                | 38 |
| 4.4. Подвижность шеи, плеч и спины                                    | 39 |
| 4.5. Упражнения для нижней части спины и ног                          | 40 |
| 4.6. Улучшение кровообращения и снятие                                | 41 |

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| напряжения                                                               |    |
| 4.7. Упражнение «Стул трейдера»                                          | 42 |
| 4.8. Активные перерывы во время длительных занятий                       | 43 |
| 4.9. Поза за компьютером и эргономика                                    | 44 |
| 4.10. Профилактика физического, умственного и душевного истощения        | 45 |
| 4.11. Программы физической подготовки в дополнение к обучению инвесторов | 46 |
| Глава 5                                                                  | 49 |
| 5.1. Эффективный рабочий процесс трейдера                                | 49 |
| 5.3. Физическая и психологическая подготовка перед открытием рынка       | 50 |
| 5.4. Питание и умственная работоспособность                              | 51 |
| 5.5. Отдых и психологическое восстановление                              | 52 |
| 5.6. Как избежать эмоционального выгорания                               | 53 |
| 5.7. Выработка здоровых привычек                                         | 54 |
| 5.8. Баланс между торговлей и личной жизнью                              | 55 |
| 5.9. Регулярная практика самодисциплины                                  | 56 |
| 5.10. Как превратить торговлю в сбалансированный процесс                 | 57 |
| Глава 6                                                                  | 58 |
| 6.1. Практические стратегии и сопутствующие видеоуроки                   | 58 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                        | 59 |

# **Виктор Кросс**

## **Психология трейдера.**

### **Эмоции, дисциплина и ясное мышление на финансовых рынках**

## **1. Важность психологии в торговле**

Сохранение душевного равновесия и спокойствия — одна из важнейших задач любого инвестора. Если мы действуем под влиянием импульса или позволяем страху и тревоге управлять нами, эмоциональное состояние может превратить изначально прибыльную стратегию в источник постоянных ошибок.

Многие начинающие инвесторы считают, что достаточно освоить одну стратегию, чтобы стабильно получать прибыль. Однако на самом деле именно психологические факторы лежат в основе любой торговли. Без самодисциплины, терпения и контроля над эмоциями даже самая лучшая стратегия может привести к провалу.

## **1.1. Как эмоции влияют на инвестиции**

Каждый день мы просыпаемся в разном физическом и психологическом состоянии. Мы можем выспаться лучше или хуже, чувствовать себя бодрее или более уставшими, беспокоиться о личных делах или просто переживать более сложный период в жизни.

Все это напрямую влияет на наши финансовые решения.

Поэтому перед началом торговли крайне важно научиться распознавать своё эмоциональное состояние. Понимание того, когда вы способны сосредоточиться, сохранять хладнокровие и принимать взвешенные решения, оказывает огромное влияние на результаты торговли.

## **1.2. Стресс, импульсивность и умственное истощение**

Стресс сопровождает многих инвесторов на протяжении всей их карьеры. Источниками стресса могут быть семья, работа, финансовые обязательства и даже само стремление к успеху на рынке.

Когда человек уделяет много времени изучению рынка и торговле, но так и не получает ожидаемой прибыли, он часто испытывает разочарование и эмоциональное истощение. А когда речь заходит о деньгах, эти эмоции становятся ещё сильнее.

Финансовые рынки постоянно отражают человеческие эмоции, такие как страх, жадность, надежда и восторг. Именно поэтому так важно научиться правильно управлять этими эмоциями.

## **1.3. Роль физического и психического здоровья в финансовых результатах**

Физическое и психическое здоровье составляют неразделимое целое.

Физическая усталость, скованность или длительное отсутствие движения негативно сказываются на нашей концентрации, способности анализировать информацию и принимать решения. Точно так же перегрузка мозга в конечном итоге влияет на общую эффективность.

Поэтому одна из целей этой книги — помочь вам выработать привычки, которые будут способствовать как вашему физическому здоровью, так и повышению вашей эффективности как инвестора.

## 1.4. Как пользоваться этой книгой

Я рекомендую прочитать книгу от корки до корки.

Я знаю, что многие читатели хотят как можно скорее перейти к стратегиям или примерам графиков. Однако вся информация взаимосвязана. Стратегии, самодисциплина, дыхание, физические упражнения и контроль эмоций — все это составные части одного и того же процесса.

