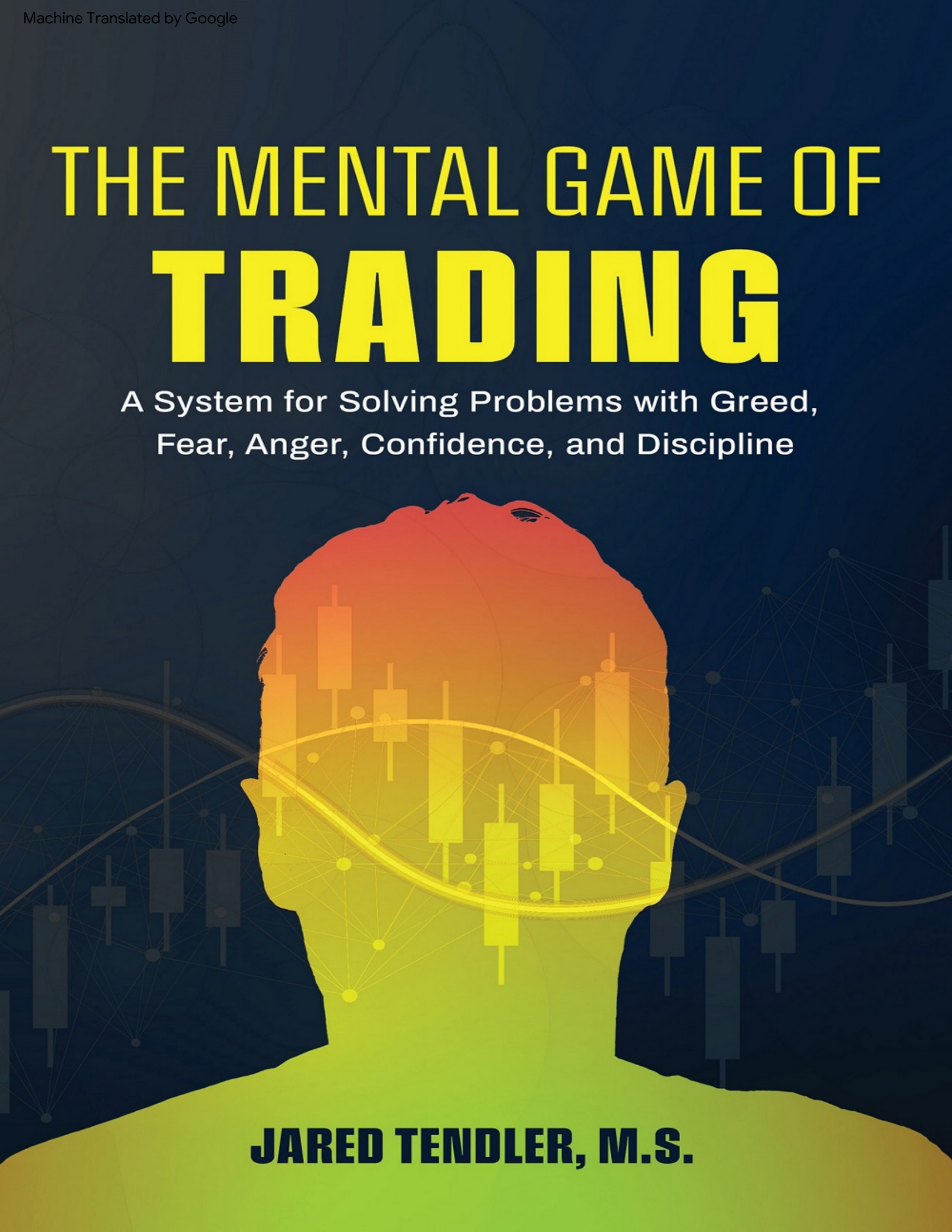


THE MENTAL GAME OF TRADING

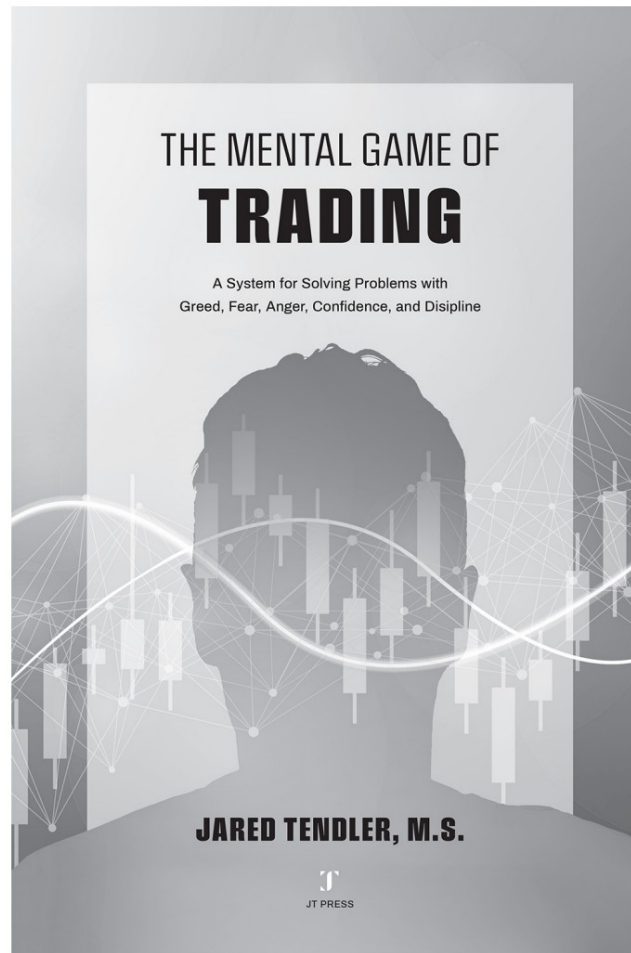
A System for Solving Problems with Greed,
Fear, Anger, Confidence, and Discipline



JARED TENDLER, M.S.

PERMAINAN MENTAL DARI
JUAL BELI

**JUGA OLEH JARED
TENDLER e Mental Game
of Poker e Mental Game of Poker 2**



Hak Cipta 2021 © oleh Jared Tendler

Semua hak dilindungi

undang-undang Tidak ada bagian dari buku ini yang boleh digunakan, direproduksi, dipindai, atau didistribusikan dalam bentuk apa pun atau dengan cara apa pun, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali dalam hal kutipan singkat yang terkandung dalam artikel kritis dan resensi buku. Untuk meminta izin menggunakan bagian mana pun dari buku ini dengan cara apa pun, kirimkan surat ke: info@jaredtendler.com

Diterbitkan oleh Jared Tendler, LLC

www.jaredtendler.com

ISBN-13: 978-1-7340309-1-4

ISBN: 978-1-7340309-3-8(Epub)

ISBN: 978-1-7340309-2-1(Mobi)

Batasan Tanggung Jawab/Sangkal Jaminan: apakah publikasi dimaksudkan sebagai sumber informasi yang berharga bagi pembaca, namun tidak dimaksudkan sebagai pengganti bantuan ahli langsung. Jika tingkat bantuan seperti itu diperlukan, layanan dari profesional yang kompeten yang menawarkan bantuan individual harus dicari. e penulis tidak dapat menjamin keberhasilan strategi atau alat tertentu. Meskipun publikasi ini dirancang untuk memberikan informasi yang akurat sehubungan dengan pokok bahasan yang dicakup, penerbit dan penulis tidak bertanggung jawab atas kesalahan, ketidakakuratan, kelalaian, atau ketidakkonsistenan lainnya di sini, atau atas penggunaan Anda atas informasi tersebut, dan dengan ini menafikan setiap tanggung jawab kepada pihak mana pun atas kerugian, kerusakan, atau gangguan yang disebabkan oleh kesalahan atau kelalaian, baik kesalahan atau kelalaian tersebut diakibatkan oleh kelalaian, kecelakaan, atau sebab lain apa pun, atau akibat dari penggunaan Anda atas informasi yang terdapat dalam buku ini.

Desain sampul oleh Laura Duy

Desain buku oleh Karen Minster

Foto penulis oleh Amanda Laster

DICETAK DI AMERIKA SERIKAT Buku

digital (epub dan mobi) diproduksi oleh Booknook.biz.

ISI

BAB 1: SISTEM UNTUK MEMPERBAIKI MENTAL GAME

MASALAH

Emosi Tidak Jahat—Emosi adalah Sinyal untuk Digunakan dan Dipelajari

Mengapa Anda Membutuhkan Sistem

BAB 2: PETAKAN POLA ANDA

Memahami Emosi sebagai Sinyal

Membuat Peta

BAB 3: TEMUKAN AKAR MASALAH ANDA

Jebakan Pembelajaran Umum

e Konsep Cacing Inch

Mengungkap Apa Penyebab Masalah Backend Anda

BAB 4: KESERAKAHAN

e Sifat Keserakahan

Tanda-Tanda Umum Keserakahan

Memetakan Keserakahan Anda

e Penyebab Keserakahan yang Sebenarnya

BAB 5: KETAKUTAN

e Sifat Ketakutan

Tanda-Tanda Umum Ketakutan

Memetakan Ketakutan Anda

Takut Kehilangan (FOMO)

Takut kehilangan

Takut akan Kesalahan

Takut Gagal

BAB 6: TILT

e Sifat Kemiringan

Tanda Umum Kemiringan

Memetakan Kemiringan Anda

Benci untuk Kalah

Kesalahan Miring

Kemiringan Ketidakadilan

Perdagangan balas dendam

Kemiringan Hak

BAB 7: KEPERCAYAAN DIRI

e Sifat Keyakinan

Tanda Umum Overconfidence

Tanda-Tanda Umum Kurang Percaya Diri

Keyakinan Stabil

Memetakan Keyakinan Anda

Memperbaiki Ilusi dan Bias Kognitif

Perfeksionis

Keputusan

Harapan dan Keinginan

BAB 8: DISIPLIN e Sifat Disiplin

Tanda-Tanda Umum Masalah Disiplin

Strategi Umum Peningkatan Disiplin

Memetakan Di mana Disiplin Dibutuhkan

Ketidaksabaran

Kebosanan

Menjadi Terlalu Berorientasi Hasil

Distraktibilitas

Kemalasan

Penundaan

BAB 9: MEMPERBAIKI MASALAH ANDA

Pikiran yang Tidak Berfungsi

Strategi Waktu Nyata

Bangun Rutinitas Produktif

BAB 10: MEMECAHKAN MASALAH KURANGNYA KEMAJUAN

Kesulitan Mengenali Pola Anda

Keadaan Menjadi Lebih Buruk Sebelum Menjadi Lebih Baik

Habis terbakar

Otak Kembang

Ketika Hidup Berdarah dalam Trading

PIKIRAN AKHIR

Catatan akhir

Terima kasih
tentang Penulis

PERMAINAN MENTAL DARI
JUAL BELI

BAB 1

SISTEM UNTUK MEMPERBAIKI MASALAH

PERMAINAN MENTAL “Kita tidak dapat memecahkan masalah kita dengan pemikiran yang sama seperti yang kita gunakan saat kita menciptakannya.”

—Albert Einstein **Tujuan**

Anda adalah menghasilkan uang. Tapi ada sesuatu yang menghalangi jalanmu. Anda kehilangan uang padahal seharusnya tidak, atau bahkan jika Anda secara konsisten menghasilkan uang, Anda meninggalkan keuntungan di atas meja. Pertanyaannya adalah mengapa.

Untuk jawabannya, kemungkinan besar Anda akan melihat keterampilan teknis Anda terlebih dahulu. Ini jelas merupakan langkah kritis. Anda menganalisis perdagangan, memperketat aturan Anda, mempelajari teknik baru, mengembangkan sistem Anda, melakukan lebih banyak riset, dan menguji strategi baru. Terlepas dari semua pekerjaan itu, pendarahan terus berlanjut. Anda mencoba lagi dan lagi, tetapi Anda tetap tidak berhasil karena jawabannya tidak terletak pada apa yang Anda ketahui tentang trading. Jawabannya datang dari sisi mental dan emosional permainan—permainan mental Anda, dan Anda tidak mengerjakannya secara efektif. Itu tidak berarti perdagangan adalah tentang

psikologi. Ini bukan. Bahkan permainan mental yang sempurna—seimbang secara emosional, selalu fokus, konsisten di zona—tidak akan membuat Anda untung dalam jangka panjang jika Anda tidak memiliki keunggulan di pasar. Tetapi jika Anda *memiliki* keunggulan, namun tidak melakukan apa yang seharusnya, atau sedang bergumul dengan keserakahan, ketakutan, kemarahan, rasa percaya diri atau disiplin, permainan mental Anda mungkin merugikan Anda lebih dari yang Anda sadari.

tinta tentang kesalahan Anda yang paling mahal dalam eksekusi. Apakah mereka termasuk salah satu dari yang berikut ini?

- Memaksa pengaturan perdagangan yang
- biasa-biasa saja Ragu-ragu
- pada entri Keluar dari
- perdagangan terlalu dini Mengejar harga pasar naik
- dan turun Memindahkan stop
- terlalu cepat Memindahkan target keuntungan Anda
- sebelum menyentuh Membicarakan diri Anda

keluar dari perdagangan yang baik Seringkali ketika kesalahan ini terjadi, Anda tidak dapat menghentikan diri sendiri dari membuat mereka. Emosi Anda menghalangi, dan mereka memiliki kekuatan untuk memaksakan impuls terburuk Anda.

Jangan menyalahkan diri sendiri karena ini. Salah satu alasan Anda belum menghilangkan kesalahan eksekusi adalah karena Anda tidak tahu apa yang Anda hadapi. Sama seperti perdagangan yang mengikuti seperangkat aturan dasar, demikian juga permainan mental. Misalnya, bagian otak tempat Anda secara aktif membuat keputusan hanya dapat mengakses informasi dalam jumlah terbatas pada waktu tertentu. Terlebih lagi, emosi memiliki kekuatan untuk mengurangi dan bahkan mematikan proses pengambilan keputusan Anda sepenuhnya. Jika Anda tidak memahami ini dan aturan permainan mental lainnya, Anda tidak dapat memperbaiki kesalahan Anda dengan

andal. Itulah mengapa saya menyukai istilah "permainan mental" untuk menggambarkan sisi mental dan emosional dari trading. Kata "permainan" secara otomatis menyimpulkan aturan dan strategi tentang cara Anda meningkatkan vs. solusi satu-dan-selesai. Istilah seperti pola pikir perdagangan, mentalitas perdagangan, atau psikologi perdagangan semuanya menyiratkan sesuatu yang statis. Seolah menemukan saran yang tepat adalah semua yang Anda butuhkan untuk memiliki pikiran yang sempurna untuk berda

Banyak dari Anda telah mencari peluru perak, padahal yang Anda butuhkan adalah strategi atau sistem. Dalam buku ini, Anda akan mempelajari sistem langkah demi langkah yang praktis untuk memperbaiki masalah emosional yang paling umum dalam perdagangan: keserakahan, ketakutan, kemarahan, sikap terlalu percaya diri, dan rasa percaya diri yang rendah. Masalah ini menyebabkan kesalahan dalam eksekusi yang tidak dapat Anda hentikan. Saya tidak hanya akan menunjukkan cara menyelesaikannya, saya juga akan menunjukkan cara mengatasi masalah disiplin yang mengganggu fokus, rutinitas, kebiasaan, dan eksekusi Anda. Dan saya akan menyoroti beberapa cara langsung

untuk membuat kemajuan yang langgeng. sistem ini adalah puncak dari 15 tahun kerja. Klien dari seluruh dunia pada tingkat persaingan tertinggi di golf, poker, esports, dan perdagangan telah menggunakan sistem ini dengan hasil yang luar biasa. Apa yang membuatnya sangat efektif adalah karena dirancang untuk menemukan dan memperbaiki akar masalahnya. Anda tidak dapat membunuh gulma kecuali Anda mencabut akarnya. Menginjaknya, atau memotong apa yang tumbuh di atas tanah, hanya memberikan hasil sementara. Kemungkinan inilah yang terjadi dengan kesalahan perdagangan Anda yang paling umum. Apa pun yang telah Anda lakukan belum menyelesaikan pekerjaan.

Untuk lebih jelasnya, Anda tidak akan belajar bagaimana mengeksekusi perdagangan, memunculkan ide perdagangan, membaca grafik, atau mengenali fundamental di sini. e

pedagang yang berhasil menggunakan sistem saya sudah cukup terampil di bidang ini untuk mengetahui dengan jelas di mana letak masalah mereka yang sebenarnya.

di sekitar buku ini Anda akan membaca beberapa cerita mereka; pengalaman mereka dapat memberikan beberapa pelajaran terpenting Anda. Pada saat penulisan ini, mereka sedang mengerjakan sistem dan terus membuat kemajuan setiap hari. persis seperti yang saya harapkan, karena tidak ada keajaiban pada sistem ini. Anda tidak akan mendapatkan beberapa tip rahasia yang akan menghilangkan upaya serakah Anda untuk menghasilkan uang, keraguan Anda yang menakutkan untuk memasuki perdagangan yang sesuai dengan sistem Anda, atau dorongan marah Anda untuk mengganti kerugian dengan segera melakukan perdagangan lain.

Apa yang *akan* Anda dapatkan adalah sistem yang memberi Anda landasan untuk mengatasi masalah tersebut. Sebuah sistem yang memungkinkan Anda memecahkan masalah permainan mental saat ini dan di masa depan dengan memberi Anda pemahaman yang lebih dalam tentang apa yang menyebabkannya sejak awal. Sebuah sistem yang secara metodis memandu Anda melalui langkah-langkah untuk mengenali dan memperbaikinya dengan cara

Anda akan belajar bagaimana mengidentifikasi sinyal yang menunjukkan kemungkinan masalah akan muncul, seperti halnya Anda mendapatkan peringatan tentang kemungkinan penyiapan perdagangan yang memerlukan perhatian Anda. adalah sistem dapat diakses, logis, praktis, dan berulang. Jika Anda meluangkan waktu untuk mempelajarinya dan melakukan pekerjaan yang saya sarankan, kemungkinan besar Anda akan membuat langkah signifikan untuk meningkatkan permainan mental Anda.

Sebelum kita masuk lebih dalam ke sistem dan cara kerjanya, mari kita lakukan sedikit lebih banyak mitos seputar topik inti dari semua yang disalahpahami secara luas — emosi.

EMOSI BUKAN JAHAT— MEREKA ADALAH SINYAL UNTUK DIGUNAKAN DAN DIPELAJARI

ebagai cara banyak dari Anda telah berjuang melawan kesalahan perdagangan Anda benar-benar terbalik—apa yang Anda anggap sebagai masalah sebenarnya bukanlah masalahnya. Jika Anda akan memiliki kesempatan untuk memecahkan masalah seperti keserakahan, takut kalah, atau kebencian terhadap kesalahan, Anda harus terlebih dahulu memiliki pemahaman yang akurat tentang apa yang Anda hadapi. dimulai dengan mengubah perspektif Anda tentang peran yang dimainkan emosi dalam menyebabkan kesalahan perdagangan Anda.

Salah satu perbedaan mendasar antara buku ini dan nasihat yang biasa ditemukan di sumber psikologi trading lainnya adalah cara memandang emosi. Kebijakan konvensional mengatakan bahwa emosi adalah masalahnya, dan memberikan saran yang terutama berfokus pada pengurangan, pengendalian,

dan melepaskan emosi. Anda pasti dapat melakukan peningkatan jangka pendek dengan cara ini, tetapi strategi ini hanya dapat membawa Anda sejauh ini.

Mengapa?

Karena Anda tidak mengatasi masalah sebenarnya. Alih-alih, Anda menghabiskan waktu dan berusaha melawan apa yang *menurut* Anda menjadi masalah—emosi yang dihasilkan dari trading. Anda menyebut emosi tidak rasional, mencoba menipu pikiran Anda, atau bekerja untuk merasionalisasi, menyangkal, menghindari, mengabaikan, memproyeksikan, mengalihkan perhatian, mematikan rasa, atau membuat mereka tidak peka. Anda bahkan dapat menggunakan pilihan yang sehat seperti meditasi, yoga, dan olahraga, di antara pilihan lain — kurang sehat — untuk mengeluarkan tenaga atau melepaskan stres dari hari itu. Tapi Anda tidak memecahkan masalah.

Atau, alih-alih mengabaikan atau merasionalisasi emosi, Anda sangat menyadarinya dan telah menciptakan "solusi" Anda sendiri yang sebenarnya hanyalah cara untuk mengelolanya. Anda keluar lebih awal untuk mengunci keuntungan dan menghindari potensi ledakan jika perdagangan berbalik melawan Anda. Anda berhenti berdagang pada hari-hari emosi Anda terlalu tinggi, sampai Anda bisa berpikir jernih. Anda juga dapat melakukan hal

- berikut: Pindahkan
- pemberhentian ke titik impas Menjauh dari perdagangan aktif sehingga
- Anda tidak mengganguinya Keluar dari sesi lebih
- awal untuk memastikan hari yang menguntungkan Tinjau catatan
- tempel di monitor Anda sebelum memasuki perdagangan
- Bicaralah pada diri sendiri untuk tetap tinggal disiplin dan termotivasi

Selalu ingatkan diri Anda tentang konsep dasar, seperti “kerugian akan terjadi; jangan biarkan itu

- Luangkan waktu lebih lama dari

perdagangan. Masalah dengan solusi ini adalah Anda telah meminimalkan profitabilitas serta kemampuan Anda untuk beradaptasi dan berkembang sebagai seorang pedagang. Berdagang lebih kecil, keluar lebih awal, dan memesan hari yang menguntungkan semuanya dalam upaya untuk mengendalikan emosi Anda bukanlah cara yang pada akhirnya Anda inginkan untuk memainkan permainan ini. Ya, itu bisa menjadi strategi jangka pendek yang bagus, tetapi paling baik digunakan seperti roda latihan. Dan sampai Anda kehilangan roda pelatihan, potensi keuntungan Anda sebagai seorang trader sangat terbatas.

Mari kita gali lebih dalam. Adalah mitos bahwa emosi seperti kemarahan, keserakahan, dan ketakutan adalah masalah yang menyebabkan kesalahan trading Anda. Sebaliknya, emosi ini sebenarnya adalah *sinyal*. adalah perubahan kritis dalam perspektif. Jangan melawan keadaan emosi Anda. Sebaliknya, perlakukan emosi sebagai

sinyal dan ingin tahu tentang apa yang mereka coba sampaikan kepada Anda. Kami melakukan ini sepanjang waktu ketika datang ke penyakit fisik. Dan, seperti emosi kita, terkadang penyebab sebenarnya tidak selalu jelas.

Misalnya, katakanlah Anda mengalami sakit kepala di akhir hari perdagangan. Pada awalnya Anda mengira itu disebabkan oleh stres dari trading.

Keluarga dan teman setuju dengan Anda, tetapi Anda tetap mendapatkannya di akhir pekan dan bahkan setelah liburan selama seminggu. Anda pergi ke dokter karena takut akan sesuatu yang lebih buruk, namun semuanya sudah diperiksa. Anda telah mengonsumsi obat-obatan yang dijual bebas selama beberapa bulan, mencoba untuk mengatasi sakit kepala Anda, tetapi Anda masih belum menemukan penyebabnya. en, saat Anda

menyelesaikan jurnal perdagangan Anda di akhir hari perdagangan, Anda melihat diri Anda menyipit dan memutuskan untuk memeriksakan mata Anda. Ternyata, penglihatan Anda semakin memburuk selama enam bulan terakhir dan ketegangan mata menyebabkan sakit kepala Anda. Ubah resep kacamata Anda, masalah terpecahkan. Sakit kepala bukanlah masalahnya—itu adalah sinyal, dan tugas Anda adalah menafsirkan apa arti sinyal itu.

Demikian pula, emosi negatif adalah sinyal yang mengarahkan Anda ke masalah yang tidak Anda tangani. Jika Anda mengikuti sinyal tersebut untuk mengidentifikasi dan memperbaiki penyebab yang mendasarinya, Anda akan berhenti secara otomatis:

- Memindahkan target keuntungan Anda dari upaya serakah untuk melakukan pembunuhan
- Mengejar pasar karena takut ketinggalan
- Overtrading karena marah untuk menebus kerugian atau kesalahan
- tinta Anda bisa mengakali pasar karena overconfidence
- Bertahan dengan perdagangan yang merugi terlalu lama karena kepercayaan diri Anda tidak dapat menangani kerugian lainnya

Sama seperti Anda berhenti minum obat saat sakit kepala Anda hilang, Anda tidak perlu menghabiskan waktu dan energi untuk mencoba mengelola atau mengendalikan emosi ini, karena emosi tersebut berhenti terpicu. Itulah kekuatan sistem permainan mental ini. Saat Anda mengidentifikasi dan memecahkan masalah sebenarnya, Anda tidak perlu berjuang untuk mendapatkan kendali atau mengandalkan roda latihan untuk perlindungan. Reaksi emosional menghilang dan Anda dibebaskan untuk fokus pada perdagangan.

tinta emosi Anda seperti indikator yang Anda ikuti di pasar.

Sebagai seorang trader, Anda menggunakan sinyal sepanjang waktu dan, berdasarkan tingkat keahlian Anda, Anda kurang lebih terampil dalam memanfaatkan sinyal tersebut untuk menyebarkan keunggulan Anda. Dalam permainan mental, emosi negatif adalah sinyal dari

aws tersembunyi yang merusak perdagangan Anda. Bagi sebagian dari Anda, aw tersembunyi ini menyebabkan masalah halus. Mereka seperti program komputer yang berjalan di latar belakang tetapi tidak terbuka di desktop Anda. Mereka menumpulkan perasaan pasar Anda, mengurangi kejernihan pemikiran Anda, dan memperlambat waktu reaksi Anda.

Bagi yang lain, masalah tersembunyi adalah penyebab rentetan pesan kesalahan dan layar biru. Anda melakukan perdagangan yang Anda tahu seharusnya tidak dilakukan, tetapi Anda tidak bisa berhenti. Anda menatap perdagangan buku teks tetapi tidak dapat menarik pelatuknya. Anda tahu Anda harus menutup, tetapi ketakutan atau keserakahan membutuhkan Anda. Anda tahu cara yang tepat untuk bereaksi, tetapi tidak dapat menghentikan diri Anda untuk Terlepas dari seberapa besar aws ini memengaruhi perdagangan Anda, aws ini harus diidentifikasi dan diperbaiki untuk secara konsisten berdagang pada tingkat yang Anda harapkan atau cita-citakan.

Emosi Memicu Kinerja Dengan

semua fokus pada bagaimana emosi mengganggu kinerja Anda, Anda tergoda untuk menuliskannya sebagai hal yang buruk. Emosi, bagaimanapun, adalah kunci untuk mencapai puncak Anda. Mereka adalah sumber energi penting untuk mendorong kinerja Anda. Dalam hal ini, emosi bukanlah baik atau buruk.

Bahkan emosi yang biasanya dianggap negatif tidak selalu buruk. Misalnya, kemarahan bisa menjadi sumber energi yang fenomenal. Michael Jordan menggunakan kemarahan sebagai motivasi, terutama karena dikeluarkan dari tim bola basket sekolah menengahnya, untuk menjadi salah satu pemain bola basket terhebat sepanjang masa. Beberapa pedagang berada dalam kondisi terbaiknya saat mereka sedang kesal. Lainnya saat punggung mereka menempel ke dinding dan di bawah banyak tekanan. tinta emosi sebagai inheren buruk tidak masuk akal dan hasilnya membuktikan sebaliknya.

Kelemahan menggunakan kemarahan atau ketakutan untuk kinerja yang optimal adalah kebanyakan orang tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikannya. Jordan, dan pemain elit lainnya seperti dia, menguasai emosi mereka. Mereka telah mengetahui cara mempertahankan campuran emosi, energi, atau bahan bakar yang tepat untuk secara konsisten tampil di puncak permainan mereka. Di tangan seorang pemula, kemarahan dan ketakutan bisa sangat mudah berubah.

Memiliki campuran emosi yang tepat adalah kuncinya, tetapi stabilitas emosi tersebut sangat berarti untuk jangka panjang. Bayangkan berada di perahu kecil di laut berombak dan mencoba menaiki perahu lain yang menepi. Sifat gelombang yang tidak dapat diprediksi membuatnya sulit, jika

bukan tidak mungkin, untuk mengantisipasi dengan tepat kapan Anda harus melompat dari satu perahu ke perahu lainnya.

Itulah rasanya mencoba masuk ke zona ketika emosi Anda sedang tidak stabil. Anda bisa melakukannya, tetapi kemungkinannya rendah dan kemungkinan kesalahan besar. Di sisi lain, saat laut tenang, atau emosi Anda stabil, mencapai zona tersebut secara konsisten jauh lebih mudah.

MENGAPA ANDA

MEMBUTUHKAN SISTEM Dengan menggunakan sistem saya, Anda akan belajar cara menghilangkan ketidakstabilan mental dan emosional yang disebabkan oleh penurunan performa mendasar Anda. Yang muncul secara otomatis adalah dorongan yang intens, tetapi dengan stabilitas yang lebih besar. Anda mendapatkan keuntungan dari kemarahan seperti Jordan tanpa kekacauan. Proses untuk mencapai zona menjadi lebih mudah dan mudah. Dan dalam jangka panjang, Anda akan lebih menikmati pekerjaan Anda, mengurangi kemungkinan kelelahan, dan memperkuat kemampuan Anda untuk menghasilkan keuntungan yang lebih tinggi.

Anda dapat mengoreksi semua masalah khusus yang tercakup dalam buku ini—keserakahan, ketakutan, kemarahan, terlalu percaya diri, kurang percaya diri, dan disiplin yang buruk—menggunakan strategi inti yang sama. Tidak peduli siapa Anda, aturan dasar dari permainan mental adalah sama. Kita semua terikat oleh batasan-batasan ini. Saat memecahkan masalah permainan mental apa pun, Anda harus bekerja di dalamnya. Namun, Anda dapat dengan mudah menyesuaikan sistem dengan gaya perdagangan Anda, terlepas dari strategi, kerangka waktu, frekuensi perdagangan, atau jumlah pasar yang Anda perdagangkan. Tidak masalah jika Anda memperdagangkan ekuitas, opsi, berjangka, valas, mata uang kripto, atau obligasi, atau apakah Anda melakukan tiga perdagangan dalam satu jam atau tiga perdagangan dalam sebulan. Setelah Anda memiliki ide bagus tentang cara kerja sistem, Anda akan dapat membentuknya dengan cara yang optimal untuk Anda.

Anda mempelajari sistem yang tidak hanya akan membantu Anda mengatasi masalah permainan mental Anda saat ini, tetapi juga masalah di masa depan. Menggunakan sistem ini akan menjadi keterampilan tersendiri yang memungkinkan Anda untuk terus memperbarui permainan mental Anda saat masalah baru muncul. Misalnya, rasa takut kehilangan mungkin merupakan masalah yang ingin Anda selesaikan sekarang, sementara di kemudian hari, keserakahan atau rasa percaya diri yang berlebihan mungkin menjadi masalah.

Sebagai manusia, kita tidak akan pernah mencapai kesempurnaan yang bertahan lama, terutama dalam industri yang kompetitif dan dinamis seperti perdagangan. Meskipun masalah di masa depan mungkin tidak terlalu parah, Anda akan selalu memiliki sesuatu untuk dikerjakan

permainan mental Anda, dan Anda dapat kembali ke sistem ini lagi dan lagi.

Bagaimana Sistem Saya Membantu Mengatasi Cacat

Kinerja Umum Membantu Anda mengidentifikasi dan mengoreksi aws kinerja yang memengaruhi perdagangan Anda adalah fokus buku ini. Tapi apa yang sebenarnya saya maksud dengan performance aws? Berikut adalah dua contoh: ekspektasi tinggi dan bias konfirmasi.

Agar jelas, harapan yang tinggi pada dasarnya tidak buruk. Banyak orang sukses memiliki ekspektasi yang sangat tinggi terhadap diri mereka sendiri dan orang-orang di sekitar mereka, dan ekspektasi ini telah menjadi pendorong penting kesuksesan mereka. Dan lagi . . . Ekspektasi yang tinggi bisa seperti pedang bermata dua, yang menyebabkan kerusakan yang disebabkan oleh diri sendiri, seringkali tidak kentara, terhadap kinerja. Anda mungkin menjadi sangat marah ketika Anda gagal memenuhi harapan tersebut, paling sering setelah Anda melakukan kesalahan, menutup perdagangan yang merugi besar, atau jatuh lebih jauh ke dalam penarikan atau dari ekuitas tertinggi Anda. Atau Anda mungkin menjadi sangat gugup, dan menggunakan perdagangan y

Bagi orang lain, ini adalah siklus buruk di mana kemarahan berubah menjadi ketakutan, yang merusak kepercayaan diri, yang semakin melemahkan kemampuan untuk tampil, yang membuat semakin sulit untuk mencapai harapan Anda, yang membuat Anda semakin marah, cemas, dan semakin sedih tentang prospek Anda. Hebatnya, Anda sering dapat mentolerir semua itu sambil tetap tampil di level yang relatif tinggi. Tetapi kekacauan internal dan kerusakan yang dapat ditimbulkan oleh ekspektasi tinggi membuat Anda tidak mungkin mewujudkan potensi Anda.

Kinerja umum lainnya adalah bias konfirmasi. Bagi mereka yang tidak terbiasa, bias konfirmasi pada dasarnya berarti Anda mencari informasi yang membenarkan keyakinan Anda yang sudah ada sebelumnya dan mengabaikan atau menolak informasi yang bertentangan dengan keyakinan tersebut. Anda menikah dengan suatu posisi, pengaturan, atau sektor, tetapi kemudian tidak disukai, dan Anda lambat merespons karena berapa banyak uang yang Anda hasilkan. Sebuah posisi segera memvalidasi entri Anda saat berlari menuju target Anda, tetapi ketika itu menelusuri kembali dan menghentikan Anda, Anda dengan cepat masuk kembali, mencoba membuktikannya. Atau Anda melihat trader lain menghasilkan uang. Bias Anda adalah bahwa Anda pasti akan menghasilkan uang dengan mengikuti mereka, tetapi, sebaliknya, Anda berakhir di belakang kurva.

Ada orang yang percaya bias seperti ini tidak bisa diubah. yang terbaik yang bisa kita lakukan adalah menyadarinya dan mencoba membatasi kerusakannya.

Meskipun itu mungkin benar dalam beberapa kasus, klien saya telah membuat peningkatan yang signifikan dengan mengidentifikasi kinerja yang mendorong bias konfirmasi mereka. Misalnya, itu bisa berasal dari kelemahan dalam kepercayaan diri. Sebagai seorang pedagang, Anda dapat memercayai apa pun yang Anda inginkan, tetapi pasar menyajikan kebenaran yang dingin. Namun, pedagang dengan bias ini seringkali, tanpa sadar, mengabaikan kenyataan ini, mencoba membuktikan apa yang mereka *yakini* benar vs. mencoba mencari tahu apa yang *sebenarnya* benar, untuk melindungi kepercayaan diri mereka. Ini

adalah dua dari sekian banyak performance aws yang akan dibahas di sepanjang buku ini. Anda akan belajar menemukan aws Anda dengan menggunakan emosi Anda sebagai sinyal. Emosi memberikan data tentang bagaimana kita beroperasi, baik atau buruk, pada tingkat bawah sadar. mereka memberikan informasi tentang banyak hal, termasuk sistem kepercayaan yang mendasari, bias, tujuan, perspektif, aws, kebiasaan, keinginan, dan ilusi yang mendarah daging. Ini penting, karena apa yang terjadi di tingkat bawah sadar berdampak langsung pada pikiran, tindakan, dan keputusan trading Anda.

Sekarang, saya berani bertaruh bahwa ketika beberapa dari Anda melihat kata-kata "tingkat bawah sadar," Anda pikir saya mengacu pada Freud, atau bagaimana kita perlu menganalisis masa kecil Anda atau masuk ke tipe psikobabble itu. Itu bukan gaya saya, dan itu tidak diperlukan untuk menghasilkan hasil yang kita kejar. Faktanya, ketidaksadaran mengandung segala sesuatu mulai dari kebiasaan sederhana, seperti cara menyikat gigi, dan cara memasukkan perintah, hingga keyakinan yang memengaruhi persepsi Anda tentang risiko, serta kinerja lain yang umum di antara orang-orang yang beroperasi dalam intensitas tinggi. dan industri yang kompetitif.

Saat Anda mempelajari buku ini, Anda akan menyadari kelemahan, ilusi, dan bias yang memengaruhi perdagangan Anda. en, melalui langkah-langkah praktis dan dapat ditindaklanjuti, Anda akan memahami cara memperbaikinya, sehingga tidak lagi mengganggu eksekusi Anda.

Bagaimana Sistem Ini Meningkatkan Seluruh Game Anda (A-game, B-game, dan C-game) Dalam hal eksekusi, setiap orang memiliki rentang performanya sendiri, baik secara mental maupun taktik. Anda mungkin sadar, secara intuitif, bahwa Anda juga memilikinya. Sangat mudah untuk membedakan antara saat Anda melakukan trading dengan kondisi terbaik Anda dan saat Anda melakukan trading pada kondisi terburuk Anda. Namun, pernahkah Anda berhenti untuk berpikir secara mendalam tentang tingkat kinerja Anda yang berbeda secara tepat? Sebagian besar belum. Untuk kesederhanaan

dalam membahas konsep di sini, saya akan tetap menyebut level ini sebagai game A-, B-, dan C Anda.

Saat tampil di level A-game, emosi Anda jernih dan stabil. Anda berada di zona tersebut, atau dekat dengannya, jadi Anda membuat keputusan berkualitas tinggi karena tidak ada gangguan emosi negatif dalam proses Anda. Setiap kesalahan yang Anda buat pada level ini disebabkan oleh sesuatu yang bersifat teknis—misalnya, pengetahuan yang belum Anda peroleh atau perubahan terbaru di pasar yang belum Anda identifikasi.

Terus terang, menyebut "kesalahan" ini agak berlebihan. Anda tidak akan mengatakan bahwa balita melakukan kesalahan ketika mereka jatuh segera setelah mengambil langkah pertama. Upaya Anda untuk meningkatkan A-game Anda tidak berbeda. "kesalahan belajar" ini tidak dapat dicegah. Mereka adalah bagian tak terpisahkan dari proses.

Di sisi ip, C-game Anda penuh dengan volatilitas emosional, dan itulah penyebab utama kinerja Anda yang buruk. Anda membuat kesalahan yang jelas-jelas salah, Anda mengetahuinya beberapa detik kemudian. Pada level ini, tidak ada yang baru untuk Anda pelajari secara taktis. Anda tahu apa yang seharusnya Anda lakukan, dan itulah mengapa Anda begitu cepat menyadari bahwa itu adalah kesalahan. Pada saat itu, Anda kekurangan akses ke pengetahuan dan keterampilan yang biasanya Anda andalkan, entah karena emosi yang berlebihan menyebabkan pikiran Anda tidak berfungsi, atau Anda kekurangan energi.

Beberapa trader tidak membuat kesalahan yang besar dan jelas. permainan mental mereka telah meningkat ke titik di mana permainan-C mereka terdiri dari kesalahan yang lebih halus. Misalnya, Anda mungkin memiliki kecenderungan untuk membaca terlalu banyak tentang aksi harga, dan memaksakan perdagangan yang tidak memiliki indikasi keunggulan yang kuat dalam strategi Anda. Apakah kesalahannya besar atau kecil, C-game adalah tempat kinerja Anda. aws membuat kekacauan emosional, menyebabkan perspektif Anda tidak sinkron, dan menghasilkan

kesalahan yang mendasar, relatif terhadap jangkauan Anda. Sifat permainan-B Anda lebih rumit. Dalam B-game Anda, Anda kemungkinan membuat beberapa kesalahan taktis kecil — hal-hal yang perlu Anda tingkatkan tetapi tidak terlalu jelas. Jika jelas, itu akan membuatnya menjadi kesalahan C-game. Anda akan menemukan beberapa emosi yang menahan Anda dari berada di A-game Anda, tetapi tidak cukup untuk menarik Anda ke dalam C-game Anda.

Dari sudut pandang mental dan emosional, salah satu pembeda terbesar antara B- dan C-game adalah bahwa, dalam B-game, Anda memiliki dorongan atau pemikiran untuk membuat kesalahan C-game, seperti memaksakan perdagangan atau menutupnya terlalu dini. , tetapi sebaliknya Anda mempertahankan keberadaan pikiran, energi mental, dan pengendalian emosi untuk menghindarinya. Dalam C-game, emosi Anda terlalu kuat, dan Anda tidak bisa menahan diri untuk tidak memaksa atau keluar terlalu dini. Saat di A-game, dorongan atau pikiran tidak terjadi, atau

sangat kecil sehingga Anda hampir tidak menyadarinya. Grafik di bawah merangkum jenis kesalahan yang muncul di setiap level permainan Anda.

C-GAME	B-GAME	A-GAME
OBVIOUS MISTAKES	MARGINAL MISTAKES	LEARNING MISTAKES
CAUSE: Mental or emotional flaws caused your emotions to be too intense, or your energy was too low	CAUSE: A blend of weakness in your tactical decision-making and mental or emotional flaws	CAUSE: Unavoidable weakness in your tactical decision-making

Salah satu kunci untuk membuka backend game Anda dan menghilangkan kesalahan paling umum dalam eksekusi adalah memperbaiki kinerja yang menyebabkan C-game Anda. Bahkan jika Anda seorang trader berpengalaman dengan pengalaman lebih dari 20 tahun, beberapa kinerja masih menyebabkan kesalahan terburuk Anda. itu benar terlepas dari apakah kesalahan Anda secara signifikan tidak seburuk kesalahan yang dilakukan trader junior. Setiap trader memiliki kinerja yang baik, tidak peduli seberapa berpengalaman atau terampilnya.

Anda tidak dapat lepas dari gaya gravitasi C-game Anda dengan hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan trading Anda. Jika Anda hanya memperbaiki kesalahan teknis yang ada di C-game Anda, kinerja Anda akan terus menghasilkan tingkat emosi berlebih yang sama. Anda akan membuat kesalahan yang berbeda, tetapi masih jelas.

di strategi tidak salah; itu hanya tidak efisien. Anda akan terus mengalami pasang surut yang tidak perlu dalam eksekusi Anda, dan kinerja Anda akan terus tertinggal. Untuk memajukan seluruh game Anda,

Anda harus memajukan permainan-C Anda. Dan untuk melakukan itu, Anda harus memprioritaskan memperbaiki aw yang menyebabkan C-game Anda. di situlah sistem saya masuk.

Namun, sebelum Anda dapat memprioritaskan memperbaiki aw tersebut, kami harus memecahkan satu mitos lagi. Itu gagasan bahwa mengendalikan emosi Anda adalah solusi untuk masalah dalam permainan mental Anda. Tidak benar. Kontrol bukanlah jawabannya.

Pengendalian Emosi Bukanlah Solusi—RESOLUSI

Adalah Dalam permainan apa pun, kita mengembangkan strategi untuk membantu kita mencapai tujuan yang kita tetapkan. Dalam hal permainan mental, para pedagang telah menetapkan pandangan mereka terlalu rendah. Mereka pikir strategi terbaik mereka adalah mengendalikan emosi mereka. Tapi aspirasi bersama ini bukanlah tujuan akhir; itu pekerjaan teta

Jika mengendalikan emosi Anda adalah satu-satunya taktik Anda, Anda akan terus-menerus melawan rentetan reaksi emosional. Trading sudah cukup sulit tanpa mencurahkan energi mental untuk berjuang mengendalikan emosi Anda. Itu menguras tenaga, dan dalam jangka panjang, membuat Anda tidak mungkin mencapai potensi Anda sebagai seorang trader. Tujuan

akhir yang harus diperjuangkan adalah resolusi. Resolusi berarti Anda telah memperbaiki kinerja yang menyebabkan kesalahan perdagangan Anda, secara permanen. Secara otomatis, hal-hal yang memicu kemarahan, keserakahan, ketakutan, dll., tidak lagi. Anda tidak perlu lagi mengatur, mengendalikan, atau mengatasi reaksi emosional Anda, karena itu sudah hilang.

Seperti apa perdagangan Anda setelah emosi Anda teratasi? Emosi Anda tidak hilang dalam arti bahwa Anda tidak memilikinya, seperti robot. Justru sebaliknya. Anda akan menjadi:

- Penuh emosi, tapi baik—bersemangat, percaya diri, fokus, dan termotivasi
Lebih sabar dan
- mampu membiarkan pasar mendatangi Anda, daripada mengejarnya Lebih fokus pada
 - eksekusi daripada PnL Mampu mengatasi
 - kerugian Tegas dan cepat
- dalam eksekusi Anda Tidak hanya emosi

Anda yang akan stabil dan positif, tetapi kesalahan perdagangan umum yang Anda buat saat Anda dibutakan oleh keserakahan, kemiringan, atau ketakutan akan hilang juga. Mengapa? Emosi Anda adalah penyebab utama Anda

kesalahan. Ini tidak berarti Anda tidak akan membuat kesalahan—tidak ada trader yang sempurna—namun sekarang kesalahan Anda akan lebih kecil secara komparatif.

Konsep resolusi mungkin belum sepenuhnya masuk akal, tetapi Anda pernah melihat dan mengalaminya sebelumnya. Mungkin Anda hanya tidak menyadarinya. Berikut adalah contoh non-perdagangan untuk membantu memperjelasnya: Bayangkan Anda sedang kesal pada seorang teman yang bertingkah seperti keledai saat terakhir kali Anda jalan-jalan. Biasanya kau membiarkannya, tapi ada sesuatu tentang cara dia bertindak kali ini berbeda. Anda tidak mengatakan apa-apa, dan meskipun itu tidak menghentikan Anda untuk bersenang-senang beberapa kali berikutnya Anda melihatnya, itu tidak sama seperti sebelumnya. Jelas ada ketegangan di antara kalian berdua, cukup terlihat bagi teman lain untuk menyebutkan sesuatu kepada Anda.

Setelah sebulan, Anda akhirnya mengatakan sesuatu. Dia hampir tidak ingat, bersikap defensif, dan menyangkal dia akan bertindak seperti itu. Percakapan memanas dan dia pergi. Tapi 20 menit kemudian dia kembali dan meminta maaf. Anda setuju bahwa membiarkan hal-hal tidak terucapkan begitu lama adalah salah. Jika masalah benar-benar terselesaikan, frustrasi dan ketegangan hilang, dan tidak pernah lagi muncul terkait dengan kejadian itu. pada resolusinya, dan itulah yang Anda inginkan untuk kinerja Anda.

Sistem saya untuk mencapai resolusi memiliki tahapan yang berbeda, masing-masing memiliki langkah-langkah dan strategi berbeda yang tertanam di

- dalamnya: 1. Petakan Pola Anda: Anda perlu mengidentifikasi pandangan makro keseluruhan dari gejolak emosi Anda agar memiliki gagasan yang jelas tentang apa yang akan Anda hadapi pada hari tertentu. Anda juga memerlukan peta mendetail tentang seperti apa reaksi emosional itu pada tingkat mikro, sehingga secara real time Anda dapat menemukannya dengan cepat dan meminimalkan kerusakan. Anda akan mempelajari proses pemetaan ini di bab 2.
2. Identifikasi Akar Masalah Anda: Untuk mengetahui alasan sebenarnya di balik masalah Anda, Anda perlu mengungkap kelemahan, bias, dan ilusi yang tersembunyi, termasuk kesalahan dalam pembelajaran yang dapat menghalangi Anda untuk maju atau membuat naik turun yang signifikan dalam kemajuan Anda. Anda akan diperkenalkan dengan proses ini di bab 3. Di bab 4 sampai 8, Anda akan mengidentifikasi aw spesifik yang berlaku untuk Anda.
3. Perbaiki Masalah Anda: adalah saat Anda menangani masalah secara langsung, dengan menerapkan koreksi secara konsisten. Di bab 9, Anda akan mempelajari cara langsung untuk menghentikan reaksi Anda secara real time, dan meminimalkan kesalahan Anda.

**Hasil dari sistem ini adalah resolusi kinerja aws
menyebabkan masalah Anda. e pentingnya resolusi tidak bisa
dilebih-lebihkan. Bayangkan tidak memiliki keserakahan, ketakutan, kemiringan, keyakinan, atau disiplin
masalah. Sama sekali. Itu adalah hasil yang sepadan dengan kerja keras yang dibutuhkan untuk mendapatkannya
di sana. Dan jika Anda menjalankan sistemnya, Anda bisa sampai di sana.
Sekarang, mari kita mulai.**

BAB 2

PETAKAN POLA ANDA

“Musuh yang tak terlihat selalu yang paling menakutkan.”

—George RR Martin, *A Clash of*

Kings Anda tidak dapat

menghentikan apa yang tidak dapat Anda lihat. Banyak dari Anda tidak menyadari bahwa upaya Anda untuk memperbaiki atau mengendalikan emosi Anda salah waktu, hampir pasti gagal.

Biarkan itu meresap.

mereka hampir dijamin gagal.

Jika Anda ingin menjaga agar emosi Anda tidak memengaruhi pengambilan keputusan Anda, Anda harus dapat mengenali emosi itu meningkat secara real time dan mengambil tindakan sebelum menyebabkan pikiran Anda tidak berfungsi.

Memetakan pola Anda adalah kunci untuk mengenali eskalasi emosi. Meskipun hal itu mungkin tampak seperti sesuatu yang seharusnya dapat Anda lakukan, Anda tidak dapat melakukannya, karena Anda belum melakukannya. Banyak trader yang buta terhadap pola dalam permainan mental mereka, sama seperti mereka tidak dapat melihat pola di pasar di awal karir mereka.

Pengakuan adalah keterampilan seperti yang lain. Tapi dari sudut pandang mental dan emosional, sering diabaikan sebagai sesuatu yang bisa diperbaiki. Anda *bisa* menjadi lebih baik dalam mengenali tidak hanya emosi yang meningkat tetapi juga pola di balik eskalasi itu.

Saat ini, banyak dari Anda yang baru menyadari betapa banyak emosi yang menjadi bagian dari persamaan. Namun inti dari langkah pertama ini, mengenali dan memetakan pola emosi Anda, tidak berbeda dengan apa yang Anda lakukan sehari-hari sebagai seorang trader. Anda melihat informasi dan mengurai kebisingan untuk mengidentifikasi kapan sinyal dan indikator meminta Anda untuk membeli, menjual, atau menahan.

Bagi investor sehari-hari, keterampilan Anda terlihat seperti sihir atau keberuntungan. mereka memiliki penghormatan seperti dewa untuk apa yang Anda lakukan atau berpikir itu adalah BS lengkap.

Faktanya, apa yang kami lakukan sangat mirip (dan saya juga mengalami skeptisisme seperti BS). Saat Anda melihat sinyal pasar untuk menemukan peluang, saya menggunakan emosi, pikiran, dan tindakan untuk melihat kausalitas di mana yang lain tidak.

Anda sudah terbukti memiliki kemampuan yang kuat untuk membaca sinyal, dan saya akan melatih Anda menggunakan keterampilan itu untuk lebih memahami emosi dan permainan mental Anda.

Sasaran dari langkah ini adalah mengenali pola yang terkait dengan kesalahan perdagangan paling umum yang memengaruhi kinerja Anda. Anda mungkin mengira kesalahan ini terjadi secara acak, tetapi sebenarnya tidak. Ulangi, lagi dan lagi, memungkinkan Anda untuk memetakan sinyal yang menunjukkan peningkatan emosi, sehingga Anda dapat menghentikan kesalahan Anda terjadi.

Bayangkan mengemudi di jalan yang membawa Anda ke pengembalian yang konsisten, perasaan pasar yang kuat, dan kemampuan untuk mengikuti strategi perdagangan Anda tanpa ragu-ragu. Sekarang, bayangkan kabut tebal menyelimuti, Anda tidak dapat melihat apa pun, dan Anda salah belok tanpa menyadarinya. Lebih buruk lagi, lebih jauh di jalan ini, sebuah jembatan telah tersapu dan Anda akan berkendara ke tepi. Dengan peta pola Anda, Anda membuat GPS internal yang memberi tahu Anda saat Anda salah belok, sehingga Anda dapat dengan cepat memutar balik dan kembali ke jalan menuju profitabilitas.

Beberapa dari Anda tidak menyadari kesalahan akan datang sampai terlambat dan mobil berada di udara, melayang di tepian — Anda baru saja menggandakan seekor anjing. Atau masalah Anda relatif lebih kecil. Anda tidak berisiko mengemudi di tepi, tetapi semakin lama Anda salah jalan, semakin banyak Anda membuang-buang uang, waktu, dan peluang. Terlepas dari skala masalah Anda, semakin baik Anda memetakan pola Anda, semakin mudah untuk mengendalikan emosi Anda dan kembali ke jalur semula.

MEMAHAMI EMOSI SEBAGAI SINYAL

Emosi, pikiran, tindakan, dan bahkan keputusan perdagangan memberikan data tentang bagaimana kita beroperasi pada tingkat bawah sadar atau insting. Di satu sisi, dengan mengikuti jejak petunjuk, Anda berperan sebagai detektif forensik. “Bom” yang Anda analisis adalah kekacauan dari sistem emosi yang terlalu aktif. Petunjuk untuk mengidentifikasi penyebab reaksi emosional Anda terletak pada perincian tentang apa yang meledak dari bom itu.

Pemeriksaan ini benar-benar dapat mengubah perspektif Anda tentang peristiwa emosional tersebut, karena dengan melihatnya memberikan wawasan yang tak ternilai tentang apa yang menyebabkannya dan apa yang ada di baliknya. Keduanya adalah kunci untuk menyelesaikan masalah sehingga Anda dapat mencegah ledakan di masa mendatang.

Mulailah mencermati emosi, pikiran, tindakan, dan keputusan tertentu yang dipicu secara otomatis saat Anda berdagang. Mereka adalah data yang akan membantu Anda memahami keseluruhan cakupan masalah.

Menjadi seperti seorang detektif, bersemangat untuk mengumpulkan petunjuk dan ingin tahu apa artinya.

Biasanya, pedagang membuang petunjuk itu. Dengan memilih untuk meledakkan uap, atau mencoba melupakan apa yang terjadi dan melanjutkan, mereka pada dasarnya menghapus petunjuk yang dapat menyelesaikan masalah. Menggunakan taktik tersebut dapat dimengerti ketika Anda tidak memiliki sistem yang dapat membantu Anda memahami reaksi Anda. Itu tidak terjadi lagi. petunjuk ini adalah detail penting untuk memetakan masalah permainan mental Anda.

Dua Penyebab Emosi

Memandang emosi sebagai petunjuk atau sinyal adalah perubahan perspektif, tetapi tidak menjelaskan dari mana asalnya emosi dan mengapa emosi sering mengejutkan Anda. Salah satu alasannya adalah Anda sering tidak menyadari apa yang sedang terjadi. Emosi ini muncul sebagai reaksi langsung, atau reex, terhadap suatu pemicu, seperti berhenti dengan cepat dalam perdagangan, memicu kemarahan, pengaturan yang luar biasa, memicu kegembiraan dan kegugupan, atau mendengar tentang berapa banyak uang yang dihasilkan pedagang lain dalam suatu perdagangan yang Anda lewatkan, memicu rasa takut ketinggalan (F

tinta tentang emosi awal ini seperti reex. Ini setara dengan seorang dokter yang memukul lutut Anda dengan palu karet atau insting Anda untuk menangkap bola yang dilemparkan ke wajah Anda. Ini adalah reaksi sepersekian detik. tidak ada pemikiran sadar yang terlibat. Sekejap jari, dan boom, emosi melonjak.

Pedagang sering salah mengartikan pemicu sebagai masalahnya. Pemicunya hanyalah detonator. e yang mendasari aw adalah bomnya. Pemicunya bisa berupa kesalahan, mengalami kerugian, dihentikan oleh dua kutu, hanya untuk membalikkan dan mengambil o, atau komentar yang Anda anggap tidak sopan. Hal ini dapat menyebabkan kebingungan, jadi mari kita lihat sebuah contoh—memesan kerugian besar. Banyak pedagang menjadi marah, merusak barang, dan memaksakan perdagangan tambahan tanpa sinyal masuk yang tepat.

Tapi ini tidak terjadi pada semua trader, yang berarti kerugian besar tidak selalu menyebabkan kemarahan. Jika ya, maka setiap trader akan memiliki reaksi yang sama persis. Sebaliknya, beberapa pedagang menangani kerugian besar dengan mudah, karena mereka secara naluriah tahu bahwa outlier ini adalah kemungkinan yang Mencari tahu apa yang memicu masalah yang ingin Anda x adalah bagian penting dari pemetaan pola Anda.

Saat Anda mulai memetakan, perlu diingat bahwa, dalam banyak kasus, pemicu awal hanya menghasilkan sedikit emosi. Faktanya, itu mungkin sangat kecil sehingga hampir tidak dapat dicatat secara sadar. Anda tidak menyadarinya

pengaruhnya terhadap stabilitas emosi Anda. Namun, pada saat yang sama, pemikiran, tindakan, dan keputusan otomatis atau kebiasaan sudah mulai mengubah cara Anda berinteraksi dengan pasar.

Misalnya, dua jam dalam hari perdagangan yang dimulai dengan buruk, kemungkinan untuk masuk muncul dan memicu campuran ketegangan, kegembiraan, dan stres. Anda mungkin juga berpikir, *Jangan mengacaukan ini!* Anda segera mencondongkan tubuh lebih dekat ke layar dan menebak-nebak validitas dari apa yang Anda lihat. Seketika, pikiran, emosi, dan keadaan fisik Anda telah berubah.

... dan datang tanggapan Anda. Jika pikiran Anda selanjutnya adalah, *Tenang, saya punya ini*, Anda melawan reaksinya. Jika berhasil, itu akan mengurangi emosi Anda dan meningkatkan eksekusi.

Namun, jika pikiran Anda selanjutnya adalah, *Jangan mengacaukan ini*, atau *saya tidak bisa kehilangan uang di sini lagi*, pikiran itu menghasilkan emosi sekunder yang dapat mengarah ke spiral ke bawah. Anda mulai membuat kesalahan dasar mencoba mengkompensasi kesalahan yang baru saja Anda buat. Kemudian datang ketidakpercayaan dan kritik diri karena membuat kesalahan mendasar itu: *Apa yang salah dengan saya? Mengapa saya tidak bisa melakukannya? Ini sangat*

mudah! Dan boom, emosi Anda berputar di luar kendali. Salah satu kesalahan umum yang dilakukan trader adalah menafsirkan pemikiran *Jangan mengacaukan ini* sebagai pemicu *dan* penyebabnya. Jika Anda yakin masalahnya adalah berpikir negatif, Anda berjuang untuk mengendalikan dan mengubah pikiran Anda. Anda mendengarkan saran yang menyiratkan bahwa masalahnya hanyalah akibat *Jangan mengacaukan ini* bukanlah pemikiran sadar—itu muncul di benak Anda secara otomatis.

Jelasnya, emosi sekunder dihasilkan saat Anda menyadari, atau merespons, emosi, pikiran, dan tindakan yang awalnya dipicu. Saat Anda menyadari kecemasan, kemarahan, atau kebosanan, pikiran dapat memperkuat emosi tersebut. Anda menjadi lebih cemas karena Anda sudah cemas; Anda menjadi lebih marah karena Anda menyadari bahwa Anda sedang marah; kebosanan Anda meningkat karena Anda menyadari betapa bosannya Anda. Ketika ini terjadi, tepat untuk mengatakan bahwa pikiran menyebabkan emosi.

Dalam kehidupan sehari-hari, orang tidak membedakan emosi dengan cara ini. Tetapi membedakan antara reex langsung dan sekunder

penyebab emosi sangat penting. Jika Anda tidak mengidentifikasi sumber reex, Anda tidak dapat memetakan pola Anda atau memperbaiki masalahnya.

Pemicu akan terus menciptakan lebih banyak emosi yang harus Anda kendalikan atau atasi. Jika ada kebocoran di langit-langit Anda, Anda ingin mengetahui sumber masalahnya. Tidak ada yang mau membuang ember air tanpa henti, atau menambal sesuatu yang terus rusak. Perbaiki masalah sialan itu dan lanjutkan.

Saat Anda memetakan pola emosi Anda, waspadai reaksi awal dan emosi sekunder. Mengapa? Karena secara bersama-sama, ini adalah titik awal untuk menggali lebih dalam. Di bab berikutnya, saya akan menunjukkan kepada Anda cara mengungkap dan memperbaiki aw yang menyebabkan masalah Anda. Namun, pertama-tama, Anda perlu membuat peta pola Anda dan memahami satu lagi elemen kunci tentang emosi.

Emosi, seperti yang mungkin sudah Anda sadari, dapat menumpuk emosi lainnya. Saya menyebutnya akumulasi emosi.

Akumulasi Emosi

Sekarang Anda memahami bahwa emosi adalah sinyal dari aw yang lebih dalam dan dapat meningkat saat Anda menyadari reaksi Anda. Tapi tahukah Anda seperti apa munculnya emosi itu? sangat penting, karena mengejar kenaikan lebih awal adalah pertahanan utama Anda.

Kenyataannya adalah, emosi itu berantakan. mereka membangun baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dan sementara otak memiliki proses pencernaan alami untuk emosi, terkadang ada sisa emosi yang tersisa—ini adalah emosi yang terakumulasi. Meskipun mencoba melupakan kerugian dan kekacauan emosional hari sebelumnya, mungkin dengan mengatakan pada diri sendiri, "Hari ini adalah hari baru", Anda tidak benar-benar memulai dari awal. Anda tidak memiliki tombol reset atau papan tulis bersih untuk bekerja. Bersembunyi di bawah optimisme Anda, emosi menumpuk, hari demi hari.

Lebih buruk lagi, selama berminggu-minggu, berbulan-bulan, dan bahkan bertahun-tahun, aw yang mendasari (dan ingat, kita semua memilikinya) dapat mengumpulkan emosi dan menyembunyikannya, seperti musuh yang menimbun amunisi sambil *Waktu yang baik.*

Mari kita lihat lebih dekat akumulasi jangka pendek ini terlebih dahulu. Emosi secara konsisten naik turun dalam hari perdagangan. Bayangkan melacak pergerakan mereka seperti aksi harga pada grafik. Pada beberapa hari,

emosi stabil dan hanya naik atau turun dengan satu atau dua centang. Di hari lain, ada ayunan besar di seluruh.

Katakanlah, misalnya, Anda membukukan kerugian besar di paruh pertama sesi yang memicu kemarahan, dan untuk sisa sesi Anda berjuang untuk melupakan kerugian itu. Tapi begitu sesi selesai, rasa frustrasi yang menumpuk mulai menghilang. Untuk beberapa trader, semua rasa frustrasi itu bisa hilang dalam hitungan menit, atau pada hari yang sangat berat, bisa memakan waktu beberapa jam, bersamaan dengan latihan di gym.

Either way, setelah emosi dilepaskan, saat berikutnya Anda duduk untuk berdagang, rasa frustrasi dari hari sebelumnya hilang. Seperti itu tidak pernah terjadi. Anda benar-benar siap untuk berdagang dengan kejernihan dan keseimbangan emosional yang Anda inginkan.

Tentu saja, pada hari-hari tertentu ketika kinerja atau hasil Anda positif atau negatif, beberapa masalah dapat terjadi:

1. Anda tidak hanya kehilangan kendali selama hari perdagangan, tetapi setelah itu emosi Anda terus meningkat saat Anda merayakannya, atau Anda menjadi lebih marah, lebih takut, atau sedih. Anda terus mengalami pasang surut emosional seolah-olah Anda berdagang setelah jam kerja.
2. Anda mengendalikan emosi Anda selama hari perdagangan, tetapi mereka keluar setelah itu dan menyebabkan masalah yang berbeda. Ini mirip dengan berita yang membuat pasar yang muncul di tengah hari perdagangan, tetapi Anda tidak dapat memprosesnya sepenuhnya sampai setelah penutupan.

Dari sudut pandang kinerja, Anda tidak terlalu peduli dengan emosi yang dilepaskan setelah hari perdagangan berakhir, karena tidak ada hubungannya dengan hasil Anda hari itu. Namun, Anda sangat peduli dengan emosi yang terbawa dan memengaruhi kinerja Anda keesokan harinya. Jika emosi dasar Anda tidak disetel ulang sepenuhnya, dan Anda mulai dengan, katakanlah, emosi 10% lebih banyak, peta Anda perlu memperhitungkannya dalam pemanasan pra-pasar Anda.

Ekstra 10% mungkin tidak terlihat banyak, tetapi cukup untuk mencegah Anda mencapai tingkat performa optimal. Konsekuensinya, itu cukup untuk memaksa Anda bekerja lebih keras untuk mempertahankan kendali—meningkatkan kemungkinan Anda akan gagal.

Atau mungkin emosi ekstra tidak memengaruhi Anda keesokan harinya karena kondisi pasar dan hasil Anda tidak memicu lebih banyak

emosi. Tapi bayangkan jika, selama beberapa hari ke depan, hasil Anda terus merosot atau meningkat pesat. Emosi Anda dapat terus membangun dan membangun.

Sekarang Anda tidak hanya memiliki 10% ekstra untuk berkeliaran; sebaliknya, itu 40% lebih. Anda memulai hari dengan gelisah dan tidak teratur dalam pemikiran Anda, sehingga Anda bereaksi berlebihan terhadap aksi harga, menjual terlalu cepat, dan membuat banyak kesalahan lainnya. di menghasilkan lebih banyak emosi setelah jam kerja, sehingga Anda kesulitan hadir bersama teman dan keluarga, kurang motivasi untuk pergi ke gym, dan makan berlebihan, minum alkohol, dan tidak tidur nyenyak. Anda bangun pagi dengan pikiran berputar-putar di benak Anda, mencoba memikirkan cara keluar dari penarikan, atau membayangkan apa yang al

Terlepas dari kapan emosi tercipta, apakah itu selama hari perdagangan atau setelahnya, penting bagi Anda untuk menyadari keadaan emosi Anda di awal hari perdagangan berikutnya. Jika Anda tidak menyadari tambahan 10% itu (atau berapapun persentase kelebihannya pada hari itu), Anda tidak akan siap untuk menangani emosi Anda dengan cara yang benar.

Emosi yang terakumulasi adalah masalah khusus bagi Frantz, seorang pedagang Kanada yang meninggalkan karir 15 tahun di dunia akademis untuk menjalani masa depan E-mini. Dia dan istrinya berbagi mimpi untuk berkeliling dunia. Dia menjadi pedagang untuk mendanai impian itu, dan karena itu biarkan dia menjadi bosnya sendiri. Tapi emosi yang berputar-putar muncul setiap hari, mencegahnya menjalankan strateginya secara konsisten. Saat bulan berganti tahun, tekanan meningkat untuk mencapai tingkat kesuksesan finansial yang memungkinkannya mewujudkan mimpinya.

Untuk mencapai target keuangannya, Frantz hanya perlu melakukan satu penyiapan A+ per hari. Ada banyak hari ketika pikirannya tenang, dan dia bisa melihat tindakan dengan jelas, membuat keputusan cepat, dan hanya melakukan perdagangan itu. Namun, di hari lain, tekanan mental menunggu setup A+ akan membuatnya memaksakan perdagangan di luar parameter sempit itu.

Berikut adalah skenario tipikal bagaimana hal itu akan dimainkan. Jika perdagangan paksa kalah, Frantz segera mulai mengkritik dirinya sendiri, sekaligus mencoba meyakinkan dirinya sendiri bahwa dia telah melakukan hal yang benar. Sekarang, pengaturan pembalikan baru sedang dimainkan. Dia tergoda, tapi bisa menjauh. Menunggu dan menunggu, frustrasi tumbuh karena berada di pinggir lapangan, dan dia mengakhiri hari tanpa peluang A+ dan satu kesalahan itu.