Когда у нас есть четкий подход и мы точно знаем, когда входить в рынок и выходить из него, уровень стресса значительно снижается. Наш подход также меняется: вместо того чтобы строить догадки, мы начинаем правильно выполнять план.

## **1.5. Просмотрите видеоуроки и примите участие в практических занятиях**

В дополнение к книге я подготовил три эксклюзивных видеоролика.

Во-первых, это вступительное видео, представляющее собой общее введение в эту работу.

Второе видео посвящено гимнастике и физическим упражнениям для инвесторов. В нём представлены простые движения, которые можно выполнять практически в любое время и в любом месте и которые помогают смягчить негативные последствия длительного сидения перед экраном.

Третье видео посвящено разъяснению стратегий, предложенных в книге. В нём я пошагово объясняю, как применять комбинацию «стратегии спагетти» и «стратегии дельфина», а также как вносить корректировки для получения сигналов, более чувствительных к колебаниям рынка.

## **1.6. В дополнительных материалах представлены практические стратегии.**

Для многих инвесторов одной из главных проблем является отсутствие четкой торговой методики. Отсутствие систематического подхода вызывает сомнения, чувство неуверенности и огромный психологический стресс.

Поэтому я решил добавить практическую стратегию в дополнение ко всем знаниям о психологии трейдинга.

В инвестировании нет абсолютно правильного подхода. Некоторые трейдеры предпочитают быструю торговлю, а другие склоняются к осторожным и стабильным стратегиям. Важно найти инвестиционный стиль, который соответствует вашей личности и позволяет поддерживать устойчивую торговую стратегию в долгосрочной перспективе.

Стратегии, представленные в этой книге, призваны помочь вам действовать более осознанно, снизить уровень неопределенности и способствовать принятию более взвешенных и дисциплинированных решений.

Я надеюсь, что весь материал этой книги поможет вам улучшить инвестиционные результаты и повысить личное благополучие, ведь связь между этими двумя аспектами гораздо теснее, чем думает большинство людей.

# Глава 2

## **2.1. Психология торговли и управление эмоциями**

## **2.2. Модели мышления современного инвестора**

Времена, в которых мы живем сейчас, кардинально отличаются от тех, что были несколько лет назад. Искусственный интеллект, автоматизация и алгоритмическая торговля меняют подход многих инвесторов к работе на финансовых рынках.

Сегодня мы можем полностью автоматизировать стратегию, поручив системе обработку входных данных и результатов, а также управление капиталом. Существуют даже инструменты, способные анализировать огромные объемы информации и помогать в принятии решений.

Однако, несмотря на стремительное развитие технологий, остается один ключевой фактор: это инвестор, стремящийся понять суть своих действий.

Автоматизация стратегий не означает прекращения обучения. Напротив, чем глубже мы понимаем рынок, тем луч-

ше можем контролировать, корректировать и совершенствовать наши инвестиционные инструменты.

Поэтому я считаю, что современный инвестор должен в полной мере использовать технологии и одновременно постоянно повышать свой уровень знаний. Искусственный интеллект может стать мощным подспорьем, но окончательная ответственность всегда лежит на нас.

Для любого, кто стремится к стабильной доходности в долгосрочной перспективе, стратегия, торговый план и постоянное обучение по-прежнему остаются ключевыми элементами.

Кроме того, эта книга посвящена не только финансовой прибыли, но и улучшению нашего физического и психического здоровья, помогая нам выстроить более здоровые отношения с инвестированием.

## 2.3. Тревога и страх потерять деньги

Тревога и страх — две самые распространённые эмоции среди инвесторов.

Основная причина обычно заключается в неопределённости. Когда мы не понимаем, что делаем, любые колебания рынка могут восприниматься как угроза.

Напротив, когда у нас есть четкая стратегия и хорошо продуманный торговый план, большая часть тревоги исчезает. Мы знаем, где входить в рынок, где выходить из него и какой уровень риска мы готовы принять.

Это не означает, что убытки исчезнут. Убытки — неотъемлемая часть этой отрасли. Разница заключается в том, что убытки больше не являются неожиданностью, а становятся частью контролируемого процесса.

Дисциплинированные инвесторы понимают, что некоторые сделки заканчиваются убытками, но это не делает их стратегию или усилия бессмысленными.

## **2.4. Импульсивность и неверные решения**

Многие неверные решения проистекают из импульсивности.

Поспешные действия без плана, вход в рынок на основе одной лишь интуиции или постоянное изменение правил стратегии часто приводят к ненужным ошибкам.