Tanpa sepengetahuan Frantz, dia tiba keesokan harinya dengan perasaan lebih mendesak untuk memperbaiki kesalahannya dan mendapatkan perdagangan A+. Tepat di luar gerbang, dia melihat potensi perdagangan, tetapi ada beberapa kemacetan, jadi dia menjauh pada awalnya. Ketika harganya naik, dia tahu untuk tidak mengejanya, tapi dorongannya terlalu kuat. Dia masuk dan kalah. Harapan muncul dalam benaknya bahwa perdagangan berikutnya akan menghilangkan rasa sakit dari kerugian dan kesalahannya.

Saat dia menunggu, pikirannya tidak akan mengalah. Kritik diri membangun momentum, "Anda tahu pengaturannya tidak bagus. Anda seharusnya tidak kalah. Anda lebih tahu." Dia ingin melawan, dan dia melihat setiap lilin untuk mencari petunjuk bahwa ada pengaturan yang harus diambil. Dia melihat satu dan langsung masuk tanpa memproses semua kriteria. Lebih buruk lagi, Frantz bahkan tidak menyadari analisisnya telah menurun. Perdagangannya kalah, amarahnya meledak, dan dia melakukan beberapa perdagangan lagi sebelum akhirnya berdiri dan pergi. Sepanjang hari

dia mencoba menjernihkan pikirannya dan menghabiskan waktu bersama istri dan putranya, tetapi kesalahannya menggerogoti dirinya. Dia khawatir mimpinya mungkin hanya itu, dan dia mungkin tidak akan pernah berhasil. Keesokan harinya, dia memutuskan untuk meningkatkan eksekusinya, tetapi dia tidak menyadari betapa frustrasinya dia. Emosi selama rutinitas paginya bersama keluarga, mengipasi amarah dan menyebabkan dia melewatkan awal hari perdagangan dan pengaturan A+. Saat dia melihat apa yang terlewatkan, otaknya mati. Bahkan tanpa menunggu lilin berikutnya ditutup, dia masuk ke tempat yang mengerikan.

Meski tahu bahwa yang perlu dia lakukan hanyalah bersabar dan menunggu tempat yang tepat, siklus seperti ini sudah biasa bagi Frantz. Saya akan mengambil ceritanya nanti di buku untuk menunjukkan bagaimana dia bisa keluar dari siklus ini.

Penumpukan emosi tidak selalu sejelas dan berurutan seperti yang Anda lihat dengan Frantz. Dan itu sebenarnya bisa terjadi dalam beberapa cara yang berbeda. Salah satunya adalah saat emosi menumpuk di sekitar masalah tertentu, tetapi tidak langsung muncul. Cara kedua terjadi ketika perubahan keadaan meningkatkan apa yang tadinya hanya masalah kecil.

Dalam skenario pertama, emosi dapat menumpuk selama berminggu-minggu, berbulan-bulan, dan bertahun-tahun seputar masalah tertentu, tetapi tidak muncul secara konsisten. Anda akan memiliki hari atau minggu di mana tidak ada penumpukan baru-baru ini, te

pemicu datang, Anda akan merasakannya dengan intensitas luar biasa yang sepertinya muncul entah dari mana.

Pertimbangkan seorang trader yang memiliki toleransi yang cukup tinggi untuk kalah. Tetapi ketika PnL-nya turun dengan cepat, lebih dari 10%, itu menciptakan penurunan kepercayaan yang parah, karena dia takut dia akan menghancurkan akunya dan bangkrut.

Tampaknya tidak masuk akal untuk berpikir seperti itu, karena hal itu belum terjadi sejak awal karirnya, tetapi sembilan tahun kemudian ketakutan itu masih mengintai di benaknya. Dia ingat dengan jelas harus makan ramen setiap malam, membiarkan tagihan listrik bergulir selama beberapa bulan, dan bernegosiasi dengan pemilik untuk menghindari penggusuran. Bergantung pada seutas benang sangat merugikan dirinya secara emosional. Ketika dia akhirnya memanjat keluar, dia berjanji pada dirinya sendiri bahwa tidak akan pernah seburuk itu lagi. Dan itu tidak pernah terjadi.

Tapi emosi lama itu terpicu setiap kali dia secara tidak sadar merasakan bahwa dia mungkin dalam bahaya akan menempuh jalan itu lagi. Begitu dia kembali menang dan masalahnya mereda, mudah untuk berpikir bahwa masalahnya sekali lagi telah diselesaikan. Tapi emosi yang mendasarinya tidak diperbaiki, berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun kemudian. Penumpukan emosi dapat muncul kapan pun ada ancaman yang dirasakan akan bangkrut—menimbun emosi dan menunggu pemicunya.

Dalam skenario kedua, Anda memiliki aw yang menyebabkan reaksi emosional kecil sehingga Anda bahkan tidak memperhatikannya. Anda dapat mengabaikannya untuk sementara waktu—sampai perubahan dalam hidup, prioritas, atau tujuan Anda membuat masalah kecil itu menjadi masalah penting.

Misalnya, sementara harapan yang tinggi telah menyebabkan gejolak emosi jangka pendek dan beberapa emosi yang terakumulasi selama bertahun-tahun, Anda berhasil melakukannya dengan cukup baik. Anda tidak pernah menganggapnya sebagai masalah. Setiap tahun Anda terus menghasilkan lebih banyak uang. Raih sasaran Anda, lalu capai lagi tahun depan. Dan Anda mengalami hari terbesar Anda, dan yang mengejutkan, kemenangan itu tidak terasa semanis itu. Alih-alih merasa gembira seperti sebelumnya, rasanya tiang gawang baru saja pindah lagi. Anda bertanya-tanya apakah Anda akan pernah merasa puas.

Pada tingkat makro Anda mulai melihat karir Anda dan berpikir, *Apakah ini?* Pada level mikro Anda merasa terjebak oleh kesuksesan Anda sendiri. Hari terbaik Anda tidak pernah menggairahkan seperti dulu, namun kerugian besar bahkan lebih menyakitkan. Anda menjadi lebih mudah tersinggung selama hari perdagangan. Ini tidak menyenangkan.

menjadi, dan yang membawa pulang dengan Anda. Anda perlahan menyadari bahwa Anda tidak bahagia, dan mulai bertanya-tanya apakah Anda kelelahan.

Emosi jangka pendek yang biasanya akan dicerna sekarang terakumulasi, dan membuat perdagangan dengan standar biasa Anda menjadi lebih sulit. Anda selalu memiliki harapan yang tinggi, tetapi itu tidak menyebabkan emosi Anda menumpuk sampai Anda mulai memiliki pertanyaan yang lebih besar tentang diri Anda karier.

Terlepas dari bagaimana emosi terakumulasi, mengidentifikasi apakah itu memengaruhi kinerja Anda atau tidak adalah bagian penting dalam memetakan pola Anda. Jika Anda menjawab ya untuk salah satu pertanyaan berikut, kemungkinan akumulasi emosi merupakan faktor bagi Anda.

- Apakah reaksi Anda terhadap peristiwa tertentu tidak proporsional dan tidak sesuai dengan apa yang menurut Anda masuk akal?
- Apakah Anda membuat kesalahan yang sangat mendasar, tidak dapat dijelaskan bagaimana Anda bisa membuat kesalahan itu?
- Apakah Anda merasa semakin sulit untuk tenang dan benar-benar bersantai di penghujung hari?
- Apakah Anda mengalami kesulitan tidur di malam hari, atau apakah Anda terbangun di malam hari dengan pikiran berputar-putar?
- Apakah Anda memiliki sekering yang lebih pendek dari biasanya, cenderung lebih mudah bereaksi berlebihan?

Ketika akumulasi emosi merupakan faktor yang signifikan, pedagang biasanya tahu persis apa yang harus mereka lakukan, tetapi mereka tidak dapat melakukannya sendiri. Pengulangan yang saya dengar dari klien perdagangan saya berulang kali adalah terputusnya "Bagaimana mungkin saya bisa memikirkan X dan terus melakukan Y, bahkan ketika saya lebih tahu?" mereka memiliki begitu banyak omong kosong emosional, pikiran mereka tidak dapat diterjemahkan ke dalam eksekusi yang tepat. menyebabkan kebingungan dan penurunan kinerja lebih lanjut.

Akumulasi emosi, atau beberapa orang menyebutnya, "beban emosional", adalah salah satu bagian terberat dari permainan mental untuk ditingkatkan. Anda harus bersaing dengan emosi yang tercipta hari ini dan akumulasi emosi yang menumpuk seiring waktu. Anda harus bekerja di luar jam trading untuk mengurangi akumulasi emosi.

Membantu Anda mengembangkan strategi yang menyeimbangkan kebutuhan jangka pendek untuk melepaskan emosi dengan tujuan jangka panjang untuk memperbaiki masalah Anda dibahas di bab 3 dan 9. Sementara itu, terus mengelola

reaksi Anda dengan strategi setelah jam kerja seperti olahraga, olahraga, jalan-jalan dengan teman, dll., tidak apa-apa. Ini bukan strategi yang buruk ketika alternatifnya kehilangan akal sehat Anda. Pastikan Anda mengumpulkan petunjuk untuk membuat peta Anda; jika tidak, Anda tidak akan pernah benar-benar memperbaiki masalah dalam jangka panjang.

MEMBUAT PETA

Jadi, bagaimana sebenarnya Anda melacak emosi Anda untuk memetakannya? Dengan memperhatikan, memeriksa, dan menuliskan apa yang terjadi sebelum, sesudah, dan selama setiap kesalahan trading Anda. Berikut adalah beberapa hal yang dapat Anda tangkap: Pemicu yang

- seharusnya
 - Emosi
 - Perilaku
 - Tindakan
 - Perubahan
- pada pengambilan keputusan Anda
- Perubahan pada persepsi Anda tentang pasar, peluang, atau posisi saat ini
- Kesalahan perdagangan
- Menyoroti periode waktu ketika kesalahan ini terjadi

dan analisis semua detail ini yang muncul sebelum dan sesudahnya.

Pada awalnya Anda mungkin hanya dapat mengenali beberapa sinyal. Misalnya, dengan FOMO, Anda mungkin melihat: Sensasi gelisah

- dan gugup di perut Anda dan berpikir, *Jangan lewatkan*
- *yang lain!*
- Perubahan ke bagan satu menit Titik

awal Anda adalah apa adanya. Dengan terus memperhatikan, lama kelamaan Anda akan dapat melihat semakin banyak sinyal ini. Berikut adalah contoh dari apa yang ingin Anda petakan:

- Pemicu: Opsi perdagangan intraday
- seharusnya: *Saya tidak percaya ini terjadi. Saya tidak akan membiarkan pasar menghentikan saya—saya akan melakukan perdagangan ini dengan benar!*
- Emosi: Saya ingin balas dendam ketika perdagangan apa pun yang saya tahu memiliki
- keunggulan tidak membuahkan hasil o Perilaku: Saya
- terlalu fokus pada satu posisi Tindakan: Saya terus-menerus melihat PnL

- Perubahan dalam pengambilan keputusan: Saya fokus untuk balas dendam dan mendapatkan kembali
- uang saya Perubahan persepsi pasar: Saya membaca terlalu banyak tentang aksi harga, yakin saya dapat memprediksi pergerakan
- harga Kesalahan: Saya mengambil perdagangan yang sama dan selesai, sampai jelas bahwa saya salah atau

tidak menghasilkan apa-apa Sebelum kali berikutnya Anda berdagang, pikirkan kembali kejadian sebelumnya di mana kesalahan terjadi, dan mulailah menulis detail itu sebaik mungkin. adalah cara Anda dapat segera menghindari mengulangi beberapa kesalahan ini.

Saat memulai proses ini, banyak trader yang belum dapat menemukan sinyal yang muncul sebelum eksekusi mereka berhenti. Misalnya, mereka tidak menyadari bahwa mereka sedang marah sampai mereka membanting mouse setelah menutup posisi yang seharusnya tidak mereka lakukan, dan berkata dengan lantang, "Apakah kamu bercanda? Bagaimana saya bisa melakukan itu lagi? Jika hanya itu yang dapat Anda petakan saat ini, maka lain kali Anda membuat kesalahan seperti ini, bersiaplah untuk menangkap detail sebelumnya. Momen-momen

setelah melakukan kesalahan memberikan peluang yang luar biasa untuk mengidentifikasi bagaimana Anda benar-benar sampai ke titik itu. Apa yang mendorong atau memicu Anda untuk masuk ke dalam perdagangan itu? Apakah itu didahului oleh serangkaian perdagangan yang merugi, setelah menutup pemenang besar, atau melihat orang lain menghasilkan uang dalam perdagangan yang Anda lewatkan? Pikiran, perilaku, tindakan, emosi, atau perubahan apa pada persepsi Anda tentang pasar dan pengambilan keputusan, dan hal-hal yang Anda ucapkan dengan lantang muncul saat itu? Saat pikiran Anda meledak, inilah saat yang tepat untuk menjadi detektif dan mengumpulkan petunjuk. Plus, tindakan menuliskan sesuatu sebenarnya bisa membantu meredakan emosi.

Petunjuk pengumpulan pekerjaan Anda tidak akan berakhir sampai Anda memiliki peta lengkap dari pola Anda, termasuk pemicu awal. Mencapai tingkat detail tersebut adalah sasaran Anda untuk langkah pertama sistem ini. Untuk sampai ke sana, ini tidak bisa menjadi tugas yang Anda lakukan sekali dan tidak pernah lagi.

Pengakuan adalah keterampilan, dan seperti keterampilan lainnya, Anda akan mengembangkannya melalui proses berulang. Sampai Anda mengidentifikasi pemicu awal, teruslah memetakan pola sebaik mungkin dan meninjaunya sebagai bagian dari pemanasan pra-pasar Anda. di akan meningkatkan kemampuan Anda untuk melihat sinyal yang ada dan yang baru saat Anda berdagang.

Selama sesi perdagangan, simpan dokumen kerja di dekat Anda untuk menangkap detail baru sehingga Anda tidak melupakannya. Setelah itu, tinjau dan gabungkan catatan Anda sehingga Anda lebih siap untuk sesi berikutnya.

Bekerja seperti ini setiap hari selama satu hingga dua minggu. Itu tidak akan menjadi satu-satunya hal yang Anda lakukan, tetapi pastikan Anda menginvestasikan waktu untuk menyimpannya di radar Anda untuk memastikan Anda melakukan langkah ini.

Pedagang hari bervolume tinggi akan menemukan catatan intraday hampir tidak mungkin, karena mereka tidak memiliki bandwidth untuk membuat catatan terperinci. Alih-alih, catat dengan cepat apa yang Anda bisa, dan kembangkan catatan Anda di penghujung hari. Anda yang melakukan lebih sedikit perdagangan per hari dapat menghabiskan lebih banyak waktu untuk membuat catatan di siang hari, tetapi saya tetap menyarankan agar analisis Anda seminimal mungkin. Jangan menyalahgunakan kemewahan memiliki lebih banyak waktu dan membuatnya mengganggu. Hal terakhir yang Anda inginkan adalah membuat catatan untuk menghabiskan uang Anda.

Saat Anda memulai proses ini, Anda mungkin merasa bahwa Anda tidak benar-benar mencapai banyak hal, karena kesalahan Anda terus terjadi dan emosi Anda tetap kuat. Ingat, tujuan utamanya adalah menyelesaikan masalah Anda secara permanen, bukan menenangkannya untuk sementara.

Tip untuk Membuat Peta Anda

tinta dari langkah ini seperti mengumpulkan potongan-potongan teka-teki yang tidak datang dalam kotak kemasan yang bagus dengan gambar di atasnya. Sebaliknya, potongan-potongan itu tersebar dan Anda tidak tahu seperti apa teka-teki yang sudah selesai itu. Memetakan pola Anda adalah cara Anda mengumpulkan semua bagian dan membentuk gambaran masalah yang koheren. en Anda dapat mulai menyelesaikannya.

Berikut adalah beberapa ide tambahan untuk membantu Anda membuat peta.

Cari sinyal sebelumnya. Setelah Anda dapat menemukan detail seputar kesalahan trading Anda, carilah sinyal yang muncul sebelumnya. Perhatikan lebih dekat pemicu awal dan emosi, pikiran, perilaku, dan tindakan yang terjadi secara otomatis sebagai respons terhadapnya.

Mungkin Anda dapat mengidentifikasi kesalahan langkah yang lebih kecil, atau melihat perubahan halus dalam persepsi Anda tentang pasar atau proses pengambilan keputusan Anda; misalnya, terlalu banyak membaca aksi harga atau melakukan perdagangan meskipun hanya memenuhi empat dari lima kriteria Anda.

Periksa bagaimana emosi sekunder tercipta. Pikiran, tindakan, keputusan, dll. apa yang menumpuk di atas? Atau, jika Anda belum bisa melihat reaksi awalnya, gunakan sinyal yang bisa Anda lihat untuk mendekatinya.

Pasang alarm. Beberapa pedagang begitu terjebak di pasar, mereka kesulitan mengenali sinyal internal dari volatilitas emosional. Jika itu yang terjadi pada Anda, coba atur pengatur waktu untuk berhenti pada frekuensi reguler yang tidak terlalu mengganggu (yaitu, setiap 15, 30, atau 60 menit). Pada saat itu, luangkan waktu sejenak untuk menyadari proses berpikir Anda, periksa perasaan Anda, dan lihat apakah ada tanda-tanda masalah. Jika demikian, segera tuliskan detail itu. Ya, ini mengganggu dalam jangka pendek, tetapi Anda hanya perlu melakukannya sampai Anda membangun keterampilan yang cukup untuk mengenali masalah tanpa pengatur waktu.

Pertimbangkan meditasi atau pelatihan mindfulness. Meskipun ini sama sekali bukan persyaratan, beberapa klien saya menganggap meditasi atau latihan mindfulness sebagai alat yang hebat untuk membangun tingkat kesadaran yang lebih tinggi. Dengan kesadaran yang lebih baik, mereka dapat mengenali detail tambahan yang sebelumnya tidak dapat mereka lihat.

Pahami intensitas emosi. Trader seringkali tidak menyadari bahwa nama emosi hanyalah menggambarkan intensitas yang lebih besar, bukan emosi yang terpisah. Misalnya, Anda mungkin mengira kemarahan dan frustrasi adalah dua emosi yang berbeda, tetapi kemarahan hanyalah frustrasi yang lebih besar. Hal ini penting karena

saat Anda mencari pemicu kemarahan, perhatikan saat Anda mulai merasa frustrasi atau jengkel—yang akan menumpuk dan akhirnya berubah menjadi amarah. Demikian pula, ketidakpastian, keraguan, dan kekhawatiran adalah gambaran umum dari sejumlah kecil kecemasan.

Memahami bagaimana intensitas emosi dapat membantu Anda mengenali detail pola Anda, termasuk pemicu awal.

Pengakuan Tidak Sama Dengan

Kontrol Meskipun pemetaan memungkinkan Anda untuk melihat emosi Anda secara real time dengan lebih jelas, bukan berarti Anda dapat mengontrolnya. Bagi sebagian dari Anda yang mungkin sulit untuk dipahami—bagaimana Anda dapat melihat sesuatu dan tidak dapat menghentikannya? Tetapi emosi di balik

kesalahan Anda sangat kuat. mereka didorong oleh pola usang yang memiliki momentum untuk dirinya sendiri dan, setelah dipicu, hasil yang paling mungkin pada titik ini adalah bahwa itu akan berlanjut ke kesimpulan tipikal.

Ini bisa sulit untuk diterima, tetapi penting bagi Anda untuk menerimanya. Jika Anda mengharapkan diri Anda memegang kendali, reaksi emosional Anda akan seimbang lebih buruk.

Beberapa dari Anda, bagaimanapun, akan mengalami efek seperti plasebo yang akan membuat Anda seolah-olah mengendalikan emosi Anda. Kenyataannya adalah, kontrol ini muncul karena terinspirasi oleh kebaruan strategi atau pengetahuan tentang pola Anda. Tetapi kontrol bukanlah koreksi. Anda hanya menghentikan pola melalui kekuatan pengenalan Anda, bukan dengan mengoreksi kinerja yang mendasari aw.

Hanya sebagian kecil pedagang yang dapat dengan cepat beralih dari pengakuan ke koreksi seperti itu. Bagi sebagian besar dari Anda, kebaruan memudar, kondisi pasar berubah, Anda mengambil akhir pekan empat hari, atau Anda kehilangan momentum karena alasan lain, dan kontrol seperti plasebo ini

menghilang. Kenyataannya bagi kebanyakan orang adalah bahwa masalah Anda terlalu rumit untuk diselesaikan hanya dengan peta. Kekuatan nyata dalam sistem saya terletak pada bab berikutnya, di mana Anda mengungkap penyebab

BAB 3

MENEMUKAN AKAR MASALAH

ANDA “Kebenaran—lebih tepatnya, pemahaman yang akurat tentang realitas—adalah landasan penting untuk menghasilkan hasil yang baik.”

—Ray Dalio

Apakah Anda sudah mencoba memperbaiki masalah permainan mental Anda? Jika demikian, Anda seperti banyak klien saya. Anda mungkin pernah membaca buku, berbicara dengan trader lain, dan mencoba beberapa hal untuk menghentikan emosi yang mengganggu trading Anda. Dan terlepas dari upaya terbaik Anda, Anda tidak berhasil.

Inilah analogi yang dapat membantu menjelaskan mengapa Anda masih berjuang. Jika Anda mengalami sakit gigi yang tidak kunjung sembuh, Anda tidak akan berpikir bahwa solusinya adalah tetap menggosok gigi. Anda akan pergi ke dokter gigi dan melakukan rontgen, jadi Anda akan tahu apa yang sebenarnya terjadi. Hanya setelah Anda mengetahui apa yang sebenarnya terjadi, berdasarkan pemeriksaan dan rontgen, barulah Anda tahu cara mengatasi masalahnya—Anda memerlukan saluran akar.

Ini pada dasarnya sama dengan memecahkan masalah permainan mental Anda. Pada titik ini, Anda telah mempelajari bahwa emosi adalah sinyal dari kelemahan yang tersembunyi. Anda juga telah mempelajari cara memetakan pola di mana aw tersebut muncul. Tapi kami belum memeriksa akar masalahnya. Terlebih lagi, kami juga perlu melihat secara mendalam bagaimana Anda telah mencoba untuk berkembang sebagai seorang trader. Dengan kata lain, bukan hanya Anda sakit gigi; cara Anda menyikat gigi adalah masalah. Itulah yang menyebabkan perlunya saluran akar.

Sistem permainan mental saya menggunakan beberapa pendekatan unik untuk X-ray apa yang terjadi sehingga Anda dapat memperbaiki masalah di akarnya. Pertama, kami melihat proses pembelajaran Anda sehari-hari untuk menemukan ketidakefisienan yang mungkin menyebabkan gejolak emosi. Pembelajaran yang tidak efektif adalah penyebab, atau sebagian penyebab, sejumlah besar masalah permainan mental—terlepas dari tingkat keahlian Anda. Konten ini cenderung mengejutkan klien saya, tetapi begitu mereka mempelajarinya, mereka menganggapnya sangat berharga.

Anda akan menyadari bahwa cara yang telah Anda pelajari dapat meningkat dengan struktur yang lebih andal dan konsep inti—"Inchworm". Konsep ini memberi Anda representasi visual dari

proses pembelajaran, sehingga Anda dapat menguji seberapa baik Anda belajar dan mengidentifikasi awns menahan Anda.

Ketika benar-benar berbicara tentang cara belajar, ada banyak variasi dalam organisasi dan pendekatan yang digunakan pedagang dan seberapa efektifnya mereka. Di mana pun Anda duduk dalam rentang itu, dengan mengambil pendekatan yang lebih terorganisir dan dinamis untuk bagaimana Anda belajar,

- Anda dapat: Memaksimalkan efisiensi proses belajar Anda dengan menghindari jebakan yang
- paling umum Menjadi lebih stabil secara
- emosional Mengembangkan konsistensi yang lebih besar melalui pasang surut
- dalam hasil Anda Ciptakan cara baru untuk mengevaluasi kemajuan dan kinerja yang
- melampaui PnL Mencapai zona lebih
- konsisten Menjadi lebih adaptif terhadap lingkungan kompetitif yang berubah dengan
- cepat Pertahankan minat dan antusiasme, yang mencegah kemandekan, kebosanan, dan kelelahan

Untuk menutup bab ini, Anda' Saya akan belajar cara menggunakan alat yang dianggap penting oleh klien saya untuk kemajuan mereka—Sejarah Tangan Mental. adalah alat membantu Anda mengembangkan perspektif baru untuk pemecahan masalah, dan merampingkan upaya Anda untuk mengidentifikasi akar masalah dan menentukan koreksi untuk itu.

Mari kita mulai bab ini dengan beberapa pembelajaran yang tak terduga, namun umum, yang merusak stabilitas emosional dan konsistensi dalam trading Anda.

HAL-HAL PEMBELAJARAN

UMUM Sepanjang hidup Anda, Anda telah mempelajari segalanya mulai dari cara berjalan dan berbicara hingga keahlian trading yang diperlukan, seperti menafsirkan berbagai indikator atau fundamental. Anda harus mempelajari semua itu. Tapi seberapa sering Anda mempertimbangkan peran pembelajaran yang berkaitan dengan permainan mental Anda? Jika Anda seperti kebanyakan trader, jangan sering-sering.

Namun, aw dalam cara Anda belajar kemungkinan merupakan kontributor ketidakstabilan emosional. adalah konsep kritis. Ketika pedagang tahu apa yang benar-benar diharapkan dari diri mereka sendiri, mereka berhenti melawan apa yang mereka inginkan

anggap benar, dan malah bisa bekerja dalam realitas apa yang sebenarnya BENAR.

Ketidakefisienan dalam belajar bisa sulit dikenali. Ambil skenario umum yang dialami banyak pedagang di beberapa titik: beralih dari akun demo atau perdagangan kertas ke pasar langsung. Ini adalah langkah penting yang biasanya terjadi di awal karier, tetapi juga dapat terjadi pada sebagian trader saat mereka mengadaptasi strategi diskresioner atau bereksperimen dengan sistem baru.

Banyak trader memiliki pengalaman menjadi bintang di akun demo, hanya untuk berjuang di pasar live. Mereka tidak bisa mengeksekusi dengan ketenangan dan ketepatan yang sama. Ada keraguan, ketidakpastian, dan pemikiran berlebihan yang tidak ada di simulator karena hasil tersebut sebenarnya tidak penting. Sangat mudah untuk salah mengartikan sinyal tersebut sebagai ketakutan, ketika penjelasan yang lebih sederhana adalah kesalahan pembelajaran—gagal memahami bagaimana melakukan transisi ke pasar live.

Kesalahan umum dalam pembelajaran terjadi di banyak arena pertunjukan. e pegolf yang tidak bermain sebaik di turnamen seperti di babak latihan. Atau aktor baru yang membunuhnya saat latihan tapi tidak bisa tampil di atas panggung. Seperti banyak pegolf dan aktor, jika Anda yakin bahwa sim dan pasar live adalah sama, ada perbedaan mendasar dalam pemahaman Anda tentang performa. “Saya melakukan perdagangan yang sama; seharusnya tidak berbeda,” adalah pengulangan umum yang menyoroti aw ini. Meskipun perdagangannya mungkin sama, Anda tidak.

Di pasar langsung, hasil Anda benar-benar penting. Uang Anda dipertaruhkan, antara lain, seperti reputasi, kepercayaan diri, dan masa depan

Anda. Ini bukan kasus memperdagangkan pasar simulasi. Sebenarnya, ada celah. Dan tidak peduli seberapa banyak Anda mengatakan pada diri sendiri untuk memperlakukan sim seperti pasar langsung, mereka tidak sama dan tidak akan pernah sa

Saraf yang diperkuat adalah bagian inheren dari bersaing dalam lingkungan yang intens dengan banyak hal yang dipertaruhkan dan di mana Anda harus banyak belajar atau membuktikan. adalah bagaimana sistem saraf merespons situasi seperti itu, dan mengaktifkan saraf Anda membantu Anda belajar. Kemampuan Anda untuk merasakan dan merasakan lingkungan meningkat, berkat sistem saraf Anda.

Anda menyerap lebih banyak data dari biasanya, dan ini membantu mendorong zona dan intuisi tingkat tinggi. Tekanan dan saraf adalah bagian penting dari

transisi. Namun, jika Anda yakin itu adalah masalah, atau bahwa Anda tidak dapat mengatasi tekanan, kecemasan sekunder akan menumpuk dan itu akan menyebabkan penurunan kinerja. aw di sini bukan karena

Anda merasakan tekanan atau kegelisahan; dia mengharapkan tubuh Anda merespons proses pembelajaran tanpa mereka.

Untuk memberi Anda beberapa contoh belajar aws lainnya, katakanlah Anda adalah seorang trader berpengalaman yang telah memperdagangkan indeks berjangka dan baru saja memulai opsi perdagangan. Ketika Anda membuat apa yang Anda anggap bodoh, kesalahan mendasar, seperti mengukur terlalu besar, Anda menjadi sangat frustrasi dengan diri sendiri. Anda seorang trader berpengalaman dan seharusnya lebih tahu.

Tapi, sungguh, kesalahan itu bisa menjadi bukti bahwa pengetahuan Anda tentang perdagangan berjangka tidak sepenuhnya diterjemahkan ke dalam pilihan. masih ada transisi yang harus dilakukan, dan Anda harus menyelesaikan proses pembelajaran.

Atau, mungkin Anda tidak menyadari bahwa tingkat kompetensi yang tinggi dapat menjadi penopang dari kelemahan emosional yang mendasarinya. Misalnya, ukuran Anda terlalu besar karena serangkaian perdagangan yang kalah memicu kemarahan. Hal ini tidak menjadi masalah untuk waktu yang lama, tetapi kebaruan opsi perdagangan mengungkapkan kengerian emosional lama. Either way, perdagangan pasar yang berbeda membuat kesalahan mendasar lebih mungkin terjadi, tetapi jika ditafsirkan dengan cara yang benar, kesalahan itu dapat diperbaiki dengan cepat.

Atau, mungkin Anda cenderung mengonsumsi data secara berlebihan dengan mencoba mempelajari lebih banyak lagi tanpa menyerapnya sepenuhnya. Anda mungkin tidak menyadari bahwa aw ini dapat menyebabkan kinerja Anda naik turun. Terkadang indera pasar Anda tepat, tetapi itu jarang terjadi. Lebih sering Anda mengalami berbagai tingkat kebingungan, terlalu banyak berpikir, dan menebak-nebak gerakan Anda. Ada terlalu banyak ide atau sudut di kepala Anda untuk dipahami. Anda menjadi frustrasi, stres, dan menganggap hal terbaik adalah mengambil beberapa hari untuk menjernihkan pikiran. di mungkin berhasil dalam jangka pendek, tetapi masalah ini terus muncul kembali. Masalah yang jelas adalah frustrasi

dan stres sekunder, jadi Anda menganggapnya sebagai masalah permainan mental. Tapi itu bisa saja menjadi kesalahan mendasar dalam cara Anda mengonsumsi dan memproses informasi.

Terakhir, saat mengoreksi masalah Anda dengan keserakahan, kemarahan, ketakutan, rasa percaya diri, atau disiplin, Anda harus melalui proses pembelajaran. Terlalu sering pedagang percaya bahwa masalah ini memiliki perbaikan yang cepat, tetapi sama seperti

tidak bisa menjadi trader yang kompeten dalam semalam, Anda perlu melalui proses pembelajaran untuk menghilangkan masalah permainan mental.

Saat Anda berpikir untuk memperbaiki masalah emosional sebagai proses pembelajaran, Anda akan mampu mengenali kemajuan dan melakukan penyesuaian yang diperlukan. Jika Anda tidak mengambil pendekatan strategis ini, ekspektasi Anda otomatis tidak selaras dengan kenyataan. Anda tidak hanya berurusan dengan masalah aslinya, tetapi Anda juga menciptakan lapisan sekunder dari kemarahan, ketakutan, rendah diri, dll., saat Anda mencoba untuk memperbaiki m

Anda menjadi marah karena Anda belum mengoreksi kemarahan atau kesalahan disiplin Anda. Anda khawatir ketakutan Anda tidak segera membaik. Anda kehilangan kepercayaan bahwa Anda bisa mendapatkan kembali kepercayaan Anda. Tanpa memahami proses pembelajaran, Anda salah membaca atau mengabaikan tanda-tanda perbaikan, menyebabkan Anda mengabaikan strategi yang benar-benar berhasil, hanya saja tidak terlihat oleh mata yang tidak terlatih.

Banyak dari Anda termasuk dalam kategori ini karena gagal mencoba mengatasi masalah perdagangan Anda. Memahami proses pembelajaran menghilangkan lapisan kerumitan ini dan memungkinkan Anda mengidentifikasi dengan benar apakah strategi permainan mental Anda berhasil atau tidak.

Di bagian selanjutnya Anda akan belajar tentang konsep yang saya buat di awal karir saya saat saya berpikir tentang bagaimana mengkomunikasikan proses pembelajaran kepada pemain poker. e Konsep Inchworm membentuk dasar dari struktur yang terorganisir dan logis untuk pembelajaran. Untuk trader berpengalaman di luar sana, teori ini mungkin terlihat jelas dalam praktiknya. Tetapi banyak klien saya telah menemukan bahwa itu menggambarkan upaya mereka yang ada untuk meningkatkan, dan ini, pada gilirannya, membantu mereka menjadi lebih efisien dalam mengembangkan keahlian mereka.

KONSEP INCHWORM

Konsep Inchworm secara harfiah didasarkan pada inchworm, ulat yang bergerak dengan cara yang berbeda. Jika Anda belum pernah melihat cara cacing inci bergerak, ia mulai dengan meregangkan tubuhnya lurus, menambatkan "kaki" depan, dan kemudian mengangkatnya dari belakang. Kemudian membungkuk di tengah untuk mendekatkan kedua ujungnya, menambatkan kaki belakang, dan kemudian meregangkan tubuhnya lurus lagi untuk melangkah maju lagi. Cacing inci terlihat seperti kurva lonceng yang bergerak.

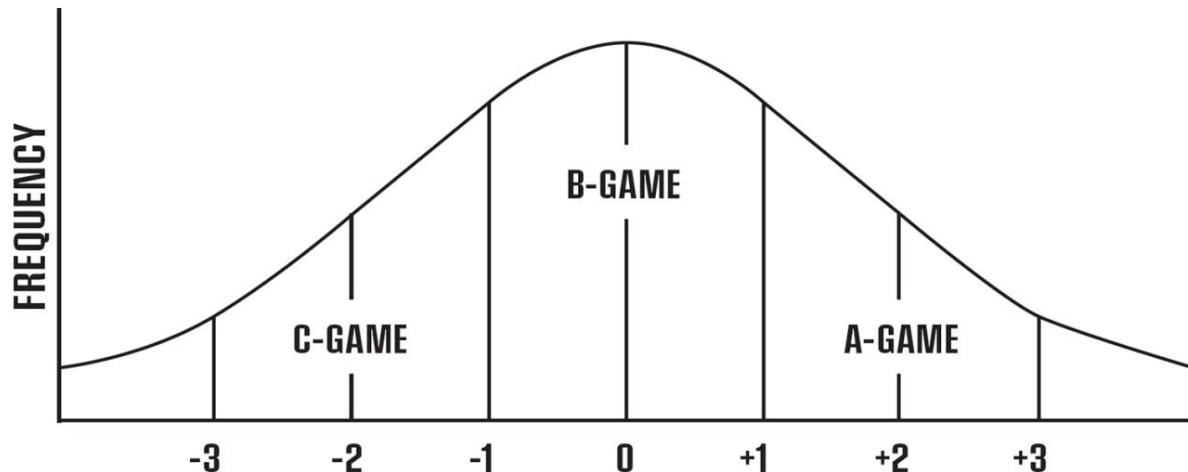


Terkait dengan performa trading, kurva lonceng dapat menunjukkan variasi alami yang ada dalam pengambilan keputusan Anda. tinta sejenak tentang kualitas keputusan perdagangan Anda selama 6 sampai 12 bulan terakhir, atau lebih lama jika Anda hanya membuat sejumlah kecil keputusan perdagangan per bulan. Untuk mengilustrasikan suatu hal, katakanlah Anda dapat secara akurat menilai kualitas semua keputusan ini pada skala 1 sampai 100, di mana 1 mewakili keputusan terburuk Anda dan 100 adalah yang terbaik, lalu memplotnya pada grafik. Yang akan Anda lihat adalah kurva lonceng yang menunjukkan variasi performa Anda dari yang terbaik hingga yang terburuk, dan semua yang ada di antaranya.

adalah menentukan rentang pengambilan keputusan Anda saat ini. Semua pengetahuan dan keterampilan yang sedang Anda pelajari ada dalam rentang itu. Setiap hari Anda muncul untuk berdagang, Anda terikat oleh jangkauan Anda. ada batasan seberapa buruk keputusan Anda, dan ada batasan seberapa baik keputusan Anda juga.

Sebagai seorang trader dengan pengalaman 10 tahun, tidak mungkin lagi, dalam keadaan apa pun, bagi Anda untuk berpikir tentang perdagangan secara mendasar seperti yang Anda lakukan ketika Anda berusia enam bulan. Dari sudut pandang kinerja, ada pepatah stop-loss yang membatasi bagaimana buruk keputusan yang dapat

Dan di sisi ip, ketika Anda adalah seorang trader dengan pengalaman enam bulan, suatu hari Anda tidak bisa bangun dan tiba-tiba berpikir tentang perdagangan serta seorang trader dengan pengalaman 10 tahun. Tentu, Anda bisa melakukan perdagangan yang sama, tetapi proses pengambilan keputusan untuk sampai ke sana akan sangat berbeda. Kemampuan untuk mengecilkan pengalaman sembilan setengah tahun menjadi satu hari tidak ada.



Di bab 1, saya berbicara tentang game A, game B, dan game C Anda. Kurva lonceng mengilustrasikan tampilan setiap level pada grafik, dan Konsep Inchworm membantu Anda melihat, melacak, dan meningkatkan kinerja dari waktu ke waktu. **Konsep Inchworm**

muncul saat Anda melihat bagaimana peningkatan terjadi dari waktu ke waktu. Kurva lonceng adalah snapshot statis dari kinerja Anda selama periode waktu tertentu dan menunjukkan seberapa sering Anda melakukan trading dengan baik, rata-rata, atau buruk. Peningkatan adalah pergerakan maju kurva lonceng dari waktu ke waktu—sesuatu yang diilustrasikan dengan sempurna oleh inchworm yang sebenarnya dalam cara pergerakannya.

Peningkatan yang konsisten terjadi dengan mengambil satu langkah maju dari depan kurva lonceng Anda, di mana A-game Anda menjadi lebih baik, diikuti dengan satu langkah maju dari belakang, di mana C-game Anda menjadi tidak terlalu buruk.

Seiring waktu, peningkatan dari kedua sisi rentang Anda menggerakkan seluruh kurva lonceng Anda lebih jauh ke kanan pada grafik. Pada saat itu C-game lama Anda menghilang dan stop-loss Anda karena pengambilan keputusan yang buruk telah bergerak maju. Anda tidak mungkin lagi membuat kesalahan perdagangan atau memikirkan perdagangan seperti yang Anda lakukan di level sebelumnya. B-game lama Anda menjadi C-game baru Anda, B-game baru Anda sekarang sudah ada

tingkat A-game lama Anda, dan Anda telah menciptakan peluang untuk menemukan tingkat kinerja yang lebih tinggi yang menjadi A-game baru Anda.

Jika Anda hanya berfokus pada peningkatan frontend, seperti yang dilakukan oleh banyak trader secara keliru, jangkauan Anda akan semakin luas. Akibatnya, sejumlah masalah berkembang, termasuk ayunan liar dalam eksekusi, dataran tinggi, kelelahan, dan ketidakmampuan untuk mempertahankan tingkat fokus yang tinggi. Bertentangan dengan apa yang diyakini secara implisit oleh banyak trader, backend Anda tidak secara otomatis bergerak maju karena frontend melakukannya.

Untuk mengatasi ini, Anda harus secara konsisten fokus pada peningkatan backend, terutama saat Anda mencapai puncak baru dalam kemampuan Anda. Beberapa pedagang secara naluriah mencoba untuk terlalu dekat dengan matahari, dan mereka mendorong ujung depan sejauh yang mereka bisa. mereka akhirnya terlihat serakah dan terbakar

oleh drawdown besar. kesalahan langkah besar ini dapat dihindari dengan memahami bagaimana kelemahan backend membuat Anda tersandung. Alih-alih terus mendorong lebih tinggi dan lebih tinggi, fokuslah untuk memperbaiki kelemahan terbesar Anda. Secara konsisten. at menggerakkan bagian belakang kurva lonceng Anda ke depan dan memungkinkan Anda mengambil langkah lebih jauh ke depan dari depan, tanpa meningkatkan risiko ledakan.

Semua orang ingin menjadi yang terbaik lebih sering dan meningkat lebih cepat. e Inchworm Concept membantu Anda untuk jujur dan jelas tentang titik lemah Anda dengan cara yang teratur. Saat Anda mempersiapkan diri dengan baik, Anda dapat menjamin peningkatan setiap hari. Kapasitas Anda untuk belajar, kunci peningkatan cepat, akan mencapai puncaknya.

Penyebab Variasi

Selama Anda berdagang, Anda akan selalu memiliki aspek kinerja Anda yang mewakili puncak kemampuan Anda dan sisi ip, sisi terburuk Anda.

Selalu. Kesempurnaan tidak mungkin terjadi pada sejumlah besar perdagangan, karena definisi kesempurnaan terus berkembang. Ada

saat-saat ketika perasaan pasar Anda tepat dan Anda membuat keputusan fenomenal, dan di lain waktu Anda tidak melakukannya. Trading adalah profesi dinamis yang terus menjadi lebih kompetitif. Artinya, definisi kesempurnaan, atau bahkan kinerja yang solid, adalah target yang bergerak.

Selama kinerja Anda berkembang, itu artinya Anda sedang belajar. Dan jika Anda sedang belajar, akan selalu ada rentang kualitas Anda

pengambilan keputusan.

Variasi juga ada karena, sebagai manusia, kita sangat dinamis, dan ada banyak variabel yang memengaruhi kita—termasuk apakah kita cukup tidur, berolahraga, makan dengan benar, merasa sehat secara fisik dan stabil secara emosi, dll. bahwa kompleksitas pasar keuangan. Anda tidak hanya terus memikirkan cara terbaik untuk memainkan game tersebut, tetapi game tersebut dapat berubah kapan saja. Setiap area individu menyebabkan variabilitas. Kuncinya adalah memecahkan sebanyak mungkin variabel tersebut dan mengurangi jumlah variasi dalam kinerja Anda.

Inchworm memaksa Anda untuk menentukan tingkat jangkauan Anda yang berbeda dan mengidentifikasi variabel yang memengaruhi kinerja Anda secara eksplisit dan terperinci. Contohnya, para trader yang memperhatikan kesehatan fisik sama seriusnya dengan pemain profesional lainnya, seperti atlet, dapat menstabilkan performa mereka secara lebih konsisten. eir Inchworm menjadi lebih sempit.

Dengan mengidentifikasi kausalitas, Anda mendapatkan kendali atas variabel berbeda yang sebelumnya berada di luar jangkauan Anda. Buku ini dimaksudkan untuk melakukannya dari sudut pandang emosional—mempersempit variasi yang ada dalam naik turunnya emosi Anda.

Untuk yang lebih berpikiran statistik, saya ingin menunjukkan bahwa pembahasan kurva lonceng dimaksudkan sebagai ilustrasi dan tidak sepenuhnya akurat. Bergantung pada kumpulan data, kurva lonceng Anda dapat dengan mudah dimiringkan ke kanan oleh frekuensi pengambilan keputusan tingkat puncak yang lebih tinggi, atau ke kiri dari sampel besar keputusan yang lebih buruk. Jika Anda membunuhnya selama enam bulan berturut-turut, rata-ratanya akan miring ke kanan, dan akan ada ekor atter di kiri.

Tapi sisi ip juga bisa benar. Saat Anda berada dalam kemerosotan yang berkepanjangan dan berkinerja buruk, kurva akan miring ke kiri, menuju C-game Anda. Meskipun kurva Anda mungkin miring, konsepnya tetap berlaku.

Tentukan Jangkauan Anda dengan Analisis A- to C-game

Bayangkan diberi kekuatan super yang memungkinkan Anda untuk melihat di mana, tepatnya, garis antara varian dan keahlian Anda. Itu bukan salah satu film yang pernah mereka buat, tetapi sebagai pedagang itu akan sangat berharga. Tiba-tiba Anda memiliki kemampuan untuk selalu mengetahui keunggulan Anda yang sebenarnya.

Kekuatan seperti itu akan menghilangkan banyak ketidakpastian dari perdagangan dan membuat keyakinan Anda jauh lebih stabil. Pada hari-hari ketika Anda hancur, tetapi setelah refleksi tidak akan mengubah keputusan Anda, Anda tidak akan merasa seburuk biasanya. Di sisi lain, pada hari-hari di mana Anda menghasilkan banyak uang, tetapi itu dihasilkan dari serangkaian kesalahan yang Anda buat yang kebetulan berhasil, Anda tidak akan merasa baik.

Jelas, tidak ada yang memiliki kekuatan ini. Tetapi gagasan untuk memiliki cara yang lebih objektif dalam mengevaluasi keahlian Anda menarik, bukan? Ketika Anda memiliki cara yang lebih jelas untuk mengetahui bagaimana Anda berdagang, secara real time dan sehari-hari, Anda dapat mengurangi fokus pada PnL dan lebih pada proses dan eksekusi. Anda dapat mentolerir naik turun jangka pendek jauh lebih baik, terutama dalam drawdown atau terburu-buru, dan emosi Anda akan lebih stabil. Analisis permainan A- to C adalah salah satu pusat dari sistem saya, karena memberikan

manfaat tersebut. Alat ini sangat mudah dan dapat menggunakan detail yang Anda kumpulkan untuk memetakan masalah Anda. Pada dasarnya, Anda mengidentifikasi deskripsi kunci dari setiap level—A-game, B-game, dan C-game—dan memisahkan permainan mental Anda dari keterampilan taktis Anda. Berikut ini contoh untuk memberi Anda gambaran tentang tampilannya:

ANALISIS A- KE C-PERMAINAN

MENTAL GAME		
C-GAME	B-GAME	A-GAME
Distracted	Overthinking	Very relaxed
Risk averse (hesitating)	Attention on wrong market	Decisive
Forcing trades to overcome hesitance	Losing focus	Patient
No patience	Missing obvious trades	Confident
Negative self-talk	Looking at PnL	Trusting gut
Self-doubt	Reacting slower	
Trading PnL	Going against gut	

TACTICAL SKILL		
C-GAME	B-GAME	A-GAME
Keep chasing price	Worse understanding of context, correlation, or location	Clear understanding of context of the market as a whole
Keep fading directional moves	Scalping for a few ticks, but no big trades	Clear understanding of correlations with NA, ES and DOW
Cutting trades too soon because I want to get paid	Not aware enough to sit out or pick my spots	Clear understanding of location, price levels, and where we are on the chart
Didn't follow loss limit rules	Cutting trades too soon and not giving it enough room	Letting price come to me
Making impulsive trades because I'm overreacting to one element	Too much attention to depth	Seeing trapped traders
Scaling without planning for price going against me	No good read on volatility	

Sama seperti yang telah Anda lakukan sebelumnya, luangkan waktu untuk memikirkan hal ini sebelum dan sesudah sesi perdagangan. Saat Anda mengetahui informasi selama sesi, catat untuk ditambahkan nanti, saat Anda mengumpulkan potongan-potongan. Bagi Anda yang mungkin menganggap ini lebih sulit, mulailah dengan yang paling jelas. Membuat draf dan merevisinya.

Anda akan tahu bahwa Anda memiliki versi pertama yang solid saat Anda berhenti melihat hal-hal baru setidaknya selama tiga hari perdagangan. Setelah ini padat, Anda kemudian dapat menggunakannya sebagai tongkat pengukur Anda, selama dan di akhir setiap hari.

Anda juga dapat meninjaunya sebagai bagian dari pemanasan untuk mengingatkan Anda tentang peningkatan mental dan taktis yang harus dilakukan, serta sinyal bahwa level Anda telah turun. Jangan mengubahnya dalam setiap bulan. pada ukuran sampel terlalu kecil untuk mengevaluasi kekokohan perbaikan Anda dengan benar. Catat saja, dan perbarui di masa mendatang ketika Anda memiliki cukup bukti bahwa permainan Anda telah berubah.

Jika Anda ingin melangkah lebih jauh, Anda juga dapat mengidentifikasi level di balik C-game Anda saat ini. Ini cenderung lebih penting secara taktis, karena mencerminkan kekuatan dalam basis pengetahuan Anda atau pengambilan keputusan yang selalu muncul, terlepas dari seberapa takut, marah, atau lelahnya Anda.

Salah satu cara untuk mengidentifikasi kekuatan ini adalah dengan menganalisis bagian solid dari permainan Anda saat Anda mencapai poin ini, atau kapan pun Anda berada dalam kondisi terburuk. adalah menstabilkan kepercayaan diri dengan menciptakan stop-loss, dalam artian, seberapa buruk yang Anda dapatkan, dan membuatnya lebih mudah untuk melihat apa yang masih dalam proses pembelajaran.

Satu kata peringatan adalah untuk tidak menggunakan Analisis A- to C-game sebagai penopang. Meskipun merupakan alat evaluasi yang penting dan bermanfaat, saat Anda benar-benar mengabaikan hasil demi metrik baru ini, Anda dapat menggunakannya sebagai alasan untuk hasil yang buruk. Gunakan itu, tetapi jangan sepenuhnya mengabaikan hasil uang nyata Anda yang sebenarnya. Cukup gunakan Analisis A-to-C-game untuk meningkatkan akurasi evaluasi harian Anda.

Saat Jangkauan Anda Terlalu

Luas Saat menyelesaikan Analisis permainan A hingga C, atau hanya memikirkan jangkauan Anda jika Anda belum menyelesaikan tugas, Anda mungkin melihat perbedaan besar antara yang terbaik dan yang terburuk. Masalah dapat terjadi karena sejumlah alasan. Salah satu yang utama adalah gagal meningkatkan versi C-game Anda secara konsisten.

Peningkatan yang konsisten sebagai trader harus menyertakan komitmen untuk menghilangkan kelemahan Anda. Jika tidak, Anda akan menyerah pada salah satu masalah paling umum yang saya lihat: jangkauan yang luas. Solusi untuk itu adalah rentang yang sempit, yang dicapai dengan mempertahankan fokus yang konsisten untuk mengoreksi awas di C-game Anda. Fokus yang stabil adalah sifat yang dimiliki oleh pelaku elit di industri mana pun, termasuk pedagang. Mereka memahami bahwa kekuatan untuk bersaing di level tertinggi pertama-tama berasal dari kekuatan bagian terlemah dari permainan mereka, baik secara teknis maupun mental. Pepatah lama bahwa sebuah tim hanya sekuat mata rantai

terlemahnya juga berlaku untuk individu. Lemah untuk tidak mengetahui kelemahan Anda, dan bahkan lebih lemah untuk tidak ingin mengetahuinya. C-game Anda memiliki kekuatan untuk menahan Anda, dan jika Anda tidak mengerjakannya secara konsisten, ketidakstabilan yang disebabkan oleh jangkauan luas itu akan memengaruhi setiap aspek perdagangan Anda.

Gagasan untuk mengatasi kelemahan bukanlah hal baru. Ada banyak nasihat fantastis di luar sana tentang nilai kegagalan dan kelemahan, namun banyak trader masih kesulitan menerimanya, terutama ketika melibatkan emosi. is menunjukkan adanya kinerja aw. Mungkin Anda tidak mengerti bagaimana kekuatan dan kelemahan Anda terkait, seperti yang ditunjukkan pada kurva lonceng, dan

Anda memiliki mentalitas "mainkan kekuatan Anda" satu dimensi. Kenyataannya adalah tidak peduli seberapa baik Anda, Anda selalu memiliki kelemahan untuk diperbaiki. Bahkan area kekuatan memiliki kelemahan relatif.

Mungkin Anda tidak memiliki solusi untuk kekacauan emosional yang menyebabkan kesalahan besar Anda, jadi lebih baik abaikan saja dan fokus pada apa yang bisa Anda tingkatkan. Mungkin Anda menyimpan mentalitas sekolah lama bahwa menjadi lemah itu lemah, jadi hisaplah dan berhentilah menjadi bayi.

Yang lain secara aktif berusaha mengatasi kelemahan mereka tetapi tidak menyadari bahwa mereka tidak sepenuhnya merangkulnya. Berikut adalah daftar contoh yang sering mengejutkan yang dapat membuktikan bahwa Anda mengabaikan bagian dari C-game Anda:

- Bekerja sangat keras, dan melihat kemajuan dalam banyak hal, tetapi secara acak mengalami hari-hari ledakan besar di mana Anda merasa seperti Anda melupakan segalanya dan semua upaya Anda sia-sia Terus-
- menerus melompat-lompat mencari hal berikutnya untuk dipelajari, terutama saat dalam penarikan Merasionalkan hari-hari
- buruk dengan mengatakan "itu sangat berbeda dengan saya" dan melanjutkan tanpa banyak memikirkan mengapa hal itu terjadi Terus-menerus
- muncul dengan strategi perdagangan baru, dan dengan setiap wawasan besar yang Anda pikirkan, Sekarang saya telah *menemukannya!*, menyiratkan bahwa mulai sekarang Anda akan be printing
- money Terkonsumsi dengan aktivitas sehat yang diyakini sebagai "jawaban" agar tidak pernah menunjukkan kelemahan, seperti meditasi, olah raga, olah raga, pola makan baru, dll.
- Kurang percaya pada perdagangan Anda, merasa seperti diri Anda sendiri yang terburuk musuh
- Tidak dapat bertahan lama di zona atau bahkan mencapainya sangat sering Diam-diam
- percaya bahwa selalu mungkin untuk menjadi yang terbaik Terlepas

dari aw yang menyebabkan masalah ini, jika Anda mengabaikan, menghindari, atau menyangkal C-game Anda, Anda tanpa sadar menyedot kehidupan dari perdagangan Anda.

Terus memperbaiki aw di C-game Anda adalah bagian penting dari pertumbuhan Anda.

Inchworm memberikan cara praktis untuk memahami proses pembelajaran dan nilai merangkul kelemahan dan kesalahan. Anda akan dapat lebih jelas fokus pada alasan yang tepat terjadinya kemunduran, kegagalan, atau kesalahan ini, dan bagaimana mencegahnya di masa mendatang.

Dengan semua pembicaraan tentang kelemahan ini, saya ingin memperjelas satu hal. Tujuan saya bukan untuk membuat Anda menerima kelemahan Anda, merasa nyaman dengannya, dan hanya itu. Karena Anda akan selalu memilikinya, mengapa tidak memiliki keinginan terus-menerus untuk menghilangkan titik lemah dalam trading Anda? Ini sebenarnya cukup sederhana ketika Anda memikirkannya. Tugas Anda adalah menghisap lebih sedikit.

Salah satu kunci untuk menggerakkan Inchworm Anda ke depan adalah menyedot lebih sedikit pada momen-momen penting saat C-game Anda mungkin terjadi. Anda harus memanfaatkan peluang ini karena dapat mengubah perdagangan

Anda. Momen-momen itu menantang. Emosi sering memuncak, dan mudah untuk melupakan realitas jangka panjang. Semakin Anda menyerah pada kesalahan itu, semakin baik Anda melakukannya. Belajar tidak pernah netral. Plus, ada hubungan langsung dan koneksi antara puncak Anda dan kekuatan backend Inchworm Anda. Dengan mengisap lebih sedikit pada saat-saat itu, Anda membuatnya lebih mudah untuk masuk ke zona tersebut. ide sederhana untuk menghisap lebih sedikit adalah penting

bagi Brian, seorang pedagang berjangka dari Kanada yang telah berdagang penuh waktu selama sekitar lima tahun.

Bersamaan dengan visual Inchworm, dia mampu menyelesaikan sebagian besar masalahnya dengan keserakahan dan ketakutan hampir seketika. Itu karena masalah emosinya tidak mengakar terlalu dalam. Sebaliknya, masalah dengan fokus, penundaan, dan kurangnya struktur adalah penyebab sebenarnya.

Sepanjang hari perdagangan, Brian terus membayangkan masa depan dengan banyak uang, di mana dia berdagang dari Karibia dan menjalani gaya hidup pulau. Mimpi itu adalah gangguan terus-menerus yang menghilangkan fokus dan urgensi yang dia butuhkan setiap hari untuk mewujudkan visi itu. Dia akan melewatkan rutinitas sebelum dan sesudah pasar dan menghindari menonton video untuk memperluas ketajaman perdagangannya. Selama hari perdagangan, dia terganggu dan kemudian pergi begitu saja dan melakukan sesuatu yang tidak berhubungan dengan perdagangan. Emosi-emosi itu muncul

dengan cara yang tampaknya acak. akan ada periode di mana keserakahan akan muncul. Brian akan merasa berada di puncak dunia, dan dia akan mengambil ukuran posisi yang terlalu besar, dengan asumsi mereka tidak akan pernah kalah. Di lain waktu, dia sangat takut kalah atau membuat kesalahan, dia hanya akan melakukan pengaturan yang sempurna dan karena itu kehilangan banyak peluang.

Begitu dia melakukan perdagangan, dia akan terlalu fokus pada PnL, daripada tindakan harga, dan tidak bisa membiarkan perdagangan itu berjalan. Dia akan segera mengambil keuntungan

atau jual panik setelah menelusuri kembali, karena dia tidak mau kalah. Atau peluang yang terlewatkan itu akan memicu FOMO dan dia akan mencoba memilih atas atau bawah, hanya untuk dihentikan karena melawan momentum.

Kombinasi keserakahan dan ketakutan, bersama dengan masalah fokus dan penundaan, melumpuhkan kemampuannya untuk berdagang. Dia khawatir gagal, bangkrut, dan mempermalukan dirinya sendiri. Tapi seberat apapun kedengarannya, keserakahan dan ketakutan sebenarnya adalah hasil dari fakta bahwa aspirasi besar dan harapannya yang tinggi tidak memiliki kerangka kerja dan disiplin untuk mencapai mimpinya.

Dalam sesi pertama kami, Konsep Inchworm segera beresonansi, dan Brian menyadari bahwa dia terhenti karena dia tidak secara aktif mencoba untuk bergerak maju. “Sangat sulit untuk maju jika Anda berbaring,” katanya. dia mengarahkan kami untuk membuat sasaran mingguan yang dapat dicapai, dengan tolok ukur harian untuk mengukur kemajuan. memungkinkan dia untuk keluar dari kebutuhan untuk menghasilkan uang sekarang, dan fokus pada proses sehari-hari untuk menyedot lebih sedikit.

Bagi Brian, konsep tidak harus sempurna, menjadi 10% lebih sedikit, diklik, dan mengurangi keparahan penundaannya. Sebelumnya dia akan melewatkan rutinitasnya sama sekali jika dia tidak bisa melakukannya dengan sempurna. Sekarang, dia mengerti definisi kesempurnaan meningkat dari waktu ke waktu dan bahwa dia perlu lebih sedikit menyedot untuk menjadi lebih sempurna.

Dia menyusun pendekatan untuk hari itu dan pasar, yang telah menguntungkannya secara signifikan. Dia mengambil lebih banyak perdagangan, memiliki rasio menang/kalah yang lebih tinggi, dan lebih menguntungkan—faktor R-nya meningkat dari sekitar 1,25 menjadi 2,25. Dia bisa bertahan dalam perdagangan lebih lama, membiarkan mereka bermain, dan mempercayai prosesnya. Semua hal yang dia tahu perlu dia lakukan, tetapi tidak bisa. Itu tidak berarti dia memiliki semua jawaban sekarang, tetapi dia memiliki kerangka kerja yang menjelaskan mengapa dia berjuang, dan itu memberinya arah dan stabilitas untuk terus maju.

Sejujurnya, Konsep Inchworm dan koreksi yang saya sebutkan di sini tidak sepenuhnya memperbaiki masalah disiplinnya. Dia perlu berurusan dengan fokus dan penundaan secara berbeda, dan saya akan melanjutkan ceritanya lagi di bab 8, di mana saya membahas masalah-masalah itu.

Seperti Brian, agar game Anda tumbuh lebih kuat, Anda membutuhkan fondasi yang lebih besar dan lebih kuat untuk membangunnya. C-game Anda adalah celah di fondasi itu. Bahkan jika Anda tidak mengambil apa pun dari bagian ini,

pertimbangkan baik-baik saran berikut, karena dapat berdampak berharga pada kemampuan Anda untuk belajar. Menghindari kesalahan C-game membutuhkan pengaturan dan persiapan. Tetapi bahkan berfokus pada satu menit sehari dapat menciptakan momentum yang cukup untuk membantu Anda mengurangi hisapan.

Jika Anda tidak yakin tentang apa yang harus dikerjakan dalam perdagangan Anda, meningkatkan C-game Anda akan menjadi tempat yang paling menguntungkan dan bermanfaat untuk memulai. Ini juga yang paling sederhana. Belajar kadang-kadang bisa luar biasa, menakutkan, dan kompleks. Mengetahui bahwa Anda selalu dapat fokus pada tiga atau empat kesalahan terburuk yang Anda buat memberi Anda titik awal yang andal dan mudah.

MENGUNGKAP APA YANG MENYEBABKAN MASALAH BACKEND

ANDA Bagi banyak dari Anda, kunci untuk memajukan backend Inchworm Anda adalah memperbaiki masalah emosional yang membuat backend Anda tetap pada tempatnya. Namun untuk memperbaiki masalah tersebut, pertama-tama Anda harus mengidentifikasi secara akurat apa penyebabnya. Untuk menyederhanakan cara menemukan akar penyebab, saya mengembangkan proses pemecahan masalah berikut.

Awalnya dikembangkan untuk klien poker saya, ini disebut Mental Hand History. Saya memilih nama untuk mendorong pemain poker mendekati permainan mental dengan cara terstruktur dan logis yang sama mereka memperbaiki kesalahan teknis, yang melibatkan peninjauan "sejarah tangan" permainan mereka. e Riwayat Tangan Mental membantu Anda menganalisis informasi yang telah Anda kumpulkan sambil memetakan reaksi Anda, dan membantu Anda menemukan pola yang salah di inti masalah.

Bagi sebagian dari Anda, menggunakan alat ini pada dasarnya akan mengubah cara Anda menyelesaikan masalah. e lima langkah

adalah: **LANGKAH 1:** Jelaskan masalah secara detail.

LANGKAH 2: Jelaskan mengapa masuk akal jika Anda memiliki masalah ini, atau mengapa Anda berpikir, merasa, atau bereaksi seperti itu.

LANGKAH 3: Jelaskan mengapa logika pada Langkah 2 terpesona.

LANGKAH 4: Munculkan koreksi pada logika yang terpesona itu.

LANGKAH 5: Jelaskan mengapa koreksi itu benar.

Menyelesaikan langkah-langkah ini bisa jadi menantang. Dengan mengingat hal itu, saya mengatur konten dalam lima bab berikutnya untuk mempermudah menemukan masalah Anda, mengidentifikasi detail yang menjadi ciri perjuangan Anda, dan mengisi Sejarah Tangan Mental

Anda. Anda juga dapat menarik konten, saran, dan ide dari sumber lain. ada banyak bahan bagus di luar sana; itu sering tidak digunakan dengan cara yang paling efektif.

Sekarang setelah Anda memiliki sistem, t dalam apa pun yang Anda yakini akan membantu menyelesaikan pekerjaan. Pastikan untuk menuliskan jawaban Anda sambil jalan. Kalau tidak, Anda akan memiliki terlalu banyak hal yang terjadi di pikiran Anda untuk masuk cukup dalam ke dalam logika yang terpesona untuk mendapatkan pemahaman yang mendetail tentang masalah dan solusinya. Anda juga mungkin memerlukan beberapa hari dan beberapa upaya untuk menyelesaikan semua lima langkah. Menulis memungkinkan proses berulang untuk bergerak lebih cepat. Berikut adalah beberapa petunjuk dan contoh untuk Anda mulai.

Di bawah ini adalah contoh sederhana dari Sejarah Tangan Mental untuk memberi Anda gambaran tentang tampilannya. Di permukaan, jawabannya mungkin tampak jelas. Tetapi ketika Anda melalui proses dan menyelesaikan setiap langkah dengan jawaban yang dipersonalisasi, Anda mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang penyebab dan koreksi masalah Anda. en, saya akan memberi Anda beberapa saran tentang cara menyelesaikan

setiap langkah. Saya akan menunjukkan kepada Anda contoh yang lebih kompleks di akhir bagian ini, dan Anda akan melihat contoh tambahan di seluruh buku ini.

1. Jelaskan masalahnya secara detail: Saya tidak bisa menerima kerugian besar.
2. Jelaskan mengapa masuk akal jika Anda memiliki masalah ini, atau mengapa Anda berpikir, merasa, atau bereaksi seperti itu: Strategi saya menguntungkan jika saya mengikutinya.
3. Jelaskan mengapa logika di Langkah 2 terpesona: Dengan mengatakan bahwa strategi saya menguntungkan, saya menyiratkan bahwa saya tidak akan pernah mengalami kerugian besar, apakah saya mengeksekusi strategi saya dengan sempurna atau tidak.
4. Munculkan koreksi terhadap logika yang mencengangkan itu: Saya harus belajar bagaimana menerima kerugian. Ambil pukulannya. Rangkullah perasaan itu—kerugian yang diambil dengan eksekusi yang baik adalah bagian dari kesepakatan.
5. Jelaskan mengapa koreksi itu benar: Strategi yang menguntungkan akan menimbulkan kerugian, terkadang kerugian besar. Keunggulan saya menyumbang untuk itu. Masalah yang lebih besar adalah membiarkan kerugian besar menelan biaya lebih dari yang seharusnya.

Membongkar Langkah-langkah untuk Menyelesaikan Sejarah Tangan Mental Anda

e Sejarah Tangan Mental adalah alat penting untuk menyelesaikan masalah backend yang membawa Anda ke buku ini. Saran berikut akan membantu Anda lebih memahami cara menyelesaikan setiap langkah, dan menghindari kesalahan langkah yang biasa dilakukan trader saat mencoba menyelesaikannya.

LANGKAH 1: Jelaskan masalah secara detail. Untuk memulai, tuliskan apa yang akan Anda katakan jika Anda menjelaskan masalah dalam permainan mental Anda kepada saya. Jika Anda telah membuat peta terperinci dari masalah dan petunjuk yang mengelilinginya, gunakan langkah ini untuk mengartikulasikan masalah dengan jelas.

Anda mungkin juga ingin menambahkan beberapa detail tentang riwayat masalah, karena konteks dapat menjadi penting untuk menyelesaikan beberapa langkah berikutnya. Misalnya, jika masalah ini dimulai enam bulan lalu, setelah Anda mengalami perubahan hidup yang signifikan—seperti bercerai atau memiliki anak. di akan menunjukkan sesuatu yang berbeda vs. jika tidak dapat menerima kerugian besar telah menjadi masalah sepanjang karir profesional Anda.