Импульсивность возникает, когда мы позволяем эмоциям брать над нами верх. Мы хотим быстро компенсировать убытки, воспользоваться возможностью, которая кажется уникальной, или заработать больше, чем ожидалось.

Однако рынок редко вознаграждает такое поведение.

Лучший способ уменьшить импульсивность — следовать заранее составленному плану и неукоснительно его выполнять, независимо от вашего текущего эмоционального состояния.

## **2.5. Эмоциональное истощение и перенапряжение**

Каждый инвестор переживает периоды психологического истощения.

Время, посвященное обучению, постоянные проверки знаний, ошибки и неудачи — все это часть процесса обучения. На этом этапе вполне нормально испытывать разочарование, сомнения и даже эмоциональное истощение.

Однако опыт постепенно меняет наше отношение к рынку.

Со временем мы учимся лучше справляться с убытками, понимаем, что они являются частью процесса, и перестаем эмоционально реагировать на каждую сделку.

Такое изменение мышления часто знаменует важный поворотный момент в развитии любого инвестора.

## **2.6. Зависимость от графиков и чрезмерная торговля**

Одна из самых распространённых ошибок — уделять слишком много времени изучению графиков.

Многие инвесторы считают, что чем больше времени они проводят перед экраном, тем выше будет доходность их инвестиций. Однако на самом деле всё обстоит с точностью до наоборот.

Чрезмерное внимание к рынку часто приводит к усталости, импульсивным решениям и чрезмерной торговле.

Чрезмерная торговля означает, что мы начинаем искать торговые возможности, которых на самом деле не существует. Мы совершаем сделки, возможно, из-за скуки, беспокойства или просто из желания почувствовать, что мы чем-то занимаемся.

На самом деле зачастую лучшее решение — это ничего не делать и терпеливо ждать появления действительно хорошей возможности.

## **2.7. Наиболее распространённые психологические ошибки**

Среди наиболее распространённых психологических ошибок, можно выделить следующие:

- Игнорирование торгового плана.
- Увеличение риска после серии прибыльных сделок.
- Стремление как можно быстрее возместить убытки.
- Совершение сделок из скуки.
- Действия из страха упустить возможность.
- Чрезмерная активность на рынке.
- Подчинение жадности.

При таком поведении торговля перестаёт быть профессиональной деятельностью и становится азартной игрой.

Поэтому крайне важно выработать правильные привычки и всегда сохранять эмоциональный контроль.

## **2.8. Как выработать торговую дисциплину**

Дисциплина — это строгое следование установленному торговому плану.

Это не означает, что нужно увеличивать объём торговли, и не означает, что нужно целый день следить за рынком.

Это означает соблюдение собственных правил.

Если сделка соответствует установленным требованиям, её следует совершить; в противном случае — отказаться от неё и ждать следующей возможности.

Самодисциплина также подразумевает принятие того факта, что нет необходимости участвовать во всех колебаниях рынка.

Зачастую лучшее решение — воздержаться от сделки.

## **2.9. Профессиональный подход и импульсивный подход**

Разница между профессиональным инвестором и импульсивным инвестором заключается не только в технических знаниях.

Настоящая разница заключается в привычках.

Профессиональные инвесторы следуют установленным процедурам, контролируют риски и сохраняют стабильный настрой, не поддаваясь влиянию краткосрочных результатов.

Импульсивные инвесторы, напротив, руководствуются эмоциями. Они постоянно меняют инвестиционную стратегию, гонятся за колебаниями рынка и принимают поспешные решения.

Чтобы стать профессионалом, нужно научиться контролировать свои реакции и выработать психологический настрой, основанный на терпении и самодисциплине.

## **2.10. Как сохранять хладнокровие на нестабильном рынке**

Сохранение хладнокровия — это навык, которому можно научиться.

Такие привычки, как полноценный сон, сбалансированное питание, физические упражнения и соблюдение рабочего графика, напрямую влияют на нашу способность принимать решения.

Кроме того, мы должны помнить, почему мы инвестируем и каковы наши истинные цели.

Когда мы понимаем свои цели и действуем в соответствии с четким планом, колебания рынка перестают управлять нашими эмоциями.

Внутреннее спокойствие не обязательно приходит с исчезновением рыночной волатильности.

Когда мы научимся сохранять самоконтроль независимо от колебаний рынка, мы обретем внутреннее спокойствие.

# **Глава 3**

## **3.1. Дыхание, концентрация и ясность мышления**

## 3.2. Как стресс влияет на мозг трейдера

Стресс — один из главных врагов инвестора.