LANGKAH 2: Jelaskan mengapa masuk akal jika Anda memiliki masalah ini, atau mengapa Anda berpikir, merasa, atau bereaksi seperti itu.

Klien sering mengalami masalah dengan langkah ini, dan menurut mereka jawabannya adalah, "Saya hanya bersikap tidak rasional atau tidak logis." Itu adalah cara lain untuk mengatakan bahwa *Andalah* masalahnya. Tapi kemudian, apakah solusi untuk Anda? Apa artinya itu? Itu tidak masuk akal. Anda bukan masalahnya. awas, bias, dan ilusi adalah penyebab masalah, dan langkah ini sangat penting untuk menentukan dengan tepat apa itu.

Masalah permainan mental terjadi karena alasan logis. Sementara logika itu jelas terpesona dalam beberapa hal, karena itu menimbulkan masalah, sebab dan akibatnya masuk akal jika Anda memiliki gambaran lengkapnya. Setelah Anda mengetahui alasannya, jauh lebih mudah untuk mengetahui apa

yang salah dengannya. adalah langkah bisa sulit. Menjelaskan mengapa ada kesenjangan antara apa yang Anda ketahui benar dan bagaimana Anda bereaksi bisa jadi sulit. Hindari menggunakan jawaban seperti, "Saya bodoh," atau "pasar telah mengacaukan saya," karena mereka menghentikan analisis Anda. Baik Anda maupun pasar bu

Luangkan waktu untuk menangkap logika di balik masalah. Jawaban Anda terkesan atau tidak lengkap, tetapi Anda masih memiliki alasan yang masuk akal pada tingkat tertentu. Tanyakan pada diri Anda, "Mengapa saya memiliki masalah ini? Mengapa masuk akal bahwa saya merasa seperti ini? Mengapa saya bereaksi seperti ini? Jawaban Anda akan membuat roda hamster di kepala Anda berputar secara berbeda. Ini sering terjadi dengan klien saya, dan dengan melakukan itu, mereka memperoleh akses ke pengetahuan yang sebelumnya mereka abaikan, karena masalahnya dianggap tidak logis.

Terakhir, masalah kompleks seringkali memiliki beberapa bagian, atau lapisan. Jika Anda mengidentifikasi lebih dari satu alasan saat menyelesaikan langkah ini, ikuti Langkah 3

sampai 5 untuk setiap alasan individu.

LANGKAH 3: Jelaskan mengapa logika pada Langkah 2 cacat. Di sekitar buku ini saya telah menegaskan kembali bahwa kinerja yang mendasari aw adalah penyebab dari reaksi emosional. Sekarang, Anda bisa mengidentifikasi aw.

Jika Anda mencoba menyelesaikan langkah ini tanpa mendapatkan jawaban yang bagus di Langkah 2, Anda melempar anak panah secara membabi buta ke papan dart. Jika Anda telah melakukan pekerjaan yang baik dalam mengartikulasikan alasan Anda di Langkah 2, menemukan apa yang membuat Anda terpesona akan jauh lebih mudah. Tapi sekali lagi, jangan khawatir jika ini tampak menakutkan. Lima bab berikutnya akan membantu Anda mengetahui mengapa logika atau alasan yang Anda temukan di Langkah 2 terkesan aneh, tidak lengkap, atau tidak akurat.

Terakhir—dan ini kritis—kesalahan terbesar yang dilakukan klien dalam langkah ini adalah berpikir bahwa merasa takut atau emosi lain adalah hal yang wajar. Emosi tidak pernah aw. Emosi adalah sinyalnya. menulis sebaliknya seperti mengatakan demam adalah penyebab u.

LANGKAH 4: Munculkan koreksi terhadap logika yang salah itu. Sekarang, kita sampai pada inti dari apa yang akan membantu Anda menyelesaikan masalah ini. Mempertimbangkan Langkah 2 dan 3, tentukan koreksi langsung dan logis untuk aw yang menyebabkan masalah permainan mental Anda.

Terkadang koreksi hanya memasukkan konsep atau ide tentang perdagangan, seperti varian, yang sudah Anda ketahui dengan baik, tetapi belum diterapkan dengan cara yang benar. Lebih baik melatih ide-ide ini terlebih dahulu, sebelum menjadi lebih rumit, karena: Ini adalah ide-ide penting dan Anda tetap harus menguasainya.

- Mungkin ini cukup untuk menyelesaikan masalah yang Anda hadapi saat ini. lihat
- lebih dekat apa yang sebenarnya membuat kagum **LANGKAH 5:** Jelaskan
- mengapa koreksi itu benar. langkah adalah sedikit bonus. Namun bagi sebagian trader, ini dapat menambah pengulangan, kejelasan, dan detail pada logika baru, yang lebih mengakar dalam pikiran mereka.

Berikut adalah contoh lain sehingga Anda dapat melihat bagaimana semua lima langkah bekerja

sama: 1. Jelaskan masalahnya secara detail: Saya kehilangan kepercayaan pada strategi perdagangan ketika saya tidak berhasil, dan beralih dari satu metodologi ke metodologi lainnya sebelum menguasai teknik di semua kondisi pasar . Saya pikir pasti ada teknik yang lebih konsisten dan menguntungkan dan meragukan kemampuan saya untuk membuat strategi saat ini bekerja untuk saya.

2. Jelaskan mengapa masuk akal jika Anda memiliki masalah ini, atau mengapa Anda berpikir, merasa, atau bereaksi seperti itu: Jika saya tidak berhasil, saya harus menemukan strategi yang benar-benar berhasil untuk saya. Hidup telah mengajari saya bahwa selalu ada cara yang lebih baik—hanya masalah menemukan yang tepat untuk saya. Saya tidak punya waktu untuk menyia-nyiakan teknik yang terbukti bisa salah.
3. Jelaskan mengapa logika di Langkah 2 tercengang: Jika saya beralih dari satu strategi ke strategi lain setiap kali pasar berubah, atau ketika saya tidak mau beradaptasi, saya tidak akan pernah menguasai strategi. Saya akan terus terjebak di tahap awal dan tidak pernah mencapai tujuan trading saya untuk mencari nafkah.
4. Munculkan koreksi terhadap logika yang menakutkan itu: Seorang pemula bisa menjelajahi lanskap dan menguji ide-ide baru, tetapi untuk menjadi seorang profesional, saya perlu berkomitmen pada metodologi, dan belajar mengadaptasinya, dan diri saya sendiri, ke pasar yang terus berubah. Saya perlu mempercayai sebuah strategi dan melakukan segala kemungkinan untuk memahami kekuatan dan kelemahannya di semua jenis pasar.
5. Jelaskan mengapa koreksi itu benar: Ketika saya telah menemukan strategi yang layak dan cocok untuk saya, terus mencari peluang lain meningkatkan kemungkinan saya gagal. Jika saya berkomitmen pada strategi, melakukan pekerjaan yang diperlukan, dan percaya pada bukti, saya memberi diri saya peluang lebih besar untuk sukses.

Melihat pendekatan tipikal untuk pemecahan masalah dibandingkan dengan Mental Hand History, para trader pada dasarnya melompat dari Langkah 1 ke Langkah 4. Dengan cara ini Anda sampai pada koreksi yang kedengarannya bagus secara teori tetapi tidak sampai ke akar masalahnya. . Memahami proses ini dan menggunakannya ke depan akan sangat membantu Anda saat Anda mengerjakan sisa buku ini.

Memajukan Backend ke Depan

Saya sangat menyarankan agar Anda membaca setidaknya bagian awal dari lima bab berikutnya, yang menjelaskan secara mendetail tentang masalah mental dan emosional yang paling umum dalam trading. at information akan membantu Anda mengidentifikasi masalah nyata yang memengaruhi perdagangan Anda.

Menentukannya dengan benar bisa jadi sulit—bahkan trader berpengalaman sering salah pada awalnya. Saya melihatnya sepanjang waktu. Keserakahan dianggap sebagai masalah utama, padahal sebenarnya itu adalah kemarahan. Disiplin yang dianggap

masalahnya benar-benar terlalu percaya diri. Kemarahan tampaknya menjadi masalah yang jelas, tetapi ternyata ketakutanlah yang menjadi penyebab. Jika Anda hanya melihat permukaan, dan tidak menggali sampai ke akarnya, Anda berisiko salah.

Misalnya, Anda tidak dapat hanya melihat kesalahan perdagangan yang Anda buat dan secara akurat menyimpulkan emosi atau masalah di baliknya.

Lihatlah daftar ini: Memaksa

- pengaturan perdagangan yang biasa-biasa
- saja Ragu-ragu untuk masuk
- Keluar dari perdagangan terlalu dini
- Mengejar harga pasar naik dan turun Memindahkan
- stop terlalu cepat Memindahkan
- target keuntungan Anda sebelum menyentuh
- Membicarakan diri Anda keluar dari perdagangan

yang baik Semua kesalahan umum perdagangan ini dapat disebabkan oleh keserakahan, ketakutan, kemarahan, terlalu percaya diri, kurang percaya diri, atau masalah disiplin. Dengan sendirinya, mereka tidak memberi tahu kami apa pun tentang masalah mendasar yang menyebabkan kesalahan ini dalam eksekusi. Anda tidak bisa mengatakan bahwa Anda keluar dari perdagangan terlalu dini karena takut, kecuali jika Anda telah membuat katalog rincian yang membuktikan ketakutan itu. Kemarahan, kurangnya kepercayaan diri, atau disiplin bisa dengan mudah menjadi biang keladiny. Anda tidak tahu hanya dengan melihat kesalahannya.

Kuncinya adalah menggunakan kesalahan Anda dalam eksekusi sebagai titik awal untuk mulai memetakan detail di sekitarnya—pikiran, emosi, tindakan, pemicu, dan perubahan pada persepsi Anda tentang pasar dan pengambilan keputusan. dan cocokkan apa yang Anda temukan

dengan deskripsi di bab 4 hingga 8. Ini sering kali merupakan awal untuk mengetahui alasan mendasar mengapa Anda terpaksa melakukan kesalahan perdagangan itu. Ada prioritas tinggi untuk melakukannya dengan benar, karena begitu Anda melakukannya, seperti yang akan Anda lihat di bab 9, Anda dapat mengembangkan strategi sehari-hari dan waktu nyata untuk memperbaikinya sekali dan untuk selamanya.

Masalah pertama yang harus diatasi adalah keserakahan—dan Anda akan segera mempelajarinya kebenaran bahwa keserakahan bukanlah masalah seperti yang Anda pikirkan.

BAB 4

KESERAKAHAN “Ketamakan adalah bagian dasar dari sifat hewani. Menentanginya seperti menentang bernapas atau makan.”

—Ben Stein

Ada banyak kebingungan di dunia perdagangan tentang keserakahan, termasuk tentang cara mengatasinya. Solusinya bukan hanya menjadi kurang serakah—itu seperti mengatakan menjadi kurang ambisius. Inilah kebenarannya: Apa yang membuat pemecahan keserakahan begitu menantang adalah bahwa sebenarnya tidak ada awas unik untuk emosi ini. Sebaliknya, Anda akan menemukan akar keserakahan terletak pada kelemahan, bias, dan ilusi yang menyebabkan rasa takut, marah, terlalu percaya diri, dan kurang percaya diri. Paling sering, mereka berbohong.

Overconfidence adalah perasaan tak terkalahkan, berpikir Anda dapat mengubah perdagangan menjadi pemenang, dan bahwa Anda akan menghasilkan uang dengan mudah. Kecerobohan. Mentalitas "persetan". Keyakinan buta, dan buta terhadap risiko. Kelebihan ambisi dengan cara ini adalah terlalu percaya pada kemampuan Anda untuk menghasilkan uang dan cara Anda menghasilkannya.

Di sisi lain, jika keserakahan berasal dari kurangnya kepercayaan, Anda merasa tidak ada yang cukup baik, tidak peduli berapa banyak yang Anda hasilkan. Dorongan serakah Anda adalah dorongan terus-menerus untuk mendapatkan lebih banyak uang, berdasarkan ide yang salah, itu akan menghasilkan kepuasan, kebanggaan, atau kepercayaan diri yang langgeng. Atau penarikan memicu pertanyaan tentang kompetensi Anda, dan Anda menjadi serakah untuk segera menghilangkan keraguan tentang kemampuan Anda menghasilkan uang.

Kemarahan adalah rekan konspirator yang umum. Perdagangan balas dendam dilambangkan dengan intensitas yang mengikuti serangkaian kerugian yang tidak menguntungkan—perdagangan yang menghentikan Anda dengan tanda centang, hanya untuk mengejar target keuntungan Anda tanpa Anda. pada emosi mungkin tampak seperti keserakahan, tapi itu kemarahan. Anda menggandakan posisi Anda berikutnya dan itu dengan cepat menghentikan Anda. Sekarang Anda kesal karena Anda tahu Anda membuat kesalahan, dan Anda memaksakan perdagangan lain untuk mencoba menebusnya.

Pada tingkat yang lebih rendah, ketakutan bisa mengintai di balik dorongan serakah. FOMO adalah masalah yang paling umum. Anda tidak ingin melewatkan pergerakan besar dan Anda dengan rakus terlambat masuk, kalau-kalau tren berlanjut. Ada perasaan panik yang terjadi ketika Anda melihat pedagang lain menghasilkan uang dan Anda juga ingin melakukannya. Anda akhirnya mengejar harga, dan membenarkan a

harga yang lebih buruk karena peluangnya masih "terasa benar". Selain FOMO, ketakutan akan kehilangan, kesalahan, dan kegagalan semuanya dapat mendorong tindakan yang tampak serakah.

Sementara inti dari perdagangan adalah untuk menghasilkan uang, keserakahan sebenarnya *menghabiskan* uang Anda. Keinginan Anda yang tak terkendali untuk membuat lebih banyak memaksa Anda mengambil keputusan yang, dalam jangka panjang, membuat Anda kurang berhasil. e pasar menghukum upaya Anda untuk memeras setiap sen dan menghasilkan pengembalian maksimum dari setiap perdagangan.

Tentu saja, itu tidak selalu terjadi — terkadang keserakahan dihadahi dengan kemenangan besar atau jala

Tetapi Anda tidak akan membaca ini jika Anda tidak menganggap keserakahan sebagai masalah. Ada banyak teori dan perdebatan di luar sana tentang peran positif atau negatif keserakahan dalam masyarakat pada umumnya. di debat berada di luar cakupan buku ini. Fokus saya hanyalah meningkatkan eksekusi dan kinerja Anda sebagai seorang trader. Dan, bagi banyak dari Anda, itu berarti mengekang kerusakan yang dilakukan keserakahan terhadap profitabilitas Anda.

Itu mungkin tampak berlawanan dengan intuisi bagi generasi yang dibesarkan dalam pidato terkenal Gordon Gekko "Keserakahan itu baik" di film *Wall Street*.

Hanya kita yang harus mengingat kutipan lengkapnya. Kata-kata Gekko yang sebenarnya adalah, "Maksudnya adalah, hadirin sekalian, bahwa keserakahan, karena tidak ada kata yang lebih baik, itu baik." "Karena tidak ada kata yang lebih baik" adalah titik perbedaannya. *Ambisi* adalah kata yang lebih baik.

SIFAT KESERAKAHAN

Dalam mencoba memahami sifat keserakahan, akan sangat membantu untuk melihat definisi Merriam Webster: "keinginan yang egois dan berlebihan untuk mendapatkan lebih dari sesuatu (seperti uang) daripada yang dibutuhkan." Karena kita membahas ini dari sudut pandang kinerja, dan bukan dari sudut pandang masyarakat, kita dapat menghilangkan awal dan akhir dari definisi tersebut. di meninggalkan frase "keinginan yang berlebihan untuk lebih", yang meringkas masalah dengan sempurna.

Keserakahan adalah emosi yang menunjukkan titik di mana ambisi Anda menjadi berlebihan.

Ambisi adalah dorongan kompetitif untuk menjadi hebat, lebih sukses, atau menghasilkan lebih banyak. Itulah yang memotivasi Anda untuk membaca buku, seperti ini, untuk lebih mengasah keahlian Anda. Ambisi adalah dorongan untuk menang, diimbangi dengan pemahaman bahwa kekalahan tidak dapat dihindari dan seringkali membantu dalam mencapai tingkat kesuksesan yang lebih tinggi. Anda tidak akan menyebut ambisi Michael Jordan serakah, atau dalam hal ini atlet mana pun yang berusaha untuk menang

di tingkat tertinggi. Tidak, kami akan mengatakan mereka memiliki rasa lapar yang kuat, kemauan, atau dorongan untuk menang. Kami memuji usaha keras dan impian mereka yang luar biasa. Apakah itu keserakahan? Tentu saja tidak. tinta diri Anda seperti seorang atlet, dan keserakahan hanya menjadi masalah kinerja.

Keserakahan ada di setiap arena persaingan. Meskipun cita-cita atlet untuk menang tidak dikategorikan sebagai serakah, bukan berarti mereka tidak serakah saat bertanding. Namun sebagai pengamat, kita tidak bisa mengatakan dengan pasti keputusan mana yang serakah atau tidak. Niat itu penting.

Pertimbangkan atlet yang mencoba membuat permainan besar—seperti gelandang dalam sepak bola yang mencoba melakukan kesalahan dan berlari dengannya, atau pemain bisbol yang mencoba mencetak skor dari base kedua pada lapangan tunggal pendek ke lapangan tengah, dengan dua out di lapangan. terbawah dari game seri kesembilan. Apakah mereka berhasil atau tidak, jika mereka menilai risikonya seperti biasa, maka ambisi yang sehat dan dorongan untuk menang kemungkinan besar yang mendorong keputusan tersebut. Sebaliknya, jika ada dorongan untuk mencapai kejayaan pribadi di atas tujuan tim seseorang, atau kebutuhan untuk membuktikan kepada mereka yang skeptis bahwa mereka pantas digolongkan

sebagai seorang profesional, maka kemungkinan tingkat keserakahan tertentu telah mempengaruhi tim. keputusan. Kelebihan yang mencirikan keserakahan berbeda untuk setiap orang, dan tidak dapat dinilai dari luar. Akan selalu ada outlier— para trader yang menghasilkan keuntungan besar dalam jangka waktu yang lama dan tampak serakah. Bagi mereka, bagaimanapun, itu mungkin bukan keserakahan. Itu hanya terlihat seperti itu. Anda tidak dapat mengetahui dari luar ketika orang lain telah melewati batas dari ambisi menjadi keserakahan. Hapus perbandingan dan

Di manakah garis itu bagi Anda, di mana ambisi berubah menjadi keserakahan? Anda mungkin sudah tahu. Saat itulah Anda tidak bisa menghentikan diri sendiri. Nasihat umum terdengar cukup sederhana. Jangan biarkan keserakahan menguasai Anda. Anda tidak dapat membuat akun dalam satu perdagangan. Tetap berpegang pada rencana perdagangan Anda, disiplin dan sabar. Namun di saat-saat panas, dorongan Anda untuk menghasilkan uang menggantikan logika itu, dan sulit untuk mengetahui kapan, dan kapan tidak, untuk mengekang dorongan itu.

Pada akhirnya, itu bahkan bukan bagaimana Anda ingin berdagang—harus terus-menerus mencari keserakahan dan mengekang dorongan itu. Seperti ras murni dalam pacuan kuda, Anda berlari lebih cepat saat bebas

lari secepat mungkin, bukan saat joki terus-menerus menarik kendali.

Dalam bisnis di mana kekayaan dapat dibuat dan hilang dalam abu, Anda tidak dapat mengandalkan keharusan untuk menguraikan dengan cepat jika keserakahan telah membajak keputusan Anda. Sasarannya adalah memperbaiki kelemahan, ilusi, atau bias yang mendasarinya yang mengubah ambisi Anda menjadi keserakahan. **en** Anda dapat mendorong diri Anda sendiri sekuat mungkin, mengetahui bahwa Anda akan secara otomatis membuat keputusan dalam strategi Anda, karena Anda tahu itulah cara menghasilkan uang paling banyak, jangka panjang.

TANDA-TANDA

KESERAKAHAN YANG UMUM Ketika ambisi mencapai titik di mana pengambilan keputusan dikompromikan, itulah keserakahan. Anda mulai lebih fokus pada uang dan saldo akun Anda, daripada persentase atau tindakan harga. Anda merasa perlu menghasilkan uang, jadi Anda berlomba dalam perdagangan. Semakin intensif, penilaian Anda menjadi semakin kabur. Anda melewati titik keluar yang jelas dan berpikir tentang pembunuhan yang akan Anda lakukan, menikmati kecemerlangan Anda sendiri. **dan apa yang terjadi?**

Anda akhirnya membuat keputusan yang Anda tahu salah dalam jangka panjang, tetapi Anda tidak dapat menahan diri. Anda terdorong untuk mendapatkan kemungkinan masuk dan keluar terbaik, menghasilkan pengembalian besar-besaran, dan untung dari setiap perdagangan. Ada rasa haus yang tak terpadamkan akan lebih banyak yang tidak pernah terpuaskan. Ia membutuhkan uang sekarang, dan intensitas itu membutuhkan

Keserakahan mengabaikan risiko dan berusaha mendapatkan uang tanpa memperhatikan keunggulan, strategi, atau sistem. Itu muncul dalam berbagai situasi.

Inilah optimisme buta bahwa segala sesuatunya akan berjalan sesuai keinginan Anda dan terus naik selamanya. Atau Anda berfantasi tentang angka PnL tinggi yang ingin Anda hasilkan dari perdagangan, menetapkan target terlalu tinggi, dan membayangkan apa yang akan Anda lakukan dengan keuntungannya. Anda tidak menilai keseluruhan situasi dan menentukan apakah itu sepadan dengan risikonya; Anda hanya berfokus pada uang, dan tidak bisa melihat bagaimana Anda akan kalah.

Anda menjadi overleveraged, oversized, menambah pemenang, membuka terlalu banyak posisi, dan berpikir Anda bisa mengakali pasar. Anda tidak menjual. "Biarkan pemenang lari" adalah apa yang seharusnya Anda lakukan, jadi Anda memindahkan target keuntungan Anda, mengira Anda bisa mengubahnya menjadi home run. Atau mungkin Anda menjual, tetapi segera masuk kembali karena bisa jadi monster, dan Anda akan menendang diri sendiri jika berada di pinggir lapangan.

Untuk beberapa pedagang, keserakahan hanya muncul selama drawdown atau setelah serangkaian perdagangan impas. Anda merasa harus menghasilkan uang sekarang juga. Uang adalah semua yang Anda fokuskan. Anda melihat pedagang lain mengambil perdagangan dan menghasilkan uang, lupa akan ada lebih banyak peluang yang sesuai dengan gaya Anda, dan dengan rakus mengejar semua yang Anda bisa. Tapi Anda dihentikan lagi, dan segera masuk kembali dengan ukuran dua kali lipat. Mungkin Anda sedikit beruntung dan Anda kembali hijau. Sekarang, Anda menginginkan lebih, dan mencoba memeras setiap sen dan berharap itu tidak menelusuri kembali.

Beberapa tanda keserakahan yang spesifik mungkin juga termasuk menyombongkan diri tentang pemenang, berbicara tentang seberapa banyak Anda berada di posisi Anda, dan membuatnya tampak seolah-olah Anda sudah mengetahui semuanya. Membangun posisi yang terlalu besar atau terlalu terkonsentrasi, berpikir Anda tidak akan rugi. Mempersingkat proses Anda yang biasa untuk melakukan perdagangan karena Anda melihat. Merasa seperti Anda harus menghasilkan uang sepanjang waktu. Selalu menginginkan lebih. Tidak pernah merasa puas. Namun, terkadang, menghindari kerja keras dan disiplin yang diperlukan untuk melakukannya dengan cara yang benar.

Sekarang, setelah Anda memiliki beberapa gagasan tentang tanda-tanda keserakahan yang harus diwaspadai, Anda siap untuk memetakan pola Anda.

MEMETAKAN

KESERAKAHAN ANDA Pada saat-saat ketika Anda melewati batas dan membuat keputusan yang bertentangan dengan apa yang Anda ketahui benar, Anda tidak membuat pilihan secara sadar. Keserakahan telah mengambil kendali, dan Anda terdorong untuk mengambil perdagangan, tetap di dalamnya, menambahnya, mengambil lebih banyak. Emosi itu kuat, terutama keserakahan, dan untuk memiliki kesempatan memperbaikinya, Anda perlu memetakan sinyal yang menunjukkan peningkatan.

Langkah-langkah berikut akan membantu Anda membuat dokumen aktual yang akan menjadi peta keserakahan Anda.

Langkah 1 Selama beberapa minggu ke depan perhatikan baik-baik pola keserakahan Anda. Periksa dan tangkap tanda-tanda bahwa keserakahan telah menjadi masalah, termasuk: seharusnya

- Emosi
- Anda
- mengatakan dengan
- lantang Perilaku

- Tindakan
- Perubahan pengambilan keputusan
- Anda Perubahan persepsi Anda tentang pasar, peluang, atau posisi saat ini Kesalahan
- perdagangan Juga

pastikan untuk menemukan hal-hal yang memicu keserakahan, seperti menang, serangkaian kerugian, atau merasakan peluang monster. Simpan dokumen terbuka di komputer Anda atau buku catatan di samping Anda saat Anda berdagang, dan buat catatan sepanjang hari. Di akhir hari perdagangan, tinjau apa yang Anda temukan dan tambahkan detail tambahan. Jadilah selengkap Anda Bisa.

Saat pertama kali membuat catatan, ada banyak curah pendapat. Anda tidak akan mengidentifikasi semua detail dengan sempurna saat pertama kali melakukannya. Jika ini sangat sulit bagi Anda pada awalnya, jangan khawatir. Setiap orang memiliki titik awal mereka sendiri. Gunakan apa yang Anda temukan dan kembangkan dari waktu ke waktu. Jika Anda membutuhkan waktu tiga bulan untuk melakukannya dengan benar, lalu apa? Selama Anda terus bekerja dan memikirkannya, Anda akan belajar lebih banyak dan mendekati gambaran yang lengkap. Berikut adalah beberapa pertanyaan untuk membantu A

- Situasi apa yang biasanya menyebabkan Anda menjadi serakah?
- Bagaimana reaksi tubuh Anda? Misalnya, apakah Anda bersemangat, siap bertarung, atau terlalu fokus?
- Bisakah Anda menggambarkan titik di mana ambisi menjadi berlebihan dan berubah menjadi keserakahan?
- Apa yang secara spesifik terlintas dalam pikiran Anda? Pikiran apa yang Anda miliki?
- Bagaimana proses pengambilan keputusan Anda berbeda?
- Apa tanda paling awal bahwa keserakahan telah menjadi masalah?

Memetakan keserakahan adalah proses berulang. Saat Anda menemukan detail baru, meskipun hanya sedikit penyesuaian, pastikan untuk menambahkannya. Detail kecil penting, dan dapat membuat perbedaan antara membuat kemajuan atau tidak.

Langkah 2 Sekarang, Anda akan mengatur catatan Anda ke dalam bagan yang memberikan tingkat keparahan yang meningkat, menggunakan skala dari 1 sampai 10, untuk setiap pengamatan yang telah Anda buat. Misalnya, memberi peringkat sesuatu dengan 1 akan mencirikan sedikit dorongan untuk memaksakan hasil, sementara memberi peringkat ses

akan menunjukkan keserakahan yang tak terkendali. Di setiap level, identifikasi detail yang membedakannya dengan jelas dari level lainnya.

Saat Anda menetapkan tingkat keparahan, pisahkan menjadi dua kategori: sisi mental dan emosional dari keserakahan, dan sisi teknis. mereka duduk berdampingan, jadi level 1 di sisi mental dan emosional sama dengan level 1 di sisi teknis, dan seterusnya.

Pastikan untuk mendasarkan ini pada pengalaman pribadi **Anda** tentang keserakahan. Setiap orang memiliki jangkauan mereka sendiri, dan jika Anda menilai diri sendiri terhadap pedagang lain, Anda berisiko melebih-lebihkan atau meremehkan tingkat keparahannya, yang akan membuat strategi Anda kurang efektif.

Anda juga tidak perlu memiliki detail untuk semua 10 level. Sebagian besar pedagang yang bekerja dengan saya tidak dapat membedakan pola mereka sampai tingkat itu. Selesaikan sebanyak yang Anda bisa, pastikan Anda menyelesaikan minimal tiga. Berikut adalah beberapa pertanyaan untuk membedakan perbedaan di setiap level keserakahan: Apa yang

- memicu dorongan awal untuk memaksa keuntungan di level 1? Bagaimana kemudian meningkat atau terakumulasi untuk mencapai tingkat yang lebih tinggi? Misalnya, setelah menutup perdagangan kemenangan kedua Anda pada hari itu, Anda mulai berpikir untuk menjalani hari karier dan mengabaikan strategi Anda. Akibatnya, Anda memindahkan target keuntungan Anda pada posisi yang ada. Ketika membayar o, Anda mulai memasuki perdagangan secara memba
- Apa saja tanda-tanda keserakahan itu kecil dan masih bisa dikendalikan?
- Apa tanda-tanda bahwa keserakahan menjadi tidak terkendali, benar-benar mengganggu eksekusi Anda?
- Bagaimana perbedaan persepsi Anda tentang pasar, peluang, atau posisi saat ini ketika tingkat keserakahan Anda lebih tinggi?
- Bagaimana proses pengambilan keputusan Anda berbeda pada level 1 dibandingkan dengan

level 5 dan 10? lalu ambil detail yang telah Anda kategorikan dan letakkan di peta seperti ini:

TINGKAT

KESERAKAHAN Jelaskan pikiran, emosi, hal-hal yang Anda katakan, perilaku, dan tindakan yang menonjolkan setiap tingkat keserakahan. Selesaikan setidaknya 3 level.

- 1: Mulailah berpikir tentang kegunaan uang. Ingin mengunci keuntungan. Saya ingin memiliki perdagangan besar untuk mengamankan keuntungan dan mencapai pengembalian yang lebih baik untuk melihat kemajuan.
 - 2:
 - 3:
 - 4:
 - 5: Ingin tahu apakah saya harus memindahkan target prot saya. Sangat dekat, saya bisa mengamankan sekarang, tapi saya bisa memindahkan target lebih jauh. Jika saya mendorong perdagangan lebih jauh, saya akan aman lebih lama.
 - 6: Bertanya-tanya apakah saya harus mengikuti perhentian saya; Saya tidak ingin memberi apapun kembali. Lebih jengkel dengan orang-orang ketika mereka bertanya tentang perdagangan
- saya. 7:8: Saya merelakan trading plan saya, tapi pertahankan target stop dan prot yang jelas agar tetap aman. Jauh lebih pribadi; adalah pasar dengan saya atau melawan? 9:

- 10: Saya ingin mendapatkan pengembalian yang terbaik, saat ini. Serahkan semua kendali dan saya hanya fokus untuk menghasilkan uang saat ini. Tidak ada pemikiran jangka panjang.

TINGKAT TEKNIK

Jelaskan kualitas pengambilan keputusan, persepsi pasar, peluang, atau posisi Anda saat ini di setiap tingkat keserakahan.

- 1: Tidak ada

perubahan. 2: 3: 4: 5: Mulai merasakan emosi sehubungan dengan rencana trading saya; ada dorongan untuk

mengubah sesuatu. 6: 7: 8: Tidak punya rencana; itu semua didasarkan pada bagaimana saya merasakan pasar bergerak. Pindahkan target berhenti dan prot. Persepsi lebih tentang uang.

9:

10: Kelola perdagangan secara manual; mencari setiap menit untuk mencoba mendapatkan harga terbaik dengan melihat setiap perubahan di pasar. Lihat setiap lilin 5 atau 10 menit vs. lilin 1 hingga 4 jam. (Perdagangan biasanya berlangsung dari 1 hari hingga 2 minggu.)

Beberapa dari Anda akan menganggap langkah ini tidak mungkin karena tanda-tanda keserakahan Anda semuanya ekstrem. ada tanda-tanda kecil; Anda belum bisa melihatnya. adalah proses iteratif. Terus kerjakan prosesnya dengan memperhatikan penumpukan. Ingat, salah satu waktu terbaik untuk melakukan ini adalah setelah kejadian di mana keserakahan menguasai Anda. Jadilah seorang detektif. Lihatlah mengapa itu mencapai titik itu, dan tanda-tanda yang dapat Anda deteksi di lain waktu.

Setelah selesai, Anda memiliki draf yang solid yang dapat Anda gunakan saat Anda berdagang untuk mengenali pola Anda dan dengan cepat merespons dengan koreksi. Karena pola ini memerlukan banyak pengalaman dan pelatihan untuk memperbaikinya, jangan merevisi peta Anda sampai Anda mendapatkan bukti yang konsisten bahwa peta tersebut telah berubah secara permanen.

PENYEBAB KESERAKAHAN

YANG SEBENARNYA Anda mungkin dapat menentukan sebagian dari apa yang mendorong Anda—keserakahan atau emosi lainnya—ketika Anda melakukan latihan pemetaan. Tetapi untuk benar-benar menilai keserakahan, Anda perlu tahu apa yang mendorong keputusan itu, dan itu terserah Anda untuk menentukannya. Apa yang mungkin menjadi perdagangan serakah untuk satu pedagang malah bisa menjadi perdagangan yang dieksekusi dengan baik untuk yang lain. Kuncinya adalah mengklarifikasi apa yang ada di bawah permukaan dari apa yang Anda anggap seba

Untuk membantu menegaskan hal ini, mari kita lihat empat kisah pedagang yang masing-masing mengidentifikasi sebelum pelatihan bahwa mereka memiliki masalah dengan keserakahan. Dan dalam setiap situasi, aws yang diasosiasikan dengan rasa takut, marah, terlalu percaya diri, dan kurang percaya diri terbukti menjadi pendorong utama.

Yang pertama adalah Alex, seorang veteran perdagangan 16 tahun dari Jerman. Dia bekerja selama bertahun-tahun di perusahaan besar sebagai pembuat pasar untuk opsi listrik dan gas alam. Saat ini dia bekerja untuk grup perdagangan minyak, dan dia terutama bertanggung jawab atas perdagangan opsi algoritmik mereka. Dia juga memperdagangkan akun pribadi sebagai sampingan, yang merupakan alasan utama dia datang kepada saya untuk melatih.

Bagi Alex, keserakahan muncul dengan cara tertentu—dia merasa bahwa dia tidak menghasilkan cukup uang dari perdagangan kemenangannya. Dia mendapati dirinya berfantasi tentang beberapa angka PnL tinggi yang ingin dia hasilkan, dan dia sering diliputi penyesalan karena keluar terlalu dini atau dibicarakan tentang perdagangan yang akan membuatnya menjadi satu ton.

Sekilas, contoh keserakahan Alex kecil dibandingkan dengan cerita lain yang akan Anda baca. Namun, ceritanya penting untuk disorot karena bahkan contoh kecil dari masalah permainan mental yang dikodekan sebagai keserakahan perlu diperbaiki. Seperti yang akan Anda baca dalam kelanjutan cerita Alex di bab berikutnya, keserakahan menandakan ketakutan akan kesalahan yang menyebabkan dia benar-benar berkinerja buruk. Dia punya alasan bagus untuk memikirkan angka PnL yang tinggi itu, karena dia kehilangan banyak keuntungan potensial.

Rodrick di sisi lain, seorang trader dari AS dengan pengalaman satu dekade memperdagangkan semua produk CME global, saham AS, dan valas, memiliki versi keserakahan yang jauh lebih terlihat. Dia adalah pekerja yang sangat keras yang akan bereaksi sangat buruk terhadap kehilangan atau kesalahan. Segera, dia akan memaksakan perdagangan, mencoba mengambil lebih dari yang diberikan pasar kepadanya. Dia akan mencoba untuk pulih, tetapi lepas kendali, akhirnya kehilangan banyak uang pada hari itu. Sebaliknya, pada hari-hari di mana dia menghasilkan uang dengan mudah, dia ingin menghasilkan lebih banyak lagi. Tidak ada

Ketika keserakahan muncul untuk Rodrick, dia akan berusaha untuk menang tanpa keunggulan atau sistem yang tepat. Dia tahu ini, dan awalnya berasumsi bahwa mengkhawatirkan uang seumur hidup dan tagihan adalah masalahnya. Dia mencoba menyisihkan semua uang yang dia butuhkan selama satu tahun penuh untuk mengurus dirinya sendiri dan keluarganya, tetapi itu tidak mengubah apa pun. "Mungkin itu celah dalam pengetahuan," dia berspekulasi. pada ide mendorongnya lebih dalam ke pasar, mencoba untuk mendapatkan lebih banyak pengetahuan, namun tidak peduli berapa banyak yang dia pelajari, upaya rakusnya untuk menghasilkan uang terus berlanjut.

Saat kami memulai pekerjaan kami, dengan cepat menjadi jelas bahwa apa yang dianggap Rodrick sebagai keserakahan sebenarnya adalah kemarahan. Dia benci membuat kesalahan, dan dalam pikirannya, kalah *adalah* sebuah kesalahan. Dia berharap menghasilkan uang di setiap perdagangan, berdagang lebih baik dan menghasilkan lebih banyak uang, dan tidak pernah melewatkan kesempatan. Gagal memenuhi salah satu dari ekspektasi ini berarti dia tidak sempurna, yang memicu ledakan

bab 6, saya akan melanjutkan cerita Rodrick, dan Anda akan melihat bagaimana dia mampu memenuhi ekspektasi kesempurnaannya yang tidak realistis.

Berikutnya adalah Max, seorang trader forex dari Perancis. Dia mulai berdagang sekitar lima tahun yang lalu untuk membuktikan kepada temannya bahwa dia bisa melakukannya dan menjadi ketagihan. Selama dua tahun terakhir dia mampu mempertahankan penghasilan penuh waktu, dan akhirnya ingin mendapatkan pendanaan dari investor. Namun untuk mencapainya, pertama-tama ia perlu mengendalikan emosinya, yaitu keserakahan.

Di permukaan, Max senang dengan kemajuannya, tetapi ada dorongan tersembunyi yang terus dia lawan. Misalnya, ketika harga berada di zona yang bagus, meskipun dia tahu untuk menunggu entri yang tepat, gagasan bahwa dia dapat menghasilkan banyak uang sehingga dapat mengubah bulannya menyebabkan dia terjun agar tidak melewatkannya. Dia juga ingin menghasilkan uang karena itu memberinya perasaan yang baik, seperti dia membuat kemajuan dan tahu apa yang dia lakukan.

Bagi Max, keserakahan menjadi lebih buruk setelah serangkaian perdagangan impas atau kerugian. Dia ingin mendapatkan hasil terbaik saat ini, dan dia melupakan strategi jangka panjang atau nilai dari membuat rencana.

Dia tidak sabar, dan akan dengan bersemangat mengambil perdagangan marjinal.

Antara sesi pertama dan kedua kami, Max bekerja sangat keras untuk memetakan pola keserakahannya dan mampu membedakan 10 level. Contoh peta dari bagian sebelumnya adalah draf yang dia susun sebelum sesi pertama kami. Ini versi kedua:

VERSI KEDUA TINGKAT KESERAKAHAN

- 1: Masuk ke akun pialang saya untuk melihat sekilas PnL yang sedang saya jalankan dalam perdagangan. Merasa senang jika positif, tapi tidak berdampak negatif jika merugi.
- 2: Mulailah berpikir tentang kegunaan uang. Ingin mengunci keuntungan. Saya ingin memiliki perdagangan besar untuk mengamankan keuntungan dan mendapatkan hasil yang lebih baik untuk melihat kemajuan.
- 3: Memikirkan berapa % atau \$ pengembalian yang saya perlukan untuk menutupi pengeluaran bulan ini dan bulan depan. Saya merasa senang dengan perdagangan ini dan berpikir ini bagus, saya kembali ke bola.

- 4: Bertanya-tanya apa pendapat orang lain tentang perdagangan saya—pedagang lain, keluarga, investor. Saya senang berbicara secara mendalam tentang posisi saya dengan orang lain daripada singkat dan rendah hati. **Saya ingin berbagi dan menjadi show-o tentang hal itu.**
- 5: Bertanya-tanya apakah saya harus memindahkan target prot saya. Sangat dekat, saya bisa mengamatkannya sekarang, tetapi saya bisa memindahkan target lebih jauh. Jika saya mendorong perdagangan lebih jauh, saya akan aman lebih lama.
- 6: Bertanya-tanya apakah saya harus berhenti, saya tidak mau memberi apapun kembali. Lebih jengkel dengan orang-orang ketika mereka bertanya tentang perdagangan saya. Saya tetap di depan komputer, bahkan jika saya tidak perlu memantau pergerakan pasar.
- 7: Saya tidak ingin kehilangan atau mengembalikan uang ke pasar, jadi saya terus memikirkan perdagangan saya tanpa henti. Saya membungkuk, melihat layar saya dan tidak melakukan lebih dari menatap grafik langsung. Saya tidak bisa melepaskan diri dari mereka.

8: Trading terasa jauh lebih personal, seperti pasar

- bersamaku atau melawanku.** Saya merelakan trading plan saya tapi pertahankan target stop dan profit yang jelas, jadi masih aman.
- 9: Saya pikir pasar dapat dikendalikan; saya rasa saya bisa memahami arus pasar—setiap kali naik atau turun, saya bisa memprediksinya. Menatap layar saya, membentak orang segera setelah seseorang berbicara kepada saya.
 - 10: Saya ingin mendapatkan pengembalian yang terbaik, saat ini. Serahkan semua kendali dan saya hanya fokus menghasilkan uang sekarang. Tidak ada pemikiran jangka panjang.

Di peta asli Max, sinyal keserakahan pertama adalah memikirkan kegunaan uang, tetapi sekarang berada di level dua, dan isyarat pertama adalah melihat PnL dari perdagangan yang aktif. Ini penting, karena memungkinkan dia mengoreksi keserakahan lebih cepat, sementara skalanya kecil.

Melihat emosi yang lebih dalam yang memicu keserakahannya, Anda akan melihat dua kalimat yang dicetak tebal memberikan petunjuk. Keserakahan dipicu oleh kelemahan dalam keyakinan. Max memiliki aspirasi yang masuk akal, tetapi urgensi yang mendalam untuk membuktikan dirinya menyebabkan dia mengambil keputusan di luar strateginya. Di bab 7, kita akan mengambil ceritanya dan menunjukkan bagaimana dia mampu menghilangkan keserakahan dan membuat kemajuan yang signifikan dengan rasa percaya dirinya.

Mari kita lihat trader lain. Ketika saya pertama kali bertemu Chris, yang berasal dari AS, dia telah berdagang penuh waktu selama sekitar tujuh tahun. Dia biasanya memperdagangkan saham harian dan indeks berjangka AS, serta mengayunkan perdagangan valas dan opsi. Bagi Chris, keserakahan memaksanya untuk mengabaikan target yang telah direncanakan sebelumnya dan mencoba melakukan home run. Lebih sering daripada tidak, itu menyakitinya. Tapi dia tidak bisa menahannya. Ancaman penyesalan membawa banyak beban dan memaksanya

untuk mendorong terlalu keras untuk menghindari kehilangan apa yang bisa menjadi home run. Akar keserakahannya ditanam sebelum dia menjadi pedagang penuh waktu, ketika Chris menjual terlalu cepat dari saham yang dia rencanakan untuk dipegang. Dalam sebulan penjualan, perusahaan diakuisisi dan keuntungannya

Satu dekade telah berlalu, namun rasa sakitnya masih segar. Saat kami menganalisis alasannya, juga dengan melihat alasan mengapa dia berputar melalui periode terlalu percaya diri dan kurang percaya diri, dan saat dia marah dan meragukan strateginya, semua jalan menuju ke satu tempat—harapan akan kesempurnaan. Di bab 7, Anda akan melihat bagaimana Chris mengatasi rasa sakit karena menjual saham itu dan menghilangkan ketidakstabilan emosi yang datang dari pencariannya akan kesempurnaan.

Anda mungkin telah memperhatikan bahwa dua dari empat pedagang ini memiliki harapan akan kesempurnaan sebagai penyebab keserakahan. Ini adalah topik yang saya bicarakan di bab ketakutan, kemarahan, dan keyakinan karena ini adalah penyebab umum ketidakstabilan emosi di antara orang-orang yang bermotivasi tinggi. Saya menghargai aspirasi untuk menjadi sempurna dan keinginan untuk mencapai kesuksesan di tingkat tertinggi, tetapi mengharapkan untuk mencapai kesempurnaan adalah cerita yang berbeda. Karena tidak mungkin, mengharapkan kesempurnaan selalu menyebabkan ketidakstabilan emosi dalam permainan ment

Seperti yang Anda lihat dalam cerita Alex, keserakahan memiliki hubungan yang erat dengan rasa takut. Takut gagal, takut berkinerja buruk, takut mengakhiri hari dengan uang lebih sedikit dari yang Anda mulai—perdagangan dikaitkan dengan sejumlah ketakutan. Faktanya, Anda mungkin sangat akrab dengan rasa takut dalam trading sehingga Anda menganggap emosi itu pasti ada. Sejumlah kegugupan diberikan, ya. Tetapi dengan menelusuri secara spesifik apa yang membuat ketakutan Anda berlebihan, Anda dapat memastikan bahwa hal itu tidak merusak profitabilitas. Itulah tepatnya yang akan kita lihat di bab berikutnya.

BAB 5

KETAKUTAN “Kita dapat dengan mudah memaafkan seorang anak yang takut akan kegelapan; Tragedi kehidupan yang sebenarnya adalah ketika manusia takut akan cahaya.”
—Plato

Ketakutan dalam perdagangan begitu terkenal, mungkin berlebihan. Ini penting karena untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah Anda dengan rasa takut dengan jelas, Anda harus spesifik. Anda mungkin telah melabeli sendiri beberapa masalah ini. Takut kehilangan. Takut akan kesalahan. Takut gagal. Ini semua adalah ketakutan yang nyata, dan saya akan membicarakannya nanti di bab ini.

Tapi kita juga perlu mengatasi salah tafsir tentang apa *sebenarnya* rasa takut itu, bukan apa yang bukan. Tanpa perbedaan ini, kami tidak dapat mengidentifikasi dan memperbaiki kinerja yang menyebabkan ketakutan yang sebenarnya.

Kesalahpahaman mudah terjadi karena perdagangan jauh lebih intens daripada pekerjaan biasa. Bayangkan berapa banyak yang akan berubah di dunia korporat jika karyawan yang digaji dibayar berdasarkan kinerja mereka sehari-hari. Bagaimana jika uang mereka diambil dari gaji mereka jika kinerja mereka buruk? Dilihat dari istilah tersebut, bahkan atlet profesional pun tidak memiliki tekanan yang sama. Tom Brady tidak mendapatkan gajinya jika dia melakukan intersepsi. Tiger Woods tidak secara pribadi menyerahkan lima puluh ribu dolar pada tee pertama untuk bermain di turnamen.

Bahkan jika Anda berada di perusahaan properti atau pedagang institusional, dan itu bukan uang Anda yang dipertaruhkan, kesalahan besar atau kinerja buruk yang konsisten masih akan mengurangi ukuran buku Anda, atau membuat Anda merah. Semua ini untuk mengatakan bahwa saraf alami adalah bagian yang tidak terpisahkan dari perdagangan, dan mudah untuk salah mengira mereka sebagai kecemasan dan ketakutan yang dihasilkan oleh kinerja aw.

Sumber ketakutan umum lainnya yang tidak didorong oleh kinerja aw adalah memiliki strategi perdagangan yang lemah atau tidak lengkap. Ketidakpastian yang lebih tinggi tidak dapat dihindari ketika Anda kurang jelas tentang bagaimana Anda menghasilkan uang, perdagangan apa yang harus diambil, atau apakah kerugian disebabkan oleh kesalahan atau nasib buruk. Ketidakpastian ini dapat meningkatkan kegugupan, keraguan, dan ketakutan, hanya karena kemampuan Anda untuk mengukur dan mengevaluasi trading Anda kurang akurat. Di permukaan, emosi tersebut bisa menandakan kelemahan dalam strategi Anda. Hal ini memang benar untuk Vishal, seorang

trader dari Inggris yang memulai trading sekitar enam tahun lalu. Dia adalah seorang trader yang menggunakan analisis teknikal untuk

mendorong keputusannya di pasar valas dan berjangka. Ada juga bagian kebijaksanaan yang kuat untuk strateginya, di mana dia menggunakan intuisi untuk memutuskan apakah dia akan melakukan perdagangan atau tidak. Di sinilah Vishal mengalami banyak kecemasan.

Pada saat eksekusi, dia akan ragu. Pikiran Vishal akan dipenuhi dengan pertanyaan, seperti "Tapi bagaimana dengan ini? Dan ini? Dan ini?" dan dia tiba-tiba akan meragukan pengaturannya. Jika dia melewatkan perdagangan dan kalah, dia merasa dibenarkan, dan jika menang, dia akan menyalahkan dirinya sendiri, mengatakan hal-hal seperti "Kamu seharusnya melakukan yang lebih baik. Anda tahu itu."

Pada awalnya, kami menghabiskan waktu untuk memetakan ketakutan Vishal, dan kami mengidentifikasi kebutuhan yang berlebihan untuk menjadi benar. Tapi titik baliknya datang ketika saya menunjukkan bahwa baginya, saat ini, perdagangan harus 10% mental dan 90% teknis. di membawanya kembali ke dasar, di mana dia menyadari rencana yang dia bawa ke pertempuran tidak cukup komprehensif. Dia tidak bisa menarik pelatuknya karena dia memiliki terlalu banyak pertanyaan yang belum terjawab. Keraguan dan keraguan adalah sinyal kelemahan dalam strateginya.

Dia menjadi jauh lebih berpikiran terbuka tentang perdagangannya. Keraguan dan kerugian, yang biasanya menimbulkan campuran kritik dan ketakutan tambahan, menjadi peluang untuk mempertanyakan elemen teknis perdagangan, memperbarui strateginya, dan menjadi lebih sistematis dalam pendekatannya.

Dia juga mengurangi jumlah waktu yang dia habiskan di depan layar. Vishal menolak mereka, dan malah berusaha keras sampai dia mendapat peringatan. Dia mampu memperketat strateginya dengan menyediakan waktu untuk menjawab sebelumnya banyak pertanyaan yang seharusnya dia miliki pada saat eksekusi.

Dibutuhkan kerja keras untuk membuat keputusan diskresionernya lebih mekanis, sambil mempertahankan keunggulan yang terukur. Payo adalah bahwa Vishal telah melihat perubahan dramatis secara emosional. Hari ini, dia lebih mengandalkan data faktual untuk mengevaluasi perdagangan, dan yakin bahwa keunggulan teknisnya cukup baik sehingga tidak apa-apa jika dia melewatkan beberapa perdagangan.

Yang terpenting, pada titik eksekusi, pikirannya tidak dipenuhi pertanyaan karena dia telah menjawabnya. Sekarang mereka datang *sesudahnya*, saat dia merenungkan bagaimana meningkatkannya. Banyak kebisingan telah dihilangkan dari keseluruhan proses, yang telah meningkatkan pelaksanaannya, serta kemampuannya untuk memercayai intuisinya dan belajar darinya.

Saya tidak menyarankan bahwa rencana perdagangan, atau mengatasi lubang dalam strategi Anda seperti ini, adalah penangkal ketakutan semua orang. Tetapi memiliki rencana perdagangan dapat memberikan kejelasan dari mana rasa takut itu berasal. Jika Anda memiliki rencana yang diteliti dan memiliki keunggulan yang telah terbukti, Anda memiliki sesuatu yang Anda yakini atau ketahui berhasil, dan itu menghilangkan beberapa ketidakpastian. en, jika kegugupan, keraguan, kekhawatiran, tekanan, atau kecemasan menghalangi Anda untuk melaksanakan rencana Anda, itu adalah indikasi yang jelas bahwa rasa takut disebabkan oleh salah satu aw yang

Idealnya peran kecemasan dan ketakutan adalah untuk menyoroti bahwa ada sesuatu yang salah atau tidak diketahui dengan pembacaan pasar Anda, posisi Anda, atau bagaimana strategi Anda sejalan dengan pasar. Jika itu yang terjadi, itu berarti permainan mental Anda solid dan sebagian besar bebas dari aw's, kepercayaan, atau ilusi yang biasanya menimbulkan rasa takut. Namun, bagi banyak dari Anda, bukan itu masalahnya.

- Anda mungkin, misalnya:
- Khawatir tentang meledak Secara konsisten ukuran terlalu kecil, terutama di posisi yang Anda
- rasa bisa menjadi home run Tetap keluar dari perdagangan,
- khawatir akan salah Terus berpikir
- tentang bangkrut Hindari perdagangan yang berpotensi sangat

tidak stabil Untuk mendapatkan pandangan yang lebih jelas tentang apa yang Anda hadapi, pertama-tama singkirkan bahwa itu bukan konsekuensi dari persaingan normal atau rencana perdagangan yang lemah. Setelah Anda selesai melakukannya, saatnya menyelami apa yang mungkin mendorong ketakutan Anda.

SIFAT KETAKUTAN

Jika Anda ingin menyelesaikan masalah yang menyebabkan ketakutan Anda, pertama-tama Anda perlu memahami dari mana asal ketakutan dalam trading. Pada tingkat dasar, ketakutan dapat direduksi menjadi ketidakpastian. Ya, itu terlalu sederhana. Tapi pikirkan seperti ini: Ketika Anda memiliki kepastian, Anda tidak memiliki rasa takut. e yang tidak diketahui dikeluarkan dari persamaan.

Bayangkan Anda takut kalah, dan Anda sangat gelisah karena drawdown baru-baru ini. Tetapi beberapa menit sebelum pasar dibuka, peristiwa perdagangan ajaib muncul di bahu Anda dan memberi tahu Anda hasil hari itu—Anda pasti tahu akan mengalami beberapa kerugian kecil di jam pertama, tetapi dua kemenangan besar di sore hari akan terjadi. jadikan hari ini sangat profitable.

Seketika ketegangan, kegugupan, dan ketakutan pun sirna. Anda akan terpompa untuk menjalani hari yang menguntungkan, dan yang lebih penting, alih-alih memicu rasa takut dan mungkin merugikan Anda di sore hari, Anda akan yakin bahwa kerugian awal itu tidak akan memengaruhi Anda.

Tentu saja, tidak ada peri perdagangan. Namun beberapa trader bahkan bisa mengalami kerugian besar dan tidak mengalami ketakutan. Bagaimana mereka bisa melakukan itu? Kesamaan yang mereka miliki adalah kepastian. Mereka sangat yakin strategi mereka akan membuahkan hasil, mereka tidak khawatir tentang kerugian jangka pendek. Mereka juga yakin akan kemampuannya untuk menemukan cara menghasilkan uang, beradaptasi jika kondisi pasar berubah, atau mengembangkan strategi baru.

Kepastian adalah penawar rasa takut. Saya tidak menyarankan tujuan akhir adalah untuk selalu memiliki kepastian. Itu bahkan tidak praktis. Sebaliknya, saya menyarankan bahwa kepastian dan ketakutan tidak bisa hidup berdampingan, dan ketidakpastian adalah tempat berkembang biaknya ketakutan.

Ketidakpastian pada dasarnya adalah pertanyaan yang Anda tidak punya jawabannya, atau tidak memiliki cukup pengalaman untuk membuktikan bahwa jawaban yang sudah Anda miliki benar. Ketika pertanyaan-pertanyaan ini tidak terjawab atau tidak terbukti, keraguan tetap ada, kekhawatiran muncul, dan akhirnya kekhawatiran itu terakumulasi menjadi kecemasan. Jika ini berlangsung cukup lama, itu berubah menjadi ketakutan.

Seperti emosi lainnya, ketakutan ada dalam skala, yang dimulai sebagai pertanyaan. Anda perlu menggali ketakutan Anda dan mengeluarkan pertanyaan yang belum terjawab, belum terbukti, tidak jelas, atau tidak pasti, karena itu menunjukkan apa yang ingin Anda ketahui pada tingkat yang lebih dalam. Berikut ini adalah contoh pertanyaan umum yang dimiliki trader: Mengapa saya kehilangan

- uang?
- Mengapa saya melakukan kesalahan itu?
- Apakah ini tempat di mana saya dapat menambahkan kebijaksanaan?
- Apakah yang saya lihat bermanfaat?
- Bagaimana jika saya melewatkan sesuatu dalam analisis saya?
- Apa yang saya lakukan salah?
- Kapan saya akan mulai menghasilkan uang lagi?
- Bagaimana saya bisa begitu bodoh?
- Apakah saya akan menjadikannya sebagai pedagang? Apa yang akan saya lakukan jika saya tidak dapat menghasilkan uang dari perdagangan?
- Apakah saya kehilangan itu? Apakah saya akan bisa mengetahuinya?

Terkadang ini adalah pertanyaan sah yang tertinggal di benak Anda tanpa terjawab, atau yang belum bisa dijawab, yang menyebabkan lebih banyak ketidakpastian. Di lain waktu mereka dijawab secara otomatis, dengan tanggapan seperti "Itu karena saya bodoh membuat kesalahan ini;" "Saya tidak akan pernah menghasilkan uang lagi;" atau "Akhirnya saya akan melakukan pekerjaan korporat tanpa jiwa karena saya bukan trader yang cukup baik." Jawaban-jawaban ini menimbulkan emosi sekunder dan melanggengkan rasa takut.

Apalagi aws sering mengkontaminasi pertanyaan-pertanyaan tersebut. Bertanya "Apa yang saya lakukan salah?" atau "Bagaimana saya bisa begitu bodoh?" menganggap bahwa Anda salah dan bodoh. Bertanya "Kapan saya akan mulai menghasilkan uang lagi?" menganggap Anda mungkin tahu itu.

Ketidakpastian adalah elemen inti dalam profesi Anda. Anda perlu merangkul fakta itu begitu dalam, seolah-olah itu dikodekan dalam DNA Anda. Tetapi sebagai seorang trader yang berjuang untuk mengendalikan ketakutan Anda, menerima ketidakpastian saja tidak cukup. Anda perlu mengidentifikasi dan memperbaiki aws mendasar yang memaksa Anda membutuhkan *kepastian* ketika Anda belum bisa memilikinya.

TANDA-TANDA

KETAKUTAN YANG UMUM Ketakutan mengambil kemampuan Anda untuk menilai risiko, berpikir, memutuskan, memercayai intuisi, dan membuat prediksi—dan mengubahnya melawan Anda. Pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana dan mengapa hal itu terjadi akan membantu Anda mengungkap kelemahan yang menyebabkan ketakutan Anda. Saat Anda mulai menganalisis pola rasa takut Anda, pikirkan tentang keberadaan lima sinyal umum rasa takut yang dijelaskan di bawah ini. Hindari godaan untuk memandangnya sebagai sesuatu yang negatif—semua itu hanya menonjolkan fungsi pikiran yang salah.

Penghindaran

Risiko Risiko adalah alasan perdagangan memberikan peluang untuk keuntungan. Jadi di permukaan, tampaknya berlawanan dengan intuisi bahwa para pedagang akan kesulitan menangani hal penting ini. Namun itu terjadi sepanjang waktu. Anda akan melihat pedagang membuat kesalahan, seperti tidak membiarkan pemenang lari untuk menghindari risiko melawan mereka, tidak membangun posisi yang lebih besar ketika mereka memiliki banyak keyakinan karena mereka takut akan meledak lagi, atau menghindari perdagangan dengan risiko / imbalan yang sedikit lebih tinggi karena sepertinya berjudi. Seperti yang telah Anda pelajari, kesalahan seperti ini sebenarnya adalah sinyal.

Untuk memahami fungsi penghindaran risiko, kita perlu melihat alasan di balik tindakan ini secara lebih objektif. Apa yang kamu

melindungi diri dari? Apa yang Anda coba hindari? Dalam tiga kesalahan yang tercantum di paragraf sebelumnya, Anda bisa melihat ada keinginan untuk menghindari kekalahan, ledakan, dan perjudian. Tidak ada yang menginginkan hasil itu — dan pada dasarnya itulah intinya.

Penghindaran risiko pada dasarnya adalah reaksi alami untuk melindungi diri Anda dari rasa sakit yang terkait dengan hasil negatif. Ini tidak berbeda dengan bagaimana Anda secara naluriah mengangkat tangan untuk melindungi diri sendiri jika seseorang mencoba meninju wajah Anda. Sebaliknya, jika Anda akan dipukul oleh seorang anak berusia dua tahun, seberapa besar kemungkinan Anda secara naluriah mengangkat tangan sebagai pertahanan (kecuali dengan cara yang berlebihan untuk membuat anak itu tertawa)? Tanpa ancaman rasa sakit, tidak ada yang perlu ditakuti. Ini penting untuk dibedakan, karena kemungkinan penghindaran risiko tidak terjadi pada setiap perdagangan.

Terkadang penghindaran risiko terjadi karena alasan praktis, seperti ketika Anda tidak memiliki pemahaman pasar yang baik dan berjuang untuk mengevaluasi risiko. pada keengganan tidak menjadi masalah, tetapi mungkin pada saat-saat sebelumnya seperti ini Anda telah berdagang dengan buruk dan menempatkan modal pada risiko kerugian yang tinggi. Sekarang Anda sudah sadar, dan perlu melakukan transisi dari terlalu percaya diri menjadi bijaksana. Namun, kehati-hatian bisa terasa seperti ketakutan atau menghindari risiko, terutama jika hantu dari masa lalu Anda mengingatkan Anda untuk tidak melakukan kesalahan yang sama.

Seiring waktu, keengganan Anda terhadap jenis risiko ini akan hilang saat Anda membuktikan kepada diri sendiri bahwa Anda dapat membuat keputusan yang tepat saat pemahaman pasar Anda tidak jelas. Dalam hal ini, risiko sebenarnya yang Anda hindari adalah ancaman yang ditimbulkan oleh overconfidence terhadap modal Anda, bukan risiko pasar.

Semua jenis ketakutan yang dirinci dalam bab ini dapat menyebabkan penghindaran risiko. Dan, faktanya, masalah lain, seperti keserakahan, kemiringan, dan kepercayaan diri yang rendah, juga bisa terjadi, terutama jika masalah tersebut diketahui dengan baik tetapi tidak terkendali.

Dengan menghindari risiko, pedagang melindungi diri mereka sendiri dengan menjaga agar masalah ini tidak muncul. Mereka secara sadar atau tidak sadar mengenali kapan risiko terjadinya masalah ini lebih besar, dan mereka memasukkannya ke dalam perhitungan risiko mereka. Jika kerugian di sini memicu keserakahan atau kemiringan, itu akan menyebabkan penarikan lebih lanjut, atau itu akan merusak kepercayaan, dan mereka akan menguras EV karena tidak berdagang dengan baik selama beberapa m

Kiat Cepat: Hanya setelah Anda mulai menyelesaikan masalah ketakutan, kemiringan,

k eserakahan, atau kepercayaan diri, masuk akal untuk memperbaiki penghindaran risiko.

Jika tidak, Anda berisiko menciptakan lebih banyak kekacauan. Setelah Anda membuat kemajuan, penghindaran risiko akan hilang secara otomatis atau Anda harus mendorong diri sendiri untuk mengambil risiko yang lebih menguntungkan. Pada awalnya, itu mungkin membutuhkan lompatan keyakinan, jadi pertimbangkan untuk menetapkan jumlah uang tertentu untuk diinvestasikan saat mendorong diri Anda sendiri untuk mengambil lebih banyak risiko. Seringkali hanya dengan mengetahui bahwa potensi kerugian Anda terbatas membantu mem

Overthinking

Ketika berfungsi dalam keadaan optimal, pemikiran dikendalikan. Anda ingin berpikir; kamu pikir. Anda ingin memikirkan topik tertentu; Anda berpikir tentang topik itu. Tentu, beberapa ide acak mungkin muncul di benak Anda, atau pikiran Anda mungkin mengarah ke arah yang tidak terduga, tetapi saat Anda ingin berhenti berpikir, baik secara umum maupun tentang topik tertentu, Anda dapat

melakukannya dengan mudah. Itu tidak terjadi ketika pikiran Anda didorong oleh kecemasan dan k Sebalikinya, pikiran Anda tidak bisa tenang. Pasar melakukan sesuatu yang tidak Anda harapkan dan Anda memiliki ribuan pemikiran sekaligus.

Atau, setelah serangkaian kekalahan, pikiran Anda berputar-putar, mencakup wilayah yang sama berulang kali— “Masih bisakah saya menghasilkan uang? Apakah strategi saya masih layak? Mengapa saya begitu impulsif?” Setiap kali tidak menghasilkan jawaban baru; itu hanya membuat fokus pada pasar dan mengeksekusi strategi Anda lebih sulit.

Setelah Anda selesai untuk hari itu, Anda mencoba untuk melanjutkan dan menikmati waktu bersama keluarga atau teman, tetapi Anda tidak dapat berhenti memikirkan posisi yang Anda khawatirkan telah tumbuh terlalu besar. Anda bertanya-tanya apa yang akan terjadi jika ada kehancuran pasar atau semua posisi Anda bergerak melawan Anda sekaligus. Anda gelisah ketika mencoba untuk rileks —pikiran Anda tidak akan membiarkan Anda. Tidur adalah sebuah tantangan. harus merobek pikiran Anda, dan semakin lelah Anda, semakin tidak terkendali mereka.

Terlalu banyak berpikir terjadi karena Anda tidak dapat menemukan jawaban atas pertanyaan mendasar Anda. Jika penangkal rasa takut adalah kepastian, maka berpikir berlebihan adalah upaya putus asa pikiran Anda untuk menemukan kepastian. Ketika rasa takut sangat kuat, pikiran Anda tidak akan berhenti berpikir sampai mendapat jawaban; atau Anda kelelahan atau terganggu. Salah satu alasan ini

terjadi karena adanya keterbatasan pada bagian otak yang disebut memori kerja.

Memori kerja adalah tempat Anda berpikir. Di situlah suara di kepala Anda hidup, dan itu seperti papan tulis di pikiran Anda tempat Anda secara sadar menyatukan bagian-bagian dan mengatasi masalah.

Dalam keadaan normal, Anda memiliki akses ke antara lima dan sembilan informasi sekaligus dalam memori kerja Anda. adalah bagian dari otak yang sudah terbatas, tetapi kecemasan dan ketakutan menyusutkan jumlah itu lebih jauh lagi. Anda berjuang untuk menjawab pertanyaan yang mendorong ketakutan Anda karena Anda kekurangan ruang untuk mempertimbangkan semua data yang relevan. Bayangkan mencoba menyelesaikan 1000 keping teka-teki dengan hanya melihat tiga keping sekaligus—pikiran Anda bekerja keras dalam upaya putus asa untuk menemukan kepingan yang diperlukan untuk memecahkan masalah.

Tip Cepat: Menulis adalah alat yang hebat untuk mengatasi keterbatasan

pikiran. Karena terlalu banyak berpikir menciptakan kebingungan dan kekacauan dalam pikiran Anda, menulis membantu Anda menemukan jawaban dengan lebih efisien. Ketika Anda menyadari bahwa pemikiran Anda menjadi tidak terkendali, baik selama hari perdagangan atau sesudahnya, tuliskan apa yang Anda khawatirkan, dan mengapa. Mampu melihat dan membaca pikiran Anda dapat memberi Anda perspektif yang berbeda. Ini seperti bisa melihat lebih dari tiga potongan puzzle sekaligus.

Terkadang hanya itu yang Anda butuhkan untuk menjawab pertanyaan yang mendorong rasa takut.

Menebak-nebak

Setelah membuat keputusan, apakah baru di pikiran Anda atau setelah memasuki suatu posisi, Anda langsung mempertanyakan apakah keputusan itu benar.