Когда мы еще не накопили достаточного опыта и не обрели стабильности, чувство тревоги, разочарования и даже страха вполне нормально. Мы жаждем быстрых результатов, но рынок так не работает. Стабильная прибыль, как правило, является результатом многолетнего обучения, практики и самодисциплины.

Многие, приходя в мир инвестиций, полагают, что достаточно прочитать несколько книг или пройти курсы, чтобы стабильно зарабатывать. Однако реальность зачастую оказывается совершенно иной. Мы совершаем ошибки, терпим убытки, испытываем сомнения и даже задаёмся вопросом, на правильном ли мы пути.

Все это создает огромное психологическое давление.

Стресс влияет не только на наши финансовые решения, но и на здоровье, сон, межличностные отношения, а также на способность ясно мыслить.

Поэтому крайне важно понимать, что инвестирование — это долгосрочный процесс. Чем раньше мы примем эту реальность, тем спокойнее будем себя чувствовать и тем более взвешенные решения сможем принимать.

## 3.3. Брюшное дыхание и расслабление

Брюшное дыхание — один из самых простых и эффективных способов снятия стресса.

Мы можем практиковать его, сидя в офисном кресле, лежа в постели или даже на коврикe. Главное — принять удобную и расслабленную позу.

Сначала дышим только носом и несколько минут наблюдаем за своим дыханием. Мы ничего не меняем, а просто наблюдаем за вдохами и выдохами.

Затем полностью выдыхаем и начинаем медленно вдыхать, позволяя животу естественным образом расширяться.

Если вдох занимает пять секунд, выдох тоже должен длиться пять секунд. Если удастся выдохнуть за шесть секунд — тем лучше. Главное — поддерживать комфортный и стабильный ритм.

Можно положить руки на живот и почувствовать, как он поднимается и опускается с каждым вдохом.

Через несколько минут дыхание становится медленным, глубоким и расслабленным. Тело начинает избавляться от напряжения, а мысли постепенно успокаиваются.

## 3.4. Грудное дыхание

Как только вы освоите брюшное дыхание, можно перейти к грудному.

В этом случае мы будем в основном пытаться наполнить воздухом грудную клетку. При вдохе грудь расширяется, а живот остаётся относительно неподвижным.

Процесс аналогичен:

- Мы медленно вдыхаем.
- Мы продолжаем в том же темпе.
- Мы выдыхаем столько же времени, сколько вдыхаем.

Мы можем заниматься этим от пяти до пятнадцати минут, в зависимости от необходимости.

Сочетание брюшного и грудного дыхания дарит очень приятное ощущение расслабления и комфорта, особенно после напряжённого рабочего дня или сложной сделки.

## **3.5. Техники дыхания перед началом работы**

Прежде чем приступить к анализу рынка или оценке нашей позиции, мы можем уделить несколько минут осознанному дыханию.

Не нужно выполнять сложные упражнения.

Просто следите за своим дыханием, сохраняйте медленный ритм и успокаивайте свои мысли.

Эти техники можно практиковать где угодно:

- дома.
- во время прогулки.
- в приемной.
- Перед тем как открыть торговую платформу.

Важно выработать привычку сосредотачиваться на своём дыхании перед принятием важных финансовых решений.

## **3.6. Быстрая практика для восстановления эмоционального контроля**

Все инвесторы переживают трудные периоды.

После серьезных убытков или серии неудач самое последнее, что нам следует делать, — это продолжать торговать под влиянием эмоций.

В такой ситуации лучше всего выключить монитор, на несколько часов отойти от рынка и заняться чем-нибудь, что поможет восстановить эмоциональное равновесие.

Физические упражнения, описанные в этой книге, в сочетании с дыхательными техниками отлично помогают снять накопившийся стресс.

Физические упражнения стимулируют кровообращение, снимают мышечное напряжение и помогают мозгу временно отвлечься от постоянных переживаний.

Зачастую лучшее финансовое решение — это остановиться и успокоиться.

## **3.7. Повышение внимания и сосредоточенности**

Выработайте полезные привычки, и ваша концентрация естественным образом повысится.

Достаточный сон, здоровое питание, умеренные физические нагрузки и следование структурированному плану тор-

говли помогают нам постепенно учиться дольше сохранять концентрацию.

По мере накопления опыта мы перестаем импульсивно реагировать на каждое колебание рынка и начинаем сосредотачиваться только на том, что действительно важно.