Sebelum masuk, Anda terlalu teliti dalam analisis Anda. cocok untuk perdagangan berisiko yang memiliki potensi kerugian yang tinggi. Tapi itu tidak perlu untuk perdagangan biasa Anda, dan dapat menyebabkan Anda mendapatkan harga yang lebih buruk atau kehilangan kesempatan sama sekali.

Begitu Anda berada dalam perdagangan, pikiran Anda secara acak akan berputar kembali dan menderita karenanya. Anda bertanya-tanya apakah Anda harus menutupnya atau menahan posisinya. Ketika rasa takut terlibat, ada keinginan yang berlebihan untuk menghindari kesalahan atau kehilangan uang. Anda khawatir Anda melewatkan sesuatu, mempertanyakan alasan Anda, meragukan perasaan pasar Anda

akurat, atau bertanya-tanya apakah Anda terlalu percaya diri. Anda bahkan dapat menggaruknya karena ketegangannya terlalu berat untuk ditangani.

Menebak-nebak melampaui bolak-balik produktif yang Anda lalui dalam proses pengambilan keputusan. Meskipun dapat memiliki kualitas terlalu banyak berpikir, terlalu banyak berpikir jauh lebih luas dan dapat berlaku untuk apa saja: *Apa yang akan dilakukan Fed? Apa yang akan dikatakan bos saya tentang penarikan saya? Haruskah saya berdagang di pasar lain? Mengapa tidak ada yang tahu bahwa Batman dan Bruce Wayne adalah orang yang sama?*

Menebak-nebak, di sisi lain, khusus untuk keputusan. Beberapa perdagangan langsung, dan menebak-nebak tidak muncul. Tetapi ketika ketidakpastian lebih besar, menebak-nebak lebih mungkin terjadi, dan Anda berisiko berubah pikiran.

Tip Cepat: Tuliskan, secara detail, proses pengambilan keputusan optimal Anda. en

ketika Anda mulai menebak-nebak keputusan, tanyakan apakah Anda mempertimbangkan kembali perlu menjadi bagian dari proses itu atau apakah itu berlebihan dan didorong oleh rasa takut. Menebak-nebak lebih buruk ketika ada lubang dalam pengambilan keputusan Anda. Membersihkan proses itu mengurangi kemungkinan menebak-nebak, dan kemudian ketika itu benar-benar terjadi, Anda dapat melihat dengan lebih jelas rasa takut yang mendorongnya.

Tidak Memercayai

Naluri Anda Ketakutan dapat mendatangkan malapetaka pada kemampuan Anda untuk membuat keputusan berdasarkan naluri Anda. Meskipun ada perasaan kuat bahwa keputusan itu benar, Anda tidak dapat mengartikulasikan dengan jelas alasan mengapa ide itu benar. kurangnya kepastian membuat memercayai insting Anda secara inheren terasa lebih berisiko, jadi Anda menentanginya.

Bagaimana ini dimainkan? Mungkin Anda telah menjadi cukup pandai dalam mengenali perubahan momentum besar di pasar, tetapi tidak dapat membuat diri Anda memperdagangkannya. Mungkin awalnya Anda mengikuti naluri Anda, tetapi Anda terlalu dini, dihentikan, dan tidak masuk kembali sebelum gerakan besar yang Anda lihat terjadi.

Salah satu alasan umum mengapa pedagang tidak memercayai insting mereka adalah karena mereka tidak tahu apa itu. Tujuan, penghidupan, dan keyakinan Anda dipertaruhkan, jadi mengapa Anda memercayai sesuatu yang tidak Anda mengerti? Anda tidak akan memercayai orang asing acak untuk menasihati Anda di sebelah kanan

kesempatan untuk short minyak berjangka. Jika usus Anda tidak terbiasa, memercayainya tampaknya berbahaya. Ketakutan

tumbuh subur di ruang ini. Ketegangan terbangun antara ingin memercayai insting Anda dan tidak yakin apa itu, mengapa itu benar, dan khawatir jika itu salah. Plus, di bawah tekanan, Anda secara alami mundur ke apa yang paling Anda ketahui: cara standar Anda dalam melakukan perdagangan. Jadi, seperti saran dari orang asing, keputusan tingkat nyali Anda dianggap tidak dapat dipercaya.

Memercayai sesuatu yang tidak dikenal sangatlah sulit ketika ada lebih banyak kerugian untuk melakukan kesalahan daripada keuntungan untuk melakukannya dengan benar. Terutama jika Anda membuat taruhan besar atau perlu membenarkan keputusan Anda kepada orang lain.

Tip Cepat: Insting Anda paling akurat saat Anda berada di zona atau beroperasi pada level tinggi. Itu tidak berarti bahwa, dalam keadaan itu, itu selalu benar, tetapi ketika Anda berada di C-game Anda, firasat Anda hampir pasti salah atau didasarkan pada beberapa pandangan yang bias, bukan pada pengertian yang akurat tentang peluang potensial. Belajarlah untuk mengidentifikasi perbedaan kualitatif antara ini dan bagaimana Anda berpikir dan merasakan ketika firasat Anda cenderung akurat. Sebagai contoh, seorang klien mencatat bahwa ususnya akurat ketika tampaknya beberapa potongan teka-teki menyatu sekaligus—ada perasaan mengetahui yang dikombinasikan dengan kejernihan mental. Dan ketika itu salah, dia merasakan ketegangan di dada dan perutnya, dan pikirannya dipenuhi dengan jenis pertanyaan "bagaimana jika". Membuat perbedaan ini membuatnya jauh lebih mudah untuk

Masa Depan

Negatif Salah satu fungsi dasar pikiran adalah mengantisipasi dan memprediksi masa depan. Kegunaan dari kemampuan ini terlihat jelas saat berfungsi dengan benar. Tapi yang tidak jelas bagi trader yang bermasalah dengan rasa takut adalah bagaimana prediksi mereka bisa salah dan menciptakan lebih banyak rasa takut.

Jika Anda mengevaluasi perdagangan tanpa rasa takut, Anda dapat secara objektif mempertimbangkan berbagai kemungkinan hasil dan mengevaluasi risikonya. Namun, ketika rasa takut terlibat, pedagang akan melebih-lebihkan kemungkinan bahwa peristiwa negatif akan terjadi, membuat mereka tidak sadar akan risikonya. Atau lebih buruk lagi, mereka membuat kesalahan klasik sebagai paranormal yang menyebarkan dan menjadi sangat yakin bahwa peristiwa negatif itu akan terjadi; misalnya, membayangkan posisi melawan Anda bahkan sebelum memulai perdagangan

perkiraan yang berlebihan dan antisipasi hasil negatif di masa depan menyebabkan ketakutan tambahan, dan itu semakin membahayakan pengambilan keputusan proses.

Ramalan ini bisa tersembunyi di depan mata. Pertimbangkan pertanyaan seperti "Bagaimana jika saya kehilangan uang untuk berdagang di sini?" pada pertanyaan memprediksi kesalahan akan terjadi dan Anda akan terlihat bodoh karena membuatnya.

Jenis pertanyaan "Bagaimana jika" umumnya dikaitkan dengan prediksi negatif. *Bagaimana jika saya kehilangan \$50k lagi? Bagaimana jika saya tidak bisa memutarnya? Bagaimana jika saya meledakkan akun saya lagi?* Ini sebenarnya bukan pertanyaan. Anda tidak secara sah bertanya pada diri sendiri apa yang akan terjadi. Anda sudah berasumsi bahwa hasil negatif itu akan terjadi. Jika Anda gelisah sejak awal, pertanyaan semu itu memicu ketakutan sekunder, membuat kesalahan dan kerugian tambahan—dan masa depan negatif yang Anda takuti—kenyataan yang lebih mungkin terjadi.

Tip Cepat: Daripada membiarkan skenario "bagaimana jika" menjadi liar,

perlakukan itu sebagai pertanyaan yang sah dan tuliskan jawaban Anda.

Jika itu terjadi, apa artinya dan apa yang akan Anda lakukan? Memainkan rasa takut seperti ini dapat memperjelas apa yang sebenarnya Anda takuti, dan dapat membantu mengungkap aw tersembunyi yang berkontribusi terhadapnya.

PEMETAAN KETAKUTAN ANDA

Gagasan untuk memetakan ketakutan Anda bukanlah metafora; Anda benar-benar membuat peta. Adalah peta sangat penting untuk mengenali eskalasi ketakutan secara real time, memungkinkan Anda untuk memperbaikinya dengan cepat, atau setidaknya meminimalkan kerusakan pada eksekusi Anda. Plus, peta ini membantu Anda memahami aw yang menyebabkan ketakutan Anda. Ini juga membantu Anda mengidentifikasi bagian-bagian dari bab ini yang paling relevan untuk Anda selesa

Ikuti langkah-langkah di bawah ini untuk membuat dokumen yang akan menjadi peta ketakutan Anda.

Langkah 1 Selama beberapa minggu ke depan, perhatikan baik-baik pola rasa takut Anda. Teliti dan tangkap tanda-tanda bahwa rasa takut telah menjadi masalah, termasuk:

Emosi yang

- harus
- Anda
- ucapkan dengan lantang

- Perilaku
- Tindakan
- Perubahan pengambilan keputusan Anda
- Perubahan persepsi Anda tentang pasar, peluang, atau posisi saat ini

Kesalahan

- perdagangan Buka

dokumen di komputer Anda atau buku catatan di samping Anda saat Anda berdagang, dan catat sepanjang hari.

Di akhir hari perdagangan, tinjau apa yang Anda temukan dan tambahkan detail tambahan. Buatlah selengkap mungkin. Tidak apa-apa untuk mengidentifikasi hal-hal yang hanya terjadi sesekali.

Jika ini sulit bagi Anda, jangan khawatir. Anda tidak akan mengidentifikasi semua detail dengan sempurna saat pertama kali melakukannya. (Dan jika Anda terlalu khawatir membuat kesalahan dalam memetakan ketakutan Anda, kemungkinan besar ketakutan akan kesalahan adalah masalah yang perlu Anda perbaiki.)

Setiap orang memiliki titik awal mereka sendiri. Gunakan apa yang Anda temukan dan kembangkan dari waktu ke waktu. Jangan khawatir jika dibutuhkan waktu sebulan untuk melakukannya dengan benar—itu tidak biasa. Selama waktu itu, selama Anda mengingatnya, Anda akan terus belajar lebih banyak dari yang Anda ketahui sebelumnya. Kemajuan adalah kemajuan terlepas dari kecepatannya. Berikut adalah beberapa

- pertanyaan untuk membantu Anda memulai: Situasi apa yang biasanya memicu ketidakpastian, keraguan, kecemasan, atau ketakutan?
- Bagaimana reaksi tubuh Anda saat gugup? Misalnya, apakah ada jantung berdebar, berkeringat, mual, mulut kering, kaki atau tangan berdebar-debar?
- Bisakah Anda menjelaskan titik di mana saraf berubah dari membantu Anda tampil menjadi berlebihan dan menyebabkan masalah?
- Apa yang secara spesifik terlintas dalam pikiran Anda? Pikiran apa yang Anda miliki? Bagaimana proses pengambilan keputusan Anda berbeda?
- Apa tanda-tanda paling awal bahwa rasa takut telah menjadi masalah?

Pada bagian sebelumnya saya menjelaskan lima tanda *umum* rasa takut. Singkatnya, itu adalah penghindaran risiko, terlalu banyak berpikir, tidak mempercayai naluri Anda, menebak-nebak, dan masa depan yang negatif. Sebaliknya, berikut adalah beberapa tanda ketakutan *spesifik* yang mungkin Anda

- alami: Tidak dapat menarik pelatuk, karena takut Anda melewatkan sesuatu

- Detak jantung Anda melonjak saat mengukur, bahkan setelah berdagang
- selama bertahun-tahun Lumpuh dan tidak dapat keluar dari posisi atau
- mengelola risiko dengan benar Ragu bahwa
- Anda melihat sesuatu dengan benar Mencari peluang di luar sistem Anda, atau menggunakan indikator atau bagan yang
- biasanya Anda gunakan tidak akan
- Membicarakan diri Anda dari perdagangan yang baik Cepat
- mengambil keuntungan untuk
- memastikan Anda tidak kehilangan uang Berjuang untuk tidur setelah hari-hari buruk Fokus menjadi terlalu sempit—penglihatan terowongan menghalangi faktor-faktor penting Pastikan untuk menangkap sebanyak mungkin pemicu yang Anda bisa temukan, apa pun dari jumlah ketidakpastian, kecemasan, kekhawatiran, atau keraguan yang mereka ciptakan. Jika Anda memerlukan bantuan untuk mengidentifikasi pemicu Anda, perhatikan baik-baik pikiran Anda dan hal-hal yang Anda ucapkan dengan lantang. Ingat, jangan menilai atau mengkritik

- apa yang Anda katakan atau
- pikirkan. Pikiran Anda disebabkan
 - oleh kinerja aw yang seringkali
 - berhubungan langsung
- dengan pemicunya. Berikut adalah
- beberapa pemicu umum: Prospek
- kehilangan uang Menyadari Anda melakukan kesalahan e pikir *Jangan mengacaukan ini* sangat memalukan Melihat PnL negatif untuk bulan ini Melihat posisi cepat bergerak merah Tidak dapat menghentikan diri Anda untuk keluar dari posisi menang Memetakan Anda rasa takut adalah proses berulang. Saat Anda menemukan detail baru, meskipun hanya sedikit penyesuaian, pastikan untuk menambahkannya. Detail kecil penting dan dapat membuat perbedaan besar. Kemajuan dalam meng

Langkah 2 Setelah Anda mengumpulkan banyak detail, atur apa yang Anda temukan dengan mengurutkannya berdasarkan tingkat keparahannya. Beri peringkat setiap detail pada skala 1 sampai 10, di mana 1 mencirikan sedikit keraguan atau kekhawatiran, dan 10 adalah apa yang terjadi di bawah rasa takut yang paling kuat. Di setiap level, identifikasi detail yang membedakannya dengan jelas dari level lainnya.

Saat Anda menetapkan tingkat keparahan, pisahkan menjadi dua kategori: sisi mental dan emosional ketakutan, dan sisi teknis. mereka duduk berdampingan, jadi level 1 di sisi mental dan emosional sama dengan level 1 di sisi teknis, dan seterusnya.

Pastikan untuk mendasarkan ini pada pengalaman ketakutan *Anda*, dan bukan bagaimana trader lain menghadapinya. Setiap orang memiliki jangkauan mereka sendiri, dan jika Anda menilai diri sendiri terhadap orang lain, Anda berisiko melebih-lebihkan atau meremehkan kemampuan Anda. Melakukan hal ini akan membuat strategi Anda kurang akurat.

Anda tidak perlu memiliki detail untuk semua 10 level. Sebagian besar pedagang yang bekerja dengan saya tidak dapat membedakan pola ketakutan mereka sampai tingkat itu. Lakukan minimal tiga dan sebanyak yang Anda bisa. Berikut adalah beberapa pertanyaan untuk membedakan perbedaan di setiap tingkat ketakutan:

- Apa yang memicu kekhawatiran atau keraguan awal pada level 1? Bagaimana itu menumpuk atau meningkat menjadi kecemasan atau ketakutan? Misalnya, mungkin dimulai dengan ketidakpastian normal yang terkait dengan pasar, tetapi kemudian kerugian kedua Anda pada hari itu memicu kekhawatiran tentang kerugian di masa mendatang, yang mengarah pada ketakutan bahwa Anda mungkin tidak dapat memotongnya lagi, sehingga Anda merasa harus *melakukannya*. menghasilkan uang dalam perdagangan ini
- Detail apa yang ada saat rasa takut masih kecil dan bisa dikendalikan?
Detail apa yang ada saat itu monster, benar-benar mengganggu eksekusi Anda?
- Bagaimana perbedaan persepsi Anda tentang pasar ketika ketakutan Anda lebih tinggi?
- Kesalahan perdagangan khusus apa yang dapat Anda hindari di level 1 tetapi tidak dapat berhenti terjadi di level 10?

Ambil apa yang telah Anda kategorikan dan masukkan ke dalam peta, seperti di bawah ini:

TINGKAT

KETAKUTAN Jelaskan pikiran, emosi, hal-hal yang Anda katakan, perilaku, dan tindakan yang menonjolkan setiap tingkat ketakutan. Selesaikan setidaknya 3 level.

- 1: Melihat grafik dan bertanya pada diri sendiri apakah mengambil ini posisi adalah keputusan yang tepat. Apakah saya melakukan hal yang benar?
Apakah ini akan menjadi pecundang? 2:

3: Ingin tahu mengapa pasar melawan saya? Saya melihat perdagangan langsung saya lebih sering daripada yang saya butuhkan. Mulai khawatir bahwa saya harus menerima kerugian 1%. 4: 5: Masuk ke akun perantara saya untuk

melihat berapa banyak kerugian saya selama beberapa perdagangan terakhir.

6: 7: Mendesak untuk bergerak stop ke titik

impas; sangat ingin dihindari
kerugian lain.

8: Ingin mengambil prot segera setelah berjalan dengan baik. Saya ingin mendapatkan keuntungan untuk dapat membuktikan kepada diri saya sendiri bahwa saya masih dapat melakukannya, bahwa saya dapat menghasilkan uang dari trading saya. 9:

10: Menatap grafik saya dan tidak benar-benar berpikir pada titik ini.

TINGKAT TEKNIS

Jelaskan kualitas pengambilan keputusan, persepsi pasar, peluang, atau posisi Anda saat ini di setiap tingkat ketakutan.

1: Tidak melihat sesuatu secara objektif. Penilaian kabur bahwa perubahan pasar berarti saya melakukan kesalahan. 2: 3: Pemikiran emosional tentang

kehilangan masa lalu; mulai mengabaikan pemikiran probabilistik. 4: 5: Menjadi tidak percaya pada strategi

saya sendiri dan perlu berbicara dengan orang lain, seperti mentor saya, untuk diyakinkan dari mana keunggulan saya berasal. 6: 7: Sebagian besar berfokus pada keuntungan yang

terjamin atau titik impas.

8: Tidak lagi berpikir rasional. 9:

10: Tidak lagi berpikir sama sekali.

Anda sekarang memiliki draf yang solid yang dapat Anda gunakan saat berdagang sehingga Anda dapat mengenali pola Anda dan merespons dengan cepat dengan koreksi.

Karena pola ini memerlukan banyak pengalaman dan pelatihan untuk memperbaikinya, jangan merevisi peta Anda sampai Anda mendapatkan bukti yang konsisten bahwa peta tersebut telah berubah secara permanen.

Sekarang, gunakan apa yang Anda identifikasi di bagian ini untuk fokus pada jenis ketakutan tertentu yang paling relevan dengan trading Anda. Saya sangat menyarankan agar Anda mulai dengan membaca semua jenis. Mengapa? Karena Anda mungkin mengidentifikasi masalah yang tidak Anda sadari pada pandangan pertama. Dan, Anda mungkin ingat detail tambahan untuk ditambahkan ke peta Anda. Lalu kembali dan baca ulang bagian yang paling relevan bagi Anda.

TAKUT KEHILANGAN (FOMO)

Sinyal apa yang harus Anda cari untuk mengetahui apakah FOMO merupakan masalah bagi Anda?

Berikut adalah beberapa contoh tipikal. Anda tidak bisa tetap fokus pada sektor, simbol, atau pasar yang biasa Anda tonton. Anda merasa seperti ada pergerakan besar yang terjadi di tempat lain. Adrenalin memompa ke seluruh tubuh Anda, Anda sangat fokus, dan terdorong untuk menghindari kehilangan peluang besar lainnya. Anda melewatkan yang terakhir, dan keinginan untuk melakukannya dengan benar kali ini sangat kuat. Anda tahu Anda tidak boleh mengejar, tetapi Anda khawatir harga tidak akan turun kembali dan Anda harus masuk *sekarang*.

Atau mungkin Anda bereaksi berlebihan terhadap berita terbaru. Anda memiliki perasaan panik dan membuat keputusan terburu-buru tanpa menyelesaikan analisis Anda. Anda dihentikan, dan saat segera menelusuri kembali, Anda meyakinkan diri sendiri bahwa tidak perlu masuk lagi karena "terasa benar".

FOMO bisa datang pada saat pasar tidak bergerak dengan cara yang sesuai dengan gaya Anda. Ada banyak potensi, tetapi tidak ada ide Anda yang berjalan dengan baik. Anda adalah seorang pedagang dan Anda perlu berdagang, jadi Anda melompat ke yang berikutnya, yakin itu tidak masalah untuk masuk meskipun itu meleset dari entri Anda dengan beberapa tik. Atau mungkin pasar sangat fluktuatif sehingga Anda hanya mendapatkan sebagian, dan mengejar untuk mendapatkan sisanya. Anda melihat pedagang lain menghasilkan uang, mengabaikan risiko dan ukurannya terlalu besar, mencoba membuat perbedaan dalam apa yang menurut Anda seharusnya Anda hasilkan.

Terlepas dari bagaimana tepatnya itu muncul untuk Anda, FOMO memaksa Anda untuk berdagang di luar sistem Anda yang Anda tahu tidak boleh Anda ambil. Bagian yang paling menjengkelkan sering mencoba memahami mengapa dorongan itu begitu keras

untuk mengontrol, tetapi Anda tidak mengenali penumpukan emosi. Itu sebabnya Anda tidak bisa menghentikan diri sendiri.

Ketegangan perdagangan yang normal dapat menyebabkan saraf Anda meningkat, misalnya, Anda melihat harga menari-nari di sekitar zona Anda dan menunggu untuk mendapatkan harga yang lebih baik. Semakin lama Anda menunggu, semakin banyak emosi yang terkumpul. en jika Anda kehilangan atau melewati beberapa perdagangan, kecemasan semakin menumpuk, dan akhirnya memaksa Anda untuk terjun ke perdagangan sebelum waktunya, membuat pembenaran mengapa pasar masih berada di tempat yang bagus, atau melihat lebih banyak pasar c

Saraf atau kecemasan juga menumpuk dari hari ke hari ketika Anda sedang dalam penarikan, sedang berjuang, atau membutuhkan uang. Bagi sebagian dari Anda, berdagang seperti pergi ke taman hiburan—Anda menyukai sensasi menaiki roller coaster. Ketika pasar tidak memberikan banyak peluang, kebutuhan Anda akan tindakan bisa menjadi terlalu banyak untuk ditahan.

Either way, sangat penting bagi Anda untuk menyadari eskalasi. Saat memetakan FOMO Anda, perhatikan baik-baik apa yang memicu emosi dan apa yang menandakan peningkatannya. at akan membantu Anda memahami apa yang mendorongnya.

Temukan Penyebab

Sebenarnya FOMO e istilah FOMO digunakan begitu banyak dalam perdagangan sehingga menjadi istilah umum yang kurang spesifik. Saya hanya menemukan satu aw mendasar yang benar-benar unik untuk FOMO—asumsi bahwa tidak akan pernah ada kesempatan lain. Jika ini adalah masalah bagi Anda, meskipun secara logis mengetahui akan ada lebih banyak peluang, Anda tidak akan dapat melihat melampaui perdagangan ini. Pikiran Anda menjadi sangat terfokus, Anda yakin bahwa Anda harus memanfaatkan kesempatan ini karena tidak akan ada kesempatan lain. Hal ini

cenderung terjadi paling sering saat pasar sedang lesu dan, secara faktual, peluangnya lebih sedikit, atau saat Anda berada dalam penarikan dan pesimis tentang prospek Anda. Namun faktanya tetap, akan ada lebih banyak peluang. Anda tahu itu ketika Anda berada dalam kondisi pikiran yang benar. Kuncinya adalah mengingatkan diri sendiri tentang fakta itu pada saat-saat sebelum FOMO memiliki kesempatan untuk mengintensifkan. di akan membuatnya lebih mudah untuk menghindari keterlibatan di mana Anda tidak seharusnya.

Selain itu, penyebab utama FOMO terkait dengan jenis ketakutan lainnya, serta masalah kemarahan dan kepercayaan diri. Seperti keserakahan, FOMO

itu nyata, tetapi untuk mengatasinya, Anda harus terlebih dahulu mengidentifikasi *aws*, bias, dan ilusi yang memicunya.

Jika Anda kesulitan untuk menggalinya, cobalah sesuatu yang mungkin terdengar agak aneh pada awalnya: Paksa diri Anda untuk tetap berada di pinggir lapangan untuk mengintensifkan emosi Anda. Salah satu alasan untuk melakukan ini adalah ketika emosi Anda lebih kuat, penyebabnya dapat lebih mudah diidentifikasi.

Bagaimana ini terlihat dalam praktiknya? Tetapkan kriteria yang lebih sempit untuk perdagangan apa yang akan Anda ambil; misalnya, dengan hanya mengambil perdagangan A+ selama sehari, beberapa hari, atau seminggu. Atau Anda mungkin dengan sengaja menghapus beberapa jenis perdagangan bebas yang dapat menyebabkan FOMO.

Biarkan notepad atau jurnal terbuka di samping Anda dan, secara real time, tangkap emosi dan pikiran yang muncul. Ini akan menjadi petunjuk untuk membantu Anda menyelesaikan peta yang lebih tepat, meletakkan dasar bagi Anda untuk menentukan akar FOMO Anda dan menghasilkan koreksi.

Jika Anda merasa ragu tentang dampak keuangan dari latihan ini, ingatlah ini adalah penelitian. Anda berinvestasi dalam peningkatan jangka panjang untuk eksekusi Anda yang, jika berhasil, kemungkinan besar akan menutup peluang jangka pendek yang terlewatkan berkali-kali lipat.

Setelah menyelesaikan tugas ini, Anda mungkin mengenali bahwa FOMO didorong oleh apa yang Anda yakini sebagai konsekuensi *dari* kehilangan. Anda mungkin melompat lebih awal karena kehilangan keuntungan terasa seperti kalah, dan Anda takut kalah. Mungkin melihat orang lain menghasilkan uang sementara Anda tidak memicu rasa takut gagal, membuat Anda berpikir bahwa Anda tidak cukup baik. Jika Anda menganggap kehilangan sebagai kesalahan dan takut akan kesalahan, Anda mungkin mencoba menghindari kritik diri. Ironisnya, rasa takut membuat kesalahan memaksa Anda untuk melakukannya.

FOMO juga bisa didorong oleh kebutuhan marah untuk mendapatkan kembali kerugian. Itu bisa datang dari jenis perfeksionisme, di mana Anda berharap untuk menangkap setiap gerakan dan mendapatkan keuntungan maksimal dari setiap perdagangan. FOMO mungkin muncul karena Anda kurang percaya diri dan terjun ketika pasar mulai bergerak untuk menghindari rasa bodoh atau malu karena Anda ketinggalan. Atau mungkin seperti Carlos, contoh kami selanjutnya, FOMO Anda sebenarnya terkait dengan kesalahan teknis.

Carlos adalah pedagang *valas* dan berjangka penuh waktu dari AS Dia dan saya awalnya mengatasi beberapa masalah dengan kemarahan seputar kekalahan dan kesalahan. Setelah membuat kemajuan signifikan dengan amarahnya, FOMO berdiri

keluar sebagai masalah yang lebih besar. Meskipun FOMO bukanlah masalah baru, hal itu tidak memengaruhi perdagangannya sebanyak kemarahan, jadi pada awalnya hal itu bukanlah prioritas. adalah hal biasa saat membuat kemajuan dalam permainan mental Anda. Setelah Anda menyelesaikan masalah pertama, Anda dapat melanjutkan ke masalah berikutnya.

Di sekitar pekerjaan kami tentang kemarahannya, Sejarah Tangan Mental adalah alat penting untuk membantu menerobos dan memahami akar masalahnya. Itu memotivasi dia untuk tidak hanya memetakan emosinya tetapi untuk memahami dan menyelesaikan penyebabnya. Dalam satu sesi kami menemukan ungkapan "Jangan bersembunyi; tanya kenapa." Carlos dapat dengan tegas mengarahkan kembali pikirannya pada gagasan bahwa emosi adalah sinyal untuk dipahami. Memiliki itu di garis depan pikirannya memungkinkan dia menangani FOMO sendiri, dan dari perspektif baru.

Suatu hari dia mengenali FOMO dipicu dalam pengaturan tertentu yang telah memberinya masalah — entri batas, di mana dia menunggu harga turun ke jangkauannya, dan jika berbelok ke sana, itu bisa meroket.

Di masa lalu, setelah dihentikan dari jenis pengaturan ini ketika pasar akan mulai bangkit kembali, dia akan berpikir, *Sobat, saya akan melewati langkah yang tidak saya ikuti*. Dia akan masuk kembali dengan sendirinya. menggambarkan mode perjudian, karena dia tidak memiliki rencana untuk poros tertentu itu.

Perdagangan berikutnya akan muncul, menyebabkan FOMO meningkat, menyebabkan beberapa perdagangan buruk lagi, yang akan memicu kemiringan—dia melipatgandakan ukuran

posisinya dan kalah besar. Namun, inilah waktunya, Carlos menyadari kegugupannya dan segera mulai menulis pikiran dan emosinya di jurnalnya lalu pergi. Ini adalah kemajuan itu sendiri, karena dia setidaknya menghindari peningkatan emosi dan eksekusi yang lebih buruk yang akan menyusul. Saat dia menjauh dari layarnya, Carlos bertanya pada dirinya sendiri, "Mengapa saya merasa FOMO? Apa itu menandakan?"

Dia menyadari bahwa grafik lima menit tidak memungkinkan dia untuk melihat perputaran pasar, sesuatu yang perlu dia lihat karena dia hanya menggunakan stop loss 10 poin. di memberinya ide untuk memperkecil grafik 30 detik di area yang tepat pada waktu yang tepat. Dia juga berhenti menggunakan limit order. Sekarang dia menggunakan stop-limit order untuk masuk. Jadi, perdagangan yang biasanya membutuhkan waktu 15 menit untuk berkembang dapat diselesaikan dalam tiga

hingga empat menit. Ketakutannya hilang dan ketepatan entrinya sangat tinggi. Seperti dia

katakanlah, "tidak ada alasan untuk eksekusi saya tidak tepat, seperti yang saya lihat langkahnya."

Dalam kasus ini, FOMO adalah sinyal dari risiko kehilangan yang sah karena Carlos tidak dapat memahami dengan baik di mana pasar berada dalam jangkauannya untuk mengatur waktu entri dengan benar. FOMO benar, tapi itu bukan masalah emosional. Ketakutan menyoroti celah dalam eksekusinya.

Mungkin FOMO Anda menandakan peluang bagi Anda untuk meningkatkan eksekusi Anda. Bahkan jika, seperti Carlos, Anda tidak secara formal melalui setiap langkah Sejarah Tangan Mental, Anda masih dapat menggunakannya untuk mengerjakan sisi teknis peta Anda—banyak klien saya telah melakukannya. Mulailah dengan FOMO sebagai masalah pada Langkah 1, dan coba kerjakan melalui sisi teknis untuk melihat apa yang Anda hasilkan. Dan jika tidak menyoroti masalah teknis, atasi sisi emosional dengan menggunakan sistem untuk mengidentifikasi akar penyebab, lalu buat koreksi.

TAKUT KEHILANGAN

Ancaman kehilangan selalu ada. Mengingat bahwa Anda bekerja di lingkungan yang sangat kompetitif, terkadang kekalahan tidak dapat dihindari. sudah jelas —namun Anda takut akan hal itu. Anda bahkan tidak harus mengalami kerugian pada hari itu untuk merasakan ketakutan. Itu mengintai di latar belakang karena setiap perdagangan memiliki kemungkinan kerugian.

Ketakutan akan kehilangan memaksa Anda mengambil keputusan yang Anda tahu kurang optimal. Anda mengunci pemenang terlalu cepat, melindungi dari kemunduran yang bahkan akan membuat perdagangan yang menang terasa seperti pecundang. Anda menambah posisi rugi, memotong harga rata-rata agar lebih mudah mencapai titik impas atau tidak rugi banyak.

Dalam penarikan, ketakutan Anda akan kerugian bahkan lebih besar. Anda meneruskan pengaturan berkualitas tinggi, dengan asumsi perdagangan akan melawan Anda. Anda menjadi lebih protektif. Berdagang lebih sedikit. Saat Anda masuk, Anda terpaku pada layar. Anda memindahkan pemberhentian Anda untuk melindungi, tetapi itu hanya menyebabkan lebih banyak kerugian. stres dapat diraba dan memengaruhi tidur Anda.

Saat rasa takut semakin besar, pikiran saling bertabrakan di kepala Anda: *Apakah keunggulan saya hilang? Bagaimana saya akan memutarinya? Apakah saya sudah selesai — apa yang akan saya lakukan?* Anda bahkan mungkin sampai pada titik di mana ancaman kerugian menciptakan begitu banyak ketegangan, dan membuat Anda tersisih begitu lama, Anda tidak tahan lagi. Ketakutan akan kehilangan, bukan kerugian yang sebenarnya, miliki

menjadi begitu intens, Anda membentak, berkata, "Persetan," pada diri Anda sendiri, dan berdagang kembali. Anda tidak peduli apa yang terjadi. Anda hanya ingin berhenti merasakan ketakutan.

Anda telah mencoba mendengarkan saran yang memberi tahu Anda untuk memahami realitas perdagangan dengan lebih baik, bahwa kerugian tidak dapat dihindari, dan bahwa Anda harus menerima risiko yang menyertai perdagangan. Anda memperdagangkan uang yang Anda bisa kehilangan, tetapi masih tidak bisa dalam keadaan tenang. saran tidak meredakan ketakutan Anda karena tidak sepenuhnya menangkap apa arti kehilangan bagi Anda.

Apa yang ada di Jalur?

Untuk mulai memahami penyebab rasa takut Anda akan kehilangan, mulailah dengan bertanya pada diri sendiri: "Apa arti kehilangan bagi saya?" Ketika saya menanyakan hal ini kepada klien saya, tanggapan pertama mereka berfokus pada uang. Namun biasanya, saat percakapan berlanjut, menjadi jelas bahwa kehilangan lebih dari sekadar uang. e uang mewakili hal lain yang juga dipertaruhkan. e uang dapat mewakili kemampuan Anda untuk menghidupi keluarga Anda, atau aspirasi

Anda untuk menjadi pedagang penuh waktu dan membuktikan bahwa orang yang ragu itu salah.

Kehilangan serangkaian perdagangan dapat membuat Anda merasa telah mengambil langkah mundur untuk mencapai tujuan jangka pendek dan jangka panjang Anda.

Kehilangan mengancam rasa kompetensi atau status Anda di antara teman sebaya.

Mengambil kerugian yang berkelanjutan dapat membuat Anda bereaksi berlebihan dan kehilangan kendali, jadi ketakutan Anda akan kehilangan sebenarnya adalah ketakutan kehilangan kendali. Uang pada dasarnya adalah bagaimana Anda "menjaga skor" dalam perdagangan dan memiliki hasil yang lebih buruk dapat menyebabkan Anda kehilangan kepercayaan secara umum sebagai pedagang, atau khususnya dalam sistem Anda saat ini dan kemampuannya untuk mendapatkan keuntungan di pasar saat ini. Kehilangan bisa terasa seperti buang-buang waktu—jika Anda tidak menghasilkan uang, apa yang Anda lakukan?

Luangkan waktu untuk memikirkan tentang apa yang dipertaruhkan untuk Anda. Apakah itu kegunaan uang? Apakah itu tujuan Anda? Keyakinan? Disiplin? Status?

Yang lain? Atau kombinasi dari beberapa faktor?

Jika Anda kesulitan menjawab ini, atau jika beberapa ide tidak langsung muncul di benak Anda, lain kali Anda mengalami kerugian, bacalah daftar ini lagi. Tanyakan pada diri Anda beberapa pertanyaan tajam: Apa lagi yang Anda rasa telah hilang?

-
- Apakah Anda takut memberi tahu seseorang tentang kehilangan itu?
- Apakah Anda khawatir tentang kemampuan Anda menghasilkan uang?

- Apakah Anda khawatir akan membuat lebih banyak kesalahan sekarang?
- Apakah Anda merasa kemajuan atau tujuan Anda cenderung tidak tercapai?

Pedagang sering terkejut dengan seberapa kuat mereka takut kalah.

Mengidentifikasi dan menerima gambaran lengkap tentang apa yang dipertaruhkan untuk Anda dapat menormalkan reaksi Anda. Tetapi bagi banyak dari Anda, itu tidak akan cukup untuk mengatasi ketakutan Anda. Sebaliknya, Anda akan membuat kesalahan klasik dengan mencoba menerobos rasa takut Anda dengan membuang kewaspadaan, dan pendulum akan berayun terlalu jauh ke arah lain. Anda akan menjadi dekan saat menghadapi ketakutan. Meskipun hal itu menghilangkan rasa takut, Anda sekarang berisiko melakukan kesalahan yang berbeda.

Menemukan sweet spot antara rasa takut dan deance terjadi secara otomatis ketika Anda memperbaiki kelemahan yang mencemari perspektif Anda tentang kekalahan. Di bawah ini adalah beberapa aspek kinerja yang umumnya berkontribusi pada rasa takut kalah. Pedagang dengan ketakutan yang sangat kuat sering kali memiliki banyak awasi yang mempengaruhi mereka. Pastikan untuk bekerja melalui masing-masing yang relevan bagi Anda.

Berikut adalah contoh Sejarah Tangan Mental yang menyoroti rasa takut akan

kehilangan: 1. Apa masalahnya: Saya membutuhkan perdagangan untuk menjadi hijau sejak awal. Detak jantung saya melonjak begitu saya masuk ke perdagangan, dan itu melonjak jika langsung merah. Ketika itu bergerak ke arah yang salah, saya merasa gugup bahwa itu akan dihentikan.

2. Mengapa ada masalah: Sebagian dari diri saya berpikir detik pertama dari sebuah perdagangan mewakili apa yang akan terjadi dalam perdagangan tersebut. Jika hijau, saya santai, itu bodoh, tapi sebenarnya saya hanya ingin memukul. Setiap kekalahan terasa seperti langkah mundur—sepertinya saya butuh waktu lebih lama untuk mencapai tujuan saya.

3. Apa yang membuat kagum: Saya tidak bisa mengontrol hasil dari setiap perdagangan. Jika saya membuat taruhan yang bagus, hanya itu yang bisa saya kendalikan. Aku akan kehilangan banyak. Itu tidak berarti tujuan saya berisiko. Satu perdagangan tidak memberi tahu saya tentang seperti apa tahun itu nantinya. Itu seperti menilai hasil pertandingan bisbol di lemparan pertama.

4. Apa koreksinya: Tetap fokus pada kualitas eksekusi. Begitu saya masuk, lihat snapshot perdagangan, jadi saya bisa mengevaluasi kualitasnya

itu tanpa terganggu oleh grafik. Jika saya membuat taruhan yang bagus, terima pukulannya, dan cari peluang lain.

5. Logika apa yang menegaskan koreksi itu: Eksekusi berkualitas dalam jangka pendek adalah bagaimana saya mendapatkan apa yang saya inginkan dalam jangka panjang. Kalah dan penarikan adalah bagian dari permainan—permainan apa pun, dalam hal ini. Juara tidak takut kalah; mereka melakukan semua yang mereka bisa untuk menang.

Rasa Sakit

Kehilangan Kehilangan cukup menyakitkan sehingga Anda bisa takut akan perasaan kehilangan itu sendiri. Pedagang cenderung sangat kompetitif. Meskipun Anda tahu tidak mungkin untung dari setiap perdagangan, Anda tidak suka kalah. Kehilangan uang tidak pernah terasa menyenangkan.

Kehilangan itu menyebarkan dan beberapa pedagang secara reaktif mencoba menghindari rasa sakitnya, serupa dengan bagaimana mereka akan segera, secara naluriah, lemas untuk menghindari rasa sakit dari pergelangan kaki yang terkilir parah. Ketakutan kehilangan pada dasarnya adalah perlindungan dari rasa sakit kehilangan, dan setara dengan pincang adalah dengan cepat mengambil keuntungan, mengukur lebih kecil, atau

menghindari perdagangan berisiko tinggi. Ada cara yang lebih baik untuk mengurangi rasa sakit kehilangan. Namun pada tingkat tertentu, bagi orang-orang yang sangat kompetitif, rasa sakit akan selalu ada. Rasanya tidak akan pernah enak. Dan itu baik. Tujuannya kemudian menjadi lebih tentang bagaimana menangani rasa sakit. Karena Anda tidak akan pernah bisa sepenuhnya menghilangkan rasa sakit kehilangan, Anda harus belajar mendorong diri sendiri melewatinya dengan menyadari bahwa rasa sakit bukanlah masalah.

Bayangkan Anda seorang pelari maraton profesional yang, sesaat sebelum perlombaan besar, merasakan sakit yang luar biasa di kaki kiri Anda saat berlari. Saat Anda menunggu dokter memberi Anda hasil MRI, pikiran berputar-putar di benak Anda tentang harus keluar dari perlombaan atau, lebih buruk lagi, mengalami cedera yang memerlukan pembedahan dan akan membutuhkan waktu berbulan-bulan untuk sembuh sepenuhnya. Namun, Anda mendapat kabar baik. Meskipun cederanya memang membutuhkan pembedahan, Anda tidak akan membuatnya lebih buruk saat berlari dalam lomba ini. Anda hanya harus menahan rasa sakit.

Bagimu, kehilangan mungkin selalu menyakitkan, tapi terus kenapa? Ini hanyalah hasil dari daya saing Anda dan keinginan Anda untuk menang. Jangan terjebak dengan anggapan bahwa rasa sakit sama dengan sesuatu yang buruk. Terkadang rasa sakit hanyalah rasa sakit dan Anda harus terus berjalan. Anda seperti petinju dengan rahang lemah yang belum belajar cara menerima pukulan.

Beberapa dari Anda mungkin kekurangan ketangguhan ini karena Anda belum pernah mengalami banyak kerugian sebelum berdagang. Mungkin Anda berhasil

di sekolah menengah, perguruan tinggi, atau di pekerjaan lain, dan mendapat banyak pujian. Atau mungkin Anda sudah memiliki karir yang sukses sebelum berdagang, dan Anda tidak tertantang olehnya dengan cara yang sama. Mungkin Anda pernah mengalami bagian Anda yang kalah, tetapi frekuensinya dalam trading jauh lebih besar daripada yang pernah Anda alami sebelumnya.

Terlepas dari itu, Anda harus menjadi lebih tangguh. Rangkullah rasa sakit dan itu menjadi lebih dapat ditoleransi. Anda terbiasa dengan perasaan itu dan membangun kekuatan untuk menanganinya. Saat Anda melakukannya, rasa takut yang dirancang untuk melindungi Anda dari rasa sakit berkurang.

Salah satu cara praktis untuk menjadi lebih tangguh adalah meluangkan satu menit setelah kekalahan untuk merasakan rasa sakit dan membicarakannya sendiri, seperti yang dilakukan pelatih atau mentor Anda. Pahami apa arti kehilangan itu—kemungkinan besar bukan apa-apa, dan itu hanyalah salah satu dari sekian banyak kerugian yang akan Anda alami dalam karier Anda.

Perjelas tentang perlunya menghindari kesalahan selama beberapa perdagangan Anda berikutnya. Gali dan dorong diri Anda untuk menjalankan strategi Anda. Terima pukulannya. Rasa sakit karena kehilangan satu perdagangan tidak lebih buruk daripada rasa sakit yang akan Anda rasakan dengan membuat lebih banyak kesalahan untuk mencoba menghindari rasa sakit.

Terlampir pada Keuntungan yang

Belum Direalisasi Penyebab lain dari rasa takut kehilangan adalah terlalu terikat pada keuntungan yang belum direalisasi. Ambil, misalnya, skenario berikut: Anda mengalami bulan terbaik dalam karier Anda, posisi membunuhnya, dan Anda masih yakin ada lebih banyak ruang untuk dijalankan. Masalahnya adalah beberapa posisi masih terbuka, tetapi Anda mulai merasa keuntungan yang belum direalisasi sudah menjadi milik Anda. Anda terlalu terburu-buru dan tidak bisa menahannya. *en PnL* Anda turun.

Satu posisi berubah dari pemenang besar menjadi impas.

Meskipun Anda masih bangun secara signifikan di bulan itu, rasanya keuntungan Anda diambil dari Anda. Ketakutan mengalahkan kemampuan Anda untuk berpikir jernih. Anda bereaksi berlebihan dan panik menjual untuk mengunci keuntungan di posisi lain yang Anda tahu masih memiliki ruang untuk dijalankan.

Percaya, baik secara sadar atau tidak sadar, bahwa keuntungan yang belum direalisasi adalah milik Anda mengubah perspektif Anda dan membuat Anda panik. Jika Anda menghindari terikat pada uang yang bukan milik Anda, Anda secara otomatis akan tetap berpikiran jernih dalam perdagangan. Koreksi di sini bukan tentang mengoreksi rasa *takut* dan lebih banyak tentang mengidentifikasi *alasan* mengapa Anda terikat pada uang yang belum menjadi milik Anda.

Jadi mengapa Anda? Apakah itu terjadi ketika Anda keluar dari penarikan dan Anda lega keluar darinya? Apakah Anda terlalu bersemangat untuk mencapai tujuan Anda, mencapai lebih tinggi, dan tidak pernah ingin mengambil langkah mundur? Apakah Anda seorang trader pemula yang tidak terlalu memahami perbedaan antara keuntungan yang terealisasi dan yang belum terealisasi?

Apa pun alasannya, waspadai tanda-tanda bahwa Anda terikat pada keuntungan yang belum direalisasi. Inilah kesempatan Anda untuk memperbaiki jenis ketakutan ini. Jika Anda memperbaiki—atau idealnya mencegah—diri Anda sendiri dari mengunci keuntungan itu sebelum waktunya dalam pikiran Anda, Anda secara otomatis menghindari rasa takut akan mundurnya PnL.

Mengasumsikan

Yang Terburuk Setelah hanya beberapa kerugian, apakah pikiran Anda langsung memikirkan skenario terburuk—keluar di jalan, bangkrut, dan tidak mampu menafkahi keluarga Anda? Apakah Anda masuk ke dalam spiral ke bawah, bertanya-tanya bagaimana Anda akan menjelaskan meledakkan akun Anda? Apakah Anda tiba-tiba yakin bahwa Anda tidak dapat melakukannya lagi sebagai seorang trader dan perlu mencari pekerjaan baru? Apakah Anda menganggap semua posisi Anda akan nol?

Saat ini, pikiran Anda dilumpuhkan oleh pikiran yang berputar-putar ini dan Anda tidak dapat berpikir jernih. Hasil potensial yang mengerikan ini terasa tak terelakkan.

Reaksi berlebihan seperti ini sering disebabkan oleh hantu kegagalan masa lalu Anda. Misalnya, jika suatu saat Anda merusak akun Anda, berjuang untuk mendapatkan pekerjaan baru dan membangun kembali keuangan Anda, rasa sakit karena telah melalui masa lalu yang dapat mengintai di latar belakang pikiran Anda. Pada tanda pertama kemungkinan kembali ke neraka itu, Anda ketakutan. Ada lereng yang licin dalam seberapa cepat pikiran Anda bisa berantakan, dan tingkat keparahannya berbeda untuk setiap trader. Bagi sebagian orang, ini sangat lemah sehingga hanya satu kerugian di atas rata-rata yang membuat mereka terguncang.

Meskipun banyak hal yang salah bagi Anda untuk benar-benar menghancurkan akun Anda, akumulasi emosi dari masa lalu dapat dengan cepat mengesampingkan kemampuan Anda untuk berpikir jernih dan membuatnya terasa seperti kemungkinan yang kuat. Dengan mengurangi rasa sakit di masa lalu, Anda pada dasarnya menutup pintu jebakan. Anda tidak melupakan masa lalu; Anda hanya menghentikannya dari menghantui ada perbedaan antara mengingat pengalaman Anda.

menghancurkan akun Anda dan memiliki pengalaman itu masih membawa emosi yang nyata bersamanya.

Namun, jika Anda seperti kebanyakan trader, alih-alih belajar dari masa lalu, Anda mencoba melupakannya dan terus bergerak maju. Tapi Anda tidak bisa melupakannya. Ketakutan tidak akan membiarkanmu. Anda harus *belajar* dari masa lalu untuk mengurangi rasa takut itu, atau risiko Anda untuk gagal lagi menjadi lebih tinggi dari yang seharusnya.

Untuk memperbaiki masalah ini, tuliskan alasan mengapa kegagalan Anda di masa lalu terjadi. Gunakan pengetahuan itu untuk mengembangkan rencana yang matang untuk mencapai tujuan Anda kali ini.

Hal lain yang perlu dipertimbangkan adalah apakah skenario terburuk benar-benar seburuk itu. Penelitian telah menunjukkan bahwa orang cenderung melebih-lebihkan durasi dan tingkat keparahan peristiwa tragis terhadap kebahagiaan dan kualitas hidup kita.¹ Istilah ini diciptakan sebagai "bias dampak", oleh Dan Gilbert, penulis *Stumbling on Happiness*, dan rekan penelitiannya. Tim Wilson. bias juga berlaku untuk peristiwa tragis, seperti

kehilangan anggota tubuh atau menjadi lumpuh. Anda akan berpikir bahwa dibandingkan dengan memenangkan lotre, kehilangan anggota tubuh atau penggunaan kaki Anda akan jauh lebih buruk pada jiwa Anda. Tapi Anda salah. Riset mereka menunjukkan bahwa dalam satu tahun setelah peristiwa ekstrem tersebut, tingkat kebahagiaan sebagian besar orang kembali ke tingkat semula.

2

Jika ini beresonansi dengan Anda, gunakan itu untuk mengurangi perkiraan Anda bahwa apa yang Anda takuti benar-benar buruk. En ketika Anda merasa pikiran Anda tergelincir ke jenis pemikiran skenario terburuk, bicaralah pada diri sendiri melalui alasan mengapa itu tidak akan terlalu buruk. Tinta secara produktif tentang apa yang dapat Anda lakukan sekarang untuk bergerak menuju tujuan Anda. Seperti yang dikatakan Gilbert dan Wilson, "Orang-orang adalah pembuat akal yang sempurna yang mengubah novel, peristiwa yang menghasilkan emosi menjadi peristiwa yang tampak biasa dan biasa saja. . . ."

Dengan kata lain, jika kasus terburuk benar-benar terjadi, Anda akan menemukan cara untuk memahaminya dan bergerak maju. Melewatnya tidak akan menyenangkan, tetapi juga tidak akan seburuk *itu*. Anda tidak dapat mengetahui apa yang akan terjadi di masa depan, positif atau negatif. Namun, terlepas dari apa yang terjadi, Anda akan melakukan semua yang Anda bisa untuk menjadi lebih baik di sisi lain, seperti yang telah Anda lakukan di masa lalu.

Perlu juga dicatat bahwa malapetaka dapat mengarah pada inovasi dan adaptasi. Ambil contoh, pedagang yang meledak dan harus sementara mengambil pekerjaan yang berbeda. Dalam pekerjaan itu muncul perspektif baru untuk nilai kestabilan emosi, dan disiplin meningkat. Saat perdagangan dilanjutkan, keterampilan yang ditingkatkan itu menjadi katalis untuk kesuksesan jangka panjang. Tidak ada yang memperkirakan bahwa jalan menuju kesuksesan mereka akan melewati bencana, tetapi mungkin itulah yang dibutuhkan.

TAKUT

KESALAHAN Bagi sebagian trader, kesalahan merupakan bagian integral dari proses pembelajaran. Jadi, pada satu tingkat, takut akan kesalahan pada dasarnya berarti Anda takut belajar. Tidak ada orang waras yang benar-benar takut akan sesuatu yang sangat bermanfaat. Tapi itulah intinya: Pada saat rasa takut akan kesalahan muncul, Anda tidak waras. ecaru Anda bereaksi terhadap perdagangan potensial, kemungkinan keluar, atau entri yang terlewat menunjukkan kesalahan dalam cara Anda melihat proses pembelajaran. Kesalahan ini, atau awas yang mendasarinya, menyebabkan Anda takut akan kesalahan.

Seringkali rasa takut akan kesalahan tidak kentara, karena di permukaan sepertinya takut kalah, sehingga tanda-tandanya sulit dikenali. Berikut adalah beberapa hal yang harus

- diperhatikan: Terus bertanya-tanya apakah keputusan
- Anda salah Bergegas untuk keluar dari posisi untuk mengakhiri
- penderitaan ketidakpastian Memperlakukan semua kesalahan secara setara—apa
- pun yang kurang dari kesempurnaan tidak dapat diterima Ragu-ragu, terlalu
- banyak berpikir, dan kedua- menebak banyak keputusan Anda Mencoba untuk mencegah semua
- kesalahan dengan mempelajari
- semua yang Anda bisa dan bekerja sekeras mungkin
- Berhenti setelah satu kesalahan Melakukan apapun untuk

menghindari penilaian atau terlihat bodoh Tidak menutup perdagangan ketika Anda harus, untuk menghindari kesalahan Sederhananya, ketakutan adalah tentangantisipasi. Secara umum, kegugupan, kegelisahan, dan ketakutan dapat terbentuk dalam mengantisipasi hari perdagangan, pada waktu tertentu dalam sehari, atau ketika Anda merasakan peluang perdagangan muncul. Namun,antisipasi kesalahan sangat menantang dari sudut pandang kinerja karena hal itu memengaruhi ek

Itu hanya bisa sesaat, mungkin muncul sebagai keraguan atau tebakan, tapi itu cukup untuk mengkompromikan eksekusi Anda. Pada saat itu, Anda bahkan mungkin tidak menyadari bahwa saraf Anda sedang tegang karena takut akan kesalahan. Tetapi ketika Anda menggali mengapa Anda ragu-ragu, menebak-nebak, atau tidak mempercayai naluri Anda, Anda akan menemukan bukti bahwa rasa takut akan kesalahan memang ada.

Setiap keputusan mengandung kemungkinan kesalahan, tetapi itu tidak berarti bahwa setiap keputusan menyebabkan Anda *takut* akan kesalahan. Cari petunjuk yang menunjukkan ketakutan yang mendasarinya. Mungkin jenis penyiapan atau perdagangan tertentu bermasalah bagi Anda. Mungkin Anda lebih rentan melakukan drawdown, saat merasakan tekanan finansial. Atau Anda lebih cenderung tergelincir setelah memutuskan untuk menambah ukuran.

Itu juga bisa dikaitkan dengan waktu — seperti musim pendapatan, atau berita terbaru. Untuk beberapa trader, ini berkaitan dengan waktu, seperti periode ketika mereka bosan atau terganggu. Atau itu bisa menjadi indikasi yang lebih besar dari titik lemah dalam strategi perdagangan Anda di mana, misalnya, Anda berjuang untuk membuka atau menutup perdagangan.

Tugas Anda adalah mengidentifikasi dan memahami situasi di mana ketakutan lebih mungkin terjadi. Ini dapat mengarahkan Anda untuk mengungkap alasan taktis mengapa Anda cenderung membuat kesalahan—artinya ketakutan adalah sinyal kelemahan dalam strategi, sistem, atau eksekusi Anda. Anda mungkin juga akan menemukan kelemahan kinerja yang membuat Anda takut akan kesalahan yang tidak perlu. Dengan tidak adanya kesalahan taktik, ketakutan Anda mungkin tampak tidak masuk akal. Tetapi tekanan kuat untuk menghindari kesalahan tidak diciptakan dalam satu contoh. Itu tumbuh lebih besar saat Anda merenungkan dan mengevaluasi kesalahan Anda dengan cara yang salah.

Setelah Anda mengidentifikasi *aws*, Anda memiliki kesempatan untuk mengubah antisipasi kembali normal. Biasanya itu membutuhkan waktu terus-menerus untuk mengantisipasi kesalahan. Saat semakin kecil dan semakin kecil, pemikiran berlebihan, keraguan, dan tebakan kedua dihapus, dan Anda dapat kembali ke eksekusi yang mulus.

Apa cara yang salah di mana Anda mengevaluasi kinerja masa lalu yang menciptakan ketakutan ini? Karena kesalahan terkait dengan pembelajaran, semua *aw* berikut, dalam beberapa hal, terkait dengan topik tersebut.

Percaya bahwa kesalahan tidak boleh terjadi adalah cara lain untuk mengatakan bahwa Anda mengharapkan kesempurnaan. Ada perbedaan besar antara keinginan untuk kesempurnaan yang memacu perdagangan tingkat puncak dan harapan akan kesempurnaan.

Saat Anda *mengharapkan* kesempurnaan, tekanan untuk menghindari kesalahan bisa menjadi beban yang membuat Anda terpinggirkan dan, ironisnya, masih menyebabkan kesalahan—hanya jenis yang berbeda. Misalnya, sampai Anda merasa memiliki pengetahuan yang cukup atau strategi yang cukup ketat di mana Anda yakin untuk menghindari kesalahan, Anda tidak akan memperdagangkan simbol baru atau masuk ke sektor pasar baru. Menjadi lambat membuat Anda kehilangan kesempatan.

Plus, rasa takut menjadi memperkuat diri. Terkadang Anda tidak bisa cukup belajar dari pinggir lapangan. Anda harus mengalami pasar, dengan skin di dalam game. Namun sebelum terjun, Anda mencoba mencegah kesalahan dengan mempelajari semua yang Anda bisa. Ini mungkin tampak seperti cara yang ideal untuk memulai, tetapi jika Anda mengharapkan kesempurnaan, semua pengetahuan itu dapat menghambat proses pengambilan keputusan Anda. Anda cenderung terlalu banyak berpikir atau menebak-nebak strategi Anda dan ragu-ragu. pada lonjakan kecemasan Anda. Anda harus melakukannya dengan benar, tetapi otak Anda tidak berfungsi. Jadi kembali ke sela-sela Anda pergi untuk mempelajari lebih lanjut dan meningkatkan strategi Anda, dan siklus itu berulang.

Mengharapkan kesempurnaan juga menghilangkan rasa jangkauan Anda dalam tingkat keparahan kesalahan — Anda memperlakukan semuanya sama buruknya. tidak memberi Anda ruang untuk bergerak. Tekanan untuk melakukannya dengan benar sangat tinggi, karena bahkan kesalahan langkah terkecil pun ditakuti sama seperti kesalahan langkah besar.

Meskipun masuk akal untuk berharap untuk menghindari kesalahan dasar, ketika Anda menganggap kesalahan langkah kecil saja setara dengan kesalahan besar, perdagangan terasa seperti berjalan di atas tali, di mana Anda dapat dengan mudah jatuh ke kematian Anda.

Mungkin harapan Anda akan kesempurnaan tidak sehitam dan putih itu. Anda mengerti bahwa kesalahan bisa terjadi, tetapi Anda berharap tidak pernah melakukan kesalahan yang sama dua kali. Akibatnya, ketika itu terjadi lagi, itu mengejutkan; Anda tidak mengharapkannya. Pertanyaan berputar-putar di benak Anda: *Bagaimana ini bisa terjadi? Bagaimana saya bisa begitu bodoh? Apa lagi yang bisa saya lakukan!* Anda melakukan lebih banyak pekerjaan untuk mencoba dan berdagang dengan lebih baik, tetapi Anda masih membuat kesalahan yang sama. Performa Anda terasa di luar kendali dan ketakutan berlipat ganda.

Ketika Anda melakukan kesalahan, tugas Anda adalah memperbaikinya, sehingga Anda tidak mengulanginya lagi. Tetapi pedagang dapat mengharapkan kesalahan untuk diperbaiki hanya dengan

menyadari apa yang mereka lakukan salah. Terkadang kesalahan lebih kompleks, dan tanpa melakukan upaya nyata untuk memahami penyebabnya, kesalahan terus terjadi lagi, dan lagi, dan lagi.

Untuk mulai membuat kemajuan di sini, mari kita lihat lebih dekat apa yang tersirat dari ekspektasi. Harapan adalah kata lain untuk jaminan. Saya tidak membuat pilihan linguistik; ini adalah perbedaan penting. Dengan mengatakan, "Saya berharap diri saya sempurna," pada dasarnya Anda mengatakan bahwa kesempurnaan akan terjadi. Meskipun Anda mengharapkan kesempurnaan, kenyataannya adalah Anda benar-benar hanya bisa mengharapkan atau menjamin yang terburuk. Meskipun kedengarannya menyedihkan, itu tetap benar.

Sebelumnya di buku ini saya menguraikan gagasan untuk memiliki permainan A-, B-, dan C, dan memetakan permainan Anda. Satu-satunya jaminan adalah C-game Anda, karena keterampilan yang ada pada level itu, baik atau buruk, telah dikuasai.

Mereka muncul dengan mudah dan otomatis.

Game A- dan B Anda, di sisi lain, diperoleh melalui studi dan pengujian ulang Anda; berusaha berada dalam kondisi fisik, mental, dan emosional yang prima; berjam-jam berkolaborasi dengan pedagang lain; dan pekerjaan lain yang Anda lakukan untuk menjadi trader yang lebih baik. Secara kolektif, mereka memperkuat kemampuan Anda untuk keluar dari game-C Anda setiap hari. Dan dari sudut pandang itu, ketika salah langkah terjadi, Anda harus menjadi detektif, memeriksa dengan rasa ingin tahu alasan mengapa Anda gagal, dan mencari cara untuk memperbaikinya.

Seperti yang ditunjukkan Konsep Inchworm kepada kita, kesempurnaan adalah target bergerak yang tidak akan pernah dicapai secara konsisten. Bercita-cita untuk kesempurnaan; jangan mengharapkannya. Kesalahan tidak bisa dihindari. Tujuannya adalah untuk belajar dari mereka lebih cep

Saya juga tidak menyiratkan bahwa Anda harus menurunkan harapan Anda. Itu bukan koreksi. Alih-alih, ubah harapan Anda menjadi aspirasi atau tujuan. Saat Anda *mengincar* kesempurnaan, alih-alih *mengharapkannya*, Anda secara otomatis memperlakukan kesalahan dengan cara yang benar—sebagai hal yang penting untuk pertumbuhan. Anda berharap kesalahan menjadi bagian dari proses, dan tujuan Anda adalah memperbaikinya secepat mungkin.

Beaten Dog Syndrome

Ketakutan akan kesalahan dapat berkembang dari periode yang lama menjadi sangat kritis terhadap diri sendiri. Ketakutan bukanlah titik awal dari masalah ini. Sebaliknya, kritik diri menimbulkan rasa sakit yang berkelanjutan, dan seiring waktu Anda mengembangkan rasa takut sebagai cara untuk menghindarinya. Ini mirip dengan anjing yang sering dipukuli oleh pemiliknya. Dalam skenario itu, Anda akan melihat anjing menjadi ketakutan saat pemiliknya masuk

ruangan. Anjing itu gelisah dan gugup karena gerakan yang salah dapat memicu pukulan. Jika Anda memiliki reaksi yang keras dan negatif terhadap kesalahan, pada dasarnya Anda meringkuk dari pemukulan yang Anda lakukan sendiri.

Meskipun Anda mungkin tidak menganggap kritik diri sebagai masalah, pada titik tertentu rasa takut akan hal itu muncul. Solusi untuk Beaten Dog Syndrome tidak dimulai dengan mencoba memperbaiki rasa takut Anda. Ketakutan datang dari keinginan yang masuk akal untuk menghindari kritik diri. Tugas Anda adalah menemukan sumber kritik dan memperbaikinya.

Kritik diri yang cukup kuat untuk menimbulkan rasa sakit biasanya merupakan bentuk kemarahan. tinta nada Anda saat Anda memberikan umpan balik. Bisakah itu digambarkan sebagai keras, menghukum, atau kejam? Jika demikian, kemarahan adalah emosi di baliknya. Mulailah dengan bab berikutnya tentang kemarahan dan perbaiki kritik diri Anda. Anda mungkin menemukan bagian Memuliakan Kritik Diri sangat membantu, karena banyak dari Anda dengan masalah ini pada satu titik menganggap kritik diri diperlukan untuk mencapai

tujuan Anda. en, setelah Anda mulai membuat kemajuan, bersabarlah dengan proses menghilangkan rasa takut Anda. Jika Anda mengambil anjing yang dipukuli dari pemiliknya dan menempatkannya di rumah yang paling penuh kasih dan hangat yang bisa dibayangkan, anjing itu tidak langsung menjadi bahagia-pergi-beruntung. Seekor anjing perlu belajar bahwa pemilik baru tidak akan menyakitinya. Dengan cara yang sama, Anda perlu belajar bagaimana bereaksi secara berbeda terhadap

Setelah mendapatkan pegangan yang kuat di sisi kritik diri dari masalah, Anda berada dalam posisi untuk menerobos rasa takut. Tapi tidak seperti anjing, Anda tidak bisa begitu saja mengganti kritik batin Anda (pemiliknya). Menerobos rasa takut adalah proses dua kali lipat. Pertama, setelah melakukan kesalahan, Anda harus berusaha mengurangi kemarahan Anda. Kedua, dengan asumsi tingkat kemarahan Anda lebih rendah, beri perhatian ekstra pada kemajuan itu, dan dorong diri Anda untuk percaya bahwa Anda dapat menangani kesalahan berikutnya dengan lebih baik. Jika Anda teratur dan fokus, Anda dapat membuat siklus yang dapat membangun

Untuk lebih jelasnya, Anda tidak memaafkan kesalahan atau mencoba merasa nyaman dengannya. Tetapi cara Anda menangani kesalahan menentukan kecepatan Anda belajar darinya. Mengurangi kritik diri dan menangani kesalahan dengan lebih baik adalah masalah efisiensi. semakin banyak kritik diri dan ketakutan yang ada di sekitar kesalahan, semakin besar kemungkinan proses belajar Anda melambat atau berhenti sama sekali, dan Anda terus melakukan kesalahan. Pada akhirnya Anda ingin menangani kesalahan Anda dengan lebih baik, sehingga Anda dapat memperb

Berikut adalah contoh Sejarah Tangan Mental yang menyoroti ketakutan akan kritik: 1.
Apa

masalahnya: Kesalahan menyebabkan kecemasan dan ketakutan. Ketika saya melihat peluang lain, saya ragu apakah saya benar, dan bahkan jika saya masuk, ukuran saya jauh lebih kecil. Saya gelisah dan ragu-ragu sampai saya mendapatkan kemenangan.

2. Mengapa masalah itu ada: Wajar jika bersikap kritis terhadap kesalahan.

Di sekolah, saya tumbuh dengan ancaman kritik dan sekarang saya melakukan hal yang sama pada diri saya sendiri.

3. Apa yang terpesona: Ini tidak berfungsi! Ini adalah upaya yang salah arah untuk membuat saya melakukan yang lebih baik. Tentu, saya termotivasi untuk memperbaiki kesalahan saya, tetapi itu terus terjadi, dan lebih dari yang seharusnya. Itu tidak membantu saya untuk mengeksekusi secara konsisten. siklus tidak berhenti dan merupakan cara yang berantakan untuk mencoba menjadi lebih baik.

Tentu saja saya bisa lebih baik. Tetapi jika saya terus meronta-ronta untuk setiap kesalahan langkah, saya

4. Apa koreksinya: Kritik diri tidak membantu saya mencapai potensi saya. Saya kurang terlatih. Saya belum tahu bagaimana saya harus berbicara kepada diri sendiri ketika saya membuat kesalahan, tetapi saya akan mengatasinya.

5. Logika apa yang menegaskan koreksi itu: Menyadari betapa saya dulu terjebak dalam siklus tanpa akhir telah memotivasi saya untuk melakukan kesalahan yang lebih besar—kritik diri. Saya yakin akan ada pasang surut, tetapi tidak mungkin saya akan kembali.