Это чувство уверенности помогает лучше анализировать возможности и значительно сокращает количество ошибок.

## **3.8. Визуализация и психологическая подготовка**

Лучшая психологическая подготовка для инвестора — это уверенность в своём подходе к инвестированию.

Дело не в том, чтобы представлять себе будущие выгоды, и не в попытках убедить себя, что всё будет хорошо.

Речь идет о доверии к нашей работе, нашей системе и нашей способности правильно выполнять установленный план.

Настоящая уверенность в себе проистекает из тщательной подготовки и накопленного опыта.

## **3.9. Устранение помех в процессе работы**

Мы должны по возможности работать в спокойной и упорядоченной обстановке.

Однако мы также должны понимать, что сосредоточенность больше зависит от нашей подготовки, чем от внешних условий.

Когда у нас есть четкий план и мы точно знаем, что нужно делать, влияние различных факторов, отвлекающих внимание, значительно снижается.

Кроме того, по сравнению с системами дневной торговли, стратегии, применимые к недельным и месячным графикам, позволяют торговать более расслабленно и уменьшают необходимость постоянно следить за экраном.

## **3.10. Упражнения для психологической подготовки перед открытием рынка**

Каждый инвестор может выработать свои собственные инвестиционные привычки.

Кто-то предпочитает просматривать экономические новости перед началом рабочего дня. А кто-то перед работой занимается физическими упражнениями или дыхательной гимнастикой.

Что касается меня, то я считаю, что самое главное — сохранять спокойствие и действовать в соответствии с запланированным графиком.

Не стоит усложнять ситуацию.

Когда стратегия разработана правильно, наша задача — наблюдать, ждать и действовать при появлении соответствующих сигналов.

## **3.11. Как развить терпение и самодисциплину**

Терпение и самодисциплина не развиваются за один день. Они развиваются с опытом, практикой и течением времени.

Каждое правильно выполненное действие укрепляет наши привычки. Каждый анализ ошибок помогает нам совер-

шенствоваться.

Со временем мы постепенно осознаём одну из главных истин инвестирования:

терпеливые инвесторы совершают меньше сделок, но принимают более взвешенные решения.

Поспешность заставляет нас постоянно искать возможности, а терпение учит нас ждать только тех возможностей, которые действительно того стоят.

Если эта разница сохранится на протяжении многих лет, она кардинально изменит наши результаты.

# Глава 4

## **4.1. Физические упражнения и эргономика для инвесторов**

Видео: [Домашние тренировки инвестора](#)



## **4.2. Почему сидячий образ жизни ухудшает результаты трейдера**

Инвесторы проводят много времени в сидячем положении.

Мы анализируем графики, изучаем рынки, просматриваем экономические новости и постоянно отслеживаем торговлю. Как правило, умственная работа занимает всё наше время, что в конечном итоге приводит к тому, что мы упускаем из виду нечто чрезвычайно важное: наше тело.

Сидячий образ жизни не только влияет на наше физическое здоровье, но и снижает концентрацию, лишает сил и ухудшает способность принимать решения.

Длительное пребывание в неподвижном состоянии приводит к мышечному напряжению, дискомфорту в суставах, чувству усталости и даже к трудностям с длительной концентрацией внимания.

Поэтому я включил в эту книгу серию простых упражнений, которые может выполнять любой человек, независимо от возраста и физической формы.

Эти движения плавные, безопасные и простые в освоении; их можно выполнять дома, на работе или в любом месте, где у нас есть несколько минут свободного времени.

## **4.3. Физическая разминка перед работой**

Перед началом работы очень полезно выполнить небольшую разминку.

Разогревая тело, мы стимулируем кровообращение, пробуждаем мышцы и помогаем себе успокоиться и лучше воспринимать информацию.

Так же, как мы проводим техническую подготовку перед инвестированием, полезно проводить и физическую подготовку.

Нет необходимости тратить на упражнения целый час.

Всего десять или пятнадцать минут в день позволяют получить огромную пользу для здоровья и душевного состояния.

Физические упражнения в сочетании с осознанным дыханием помогают расслабиться и настроиться на работу, что особенно полезно для выполнения любой деятельности, требующей сосредоточенности.

## **4.4. Подвижность шеи, плеч и спины**

При длительном сидении за компьютером чаще всего дискомфорт возникает именно в области шеи, плеч и спины.

Накопленное в этих областях напряжение приводит к постоянному дискомфорту, снижает подвижность и даже влияет на нашу концентрацию.