Proses Lemah

Alasan lain mengapa kesalahan dapat menimbulkan rasa takut adalah memiliki titik lemah dalam proses Anda; misalnya dalam mengambil keputusan, mengembangkan kompetensi Anda sebagai trader, atau menyesuaikan strategi Anda dengan perubahan pasar.

Ketidakpastian diperbesar oleh celah-celah ini, terlebih lagi ketika Anda memiliki disiplin yang buruk dalam etos kerja Anda. Anda perlu melakukan perbaikan, tetapi di belakang pikiran Anda, Anda tahu bahwa Anda tidak melakukan semua yang Anda bisa.

Apa pun itu, Anda dapat merasakan ada sesuatu yang salah dan menjalani hari dengan khawatir Anda akan mengacau. Ada banyak keraguan, dan Anda tidak menarik pelatuknya dengan mudah dalam pengaturan standar. Anda cepat mengunci prot dan merasa tidak nyaman bahkan setelah hari-hari protable.

Di bab 4 kita melihat bahwa sebelum pelatihan, Alex, pedagang opsi dari Jerman, berkinerja buruk pada perdagangan besar. Namun dia tidak akan pernah berpikir bahwa prosesnya lemah. Sementara itu

jelas baginya bahwa permainan mentalnya perlu diperbaiki, setelah sesi pertama kami, dia menemukan beberapa ketidaksempurnaan proses kecil yang memuncak pada ketidakmampuannya untuk sepenuhnya memanfaatkan peluang besar.

Empat sampai lima kali per tahun Alex mengidentifikasi perdagangan di mana dia memiliki keyakinan tinggi bahwa dia harus membuat taruhan besar, tetapi rasa takut salah mencegahnya melakukannya. Dia dilumpuhkan oleh pikiran seperti *Bagaimana jika saya kehilangan sebagian besar? Saya tidak ingin kehilangan sebanyak itu. Bagaimana jika saya salah? Aku tidak ingin jatuh seperti itu.* Dia akan lebih memperhatikan berita bisnis dan meminta pendapat dari pedagang lain, bahkan ketika dia tahu itu

tidak membantu. perdagangan ini berlangsung selama sehari-hari, dan pikirannya menjadi terlalu bersemangat—melebihi risiko bahaya dan mengabaikan nilai kebenaran. Dengan 20% dari perdagangannya mendorong 80% dari keuntungannya, Alex tahu bahwa perdagangan individu dapat berdampak besar, tetapi dia tidak dapat mengukur perdagangan ini pada tingkat yang sepadan dengan peluangnya.

Di sesi pertama kami, kami menemukan bagian pertama dari masalah kami. Bagi Alex, rasa takut salah di titik-titik besar ini berarti keunggulannya telah hilang. Dalam keadaan normal dia dapat dengan mudah menjelaskan kompetensi intinya dalam 60 detik. Tetapi jika diminta melakukan itu sambil merasakan tekanan dari peluang perdagangan yang besar, kepalanya akan menjadi kabur, dan dia tidak akan dapat mengartikulasikan keahliannya dengan jelas dan ringkas.

Ini adalah celah pertama dalam prosesnya, dan saya mendorongnya untuk menghabiskan waktu memikirkan tentang strategi, pencapaian, dan kemampuannya sebagai seorang trader, sehingga dia dapat menjelaskan dengan jelas mengapa dia benar ketika dia melihat potensi

home run ini. Latihan ini mudah dilakukan, dan menuliskan banyak ide yang berputar-putar di kepalanya menambah kejelasan tentang keunggulannya. Mengkonsolidasikan pengetahuannya seperti ini menciptakan kepastian seputar apa yang dia lakukan, yang secara otomatis melindunginya dari kecemasan.

Kejelasan yang dia peroleh dari latihan memberinya ide untuk bereksperimen dengan memotong semua sumber informasi eksternal. beberapa hari pertama terasa aneh, tetapi kemudian dia melihat peningkatan besar dalam kapasitas mentalnya. Dia bisa fokus lebih lama dan tidak melayang. Peningkatan kedua dalam prosesnya dengan cepat mengarah ke yang ketiga.

Ketiadaan informasi eksternal memaksanya untuk fokus secara eksklusif pada pendapat dan intuisinya sendiri. e yang terakhir memungkinkan dia untuk meningkatkan miliknya

kompetensi di sekitar intuisinya, sehingga dia bisa membedakan antara itu dan suara-suara keraguan yang menahannya. Dia menggambarkan intuisi sebagai saat ketika beberapa potongan teka-teki bersatu—dia tahu apa yang akan terjadi selanjutnya dan hanya perlu menunggu sinyal.

Pengalaman ini sangat kontras dengan rasa takut, yang mencakup pemikiran berlebihan dan pertanyaan yang meragukan, serta reaksi yang sangat fisik: dadanya sesak dan perutnya buncit. Setelah poin-poin ini dituliskan, berdampingan, memungkinkannya untuk melihat perbedaan secara real time, dan bertindak sesuai dengan itu. Ketiga perbaikan

pada prosesnya, terutama yang terakhir, terbukti menjadi kunci untuk membuatnya melewati rintangan. Sementara peluang besar tidak muncul selama sesi kami, saya menghubunginya kembali, dan inilah yang dia katakan: "Itu membuka mata. Saya menyadari apa yang terjadi dan berbaring selama beberapa minggu untuk menunggu kondisi yang tepat. en, ketika waktunya tepat, saya berdagang tanpa ragu. Saya melihat momennya. Semua orang berada di satu sisi kapal dan saya tahu bagian yang akan membuatnya ip. Saya sudah merencanakannya untuk ukuran perdagangan dan itu ada di lembar saya — apa, mengapa, dan, tergantung pada kondisi, berapa persen yang akan saya masukkan. Ketika saatnya tiba, saya melakukannya."

Tidak hanya ukuran Alex lebih besar, dia juga membiarkannya bekerja lebih lama. Sebelumnya, dia memperkirakan bahwa dia menangkap sekitar sepertiga dari keuntungan potensial— yang merupakan pemicu besar keserakahan. Sekarang, pintu keluar direncanakan. Dia menskalakan dua pertiga pada titik paling menarik, dan sepertiga terakhir adalah apa yang dia sebut bagian "biarkan naik", di mana dia menganggap titik impas paling buruk.

Pada level Alex, mengingat tuntutan akan ketelitian, kelemahan kecil dalam prosesnya ini terbukti menjadi masalah yang jauh lebih besar daripada yang disadarinya. Mereka juga merupakan sinyal ketakutan yang tepat. Ketika ada celah dalam proses Anda, Anda harus terlalu percaya diri untuk tidak merasa takut—bukan koreksi yang ideal. Alih-alih, pahami bahwa sinyal ketakutan ini menunjukkan perlunya meningkatkan beberapa aspek dari proses Anda.

Asumsi Kesalahan

Kurangnya kontrol penuh adalah satu-satunya kepastian pasar yang nyata, bukan?

Tetapi beberapa pedagang secara artifisial menghapus kepastian itu dengan menganggap varians tidak memengaruhi hasil mereka. Mereka percaya setiap kerugian, atau kegagalan untuk mendapatkan keuntungan sebanyak yang diharapkan, berarti mereka melakukan kesalahan.

Pada hari itu, asumsi tersebut memicu ketegangan, kegugupan, dan stres yang biasanya mengikuti kesalahan aktual, menyebabkan Anda melakukan kesalahan nyata, seperti mendapatkan harga yang lebih buruk karena ragu-ragu, atau mengukur terlalu kecil di tempat yang menarik. Dengan tidak memperhitungkan peran varians, pada dasarnya Anda melebih-lebihkan kontrol Anda. Anda mengambil terlalu banyak tanggung jawab untuk hasil Anda. Meskipun saya lebih suka Anda berbuat salah di sisi mata uang itu vs. menyalahkan varians secara membabi buta, itu tetap saja menyebabkan kesalahan

yang tidak perlu. Pola melebih-lebihkan kendali Anda biasanya dimulai dengan kemenangan besar. Anda memiliki beberapa perdagangan di mana Anda masuk dan keluar pada waktu yang tepat dan memaksimalkan perdagangan. Pada saat itu, dua hal terjadi:

1. Anda tidak mempertimbangkan varians positif, dan, disadari atau tidak, menganggap hasil yang terlalu besar itu semata-mata karena keahlian Anda sebagai seorang trader.
2. Anda mulai percaya bahwa Anda harus mendapatkan keuntungan maksimal dari setiap perdagangan, atau setidaknya berpikir itu harus terjadi lebih sering.

Sekarang, ketika Anda menghasilkan kurang dari maksimum, Anda melihatnya sebagai kesalahan, bahkan jika Anda menghasilkan keuntungan yang layak. Ini mungkin bukan hitam dan putih, tetapi semakin ini terjadi, semakin Anda mulai ragu dan menebak-nebak entri dan keluar Anda, perhitungan risiko, atau input lainnya, karena Anda tidak ingin "membuat kesalahan seperti itu." lagi. keinginan untuk kontrol

penuh menciptakan cara biner pengkodean kinerja: benar atau salah. Dan mari kita menjadi nyata—permainan ini tidak sesederhana itu. Ada banyak hal yang berada di luar kendali dan kendali Anda. Tapi ada cara untuk mendapatkan lebih banyak kontrol, dan salah satu caranya adalah mengubah cara Anda membuat kode kesalahan. Bagan berikut, yang diperkenalkan di bab 1, merupakan alternatif yang bagus untuk pengkodean biner karena menggambarkan tiga kategori kesalahan.

C-GAME	B-GAME	A-GAME
OBVIOUS MISTAKES	MARGINAL MISTAKES	LEARNING MISTAKES
CAUSE: Mental or emotional flaws caused your emotions to be too intense, or your energy was too low	CAUSE: A blend of weakness in your tactical decision-making and mental or emotional flaws	CAUSE: Unavoidable weakness in your tactical decision-making

Sebagai pengingat, kesalahan A-game disebabkan oleh sesuatu yang teknis—misalnya, pengetahuan yang belum Anda dapatkan atau perubahan terbaru di pasar yang belum Anda identifikasi. Ini adalah "kesalahan belajar" yang tidak dapat dicegah dan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pembelajaran proses.

Dalam game-B Anda, Anda mengalami kekacauan emosional yang menahan Anda dari game-A, tetapi tidak cukup untuk kembali ke game-C Anda. Dan ada beberapa kesalahan taktis — sesuatu yang perlu Anda pelajari tetapi mungkin tidak terlalu jelas. Kesalahan yang ditemukan di C-game Anda, bagaimanapun, sangat jelas sehingga tidak ada yang bisa Anda pelajari secara taktis.

Sebaliknya, kelemahan mental dan emosional menyebabkan kesalahan ini.

Untuk mengatasi masalah ini, Anda perlu melatih diri untuk mengidentifikasi dan mengkategorikan kesalahan Anda dengan cara ini. Menggunakan bagan ini mengurangi kemungkinan asumsi Anda telah melakukan kesalahan padahal sebenarnya tidak. Jika Anda belum menyelesaikan Analisis A- to C-game, tuliskan semua kesalahan yang jelas dan semua kesalahan kecil (sedikit kurang buruk) yang cenderung Anda buat. Jika Anda juga dapat mengidentifikasi kesalahan pembelajaran baru-baru ini, bagus. Jika tidak, biarkan kosong. en, lain kali Anda merasa telah

melakukan kesalahan, lihat di mana kesalahan itu ada di daftar Anda. Jika tidak terlalu marjinal atau jelas, luangkan waktu untuk mempertimbangkan apakah kerugian tersebut disebabkan oleh sesuatu yang tidak Anda pahami, atau sesuatu yang baru yang akan meningkatkan kemampuan Anda saat ini.

Jika demikian, kemungkinan itu adalah kesalahan belajar, dan ketakutan akan kesalahan semacam itu adalah tanda dari seseorang yang takut belajar.

Kesalahan yang Jelas

Ketakutan akan kesalahan yang jelas persis seperti yang terdengar. Anda takut akan membuat kesalahan yang jelas-jelas salah, tidak terbayangkan bagaimana hal itu bisa terjadi.

Yang lebih menjengkelkan adalah saat Anda tahu apa yang Anda lakukan salah, namun Anda tetap melakukannya. Kejutan dan ketidakpercayaan bahwa Anda tidak dapat menghentikan diri Anda dari membuat kesalahan yang Anda tahu salah menyebabkan ketakutan dan ketegangan yang cukup besar. Anda memulai hari dengan gelisah, khawatir jika satu hal bertentangan dengan Anda, Anda akan kehilangan kendali dengan cepat dan membuat beberapa kesalahan besar.

Bahkan bekerja keras untuk mencegah jenis kesalahan ini tidak menghilangkan rasa takut. Anda tidak ingin upaya Anda sia-sia dan berakhir kembali di tempat Anda memulai, tanpa kemajuan dan hanya ketakutan.

Ketakutan Anda akan kesalahan yang jelas wajar karena kemampuan Anda untuk menghentikannya terjadi rendah. Namun seringkali trader terlalu fokus pada kesalahan yang sebenarnya dan bukan *penyebabnya*. Seperti yang saya bahas di bagian sebelumnya, kesalahan yang jelas adalah konsekuensi dari kompromi emosional, Anda tidak memiliki kesempatan untuk menghentikannya. Namun, trader seringkali gagal memperhitungkan faktor mental dan emosional yang menyebabkan kesalahan tersebut, terutama dengan kesalahan yang lebih jelas atau mendasar. Ketika mereka *membuat* kesalahan yang jelas, mereka tidak mengerjakannya, karena mereka percaya bahwa mereka telah memiliki pengetahuan yang diperlukan untuk menghindari kesalahan itu. *ey* menulisnya o sebagai uke, atau menganggap bahwa kesalahan mudah untuk x.

Untuk menjadi lebih baik, Anda harus memahami kesalahan-kesalahan ini bukanlah dakwaan atas kehebatan trading Anda. Alih-alih, soroti masalah mental dan emosional yang menyebabkan Anda melakukan kesalahan yang jelas ini. Misalnya, bisa berupa keserakahan, ketakutan akan kehilangan, kemarahan, kehilangan kepercayaan, atau terlalu percaya diri. Ini adalah masalah yang memaksa Anda untuk melakukan kesalahan yang nyata sejak awal. *en* Anda mengembangkan ketakutan akan kesalahan yang jelas sebagai tanggapan karena tidak mampu menghentikannya terjadi. Perbaiki masalah sebenarnya dan Anda akan berhenti membuat kesalahan yang nyata dan rasa takut Anda pada akhirnya akan hilang.

Untuk mempercepat prosesnya, lakukan dua hal sekaligus: Kembangkan strategi untuk memperbaiki penyebab kesalahan Anda yang nyata, dan bangun kembali kepercayaan pada kinerja Anda sehingga rasa takut Anda bisa mereda. Sejak awal Anda mungkin masih khawatir bahwa kesalahan ini akan terjadi. itu logis; risikonya ma

masih waktu yang lemah. Saat Anda meningkat, Anda akan tahu kapan dan mengapa itu terjadi, dan bagaimana menghentikannya secara real time, dan kemungkinan membuat kesalahan yang jelas akan rendah.

TAKUT

KEGAGALAN Kesuksesan dan kegagalan bisa bersifat biner. hanya ada satu tim yang memenangkan Super Bowl. Hanya satu pegolf yang memenangkan Masters. Dari perspektif itu, dunia olahraga sebagian besar dipenuhi dengan kegagalan—dan itulah sifat kompetisi. Bagaimana Anda menafsirkan kegagalan, bagaimanapun, membuat semua perbedaan pada apa yang terjadi selanjutnya.

Tidak ada pesaing yang berusaha untuk gagal, tetapi para elit mengakui peran penting yang dimilikinya dalam mengejar kehebatan. Kegagalan menyoroti kelemahan, baik teknis maupun mental. Ini dapat membuat Anda menyadari betapa Anda sangat ingin sukses, memperkuat motivasi Anda untuk menginvestasikan lebih banyak waktu dan upaya untuk lebih mengembangkan keterampilan Anda.

Michael Jordan kalah dalam permainan enam tahun berturut-turut untuk memulai karirnya. kegagalan itu mendorongnya; mereka tidak menghentikannya. Dia menggunakan apa yang dia pelajari untuk akhirnya menerobos dan memenangkan enam kejuaraan

NBA. Mereka yang berjuang untuk mencapai level tertinggi mereka tidak menghindari dari kegagalan. Mereka menerima perannya dalam membantu mereka menjadi lebih baik dan naik level.

Meskipun kesuksesan dalam trading bisa kurang biner dan lebih cair daripada kejuaraan olahraga, memiliki mentalitas yang benar tentang kegagalan juga tidak kalah pentingnya, bahkan saat membangun kembali modal atau reputasi Anda. Namun jika Anda takut gagal, pasti ada aw dalam cara Anda memaknai arti kegagalan. Apakah Anda benar-benar gagal di masa lalu atau tidak, itu tidak relevan. Masalahnya adalah bagaimana Anda melihatnya.

Kegagalan berarti hal yang berbeda bagi setiap trader. Bagi sebagian orang, kegagalan berarti gagal mencapai target mereka; bagi orang lain, kegagalan menyangkal mereka. Ketakutan akan kegagalan belum tentu merupakan hal yang buruk. Ini bisa menjadi motivator yang luar biasa untuk bekerja keras dan melakukan semua yang Anda bisa untuk berhasil, dan juga bisa membuat pedagang yang ceroboh mengelola risiko dengan benar.

Tetapi bagi sebagian dari Anda, dorongan untuk menghindari kegagalan membebani pikiran, dan menyebabkannya rusak. Gagasan tentang kegagalan tampak begitu besar sehingga Anda terlalu memikirkan keputusan, berdagang hanya ketika Anda merasa sempurna, membuat alasan untuk taruhan yang terlalu kecil, dan terobsesi dengan kerugian dan peluang yang hilang. Anda mungkin membeku saat posisi macet, hanya memikirkan kerusak

kontrol dan bagaimana tidak melakukan sesuatu yang bodoh, atau lebih buruk lagi, Anda menjual panik untuk kerugian, hanya untuk melihatnya menelusuri kembali ke target Anda. Bagi trader dengan masalah ini, ironi tragisnya adalah tekanan untuk menghindari kegagalan membuat kegagalan lebih mungkin terjadi.

Karena ketakutan ini sangat umum dalam perdagangan, dan kinerja secara umum, ada banyak rekomendasi yang ditulis tentang masalah ini. Anda semua pernah mendengar nasihat seperti "Carilah kemenangan kecil", "Rangkullah kegagalan", "Kegagalan mengajarkan kita untuk menang", dan "Belajar darinya dan terus maju". Ini akurat dan logis. Namun demikian, mereka tidak sepenuhnya membantu jika ada ketakutan yang mendasari dan tidak teridentifikasi di balik ketakutan Anda akan kegagalan. Berikut ini adalah aw yang paling umum, yang seperti telah kita lihat, harus dibongkar jika Anda ingin menaklukkannya.

Ekspektasi Tinggi

Sifat ekspektasi tinggi menunjukkan bahwa ekspektasi itu sulit dicapai, jadi selama bertahun-tahun Anda selalu gagal. Kegagalan menimbulkan keraguan pada kemampuan Anda untuk tampil sesuai standar Anda sendiri dan pada akhirnya bisa berubah menjadi ketakutan. e aw di sini bukan

karena Anda membidik terlalu tinggi. Bercita-cita sebesar imajinasi Anda dapat membawa Anda. e aw adalah bahwa Anda *diharapkan* untuk mencapai tujuan tertinggi Anda. Aspirasi menyiratkan sebuah proses diperlukan untuk sampai ke sana, bahkan jika Anda belum sepenuhnya memahami semua langkah yang akan Anda ambil. Ekspektasi tidak peduli dengan prosesnya; mereka menuntut hasil tanpa pertanyaan.

Katakanlah Anda bercita-cita untuk menjadi trader nomor satu di perusahaan Anda, dan menetapkan pencapaian, mencari umpan balik dan kolaborasi, meninjau semua trading Anda, dan menyempurnakan eksekusi Anda, semuanya untuk mencapai hasil tersebut. Anda mengerjakan prosesnya setiap hari dan tidak henti-hentinya mencari cara untuk menjadi lebih baik. Dari perspektif itu, jika Anda gagal, itu menyebalkan, tetapi Anda akan belajar, dan pelajaran itu akan digunakan untuk mengejar tujuan Anda tahun depan.

Sebaliknya, jika Anda mengharapkan hasil ini terjadi, terlepas dari seberapa keras Anda bekerja atau kondisi pasar, Anda akan benar-benar terkejut dan menganggap seluruh proses Anda sia-sia. Seiring waktu, jika kegagalan ini atau kegagalan lainnya terus terjadi, rasa takut bahwa Anda akan gagal dapat berkembang dan membahayakan pengejaran aspirasi Anda. Sementara harapan yang tinggi sering digunakan untuk motivasi, hal itu juga dapat menyebabkan kerusakan pada diri sendiri.

Ini adalah masalah bagi Vlad, seorang pedagang dan pemilik perusahaan di Afrika Selatan yang menerapkan sistem perdagangan algoritmik ke portofolio mereka sendiri.

Sistem bekerja dengan baik dan sangat efektif dengan sendirinya. Dimana Vlad berjuang adalah untuk mengidentifikasi saat yang tepat untuk campur tangan manusia. Terlalu sering dia ikut campur dengan sistem pada waktu yang salah.

Dia membiarkan bias pergerakan pasarnya menggantikan sistem, dan ada bukti kuantitatif dari biaya untuk tidak membiarkannya berjalan.

Untuk mendapatkan kejelasan tentang mengapa kesalahan ini terjadi, dia menggunakan profil rasa takut dan membuat spreadsheet untuk melacak emosinya. Sebagai seorang pria sistem, dia senang bisa membuat emosinya lebih kuantitatif dan terukur. memungkinkan dia untuk melihat secara visual di mana setiap kesalahan terjadi secara real time, terkait kesalahan itu, dan kemudian menggalinya menggunakan Mental Hand History setelah jam pasar. Dia juga melacak rutinitas hariannya dan bagaimana kurang tidur atau emosi luar memengaruhi emosinya dalam trading, dan sebaliknya.

Apa yang dia temukan termasuk keinginan terus menerus untuk membuktikan bahwa dia benar. Sebelum sesi kami, dia mengalami masa kecemasan yang luar biasa. Dia selalu membayangkan skenario terburuk, di mana semua orang menebus modal mereka dan perusahaan kehilangan semua uangnya dan meledak.

Dia tidak bisa tidur dan ketika dia tidur, dia bermimpi untuk berdagang. Dia menggambarkannya sebagai tidak memiliki tombol "o". Dia dalam suasana hati yang buruk, terus menatap layar, takut akan hasil negatif.

Sementara keadaan emosinya telah meningkat secara signifikan pada saat dia dan saya mulai, dia belum menemukan akar penyebab masalahnya.

Untungnya, dalam proses menyelesaikan Sejarah Tangan Mental ini, kami menemukan: 1. Apa masalahnya:

- Ketakutan saya yang menyeluruh kehilangan nilai dan relevansi dengan investor. Pada titik mana investor saya mengatakan "Tidak, terima kasih"? Ini bukan lagi permainan input/output di mana saya dapat melihat hasilnya secara objektif dan mengetahui bahwa sistem saya dapat dipertahankan dalam jangka panjang. Dan itu berubah menjadi hal yang emosional karena apa yang dikatakan orang. Saya tidak bisa kehilangan uang sebanyak ini karena klien saya buang air besar sendiri. Dan ini menimbulkan rasa takut kehilangan nilai.
2. Mengapa masalah itu ada: Jika saya melihat langkah-langkah yang telah saya ambil dalam hidup saya, itu tidak masuk akal, karena secara objektif saya tidak pernah gagal. Namun, saya telah gagal memenuhi harapan saya untuk menjadi seorang

jutawan pada usia 25 tahun. Saya benar-benar percaya bahwa saya akan mencapai apa yang saya inginkan dalam jangka panjang, tetapi ada rasa takut yang melekat untuk keluar dari jalan. Saya tidak berpikir saya gagal, tetapi sedikit peluang untuk gagal membuat saya takut.

3. Apa yang membuat kagum: Harapan saya terhadap diri sendiri terlalu tinggi. Saya benar-benar percaya bahwa saya akan mencapai apa yang saya inginkan dalam jangka panjang, tetapi mengharapkan untuk mencapai hasil tersebut dalam jangka waktu yang sewenang-wenang telah menambah beban yang tidak perlu.

4. Apa koreksinya: Untuk lebih jelas nilai I

menyediakan. Saya hebat dalam memitigasi risiko penurunan, membuat dan menerapkan sistem baru, dan mengembangkan perusahaan seperti yang perlu dilakukan oleh CEO yang baik.

5. Logika apa yang mengkonfirmasi koreksi itu: Harapan saya adalah membutuhkan perspektif saya tentang nilai saya karena saya terlalu fokus pada hasil sehingga merugikan pengembangan keahlian, nilai, dan kontribusi saya terhadap pertumbuhan perusahaan.

Dengan melihat akar dari reaksi emosionalnya dengan cara yang logis dan terstruktur, Vlad mampu menahan diri untuk tidak ikut campur padahal seharusnya tidak. Dia juga mampu mengambil apa yang dia pelajari tentang emosinya dan merestrukturisasi perannya di perusahaan dengan cara yang lebih menguntungkan.
jalan.

Ketika dia sepenuhnya memahami bahwa dia, sebagai pribadi, menghindari risiko dan terlalu reaktif terhadap emosi dan ekspektasi orang lain, dia mengubah pendekatannya terhadap pekerjaan. Dia mundur dari proses perusahaan seperti pemasaran, di mana dia terlalu terlibat dan mengontrol, dan memilih untuk memercayai orang-orangnya untuk menjalankannya. Saat dia berkata, "Itu seperti mendiversifikasi model. Saya melangkah keluar untuk fokus menjalankan perusahaan saya dan itu memungkinkan mereka untuk bekerja lebih baik. Melepaskan dan hanya fokus pada hasil utama saya sendiri menghilangkan banyak kecemasan saya.

Tentu tidak ada keajaiban, hanya kerja keras. Tentu dia masih memiliki beberapa masalah kontrol, tapi sekarang dia bisa tidur. Kualitas hidupnya sangat meningkat. Begitu pula dengan kemampuannya untuk fokus pada pekerjaan, sekarang dia tidak melemahkan kemampuan otaknya dengan mencoba mengendalikan segalanya.

Selain langkah-langkah khusus yang diambil Vlad, berikut adalah beberapa langkah yang dapat Anda ambil untuk menghilangkan sisi negatif dari ekspektasi yang tinggi. Pertama, Anda perlu mengubah ekspektasi Anda menjadi aspirasi, seperti yang saya sebutkan di

bagian Ketakutan akan Kesalahan tentang mengharapkan kesempurnaan. di memungkinkan Anda untuk menjaga motivasi Anda tinggi, dengan melekat pada aspirasi besar, tanpa tekanan yang disebabkan oleh ekspektasi. Anda juga belajar dari kesalahan lebih cepat karena Anda menerima dan menerimanya sebagai bagian dari proses.

Konversi ke perspektif ini, bagaimanapun, tidak cukup. Ketakutan akan kegagalan tercipta sebagian karena gema dari kegagalan masa lalu.

Untuk memperbaiki akumulasi emosi itu, Anda perlu kembali ke riwayat perdagangan Anda, dan mungkin riwayat pribadi Anda, untuk memeriksa kegagalan masa lalu Anda. Proses ini dapat membantu Anda melakukannya:

Langkah 1: Buat daftar semua hal yang Anda anggap sebagai kegagalan, baik di dalam maupun di luar perdagangan. Lihatlah daftar itu dan tanyakan pada diri Anda mana yang terus Anda pikirkan.

Yang mana yang muncul di benak Anda secara acak? Ketika Anda memikirkannya sekarang, mana yang masih menyakitkan — di mana Anda merasakan sakitnya kegagalan, bahkan mungkin bertahun-tahun kemudian?

Langkah 2: Fokus pada hal-hal yang paling menonjol, atau saat ini terasa paling negatif, dan periksa mengapa Anda gagal. Apa kesalahan yang Anda buat? Apa yang gagal Anda pahami sebelumnya? Apa yang kamu pelajari? Bagaimana itu meningkatkan Anda sebagai pedagang, atau di tempat lain?

Langkah 3: Pertimbangkan tentang kegagalan yang membuat Anda menutup telepon, dan mengapa. Apakah Anda berpikir bagaimana hidup Anda akan berbeda seandainya ini tidak terjadi? Apakah Anda memiliki penyesalan tentang hal itu? Apakah Anda belum memaafkan diri sendiri atas kesalahan yang menyebabkan kegagalan?

Langkah 4: Gunakan Riwayat Tangan Mental untuk mengatasi alasan mengapa Anda tidak dapat melewati kegagalan ini, lalu perbaiki aws yang tertanam dalam alasan tersebut.

Tinjau secara teratur apa yang telah Anda tulis sampai Anda mencapai titik di mana Anda setidaknya merasa agak netral tentang kegagalan masa lalu Anda. Anda mungkin akhirnya sampai pada titik di mana Anda senang tentang mereka karena apa yang telah Anda pelajari, atau berapa banyak uang yang akhirnya Anda hasilkan. Tapi tujuan pertama hanyalah untuk sampai ke titik di mana itu tidak negatif.

Meremehkan Pencapaian Anda

Anda mungkin takut gagal karena rasa sakit dari kegagalan Anda telah diperkuat dengan lebih memperhatikannya daripada kesuksesan Anda. Pola ini biasa terjadi dengan harapan yang tinggi, di mana kesuksesan dianggap terjadi dan tidak mendapat perhatian yang layak. Ada kurangnya kepuasan, kebanggaan, rasa pencapaian, kegembiraan, atau kebahagiaan dari apa yang telah Anda capai. Dan ketika Anda benar-benar mengalami emosi positif itu, emosi tersebut tidak bertahan lama—Anda dengan cepat beralih ke target berikutnya.

Saya tidak menyarankan bahwa Anda harus bersuka ria dalam kehebatan Anda sendiri dan berisiko menjadi berpuas diri atau terlalu percaya diri. Anda hanya perlu keseimbangan; jika tidak, Anda membuat dinamika di mana kegagalan tampak lebih besar dari yang seharusnya. Hasil bersihnya adalah ketidakseimbangan dalam perspektif Anda yang diciptakan oleh terlalu banyak perhatian pada kegagalan.

Inilah yang dapat Anda lakukan untuk menyeimbangkan kembali perspektif Anda tentang kesuksesan dan kegagalan. Tuliskan daftar kesuksesan Anda sebelumnya dan cari yang cenderung tidak diakui atau kurang dihargai. Lakukan ini terus-menerus selama beberapa minggu, karena kecil kemungkinan Anda akan mengingat semuanya sekaligus. Mengapa pencapaian ini sesuatu yang harus dihargai dan diapresiasi? Apa yang membuatnya menantang dan tidak dijamin akan terjadi?

Apa yang bisa membuat Anda merasa

nyaman? lalu telusuri daftar itu lagi dan pahami bagaimana Anda berhasil.

Apa yang dibutuhkan? Apa yang Anda pelajari dalam prosesnya?

Sasarannya adalah memperlakukan kesuksesan dan kegagalan dengan cara yang sama. Belajar dari kegagalan cenderung lebih mudah karena sudah jelas kekurangan kita.

Tetapi belajar dari kesuksesan dalam beberapa hal lebih penting, baik secara praktis maupun untuk membangun kembali perspektif Anda.

Tinjau secara teratur apa yang telah Anda tulis untuk memperkuat pengetahuan ke titik di mana pada akhirnya otomatis Anda akan memikirkan kesuksesan masa lalu dari perspektif baru ini. Jelasnya, perspektif ini menekankan pada pengetahuan, keterampilan, kebiasaan, dan proses yang telah Anda capai, dan membentuk kompetensi untuk mengejar tujuan selanjutnya. Itu akan memberi Anda kejelasan emosional yang lebih besar dengan tujuan Anda berikutnya dan menurunkan rasa takut gagal.

Meremehkan Keterampilan

Anda telah melihat bagaimana ketidakpastian menyediakan tempat berkembang biak bagi rasa takut. Dalam beberapa kasus, ketidakpastian itu ada karena Anda gagal melakukannya

kenali keahlian Anda sebagai trader. Menjadi lebih mahir dalam melihat kompetensi Anda dapat memberikan dasar kepastian yang menembus ketidakpastian yang melekat dalam perdagangan dan mengurangi kecenderungan Anda untuk mengalami ketakutan. Anda tidak menciptakan atau mengarang keterampilan yang tidak ada. Anda hanya mengoreksi aw dalam perspektif Anda yang menyebabkan Anda tidak menyadarinya.

Bayangkan Anda sedang berdiri di puncak gunung yang begitu tinggi sehingga Anda berada di atas awan. Segala sesuatu di bawah Anda dikaburkan, jadi Anda seolah-olah benar-benar berdiri di atas awan. Anda telah berada di sana begitu lama sehingga Anda lupa bahwa Anda sedang berdiri di atas gunung. Rasanya seperti tidak ada benda padat di bawah Anda dan kapan pun Anda bisa menyelinap menembus awan dan jatuh bebas kembali ke bumi. Tapi saat itu awan menghilang seluruhnya, dan Anda melihat gunung besar di bawah Anda. Faktanya, Anda berada di tanah yang

kokoh. e gunung adalah dasar pengetahuan yang Anda peroleh sebagai seorang pedagang. Anda telah naik ke tingkat yang tinggi. (Mungkin belum setinggi yang Anda inginkan, tapi tidak apa-apa.) Saat Anda mengabaikan kompetensi Anda, Anda merasa tidak stabil saat tidak perlu—Anda hanya kehilangan pandangan terhadap landasan di bawah kaki Anda, dan itu menimbulkan rasa takut. Tidak peduli seberapa tinggi Anda telah mendaki gunung pepatah Anda, luangkan waktu untuk memantapkan pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman apa yang belum dikenali, dan Anda akan meningkatkan kemampuan Anda untuk menangani ketidakpastian dan mengurangi rasa

Berpikir Anda Gagal

Seperti apa rasanya ketika Anda gagal? Apakah kerugian dan kurangnya kesuksesan memukul Anda secara pribadi dan membuat Anda merasa gagal? Jika itu benar, ada banyak hal yang dipertaruhkan daripada hanya uang saat Anda duduk untuk berdagang. Trading menjadi latihan dalam menentukan bagaimana perasaan Anda tentang kemampuan Anda sebagai seorang trader.

Untuk mempertahankan diri dari kegagalan, mungkin Anda secara tidak sengaja telah mengurangi jumlah waktu yang Anda habiskan untuk meneliti ide-ide baru atau mengerjakan strategi Anda. Ini adalah salah satu cara munculnya rasa takut akan kegagalan—dengan mencegah Anda memberikan segalanya. Karena jika Anda memberikan segalanya dan tetap gagal, itu akan menjadikan nasib Anda sebagai kegagalan, dan itu akan terlalu berat untuk ditangani.

Yang mendasari aw di sini adalah keyakinan bahwa kegagalan adalah bagian permanen dari karakter Anda. Jika Anda gagal, itu menyangkal Anda—Andalah alasannya. pada

siapa Anda dan akan selalu seperti itu. Jika dilihat seperti itu, Anda tidak bisa melihat kemungkinan sukses. Paling-paling, Anda hanya melihat kesuksesan sebagai pelarian sementara dari takdir Anda. Mungkin Anda belum pernah memikirkan kegagalan seperti ini sebelumnya. Melihat kegagalan sebagai sifat karakter adalah halus dan bukan sesuatu yang cenderung dipikirkan orang. Tetapi ketika Anda menggali rasa takut, dan ancaman yang ditimbulkan oleh kegagalan, Anda akan melihat bahwa, sampai taraf tertentu, Anda melihatnya seperti itu.

Ketika Anda memendam keyakinan ini tentang diri Anda sendiri, tidak mungkin menerima nilai yang diberikan oleh kegagalan dan memikirkannya dengan cara yang produktif. Jika Anda gagal, tidak ada gunanya memikirkannya secara praktis. Untuk mulai mengatasi ketakutan ini, Anda perlu mengoreksi ilusi bahwa aspek karakter Anda ini bersifat permanen. Mengapa Anda berpegang teguh pada keyakinan itu?

Sekali lagi, lihat kembali Sejarah Tangan Mental sebagai alat untuk mengatur pikiran Anda. Berikut contohnya:

1. Apa masalahnya: Saya takut jika saya mengukur dan gagal, begitulah— seolah-olah saya berdiri di atas cli dan saya akan jatuh atau jatuh.
2. Mengapa masalah itu ada: Saya tahu saya harus mengukur diri untuk mencapai tujuan dan impian saya. Ini adalah tahap yang krusial, dan jika saya gagal, saya akan merasa sudah final, bahwa saya tidak dapat melakukannya.
3. Apa yang menakutkan: Mengukur, meskipun penting untuk kesuksesan jangka panjang, tidak penting untuk performa trading saya. Jika tidak berhasil, itu bukanlah akhir, dan saya memiliki lebih banyak peluang. Itu tidak akan dimainkan sebagai y atau jatuh; Saya belum tahu bagaimana hasilnya, tapi saya tahu cli-nya tidak benar-benar ada.
4. Apa koreksinya: Terlepas dari ukurannya, setiap perdagangan hanyalah satu kesempatan untuk menggunakan keuntungan saya. Mengukur bukanlah hal yang mutlak; menang atau kalah, perjalanan terus berlanjut.
5. Logika apa yang mengkonfirmasi koreksi itu: hanyalah rintangan berikutnya.
Satu dari banyak yang sudah saya lompat, dan akan ada banyak lagi setelahnya.
Jika saya tidak menghapusnya kali ini akan ada lebih banyak peluang. . . tapi mari kita lihat apakah saya bisa menghapusnya sekarang!

Tersedak

Pernahkah Anda gagal karena kegagalan eksekusi yang dramatis, alias “tersedak”, seperti atlet di panggung besar? Ini adalah perdagangan yang setara dengan pegolf Jim Furyk yang melakukan serangkaian pukulan yang sangat buruk untuk meledakkannya

memimpin dalam kejuaraan golf AS Terbuka 2012 dengan enam lubang tersisa untuk dimainkan. Jika Anda pernah mengalami ini, sangat masuk akal mengapa Anda takut gagal.

Pada saat-saat besar apakah Anda lumpuh, tidak mampu berpikir, dan tidak berdaya untuk mengeksekusi? pertama kali itu terjadi, Anda dapat dengan mudah mengabaikannya sebagai satu-o. Tapi kemudian itu terjadi lagi. tidak ada pemicu yang jelas. Anda tidak tahu kapan itu akan terjadi dan, lebih buruk lagi, Anda tidak tahu mengapa, atau bagaimana cara menghentikannya. Hal-hal yang tidak diketahui ini menimbulkan rasa takut yang terus-menerus mengintai di benak Anda. Mungkin inilah mengapa Furyk, meskipun menjadi salah satu pegolf terbaik di generasinya, tidak pernah memenangkan turnamen besar setelah acara itu, meskipun beberapa kali bersaing.

Dalam perdagangan, tersedak adalah masalah yang rumit karena terjadi dengan cara dan alasan yang berbeda untuk setiap orang. Tetapi kesamaan di antara mereka semua adalah adanya emosi yang kuat, paling sering ketakutan, yang dengan cepat menguasai pikiran dan menutup kemampuan untuk berpikir. Untuk memperbaikinya, pertama-tama Anda perlu mengidentifikasi akumulasi emosi yang menjadi pusat gangguan tersebut. Inilah alasan Anda tersedak.

Paling sering ada banyak emosi dan ketakutan yang harus dihadapi, termasuk kemarahan dan hilangnya kepercayaan diri. Belah masalahnya dan selesaikan setiap bagiannya. Pastikan untuk menurunkan ukuran atau risiko Anda untuk sementara menurunkan jumlah emosi yang dipicu dari perdagangan. Memiliki lebih sedikit emosi untuk dihadapi mengurangi kemungkinan Anda tersedak. is akan memberi Anda ruang bernapas untuk memperbaiki reaksi emosional Anda secara real time.

Ketika terlalu banyak akumulasi emosi dipicu, Anda tidak memiliki kesempatan. Anda hanya akan terlindas, menjamin kegagalan lain, dan harus menghadapi kekacauan setelahnya. Setelah Anda membuktikan bahwa Anda dapat membuat kemajuan pada tingkat emosi yang lebih rendah, tingkatkan kembali secara perlahan, seperti Anda sedang pulih dari cedera. Akhirnya, tersedak akan menjadi sesuatu dari masa lalu.

Seperti yang telah kita lihat di bab ini, rasa takut memakai banyak topi dan memiliki banyak penyebab mendasar. Menggunakan alat Sejarah Tangan Mental dan pemetaan akan membantu Anda menemukan akar rasa takut secara sistematis, sehingga Anda dapat meningkatkan permainan mental dengan lebih efektif.

Alat-alat ini akan menjadi, jika ada, bahkan lebih penting saat kita beralih ke emosi berikutnya—kemiringan, alias kemarahan. Kemarahan mungkin muncul dengan cara ketakutan yang hampir berlawanan, dan perasaan itu sendiri dapat memperumit penggalan

polanya. Saat Anda dicentang, Anda cenderung tidak ingin melakukan pekerjaan yang Anda butuhkan untuk menyelesaikan masalah kemarahan. Namun, jika Anda menginginkan resolusi jangka panjang, Anda perlu mengupas lapisan-lapisannya. Kita akan melakukannya di bab 6, Tilt.

BAB 6 TILT

"Kemarahan adalah penasihat yang buruk."

—Pepatah Ceko **Bagi**

mereka yang tidak terbiasa dengan istilah "miring", istilah ini biasanya digunakan dalam poker untuk menggambarkan pemain yang menjadi gila dan akibatnya bermain sangat buruk. Pengulangan yang umum adalah mereka "miring". Ada juga beberapa turunan yang bagus, seperti "kemiringan monyet yang mengamuk" untuk menggambarkan pemain poker yang tidak hanya membuat keputusan yang mengerikan dan kehilangan banyak uang tetapi juga membuat tontonan bagi diri mereka sendiri. Seperti yang bisa Anda bayangkan, selalu ada barisan pemain yang menunggu untuk bermain melawan lawan sedemikian rupa negara.

Istilah "miring" tidak berasal dari poker. Itu sebenarnya berasal dari pinball, di mana pemain benar-benar akan memiringkan mesin untuk menghindari kehilangan pinball di antara ipper, atau untuk mengontrol ke mana mereka ingin bola pergi. Saya tahu beberapa pedagang sudah menggunakan istilah ini, dan saya katakan kita terus maju dan menjadikannya di mana-mana dalam perdagangan seperti di poker. Lebih menyenangkan dan deskriptif untuk mengatakan "Saya miring", daripada "Saya marah dan membuat beberapa keputusan yang buruk". Lagi pula, jika Anda memiliki masalah kemarahan, sebaiknya Anda bersenang-senang saat membicarakannya.

Beberapa dari Anda sudah menyadari bagaimana kemarahan memengaruhi kinerja Anda dan sangat menyadari akibatnya. Kemarahan terus meningkat sepanjang hari perdagangan, atau selama beberapa hari berturut-turut, hingga akumulasinya mencapai titik didih. Anda menjadi lebih rentan untuk mengambil perdagangan spekulatif, mempertahankan pemenang dan pecundang terlalu lama, atau menjadi terlalu agresif. Anda mengejar kerugian dan terburu-buru mengambil keputusan. Ledakan muncul entah dari mana, sepertinya tanpa peringatan.

Mungkin Anda memiringkan tanpa menyadarinya—Anda adalah pemikir internal. Frustrasi dan kemarahan Anda tersembunyi, bahkan dari diri Anda sendiri, karena Anda tidak marah secara terbuka seperti pedagang lain yang Anda lihat. Kemiringan Anda jauh lebih tidak jelas. Saat Anda menguap, Anda menjadi lebih tenang, lebih tegang. Anda seperti panci presto yang akan meledak.

Ini bisa jadi hasil dari gaya Anda, kepribadian Anda, atau cara Anda membawa diri. Mungkin Anda telah belajar untuk menyimpannya untuk diri sendiri. Beberapa dari Anda bekerja di lingkungan di mana perilaku semacam itu dipertimbangkan

tidak dapat diterima, sehingga Anda dengan cepat belajar menahannya selama hari perdagangan.

Kemiringan dapat diatur dalam beberapa cara. Frustrasi bisa terjadi pada hasil Anda, pasar, atau diri Anda sendiri. Anda tidak pernah marah secara acak; selalu ada sesuatu yang spesifik yang memicunya. Mungkin pasar berbalik melawan Anda dan aksi harga bergerak berlawanan dengan arah yang Anda inginkan. Atau ketika Anda mencapai penawaran dan menutup perdagangan, tawaran itu menghilang. Atau Anda kesal karena dana menyempit pasar dengan pesanan mereka dan menggerakkan pasar secara dramatis. Sebagai reaksi terhadap pemicu kemiringan tersebut, Anda mungkin: Klik terlalu banyak perdagangan karena tinta

frustrasi Persetan dengan pasar, ini omong kosong. Anda

- *pasti bercanda! SAYA*

-

tidak percaya keberuntungan saya!

- Paksa perdagangan, mencoba untuk menutup kerugian dan mengakhiri hari
- dengan positif Menyimpang dari strategi Anda (alih-alih membiarkan hal-hal datang kepada Anda)
- Ambil pengaturan buruk yang Anda tahu salah
- Mengejar pasar, berpikir, Pasar *tidak bisa naik atau turun lagi* Percaya
- bahwa Anda lebih tahu daripada pasar: *Bagaimana mereka bisa membeli atau menjual pada tingkat harga ini? Itu tidak masuk akal. Ini akan kembali turun/*
- *naik* Ambil perdagangan, satu demi satu, tanpa banyak berpikir, hampir seolah-olah oodgate terbuka setelah Anda mengambil satu yang buruk Setelah

mengalami reaksi tersebut, Anda dapat beralih ke strategi seperti menarik napas dalam-dalam, istirahat, berhenti, pergi ke gym, atau berpikir positif. Strategi-strategi ini baik untuk mengelola kemiringan sementara saat Anda bekerja menuju resolusi, tetapi itu bukan solusi permanen.

Ingat, kemarahan adalah sinyal, bukan masalah sebenarnya. Untuk menghilangkannya, Anda harus terlebih dahulu memahami kelemahan mendasar yang Anda lawan.

SIFAT TILT Kemarahan

pada dasarnya bukanlah hal yang buruk. Ini bisa menjadi motivator yang luar biasa untuk bertindak dan berkembang. Tapi itu juga bisa menyebabkan masalah kinerja yang mendorong Anda ke sini. Oleh karena itu, kunci pertama untuk memecahkan masalah kemiringan Anda adalah memahami penyebab spesifik kemarahan Anda. Kemarahan dihasilkan ketika *aws*, bias, atau ilusi yang mendasarinya bertentangan dengan kenyataan. Kemarahan pada tingkat dasar adalah sinyal dari konik ini. Saat-saat ledakan ini menjadi kesempatan untuk mengidentifikasi penyebab sebenarnya dari kemarahan Anda.

Konik terlihat paling jelas ketika terjadi di antara dua orang—seperti memperdebatkan siapa atlet terhebat sepanjang masa, pro dan kontra kebijakan pajak, atau membuat keputusan keuangan dengan pasangan Anda. Ketika konflik semakin cepat, ada kesalahpahaman atau ketidakmampuan untuk melihat perspektif lain. Jika ada komponen tambahan yang ditambahkan, seperti tekanan waktu, frustrasi dapat terbentuk dan menyebabkan konik menjadi tidak produktif, bahkan konfrontatif.

Namun, ketika Anda mendamaikan perbedaan Anda dan menyelesaikan konflik, kemarahan akan hilang. Kadang-kadang, konik itu benar-benar membantu, dan apakah memanas atau tidak, hal itu menghasilkan pemahaman yang lebih besar di kedua sisi.

Dalam perdagangan, konflik yang paling sering berubah menjadi kemarahan adalah antara Anda dan pasar, dan Anda dengan diri Anda sendiri. Gagasan untuk melawan pasar akan masuk akal bagi Anda, tetapi konflik internal di dalam diri Anda sendiri? di mungkin telah Anda menggaruk-garuk kepala Anda. Jika Anda pernah merasa seperti "melawan diri sendiri", itu adalah cara yang cukup akurat untuk menggambarkan apa yang sedang terjadi. Intinya, Anda berjuang melawan kelemahan kinerja yang terus saya bicarakan di buku ini, seperti percaya bahwa Anda lebih sial daripada trader lain, bahwa Anda tidak boleh membuat kesalahan, atau bahwa Anda tahu apa yang akan terjadi.

Logikanya Anda tahu cara yang benar untuk berpikir atau bereaksi, dan Anda menggunakan pengetahuan itu untuk melawan kelemahan Anda. Misalnya, setelah kehilangan empat perdagangan berturut-turut, ada satu bagian dari diri Anda yang berharap untuk tidak mengalami kerugian lagi, sementara bagian lain memahami betapa absurdnya berpikir seperti itu. adalah contoh konflik yang Anda miliki dengan diri Anda sendiri. Anda berjuang untuk mencegah aw menyebabkan Anda bereaksi berlebihan terhadap kerugian. Ada kalanya Anda bisa memenangkan pertarungan dan menjaga binatang buas di kandangnya. Di

lain waktu, pikiran sadar Anda diliputi oleh intensitas kemarahan Anda dan Anda kehilangan kendali. Konflik ini, di antara banyak lainnya, tidak harus memanas. Kemiringan bukanlah hasil yang tak terhindarkan. Namun, ketika sumber konflik tidak diketahui atau tidak teridentifikasi, rasa frustrasi mulai terbentuk dan bis

Sayangnya, trader biasanya melihat kemarahan bukan sebagai sinyal tetapi sebagai masalah itu sendiri. di memicu "kemiringan kemiringan." Intinya, Anda marah karena Anda marah—kesal karena tidak bisa mengendalikan diri

kemarahan, memiringkan karena Anda melakukan perdagangan yang tidak akan pernah Anda ambil dalam keadaan pikiran yang benar, atau memiringkan karena Anda tidak tahu bagaimana

memperbaiki masalah kemiringan Anda. Kemarahan kedua adalah seperti menyiramkan bensin ke atas kap mesin. Bab ini akan membantu Anda menggunakan pikiran Anda untuk memadamkan api, mengurangi dampaknya terhadap eksekusi Anda, dan mencegah dimu

Kemarahan juga bisa tidak terselesaikan selama berminggu-minggu, bahkan bertahun-tahun. Jika Anda pernah miring secara instan—berubah dari perasaan tenang menjadi ledakan bom di pikiran Anda—itu karena akumulasi kemiringan. Kemiringan terakumulasi paling sering selama drawdown yang berkepanjangan, di mana setiap hari semakin mudah untuk dimiringkan karena kemarahan dari hari sebelumnya terbawa. Ini seperti cangkir yang terus diisi dengan air. Setiap hari Anda membuang air, tetapi masih ada yang tersisa. berarti lebih sedikit air yang dibutuhkan sebelum meluap.

Dalam kepraktisan, Anda dapat meledak setelah hari perdagangan yang buruk, tetapi secara emosional Anda tidak sepenuhnya pulih. Anda muncul keesokan harinya dengan berpikir positif, tetapi kemudian miring lebih cepat dari hari sebelumnya. pada akumulasi kemiringan, dan dapat mengintai di latar belakang dan dengan cepat membahayakan eksekusi Anda.

TANDA-TANDA UMUM

TILT Dalam beberapa hal, kemarahan muncul sebagai kebalikan dari rasa takut. Di bab sebelumnya saya menjelaskan bahwa rasa takut mengambil kemampuan kita untuk menilai risiko, berpikir, memutuskan, mempercayai intuisi, dan membuat prediksi, dan mengubahnya melawan kita. Sebaliknya, kemarahan membuat kemampuan itu tidak dapat diakses.

Saat Anda dicengkeram oleh rasa takut, Anda sering kali berisiko terlalu banyak berpikir dan menebak-nebak. Dengan kemarahan, kurangnya pemikiran membuat Anda berdagang ulang tanpa ragu-ragu. Jika Anda diliputi rasa takut, penghindaran risiko adalah masalah besar. Miringkan, dan Anda menjadi buta terhadap risiko. Saat Anda marah, ada kebenaran dalam keputusan dan pikiran Anda, dan Anda tidak dapat melihat kemungkinan untuk melakukan kesalahan. adalah kebalikan dari tidak memercayai firasat Anda saat Anda takut, di mana Anda menganggap intuisi Anda salah dan menentangnya.

Bagi sebagian besar pedagang, tanda-tanda kemarahan terlihat jelas setelah mereka melihat pembantaian eksternal di sekitar mereka: kerugian, kesalahan, reaksi berlebihan terhadap rekan kerja, mug kopi pecah, dll. hilang.

Anda memerlukan peta kemiringan yang jelas sehingga Anda dapat melihat sinyal tepat waktu untuk menghindari ledakan. Mari telusuri detail beberapa tanda umum kemarahan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendetail tentang apa yang terjadi saat Anda miring. Meskipun tanda-tanda ini tumpang tindih dan mungkin tampak serupa, ada perbedaan yang dapat membantu untuk memetakan kemiringan Anda dengan lebih rapi.

Memfiksasi Salah satu ciri khas dari kemarahan adalah pikiran Anda menjadi begitu terpaku pada sesuatu sehingga Anda tidak dapat melepaskannya, bahkan jika itu merugikan Anda sendiri. Anda paling sering melihat ini ketika Anda menentukan hasil tertentu atau kesalahan masa lalu.

Memfokuskan pada suatu hasil persis seperti apa kedengarannya. Anda tahu apa yang Anda inginkan dan tidak akan mengalah sampai Anda mendapatkannya. Di satu sisi, pikiran tunggal ini dapat dianggap sebagai kekuatan, dan dalam banyak situasi lain, fokus seperti itu menjadi pendorong kesuksesan Anda. Tapi ketika didorong oleh kemarahan,

itu merusak. Pikiran satu jalur memaksa keputusan yang begitu buruk sehingga terlihat seperti kurangnya disiplin. Anda tahu Anda tidak boleh melakukan perdagangan lagi, tetapi pada saat itu, menghasilkan kembali uang Anda adalah satu-satunya hal yang penting. Deskripsi umum lainnya adalah "penglihatan terowongan", di mana Anda seperti singa yang terkunci pada mangsanya dan seluruh dunia berada di luar jangkauan penglihatan Anda.

Memperbaiki kesalahan juga sama jelasnya. Setelah melakukan kesalahan, Anda menjadi terobsesi olehnya, sedemikian rupa sehingga Anda memikirkannya sepanjang hari. Bahkan mungkin memakan Anda selama sehari-hari dan berminggu-minggu dari belakang pikiran Anda. Bahkan kesalahan lama beberapa tahun lalu bisa memicu kemarahan—Anda masih tidak percaya betapa bodohnya Anda. Bola salju pikiran Anda di luar kendali mencoba mencari tahu apa yang Anda lakukan salah. Semua ini memengaruhi kemampuan Anda saat ini untuk memahami apa yang terjadi di pasar saat ini. Anda tahu Anda seharusnya tidak melakukannya, tetapi Anda terus membicarakannya. Pikiran Anda tidak akan melepaskannya. Dan itu lebih menyiks

Kiat Cepat: Perjelas hal-hal yang cenderung membuat pikiran Anda tertarik. **ey** menjadi sinyal bagi Anda untuk bangun dan menyadari bahwa kemarahan membuat pikiran Anda dalam keadaan lumpuh tanpa Anda sadari. Saat Anda melihat sinyal itu, lakukan beberapa tindakan fisik yang Anda lakukan, seperti a

napas dalam-dalam atau berdiri, untuk memperkuat kesadaran Anda sebelum mulai mengoreksi kemarahan. Sesuatu harus berubah agar pikiran Anda mulai melepaskan.

Kebutaan

Risiko Tanda kemarahan umum lainnya adalah ketidakmampuan untuk melihat risiko atau peduli tentang manajemen risiko yang tepat. Ini adalah dua cara tanda ini muncul. Kemarahan dapat membutakan Anda dari melihat risiko yang terlihat jelas dalam keadaan pikiran normal. Ini seperti Anda sedang mengendarai mobil dan tidak melihat tanda berhenti. Anda sangat marah dan mengabaikan faktor-faktor yang biasanya Anda pertimbangkan, atau Anda lupa tentang batasan risiko yang Anda miliki.

Cara kedua, Anda tahu risikonya ada, dan Anda mungkin sadar bahwa apa yang Anda lakukan berpotensi salah, tetapi Anda begitu miring sehingga tidak peduli. Ada kebenaran untuk keputusan Anda, membuat risiko ekstra tampak dibenarkan saat ini. Anda menginginkan apa yang Anda inginkan, dan
kembali.

Tip Cepat: Meskipun saya membingkai versi pertama dari tanda ini seolah-olah Anda buta terhadap semua risiko, masih ada batasnya. Cari tahu risiko apa yang tidak ingin Anda ambil. gambarkan koreksi paling sederhana yang memungkinkan Anda menyedot lebih sedikit—seperti yang Anda pelajari dari Konsep Inchworm. Di versi kedua, jika Anda sampai pada titik di mana Anda berhenti memedulikan risiko, tuliskan hal-hal umum yang membenarkan pengambilannya. Menambahkan itu ke peta Anda akan memperjelas saat Anda mencoba meyakinkan diri sendiri tentang sesuatu yang tidak benar.

Tidak Ada

Pertimbangan Kemarahan dapat mematikan pikiran Anda sedemikian rupa sehingga Anda tidak mempertimbangkan faktor-faktor yang biasanya Anda lakukan saat melakukan perdagangan. Ini lebih dari sekadar buta terhadap risiko. ini tentang proses pengambilan keputusan Anda secara keseluruhan, dan bagaimana proses itu menghilang. Kemarahan pada dasarnya menghilangkan pagar pembatas yang biasanya memandu keputusan Anda dan menghentikan dorongan hati Anda untuk, misalnya, terjun ke perdagangan untuk menghasilkan uang sekarang, kesalahan, memperbaiki ketidakadilan, atau membuktikan kesalahan orang lain. Seolah-olah Anda sedang berkendara di jalan raya yang semua marka jalur dan pagar pembatasnya telah dilepas, sehingga memu

Tindakan Anda tampak acak, tetapi sebaliknya mereka tidak memiliki pertimbangan normal yang biasanya menjadi penghalang untuk masuk dan keluar

diperlukan bagi Anda untuk menjalankan strategi Anda. Terlalu banyak berpikir dan menebak-nebak adalah penghalang berlebihan yang disebabkan oleh rasa takut. Kemarahan melakukan yang sebaliknya dan menghilangkannya.

Tip Cepat: Karena hambatan ini ada secara normal, tuliskan faktor kunci dari proses

pengambilan keputusan Anda, dan ingatkan diri Anda tentang hal itu secara teratur—bahkan jika tidak ada kemarahan. Ini akan membantu Anda memperkuat pagar pembatas tersebut secara umum, jadi ketika amarah mencoba meruntuhkannya, Anda memiliki kesempatan yang lebih baik untuk mempertimbangkan perdagangan secara lebih menyeluruh.

Cerita Beracun

Ketika Anda tidak bisa membuat pikiran Anda berpikir seimbang tentang kehilangan, kesalahan, atau situasi, hal itu bisa menciptakan cerita beracun. Anda terobsesi dengan apa yang terjadi dan membuat cerita tentang, misalnya, betapa bodohnya Anda, bagaimana pasar dicurangi, atau bagaimana perusahaan besar berbaris melawan Anda.

Dan Anda tidak bisa melihatnya dengan cara lain. Bahkan upaya orang lain tidak dapat mengeluarkan Anda dari lingkaran negatif yang telah ditemukan oleh pikiran Anda.

Dalam beberapa hal, sepertinya toksisitas telah menarik Anda ke dalam air dan Anda bahkan tidak menyadari bahwa Anda tenggelam dalam kesalahan, penyesalan, asumsi, dan alasan. Ini kekacauan yang kacau. Anda tidak bisa berpikir di luar diri Anda sendiri. Anda percaya bahwa Anda benar dan meyakinkan diri sendiri bahwa versi Anda benar benar.

Tip Cepat: Biasanya, cerita-cerita beracun ini akan berulang baik di dalamnya

Anda akan mengatakan hal yang persis sama berulang kali atau sebuah tema akan berulang dengan cara yang berbeda. Tuliskan cerita atau hal-hal yang Anda katakan. Pengakuan selalu merupakan langkah pertama, dan akan memungkinkan Anda untuk menghirup udara saat Anda tenggelam dalam kemarahan dan kenegatifan.

PEMETAAN TILT ANDA

Terlepas dari banyak kesamaan, setiap trader miring dengan cara yang berbeda dan untuk alasan yang berbeda. Melalui proses pemetaan sangat penting untuk menemukan indikator bahwa kemarahan memengaruhi eksekusi. Ini akan memungkinkan Anda untuk mengenali kapan kemarahan Anda meningkat secara real time. Selain itu, buku ini akan membantu Anda mengungkap aw yang menyebabkan kemarahan Anda dan mengarahkan Anda ke bagian-bagian dalam bab ini yang paling harus Anda fokuskan.

Ikuti langkah-langkah di bawah ini untuk membantu Anda membuat dokumen yang sebenarnya akan menjadi peta kemiringan Anda.

Langkah 1 Selama beberapa minggu ke depan, perhatikan baik-baik pola kemarahan Anda. Periksa dan tangkap tanda-tanda bahwa kemarahan telah menjadi masalah, termasuk: seharusnya

- Emosi
- Anda
- mengatakan dengan
- lantang
- Perilaku
- Tindakan Perubahan pada pengambilan
- keputusan Anda Perubahan pada persepsi Anda tentang pasar, peluang, atau posisi saat ini
- Kesalahan

perdagangan Biarkan dokumen tetap terbuka di akun Anda komputer atau notepad di samping Anda saat Anda berdagang, dan buat catatan sepanjang hari. Di akhir hari perdagangan, tinjau apa yang Anda temukan dan tambahkan detail tambahan. Buatlah selengkap mungkin. Dan ingat, salah satu waktu terbaik untuk lebih memahami kemiringan Anda adalah segera setelah memiringkan. Awal dari

proses ini paling tepat digambarkan sebagai brainstorming.

Anda tidak akan mengidentifikasi semua detail dengan sempurna saat pertama kali melakukannya. Dan jika ini sangat sulit bagi Anda pada awalnya, jangan khawatir. Setiap orang memiliki titik awal mereka sendiri. Gunakan apa yang Anda temukan dan kembangkan dari waktu ke waktu. Selama Anda mengingatnya, Anda akan terus belajar lebih banyak dari yang Anda ketahui sebelumnya. Kemajuan adalah kemajuan, terlepas dari kecepatannya. Berikut adalah beberapa pertanyaan untuk membantu Anda memulai:

- Situasi apa yang biasanya memicu frustrasi, kemarahan, atau amarah?
- Bagaimana reaksi tubuh Anda saat Anda marah? Misalnya tangan terkepal, kepala panas, atau membanting-banting tikus karena marah.
- Bisakah Anda menjelaskan titik di mana frustrasi menjadi berlebihan dan merusak pengambilan keputusan atau pelaksanaan?
- Apa yang secara spesifik terlintas dalam pikiran Anda? Pikiran apa yang Anda miliki?
- Bagaimana proses pengambilan keputusan Anda berbeda?
- Apa tanda-tanda paling awal bahwa kemarahan telah menjadi masalah?

Beberapa tanda spesifik yang mungkin Anda alami termasuk mengklik perdagangan karena frustrasi, atau berpikir sendiri *Persetan dengan pasar, ini omong kosong*. Anda mungkin menemukan Anda terus-menerus meratapi keberuntungan Anda dan bagaimana Anda dikacaukan lagi. Anda mulai mengejar pasar karena Anda menganggap pasar tidak bisa turun lagi.

Anda mungkin mengatakan hal-hal seperti "e market is crazy! Bagaimana mereka bisa membeli/menjual dengan harga ini? Itu tidak masuk akal." Kadang-kadang terasa seperti gerbang terbuka tiba-tiba—Anda dengan cepat menggandakan posisi yang kalah dan melakukan perdagangan tanpa banyak berpikir, mencoba menghapus kerugian sebelumnya.

Saat Anda mengidentifikasi tanda-tandanya, pastikan juga menangkap sebanyak mungkin pemicunya. Jika Anda memerlukan bantuan untuk mengidentifikasi pemicu Anda, perhatikan baik-baik pikiran dan hal-hal yang Anda ucapkan dengan lantang. Ingat, jangan mengkritik apa yang Anda katakan atau pikirkan. Pikiran Anda disebabkan oleh kinerja aw yang seringkali berhubungan langsung dengan pemicunya.

Berikut adalah beberapa pemicu umum:

- Masuk ke posisi dan membuatnya segera jatuh
- Akan mencapai tawaran dan tawaran menghilang
- Kehilangan beberapa perdagangan berturut-turut
- Membuat kesalahan yang Anda tahu seharusnya tidak Anda lakukan
- Melihat pedagang lain menghasilkan uang saat Anda jauh dari meja Anda
- Peristiwa tak terduga meledakkan perdagangan
- Membuat kesalahan bodoh saat Anda sedang marah, yang kemudian menyebabkan kemarahan
- Pedagang lain mempertanyakan perdagangan Anda—rasanya seperti serangan terhadap kecerdasan
- Anda tentang jumlah uang yang seharusnya Anda hasilkan dari perdagangan

Memetakan kemiringan Anda adalah proses berulang. Saat Anda menemukan detail baru, meskipun hanya sedikit penyesuaian, pastikan untuk menambahkannya. Detail kecil penting.

Mereka dapat membuat semua perbedaan ketika kemajuan dipertaruhkan dan Anda memiliki kesempatan untuk memperbaiki penyebab kemarahan Anda.

Langkah 2 Setelah Anda mengumpulkan banyak detail, atur apa yang Anda temukan dengan mengurutkannya berdasarkan tingkat keparahannya. Peringkat setiap detail pada skala 1 sampai 10, di mana 1 mencirikan sedikit frustrasi, dan 10 adalah apa yang terjadi dari

kemarahan yang intens. Di setiap level, identifikasi detail yang membedakannya dengan jelas dari level lainnya.

Saat Anda menetapkan tingkat keparahan, pisahkan juga menjadi dua kategori: sisi kemiringan mental dan emosional, dan sisi teknis. mereka duduk berdampingan, jadi level 1 di sisi mental dan emosional sama dengan level 1 di sisi teknis, dan seterusnya.

Pastikan untuk mendasarkan ini pada pengalaman kemarahan pribadi **Anda**, bukan bagaimana pedagang lain menghadapinya. Setiap orang memiliki jangkauan mereka sendiri, dan jika Anda menilai diri sendiri terhadap orang lain, Anda berisiko melebih-lebihkan atau meremehkan kemampuan Anda. pada gilirannya, akan membuat strategi Anda kurang akurat.

Anda juga tidak perlu memiliki detail untuk semua 10 level. Sebagian besar pedagang yang bekerja dengan saya tidak dapat membedakan pola kemiringan mereka pada tingkat tersebut. Lakukan sebanyak yang Anda bisa, dan lakukan minimal tiga. Berikut adalah beberapa pertanyaan untuk membedakan perbedaan di setiap tingkat kemarahan:

- Apa yang memicu frustrasi awal di level 1? Bagaimana kemudian menumpuk atau meningkat menjadi kemarahan atau kemarahan? Misalnya, mungkin kerugian standar menyebabkan Anda memukul meja Anda sekali. en, kamu kalah lagi, tapi yang ini terasa lebih tidak adil; Anda bisa merasakan panas di kepala Anda dan keinginan kuat untuk memaksakan perdagangan. Anda dapat menahan diri, tetapi pikiran Anda secara agresif mencari pola yang terlihat seperti home run sehingga Anda dapat menggandakan ukuran Anda. Anda menemukan satu, menjauh, segera dihentikan, dan benar-benar kehilangannya.
- Detail apa yang ada saat kemarahan masih kecil dan bisa dikendalikan? Detail apa yang ada saat monster benar-benar mengganggu eksekusi Anda?
- Bagaimana perbedaan persepsi Anda tentang pasar ketika kemiringan Anda lebih tinggi? Kesalahan perdagangan khusus apa yang dapat Anda hindari di level 1, tetapi tidak dapat berhenti terjadi di level 10? lalu ambil detail yang telah Anda kategorikan dan letakkan di peta seperti ini:

TILT TILT

Jelaskan pikiran, emosi, hal-hal yang Anda katakan, perilaku, dan tindakan yang menonjolkan setiap tingkat kemiringan. Selesaikan setidaknya 3 level.

1: Mencengkeram mouse lebih erat; bergerak lebih seperti aku mencari perdagangan yang mungkin tidak ada di sana. Mengklik bagan/DOM saya, tetapi tidak melakukan analisis apa pun. Bertanya-tanya "Mengapa tidak ada yang muncul dengan sendirinya kepada saya?" Ketegangan di kepalaku. 2: 3: Lakukan

perdagangan biasa-biasa saja dan hentikan. Jika saya tidak menggunakan stop, harga melewati tempat saya seharusnya keluar, tapi saya tahan. Ketegangan di kepalaku berubah menjadi panas. 4: 5: 6: Saya meningkatkan ukuran posisi, ingin

segera mengembalikan kerugian. Melawan diriku sendiri: "Kamu harus berhenti sekarang!"

"Tidak, aku bisa membuat ini kembali." Saya hanya menilai harga itu sendiri, dan bukan apa yang dikatakan grafik. 7: 8: 9:

10: Tidak peduli, dan berdagang sampai ke margin call.

Mengutuk diriku sendiri. Hancurkan atau lempar sesuatu. Ingin berhenti.

TINGKAT TEKNIS

Jelaskan kualitas pengambilan keputusan Anda, persepsi pasar, peluang, atau posisi saat ini di setiap tingkat kemiringan.

1: Masih dapat mengidentifikasi area yang bagus untuk melakukan perdagangan, mengikuti semua indikator dan grafik saya. Tetapi mempertimbangkan perdagangan di bawah standar untuk bergabung pada

hari itu. 2: 3: Saya mencari area yang mungkin dapat saya scalping tetapi tidak berada di area yang saya tentukan sebelumnya yang saya analisis sebelum pasar. Akhirnya mengambil perdagangan. Kemudian ambil lagi perdagangan yang persis sama, atau tambahkan ke perdagangan yang kalah lainnya. 4:

5:

6: Tidak memperhatikan gambaran yang lebih besar. Menambahkan lebih banyak kontrak dan secara membabi buta memasuki perdagangan dengan banyak

risiko. 7: 8: 9:

10: Berjudi dan hanya mengklik tombol. Tidak ada keputusan membuat proses. Saya tidak tahu apa yang saya lakukan atau mengapa saya melakukannya.

Langkah ini mungkin tampak mustahil jika semua tanda kemiringan Anda ekstrem. Jika demikian, rasa frustrasi tidak terus berkembang dan berubah menjadi kemarahan—sebaliknya, Anda meledak entah dari mana. Jadi Anda mungkin kurang mengenali pada tahap ini untuk melihat tanda-tandanya sebelum Anda meledak. ada tanda yang lebih kecil ; Anda belum bisa melihatnya. Perhatikan baik-baik penumpukannya, terutama setelah Anda meledak. Petunjuknya ada di sana, jika Anda meluangkan waktu untuk melihatnya.

Namun, mungkin juga Anda memiliki begitu banyak kemiringan yang terakumulasi, Anda langsung meledak, yang berarti Anda harus melakukan lebih banyak pekerjaan di luar hari perdagangan untuk mengurangi akumulasi.

Langkah 3 Anda sekarang memiliki draf yang solid yang dapat Anda gunakan saat Anda berdagang untuk mengenali pola Anda dan dengan cepat merespons dengan koreksi. Karena pola ini memerlukan banyak pengalaman dan pelatihan untuk memperbaikinya, jangan merevisi peta Anda sampai Anda mendapatkan bukti yang konsisten bahwa peta tersebut telah berubah secara permanen.

Sekarang, gunakan apa yang Anda identifikasi di bagian ini untuk berfokus pada jenis kemarahan tertentu yang paling relevan dengan trading Anda. Saya sangat menyarankan agar Anda membaca semuanya, apakah tampaknya dapat diterapkan atau tidak, karena Anda dapat mengidentifikasi masalah yang tidak Anda sadari pada pandangan pertama. Dan Anda mungkin ingat detail tambahan untuk ditambahkan ke peta Anda.

BENCI

KEHILANGAN Tidak ada orang yang suka kehilangan uang. Anda duduk setiap hari perdagangan dengan maksud untuk menghasilkan uang. Kehilangannya, terutama jika itu uang Anda sendiri, tidak menyenangkan (setidaknya). Sementara beberapa trader dapat dengan mudah menerima kekalahan sebagai bagian dari permainan ini, bagi yang lain, hal itu tidak akan pernah terjadi dan seharusnya tidak menjadi tujuan. Tujuan Anda adalah mencapai titik di mana hal itu

tujuannya adalah mengubah cara Anda bereaksi terhadap kekalahan—karena itu menyebabkan Anda kehilangan lebih banyak.

Anda mungkin kesulitan menerima kerugian dan berpikir sendiri, *pasar tidak mungkin berjalan seperti ini lebih lama lagi*. Anda mencoba membuatnya berhasil, membeli lebih banyak dari posisi yang kalah mencoba untuk menutup kerugian, dan mengakhiri hari dengan positif. Anda tahu Anda berada dalam posisi yang buruk, tetapi fakta itu tidak dapat membuat Anda menutupnya. Anda kehilangan lebih banyak dan kemudian memaksakan perdagangan untuk menebus kerugian Anda.

Kemarahan membutakan Anda, dan Anda menjadi yakin bahwa karena mereka telah turun begitu banyak sehingga Anda sebaiknya bertahan sampai mereka pulih.

Kadang-kadang mereka melakukannya, dan pelanggaran sembrono terhadap strategi perdagangan Anda dihargai — membuat kesalahan ini kemungkinan besar akan Anda ulangi. Di lain waktu, kerugian meningkat dan kemarahan Anda meledak ke pasar. Anda tidak bisa menyerah. Anda akan melakukan apa saja untuk menghasilkan uang, atau hanya untuk kembali bahkan pada hari itu. Anda juga dapat:

- Hindari berdagang selama beberapa hari, jika kerugiannya sangat buruk Berhentilah
- pada hari itu setelah kembali ke posisi semula. Sulit untuk
- bersantai di malam hari, karena Anda merasa masih banyak yang harus Anda lakukan.
- tempat yang tidak Anda duga Ketika
- hari berakhir, atau ketika Anda mampu menarik diri dari serangan gencar, pikiran Anda dapat diyakinkan tentang

semua cara untuk menghindari kerugian. Anda jelas tahu apa yang seharusnya Anda lakukan. Itu jelas seperti siang hari. Jual di sini. Bukan beli disini. Sederhana. Anda langsung merasa lebih baik tentang kerugian, mengetahui apa yang seharusnya Anda lakukan.

Hanya ini tugas orang bodoh. Mengetahui apa yang benar *sesudahnya* pada dasarnya berbeda dengan mengetahui apa yang harus dilakukan *sebelumnya*. Anda tahu ini, tetapi sebagian dari diri Anda tidak bisa tidak memanjakan diri dalam fantasi.

Meskipun tujuannya, tentu saja, untuk memperbaiki kemiringan, untuk melakukan itu Anda perlu menghindari alasan dan rasionalisasi setelah kalah dan, sebaliknya, cari tahu mengapa Anda tidak bisa menerima kerugian. Mengapa, khususnya, Anda benci kalah?

- Apakah itu perasaan? Kehilangan sering kali terasa mengerikan, bisa berlangsung lama, dan bahkan memengaruhi aspek lain dalam hidup Anda, membuat Anda juga merasa kurang berhasil di bidang lain.

- Apakah Anda terlalu kompetitif? Menjadi sangat kompetitif adalah sifat yang dimiliki oleh banyak trader sukses. Tapi masalah muncul ketika dorongan Anda untuk menang dipasangkan dengan ketidakmampuan untuk mengambil kerugian.
- Apakah itu varian? Kehilangan adalah kenyataan dalam lingkungan kompetitif apa pun, dan itu terutama berlaku dalam perdagangan, di mana mudah untuk meremehkan betapa gilanya pasar pada saat itu. Varians dibangun ke dalam jalinan permainan, dan meskipun Anda ingin berteman dengannya, mungkin, jauh di lubuk hati, Anda membencinya.
- Apakah itu uangnya? Menghasilkan uang pada akhirnya adalah bagaimana Anda diukur dalam perdagangan. Masuk akal mengapa Anda benci kehilangannya. Anda juga mungkin khawatir tentang menghidupi diri sendiri atau keluarga Anda, yang membuat kehilangan uang lebih sulit untuk diambil.

Terlepas dari alasan Anda membenci kekalahan, tujuan dari bagian ini adalah untuk membantu Anda mengurangi kerugian, dengan mengoreksi kemarahan yang menyebabkan lebih banyak kerugian. Trading adalah permainan jangka panjang. Ini bukan tentang menang atau kalah setiap hari. Ini tentang menjalankan strategi yang menghasilkan uang bagi Anda dalam jangka panjang. Dan benci kalah, atau lebih tepatnya, reaksi Anda terhadap kekalahan, merusak eksekusi Anda dan menyebabkan lebih banyak kerugian.

Jika Anda benar-benar benci kehilangan sebanyak ini, Anda tentu tidak ingin menjadi penyebabnya! Meskipun tidak ada yang akan berhenti memompa saat merayakan perdagangan yang hilang atau kalah pada hari itu, bagian berikut dapat membantu Anda berdamai dengan sesuatu yang akan selalu menjadi bagian dari perdagangan.

Menjadi Terlalu Kompetitif

Trading adalah industri yang sangat kompetitif, sehingga memiliki keinginan kuat untuk menang lebih merupakan kebutuhan daripada masalah. Tapi seperti banyak hal, terlalu banyak bisa menimbulkan masalah. Anda bereaksi berlebihan terhadap kerugian dengan melakukan perdagangan berlebihan, mengukur terlalu besar, gagal mengelola risiko dengan benar, dan melompat ke pasar yang tidak dikenal untuk mendapatkan kemenangan, atau kembali ke titik impas. Anda tidak akan membiarkan diri Anda kalah—dorongan kompetitif Anda untuk menang dan mencapai tujuan Anda tidak akan mengizinkannya.

Ingin menghasilkan uang setiap hari bukanlah masalah. Anda tidak berbeda dengan para atlet yang terdorong untuk menang setiap kali mereka berkompetisi. Masalah dalam perdagangan adalah menghasilkan uang tidak sepenuhnya berada dalam kendali Anda dalam jangka pendek. Tidak realistis mengharapkan untung setiap hari.

Ada kalanya Anda kehilangan uang, tetapi jika dipikir-pikir lagi, Anda akan membuat keputusan yang sama lagi karena Anda tahu itu menguntungkan dalam jangka panjang. Logikanya Anda memahami ini, tetapi pada saat Anda kalah, sulit untuk melihat gambaran yang lebih besar. Karena masalah ini tidak terjadi pada setiap trader, mengapa ini terjadi pada Anda?

Untuk mencari tahu mengapa Anda sangat membenci kekalahan, seringkali lebih mudah untuk terlebih dahulu melihat apa yang Anda peroleh dari kemenangan, selain uang. Uang adalah papan skor. Tapi kehilangan uang bukanlah satu-satunya alasan mengapa Anda benci kehilangan; itu juga yang diwakili oleh uang. Setiap kali Anda berdagang, ada lebih banyak yang dipertaruhkan daripada sekadar uang, jadi ada baiknya meluangkan waktu untuk menentukan apa yang dipertaruhkan untuk Anda. Berikut adalah

- beberapa
- contoh dari apa yang mungkin penting bagi Anda: Tujuan Anda Membuktikan salah
- orang yang meragukan Anda bisa menjadikannya sebagai pedagang

- Kemampuan untuk
- mempertahankan
- mata pencaharian, membayar tagihan, dan menafkahi
- keluarga Anda Keyakinan Anda sebagai pedagang Status sosial Pujian dari
- rekan Anda atau orang yang Anda hormati Hasil nyata dari waktu, energi, dan
- pekerjaan yang Anda lakukan dalam perdagangan Prospek karir yang

lebih baik dan kesempatan untuk mengelola buku yang lebih besar e kemungkinan pensiun dini dan Saat Anda kalah, bukan hanya uang yang hilang—Anda juga kehilangan kepercayaan diri, rasa hormat dari orang lain, kemajuan menuju tujuan Anda, atau apa pun dalam daftar Anda. Anda benci kalah karena ada begitu banyak yang dipertaruhkan.

Jelasnya, menjadi kompetitif dan memiliki keinginan kuat untuk menang bukanlah masalah. Anda memiliki tujuan, ada banyak hal yang dipertaruhkan, dan merasa frustrasi ketika hal itu tidak berjalan sesuai keinginan Anda berarti Anda sangat peduli untuk mendapatkan apa yang Anda inginkan. Plus, Anda sekarang tahu bahwa tingkat frustrasi yang rendah dapat memicu Anda untuk bekerja lebih keras. Bukan itu masalahnya. e

masalah berasal dari aws yang menyebabkan dorongan kompetitif Anda keluar jalur, dan mengubah frustrasi karena kalah menjadi kemarahan, kebencian, atau amarah.

Untuk mulai mengetahui akar kebencian Anda terhadap kekalahan, tuliskan daftar apa yang Anda pertaruhkan saat berdagang, dan bagaimana Anda tahu bahwa Anda telah menang. Misalnya, katakanlah tujuan Anda adalah untuk memenangkan pujian dari rekan-rekan Anda, dan Anda akan tahu bahwa Anda menang ketika sudah jelas mereka menghargai ide perdagangan Anda dan mendengarkan apa yang Anda katakan. Menolak gagasan memenangkan rasa hormat dengan cara ini sangat penting karena uang mudah menjadi metrik default. Tapi di sekitar pedagang yang kompeten, PnL saja tidak bisa membeli rasa hormat.

Entah itu rasa hormat atau tujuan lain, hanya menyadari apa yang dipertaruhkan saat Anda berdagang berpotensi menurunkan kemiringan untuk Anda. Anda secara otomatis mendapatkan kembali perspektif jangka panjang tentang hal-hal yang tidak dapat Anda capai dalam satu hari. Anda menerima pasang surut yang melekat, dan Anda tidak merasa status sosial, kepercayaan diri, atau kemajuan menuju tujuan Anda naik dan turun dengan setiap kemenangan atau kekalahan.

Baca kembali daftar ini di awal setiap hari perdagangan dan gunakan sebagai cara untuk membingkai seperti apa kemenangan dan kekalahan hari itu, di luar uang. Tetapkan pikiran Anda untuk melihat hasil dari perspektif baru ini. Sangat mudah untuk terjebak dalam cara lama—tidak seperti Anda bisa langsung menahan daya saing Anda.

Selanjutnya, tingkatkan fokus Anda untuk memenangkan kemenangan non-moneter, seperti meningkatkan eksekusi, fokus, dan kemampuan Anda untuk beradaptasi dan menemukan peluang baru. Buat peningkatan di area ini nyata dan terukur. Misalnya, tentukan dengan jelas tingkat fokus Anda, seperti yang Anda lakukan di bagian Memetakan Kemiringan Anda. Nilai diri Anda setiap hari, atau beberapa kali per hari. Tetapkan tujuan untuk durasi atau kualitas rata-rata. Nilai eksekusi perdagangan Anda, atau faktor kualitatif lainnya dengan cara serupa.

Kuncinya adalah meluangkan waktu untuk menentukan tongkat pengukur, mendapatkan garis dasar, dan melacak kemajuan. Begitulah caranya, Anda dapat melihat kapan Anda telah mengambil langkah maju, terutama pada hari-hari Anda kehilangan uang. Tanpa melalui langkah-langkah ini, kerugian dapat dengan mudah membayangi satu hari kemajuan dan membuat Anda merasa seperti mengambil langkah mundur, padahal tepat.

Kesulitan dalam hal ini adalah Anda berisiko menjadi bias dan tidak akurat. Jangan khawatir; mendapatkan pengukuran yang sempurna bukanlah intinya.

Sasarannya adalah memperluas cara Anda mendefinisikan kemenangan dalam jangka pendek, dan memfokuskan daya saing Anda pada tindakan yang membantu Anda menghasilkan uang.

Mencoba menang dengan cara kualitatif seperti ini tidak akan pernah menggantikan prioritas memenangkan uang. Tetapi Anda membaca bagian ini karena daya saing Anda berada di luar kendali. Ini menyebabkan Anda kehilangan lebih banyak. Anda tidak dapat mengontrol apakah Anda menang atau kalah setiap hari, tetapi Anda dapat mengontrol eksekusi, fokus, dan peningkatan Anda. Jadilah kompetitif terhadap semua hal yang benar.

Terakhir, bagian ini mungkin secara mendasar mengubah cara Anda menangani kerugian secara umum, bukan hanya dalam perdagangan. Pernahkah Anda membenci kekalahan selama yang Anda ingat? Apakah ada cerita yang diceritakan keluarga dan teman tentang reaksi berlebihan Anda yang tidak masuk akal sebagai seorang anak? Jika demikian, maka Anda sedang melatih kembali kebiasaan yang sudah berumur puluhan tahun dan akan membutuhkan banyak pengulangan untuk diperbaiki. Anda mungkin juga berjuang melawan kemiringan yang terakumulasi dari beberapa kerugian signifikan yang Anda alami selama bertahun-tahun.

Untuk mempercepat penyelesaian akumulasi emosi lama, coba gunakan Mental Hand History pada ingatan tertentu di mana Anda masih bisa merasakan reaksi Anda terhadap kehilangan, meskipun itu terjadi bertahun-tahun yang lalu.

Kalah Lebih Menyakitkan Daripada Menang Terasa

Baik Saat Anda memasuki perdagangan, Anda tidak hanya mempertaruhkan modal, tetapi juga mempertaruhkan keadaan emosi Anda. Kalah memang menyakitkan, dan bagi banyak dari Anda itu jauh lebih menyakitkan daripada menang terasa menyenangkan. Ini adalah fenomena yang pertama kali dikonseptualisasikan oleh pendiri Behavioral Economics, Daniel Kahneman dan Amos Tversky, yang disebut teori Prospek.³ (Anda mungkin tahu Kahneman dari buku populernya *yang menulis Cepat dan Lambat*.)

Teori prospek mengidentifikasi pola pengambilan keputusan yang menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh dari menang dan kalahnya uang tidak hanya berasal dari jumlah uang. Orang menghargai menghindari rasa sakit kehilangan, dan mereka akan, misalnya, membuat keputusan dengan nilai harapan yang lebih rendah untuk menghindarinya. di termasuk membuat taruhan berisiko ketika sudah mengeluarkan uang pada hari, minggu, atau bulan, untuk keluar dari lubang. Ini juga termasuk memilih keuntungan yang dijamin alih-alih opsi yang membawa risiko kerugian kecil dan probabilitas tinggi untuk menghasilkan lebih dari jaminan.

Kehilangan menyakitkan karena semua alasan yang disebutkan di bagian ini. Dan bagi banyak dari Anda, kalah juga menyakitkan karena perasaan menang tidak mengimbangnya dengan baik. Menang lebih merupakan pelarian dari siksaan kekalahan, daripada sesuatu yang menghasilkan emosi positif dengan sendirinya. Bagi Anda, ada lebih banyak alasan untuk merasa sedih karena kalah daripada merasa senang karena menang. Akibatnya, kehilangan semakin besar—Anda mengantisipasi kerugian yang akan terjadi—dan Anda membuat keputusan berisiko atau menghindari risiko untuk menghindari rasa sakit. Langkah

pertama untuk mematahkan pola ini adalah mengetahui bahwa teori prospek adalah observasi, bukan hukum kodrat manusia. Ya, ini adalah pola yang ada, tetapi kita tidak berbicara tentang gravitasi di sini. Jika Anda yakin dapat mengubahnya, Anda memiliki kesempatan itu.

Dalam artikel berikutnya yang didasarkan pada teori Prospek, Kahneman dan Tversky memperkuat gagasan bahwa pola tersebut didasarkan pada “titik referensi” setiap orang, yang dengannya kita masing-masing mengklasifikasikan nilai menang dan kalah.⁴ Nasihat dalam bab ini dapat mengubah titik acuan.

Kalah tidak harus lebih menyakitkan dari pada menang itu terasa menyenangkan. Selesaikan alasan mengapa kalah sangat menyakitkan, dan tingkatkan kemenangan sehingga Anda benar-benar mendapatkan lebih banyak nilai darinya.

Saat Anda *berharap* menghasilkan uang, tidak ada banyak alasan untuk merayakannya saat Anda melakukannya. Ini sangat penting faktanya. Anda melakukan apa yang seharusnya Anda lakukan, dan Anda fokus untuk membuatnya lebih banyak. Tetapi menghasilkan uang dengan cara yang benar, melalui keunggulan Anda di pasar, patut mendapat pengakuan.

Saya tidak menyarankan Anda mengadakan pesta setiap kali Anda menghasilkan uang. Akui saja bahwa Anda menunjukkan kompetensi Anda sendiri, dan itu terbayar. Luangkan waktu sejenak untuk merasa baik tentang hal itu. Anda bekerja keras dan pantas mengakhiri hari dengan rasa bangga atau puas, mengetahui bahwa Anda melakukan pekerjaan dengan baik. Besok Anda harus melakukannya lagi, tetapi Anda akan menjalani hari dengan lebih percaya diri dan motivasi untuk terus unggul dan berkembang sebagai seorang trader.

Merasakan nilai pribadi dari kemenangan bisa tampak seperti ancaman, yang merupakan bagian dari apa yang menghilangkan keinginan untuk mengakuinya. Asumsinya adalah Anda tetap lapar dengan membuat diri Anda kelaparan, tetapi kenyataannya, motivasi tetap tinggi ketika Anda tetap berkomitmen pada tujuan Anda.

Berharap Menghasilkan Uang di Setiap

Perdagangan Anda mungkin berpikir tidak masuk akal bahwa setiap pedagang berharap menghasilkan uang di setiap perdagangan atau dari setiap sesi perdagangan, tetapi ini lebih umum daripada yang Anda pikirkan. Apakah Anda mengalami ketidakpercayaan saat kalah? Apakah Anda segera menemukan diri Anda melakukan senam mental untuk meyakinkan diri sendiri bahwa Anda dapat menghindari kerugian? Sekali lagi, secara logis, Anda tahu bahwa varians tidak akan pernah memungkinkan siapa pun untuk mendapatkan keuntungan dari setiap perdagangan atau setiap hari. Namun seperti yang sudah sering Anda baca dalam buku ini, aw seperti ini mengalahkan logika.

Salah satu alasan aw ini bertahan adalah karena para trader sering berpegang teguh pada gagasan bahwa suatu hari mereka akan menjadi begitu baik sehingga mereka tidak akan pernah kalah. Perdagangan melakukan pekerjaan yang bagus untuk memberi makan kepercayaan ini. Saat Anda sedang panas, pasar tampak seperti mesin cetak yang mencetak uang ke akun Anda. Anda sangat gembira. Anda membayangkan diri Anda mengendarai Ferrari ke rumah pantai Anda. Menang sebanyak itu memunculkan mimpi tentang berapa banyak uang yang akan Anda hasilkan, dan apa yang akan Anda lakukan dengannya. Ini mirip dengan seseorang yang memimpikan apa yang akan mereka lakukan setelah memenangkan lotre.

Jika kepanasan menyebabkan Anda berpikir untuk menghasilkan uang dengan mudah, maka Anda akan membencinya ketika Anda pasti kalah—itu menghancurkan impian Anda. Kemarahan yang dihasilkan adalah reaksi Anda terhadap fantasi yang bertabrakan dengan kenyataan.

Meskipun kemiringan karena kehilangan uang itulah yang membawa Anda ke sini, solusi untuk masalah ini harus mencakup peningkatan cara Anda menangani menghasilkan uang. di mulai dengan sangat sadar ketika Anda mulai terjebak oleh fantasi-fantasi itu. Dalam jangka pendek, Anda tidak memiliki kendali penuh apakah Anda menang atau kalah. Ada terlalu banyak faktor.

Fokus Anda harus pada mengeksekusi setiap perdagangan sebaik mungkin, karena di situlah letak kendali Anda.

Jika Anda dapat menjaga agar emosi Anda tidak terlalu tinggi, Anda cenderung bereaksi berlebihan terhadap sisi negatifnya saat kerugian pasti terjadi. e kurang tinggi yang Anda dapatkan saat menghasilkan uang, semakin rendah Anda jatuh saat kehilangan uang.

Secara umum, Anda ingin terus berupaya untuk lebih melekatkan emosi Anda pada apa yang dapat Anda kendalikan dalam jangka pendek dan lebih sedikit pada apa yang tidak dapat Anda kendalikan. Anda tidak menjadi robot atau mati rasa pada pasang surut (seperti yang sering dipikirkan orang). Akhirnya, menjadi lebih mudah dan lebih mudah untuk menjalankan strategi Anda saat menang atau kalah. Anda

memiliki perspektif yang lebih seimbang dan mungkin pada akhirnya memiliki kebanggaan karena tampil baik pada hari di mana Anda kalah.

Sebaliknya, ketika Anda untung tetapi melakukan kesalahan, saldo akun yang lebih besar tidak membutuhkan Anda. Anda tetap fokus pada bagaimana melakukan yang lebih baik besok, dan Anda tidak terjebak dalam asumsi bahwa Anda akan menghasilkan uang besok hanya karena Anda melakukannya hari ini.

Berikut adalah contoh Mental Hand History yang melacak masalah ini: 1. Apa masalahnya: Jika saya mengalami kerugian, saya mencoba menemukan cara untuk mendapatkan uang kembali dengan cepat. Ini hampir seperti respons terhadap krisis—tindakan cepat diperlukan untuk menghilangkan kerugian secepat mungkin.

2. Mengapa masalahnya ada: semakin cepat saya menghasilkan uang kembali, semakin cepat saya dapat berdagang dengan baik lagi. Strategi saya menghasilkan uang, jadi saya dapat menghasilkan uang kembali dengan cepat dengan memperdagangkan sesuatu yang lain secara cepat.

3. Apa yang terpesona: Saya mengharapkan semua perdagangan saya menghasilkan uang karena strategi saya secara keseluruhan adalah profitable. Bahkan jika saya seorang penembak jitu dan hanya mengambil pengaturan terbaik saya, saya tetap tidak akan memenangkan setiap perdagangan. Membiarkan emosi mengaburkan penilaian saya berarti saya mengambil lebih banyak perdagangan buruk yang tidak mungkin +EV.

4. Apa koreksinya: Strategi saya akan mengalami kerugian. menuliskan semua perdagangan saya akan menguntungkan adalah sebuah fantasi, dan mengharapkan ini membuat saya gagal.

5. Logika apa yang membenarkan koreksi itu: Kerusakan yang diakibatkan oleh beberapa kekalahan memang kecil, tetapi kerusakan yang diakibatkan oleh kemarahan bisa menjadi signifikan.

Terlampir pada Keuntungan yang

Belum Direalisasi Kebencian Anda terhadap kehilangan dapat diikat dengan sesuatu yang tidak pernah menjadi milik Anda. Anda memasuki posisi dan menjadi bersemangat saat Anda melihat harga berpacu menuju target Anda. Sebanyak Anda telah digigit pantat sebelumnya dengan terlalu terburu-buru, secara emosional Anda tidak bisa menahan diri untuk tidak merayakannya. keuntungan yang belum direalisasi terasa seperti milik Anda.

Ketika posisi mulai melawan Anda, kemarahan meningkat, karena Anda merasa uang Anda diambil dari Anda. Beberapa mungkin dengan marah menutup perdagangan, hanya untuk melihatnya mundur dan akhirnya mencapai target.

Mengetahui bahwa jika Anda tidak melakukan apa-apa dan akan mencapai target Anda

bisa membuat kepala Anda meledak. Di lain waktu, Anda menggandakan posisi atau memaksa masuk ke perdagangan lain, mencari untuk menebus apa yang hilang.

Tidak memaksakan diri seperti ini juga sulit bagi para atlet, terutama ketika ada banyak hal yang dipertaruhkan. Di Super Bowl LI, Atlanta Falcons menyerah 25 poin pada kuartir ketiga dari New England Patriots dan kalah dalam perpanjangan waktu. Seperti seorang atlet dalam pertandingan seperti itu, Anda tidak boleh membiarkan pikiran Anda melampaui apa yang ada di depan Anda. Itu bukan milikmu sampai itu milikmu.

Anda mungkin dapat memperbaiki masalah ini hanya dengan mengenali contoh-contoh di mana Anda terlalu terburu-buru, dan dengan melatih pikiran Anda untuk tetap fokus pada pekerjaan yang ada. Anda tahu Anda tidak boleh melakukannya, tetapi sampai sekarang, Anda tidak menyadari bahwa hal itu menyebabkan Anda miring.

Bagi sebagian orang, nasihat ini mungkin terlalu sederhana—setara dengan mengatakan, “Hadir saja.” Jika Anda tidak dapat mengendalikan pikiran Anda untuk tidak memikirkan diri sendiri, ada alasannya, dan Anda harus mengetahuinya. Saya perhatikan bahwa klien saya cenderung *membutuhkan* kemenangan dan semua yang diwakilinya. Di bagian Menjadi Terlalu Kompetitif, saya berbicara tentang bagaimana menang lebih dari sekadar uang. Dalam hal ini, pikiran Anda terikat pada keuntungan yang belum direalisasi karena Anda *perlu* mendapatkan rasa hormat, keamanan finansial, bulan karir, dan

Saat Anda mengatasi daya saing yang berlebihan, itu menjadi lebih mudah hindari mendahului diri sendiri. Berikut ini contoh Sejarah Tangan Mental:

1. Apa masalahnya: Ketika saya naik sekitar 3% dalam perdagangan, saya merasa pantas mendapatkan keuntungan dalam perdagangan, karena saya benar dan tidak ingin turun kembali. Begitu itu mulai mundur, saya melihat grafik lebih banyak dan hampir kehabisan tenaga secara mental karena terlalu sering menatap mereka. Sepertinya saya mencoba mengendalikan harga untuk mencapai target saya.
2. Mengapa masalah itu ada: Saya mulai berpikir tentang kegunaan uang itu—saya sudah membayar sewa selama tujuh bulan—dan merasa senang dengan apa yang saya dapatkan dan saya tidak ingin kehilangannya.
3. Apa yang terpesona: perdagangan belum mencapai target saya. Itu belum uang saya. Saya terlalu terikat pada keuntungan yang belum direalisasi, dan mengira itu sudah menjadi milik saya.
4. Apa koreksinya: Keuntungan yang disadari adalah satu-satunya keuntungan itu hal.
5. Logika apa yang menegaskan koreksi itu: Itu benar.

KESALAHAN

TILT Belajar berarti membuat kesalahan. Ketika Anda tidak melakukan kesalahan, itu karena Anda sudah tahu mana yang benar. Bahkan ketika Anda memahami peran mereka dalam belajar, kesalahan masih bisa membuat frustrasi. mereka mahal. Anda memiliki tujuan dalam perdagangan, dan itu menyebarkan ketika kesalahan Anda menjadi alasan Anda kehilangan uang.

Frustrasi karena kesalahan belum tentu menjadi masalah. Itu bahkan bisa menjadi hal yang baik ketika memberikan motivasi untuk x mereka, dan Anda benar-benar melakukannya. Yang membedakan kesalahan miring sebagai masalah adalah frustrasi yang begitu kuat sehingga menyebabkan Anda membuat lebih banyak kesalahan dan lebih sulit memperbaikinya. Kemarahan seperti itu mematikan eksekusi dalam jangka pendek dan pembelajaran dalam jangka panjang.

Satu perbedaan penting antara kemiringan kesalahan dan jenis kemiringan lainnya adalah reaksi terhadap kekalahan. Jika Anda seorang trader dengan kemiringan kesalahan, Anda tidak masalah kehilangan, selama Anda membuat keputusan yang baik. Anda sangat memahami bahwa kalah adalah bagian dari permainan dan tidak membencinya. Tetapi kombinasi dari kesalahan *dan* kehilangan uang membuat kepala Anda meledak.

Anda langsung merasa bodoh karena menjadi alasan Anda kehilangan uang dan mengulangi kesalahan masa lalu di kepala Anda. Tiba-tiba, longsor kesalahan masa lalu merobek pikiran Anda, bersama dengan pemikiran kritis diri seperti *Betapa bodohnya Anda, tidak mengikuti aturan Anda sendiri!* Anda tidak bisa melewati kesalahan. Anda tidak dapat mengambil kerugian lagi, karena itu menegaskan bahwa Anda salah. Jadi Anda tetap pada posisi itu, bahkan mungkin menambahkannya—menggandakan keinginan Anda untuk tidak salah.

Di lain waktu kesalahan berdampak pada perdagangan berikutnya, dan sekarang satu kesalahan telah berubah menjadi kesalahan kedua. Anda bersumpah tidak akan pernah membuat kesalahan itu lagi. Tapi apa yang terjadi?

Anda menganggap kesalahan itu akan mudah di-x, jadi Anda tidak benar-benar mengerjakannya. Atau Anda tidak begitu mengerti mengapa Anda terus melakukan kesalahan di sana, dan itu terjadi berulang kali. Masalah ini semakin membesar, menyebabkan kerusakan jangka pendek pada keyakinan Anda untuk ide perdagangan berikutnya atau keraguan dalam mengeksekusinya. Anda bahkan mungkin mengabaikan ide-ide yang cukup bagus karena kepercayaan diri Anda secara keseluruhan telah menurun.

Bagian dari frustrasi di balik kesalahan adalah tidak yakin apa yang akan Anda pelajari darinya. Anda secara otomatis berasumsi bahwa Anda baru saja menyalakan uang kembali. Tetapi jika peri perdagangan muncul lagi dan memberi tahu Anda bahwa kesalahan ini akan menyebabkan perubahan atau wawasan yang akan menghasilkan lebih banyak uang di masa depan, Anda akan langsung merasa berbeda. Ingat, kesalahan sangat penting untuk berkembang sebagai seorang trader. tinta seperti ini: Jika Anda membenci kesalahan, Anda benci meningkatkan.

Kemiringan kesalahan adalah sesuatu yang bahkan mungkin tidak Anda sadari yang Anda alami, karena sering kali disembunyikan oleh alasan yang lebih jelas untuk memiringkan, seperti kehilangan, ketidakadilan, dan balas dendam. Untuk membantu mengidentifikasi apakah ini merupakan masalah bagi Anda, tanyakan pada diri sendiri "Mengapa kesalahan membuat saya begitu marah?" Berikut adalah beberapa kemungkinan alasan:

- Rasanya seperti Anda melewatkan kesempatan besar karena ketidakmampuan Anda sendiri
- Anda menghapus pekerjaan satu hari dengan satu gerakan bodoh
- Tidak ada alasan untuk membuat kesalahan yang begitu jelas pada saat ini karir Anda
- Rasanya seperti Anda mengambil langkah mundur dalam kemajuan
- Anda membenci apa yang mungkin
- dipikirkan orang lain tentang Anda Anda merasa menghalangi pencapaian tujuan Anda dan menjadi

trader hebat Tertanam dalam setiap pernyataan ini alasan umum mengapa kesalahan menyebabkan trader miring. Setiap alasan terkait dalam beberapa hal dengan kesalahan mendasar dalam pemahaman mereka tentang proses pembelajaran dan sifat kinerja. Sisa dari bagian ini menguraikannya, sehingga memudahkan Anda untuk menyelesaikannya.

Ketika kesalahan ini diperbaiki, itu tidak hanya berarti bahwa kemiringan kesalahan hilang tetapi juga Anda akan menjadi lebih baik dalam memperbaiki kesalahan perdagangan Anda dan akan menjadi pedagang yang lebih kuat. Omong-omong, jika Anda membaca bagian Fear of Mistakes di bab terakhir, tema di sisa bagian ini akan familier (tetapi masih perlu ditinjau dalam konteks kemiringan).

Mengharapkan

Kesempurnaan Kesempurnaan ada di luar sana. Itu bisa dicapai. Tapi hanya sementara. Kemiringan akar kesalahan terjadi saat Anda berada di puncak dan percaya bahwa Anda telah menemukan kesempurnaan permanen. . . surga di mana Anda tidak pernah melakukan kesalahan dan trading itu mudah. Hanya Anda lupa itu ilusi.

Kesempurnaan adalah target bergerak yang, karena dua alasan, tidak mungkin dipertahankan dalam sampel besar. Yang paling jelas adalah bahwa dinamika perubahan di pasar memaksa Anda untuk terus memperbaharui strategi Anda, dan dengan demikian definisi kesempurnaan pun berubah. Kurang jelas, Inchworm menunjukkan kepada kita bahwa tidak mungkin memiliki eksekusi yang sempurna untuk waktu yang lama—seperti yang diilustrasikan oleh kurva lonceng, selalu ada variasi dalam eksekusi.

Tentu, Anda dapat memiliki hari-hari di mana Anda berada di zona tersebut, tepat dengan selera pasar dan waktu Anda, dan menghasilkan uang dengan mudah. Masalahnya adalah meskipun, secara rasional, Anda lebih tahu, sebagian dari diri Anda percaya bahwa Anda dapat memiliki hari-hari itu setiap hari, untuk setiap perdagangan. Jauh di lubuk hati Anda merasa seperti telah mengetahuinya, telah membuka misteri perdagangan, dan menemukan standar baru yang memungkinkan Anda mencetak uang. Dan sekarang, itulah standar yang Anda harapkan.

Mencapai "kesempurnaan" berarti Anda telah membuat game-A baru. Yang terbaik Anda menjadi lebih baik, dan definisi Anda tentang kesempurnaan meningkat. Terus mengharapakan kesempurnaan berarti terus menjadi sempurna sementara eksekusi Anda meningkat dan terus mencapai titik tertinggi baru. Dengan kata lain, Anda harus memprediksi dengan benar dan mencapai target yang bergerak ke tujuan yang tidak diketahui. sendirian tidak mungkin dipertahankan, tetapi jangkauan Anda semakin luas dan itu membuat Anda semakin tidak mungkin untuk tetap sempurna.

Kemajuan di bagian depan Inchworm Anda belum diimbangi dengan peningkatan dari bagian belakang. Pedagang sering mengharapakan yang sebaliknya. Mereka pikir kesempurnaan menghilangkan backend, tapi itu bukan cara kerjanya.

Bagi sebagian dari Anda, mencapai ketinggian baru ini, baik dalam eksekusi maupun profitabilitas, bahkan tidak memberikan banyak kepuasan. Anda mengharapkannya selama ini, dan tidak masuk akal untuk menghargai sesuatu yang Anda harapkan terjadi. Sekarang kesalahan apa pun (sekecil apa pun) menyebabkan kemiringan. Anda entah merasa netral tentang perdagangan dengan sempurna, atau Anda menyalahkan diri sendiri karena kemungkinan kesalahan

sekecil apa pun. Peluang terbaik untuk memperbaiki masalah ini berasal dari cara Anda menangani saat-saat ketika Anda berada dalam kondisi terbaik dan melakukannya dengan baik. Ketika Anda telah tampil di puncak Anda, merasa senang tentang itu. Ketika Anda melakukan segalanya dengan benar, Anda mendapatkan semburan adrenalin

Anda, misalnya, memahami dinamika pasar dan eksekusi Anda.

Lihatlah bagaimana Anda sampai di sana. Perkuat langkah-langkah yang telah Anda ambil untuk mencapainya sehingga Anda dapat mengidentifikasi hal-hal berikutnya yang harus diperbaiki. Mengetahui bagaimana Anda mencapai hasil memperkuat kemampuan Anda untuk mencapai hasil di masa depan. Plus, jika Anda menghilangkan kelemahan dalam pendekatan Anda terhadap pembelajaran dan kinerja, seperti gangguan, penundaan, atau kemiringan kesalahan, maka Anda menjadi lebih efisien saat berusaha mencapai puncak berikutnya dan dapat mencapainya lebih cepat.

Tetapi juga kenali mengapa Anda tidak dapat mengharapkan dinamika yang sama besok. Dapatkan pandangan yang lebih realistis tentang proses pembelajaran, sehingga Anda dapat membuktikan mengapa kesempurnaan tidak selalu dapat dicapai. Pastikan untuk memperhatikan Inchworm Anda, mengingat bahwa cara untuk mengambil langkah maju dan mencapai puncak berikutnya adalah dengan memperbaiki kelemahan di bagian belakang jangkauan Anda. Hanya ketika keadaan terburuk Anda telah membaik, Anda dapat mengambil langkah menuju puncak berikutnya dalam kinerja Anda. Daripada mengharapkan kesempurnaan, teruslah berjuang untuk itu dengan terus

memperbaiki kesalahan Anda. Perspektif di bagian ini sangat membantu bagi Rodrick, trader yang saya sebutkan di bab 4, yang keserakahannya benar-benar merupakan hasil dari kemiringan kesalahan semacam ini. Sebelum kami bekerja sama, jika Rodrick membuat kesalahan kecil sekalipun, dia akan merasa terdorong untuk melakukannya, seringkali kehilangan lebih banyak uang untuk menutupi kesalahan itu. Dia pernah kehilangan \$58.000 karena mencoba melakukan kesalahan \$4.000—dia tidak bisa menerimanya.

Sebagai seorang trader yang strateginya menggunakan hubungan antar pasar global, dia melihat bagaimana pasar atau aset yang berbeda bergerak bersama dan saling mempengaruhi, tetapi dia sering merasa seperti dia melewatkan kesempatan, bahkan ketika rencananya bukan untuk memperdagangkan pasar itu. pada hari itu. Dia mengejar dan mengambil sisi lain, hanya untuk dibantai. Rodrick juga meluangkan banyak waktu untuk penelitian, dan khususnya, setelah berhari-hari atau akhir pekan bekerja keras, dia berharap hari berikutnya akan segera menghasilkan rejeki nomplok.

Ketika dia dan saya pertama kali berbicara, kami dengan cepat menyadari bahwa dia berharap untuk:

- Menghasilkan uang dari setiap perdagangan atau
- setiap hari Tidak pernah
- melewatkan kesempatan Menghasilkan lebih banyak uang setelah menghabiskan banyak waktu untuk memperkuat strateginya

Secara keseluruhan, ini adalah tanda-tanda ekspektasi kesempurnaan yang lebih besar. Menariknya, ekspektasi kesempurnaan Rodrick juga meluas ke permainan mentalnya. Dia sangat menyadari kesalahan yang disebabkan oleh emosinya yang tidak terkendali. Tapi jauh di lubuk hati, dia berpikir bahwa dia bisa memecahkan kode dan mencapai kesempurnaan trading. Tidak masuk akal untuk mengatasi emosinya ketika dia percaya bahwa suatu hari dia akan mengeluarkan semuanya dan emosi itu akan hilang begitu saja.

Ironisnya, begitulah cara kami memecahkan kode ke logika yang salah di balik kesempurnaannya—Rodrick mengira dia bisa menjadi begitu baik sehingga, pada dasarnya, dia akan lepas dari kemanusiaannya sendiri dan menjadi sempurna 100% setiap saat. Konsep Inchworm

beresonansi dengan Rodrick, dan membuka mata untuk berpikir bahwa dia hanya bisa benar-benar mengharapkan yang terburuk. Tentu saja, itu tidak berarti itu yang akan terjadi. Dia hanya harus mendapatkan yang terbaik, bercita-cita ke arah itu, dan kemudian bekerja untuk memahami mengapa dia gagal dan memecahkan masalahnya. Juga, gagasan untuk memperbaiki bagian belakangnya adalah sesuatu yang tidak pernah diprioritaskan oleh Rodrick. Ini adalah poin-poin penting yang membuatnya menerima sifat siklus kemajuan.

Menerima siklus ini akhirnya membuatnya melakukan pekerjaan jurnal yang dia tahu harus dia lakukan, untuk perdagangannya serta pikiran dan emosinya. Jurnal dengan cepat meningkatkan kesadarannya dan membuat perbedaan besar dalam melawan munculnya kemiringan. Kemarahannya masih ada, tetapi tingkat keparahannya jauh lebih rendah. Buktinya terlihat pada jumlah perdagangan yang dia lakukan per hari, turun dari antara 70 hingga 100 menjadi hanya 10 hingga 20 sekarang. Dan bahkan ketika dia melakukan perdagangan suboptimal, dia dengan cepat mengenalinya dan menghentikannya, daripada membiarkannya menjadi bola salju.

Dengan rendah hati menerima bahwa dia adalah manusia, Rodrick sekarang juga lebih menghargai apa yang telah dia capai dalam 10 tahun perdagangannya, yang telah menghilangkan sebagian intensitas kemarahannya. Meski dalam satu sesi, pengakuan ini juga sempat membuatnya merasa tidak enak. Dia berkata, "Saya telah menyelesaikan semua hal ini, namun, jika saya telah mempelajari semua hal ini lebih awal, saya akan menjadi lebih berhasil." Saya segera menunjukkan bahwa ini adalah harapan akan kesempurnaan yang sekali lagi mengaburkan penilaiannya—itu bajingan yang licik.

Kesalahan yang Jelas

Kesalahan yang jelas adalah, yah, jelas — dan itulah masalahnya. Ini bukanlah keputusan yang dekat bahwa jika itu berhasil, Anda tidak akan yakin perdagangannya buruk. Tidak, kesalahan ini sangat jelas dan sangat bodoh sehingga Anda hampir tidak bisa memahaminya.

Terkadang Anda tahu secara real time bahwa Anda akan melakukan kesalahan tetapi tidak dapat menghentikan diri sendiri. Misalnya, Anda jelas tahu penyiapannya tidak benar, dan masuk akan memaksanya, tetapi Anda tetap melakukannya. Mengambil perdagangan yang Anda tahu salah bisa sangat tidak dapat dipahami sehingga Anda terkejut dan bertanya pada diri sendiri, "Mengapa Anda melakukan sesuatu yang Anda tahu salah?!?"

Itu tidak masuk akal. Anda mematikannya untuk hari itu, tetapi tidak bisa menghilangkan kesalahan dari kepala Anda. Anda tidak bisa santai. Anda tidak tidur nyenyak. Anda mempertanyakan kemampuan Anda untuk menghentikan kesalahan ini terjadi. Itu mematikan, dan semua hal negatif itu terbawa ke sesi perdagangan berikutnya, membuat kesalahan yang jelas lebih mungkin terjadi lagi.

Di permukaan, mengharapkan diri Anda untuk tidak membuat kesalahan sederhana tampaknya sangat masuk akal. Mengapa Anda melakukan sesuatu yang jelas Anda tahu salah? Ada dua alasan utama: Satu, Anda sudah miring tetapi tidak menyadarinya. Bagi sebagian dari Anda, kesalahan memiringkan adalah sinyal pertama bahwa Anda sudah miring, atau bahwa emosi lain, seperti rasa takut atau terlalu percaya diri, telah mengganggu pengambilan keputusan Anda. Dua, autopilot, kebosanan, kelelahan, atau masalah disiplin lainnya telah menyebabkan tingkat kinerja Anda menurun. Either way, fungsi mental dan emosional Anda terganggu.

Langkah pertama dalam memperbaiki masalah ini adalah mengubah harapan bahwa Anda seharusnya tidak melakukan kesalahan yang begitu jelas. Selama sisa karir perdagangan Anda, kesalahan yang menempati C-game Anda tetap mungkin terjadi. Bertahun-tahun dari sekarang, game-C Anda (semoga) akan jauh lebih baik daripada sekarang, sehingga definisi Anda tentang kesalahan yang jelas akan berubah juga. Tetapi pada saat itu, kesalahan yang jelas masih mungkin terjadi. Selalu begitu. Dengan mengubah harapan Anda, Anda secara otomatis menempatkan prioritas yang lebih tinggi untuk tampil siap, dengan energi yang baik, seimbang secara emosional, dan siap untuk memperbaiki kebocoran permainan mental yang dapat menyebabkan kesalahan yang nyata.

Kedua, ubah cara Anda memandang kesalahan tersebut. Kesalahan bukanlah kesalahan. Kesalahan sebenarnya adalah gagal melihat peningkatan emosi, atau penurunan

intensitas, yang membuat kesalahan perdagangan tak terelakkan. Prioritaskan memperbaiki kebocoran yang menyebabkan mental Anda menurun.

Untuk melakukan ini, fokuslah pada pengenalan dan pemetaan pola Anda. Anda harus bisa melihat gelombang emosi yang meningkat, atau penurunan ke bawah menuju autopilot atau kebosanan. Anda tidak dapat menghentikan apa yang tidak dapat Anda lihat. Dia perubahan pada kondisi mental dan emosional Anda harus mudah dan mudah dikenali. Jika tidak, membuat kesalahan yang jelas adalah sinyal pertama Anda akan adanya masalah.

Mengagungkan Kritik Diri

Ketika mencoba mencapai tujuan kita, kita semua memiliki saat-saat ketika kita perlu melatih diri kita sendiri. Bagi banyak dari Anda, dialog internal ini jelas bersifat kritis terhadap diri sendiri. Mungkin Anda tumbuh bersama orang tua, pelatih, atau guru yang memotivasi Anda melalui umpan balik yang kasar, dan itu menjadi suara di dalam kepala Anda. Atau mungkin suara itu jelas milik Anda dan sudah ada di sana selama yang Anda ingat.

Either way, Anda mencaci diri sendiri dengan pertanyaan seperti, “Bagaimana saya bisa begitu bodoh? Mengapa saya tidak bisa mengikuti rencana saya dan melakukan apa yang seharusnya saya lakukan?” Atau Anda menegur diri sendiri dengan berpikir, *Kenapa saya tidak menjauhi ketika saya mengikuti aturan saya, saya menghasilkan uang; ketika saya tidak melakukannya, saya kehilangan uang. Itu tidak bisa lebih sederhana!* Jika kritik diri adalah masalah bagi Anda, Anda tahu persis seperti apa suara ini dan apa yang dikatakannya.

Sampai batas tertentu, kritik diri adalah alat yang berguna untuk motivasi. Masalahnya adalah Anda percaya kritik diri diperlukan untuk kinerja, pertumbuhan, atau kemampuan Anda untuk belajar dari kesalahan. Ini bukan. Dan itu benar-benar dapat memperlambat atau mematikan kemampuan Anda untuk meningkat. Bagi kebanyakan orang itu bukan alat yang efisien untuk belajar, dan cenderung mendukung. Anda terjebak dalam spiral kenegatifan, membenci diri sendiri, merenung, kurang tidur, dan membuang waktu, energi, dan kesempatan. Dan anehnya, Anda akhirnya bergantung pada kemarahan internal ini untuk memotivasi Anda melakukan yang lebih baik.

Tak lama kemudian, itu menjadi masalah yang mengabadikan diri sendiri. Anda harus membuat kesalahan untuk memicu dorongan itu. Misalnya, segera setelah mencapai zona atau berdagang pada level tinggi, Anda mungkin menjadi sedikit sombong, malas fokus, atau mental. Kurangnya kritik diri menyebabkan kurangnya motivasi untuk terus berkembang, dan Anda tergelincir ke belakang. Akhirnya, Anda melakukan kesalahan yang memicu kritik diri dan siklus berulang.

Kritik diri dapat memotivasi Anda, tetapi kesalahan adalah mata uang yang Anda perdagangkan untuk itu. Kesalahan harus digunakan hanya sebagai umpan balik untuk belajar, dan tidak ada hubungannya dengan motivasi Anda. Anda tidak membutuhkan kritik diri; Anda hanya belum mempertimbangkan untuk memotivasi diri sendiri dengan

Untuk melakukan transisi ini, gunakan kombinasi satu-dua untuk mengurangi intensitas kemarahan atau kritik diri dan memperkuat komitmen Anda pada tujuan Anda sebagai sumber motivasi utama Anda. Identifikasi dan perbaiki *sumber* kritik Anda, yang sering menyertakan *aws* dalam pendekatan Anda untuk belajar, seperti ekspektasi kesempurnaan atau kebencian terhadap kesalahan yang jelas. Selain itu, tuliskan tujuan jangka pendek dan jangka panjang Anda, dan mengapa Anda terdorong untuk mencapainya. Tinjau secara teratur, termasuk di awal setiap sesi perdagangan. en untuk menjaga kemajuan, Anda juga harus

memperbaiki contoh-contoh ketika masalah kepercayaan diri dan disiplin yang berlebihan menggagalkan motivasi Anda. Pastikan untuk memperbaikinya sehingga Anda terus meningkat. en, saat siklus kritik diri mulai mereda, Anda akan lebih mudah termotivasi secara alami untuk mencapai tujuan Anda.

Hindsight Bias

Seharusnya, bisa, akan. Anda kesal, karena Anda pikir Anda bisa menghindari kesalahan jika saja Anda melakukannya. . . Isi bagian yang kosong: Bekerja lebih keras, membaca berita tertentu, tidak mengabaikan ide trader junior—sebutkan saja. Alasannya tidak terbatas.

Pada intinya, pemikiran tersebut didorong oleh keinginan untuk menjadi lebih baik. Tapi biasanya, pertimbangan pelajaran apa yang Anda pelajari dilakukan lebih dari jenis fantasi atau keinginan. Anda berasumsi bahwa mudah untuk melihat kesalahan padahal kenyataannya tidak.

Anda tidak menghargai bahwa setiap kali Anda melihat ke belakang dan mengenali kesalahan, setelah perdagangan atau di penghujung hari, Anda memiliki lebih banyak informasi daripada saat Anda membuat keputusan. Setelah fakta, Anda memiliki keunggulan informasi.

Dari posisi itu Anda menyoroti apa yang dapat dengan mudah mengubah hasil, tetapi tanpa benar-benar mengetahui bagaimana Anda dapat membuat taruhan berdasarkan informasi tersebut sejak awal. Anda seharusnya tidak mendengarkan pedagang lain dan, sebaliknya, memercayai insting Anda. Anda melihat peluang besar untuk menjual pasar ekuitas di dekat puncak tahun 2008, atau

beli Bitcoin pada tahun 2013. Anda meratapi uang yang hilang dan memikirkan apa artinya bagi Anda hari ini.

Dan tentu saja, Anda menyalahkan diri sendiri karena menjadi idiot, dengan berkata, "Seandainya saja Anda bahkan dapat melihat kembali emosi Anda, mengetahui bahwa Anda seharusnya tidak berdagang karena marah atau tidak sabar.

Tidak ada dalam analisis Anda setelah itu Anda berpikir secara praktis tentang apa yang diperlukan bagi Anda untuk melakukan apa yang di belakang tampak mudah.

Karena Anda tidak secara proaktif mencari tahu bagaimana Anda bisa tahu lebih baik, Anda tidak berkembang, sehingga siklusnya akan berulang. Pada titik tertentu di masa depan Anda akan mengatakan hal yang persis sama seperti yang Anda katakan sekarang tentang kesalahan lain atau peluang yang terlewatkan. Anda akan melihat ke belakang dengan visi 20/20, berharap bahwa Anda telah membuat keputusan yang berbeda dan berpikir betapa bodohnya Anda.

Untuk memperbaiki masalah ini, pertama-tama Anda harus menyadari bahwa Anda memiliki asumsi bahwa pada titik tertentu Anda akan membangunkan seorang jenius dengan kemampuan untuk tidak melewatkan perdagangan atau membuat kesalahan lagi. Anda mungkin tidak pernah memiliki pikiran sadar yang persis seperti itu, tetapi sifat pikiran Anda membuktikan bahwa Anda berpikir seperti itu pada tingkat tertentu. Setelah perdagangan Anda tahu persis apa yang terjadi; sebelum itu Anda tidak. Menyamakan keduanya berarti Anda yakin ada seorang jenius di dalam diri Anda yang suatu hari akan muncul dan tahu cara mengambil perdagangan itu. Jelas, itu tidak bekerja seperti itu.

Pengetahuan baru dibangun di atas fondasi yang lama. Setelah peluang yang terlewatkan ini, pertanyaan yang perlu Anda jawab adalah sebagai berikut: Bagaimana Anda bisa

melakukan perdagangan yang "benar"?

- Langkah apa yang akan diambil?
- Perspektif apa yang Anda lewatkan?
- Perubahan apa yang dapat Anda lakukan pada proses pengambilan keputusan?
- Perbaikan apa yang diperlukan untuk permainan mental Anda?

Anda perlu berpikir secara proaktif tentang bagaimana menjadi lebih baik di masa depan. Jika tidak, Anda hanya berharap memiliki kemampuan untuk melakukan perdagangan tersebut.

Selalu Ingin Benar Apakah

Anda tipe trader yang punya alasan untuk setiap kesalahan yang Anda lakukan? Anda memiliki banyak alasan untuk menjelaskan mengapa Anda tidak salah, seperti Anda terganggu, Anda dapat mengalami kerugian, atau entri yang terlambat.

terkadang bekerja. Reaksi-reaksi spontan ini langsung muncul di benak Anda untuk meyakinkan diri sendiri bahwa Anda benar. Anda harus selalu benar. Heck, Anda bahkan mungkin membela diri saat membaca bagian ini, membenarkan keinginan Anda untuk selalu benar.

Keinginan untuk menjadi benar adalah pengejaran yang bermanfaat, tetapi harus diimbangi dengan pemahaman bahwa Anda memiliki keterbatasan, dan bahwa menjadi salah adalah suatu kemungkinan. Idealnya Anda sangat terdorong untuk menjadi benar, sambil menerima saat Anda salah, belajar darinya, dan menyesuaikan diri. Mengingat Anda ada di sini, taruhan saya adalah Anda tahu, secara logis, Anda harus memiliki perspektif yang seimbang, tetapi Anda malah didorong oleh keinginan yang

tidak dapat Anda kendalikan. Kunci untuk mengendalikan reaksi spontan tersebut dan mengadopsi perspektif yang benar adalah memahami apa yang mendorong Anda untuk selalu benar. Mengapa Anda harus benar? Apa yang disediakannya? Kenapa kamu tidak salah? Apa arti salah bagi Anda?

Dalam pengalaman saya, kebutuhan untuk menjadi benar berasal dari masalah keyakinan. Menjadi benar adalah bagian dari identitas Anda. Menjadi salah adalah pukulan yang menyakitkan bagi kepercayaan diri Anda. Anda harus benar, seperti Anda membutuhkan makanan. Tanpanya, Anda kelaparan, dan rasanya seperti kehilangan sebagian dari diri Anda, jadi Anda langsung bertahan dari kejadian itu.

Keinginan berlebihan untuk menjadi benar adalah akar dari masalah kemiringan Frantz, pedagang dari bab 2 yang ingin menghasilkan cukup uang dari berdagang untuk berkeliling dunia bersama istrinya. Sayangnya, akumulasi emosinya menghalangi dia untuk menunggu dengan sabar untuk perdagangan A+ yang jarang dia butuhkan. Sebaliknya, dia akan memaksakan perdagangan dan kemudian kembali ke perdagangan lain sesegera mungkin untuk menebus kesalahannya.

Karena kemiringannya yang parah—pikirannya bisa benar-benar tertutup—kami perlu menggunakan beberapa taktik untuk mengatasi masalah Frantz. Dia mulai dengan membuat peta kemiringannya yang jelas, membuat catatan secara real time, dan menghabiskan satu jam setelah setiap sesi untuk meninjau apa yang dia

temukan secara mendetail. di rutinitas pasca-pasar sangat membantu untuk melepaskan akumulasi kemiringan, dan mengungkap banyak detail. ini memberi Frantz kesadaran yang lebih besar dan segera mencegah beberapa kesalahan. Tapi dia masih miring, dan tidak memiliki pemahaman yang baik tentang apa yang dia alami saat kemiringan menjadi sangat intens.

Sisi peneliti akademis Frantz mengambil alih, dan dia memutuskan untuk merekam video dirinya berbicara dengan suara keras selama sesi berlangsung. Langkah praktis ini memberinya wawasan yang tak ternilai tentang proses berpikirnya saat memiringkan.

Saat meninjau video dari sesi perdagangan yang sangat buruk, Frantz menyelesaikan Sejarah Tangan Mental, berdasarkan apa yang dia temukan. Saat itulah terobosan terjadi, dan dia mengerti akarnya

mengapa dia harus benar. Berikut kutipan dari Sejarah Tangan Mental itu:

1. Apa masalahnya: ada banyak cara untuk bereaksi terhadap kerugian. Cara saya adalah kembali ke perdagangan lain secepat mungkin, untuk mengejar kerugian. Saya memasuki mode "serangan" di mana menghormati kriteria masuk dan aturan perdagangan dasar saya tidak lagi tampak penting.
Ketika kemarahan mengambil alih, penilaian saya kabur dan saya menjadi impulsif.
2. Mengapa masalah itu ada: Saya berjuang kembali untuk memperbaiki kerusakan yang telah saya lakukan. Saya ingin menebus kesalahan. Saya berkata pada diri saya sendiri bahwa saya akan segera mendapatkan kembali uang itu sekarang, karena saya tidak tahan dengan kurangnya kesuksesan, kegagalan, ketidakmampuan untuk membuat sistem saya bekerja. Saya tidak suka ketika hal-hal tidak bekerja untuk saya, meskipun usaha terbaik saya. Saya tidak menerima kerugian: *saya seharusnya tidak kalah. Aku tidak percaya aku kalah. Mengapa demikian? Kalau saja saya bisa menang, hanya menang, saya akan merasa lebih baik tentang diri saya lagi. Saya akan berhenti merasa gagal. Saya akan berhenti merasa seperti pecundang. Mengapa ini tidak berhasil? Apa yang dapat saya lakukan untuk membuatnya bekerja?*
3. Apa yang dikagumi: Saya tidak menerima kritik atau tantangan karena menurutku aku selalu benar. Perdagangan secara langsung menantang itu, dan membuat saya merasa harga diri saya dipertaruhkan. sangat besar bagi saya untuk menyadari. Saya selalu memiliki harapan yang tidak realistis tentang apa yang mampu saya lakukan. Seolah-olah saya seharusnya tahu lebih baik setiap saat. Bahkan tanpa adanya pengetahuan sebelumnya atau praktik apa pun.
4. Apa koreksinya: Saya meraih gelar Ph.D. dan dua pascadoktoral beasiswa. Saya mampu mencapai tujuan apa pun yang saya pikirkan, selama saya melakukannya dengan cara yang benar dan dengan mentalitas yang benar.
Mencoba menjadi benar sepanjang waktu seperti berpikir bahwa saya memiliki kekuatan super. Rangkullah tantangan yang ditimbulkan oleh perdagangan dan cari tahu bagaimana menjadi benar secara nyata.

5. Logika apa yang mengkonfirmasi koreksi itu: Menjadi akurat tentang kemampuan saya adalah satu-satunya cara saya dapat mengubah impian saya menjadi kenyataan.

Anda dapat melihat campuran kemarahan dan keyakinan di inti masalah ini. Keinginan Frantz untuk selalu benar juga memiliki aspek pribadi di luar perdagangan. Saat penemuan membantunya memahami mengapa kemarahannya menjadi begitu kuat, dan itu memberinya kesempatan untuk mengatasi masalah di kedua tempat—pelatihan silang yang efektif seperti seorang atlet.

Dia juga mengungkapkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi fokus, energi, dan suasana hatinya yang secara halus merusak kemampuannya untuk mengeksekusi, dan mengarah pada kesalahan awal. Intinya, dia membuat kesalahan dan tidak mengerti mengapa, sampai dia melihat lebih dekat. Hasil dari semua pekerjaan ini adalah kemiringannya berkurang lebih dari 50%, dan dia terus bekerja melalui proses tersebut.

Akhirnya, masalah Frantz tidak dengan rapi dimasukkan ke dalam satu kategori. Dia juga perlu menggunakan beberapa koreksi dari bagian Ketakutan akan Kegagalan di bab sebelumnya, serta untuk mengatasi sikap terlalu percaya diri, dengan menggunakan saran dari bab tentang sikap percaya diri yang akan datang.

Jika, seperti Frantz, keinginan untuk selalu benar menjadi masalah bagi Anda, lihat bab berikutnya untuk mengetahui inti masalahnya. Cari tahu cara memperluas atau memperbaharui identitas Anda, sehingga Anda dapat mengadopsi perspektif yang lebih seimbang untuk menjadi benar.

TILT

KETIDAKADILAN Anda telah dihentikan untuk kesekian kalinya dan Anda sangat marah. Anda tidak dapat percaya betapa sialnya Anda, berhenti lagi dengan tanda centang, hanya untuk melihat pasar berbalik dan mencapai target keuntungan Anda. Anda memiringkan saat memikirkan tentang apa yang seharusnya Anda buat. e dewa perdagangan telah mengutukmu. e pasar melawan Anda. Anda tidak pantas menerima ini dan bertanya-tanya kapan Anda akan mendapatkan keberuntungan yang adil.

Logika mengatakan bersabarlah, dan pada akhirnya hal-hal akan menguntungkan Anda. Tapi skala keadilan telah melawan Anda, dan Anda miring mencoba untuk melawannya.

Sesuai namanya, kemiringan ketidakadilan adalah tentang keadilan, pemerataan, dan keadilan. Meskipun Anda sudah tahu tidak ada keadilan dalam perdagangan, itu tidak menghentikan Anda dari reaksi seperti ini: Mengatakan hal-hal

- seperti, "Saya tidak percaya ini terjadi lagi— saya hanya kurang beruntung"

- tinta pasar dimanipulasi, atau secara pribadi keluar untuk mendapatkan Anda
- Menyalahkan kerugian karena
- nasib buruk Yakin bahwa Anda melakukan semua hal yang benar, tetapi selalu tidak beruntung dengan
- waktu Anda Percaya bahwa pasar berutang kepada Anda setelah

beberapa kali kehilangan perdagangan Perdagangan itu rumit, sangat kompetitif, dan kacau. Anda tidak beroperasi di ruang sidang; juga bukan meritokrasi. Anda tahu ini, namun Anda masih mengalami reaksi kuat yang di luar kendali Anda, di mana Anda merasa seperti ditipu dan berutang sesuatu.

Meskipun tampaknya satu-satunya jawaban adalah berpikir dalam kerangka probabilitas dan tidak bereaksi berlebihan terhadap hasil jangka pendek, ini jelas tidak sesederhana itu, atau masalah ini sudah terpecahkan.

Anda mungkin sudah mencoba sejumlah "obat". Anda telah membaca buku *Black Swan*, Anda mengikuti strategi manajemen risiko Anda, Anda telah menguji ulang sistem Anda, dan Anda memiliki sampel yang cukup besar untuk membuktikan bahwa Anda memiliki keunggulan. Secara intelektual dan konseptual, Anda memahami perbedaan dengan baik. Tetapi pengetahuan itu tidak cukup untuk mengubah secara mendasar cara Anda bereaksi terhadap nasib buruk.