Упражнения, представленные в видеоуроке, направлены на постепенную и безопасную растяжку этих зон.

Регулярно выполняя их, вы почувствуете, что тело стало легче, осанка выпрямилась, а дискомфорт от длительного сидения значительно уменьшился.

## **4.5. Упражнения для нижней части спины и ног**

Поясница — одна из самых уязвимых частей тела.

Укрепление мышц живота и повышение стабильности таза помогают защитить спину и снизить нагрузку на позвоночник.

Упражнения из этой программы также тренируют ноги, способствуют повышению подвижности и укреплению мышц, что позволяет нам поддерживать правильную осанку в течение всего дня.

Главное не в том, чтобы выполнять интенсивные движения, а в том, чтобы заниматься регулярно.

Всего несколько минут в день — и если заниматься несколько недель или месяцев, можно добиться очень значительных изменений.

Перед началом любой программы физических упражнений рекомендуется проконсультироваться с медицинским специалистом, если у вас есть травмы, ограничения или определённые заболевания.

## **4.6. Улучшение кровообращения и снятие напряжения**

Одно из самых очевидных преимуществ физических упражнений — улучшение кровообращения.

Регулярные занятия спортом стимулируют кровообращение, снимают скованность и помогают организму работать более эффективно.

Кроме того, физические упражнения — это естественный способ снизить стресс и избавиться от накопленного напряжения.

Многие инвесторы с удивлением обнаруживают, что после короткой физической тренировки их мысли становятся более ясными, а эмоциональное состояние — более устойчивым.

## 4.7. Упражнение «Стул трейдера»

У нас не всегда есть достаточно места или времени для выполнения полного комплекса упражнений.

Именно поэтому гимнастика на стуле может стать очень полезным инструментом.

Существует множество упражнений, которые позволяют размять шею, плечи, спину, ноги и руки, а также снять напряжение с глаз, не вставая с места.

Эти движения особенно полезны для тех, кто большую часть дня проводит сидя перед экраном и хочет уменьшить мышечную скованность, накапливающуюся во время работы.

Важна не интенсивность упражнений, а поддержание тела в активном состоянии в течение всего дня.

## **4.8. Активные перерывы во время длительных занятий**

Когда работа длится несколько часов, рекомендуется делать короткие перерывы для движения.

Эти перерывы могут включать:

- Мягкую растяжку.
- упражнения на подвижность шеи и плеч.
- упражнения для запястий и пальцев.
- Упражнения для подвижности ног и голеностопных суставов.
- Глубокое дыхание.

Потратьте несколько минут на физические упражнения — это поможет восстановить силы, повысить концентрацию и уменьшить накопленную усталость.

## **4.9. Поза за компьютером и эргономика**

Правильная осанка при сидении зависит не только от стула или стола.

Она также зависит от состояния нашего тела.

Когда мышцы сильны и сбалансированы, поддерживать правильную осанку гораздо легче и естественнее.

Напротив, когда мышцы слабые или чрезмерно напряженные, любая поза со временем начинает вызывать дискомфорт.

Поэтому оптимальная эргономическая стратегия сочетает в себе два элемента:

- Подходящее рабочее пространство.
- Готовность тела к поддержанию здоровой осанки.

Они должны дополнять друг друга.

## **4.10. Профилактика физического, умственного и душевного истощения**

Физическая и умственная усталость часто возникают одновременно.

Когда тело устало, эффективность работы мозга также снижается. Точно так же, когда мы длительное время подвергаемся психическому стрессу, в конечном итоге это напряжение отражается и на физическом состоянии.

Поэтому регулярные физические упражнения становятся основным инструментом для любого инвестора.

Они не только помогают поддерживать физическое здоровье, но и способствуют ясности мышления, улучшению аналитических способностей и принятию более взвешенных решений.

В конечном счете, забота о своем теле — это также способ позаботиться о своих инвестициях.

Ведь более здоровый инвестор, как правило, является более дисциплинированным и сосредоточенным инвестором, способным лучше справляться с рыночными вызовами.

## 4.11. Программы физической подготовки в дополнение к обучению инвесторов

В этой книге мы неоднократно обсуждали важность самодисциплины, контроля над эмоциями, дыхания и психологического равновесия. Однако многие инвесторы упускают из виду один аспект, который может оказать значительное влияние на нашу повседневную эффективность: физическое здоровье.