Karena tidak semua trader menderita karena ketidakadilan, jelas ada lebih dari itu. Kita harus melihat melampaui keinginan alami untuk keadilan, yang **dapat** diamati bahkan pada bayi dan memeriksa bias dan kelemahan yang membelokkan perspektif kita tentang apa yang adil dan apa yang tidak.

Mari kita lihat contoh dasar. Anda mungkin merasa selalu tidak beruntung di pasar, namun fakta bahwa Anda membaca buku ini berarti Anda mungkin tinggal di negara dunia pertama, dengan kebutuhan dasar Anda terpenuhi, dan memiliki modal untuk berdagang. Sudahkah Anda memperhitungkan keberuntungan itu ke dalam perspektif Anda? Sepertinya tidak. Dan sementara saya tidak menyarankan bahwa menghargai keberuntungan ini adalah penangkal kemiringan ketidakadilan, gagal memperhitungkan bentuk keberuntungan lainnya dalam perdagangan atau di tempat lain dalam hidup Anda berarti perspektif Anda miring.

Dengan kemiringan ketidakadilan, ada perspektif miring serupa yang perlu diungkap. Untuk membantu Anda menemukan bias atau bias yang menyebabkannya, jawablah pertanyaan-pertanyaan ini dengan mengingat kemarahan Anda, bukan apa yang Anda ketahui secara logis tentang keadilan:

- Apakah Anda merasa tidak pernah mendapatkan bagian dari keberuntungan Anda, atau bahwa Anda selalu ditipu?
- Apakah sepertinya uang Anda yang hilang diambil dari Anda?
- Dalam situasi apa nasib buruk benar-benar menimpa Anda?
- Apakah Anda cemburu atau kesal dengan trader lain yang menurut Anda lebih beruntung dari Anda?
- Ketika varians benar-benar buruk, apakah Anda berharap perdagangan tidak seperti ini, atau entah bagaimana Anda bisa mengendalikan varians?

Ketika tindakan Anda menyebabkan kerugian lebih lanjut, selalu lebih sulit untuk menelannya. Ini terutama benar ketika Anda kehilangan kendali, meskipun bekerja keras untuk meningkatkan ukuran keunggulan Anda dan memahami keacakan di pasar dan distribusi hasil. Meskipun Anda tidak memiliki kendali atas keberuntungan atau varians, luangkan waktu untuk lebih memahami alasan *mengapa* varians yang buruk memicu kemarahan, dan Anda dapat memperoleh kembali kendali atas eksekusi Anda.

Percaya bahwa Anda Tidak

Beruntung Lihat lebih jauh bagaimana menurut Anda *seharusnya* bereaksi terhadap nasib buruk dan jujurlah tentang mengapa Anda marah. Apakah Anda merasa tidak mendapatkan keberuntungan yang adil, dikutuk, atau mendapatkan lebih banyak kesialan dari yang seharusnya Anda terima? Jika demikian, Anda mungkin telah menarik kesimpulan itu dari proyek penelitian jangka panjang yang tanpa sadar telah Anda lakukan sejak Anda mulai berdagang.

Masalahnya adalah penelitian Anda telah disusupi oleh data yang buruk, sehingga kesimpulan Anda salah. Anda tidak dikutuk, Anda mendapat bagian dari keberuntungan dan tidak sebanyak kesialan yang terlihat—Anda hanya tidak mengukurnya dengan benar. Ada dua kesalahan utama yang

menyebabkan pengkodean yang salah dengan cara ini.

Pertama, Anda menghubungkan kesalahan Anda dengan nasib buruk, dan kedua, ketika Anda beruntung, Anda menghubungkan hasil tersebut dengan keterampilan. Kesalahan ini membiaskan skala keadilan perdagangan untuk membuat varians tampak tidak adil padahal sebenarnya tidak. Dua gambar berikutnya mengilustrasikan hal ini.

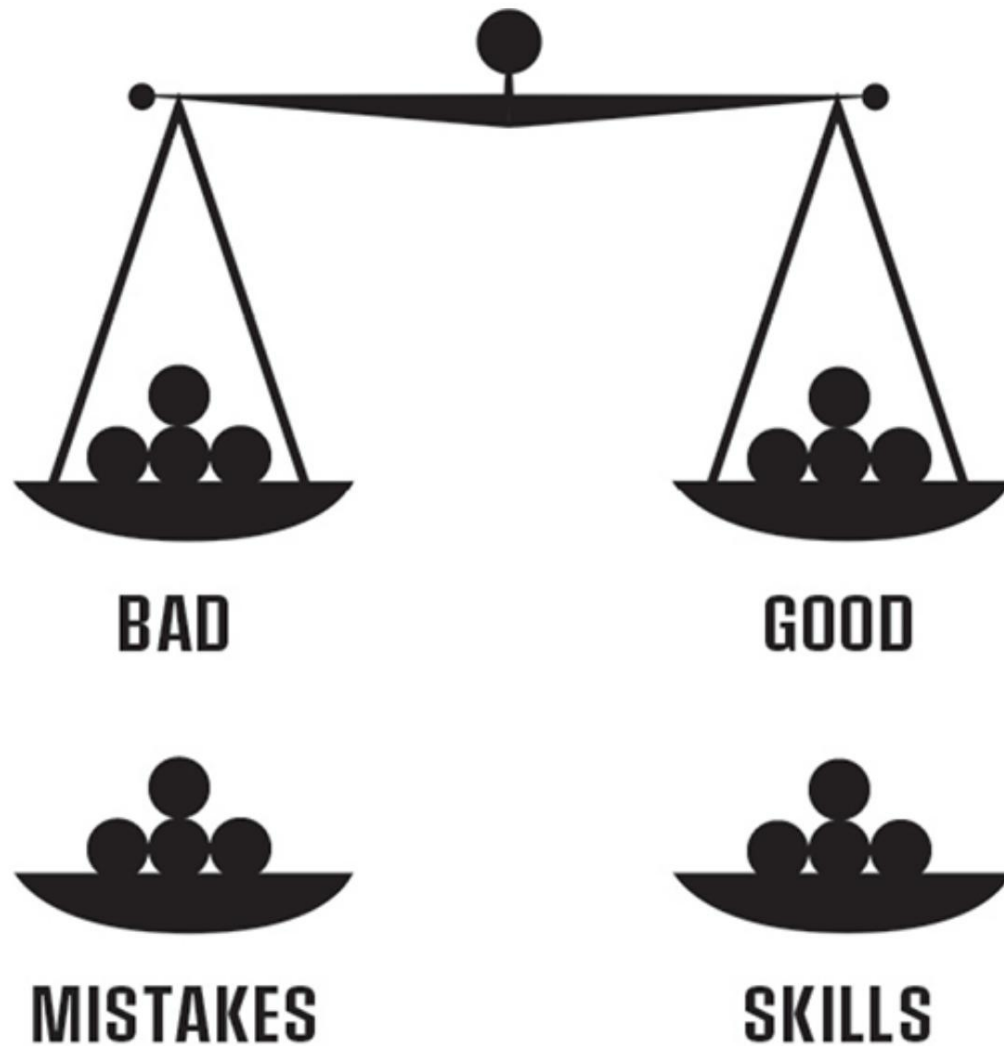


Figure 1

Gambar 1 mewakili ideal teoretis, di mana pandangan Anda tentang varian, pemahaman Anda tentang keterampilan Anda sebagai pedagang, dan penilaian Anda tentang kesalahan yang Anda buat adalah akurat. Anda memiliki pandangan yang seimbang tentang keadilan. Meskipun teoretis, beberapa lebih dekat dengan pandangan ini daripada yang lain. Secara praktis, ini berarti memahami outlier yang tak terhindarkan, mengetahui bahwa pengaturan terbaik di sistem Anda pun bisa kalah, dan lebih fokus pada gambaran besar, bukan hanya hasil dari beberapa perdagangan. Memfilter variasi dengan cara ini memungkinkan Anda melihatnya dengan lebih akurat, dan fokus pada apa yang dapat Anda kontrol.

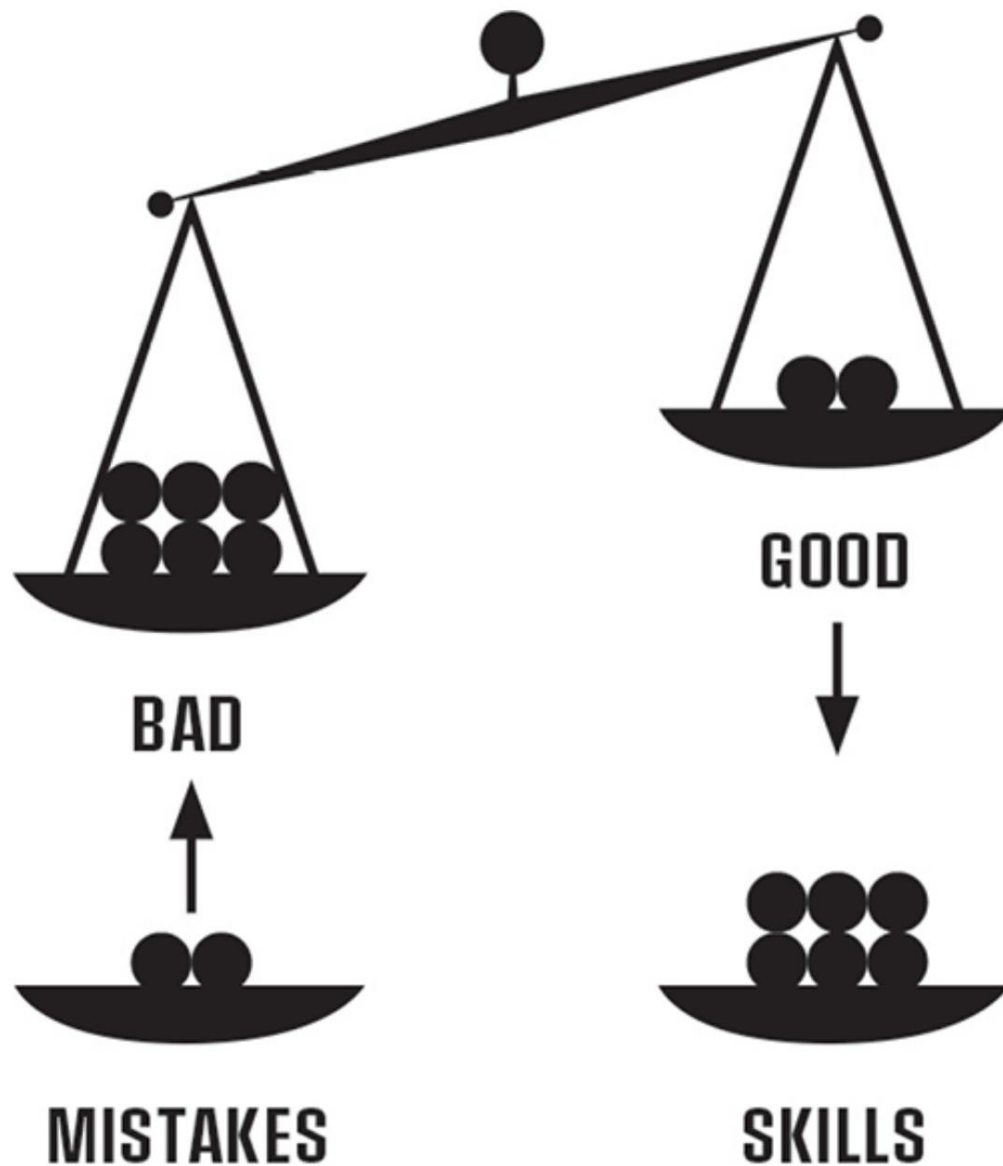


Figure 2

Gambar 2 menyoroti bagaimana dua kesalahan yang saya sebutkan dapat mengubah perspektif Anda tentang varians dan menyebabkan kemiringan ketidakadilan. Pertama, jika kesalahan Anda adalah penyebab utama kerugian Anda, tetapi sebaliknya Anda mengaitkannya dengan nasib buruk, maka nasib buruk ditambahkan ke skala.

Kedua, jika keuntungan Anda lebih mungkin merupakan hasil dari keberuntungan, tetapi Anda yakin itu semata-mata karena keahlian Anda, maka beberapa keberuntungan dihilangkan dari skala.

Bisa dibayangkan apa yang terjadi jika bias ini terjadi berulang kali, seiring berjalannya waktu. Mau tidak mau Anda akan percaya bahwa perbedaan itu tidak adil terhadap Anda, atau

bahwa Anda telah dikutuk. Secara konsisten menghubungkan keberuntungan dengan keahlian Anda, dan kesalahan Anda dengan nasib buruk, membebani skala di satu sisi, membuatnya tampak seperti perbedaan melawan Anda. Nasib buruk tampaknya lebih sering terjadi, dan Anda memiringkan, percaya bahwa Anda kacau, padahal sebenarnya, Anda secara

mental mengacaukan diri sendiri. Pola ini semakin diperparah oleh fakta bahwa, biasanya, trader lebih mengingat nasib buruk daripada keberuntungan, terutama di bawah tekanan emosional. Mengingat dan lebih fokus pada nasib buruk menciptakan perspektif yang bias karena alasan sederhana bahwa ketika Anda menambahkan fokus pada sesuatu, Anda mempelajarinya dengan lebih baik. Jadi nasib buruk mendapat lebih banyak perhatian dan dengan demikian lebih mudah menonjol dalam pikiran Anda. Pada dasarnya, Anda benar-benar ahli dalam melihat k

Lebih buruk lagi, tidak hanya fokus ekstra pada nasib buruk ini membiaskan perspektif Anda secara keseluruhan, tetapi ketika berada di bawah tekanan emosional dari penarikan, hanya itu yang Anda ingat. Pernyataan seperti "Saya tidak pernah beruntung", sangat masuk akal jika hanya kesalahan yang Anda lihat. Pada saat itu, Anda benar-benar percaya bahwa Anda tidak pernah mengalami keberuntungan, sesuatu yang terjadi terutama karena Anda sangat buruk dalam mengenalinya.

Sekacau apa pun masalah ini, Anda dapat mengubah perspektif dan cara Anda membuat kode dalam pikiran Anda. Mulailah dengan meningkatkan kemampuan Anda untuk menemukan perbedaan positif dan kesalahan Anda. Salah satu idenya adalah melacak saat Anda beruntung—dalam buku catatan, dokumen word, spreadsheet, atau apa pun yang sesuai untuk Anda. Mungkin Anda masuk dan keluar dari perdagangan pada waktu yang tepat untuk memaksimalkan keuntungan, kebetulan berada di luar meja dan melewatkan perdagangan yang kalah yang pasti akan Anda ambil, atau melewatkan dihentikan oleh satu atau dua centang dan keluar pada target Anda . Perhatikan contoh-contoh ini dan lacak.

Sebaliknya, kapan pun Anda merasa tidak beruntung, berhentilah dan evaluasi jika Anda melakukan kesalahan. Pada awalnya, tujuannya adalah untuk bersikap terbuka terhadap gagasan bahwa Anda mungkin telah melakukan kesalahan dan mempertimbangkan apakah itu benar atau tidak. Terkadang nasib buruk mencegah kemenangan. Lain kali Anda membuat kesalahan. Dalam jangka pendek, Anda akan terus bereaksi secara otomatis terhadap kerugian dengan menganggap Anda tidak beruntung, atau karakteristik apa pun yang Anda identifikasi seputar masalah ini. Tapi sekarang, dengan mengajukan pertanyaan, Anda mengganggu pola itu dan mulai mengubah pengkodean hasil Anda dan menyeimbangkan perspektif Anda tenta

Terakhir, lihat riwayat Anda. Telusuri kembali karir trading Anda, bahkan mungkin kehidupan pribadi atau profesional Anda di luar trading, dan kenali contoh keberuntungan yang, pada saat itu, menurut Anda terjadi lebih karena keahlian Anda daripada variasi. Cari juga saat-saat ketika Anda berpikir Anda sedang kacau tetapi membuat kesalahan atau tidak mencari titik-titik perbaikan yang jelas yang dapat Anda buat.

Memperbaiki perspektif bias Anda lebih mudah jika Anda juga mengoreksi bias masa lalu Anda. Anda jelas tidak dapat mengubah apa yang terjadi di masa lalu, tetapi mengubah cara Anda melihat masa lalu memberikan pandangan yang lebih akurat dan stabil tentang masa kini.

Lebih Berfokus pada Hasil daripada

Kualitas Dalam industri seperti perdagangan, hasil adalah hal yang paling penting. Dan itu tidak akan pernah berubah. Ini juga berlaku di tempat-tempat seperti olahraga profesional besar, di mana pepatah lama mengatakan bahwa tidak ada yang ingat siapa yang finis kedua. Namun dalam olahraga baru-baru ini, ada peningkatan penekanan pada proses pencapaian hasil tersebut. Pelatih memahami bahwa untuk membangun konsistensi di puncak, diperlukan lebih dari sekadar fokus

Pelatih terkemuka di berbagai olahraga telah mempopulerkan pemikiran berorientasi proses. Dan dalam perdagangan, Ray Dalio adalah pendukung gaya ini yang blak-blakan. Dalam bukunya yang populer, *Principles*, Dalio berkata, "Pilihlah kebiasaan Anda dengan baik. Kebiasaan mungkin adalah alat paling ampuh di kotak peralatan otak Anda."

Meskipun ini bukan konsep baru, yang mungkin kurang dihargai adalah sejauh mana perspektif hasil adalah segalanya harus ditingkatkan untuk lebih menghargai proses. Saat ini, reaksi default Anda ketika hasil tidak sesuai dengan keinginan Anda adalah merasa seperti Anda kacau. Saat Anda berada dalam kondisi pikiran yang berorientasi pada proses atau kualitas yang lebih kuat, Anda melihat hasil dari perspektif yang seimbang yang secara otomatis dapat menangani kesialan, kerugian, dan bahkan kesalahan Anda dengan lebih mudah dan lebih

Namun, jika Anda seperti kebanyakan pedagang, lebih menekankan pada proses adalah ide umum yang kedengarannya bagus, tetapi Anda tidak secara aktif berlatih untuk lebih berorientasi pada proses. Artinya, Anda melihat ini sebagai perspektif yang seharusnya ada begitu saja tanpa upaya apa pun, bukan sebagai yang mengikuti proses pembelajaran seperti keterampilan lainnya.

Mengenali kemajuan lebih mudah ketika Anda melacak kemajuan Anda untuk tujuan berorientasi proses Anda. PnL harian mudah dilihat dan pikiran Anda sudah terlatih untuk memikirkannya. Ketika Anda fokus pada apa yang Anda lakukan dalam pengejaran *non-moneter* ini, Anda melatih mentalitas yang berorientasi pada

Dalam jurnal harian Anda di akhir hari perdagangan, tinjau kemajuan Anda dengan sasaran proses, seperti mengurangi kemiringan, meningkatkan eksekusi, atau mengurangi gangguan. Dengan tujuan pengurangan kemiringan, Anda dapat memperhatikan, misalnya, kemampuan umum untuk meninjau perdagangan yang hilang dengan lebih mudah tanpa langsung miring, mengurangi frekuensi memeriksa PnL Anda selama hari perdagangan, dan rasa pencapaian pada hari di mana Anda kehilangan uang tetapi mengeksekusi strategi Anda dengan baik. Hasil ini menandakan kemajuan, baik dalam mengurangi kemiringan maupun menjadi lebih berorientasi pada proses. Anda mendapatkan d

Pada akhirnya, Anda harus sampai pada titik di mana berfokus pada tanda-tanda kemajuan menjadi kebiasaan. Sampai saat itu, Anda masih mempelajari perspektif baru ini, dan terkadang Anda akan miring karena terlalu fokus pada hasil. Sangat mudah untuk kembali ke kebiasaan lama. Tetap fokus untuk melatih orientasi proses Anda hingga menjadi otomatis.

Berpikir Anda Tahu Apa yang Akan

Terjadi Reaksi langsung Anda ketika Anda melihat posisi melawan Anda adalah untuk percaya kalah adalah kepastian dan satu-satunya pertanyaan adalah bagaimana hal itu akan terjadi saat ini. Anda mulai berpikir seperti *Ini dia lagi*, atau *Benarkah? Lagi?!?* Anda merasakan apa yang akan datang dan sudah kesal sebelum itu terjadi.

Pola ini biasanya terjadi ketika Anda sudah mengalami kekalahan beruntun dan memiliki beberapa kemiringan yang terakumulasi. id prediksi ini mulai bermunculan dan menciptakan siklus seperti ini: Anda memprediksi kerugian, dan ketika itu menjadi kenyataan, Anda berkata pada diri sendiri, "Saya tahu itu akan terjadi." secara tidak sadar memupuk keyakinan bahwa Anda benar-benar dapat membuat prediksi yang akurat, melebih-lebihkan rasa kendali Anda.

Sebagian dari kemarahan akibat kehilangan adalah kesal pada diri sendiri karena Anda *tahu* itu akan hilang dan Anda tidak segera menutupnya. Sekarang, kemiringan mulai menjadi bola salju. Anda menjadi sangat marah sehingga Anda akan melakukan apapun yang Anda bisa untuk menghindari kerugian. Seiring waktu, siklus tersebut mengabadikan dan memperkuat gagasan bahwa Anda dikutuk. Y

secara hipotetis, bisa jadi benar — sejauh ini dalam karir perdagangan Anda, Anda bisa saja mengalami lebih dari sekadar nasib buruk Anda.

Terlepas dari itu, kenyataan itu tidak mengatakan apa-apa tentang keberuntungan seperti apa yang akan Anda dapatkan di masa depan. Anda tidak bisa tahu apa yang akan datang. Tapi Anda pikir begitu, dan itulah akar masalahnya: keyakinan bahwa Anda tahu apa yang akan

terjadi. Pikiran memiliki kemampuan untuk mengantisipasi masa depan, seperti halnya tubuh. Saat tubuh Anda bergerak, ia terus membuat prediksi sehingga siap. Salah satu contoh di mana prediksi ini salah adalah ketika Anda menaiki tangga tanpa memperhatikan berapa anak tangga yang tersisa. Jika Anda mengantisipasi langkah yang tidak ada, Anda bisa dibilang tersandung karena prediksi tubuh Anda salah.

Baik mengacu pada tubuh atau pikiran, sebuah prediksi hanya didasarkan pada informasi yang tersedia saat itu. Selama penarikan, pikiran Anda menarik dari kumpulan data yang condong ke arah kehilangan, karena itulah yang terjadi baru-baru ini. Secara alami, pikiran Anda memprediksi lebih banyak kerugian yang akan datang, dan miring untuk mengantisipasi.

Tapi sisi ip juga bisa terjadi. Saat Anda sedang dalam performa yang bagus, Anda menganggap keuntungan akan terus menghampiri Anda. Misalnya, ketika Anda berada dalam perdagangan yang bergerak cepat menuju target Anda, Anda menganggap itu akan mencapai target Anda. Gagasan bahwa itu akan terbalik tidak terlintas dalam pikiran Anda.

Either way, ketika prediksi Anda membuahkan hasil, keyakinan bahwa Anda tahu apa yang akan terjadi semakin kuat. en, pada penarikan berikutnya, kemiringan menjadi lebih intens, karena Anda semakin yakin bahwa kerugian akan datang.

Akar dari masalah ini adalah keyakinan bahwa Anda dapat memprediksi masa depan. Kecuali Anda memiliki kekuatan psikis yang nyata (lalu, mengapa Anda membaca buku ini, jika Anda melakukannya?), percaya bahwa Anda benar-benar tahu apa yang akan terjadi adalah ilusi yang perlu dikoreksi—berkaitan dengan perkiraan kerugian dan keuntungan. .

Pastikan untuk memetakan dengan cermat prediksi positif dan negatif Anda untuk suatu perdagangan, dan pemikiran yang mengonfirmasi prediksi Anda sesudahnya. Melihat mereka secara real time adalah satu-satunya cara untuk mengoreksi aw yang di permukaan tampak gila untuk dipercaya.

Perbedaan Benci

Mendasari rasa ketidakadilan bagi sebagian dari Anda adalah kebencian terhadap perbedaan. Jauh di lubuk hati, Anda tahu bahwa varians adalah realitas yang tidak dapat ditarik kembali dalam perdagangan. Anda tahu bahwa ada faktor-faktor di luar kendali Anda. Dan lagi . . . Jauh di lubuk hati Anda ada bagian dari diri Anda yang menginginkan perdagangan lebih dapat diprediksi, atau berharap Anda memiliki kendali lebih besar atas hasil Anda. Anda benci bagaimana hal-hal tampak begitu tidak adil. Anda benci bagaimana keuntungan dapat dikeluarkan dalam hitungan detik. e kurangnya kontrol membuat Anda gila.

Anggaplah Anda benar-benar mengalami nasib buruk jauh lebih lama daripada kemungkinan yang dikatakan matematika. Sangat masuk akal untuk marah, tetapi pertanyaannya adalah apakah frustrasi atau kemarahan itu memengaruhi kualitas kinerja Anda. Pedagang dengan kebencian terhadap varian seringkali akhirnya kehilangan kendali atas pengambilan keputusan dan eksekusi mereka.

Karena Anda tidak dapat mengontrol varians, dan hanya dapat mengontrol bagaimana Anda menanggapi, tujuannya adalah membangun lebih banyak otot mental sehingga Anda dapat merespons secara efektif dan fokus pada eksekusi Anda. Tentu saja sulit. Varians adalah alasan utama mengapa perdagangan begitu menantang.

Dengan asumsi itu semua benar — dan banyak dari Anda sudah tahu bahwa itu benar — tentang apa keinginan untuk lebih banyak prediktabilitas sebenarnya? Berharap perbedaan tidak ada dalam perdagangan adalah cara lain untuk mengatakan, "Saya tidak dapat menangani perbedaan emosi yang menyebabkan saya," atau "Saya tidak dapat menangani hasil saya di luar kendali saya," atau "Saya tidak dapat melanjutkan untuk mengeksekusi dengan benar ketika saya kalah dengan cara yang tidak adil.

Anda tidak dapat mengontrol varians, tetapi Anda dapat memahaminya dengan lebih baik — memang, Anda mungkin memiliki keputusan yang nyata dalam hal ini. Tetapi Anda dapat memahami dan memperbaiki aws yang diungkapkan varians. Kemungkinan besar, jika varians tidak menyebabkan Anda miring, Anda akan senang hal itu menyebabkan pedagang lain miring.

Kecemburuan Kecemburuan secara khusus berkaitan dengan keberuntungan ketika Anda yakin Anda tidak mendapatkan bagian yang adil darinya dan iri pada orang-orang yang menurut Anda beruntung. Jika Anda berpikir, atau berkata kepada trader lain, "Saya harap saya beruntung," apakah Anda benar-benar memiliki bukti bahwa mereka lebih beruntung? Atau hanya merasa s

tinta tentang timbangan keadilan dari awal bagian ini. Saat Anda melihat trader lain, Anda mungkin salah berasumsi bahwa mereka beruntung padahal sebenarnya mereka lebih terampil dari yang Anda kira. Anda melihat skala mereka kelebihan berat badan ke kanan (beruntung). Plus,

Anda mungkin mengabaikan kesalahan yang Anda buat, jadi dalam pikiran Anda, skala Anda kelebihan berat badan ke kiri (sial). Artinya, Anda mungkin merasa cemburu terhadap sesuatu yang tidak nyata.

Alternatifnya, mungkin trader ini lebih beruntung dari Anda. Tetapi bahkan jika itu benar, apa artinya bagi Anda? Tidak banyak. Anda tidak dapat mengontrol varians, dan berharap Anda beruntung tidak akan mewujudkannya.

Dalam arti yang paling mendasar, memusatkan perhatian pada keberuntungan orang lain adalah gangguan. Kecuali Anda belajar sesuatu dari mereka yang membuat Anda lebih baik, Anda hanya membuang-buang waktu. Tapi sumber kecemburuan juga bisa lebih dalam. Apakah perbandingan Anda terisolasi hanya untuk keberuntungan? Jika tidak, hal apa lagi yang Anda bandingkan dengan diri Anda

sendiri? Karier Anda secara keseluruhan? e jumlah uang yang mereka hasilkan? e posisi mereka, o judul atau kesempatan?

Kemiringan ketidakadilan bisa menjadi sinyal masalah yang lebih besar, seperti perasaan bahwa kemampuan Anda kurang, karier Anda tidak sesuai harapan, atau masalah kepercayaan umum. Untuk mulai memperbaiki masalah kecemburuan, jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut: Apa

- yang orang lain miliki yang Anda benci atau ingin Anda miliki?
- Apa artinya bagi Anda?
- Apa lagi yang bisa Anda lakukan yang belum Anda lakukan? (selalu ada sesuatu, meski hanya bersabar.)
- Apa yang telah Anda capai yang belum cukup Anda rayakan?

Jawaban Anda akan memberi Anda arahan, sehingga Anda tidak terlalu fokus pada keberuntungan orang lain. Mudah untuk mengatakan, "Jangan fokus pada mereka; fokus pada diri sendiri," tetapi jika Anda tidak mengoreksi alasan mengapa Anda terpaksa berfokus pada nasib baik orang lain, mengikuti dekrit itu paling sulit.

TRADING DENDAM

Balas dendam adalah hal yang lumrah dalam kehidupan sehari-hari, jadi tidak mengherankan hal itu juga ada dalam trading. Dan di pasar, seperti halnya dalam kehidupan, konsekuensi jangka panjang dari membalas dendam seringkali lebih besar daripada kepuasan jangka pendek untuk mencapainya.

Tentu saja, ketika balas dendam dipicu, kemungkinan tindakan Anda akan menyebabkan kerugian adalah hal terakhir yang ada di pikiran Anda. Anda terpaku pada layar Anda dan fokus pada setiap centang, didorong oleh dorongan tanpa henti untuk mengambil kembali apa yang Anda yakini sebagai milik Anda. Seolah-olah Anda mengatakan ke

tidak, kamu tidak akan hanya mengacau denganku dan lolos begitu saja!”
tidak berpikir, hanya dorongan murni untuk menghasilkan uang.

sebelum

Balas dendam bukanlah hal yang irasional. Ini memiliki sejarah berkontribusi dalam menciptakan undang-undang, kode jalanan tidak tertulis,⁶ dan aturan tidak tertulis yang Anda anggap dapat diterima dan tidak dapat diterima dalam perdagangan. Selama hasil perdagangan Anda mengikuti apa yang Anda harapkan terjadi, semuanya baik-baik saja. Anda menghasilkan uang dan tidak ada alasan untuk membalas dendam.

Segera setelah Anda kehilangan uang, melakukan kesalahan, atau mengalami kesialan, keinginan untuk balas dendam mulai meningkat. Anda mencoba mengendalikan diri dan tidak membuat kesalahan besar, seperti dulu. Tapi Anda hanya bisa bertahan. Akhirnya Anda retak dan yo rel. lalu Anda bangun, bertanya-tanya apa yang baru saja terjadi dan bagaimana Anda bisa kehilangan kendali seperti itu.

Bereaksi dengan cara balas dendam sangat mengejutkan ketika Anda tidak seperti itu dalam kehidupan sehari-hari. Tetapi pertimbangkan bagaimana Anda bereaksi di arena kompetitif sebelumnya dalam hidup Anda. Apakah keinginan balas dendam dipicu oleh lawan tertentu yang sepertinya selalu mengalahkan Anda? Apakah Anda berjuang untuk harga diri setelah kalah, atau mencoba membuktikan kepada orang lain seberapa baik Anda? Tentu, Anda tidak bisa benar-benar mengendalikan apa yang mereka pikirkan, tetapi bukan berarti Anda tidak mencobanya.

Sementara balas dendam dalam hidup biasanya diarahkan pada seseorang, dalam perdagangan, tidak seperti ada seseorang yang bisa Anda dapatkan kembali—Anda sering melawan seluruh pasar. Logika dan nalar telah dikuasai oleh kekuatan amarahmu. Meskipun tindakan Anda tidak dapat dijelaskan, kritik diri pasca ledakan jarang menyelesaikan masalah. Anda malah perlu memahami alasan Anda membalas dendam.

Perdagangan balas dendam tidak seperti salah satu dari tiga jenis kemiringan yang dibahas sebelumnya di bab ini, karena sumbernya bukan hanya kemarahan. Sebaliknya, ramuan rahasia yang dicampur ke dalam perdagangan balas dendam adalah masalah kepercayaan diri. Keduanya tampaknya meledak ketika mereka bersatu, dan begitulah intensitas yang menjadi ciri balas dendam tercipta.

Di sisi kemarahan, carilah kebencian akan kekalahan, kemiringan kesalahan, atau kemiringan ketidakadilan. Tetapi jika Anda memiliki salah satu dari masalah kemiringan itu terlepas dari masalah kepercayaan, Anda tidak akan membalas dendam. Bahkan jika Anda merasa tidak memiliki masalah dengan kepercayaan diri, cobalah untuk tidak membuat penilaian apa pun sampai Anda membaca bab berikutnya.

Meskipun Anda akan belajar lebih banyak tentang sikap percaya diri di bab berikutnya, penting untuk menunjukkan bahwa sikap percaya diri bukanlah proposisi semua atau tidak sama sekali. Anda tidak memilikinya atau tidak memilikinya. Keyakinan memiliki sejumlah dimensi, seperti potongan-potongan teka-teki. Kelemahan di satu area kecil—seperti keinginan yang berlebihan untuk dihormati, terlalu fokus pada hasil, atau mempertahankan ilusi kendali—bila bercampur dengan kemarahan, sudah cukup untuk memicu balas dendam.

Anda mungkin melihat ini saat Anda menyelesaikan peta kemiringan Anda. Misalnya, Anda mungkin mengenali bahwa level 1, 2, dan 3 sebenarnya terkait dengan kepercayaan diri, di mana Anda menjadi terlalu percaya diri setelah melihat sejumlah posisi Anda di area hijau, tetapi kemudian kemarahan terpicu setelah tampaknya secara tidak adil berubah menjadi kerugian.

Atau mungkin sebaliknya, di mana level yang lebih rendah ditandai dengan kemarahan, dan campuran balas dendam dan keputusan (masalah kepercayaan diri) muncul di level 6 hingga 10. Apa pun itu, untuk menyelesaikan perdagangan balas dendam, Anda perlu memahami dan memperbaiki akar dari kedua masalah kemarahan dan keyakinan.

Perdagangan balas dendam bisa menjadi masalah bahkan bagi para veteran Wall Street selama 20 tahun. Joe saat ini adalah seorang pedagang independen dari New York City, dengan pengalaman bertahun-tahun berdagang dan bekerja di bank investasi besar sebelum keluar sendiri lima tahun yang lalu. Latar belakangnya sangat berbobot pada opsi dan perdagangan periodisitas yang lebih tinggi yang ia kelola sebagai portofolio 20 hingga 60 hari yang bergulir. Namun, sendirian, Joe menjadi semakin fokus untuk menambahkan vertikal perdagangan intraday-futures ke strateginya yang ada, dan perubahan ini menyebabkan banyak kemarahan yang berdampak pada kinerja selanjutnya.

Dengan perdagangan opsi, Joe dapat memiliki, misalnya, 30 posisi terbuka selama periode 30 hari bergulir dan jika satu posisi meledak, itu bukan masalah besar, karena dia mengelola risiko portofolio yang lebih besar dari posisi pelengkap itu. cenderung oses satu sama lain untuk derajat yang berbeda.

Mengelola buku strategis seperti itu telah menjadi roti dan mentega selama bertahun-tahun. Tapi sekarang, perdagangan berjangka intraday berdasarkan arah, dia terlalu terpaku pada hasil perdagangan individu, di mana setiap perdagangan tunggal mungkin menjadi satu-satunya posisi aktif. Dia akan bermain-main dengan perdagangan, memotongnya dari targetnya, dan menjadi sangat fokus

pada hasil dari setiap perdagangan individu dengan mengorbankan proses menyeluruh.

Ketika pasar berhenti di area yang dia perkirakan akan bergerak cepat, Joe sering kali segera keluar sebelum kerugian menjadi lebih besar. en, jika akhirnya mengarah ke arahnya, dia akan berpikir tentang betapa sialnya dia, merasa seperti pasar (termasuk pembuat pasar algoritmik) keluar untuk menangkapnya atau mempermainkannya.

Dalam benaknya, dia akan melakukan segalanya dengan benar, tepat pada titik yang dia inginkan, dan kemudian tiba-tiba, misalnya, perdagangan tidak akan menguntungkan, meskipun telah mencapai tawarannya atau menaikkan tawarannya, karena pasar akan berbelok ke kanan

pada harga itu. Itu sangat membuat frustrasi. en dengan sisa perasaan FOMO, dia akan cenderung masuk dengan harga yang sedikit kurang menguntungkan hanya untuk dihentikan, dan kemudian mungkin dipaksa kembali ke perdagangan lagi ketika pemberhentian itu tampaknya terlalu ketat.

Meskipun dia selalu mengelola risiko, dia mungkin masih melakukannya dua hingga empat kali

Memiliki reaksi seperti itu membuat kepalanya meledak. Joe tidak dapat memahami bagaimana dia bisa berpikir seperti itu ketika, secara intelektual, dia tahu bahwa pasar tidak pernah keluar untuk mendapatkan satu pedagang pun dan sebagian besar tidak bergantung pada niat para peserta. Namun situasi seperti itu masih memicu keinginan mendalam untuk melakukan perdagangan berikutnya dengan

Joe juga ingin menjadi benar, bukan demi uang tetapi karena ia membanggakan keterampilan dan kemampuannya. Dan ketika dia salah, seperti ketika dia terlalu banyak membaca aksi harga dan percaya dia bisa memprediksi apa yang akan terjadi selanjutnya, kepercayaan dirinya akan terpuak.

Prediksi buruk adalah alasan utama dia membatasi pemenang, merasionalisasi dirinya sendiri, "Oh, kamu salah lagi—lihat arus yang melawanmu. Sebaiknya Anda keluar dari perdagangan ini sebelum mengalami kerugian penuh lagi." Di lain waktu, dia akan membukukan kemenangan kecil, supaya dia bisa merasa baik.

Joe tidak mengerti mengapa dia mengacau. Dia marah pada dirinya sendiri, dan pada pasar. Adalah campuran dari kemiringan ketidakadilan, kemiringan kesalahan, dan kebutuhan untuk menjadi benar (aw dalam keyakinannya) memicu balas dendam. Dia menjadi impulsif dan pendendam terhadap pasar. Dia akan melakukan perdagangan berlebihan, mengambil perdagangan yang sama berulang kali setelah dihentikan sebelum waktunya. Karena dia tidak menggunakan hard s

alasan balas dendamnya diperlukan untuk masuk kembali, berpikir, *saya tidak akan membiarkan pasar menghentikan saya di titik paling tinggi/rendah dari retracement ini. Aku akan mendapatkan perdagangan ini benar.*

Joe sangat menyadari masalah balas dendam, dan bahkan menyimpan statistik terperinci, melacak apa yang dia lakukan dan apa yang akan dilakukan setiap perdagangan jika dia membiarkannya. Selama periode tiga tahun terakhir, dia menghasilkan faktor-R sekitar 1,5, tetapi bisa jadi 2 hingga 2,25, seandainya dia berhasil tetap lebih objektif dalam manajemennya—dia dengan mudah kehilangan sepertiga penuh dari persediaannya yang tersedia. potensi keuntungan. Secara kasar pembahasan kita

yang dirangkum dalam Sejarah Tangan Mental berikut ini, Anda dapat melihat bagaimana *aws* yang mendasari menyebabkan begitu banyak kekacauan: 1. Apa masalahnya: Saya memiliki

banyak pengalaman dalam bisnis ini, dan meskipun saya tahu kehilangan adalah sebuah bagian integral dari permainan, saya menjadi rabun ketika memperdagangkan kerangka waktu intraday. Saya hanya tidak melihat pemenang dan pecundang sebagai proses kolektif, dan saya hanya melihat perdagangan yang satu ini, hasil tunggal ini sebagai kejadian yang berdiri sendiri.

Ketika itu bertentangan dengan saya, atau sesuatu yang tidak terduga terjadi, saya bisa kehilangan ketenangan dan mengganggu perdagangan.

2. Mengapa masalahnya ada: Saya yakin saya tahu persis bagaimana perdagangan akan berjalan. itu akan segera pecah, atau mundur. Tapi ketika lama dan saya melihat penjual masuk, misalnya, dan kios, saya menebak premis saya dan kehilangan kepercayaan pada penilaian saya. Saya merasa saya harus keluar dari perdagangan, meskipun saya tahu itu tidak terungkap dengan cara yang sama setiap saat, bahwa hal itu pada dasarnya tidak dapat diprediksi, dan saya memiliki bukti kuat tentang hal itu dalam data saya.

3. Apa yang membuat saya terpesona: Saya berpegang pada harapan yang tidak masuk akal ini, dan saya kesulitan melihat bahwa perdagangan ini bisa menjadi salah satu dari 50% atau lebih yang terungkap dengan cara yang berbeda. Harapan saya bahwa itu akan bekerja persis seperti yang saya perkirakan mengesampingkan kemampuan saya untuk melihat proses secara objektif. Saya bisa begitu larut dalam membaca urutan sehingga saya hampir membodohi diri sendiri sehingga saya bisa memprediksi apa yang akan terjadi selanjutnya. Plus, ada bagian dari diriku yang selalu ingin menang. Saya ingin menjadi sebaik itu. Mungkin saya tidak bisa mendapatkan 10 dari 10, tapi saya yakin saya memiliki pengetahuan dan pengalaman untuk mendapatkan 8 dari 10. Saya hanya ingin menjadi sebaik itu. Ini me

ke sesuatu yang tidak realistis, namun saya enggan untuk menyerah pada keyakinan itu. Ancaman apa pun terhadap fakta itu—seperti kehilangan tipis—menyebabkan saya segera berusaha membuktikannya di saat berikutnya. Begitu saya dalam perdagangan, saya mencari validasi atas kemahiran itu, dan jika saya melihat arus melawan saya, saya melakukan segala daya saya untuk memprediksi apa yang akan terjadi selanjutnya, meskipun tahu itu tugas yang sia-sia. Tetapi alasan yang membuat saya masuk ke dalam perdagangan, ketika tampaknya dibatalkan, adalah alasan yang sama yang saya rasa harus membuat saya keluar.

4. Apa koreksinya: Saya hanya dapat yakin bahwa perdagangan ts dalam sistem saya dan memiliki keunggulan dari waktu ke waktu. Tujuan saya adalah memiliki tingkat kemenangan mendekati 60% dan faktor R 1,75 hingga 2,50, bukan tingkat kemenangan 80%, yang menurut saya tidak realistis untuk gaya saya. Saya bisa menjadi sangat sukses, tetapi tidak seperti itu, jadi saya harus membiarkan perdagangan berjalan.
5. Logika apa yang mengkonfirmasi koreksi itu: ada kumpulan data menyeluruh yang mendasari strategi saya. Proses ini memiliki keunggulan dari waktu ke waktu, tetapi saya hanya akan menghasilkan uang sekitar setengah dari perdagangan saya.

Pada dasarnya, Joe menggabungkan PnL harian dengan profitabilitas jangka panjang, dan dia menyamakan PnL dengan benar. Dalam kerja sama kami, saya mendorongnya untuk menjadi lebih berorientasi pada proses dan itu membuatnya meninjau kembali ide pelacakan yang telah dia tendang tetapi belum sepenuhnya dieksplorasi.

Joe membuat selembar kertas dengan 100 kotak di mana setiap kotak terkait dengan perdagangan individu. Setiap kali dia akan menjalankan strateginya dengan benar, dia akan mencentang satu kotak dan bahkan tidak memikirkan hasilnya sampai dia memiliki setidaknya 25 berturut-turut. Melihat 25 perdagangan yang diselesaikan pada satu waktu memungkinkan dia untuk lebih mudah melihatnya sebagai keseluruhan portofolio, mereplikasi proses yang dia miliki dengan perdagangan opsi, sebagai lawan dari kejadian yang berdiri sendiri. membuatnya jauh lebih mudah baginya untuk menghindari fokus yang berlebihan pada setiap perdagangan, secara individu, pada saat itu, dan untuk membingkai ulang tujuannya dengan cara yang lebih akrab.

Joe tahu dia memiliki keunggulan, dan menerapkan strategi seperti itu memungkinkan dia untuk membiarkannya bekerja dengan sendirinya seiring waktu. Menempatkan perdagangan dengan cara ini memberinya validasi kesuksesan yang diinginkannya—perasaan sebagai pemenang.

Dan hasilnya menunjukkan. Faktor R-nya naik menjadi 3—walaupun, agar adil, dia mencatat bahwa lingkungan pasar berbeda selama sebagian besar pelatihan kami dibandingkan sebelumnya. Namun, dia memperkirakan bahwa jika lingkungannya tetap sama, kemungkinan masih akan meningkat setidaknya menjadi 1,75R.

Pekerjaan Joe belum selesai. Meskipun strategi yang berfokus pada proses ini secara signifikan meningkatkan eksekusinya dan menghilangkan beberapa emosinya, ada lebih banyak emosi yang muncul daripada yang ideal. Karena pendekatan ini menjadi lebih standar, dia akan membebaskan ruang mental untuk fokus pada koreksi emosi tambahan itu seagresif dia mengoreksi eksekusinya seputar perdagangan balas dendam.

Jika perdagangan balas dendam merupakan masalah bagi Anda, perhatikan baik-baik jenis perdagangan yang biasanya memicu balas dendam. Tidak mungkin setiap perdagangan yang kalah memicu reaksi ini. Apakah itu yang lebih bebas, di mana Anda kurang yakin tentang strategi Anda, atau lebih tidak pasti tentang hasilnya? Mungkinkah itu merupakan tanda kelemahan dalam strategi atau kecakapan teknis Anda? Pertanyaan-pertanyaan ini akan membantu Anda sampai ke inti kemarahan, serta kelemahan keyakinan Anda.

Kemiringan Hak

Kemiringan hak terjadi ketika sesuatu yang Anda yakini sebagai hak Anda telah diambil. Tindakan menang mirip dengan memiliki sesuatu. Anda sekarang memilikinya, dan ketika kerugian meningkat, seolah-olah pasar telah merampok Anda.

Setelah kehilangan perdagangan pertama yang Anda harapkan akan menang pada hari itu, Anda mungkin akan terkejut atau tidak percaya. Anda bahkan mungkin tertawa, karena Anda hampir tidak percaya apa yang baru saja terjadi. Tapi itu bukan masalah besar; Anda tahu perdagangan seperti itu. Namun, saat kerugian menumpuk, kemiringan mengendap dan Anda mulai kehilangan akal.

Akar dari kemiringan hak adalah keyakinan mendasar bahwa Anda memiliki hak untuk menang, atau pantas untuk menang, karena alasan seperti bekerja lebih keras daripada yang lain, lebih pintar, atau memiliki karier yang lebih panjang. Anda mungkin berkata kepada diri sendiri, "Saya memiliki rekam jejak yang bagus dan melakukan semua hal yang benar", "Saya harus menjadi orang yang dibayar untuk usaha saya", atau "Saya telah menderita lebih dari siapa pun—saya pantas mendapatkan keuntungan. Sekarang."

Anda ragu dengan gagasan bahwa Anda dapat menghasilkan lebih sedikit dalam situasi yang sama dengan pedagang dengan keterampilan, pengetahuan, dan pengalaman yang lebih sedikit.

Bagaimana Anda tidak mencetak pemenang besar ketika mereka melakukannya? Itu sangat mengganggu Anda. Dalam benak Anda, implikasinya adalah bahwa Anda telah mendapatkan hak untuk memiliki apa pun yang menurut Anda layak Anda dapatkan.

Hak adalah masalah yang mungkin tidak Anda sadari memengaruhi Anda. Tidak hanya halus—siapa yang mau mengaku berhak? Mendengarnya saja mungkin sulit untuk diterima—tetapi begitu Anda melihat lebih dekat mengapa Anda begitu kesal, Anda mungkin menyadari perasaan bahwa Anda pantas untuk menang, atau bahwa kekalahan menghilangkan apa yang menjadi hak Anda.

Kenyataannya adalah bahwa setiap orang memiliki beberapa kelemahan untuk dikerjakan, dan lebih baik untuk jujur tentang kelemahan Anda, sehingga Anda dapat melewatinya. Anda mungkin benar-benar merasa lega dengan mengakui masalah ini dan tidak lagi melindungi kebohongan ini.

Meskipun kemarahan adalah tanda hak yang paling umum, masalahnya sebenarnya disebabkan oleh rasa percaya diri yang berlebihan. Overconfidence berarti bahwa Anda memiliki keyakinan yang dibesar-besarkan atau dibesar-besarkan tentang keterampilan atau hasil Anda. Dengan kata lain, Anda mempercayai hal-hal yang tidak benar. Gagasan bahwa hasil, upaya, atau penderitaan Anda di masa lalu telah memberi Anda hak untuk menghasilkan uang adalah tidak masuk akal. Anda tahu itu, tentu saja, tetapi perdagangan dapat memberi makan keyakinan salah ini dengan baik.

Periode di mana Anda menghasilkan banyak uang tidak hanya mengisi akun Anda tetapi juga kepercayaan diri Anda. Anda memimpikan berapa banyak uang yang dapat Anda hasilkan, dan sebagian kecil dari diri Anda merasa uang itu sudah menjadi milik Anda. Keyakinan yang tertanam membuat Anda miring ketika pasar mengambil keuntungan yang Anda pikir sudah

menjadi milik Anda. Kemarahan yang muncul seringkali merupakan upaya untuk mempertahankan rasa percaya diri yang salah. Anda ingin percaya bahwa Anda sebaik itu. Pertanyaannya adalah mengapa Anda perlu mempercayainya? Untuk membantu Anda menjawab pertanyaan itu, dan memahami apa yang menyebabkan sikap Anda yang terlalu percaya diri, lanjutkan ke bab berikutnya.

BAB 7

PERCAYA

DIRI “Keyakinan adalah perasaan, yang mencerminkan koherensi informasi dan kemudahan kognitif dalam memprosesnya.”

—Daniel Kahneman, *Berpikir*

Cepat dan Lambat Saat ini, ada trader baru di luar sana yang merasa lebih percaya diri daripada veteran 20 tahun. Bagaimana ini bisa terjadi? Kesenjangan keterampilan di antara mereka sangat besar, dan jika kita bertaruh siapa yang akan menghasilkan lebih banyak uang dalam setahun, Anda hanya akan memilih trader baru jika ingin berjudi.

tingkat keyakinan dan keterampilan mereka tidak selaras.

Bagi banyak dari Anda, keyakinan yang Anda miliki dalam trading Anda bukanlah ukuran yang akurat dari kompetensi Anda sebagai seorang trader. Jika ya, Anda tidak akan terjebak dalam euforia setelah menutup perdagangan besar dan kemudian membuat taruhan yang meragukan, berpikir Anda tidak akan kalah. Anda juga tidak akan kehilangan keyakinan untuk perdagangan yang biasanya Anda yakini selama drawdown.

Tapi keyakinan adalah emosi, dan—seperti emosi lain yang dijelaskan dalam buku ini—rentan terhadap pengaruh awas dan bias. Anda membuat keputusan berdasarkan seberapa percaya diri Anda. Saat merasa kuat, Anda mengukur, mengambil lebih banyak risiko, dan berdagang lebih banyak. Tentu saja, jika Anda terlalu percaya diri, tindakan tersebut bermasalah. Keyakinan rendah, dan Anda cenderung ragu, mengurangi ukuran, bersandar pada konsensus, dan mencari sistem baru.

Bagi Anda yang skeptis terhadap peran kepercayaan diri dalam kinerja, saya setuju bahwa hal itu telah dilebih-lebihkan sebagai sesuatu yang harus Anda miliki untuk menjadi sukses. bukan itu masalahnya. Tidak ada hubungan kausal antara kepercayaan dan berapa banyak uang yang akan Anda hasilkan. Anda tidak perlu merasa percaya diri untuk menjadi trader yang menguntungkan.

Menjadi yakin bahwa Anda dapat menghasilkan uang tidak berarti Anda akan menghasilkan uang, sama seperti kurang percaya diri tidak berarti Anda tidak akan menghasilkan uang. Anda harus *kompeten* sebagai trader lebih dari yang Anda butuhkan untuk percaya diri. Terlepas dari bagaimana *perasaan* Anda tentang kemampuan Anda, setelah sampel yang cukup besar, hasil Anda menceritakan kisah nyata.

Tetapi keyakinan memang membantu Anda menavigasi dalam jangka pendek, ketika Anda tidak tahu persis apa yang mampu dihasilkan oleh keterampilan Anda. Dan

memiliki kepercayaan diri membantu Anda tampil di tingkat yang lebih tinggi dibandingkan saat Anda kekurangannya. Keyakinan itu seperti oli dalam mesin yang memungkinkan bagian-bagiannya bergerak dengan lebih sedikit gesekan—ini memungkinkan Anda memaksimalkan keterampilan dan pengetahuan Anda sebagai seorang trader. Sama seperti oli di mobil, terlalu banyak atau terlalu sedikit menyebabkan masalah. Anda memerlukan jumlah yang tepat untuk beroperasi pada efisiensi puncak.

Banyak dari Anda akan sampai pada bab ini seperti Anda datang kepada saya untuk pelatihan, ketika mesin Anda macet dan kepercayaan diri Anda terhenti. Ada

kecenderungan alami untuk fokus memperbaiki kurangnya kepercayaan, ketika memiliki terlalu banyak bisa menjadi masalah yang lebih besar. Mari kita lihat keduanya lebih dekat.

Di zaman sekarang ini, mungkin terdengar aneh untuk menyarankan terlalu banyak kepercayaan adalah masalah, terutama di masyarakat Barat, di mana kepercayaan diri telah diurapi sebagai segalanya dan akhir segalanya. Gagasan bahwa Anda dapat memiliki terlalu banyak tidak sesuai dengan perspektif itu.

Ingat, bagaimanapun, keyakinan itu adalah emosi, dan ketika emosi naik terlalu tinggi, karena Anda bersemangat, serakah, atau euforia, fungsi otak yang lebih tinggi menurun dan kesalahan terjadi.

Menjadi terlalu percaya diri tidak berarti terlihat sombong, sombong, atau serakah. Banyak pedagang terganggu oleh overconfidence, tetapi hanya menunjukkan tanda-tanda yang tidak kentara. Ketika ada rasa kepastian tentang arah pasar, apalagi tanpa melakukan analisis yang lengkap, itu adalah overconfidence. Ketika Anda bersemangat tentang bagaimana Anda telah mengetahui pasar dan akan melakukan pembunuhan, itu saja terlalu percaya diri.

Itu juga bisa bermanifestasi sebagai penolakan untuk mengakui kesalahan atau desakan untuk menjadi benar. Pada kemenangan beruntun Anda melakukan perdagangan hanya demi itu, atau Anda tidak berpikir memanfaatkan posisi berarti Anda menambah risiko. Anda mengambil jalan pintas dan menghindari rutinitas sebelum dan sesudah pasar. Atau Anda mungkin mengabaikan peran varians, dengan asumsi bahwa jika Anda mengatur waktu perdagangan dengan sempurna untuk mendapatkan hasil maksimal, itu saja Anda dan bukannya pasar.

Dari sudut pandang kinerja, terlalu percaya diri berarti Anda melebih-lebihkan kompetensi Anda yang sebenarnya. Pada dasarnya Anda beroperasi lebih dalam gelembung, dibandingkan dengan yang nyata. Pada tingkat tertentu, setiap trader membutuhkan sedikit dari itu.

Dalam jangka pendek, Anda tidak dapat mengetahui dengan tepat apa keunggulan Anda, dan bisa dibilang ada lebih banyak keuntungan daripada kerugian untuk memiliki sedikit overconfidence. Misalnya, memiliki sedikit kepercayaan diri membantu Anda menjalankan strategi Anda dalam menghadapi ketidakpastian, belajar dari kesalahan, dan menyesuaikan diri dengan perubahan pasar lebih cepat.

Di sisi lain, ketika Anda kurang percaya diri, mudah untuk mengatakan, "Saya tidak merasakannya," dan menghindari perdagangan yang biasanya Anda lakukan dengan mudah. Mungkin Anda mulai merasa kurang percaya diri dari biasanya, dan perlahan itu menjadi tren yang lebih besar. Anda lebih konsisten down, tidak yakin, depresi, atau apa pun sifat yang Anda kaitkan dengan seseorang yang tidak percaya diri.

Pada titik tertentu, sifat-sifat ini mulai terasa lebih besar dan menyeluruh. Anda mungkin bertanya-tanya apakah ada yang salah dengan Anda, atau mungkin Anda tidak cocok untuk berdagang. Tiba-tiba itu semua malapetaka dan kesuraman. Anda terjebak dan tidak bisa keluar dari situ. Atau Anda mungkin akhirnya menyangkal bahwa itu adalah masalah, dan melakukan apa pun yang Anda bisa untuk meminimalkan gagasan bahwa Anda mungkin memiliki masalah kepercayaan diri.

Tapi ada cara berpikir yang jauh lebih praktis tentang hal itu, yaitu kepercayaan, yang berkaitan dengan kinerja perdagangan, memiliki banyak dimensi. Itu lebih seperti potongan teka-teki daripada hal tunggal yang Anda miliki atau tidak. Dalam pengalaman saya, jauh lebih umum bahwa beberapa bagian yang terpesona, tidak lengkap, atau hilang menciptakan kelemahan dalam kepercayaan daripada seluruh teka-teki hilang.

Anda hanya perlu mengisolasi setiap kelemahan dan memperbaikinya, sama seperti kami telah membahas setiap masalah lain dalam buku ini. Dalam mode bedah, ΔP , ΔL , dan confidence dipulihkan.

Sementara beberapa trader cenderung bergumul dengan overconfidence atau low confidence, yang lain mengalami pasang surut dengan keduanya. terutama terjadi ketika keyakinan Anda terutama didasarkan pada hasil.

Anda akhirnya menaiki pasang surut menang dan kalah seperti roller coaster. Anda menjadi lebih terobsesi dengan detak naik-turun intraday dari PnL Anda, dan kepercayaan diri Anda sejalan dengan perjalanan itu. semakin banyak yang Anda hasilkan, semakin tinggi rasa percaya diri Anda, dan semakin besar kemungkinan Anda menjadi terlalu percaya diri.

Eksekusi mulai menurun tanpa Anda sadari. Varians terus berada di pihak Anda, kesalahan kecil, atau penurunan halus

eksekusi, jangan dihukum. Sebagian dari diri Anda merasa seperti Anda hanya akan terus menghasilkan uang, dan Anda begitu terjebak dalam naik yang tinggi sehingga Anda tidak melihat kerugian datang. Ketika hasil tiba-tiba menukik tajam, itu seperti menarik karpet dari bawah Anda, dan Anda pertama kali tertelungkup di tanah, dengan rasa percaya diri Anda berkurang. Anda mencoba untuk membicarakannya sendiri dan tetap positif. Anda muncul keesokan harinya, optimis dan siap mengeksekusi. Tapi kalah lagi adalah kematian, menyebabkan Anda mempertanyakan apa yang Anda lakukan.

Salah satu cara Anda dapat menghentikan perubahan emosi ini menjadi begitu dramatis adalah dengan mengembangkan apa yang saya sebut "keyakinan yang stabil", yang berarti keyakinan Anda didasarkan pada sesuatu yang lebih kokoh dan mandiri daripada sekadar hasil.

Keyakinan yang stabil terjadi ketika perspektif Anda tidak ternoda oleh aws yang menyebabkan ketidakstabilan. Anda secara otomatis menjadi lebih mampu menahan kekacauan pasar, varians, dan hal-hal di luar kendali Anda, sehingga Anda dapat menyesuaikan strategi dengan lebih cepat dan akurat. Sepertinya Anda berlabuh pada sesuatu yang cukup kokoh untuk menahan tornado.

Keyakinan yang stabil memungkinkan Anda untuk lebih fokus pada eksekusi Anda daripada pada PnL dalam jangka pendek. Tentu saja, profitabilitas sangat penting, tetapi menekankan eksekusi dalam jangka pendek adalah bagaimana Anda dapat menghasilkan lebih banyak uang (atau kehilangan lebih sedikit) dan belajar lebih cepat.

SIFAT PERCAYA DIRI

Keyakinan adalah dasar dari permainan mental Anda karena emosilah yang secara langsung mencerminkan keahlian Anda sebagai seorang trader. Melihat keyakinan sebagai emosi mungkin merupakan ide baru ketika tampaknya seperti sesuatu yang solid, yang Anda miliki atau tidak, tetapi pikirkan tentang bagaimana Anda atau pedagang lain membicarakannya. Anda akan sering menggunakan kata "merasa", seperti "Saya merasa percaya diri", atau "Saya tidak merasakannya". Keterampilannya solid dan jauh lebih sulit untuk d... Keyakinan itu cair dan bisa berubah menjadi abu—sama seperti emosi lainnya Bisa.

Masalah kepercayaan berkembang sebagai akibat dari keyakinan, kelemahan, bias, keinginan, dan ilusi yang mengubah perspektif Anda tentang keahlian Anda. Itulah yang akan menjadi fokus sebagian besar bab ini. Tapi pertama-tama, penting untuk menyoroti bahwa penurunan kepercayaan diri bisa menjadi sinyal bahwa ada sesuatu yang salah dalam keterampilan perdagangan pribadi Anda.

Keterampilan tambahan lainnya juga bisa o. Ini mungkin termasuk belajar atau meneliti, membangun jaringan dan berkolaborasi, dan sisi mental menjadi seorang trader, yang mencakup keterampilan seperti fokus, disiplin, etos kerja, dan pengendalian emosi.

Pedagang yang lebih berpengalaman harus terlebih dahulu menganalisis penurunan keyakinan sebagai sinyal penurunan keterampilan. Mungkin Anda sedang terpuruk dan tidak selaras dengan pasar. e permainan telah berubah tetapi Anda belum menyusul. Atau mungkin kepercayaan diri Anda turun karena kemampuan Anda mengeksekusi strategi tidak konsisten. Terlepas dari upaya terbaik Anda, Anda terus melakukan perdagangan marjinal karena Anda tidak memiliki disiplin yang diperlukan atau keterampilan bernuansa untuk menavigasi perdagangan bebas. Either way, penurunan kepercayaan bukanlah masalahnya — itu menandakan masalah sebenarnya yang harus diatasi.

Ketika Anda kehilangan kepercayaan diri seperti ini, hal itu dapat dengan mudah disalahartikan sebagai sesuatu yang bersifat mental, padahal solusinya sebenarnya akan datang dari sisi teknis persamaan. Penurunan kepercayaan diri memang pantas karena ada sesuatu yang terlalu ahli; Anda hanya belum mengidentifikasinya. Akan tetapi, lebih baik kehilangan sedikit rasa percaya diri daripada menjadi terlalu percaya diri dan terus membabi buta seolah-olah tidak ada yang salah. Begitulah cara masalah menjadi diperbesar.

Kuncinya adalah tidak bereaksi berlebihan terhadap sinyal dengan menjadi pesimis atau negatif, dan kehilangan kepercayaan diri. Pedagang dengan kepercayaan diri yang stabil dapat tetap lebih objektif di tempat ini, mengetahui bahwa mereka pada akhirnya akan mengetahuinya.

Di sisi ip, gelombang kepercayaan dapat mencerminkan perluasan keahlian Anda dan mencapai tingkat kompetensi yang lebih tinggi. Sesuatu telah diklik. Hampir terasa seperti Anda selingkuh. Kerja keras Anda telah memungkinkan Anda untuk melihat perdagangan ini dengan sangat jelas sehingga Anda tidak percaya bahwa hal itu sangat sulit untuk dilihat sebelumnya. Dari sudut pandang praktis, peningkatan kepercayaan ini merupakan konfirmasi bahwa sisi depan Inchworm Anda mengembang.

Tapi hati-hati, karena ini dapat dengan mudah berubah menjadi overconfidence ketika Anda berasumsi bahwa Anda telah menyelesaikannya, dan Anda yakin Anda akan terus menghasilkan lebih banyak uang sekarang, atau bahwa tujuan masa depan Anda terjamin. Ambil peningkatan kepercayaan sebagai konfirmasi bahwa pekerjaan Anda membuahkan hasil dan lanjutkan upaya Anda. Jangan menggunakannya sebagai bukti bahwa Anda dapat secara pasif menunggu ombak, atau pada akhirnya Anda akan mendapat masalah.

TANDA-TANDA UMUM DARI KEPERCAYAAN TERLEBIH

Menjadi terlalu percaya diri seperti membuat kepala Anda di awan sambil berpikir Anda berada di tanah yang kokoh. Saya membayangkannya seperti karakter kartun yang tanpa sadar menjalankan *o a cli* dan melayang di udara sampai menyadari apa yang salah.

Ketika Anda menjadi terlalu percaya diri, Anda tidak menyadari bahwa persepsi, analisis, dan eksekusi Anda mulai menurun. Dan saat mereka menurun, Anda menjadi lebih longgar dengan parameter manajemen risiko Anda.

Fokus dan energi Anda untuk menemukan ide berikutnya atau mengadaptasi sistem Anda berkurang, dan Anda mulai membenarkan masuk ke perdagangan marjinal. Anda menjadi lebih berpuas diri dalam proses pengambilan keputusan Anda dan memakai ide perdagangan yang lebih lemah yang tidak memiliki ketelitian yang biasa.

Overconfidence sering kali didorong oleh perubahan besar dalam profitabilitas—mungkin Anda mendapatkan keuntungan yang sangat besar, seperti kemenangan terbesar atau bulan terbesar Anda. Itu juga dapat muncul ketika Anda mulai merasa bahwa pemahaman Anda tentang pasar atau perkembangan Anda sebagai seorang trader benar-benar cocok. Anda dapat melebih-lebihkan sejauh mana pengetahuan Anda dan mulai merasa yakin tentang arah pasar. Anda menjadi lebih keras kepala dan tidak bisa mengakui kesalahan, mengambil kerugian kecil, atau menerima nasehat dari trader yang lebih berpengalaman.

Anda menganggap kerugian bersifat sementara dan Anda akan terus mencetak uang. Anda terlalu bersemangat tentang perdagangan dan, pada puncak euforia ini, berpikir *akan membuat saya kaya*, atau *saya telah keluar dari pasar!* Bagi sebagian dari Anda, kepala Anda akan terlalu banyak berpikir sehingga rasa superioritas Anda akan membuat Anda mengkritik pedagang lain atau pasar secara keseluruhan, mengatakan hal-hal seperti, "Orang tidak tahu apa yang mereka lakukan."

Saat Anda berharap menghasilkan uang, tidak masuk akal untuk membawa fokus dan energi yang biasa. Anda mungkin menghabiskan lebih sedikit waktu di depan grafik, atau bahkan jika Anda berada di sana, Anda kurang waspada dibandingkan dengan kondisi optimal Anda. Overconfidence dapat memompa Anda penuh adrenalin dan membuat Anda merasa berada di puncak dunia, dan di sisi lain, menyebabkan rasa puas diri dan santai saja.