Длительное сидение перед экраном приводит к мышечно-напряжению, скованности суставов, умственному утомлению и постепенному снижению концентрации. Поэтому я считаю, что помимо психологической подготовки к торговле крайне важно разработать комплекс простых упражнений и программу физической подготовки, адаптированные к индивидуальным потребностям.

Чтобы помочь вам в этом процессе, я подготовил дополнительные материалы, которые вы можете найти в видеороликах, сопровождающих эту книгу, а также в некоторых моих профессиональных публикациях, посвящённых здоровью, подвижности и физической подготовке.

Среди них «**Базовый курс пилатеса**» и «**Гимнастика для людей старше 60 лет**». В видео я демонстрирую мно-

жество упражнений, которые можно выполнять даже сидя на стуле; они особенно полезны для тех, кто долго работает, учится или анализирует финансовые графики.

Вам не нужно быть спортсменом, чтобы извлечь из этого пользу. Как правило, всего нескольких минут ежедневных упражнений, растяжки, осознанного дыхания и легкой силовой тренировки достаточно, чтобы значительно придать вам бодрости, повысить концентрацию и улучшить общее самочувствие.

Кроме того, через **мой канал «Здоровье»** вы можете получить доступ к моему основному каналу. Автор Мигель Анхель Сера предлагает полный набор курсов по пилатесу, разбитых по уровням — от начального до продвинутого. Эти курсы призваны помочь вам повысить гибкость, улучшить физическую форму и выработать здоровые привычки, что идеально сочетается с вашей инвестиционной деятельностью.

Мой опыт подсказывает мне, что более спокойное состояние ума часто является результатом более крепкого, гибкого и сбалансированного тела. Поэтому я считаю, что физические тренировки, дыхательные техники и психологические приёмы — это один и тот же набор инструментов, направленных на повышение нашей эффективности и качества жизни.

Если вы хотите глубже изучить эти аспекты, посетите мою авторскую страницу на Amazon и мои официальные каналы,

где вы найдете соответствующие публикации, видеоуроки и дополнительные материалы.

Помните: здоровое тело — лучшая гарантия душевного равновесия. Психологические навыки трейдера формируются не только за экраном, но и благодаря привычкам, которые мы вырабатываем каждый день.

# Глава 5

## 5.1. Эффективный рабочий процесс трейдера

## 5.2. Распорядок дня инвестора

Каждый инвестор должен планировать своё время в зависимости от типа совершаемых им сделок.

Тем, кто торгует по дневным графикам, необходимо сосредоточиться на открытии рынка и пиковых периодах объёма торгов. Однако у тех, кто использует недельные или месячные графики, есть большая свобода в управлении временем.

Важно не следовать жесткому графику, а адаптировать распорядок работы к используемому нами методу.

Четкая стратегия позволяет понять, когда следует уделять внимание рынку, а когда можно посвятить время другим занятиям, не привязываясь к экрану.

Эффективная организация заключается не в увеличении рабочего времени, а в том, чтобы сосредоточенно работать над действительно важными задачами.

## **5.3. Физическая и психологическая подготовка перед открытием рынка**

Лучшая подготовка начинается не за несколько минут до открытия торговой платформы.

Настоящая подготовка — это результат полезных привычек, выработанных за долгие месяцы ежедневной практики.

Когда мы регулярно занимаемся физическими упражнениями, практикуем дыхательные техники, полноценно отдыхаем и следуем последовательному плану работы, мы можем выходить на рынок в лучшем психологическом и эмоциональном состоянии.

Фактически, подготовка начинается задолго до появления инвестиционных возможностей.

Уравновешенные инвесторы всегда готовы, поскольку у них уже заложен прочный фундамент, позволяющий им принимать решения хладнокровно.

## **5.4. Питание и умственная работоспособность**

Питание напрямую влияет на наш уровень энергии и концентрации.

Дело не в том, чтобы следовать сложным диетам или чрезмерно увлекаться питанием, а в том, чтобы поддерживать разумные привычки, позволяющие организму функционировать нормально.

Как чрезмерная торговая активность влияет на результаты сделок, так переедание влияет на ясность нашего мышления.

Сбалансированное питание в сочетании с достаточным отдыхом и регулярными физическими упражнениями помогает поддерживать стабильный уровень энергии в течение всего дня.

## **5.5. Отдых и психологическое восстановление**

Полноценный сон — одна из важнейших опор в работе любого инвестора.

Во время сна организм восстанавливается, мозг обрабатывает информацию, а когнитивные функции восстанавливаются.

Поэтому рекомендуется по возможности придерживаться регулярного режима дня и отводить на сон столько времени, сколько вам необходимо.

Помимо сна, простые занятия, такие как прогулки, активность на свежем воздухе или временный отказ от электронных устройств, также могут значительно способствовать психологическому восстановлению.

Отдых — это не пустая трата времени.

Это прямая инвестиция в наши будущие результаты.

## **5.6. Как избежать эмоционального выгорания**

Эмоциональное выгорание обычно возникает из-за длительного накопления стресса.

Недостаток отдыха, вредные привычки, стремление к быстрым результатам и неспособность расслабиться в конечном итоге наносят вред здоровью.

Чтобы избежать такой ситуации, мы должны уделять внимание всем ключевым моментам, которые мы постоянно подчеркиваем в этой книге:

- Достаточный отдых.
- Физические упражнения.
- Осознанное дыхание.
- Сбалансированное питание.
- Управление эмоциями.
- Дисциплина в работе.

Когда все эти факторы действуют согласованно, риск усталости значительно снижается.

## 5.7. Выработка здоровых привычек

Привычки не формируются за один день.

Дисциплина формируется благодаря небольшим действиям, повторяющимся в течение нескольких недель, месяцев и лет.

Многие инвесторы отказываются от эффективных стратегий только потому, что не дают им достаточно времени, чтобы проверить их эффективность. Другие инвесторы после нескольких убыточных сделок постоянно меняют стратегии, корректируют правила или действуют импульсивно.

Настойчивость требует терпения.

Формирование здоровых привычек требует упорства, даже если результаты пока не видны.

Со временем эти небольшие действия в конечном итоге заложат прочный фундамент для построения стабильной карьеры.

## **5.8. Баланс между торговлей и личной жизнью**

Одно из главных преимуществ инвестирования — это свобода, которую оно даёт.

В зависимости от выбранного стиля торговли можно управлять позициями практически из любого места и совмещать инвестиционную деятельность с семейной и личной жизнью.

Однако настоящая свобода не означает, что нужно следить за рынком 24 часа в сутки.

Настоящая свобода заключается в том, чтобы инвестиции занимали в нашей жизни то место, которое им положено.

Когда мы достигаем такого баланса, мы можем получать удовольствие от общения с семьёй и друзьями, личных проектов и инвестиций, не чувствуя, что одна из этих сфер ущемляет другую.

Конечная цель — не жить ради работы.

Цель — использовать инвестиции как инструмент, способствующий улучшению качества нашей жизни.

## **5.9. Регулярная практика самодисциплины**

Самодисциплина — это результат постоянной практики.

Каждый раз, когда мы следуем торговому плану, мы укрепляем свои торговые привычки. Каждый раз, когда мы соблюдаем правила, мы укрепляем уверенность в собственном торговом процессе.

Со временем то, что поначалу требовало огромных усилий, в конечном итоге становится естественным.

Дисциплина перестает быть обязанностью и становится привычным образом поведения.

## **5.10. Как превратить торговлю в сбалансированный процесс**

Сначала многие считают финансовые рынки непредсказуемыми — почти как азартную игру.

Однако по мере накопления опыта мы постепенно понимаем, что успех зависит не от удачи, а является результатом совокупного воздействия множества факторов:

- тренировки.
- Опыт.
- Управление капиталом.
- Дисциплина.
- Контроль эмоций.
- Терпение.
- Здоровый образ жизни.

Когда все эти составляющие работают в комплексе, торговля перестает быть источником постоянного стресса и превращается в упорядоченный и устойчивый процесс.

Это верно для любой отрасли: если мы достаточно долго будем придерживаться правильного подхода, то, как правило, добьемся хороших результатов.

И именно в этом заключается цель всего, о чём идёт речь в этой книге: выработать более хладнокровный, дисциплинированный и сбалансированный подход к инвестированию.

# **Глава 6**

## **6.1. Практические стратегии и сопутствующие видеоуроки**

## **6.2. Введение в простые торговые стратегии**

В этом разделе я хочу представить стратегию, которая объединяет два подхода, уже описанных мной в других книгах этой серии: стратегию «спагетти» и стратегию «дельфина».

Основная идея заключается в объединении этих двух стратегий и повышении их чувствительности к ценовым изменениям. Таким образом, мы сможем быстрее обнаруживать потенциальные развороты тренда и возможности, которые предоставляет рынок.

# 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.