Seperti yang saya katakan di awal bab ini, trader mengalami overconfidence dalam berbagai cara. Jika Anda tidak menunjukkan emosi ini secara lahiriah, dengan cara yang besar dan dramatis, Anda mungkin menganggap demikian

tidak terlalu percaya diri. Namun sikap percaya diri yang berlebihan juga dapat muncul dengan cara yang diremehkan, seperti

- ketika Anda: Terlalu yakin pada perdagangan tertentu
- Menolak untuk mengambil keuntungan dari target Anda karena Anda menganggap Anda akan menghasilkan lagi
- Bersemangat untuk berdagang, tetapi kurang teliti dalam persiapan dan pelaksanaan
- Anda Cepat mengambil keputusan karena Anda merasa tidak akan rugi
- membenarkan lebih banyak risiko dengan mengatakan, "harus naik"
- Ingin selalu bertindak, terlepas dari risikonya Abaikan sinyal
- berharga dan fokus hanya pada beberapa bagian untuk membuat keputusan beli/jual Masuk atau
- keluar perdagangan secara impulsif

Tanda-tanda overconfidence yang halus adalah alasan Brendan, seorang pedagang komoditas dan berjangka dari Kanada, tidak Dia tidak menyelesaikan masalahnya dalam menjalankan strategi pagi, yang menghasilkan tingkat kemenangan yang lebih rendah daripada strategi sorenya. Dia akan yakin bahwa perdagangan menguntungkannya dan berpikir, *100%, saya tidak mungkin salah di sini*. en perdagangan akan meledak. Tapi keyakinannya yang berlebihan tidak memungkinkan dia untuk keluar—dia tidak bisa mengakui bahwa dia salah.

menyebabkan kerugian besar, terkadang hingga 30% dari akunnya, serta untuk balas dendam perdagangan. Berniat untuk mengakhiri setiap hari hijau, Brendan akan memaksakan perdagangan dan, sebaliknya, terlalu sering mencapai stop/loss hariannya. Ini sangat menyakitkan karena perdagangan yang lebih mudah akan muncul 20 menit kemudian, dan dia tidak dapat mengambilnya.

Brendan juga kesulitan mengambil keuntungan dari targetnya. Logikanya dia tahu perjuangan untuk mencapai puncak absolut tidak sebanding dengan risikonya, tetapi keinginan untuk kesempurnaan memaksanya untuk berjuang demi setiap sen. en setelah mundurnya, berputar-putar pikiran tentang berapa banyak dia kehilangan akan menyebabkan dia mulai mencari perdagangan, daripada membiarkan perdagangan datang kepadanya.

Tanda terakhir dari sikap terlalu percaya diri, dan, bagi Brendan, yang paling mengejutkan, adalah penetapan tujuannya. Jika dia menghasilkan \$10.000 dalam sebulan, tujuannya untuk bulan berikutnya bukanlah menghasilkan 10% atau 20% lebih banyak. Tidak, Brendan ingin menghasilkan \$100.000. Dia tidak menyadari seberapa besar tekanan yang dia berikan pada dirinya sendiri dengan peningkatan sebesar ini. Itu membuatnya melakukan hal-hal seperti melanggar peraturan yang dia tetapkan untuk berapa banyak per-

ambil di pagi hari. Sasaran besarnya membuatnya gagal, dan dia berputar-putar karena drawdown yang besar.

Ketika saya memaparkan contoh-contohnya, satu demi satu, seperti ini, mungkin membuat tanda-tanda overconfidence ini tampak jelas, tetapi di tengah kesibukan sehari-hari, hal itu tidak terlihat jelas bagi Brendan. Baru setelah dia dan saya mulai menggali masalah-masalah ini, keyakinannya yang besar, keinginan untuk kesempurnaan, dan tujuan yang tidak realistis menjadi jelas.

Inti dari semua itu, kami menemukan dua kekurangan utama: percaya dia bisa benar dalam setiap perdagangan, dan mengharapkan kesempurnaan. Brendan mampu menyelesaikan masalah ini dengan menggunakan saran di bab ini dan strategi real-time yang saya bahas di bab 9.

Dia menemukan bahwa dia tidak pernah memuji dirinya sendiri atas keberhasilannya. Nasihat yang saya sertakan di bagian Perfeksionisme sangat membantu Brendan, membantunya membangun otot, bisa dikatakan, untuk mengenali bahwa dia tahu apa yang dia lakukan dan bisa diuntungkan. Meskipun butuh beberapa waktu untuk perspektif baru menjadi sifat kedua, dia memiliki data untuk melihat bahwa, dengan sampel besar, dia menang dengan 60%. Sekarang, ketika Brendan mengalami kerugian, dia hanya berpikir, *apakah perdagangan adalah salah satu dari 40%, saya masih memainkan permainan saya, dan dalam jangka panjang, saya menghasilkan uang karena saya mengikuti strategi saya.*

Pada titik ini Brendan jauh lebih konsisten, baik secara emosional maupun dalam cara dia berdagang. Dia dapat mengambil kerugian dengan mudah, tidak memaksakan perdagangan, dan mampu "menjauh dari bahaya", seperti yang dia jelaskan. Dia dapat segera kembali mengamati pasar untuk peluang besar yang tidak dapat dia manfaatkan sebelumnya.

Demikian pula, koreksi terhadap keinginannya untuk kesempurnaan memungkinkan dia untuk mengambil keuntungan dari targetnya, dan menerima hanya menangkap inti dari gerakannya, bukan keseluruhannya. Perspektif barunya memungkinkan dia untuk menggunakan logika yang telah dibajak oleh perfeksionisme—bahwa satu sen tidak berarti dan tidak sebanding dengan risiko untuk mengejanya.

Secara bersama-sama, perbaikan-perbaikan ini telah memberikan dampak yang besar pada keuntungan Brendan. Winrate-nya tetap sama, tetapi kerugian besar yang menyebabkan pembantaian pada PnL dan emosinya hilang, dan akibatnya, PnL-nya terus naik.

TANDA UMUM KURANGNYA PERCAYA DIRI

Kurang percaya diri seperti membuat mobil terjebak di lumpur. Terkadang, dengan sedikit usaha dan keberuntungan, Anda bisa keluar dengan cepat. Di lain waktu, semakin Anda berjuang, semakin dalam Anda tenggelam, dan semakin putus asa Anda. Saat itulah Anda mengaranginya, mencari jalan keluar cepat, dan akhirnya menggali diri Anda sendiri ke dalam lubang yang lebih dalam.

Keyakinan bisa macet seperti ini sebagai akibat dari beberapa kerugian besar, drawdown yang berkelanjutan, melihat orang lain menghasilkan banyak uang sementara Anda tidak, atau terus-menerus kehilangan peluang. Tiba-tiba sepertinya tidak ada yang Anda coba berhasil. Anda menjadi kreatif. Kehilangan lebih banyak. Anda mencoba mencari tahu mengapa itu tidak berjalan dengan baik, tetapi Anda tidak dapat menemukan jawaban. di menyebabkan lebih banyak keraguan dan lebih banyak ketidakstabilan. Anda memaksa. Kehilangan lebih banyak. Anda menjadi negatif, memikirkan hal-hal seperti: *Saya payah dalam hal ini! Saya tidak bisa mendapatkan satu pemenang pun. Aku terus saja kalah.*

Anda menghabiskan sisa hari itu, tetapi ketika Anda melihat perdagangan menarik yang Anda lewatkan, Anda kehilangan lebih banyak kepercayaan diri, sekarang terkait dengan kelemahan dalam kontrol emosi atau permainan mental Anda. Anda tidak tahu mengapa Anda begitu bergumul dengannya, dan Anda berasumsi bahwa tidak ada orang lain yang melakukannya. Anda mempertanyakan apakah Anda seorang trader yang baik seperti yang Anda pikirkan, dan bertanya-tanya, *Jika saya melewati langkah besar seperti itu, bagaimana saya bisa menjadi*

Jika Anda tidak baik, lalu apa? Anda tidak bisa berhenti—Anda telah menginvestasikan terlalu banyak waktu. Tapi ini sejauh yang Anda dapatkan. Apakah itu sia-sia?

Apakah Anda akan gagal?

Bagi sebagian orang, deskripsi ini akan menyentuh rumah. Bagi yang lain, itu terlalu parah. Jelas, ada banyak variasi seperti apa pedagang ketika mereka kehilangan kepercayaan. Berikut adalah beberapa deskripsi tambahan tentang apa yang mungkin Anda alami: Terlalu fokus pada PnL, saldo akun, atau ukuran

- drawdown dengan cara yang tidak produktif Tidak tertarik dan membuat alasan untuk tidak berdagang atau mencari
- peluang Ingin tahu apakah strategi Anda telah berhenti bekerja
Kesulitan
- menemukan ide-ide baru, dan tidak dapat mempercayai bahwa
- apa yang Anda hasilkan akan berhasil Malu dan membandingkan diri Anda dengan pedagang lain yang melakukan
- lebih baik Menyalahkan diri sendiri karena tidak memiliki apa yang diperlukan

-

- merasa Anda telah kehilangannya dan tidak dapat lagi bekerja sesuai dengan standar
- Anda sebelumnya Putus asa karena Anda tidak membuat
- kemajuan Tertekan atau sedih tentang kinerja Anda
- Merasa kesuksesan sebelumnya tidak berarti apa-apa
- Dengan putus asa melompat dari sistem ke sistem mencari sesuatu yang akan berhasil dan menghasilkan uang—seolah-olah Anda sedang mencari *jawaban atas hasil buruk Anda*

Sementara beberapa dari tanda-tanda ini dapat Anda kenali dengan mudah, yang lain kurang jelas. Skenario berikut adalah contoh yang mungkin tidak langsung Anda kaitkan dengan kurangnya kepercayaan diri.

Mencoba Mencapai Home

Runs Sinyal tersembunyi dari kurangnya kepercayaan diri adalah melakukan pengaturan ekstrem yang dapat menghasilkan keuntungan besar, alias mencoba melakukan home run. Mengambil perdagangan seperti ini dapat muncul dari kurangnya kepercayaan, keyakinan, atau keyakinan pada strategi Anda dan kemampuan Anda untuk menghasilkan keuntungan secara konsisten. Anda sedang mencari rejeki nomplok untuk memberi Anda keyakinan bahwa apa yang Anda lakukan itu benar. Tapi perdagangan seperti ini di luar sistem Anda. Ini mirip dengan p

Bahkan jika itu berhasil, Anda tidak mendapatkan konfirmasi yang tepat tentang keahlian Anda dan Anda sebenarnya berada dalam posisi yang lebih lemah untuk maju. Tentu, pada saat itu Anda memiliki lebih banyak uang di akun Anda, tetapi Anda beruntung. Dan kamu mengetahuinya. di melemahkan kepercayaan, dan ketika Anda pasti kehilangan kepercayaan lagi, Anda lebih cenderung mencari jenis perdagangan yang serupa. Lain kali Anda mungkin tidak seberuntung itu. Upaya untuk

memaksakan perdagangan jenis home run adalah upaya bawah sadar untuk menebus kerugian sebelumnya dan melepaskan pikiran negatif tentang perdagangan Anda — kemenangan besar berarti Anda harus baik dan akan menghilangkan keraguan sebaliknya. Ini bukanlah sesuatu yang Anda pikirkan secara sadar saat mencoba trading seperti ini, tetapi seringkali, trader kesulitan memahami mengapa mereka menerimanya. Di luar terlihat serakah, dan orang lain di sekitar Anda mungkin menuduh Anda seperti itu.

Tetapi penting untuk menganalisis masalah dengan bersih. Jika Anda memiliki sekelompok tanda lain yang menunjukkan bahwa Anda benar-benar berjuang dengan kurangnya kepercayaan diri, perhatikan baik-baik apa maksud sebenarnya dari melakukan perdagangan seperti ini. Kemungkinan Anda ingin memenangkan banyak kepercayaan dengan cepat.

Tip Cepat: Ketika Anda merasa tidak percaya diri bukanlah waktu yang tepat untuk melakukannya

merombak strategi Anda, karena Anda tidak mungkin melakukannya dengan benar.

Beri penekanan ekstra pada pelaksanaan strategi Anda saat ini. Anda tahu itu bisa menghasilkan uang, dan Anda akan bisa mulai membangun kembali kepercayaan diri Anda dengan cara yang lebih berkelanjutan dan berjangka panjang. Ketika Anda mulai kembali ke landasan yang kokoh, saat itulah Anda dapat mengambil apa yang telah Anda pelajari baru-baru ini dan menyesuaikan strategi Anda.

Kurangnya Keyakinan Dapat Menarik Anda Keluar dari Zona

Saat Anda menyadari betapa luar biasa baiknya yang Anda lakukan, kesadaran itu adalah sinyal bahwa rasa percaya diri Anda belum berkembang cukup besar untuk mendukung gagasan bahwa Anda bisa sebaik ini. Keterampilan dan kepercayaan diri Anda tidak cocok.

Anda terkejut dengan berapa banyak uang yang Anda hasilkan, tahun yang Anda miliki, umpan balik yang Anda dapatkan dari pedagang lain, atau selera pasar Anda sendiri yang luar biasa. Perspektif Anda tentang kompetensi Anda sendiri secara artifisial rendah. sering muncul di pedagang yang berjuang setelah mengalami pemanasan atau yang memiliki bulan terbaik dalam karir mereka. Jika keyakinan Anda sejalan dengan keahlian Anda, Anda tidak akan terkejut dengan apa yang telah Anda capai, atau apa yang dapat Anda rasakan tentang pasar. Anda tidak terkejut dengan hal-hal yang sejalan dengan apa yang Anda harapkan dari diri sendiri. Anda hanya terkejut dengan hal yang benar-benar tak terduga.

Jika seseorang membunyikan bel pintu Anda dan itu adalah tetangga Anda, Anda tidak akan terkejut. Anda mungkin bertanya-tanya apa yang mereka inginkan, tetapi tidak menutup kemungkinan bagi tetangga Anda untuk membunyikan bel pintu Anda. Sebaliknya, jika Anda membuka pintu dan itu adalah presiden Amerika Serikat, itu akan mengejutkan. Jika Anda benar-benar terkejut dengan penampilan Anda, Anda belum percaya bahwa Anda sebenarnya bisa sebaik itu.

Tip Cepat: Jika Anda ingin membangun piramida yang lebih besar, Anda perlu membangun

basis yang lebih besar. Ketika Anda terkejut dengan betapa bagus kinerjanya Anda, atau betapa baiknya Anda, jangan mencoba memaksakan intuisi Anda atau melakukan sesuatu yang gila. Kembali ke B-game Anda dan buat basis Anda lebih luas dengan menghapus kesalahan teknis dan mental dari C-game Anda.

KEPERCAYAAN STABIL

Dalam arti tertentu, Anda dapat mempertimbangkan keyakinan yang stabil sebagai jalan tengah antara overconfidence dan kurangnya keyakinan. Itu tidak berarti Anda merasa netral, seperti robot, atau mati rasa. Faktanya, justru sebaliknya. Anda penuh emosi, tetapi emosi itu lebih akurat mencerminkan keahlian Anda yang sebenarnya, bukan salah persepsi yang disebabkan oleh kelemahan, bias, atau hasil jangka pendek.

Memiliki keyakinan yang stabil berarti keyakinan Anda tidak pernah berayun secara ekstrem karena perbedaan, atau alasan lainnya. Tentu saja terjadi fluktuasi kecil, karena pertumbuhan dan variasi dalam kinerja Anda konstan, tetapi ada tingkat kekokohan yang tersisa. Kesalahan besar, kebiasaan, atau bias telah diperbaiki.

Hasilnya, Anda lebih mudah untuk: Tampil di level tinggi Mengevaluasi kekuatan dan kelemahan

- Anda Mempertahankan
- pikiran yang jernih, bahkan selama periode
- kekacauan pasar Mengakses dan memercayai intuisi Anda Menghindari
- kesalahan besar Beradaptasi dengan
- perubahan di pasar
- Fokus pada pencarian peluang dan
- eksekusi Fokus hanya pada apa yang paling relevan,
- tanpa terganggu Karena tingkat keyakinan Anda memengaruhi eksekusi, pengembangan ide perdagangan, penyesuaian dalam strategi Anda, kepekaan

pasar, dan keputusan lain seputar perdagangan, penting untuk memiliki keyakinan Anda sebagai stabil mungkin. Untuk alasan yang jelas, tujuan bab ini adalah membantu Anda membangun keyakinan yang stabil. Saat Anda menyelesaikan awa dan bias yang Anda miliki tentang keterampilan perdagangan Anda, Anda akan sampai di sana secara otomatis.

Ambil contoh David, seorang pensiunan aktor yang telah memperdagangkan obligasi, kontrak berjangka, dan opsi secara paruh waktu selama enam tahun terakhir dengan tujuan menjadikannya pertunjukan penuh waktu. Ketika dia dan saya memulai sesi kami, dia belum bisa diuntungkan, dan masalah kepercayaan diri adalah bagian dari masalahnya. Kilasan rasa berhak dan rasa percaya diri yang berlebihan akan muncul saat dia melihat Pergerakan pasar tampak begitu mudah dipahami sehingga dia akan mengukur terlalu besar dan overtrade.

Di sisi ip, ketika dia kalah, kepercayaan diri akan turun, dan pemikiran seperti *saya tidak punya alasan untuk percaya bahwa strategi saya akan berhasil lagi* akan membuatnya melompat ke metodologi lain yang dia pikir

lebih cocok untuk pasar itu. Ada ketidakpercayaan, baik pada dirinya sendiri maupun pada orang-orang yang dia coba pelajari.

Selama beberapa tahun terakhir, David memiliki pola pikir “rumput selalu lebih hijau”, dan dia melompat dari satu strategi atau instrumen ke instrumen lainnya, berdasarkan sampel kecil data atau kondisi pasar yang tidak menentu. Didorong oleh pelajaran hidup bahwa selalu ada cara yang lebih baik, dia akan segera kehilangan kepercayaan pada suatu metodologi, bahkan sebelum mendapatkan sampel yang cukup besar untuk mengevaluasinya dengan benar.

Dalam pekerjaan kami, dia menyadari bahwa dia harus berkomitmen pada strategi dan lebih fokus pada penerapan dan pemahaman aturannya di bawah kondisi pasar yang berubah. Dengan mematuhi dan mengumpulkan sampel data yang lebih besar, dia menemukan batas pengetahuannya dan memiliki kekurangannya, alih-alih melompat kapal, yang semuanya mengarah pada stabilitas yang lebih besar dalam keyakinannya.

Mengurangi hilangnya kepercayaan adalah langkah pertama. Setelah itu, kami perlu mengatasi overconfidence. Aw mendorong lonjakan kepercayaan diri ini pada dasarnya berlawanan dengan aw menurunkan kepercayaan dirinya—dia merasa seperti telah menemukan "strategi" yang akan membuang uang di halaman belakang rumahnya, selamanya. Mengatakan ini dengan lantang membantu, tetapi dia membutuhkan sesuatu yang lebih.

Setelah mengenal David, saya menyarankan agar dia membuat poster yang merinci semua aspek sikapnya yang berlebihan. David mengambil ide itu ke tingkat berikutnya, benar-benar mempekerjakan seorang seniman untuk menggambar karikatur kartun dirinya dengan rincian yang tercantum dari prole condence untuk referensi selama sesi perdagangan. En setiap kali dia mulai menjadi versi kartun dari hak itu, melihat gambar itu segera membantunya mendapatkan perspektif dan menstabilkan kepercayaan dirinya.

Baginya, strategi ini benar-benar membuat perbedaan, karena untuk pertama kalinya dalam pencariannya akan disiplin emosional, David menggunakan komedi alih-alih negatif. Tidak dengan pandangan dunia umumnya bahwa hidup itu lucu dan seringkali tidak masuk akal. Menyadari keadaan emosionalnya sebagai kartun yang terlalu percaya diri membuat logika yang salah di balik emosinya mudah ditantang. Perspektifnya

yang ringan telah memungkinkan dia untuk mengelola puncak dan lembah perdagangan dengan stabilitas dalam keyakinan dan konsistensinya dalam

rutinitas. Dia sekarang memercayai metodologinya—tidak lagi melompat-lompat—dan itu telah menghasilkan pertumbuhan yang konsisten dalam akunnya.

MEMETAMKAN KEPERCAYAAN

DIRI ANDA Mengenali sinyal bahwa keyakinan meningkat terlalu tinggi atau turun terlalu rendah memungkinkan Anda untuk dengan cepat menahan dan meminimalkan kerusakan pada eksekusi Anda. Menjalani proses pemetaan sinyal tersebut sangat penting untuk dapat mengenali, secara real time, saat keyakinan Anda menjadi tidak stabil, sehingga Anda dapat dengan cepat mendapatkan kembali stabilitas. Plus, ini juga memberikan wawasan tentang **aws** yang menyebabkan keyakinan Anda berfluktuasi dan bagian-bagian dari bab ini yang perlu Anda tekankan. Ikuti langkah-langkah di bawah ini untuk membantu Anda membuat dokumen aktual yang memetakan keyakinan Anda.

Langkah 1 Tidak seperti tiga bab sebelumnya, Anda tidak hanya akan berfokus pada mengenali tanda-tanda masalah. Anda akan memulai dengan memetakan seperti apa kepercayaan diri yang stabil atau optimal bagi Anda. **is** memberi Anda target untuk dibidik, dan membuatnya lebih mudah untuk mengidentifikasi ketika kepercayaan telah naik terlalu tinggi atau turun terlalu rendah.

Bahkan jika Anda tidak terlalu sering mengalaminya, Anda masing-masing memiliki versi keyakinan stabil yang unik bagi Anda. Tuliskan deskripsi singkat tentang tampilannya. Berikut adalah beberapa pertanyaan untuk Anda mulai: Bagaimana rasanya ketika keyakinan Anda

- seimbang, tidak terlalu tinggi atau terlalu rendah?
- Seperti apa proses pengambilan keputusan Anda?
- Jelaskan kualitas fokus Anda.
- Jelaskan tingkat energi Anda. Apakah Anda merasa tenang, merah, atau di antara keduanya?
- Apakah Anda berada di zona tersebut?
- Apakah pikiran Anda tampak lebih jernih?
- Apakah rasa waktu Anda mempercepat atau memperlambat?

Buat catatan setelah setiap contoh ketika Anda memiliki keyakinan yang stabil. Bangun pemahaman Anda tentang tampilannya, sampai catatan Anda menjadi berulang dan jelas tidak ada lagi yang bisa Anda tambahkan. Jika saat ini Anda berada dalam masa di mana Anda sedang berjuang, dan kepercayaan diri Anda rendah

atau terlalu tinggi, Anda mungkin menganggap langkah ini sulit. Lakukan yang terbaik yang Anda bisa sekarang, dan kemudian tambahkan lebih banyak detail saat keyakinan Anda stabil.

Langkah 2 Selain menggambarkan keyakinan yang stabil, perhatikan baik-baik fluktuasi dalam keyakinan Anda. Apakah Anda cenderung menjadi terlalu percaya diri atau kehilangan kepercayaan diri? Atau apakah Anda bolak-balik dari satu ke yang lain?

Teliti dan tangkap apa yang menyebabkan rasa percaya diri Anda naik turun. Bersikaplah spesifik tentang tanda-tanda sikap berlebihan dan/atau kurang percaya diri, termasuk: seharusnya Emosi Anda

- - mengatakan
 - dengan lantang Perilaku
 - Tindakan
 - Perubahan
- pada pengambilan keputusan Anda
- Perubahan pada persepsi Anda tentang pasar, peluang, atau posisi saat ini
- Kesalahan perdagangan
- Bahkan ketika

kepercayaan diri Anda rendah, saya mendorong Anda untuk mencari tanda-tanda terlalu percaya diri yang tidak kentara juga, seperti memiliki keyakinan yang berlebihan, terlalu yakin akan masa depan, atau terlalu berpuas diri.

Simpan dokumen terbuka di komputer Anda atau notepad di sebelah Anda saat Anda berdagang, dan buat catatan. Di akhir hari perdagangan, tinjau apa yang Anda temukan dan tambahkan detail tambahan. Buatlah selengkap mungkin. Pemetaan adalah proses berulang. Anda tidak akan mengidentifikasi semua detail dengan sempurna terlebih dahulu. Awasi detail baru dan pastikan untuk menambahkannya. Detail kecil penting, dan dapat membuat perbedaan saat Anda memiliki kesempatan untuk meningkatkan eksekusi.

Jika ini sulit pada awalnya, jangan khawatir. Setiap orang memiliki titik awal mereka sendiri. Gunakan apa yang Anda temukan dan kembangkan dari waktu ke waktu. Selama Anda mengingatnya, Anda akan terus belajar lebih banyak dari yang Anda ketahui sebelumnya. Kemajuan adalah kemajuan, terlepas dari kecepatannya. Berikut beberapa pertanyaan untuk Anda mulai: Keyakinan Rendah

- Situasi apa yang biasanya menyebabkan Anda kehilangan kepercayaan diri?
Misalnya: kehilangan kepercayaan pada strategi Anda, melihat pedagang lain menghasilkan uang, atau sulit menemukan ide baru.
- Bagaimana reaksi tubuh Anda ketika rasa percaya diri Anda rendah? Apakah Anda bergerak lebih lambat, atau membungkuk di kursi Anda?
- Bisakah Anda menggambarkan titik di mana kepercayaan turun terlalu rendah dan menjadi masalah?
- Apa, khususnya, yang terlintas dalam pikiran Anda? Pikiran apa yang Anda miliki?

- Bagaimana proses pengambilan keputusan Anda berbeda?

TERLALU PERCAYA DIRI

- Situasi apa yang biasanya menyebabkan Anda merasa terlalu percaya diri?
Misalnya: perdagangan yang menang besar, mendapat banyak pujian, atau melampaui target Anda untuk bulan itu.
- Bagaimana reaksi tubuh Anda ketika merasa terlalu percaya diri? Apakah Anda gelisah dan tidak bisa duduk diam, bersemangat, atau sadar akan adrenalin yang berdenyut melalui pembuluh darah Anda?
- Bisakah Anda menggambarkan titik di mana rasa percaya diri menjadi berlebihan dan berubah menjadi masalah?
- Apa yang secara spesifik terlintas dalam pikiran Anda? Pikiran apa yang Anda miliki?

- Bagaimana proses pengambilan keputusan Anda berbeda?
- Jika Anda juga mengalami periode kepercayaan diri yang lebih rendah, apakah penurunan itu didahului oleh kepercayaan diri yang berlebihan?

Seringkali, pedagang memiliki kecenderungan terhadap satu atau yang lain, overconfidence atau kurangnya confidence. Tetapi Anda mungkin harus melalui beberapa siklus hasil naik turun untuk mendapatkan peta yang bersih. Beberapa pemicu ayunan dalam kondensat mungkin tidak sering terjadi, jadi Anda mungkin tidak mendapatkan peta yang "sempurna" lebih lama dari yang ideal. di tempat-tempat penekanan yang lebih besar pada bercak fluctuations kecil atau pemicu, karena biasanya masih terkait dengan pemicu yang lebih besar.

Langkah 3 Setelah Anda mengumpulkan banyak detail, atur apa yang Anda temukan dengan menskalakannya. Karena sifat percaya diri yang unik, ada beberapa cara yang dapat Anda lakukan. Jika Anda cenderung kurang percaya diri, Anda dapat menetapkan kepercayaan ideal pada 10, dengan 1 sebagai level terendah Anda. Jika Anda cenderung ke arah

overconfidence, Anda mungkin melakukan sebaliknya, di mana 1 adalah level ideal Anda, dan 10 menggambarkan Anda paling overconfident.

Akhirnya, jika Anda cenderung berputar di antara keduanya, Anda dapat melakukan satu untuk masing-masing, atau menggabungkannya, dengan menjadikan 5 tingkat kepercayaan ideal Anda, tingkat 1 sampai 4 mencerminkan kurangnya kepercayaan diri, dan 6 sampai 10 menyoroti kelebihan kepercayaan diri. Bagaimanapun Anda mengatur level Anda, di setiap level pastikan untuk mengidentifikasi detail yang membedakannya dengan jelas dari level lainnya.

Saat Anda menetapkan tingkat keparahan, pisahkan juga menjadi dua kategori: sisi mental dan emosional dari keyakinan, dan sisi teknis. Mereka duduk berdampingan, jadi

level 1 di sisi mental dan emosional sama dengan level 1 di sisi teknis, dan seterusnya. Contoh di bawah mengilustrasikan skala yang menempatkan 5 di

tengah sebagai tingkat kepercayaan yang ideal, dengan 1 sampai 4 mencerminkan kurangnya kepercayaan, dan 6 sampai 10 mencerminkan kelebihan kepercayaan.

TINGKAT PERCAYA

DIRI Jelaskan pikiran, emosi, hal-hal yang Anda katakan, perilaku, dan tindakan yang menonjolkan setiap tingkat kepercayaan diri.

Selesaikan setidaknya 3 level.

10: Merasa tak terkalahkan. Euforia. Berpikir tentang apa yang akan saya lakukan dengan semua uang yang akan saya hasilkan. 9:

8:

Semua yang saya lakukan benar. Tidak memikirkan potensi kerugian. Amped up dan merasa darah mengalir melalui saya. 7: 6: Mengharapkan perdagangan

berikutnya untuk memukul. Bersemangat.

5: Percaya diri dan tenang. Tidak ada pikiran ekstra. Yakin pada apa yang saya cari. Mampu mempercayai intuisi saya. Kerugian hampir tidak mendaftar.

4: Pesimistis, dengan asumsi open posisi akan kalah. 3: 2: Mengkritik

diri sendiri dan putus asa. Pertanyakan kelayakan strategi saya. Rasanya ingin menyerah, tapi masih berjuang.

1: Simpul di perutku. Tidak bisa melihat bagaimana saya bisa menghasilkan uang.

TINGKAT TEKNIS

Jelaskan kualitas pengambilan keputusan Anda, persepsi pasar, peluang, atau posisi saat ini di setiap tingkat kepercayaan.

10: Menjadi lebih agresif dengan target, pasti mereka akan melakukannya

memukul. 9: 8: Ambil ukuran posisi yang lebih besar. Lebih sulit melepaskan perdagangan, dan mengikuti berhenti. Ambil lebih banyak perdagangan dari

biasanya. 7: 6: Membuat keputusan lebih cepat dan mengambil lebih banyak risiko daripada ideal.

5: Tetap berpegang pada rencana permainan saya dengan mudah, sambil merasakan apa yang diberikan pasar kepada saya dan beradaptasi dengannya.

4: Agak ragu-ragu, tapi masih berjalan dengan baik. 3:

2:

Mencari perdagangan yang sempurna, jadi jangan ambil banyak. Terlalu khawatir tentang pembalikan ketika saya melakukannya.

1: Hentikan perdagangan.

Dengan itu, Anda memiliki draf yang solid yang dapat Anda gunakan saat berdagang untuk mengenali pola Anda dan merespons dengan cepat dengan koreksi. Karena pola-pola ini memerlukan banyak usaha untuk memperbaikinya, jangan merevisi peta Anda sampai Anda mendapatkan bukti yang konsisten bahwa peta tersebut telah berubah secara permanen.

Sekarang, gunakan apa yang Anda identifikasi di bagian ini untuk berfokus pada penyebab ketidakstabilan tertentu dalam keyakinan Anda yang paling relevan dengan perdagangan Anda. Saya sangat menyarankan agar Anda membaca semuanya, karena Anda dapat mengidentifikasi masalah yang tidak Anda sadari pada pandangan pertama. Dan Anda mungkin memikirkan detail tambahan untuk ditambahkan ke peta Anda.

MEMPERBAIKI ILUSI DAN BIAS KOGNITIF Seperti

yang telah saya sebutkan sebelumnya, ada beberapa orang yang percaya bahwa bias kognitif tidak dapat diubah dan satu-satunya pertahanan Anda adalah mempelajarinya sehingga Anda dapat menghindarinya. Namun, bias *dapat* diubah saat Anda memperbaiki alasan yang salah di baliknya. langkah pertama adalah mengidentifikasi hal-hal yang memengaruhi Anda, lalu menggali lebih dalam untuk melihat apa yang memberi makan ilusi atau bias.

Ada banyak bias dan ilusi yang mempengaruhi trader. Anda dapat melakukan pencarian online dan menemukan ratusan di antaranya, seperti Kekeliruan Penjudi (di mana rasa probabilitas Anda berubah) dan Efek Keterkinian (di mana Anda kelebihan berat relevansi informasi yang Anda dengar baru-baru ini). Bagian ini berfokus pada bias yang paling sering menyebabkan ketidakstabilan dan berdampak pada keyakinan para pedagang. Anda mungkin menemukan orang lain yang memengaruhi Anda secara pribadi, dan dengan segala cara, gunakan sistem saya untuk memecah dan mengatasinya.

Ilusi Kendali

Memiliki kendali merupakan hal mendasar bagi keberadaan kita sebagai manusia, bukan hanya sebagai pedagang. Kami terus berusaha untuk meningkatkan kemampuan kami untuk mengendalikan hidup kami, dan hal yang sama berlaku untuk para pedagang. Tetapi masalah muncul ketika ada elemen perdagangan, pasar, atau permainan mental Anda yang Anda yakini berada dalam kendali Anda padahal sebenarnya tidak; misalnya, aksi harga, peluang menghasilkan uang, dan kemiringan, sebelum menge

Terlalu sering pedagang menganggap mereka lebih mengendalikan elemen-elemen ini daripada mereka, dan itu berdampak lebih jauh pada kepercayaan. Dalam jangka pendek sulit untuk mengetahui secara pasti batas-batas kendali kita. Dalam ketidakpastian inilah ilusi tumbuh subur.

Percaya Anda lebih mengontrol perdagangan atau permainan mental Anda daripada Anda sebenarnya adalah alasan utama ketidakstabilan dalam keyakinan Anda.

Berikut adalah tujuh penyebab umum:

1. Keyakinan bahwa Anda Dapat Menghasilkan Uang di

Setiap Perdagangan Ada perbedaan yang mencolok antara keinginan menghasilkan uang dari setiap perdagangan, dan percaya atau berharap bahwa setiap perdagangan harus menguntungkan. Keyakinan diperkuat saat Anda sedang panas, memicu overconfidence. Ketika hasil Anda menjadi negatif, Anda memaksakan perdagangan dalam upaya untuk menghasilkan lebih banyak uang.

Di awal drawdown, beberapa trader akan tetap di atas dan overconfident, menghasilkan lebih banyak kesalahan dan kerugian. Yang lain retak, dan kepercayaan yang dulunya memberikan kepercayaan hancur. Permainan mental ke bawah berubah menjadi terjun bebas. Setelah saat-saat seperti ini, ketika kepercayaan diri hancur, para pedagang berusaha menyatukan kembali kepingan-kepingan itu dan membangun kembali kepercayaan yang mereka miliki sebelumnya. Tetapi ketika keyakinan Anda didasarkan (sebagian) pada ilusi, tujuan Anda harus membangun kembali keyakinan Anda dengan cara baru.

Di permukaan, ini adalah gagasan bahwa Anda dapat menghasilkan uang dari setiap perdagangan. Tidak ada trader yang dapat memiliki kendali pasar atau hasil seperti itu, dan Anda tahu itu.

Jadi mengapa gagasan itu berkeliaran di relung pikiran Anda? Pasti ada alasan yang lebih dalam mengapa sebagian dari Anda percaya bahwa itu mungkin, atau berharap itu bisa terjadi. Mungkin Anda memiliki keinginan untuk membuktikan diri, atau keyakinan bahwa Anda istimewa.

Atau, mungkin, seperti yang akan Anda lihat dalam contoh Sejarah Tangan Mental ini, itu datang dari keinginan untuk menjadi sempurna:

1. Apa masalahnya: Sangat sulit untuk menerima ketika saya mengalami hari-hari turun, dan saya memaksakan perdagangan, rata-rata turun, dan memindahkan target keuntungan saya menjadi menguntungkan setiap hari.
2. Mengapa masalahnya ada: Saya ingin menghasilkan uang setiap hari. Saya memiliki keterampilan untuk menghasilkan 5 hingga 10 kali lebih banyak dari yang saya hasilkan sekarang. Bagi saya, itulah kesempurnaan, dan itulah yang mampu saya lakukan.
3. Apa yang menakutkan: Saya dapat menghasilkan 5 sampai 10 kali lipat dari yang saya hasilkan sekarang dan mengalami hari-hari di mana saya kehilangan uang. Itu bukan masalah saya sekarang. Masalah saya adalah saya kehilangan akal dan mengabaikan strategi yang saya tahu berhasil, berusaha menjadi sempurna.
4. Apa koreksinya: Kesempurnaan bukan berarti proting setiap hari.
Jika saya akan berusaha menjadi sempurna, saya harus fokus pada keputusan yang sempurna. . . mengetahui sepenuhnya bahwa saya tidak mungkin mencapainya, tetapi terdorong untuk mencoba.
5. Logika apa yang mengkonfirmasi koreksi itu: Saya tidak dapat mengendalikan pasar atau hasil saya dalam jangka pendek, jadi bahkan jika saya sempurna dalam eksekusi saya, saya akan sering kalah. Tapi saya akan kehilangan lebih sedikit dengan berfokus pada pengambilan keputusan dalam sistem saya.

Pastikan koreksi ilusi ini berada di garis depan pikiran Anda. Mulailah hari dengan memperkuat batas kendali Anda dan di mana letak kendali Anda—persiapan, pelaksanaan, fokus, dll. melatih pikiran Anda untuk lebih fokus pada apa yang dapat Anda kendalikan dan lebih sedikit pada apa yang tidak dapat Anda kendalikan.

2. Ilusi Kontrol Emosional Pedagang yang

belum bekerja secara ekstensif pada permainan mental mereka sering memiliki perasaan yang mendalam tentang sejauh mana mereka dapat mengendalikan emosi mereka. Sederhananya, Anda berharap untuk selalu memegang kendali, apa pun yang terjadi

seberapa kuat emosi Anda. Anda tidak mempertimbangkan kemampuan otak untuk mematikan fungsi otak yang lebih tinggi saat emosi menjadi terlalu aktif.

Ketika ini terjadi, Anda juga tidak dapat mengendalikan emosi, karena bagian otak yang bertanggung jawab untuk mengendalikan emosi telah berhenti bekerja. Konsekuensinya, Anda kehilangan kepercayaan ketika gagal mencegah diri Anda melakukan perdagangan yang serakah, menghindari risiko, atau miring. Asumsinya adalah Anda harus lebih tahu, dan mereka harus mudah dihindari. Tidak dapat dijelaskan mengapa Anda tidak bisa menghentikan diri sendiri. Pasti ada yang salah dengan Anda, tetapi Anda tidak dapat menentukan apa itu, jadi rasa

percaya diri turun. Ilusi kendali adalah masalah yang sering saya peringatkan kepada klien bahwa begitu mereka memperoleh pengetahuan dan pengakuan, mereka akan keliru percaya bahwa mereka dapat mengendalikan emosi mereka. Meski sudah diperingatkan, masalah tetap muncul karena keyakinan terpendam bahwa mereka harus selalu bisa mengendalikan emosi. Bakar ini ke dalam otak Anda: *Pengakuan tidak sama dengan kontrol.*

Kabar baiknya adalah jawabannya cukup sederhana, tetapi bagi sebagian orang, mungkin memerlukan banyak pengulangan. Jauh di lubuk hati Anda percaya bahwa mengendalikan emosi Anda harus terjadi semudah bernapas. itu berarti Anda mencoba mengoreksi mitos yang lebih besar: bahwa Anda dapat mengendalikan emosi secara ajaib. Ini bukan sihir. Sebaliknya, Anda membangun kompetensi itu ketika Anda benar-benar memahami bagaimana otak berfungsi dan bagaimana benar-benar memperbaiki reaksi emosional Anda —sesuatu yang akan saya bahas lebih lanjut di bab 9. Jujurlah tentang betapa lemahnya keterampilan itu, dan pahami serta terima bahwa itu akan terjadi. mengambil beberapa pekerjaan, waktu, dan usaha untuk mendapatkan yang benar.

3. Memprediksi Hasil

Pikiran selalu berusaha memprediksi masa depan. Namun, masalah muncul ketika Anda mulai percaya prediksi Anda pasti akan terjadi. Misalnya, saat Anda mengalami drawdown dan menganggap itu tidak akan pernah berakhir, atau saat Anda kehabisan tenaga dan merasa hanya masalah waktu sebelum Anda mengendarai Lamborghini yang selalu Anda dambakan.

Anda mungkin juga terkadang membuat prediksi yang lebih halus, seperti berpikir *Hari ini adalah hariku!* Anda memulai hari dengan bersemangat dan bersemangat untuk melawan pasar, dan kepastian yang berlebihan ini membantu Anda mengelola kerugian atau kemenangan kecil. Namun jika hasil Anda terlalu besar di kedua

kemampuan Anda untuk mempertahankan disiplin dan mengelola reaksi Anda mungkin dikompromikan oleh sikap berlebihan yang dimulai hari Anda.

Sebaliknya, ketika Anda berpikir negatif tentang masa depan, hal itu merugikan Anda. Anda berasumsi bahwa hari ini bukan hari Anda dan Anda tidak akan menghasilkan uang. Anda memeriksa secara mental, kehilangan fokus, mengurangi upaya, melewati perdagangan, dan meremehkan yang baik. Anda mengatakan hal-hal seperti, "Saya tidak merasakannya," dan berhenti berdagang untuk menghindari kerugian. Anda kurang percaya diri hanya karena Anda yakin prediksi negatif Anda akurat.

Kedua skenario tersebut disebabkan oleh ilusi bahwa apa yang terjadi sekarang akan terus berlanjut tanpa batas waktu. Dalam benak Anda, seolah-olah Anda telah menekan tombol ulangi dan kenyataan hari ini akan terus berlanjut dengan cara yang sama di masa mendatang. Run atau drawdown yang bagus diasumsikan berlanjut, dan itu menyebabkan naik atau turunnya kepercayaan diri Anda secara berlebihan.

pada gilirannya, memengaruhi persiapan, pelaksanaan, dan kemampuan Anda untuk merespons saat masalah melanda. Saya telah berbicara di dua bab sebelumnya tentang masalah ini yang menyebabkan kemarahan dan ketakutan. Jika Anda belum membuat banyak kemajuan dalam memperbaiki masalah tersebut seperti yang Anda inginkan, itu mungkin karena masalahnya lebih berakar pada keyakinan daripada ketakutan atau kemarahan.

Koreksi untuk masalah ini datang dengan pemahaman yang kuat bahwa prediksi Anda bukanlah kepastian; mereka perkiraan. Anda tidak mempertimbangkan serangkaian hasil yang mungkin dan menetapkan probabilitas pada kemungkinannya. Alih-alih, Anda yakin bahwa Anda akan menghasilkan uang dalam perdagangan, kehilangan uang untuk hari itu, berhenti, atau mencapai target keuntungan Anda dalam perdagangan, bahkan ketika Anda hanya 75% di sana.

Anda merasa dibenarkan dalam prediksi ini karena mereka merasa itu akan terjadi, dan *begitulah* cara Anda mengetahui ada ilusi yang berperan. Tugas Anda bukanlah mengetahui apa yang akan terjadi. Anda mengelola ketidakpastian yang melekat di pasar dengan membuat taruhan probabilistik dalam suatu sistem.

Mengenali perasaan kepastian yang berlebihan (baik positif maupun negatif) adalah bagian besar dari cara Anda memperbaiki ilusi ini dan mengembangkan keyakinan yang stabil. Tuliskan daftar hal-hal yang Anda pikirkan atau katakan saat keyakinan Anda berlebihan dan saat optimal. Ini akan membantu Anda membedakan perbedaan secara real time, sehingga Anda dapat menurunkan tingkat kepastian di tempat yang sebenarnya tidak Anda miliki.

Anda mungkin juga perlu menggali lebih dalam dan menggunakan Sejarah Tangan Mental untuk memahami mengapa Anda membutuhkan kepastian yang berlebihan itu. Apa kelemahan keyakinan Anda yang memaksa Anda membuat asumsi tentang masa depan? Misalnya, kepastian yang berlebihan dapat berasal dari:

- Keinginan untuk menutupi kelemahan dalam proses pengambilan keputusan Anda. Mungkin itu tidak sekuat yang seharusnya karena Anda setengah-setengah prosesnya.
- Upaya untuk meniru kepercayaan yang Anda lihat pada pedagang yang Anda hormati dan cita-citakan.
- Sebuah keinginan bahwa Anda bisa tahu apa yang akan terjadi. Jelas, Anda akan menghasilkan banyak uang dengan cara itu.

Mendapatkan ke akar dari apa yang mendorong kebutuhan Anda akan kepastian yang berlebihan adalah kunci untuk dapat secara konsisten memperlakukan prediksi Anda sebagai prediksi, bukan sebagai fakta. Anda tahu begitulah seharusnya, tetapi Anda harus melakukan pekerjaan untuk sampai ke sana.

4. Mengabaikan Pengaruh Varians Beberapa

pedagang berpikir, dalam jangka pendek, bahwa mereka memegang kendali penuh atas hasil mereka. Mereka menikmati keuntungan yang tidak sepenuhnya mereka lakukan, dan mereka mencaci diri sendiri atas kerugian yang tidak mereka sebabkan. Varians itu rumit, membuatnya sulit untuk membedakan sejauh mana PnL Anda adalah hasil dari keunggulan Anda. Tapi trader yang berjuang dengan ilusi kontrol lalai untuk secara aktif mengembangkan keterampilan yang dapat menstabilkan keyakinan dan reaksi emosional mereka terhadap hasil mereka: keterampilan untuk mengenali perbedaan.

Reaksi pertama Anda setelah membaca ini mungkin berasumsi bahwa kemampuan Anda untuk mengenali varians tidak dapat meningkat. Tapi pikirkan tentang kemampuan Anda untuk menemukan perbedaan sekarang, dibandingkan dengan tahun pertama Anda. Meskipun mungkin masih lemah, relatif terhadap apa yang optimal, Anda telah meningkat. Sekarang bayangkan jika Anda mengerjakannya secara langsung. Minimal, ini akan membantu Anda mengurangi reaksi berlebihan karena perbedaan di kedua arah.

Begini caranya: Sebelum melihat PnL Anda untuk sesi tersebut, catat perdagangan di mana Anda menduga varians adalah faktor yang lebih besar, dan perkirakan sejauh mana pengaruhnya terhadap hasil Anda. Ukur kinerja atau tingkat eksekusi Anda dan perkirakan PnL Anda untuk hari itu.

Terakhir, bandingkan dengan hasil aktual Anda.

Mengikuti langkah-langkah ini akan memberi Anda perasaan yang berbeda. Jika Anda tidak puas dengan eksekusi Anda, tetapi memiliki keuntungan lebih tinggi dari biasanya, Anda

harus merasa kurang positif dan lebih peduli dengan bagaimana mengeksekusi lebih baik.

Di sisi ip, jika Anda kehilangan uang, tetapi sangat senang dengan perdagangan yang Anda lakukan, Anda akan merasa kurang negatif dari biasanya. Nilai di sini bukan untuk mencapai akurasi yang sempurna. Ini membuat Anda memperhitungkan varian dengan cara yang lebih disengaja, sehingga Anda dapat melihat hasil Anda dengan lebih objektif.

Bagaimana jika Anda sudah mengetahui hal ini, memperhitungkannya, tetapi tetap saja terjebak dalam gelombang menyalahkan diri sendiri atas kekalahan dan/atau menjadi terlalu tinggi untuk menang? en Anda tahu ini sebenarnya bukan tentang varians, dan terkait dengan salah satu masalah kepercayaan lainnya yang dibahas dalam bab ini.

5. Potensi yang Belum Direalisasikan

Masalah ini lebih umum ditemukan di antara calon pedagang daripada veteran. Anda sangat percaya pada potensi Anda dan membayangkan diri Anda sukses, mungkin sangat sukses. Anda sangat termotivasi untuk membuktikan diri dan menyadari potensi itu. Keyakinan Anda begitu dalam sehingga Anda benar-benar dapat merasakan kesuksesan yang Anda impikan seolah-olah Anda sudah mencapainya.

Keyakinan secara artifisial meningkat karena hasil yang dibayangkan menghasilkan emosi positif, meskipun membutuhkan waktu lama untuk mencapainya. Seolah-olah rasa percaya diri Anda telah menentukan harga hasil tersebut. Tidak mengherankan, seperti pasar yang sudah jenuh, tidak perlu banyak waktu untuk membuat rasa percaya diri Anda runtuh. Itu rapuh, dan bahkan hari kekalahan standar sudah cukup untuk mengungkap ilusi.

Sangat mudah untuk terjebak dalam menikmati kepercayaan diri dan inspirasi yang datang dari kegembiraan akan potensi Anda, yang membuat hal ini sangat mudah untuk dilewatkan. Anda tidak melihat bahayanya karena konsekuensinya tidak langsung. Anda menikmati perasaan sukses, tidak menyadari bahwa hal itu menciptakan ketidakstabilan dalam keyakinan Anda. Misalnya, perhitungan risiko normal didasarkan pada ukuran buku Anda hari ini. Namun, ketika Anda menderita dari ilusi ini, Anda terlalu terburu-buru dan mengambil lebih banyak risiko, karena Anda menganggap pertumbuhan akun Anda tidak dapat dihindari.

Ketika Anda menikmati kesuksesan masa depan Anda sendiri, Anda juga membuat kerugian lebih menyakitkan. Mengapa? Karena saat ini kehilangan terasa seperti ada yang diambil darimu, padahal kenyataannya kamu belum mendapatkannya.

Anda harus memahami pentingnya menyeimbangkan keyakinan yang kuat pada potensi Anda dengan penghargaan atas semua langkah yang diperlukan untuk mewujudkannya. semakin Anda merangkul langkah-langkah itu, semakin mudah untuk menjauhkan

menikmati kesuksesan masa depan sebelum waktunya. Jadilah keduanya aspiratif dan realistis. Putar kembali tingkat kepastian Anda tentang masa depan, dan teruslah bekerja sampai Anda mendapatkan hasil, pengetahuan, dan pengalaman untuk mewujudkan kesuksesan yang Anda impikan.

6. Menangani Umpan Balik

Anda tidak dapat mengontrol apa yang orang pikirkan tentang Anda, sama seperti mereka tidak dapat mengontrol apa yang Anda pikirkan tentang mereka. Tapi mudah bereaksi berlebihan saat dipuji atau dikritik. Perhatikan baik-baik bagaimana Anda terlalu terpengaruh oleh komentar-komentar tersebut, karena hal itu menyoroti kelemahan dalam keyakinan Anda.

Misalnya, beberapa klien golf profesional saya adalah junior yang menonjol yang menerima banyak pujian dari orang-orang di sekitar mereka. "Kamu akan melakukan tur, bersaing dengan Tiger," kata orang-orang. Namun, setelah turnamen yang buruk, orang-orang yang sama itu akan menghujani mereka dengan pertanyaan, menanyakan apa yang salah. e pemain merasa perlu mempertahankan diri dan membuktikan bahwa mereka bermain cukup baik, meskipun itu tidak tercermin dalam skor mereka.

Anda juga mungkin merasa perlu membela diri terhadap pertanyaan yang muncul setelah beberapa kekalahan. Kuncinya adalah menilai legitimasi dan kompetensi orang yang membuat komentar.

Sebagai pegolf junior, klien saya belum memiliki kecanggihan untuk memahami bahwa mereka perlu bersikap skeptis bahkan terhadap pujian yang mereka terima—sering kali datang dari sumber yang tidak berpendidikan. Sebagian dari kepercayaan mereka membutuhkan pujian itu, dan menyukai gagasan bahwa orang lain sangat menghargai permainan mereka. Tetapi kenyataannya adalah tidak ada yang bisa mengatakan dengan pasti apakah mereka akan berhasil di PGA Tour, sama seperti tidak ada yang tahu pasti bahwa Anda akan menjadi trader yang sukses, dalam jangka panjang.

Jika ada bagian dari diri Anda yang membutuhkan jaminan dan pujian dari orang lain, Anda mengambil risiko bahwa komentar tersebut secara artifisial meningkatkan ekspektasi Anda dan menyebabkan sikap percaya diri yang berlebihan. Di sisi lain, komentar negatif dapat memangsa kebutuhan akan persetujuan itu dan menyebabkan Anda menjadi defensif, lebih meragukan prospek Anda, atau deant dan termotivasi untuk membuktikan ba

Umpan balik eksternal, baik positif maupun negatif, idealnya hanya mewakili sebagian kecil dari kepercayaan Anda secara keseluruhan. Jika tidak, mentalitas, keadaan emosi, dan eksekusi Anda terlalu bergantung pada orang lain. Anda menyerahkan kendali. Kenali saat-saat di mana Anda membela diri, atau menikmati pujian, sebagai tanda kelemahan dalam kepercayaan diri Anda.

7. Berharap untuk Selalu Menjadi yang

Terbaik Menjadi yang terbaik secara mental mengharuskan Anda memiliki kendali penuh atas variabel-variabel yang menyebabkan energi, emosi, dan kondisi mental

Anda berfluktuasi. Pedagang yang sering melakukan yang terbaik beroperasi dari dasar kepercayaan yang stabil. mereka tidak berharap berada di level itu; mereka melakukan pekerjaan yang diperlukan untuk mencapainya. Sebaliknya, Anda hanya berharap secara membabi buta untuk menjadi yang terbaik, dan itu menyebabkan ketidakstabilan da

Ingat kembali ke bab 3, di mana Anda belajar dari Konsep Inchworm bahwa C-game Anda, atau yang terburuk, adalah satu-satunya bagian dari keahlian Anda yang benar-benar dapat Anda harapkan? Segala sesuatu yang lain sedang dalam proses dipelajari dan membutuhkan usaha dan perhatian untuk mencapainya.

Anda tidak dapat mengontrol A-game Anda. Saat Anda berharap menjadi yang terbaik, Anda memberi sinyal ke otak Anda untuk tidak fokus pada keterampilan yang sedang dipelajari. Anda yakin A-game Anda otomatis, jadi Anda menganggap memiliki kendali penuh atas variabel yang menghasilkannya. Ironisnya, dengan berharap untuk secara konsisten menjadi yang terbaik, secara praktis dijamin Anda tidak akan seperti itu. Harapkan yang terburuk dan berusaha keras untuk menjadi yang terbaik.

Versi ekstrem dari ilusi kontrol yang dimiliki oleh banyak trader baru, dan itu penting untuk diperbaiki, disoroti oleh Goro, seorang klien dari Jepang yang memulai trading mata uang kripto di awal tahun 2017. Saat itu, dia masih bekerja penuh waktu sebagai seorang insinyur, tetapi pada akhir tahun itu dia akan berhenti dari pekerjaan hariannya untuk berdagang penuh waktu.

Namun, segera setelah dia mulai berdagang, Goro mulai merasakan tekanan yang luar biasa. Pasar crypto sedang bullish saat itu. Dia menghasilkan uang dalam perdagangan pertamanya, dan segera setelah itu, dia menghasilkan jauh lebih banyak daripada dia dari pekerjaan teknik penuh waktunya. Dia mulai berpikir dia bisa berhenti dan dengan mudah menghasilkan enam angka hanya dengan bekerja satu jam sehari. Tetapi pasar bergejolak dan memiliki beberapa koreksi besar yang tidak dapat ditangani oleh pemula ini, secara taktik

atau mental. Ketegangan diperparah oleh fakta bahwa istrinya sedang mengandung anak pertama mereka dan mereka, pada saat itu, tinggal di AS, tanpa teman atau keluarga untuk mendapat dukungan. Dia menjadi sangat fokus pada pasar crypto, dan dia tidak bisa tidur nyenyak, karena dia mendapat peringatan sepanjang malam. tegang pernikahannya, karena dia tidak hanya tidak ada untuk istrinya selama kehamilannya dan di bulan-bulan setelah kedatangan putranya, tetapi dia mulai kehilangan uang di atasnya. Goro

merasa seperti dia mengecewakan keluarganya, dan pada titik terendah itulah dia dan saya mulai bekerja sama.

Dalam beberapa sesi pertama, kami menemukan bahwa akar masalah Goro adalah ilusi bahwa dia dapat menghasilkan uang dengan mudah, menghasilkan uang dari setiap perdagangan, dan selalu menjadi yang terbaik. Suatu hari, kami berdiskusi apakah dia lebih suka menjadi trader paling beruntung di dunia atau paling terampil, dan dia langsung menjawab bahwa dia lebih suka beruntung. pada titik balik, dan Sejarah Tangan Mental ini membantunya untuk melihat dengan jelas masalahnya: 1. Apa masalahnya: Saya ingin memiliki kekuatan manusia super yang akan

izinkan saya untuk memaksimalkan keuntungan dan menghilangkan kerugian dari setiap perdagangan dengan cara yang sangat tidak realistis.

2. Mengapa masalahnya ada: Saya sudah lama memiliki ilusi bahwa kemampuan manusia super itu mungkin, dan jauh di lubuk hati saya harus berpikir itu mungkin.
3. Apa yang terpesona: Saya memiliki pengalaman hidup selama 25 tahun untuk membuktikannya tidak mungkin memiliki kekuatan seperti itu, dan jika saya terus berpikir seperti ini, pada dasarnya saya berusia tujuh tahun. Lihatlah kekacauan yang disebabkan oleh keyakinan yang satu ini dalam hidup saya—pada dasarnya saya berpikir bahwa saya dapat memenangkan lotre. Bagaimana jika saya memenangkannya? Apakah saya akan memiliki sesuatu yang tersisa, selain uang? Jika saya tidak menang, maka saya tidak akan memiliki keduanya.
4. Apa koreksinya: Karena saya tidak memiliki kekuatan manusia super, satu-satunya hal yang dapat saya lakukan adalah melakukan pekerjaan yang diperlukan untuk menjadi seorang trader yang terampil, dan menerima bahwa tidak peduli seberapa baik saya menjadi, saya tidak dapat selalu berada di terbaik saya dan tidak semua perdagangan akan menguntungkan.
5. Logika apa yang mengkonfirmasi koreksi itu: adalah satu-satunya cara untuk mencapai kebebasan finansial melalui perdagangan. Kecuali saya ingin menjadi orang yang beruntung yang memenangkan lotre, saya perlu memperbaiki ilusi ini atau mengambil risiko menghancurkan hidup saya.

Sejak saat itu, Goro mulai memperlakukan perdagangan dengan serius. Bertahun-tahun kemudian, saat saya menulis ini, dia terus berdagang crypto, serta pasar lainnya. Secara emosional dia beralih dari ilusi yang lebih dalam ke masalah yang lebih praktis yang biasanya saya lihat pada trader veteran. FOMO dan kemarahan muncul dari waktu ke waktu, dengan sedikit rasa percaya diri yang berlebihan.

Goro memperkirakan bahwa ketidakstabilan emosinya telah menurun sekitar 75% sejak kami pertama kali bekerja sama. Dari 25% yang tersisa, dia sangat sadar kapan hal itu terjadi dan tahu cara memperbaikinya. Misalnya, begitu dia mengira saya *jenius*, dia memastikan untuk tetap berpegang pada rencana dan mencari peluang bagus untuk mengambil untung atau menutup perdagangan.

Ilusi Pembelajaran

Jika sebelumnya Anda tidak terbiasa dengan Konsep Inchworm, Anda mungkin telah mengembangkan kesalahan dalam keyakinan Anda tentang belajar. Ini menyebabkan ketidakstabilan emosional, termasuk masalah kepercayaan diri. Anda salah berasumsi tentang perkembangan Anda sebagai trader, menciptakan kebingungan dan pesimisme.

Atau, sebaliknya, Anda terlalu terburu-buru dan menganggap aspek keahlian Anda telah dikuasai, padahal belum.

Memperbaiki kesalahan ini diperlukan untuk mengembangkan keyakinan yang stabil. Selain itu, berikut adalah beberapa ilusi pembelajaran yang lebih umum yang memengaruhi kepercayaan

diri: 1. Penguasaan Dini

Ketika dalam keadaan baik, mudah tertipu dengan berpikir bahwa aspek keahlian Anda yang sedang dipelajari sebenarnya sudah dikuasai. Adalah kesalahan pada dasarnya berarti Anda berpikir Anda telah melewati garis finis padahal Anda belum melakukannya, seperti berada di mil 21 maraton —dekat, tetapi Anda belum sampai.

Mungkin Anda berada dalam keadaan emosional yang baik selama beberapa minggu, menghasilkan uang, dan Anda sedikit santai, dengan asumsi kemiringan Anda ditangani. Kemudian tilt muncul kembali secara tak terduga, karena Anda berhenti secara aktif memikirkan tentang koreksi kemiringan Anda. Beberapa kerugian memicu kemiringan, pikiran Anda tidak berfungsi, dan Anda membuat banyak kesalahan.

Akibatnya, Anda mudah kehilangan kepercayaan, baik dalam kemampuan Anda untuk mengontrol kemiringan dan strategi untuk memperbaikinya, meskipun masalah sebenarnya semakin Anda hadapi. Hal yang sama terjadi ketika Anda membuat kesalahan perdagangan yang Anda pikir tidak lagi menjadi masalah, dan Anda mulai mempertanyakan kompetensi Anda sebagai seorang pedagang.

Ketika Anda mencapai tahap proses pembelajaran ini, Anda merasa dalam perintah sedemikian rupa sehingga Anda *seolah-olah* telah menguasainya. Namun, kembali lagi

hingga ketidakmampuan, kapan pun, dan dengan alasan apa pun, adalah bukti bahwa keterampilan masih dalam proses dipelajari, dan membutuhkan lebih banyak pekerjaan sebelum dikuasai sepenuhnya. Sebelum membaca buku ini, Anda tidak memiliki teori atau struktur untuk memahami mengapa kesalahan ini terjadi. Anda terlalu terburu-buru, karena Anda tidak tahu apa-apa.

Satu hal yang dapat membantu Anda menghindari masalah ini adalah memahami sinyal yang menunjukkan bahwa Anda telah mencapai penguasaan. Penanda kritis adalah pelestarian kompetensi Anda secara konsisten di bawah situasi intens di mana Anda mungkin sebelumnya ragu-ragu, miring, takut, serakah, atau tidak stabil secara emosional. Sinyal lainnya adalah sama sekali tidak adanya kesalahan tersebut dalam B-game Anda, padahal sebelumnya, Anda masih memiliki pemikiran atau dorongan untuk memiringkan atau memaksakan perdagangan.

Sampai Anda mendapatkan indikasi tersebut, teruslah berlari — kesalahan itu masih mungkin terjadi. Dan jika Anda membuatnya, jadilah detektif, ingin tahu mengapa Anda membuatnya dan menjadi agresif dalam memperbaikinya.

Namun, jika Anda tidak dapat menghentikan asumsi bahwa Anda telah mencapai penguasaan sebelum waktunya, mungkin ada bagian dari diri Anda yang sangat ingin sukses. Akibatnya, Anda terpaku pada indikator apa pun bahwa Anda akan menjadi hebat, akan dapat keluar dari pekerjaan Anda dan berdagang penuh waktu, atau menghasilkan banyak uang. Anda terdorong untuk maju dari diri sendiri karena Anda putus asa untuk mencapai tujuan Anda. (Keputusan adalah topik yang akan saya bicarakan nanti di bab ini, jadi pastikan untuk membacanya.)

2. Asumsikan Anda Lebih Cerdas dari Orang Lain

Seperti atlet yang menganggap bakat atletik mereka lebih besar dari yang lain, trader dengan bias ini menganggap mereka lebih pintar dari yang lain untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka. Ini masalah halus, dan masalah yang lebih besar bagi pedagang yang lebih kompetitif dengan pedagang lain daripada dengan diri mereka sendiri.

Jika Anda adalah tipe orang yang terus-menerus melihat ke belakang untuk melihat peringkat Anda dalam perusahaan, atau bahkan dalam grup perdagangan, kemungkinan besar Anda akan berebut tidak hanya untuk keuntungan dan dominasi secara moneter, tetapi juga untuk bukti bahwa Anda lebih pintar. Anda mungkin mengatakan hal-hal tentang pedagang lain seperti, “apakah pria itu idiot. Saya tidak percaya dia menghasilkan sebanyak itu tah

Ketika Anda melewatkan peluang yang dimanfaatkan orang lain, atau kerugian menumpuk, Anda cepat membuat alasan. Mengambil kesalahan akan menjadi pengakuan bahwa Anda bukan yang terpintar di ruangan itu, dan Anda tidak bisa membiarkan rasa percaya diri Anda terpukul.

Penyebab utamanya adalah pandangan yang kaku tentang kecerdasan, yang berasal dari mentalitas jadul bahwa Anda pintar atau tidak. Ketika prot adalah bagaimana Anda membuktikan kecerdasan, keyakinan Anda akhirnya naik dan turun berdasarkan pergerakan PnL Anda. Anda merasa seperti Anda hanya sebaik perdagangan terakhir Anda. Tidak ada keabadian abadi untuk itu. Beberapa trader merasakan pergerakan ini lebih dramatis, sementara yang lain menyangkal adanya masalah, menjadi deant, atau menjadi sombong untuk mencegah agar kepercayaan diri mereka yang rapuh tidak turun.

Mengubah pandangan Anda tentang kecerdasan itu penting, karena merugikan kemampuan Anda untuk bersaing dengan pedagang lain. Anda akhirnya kurang memanfaatkan kemampuan Anda—Anda tidak belajar dari kerugian dan kesalahan, atau setidaknya tidak efisien. Anda lebih fokus mempertahankan posisi Anda sebagai yang paling cerdas, daripada memahami bahwa kecerdasan adalah alat yang membantu Anda mengeksekusi dan belajar. Salah satu

kunci untuk mengevaluasi diri Anda dalam jangka pendek dan tetap menjaga kepercayaan diri adalah dengan merangkul Konsep Inchworm. Demi argumen, anggaplah Anda benar-benar yang paling cerdas di ruangan itu. Seperti atlet yang terlalu mengandalkan bakat saja, Anda masih akan dikalahkan oleh trader yang bekerja lebih keras, yang lebih cepat belajar dari kesalahan, dan yang lebih berpikiran terbuka.

Untuk memperluas pandangan Anda tentang kecerdasan, Anda harus menghapus asosiasi bahwa PnL sama dengan kecerdasan. Rangkullah realitas kelemahan Anda sendiri, dan tegaskan gagasan bahwa setiap orang memiliki kelemahan dengan lebih kuat. Semakin cepat Anda merangkul milik Anda, semakin cepat Anda dapat meningkatkannya dan memajukan seluruh jangkauan Anda.

Jika Anda belum melakukannya, saya sarankan Anda menyelesaikan Analisis A- to C-game yang saya jelaskan di bab 3. Ini memberi Anda cara untuk melihat kinerja harian dengan cara non-moneter. Anda juga akan lebih memahami penyebab fluktuasi kinerja Anda dan memperbaikinya lebih cepat. Jika Anda dapat mengalihkan penggunaan kecerdasan Anda dengan cara yang jauh lebih praktis, itu akan memberi Anda stabilitas yang lebih besar dalam keyakinan Anda, meningkatkan kinerja Anda secara keseluruhan.

Saya juga menyarankan Anda membaca buku Carol Dweck *Mindset: e New Psychology of Success*. Ini adalah sumber daya yang luar biasa untuk memahami pandangan tetap tentang kecerdasan.

Anda yakin kesalahan atau kerugian dapat dihindari jika Anda berpikir lebih lama, membaca berita yang tidak jelas yang dilihat orang lain, tidak ragu-ragu, atau . . .
Isi bagian yang kosong dengan alasan lain. Seperti yang dibahas

di bagian Mistake Tilt, bias melihat ke belakang mencakup cara seperti fantasi untuk menganalisis apa yang bisa Anda lakukan dengan cara yang berbeda. Anda yakin kesalahan Anda seharusnya mudah dikoreksi karena sekarang Anda melihat apa yang dapat Anda lakukan dengan cara yang berbeda. di aksi. Jika sesederhana itu, Anda akan membuat keputusan yang berbeda. Fantasi ini berasal dari rasa kompetensi Anda sendiri. Masalah ini

disebut bias pandangan ke belakang, tetapi sebenarnya itu berasal dari harapan bahwa Anda mengetahui masa depan. Seolah-olah Anda harus memiliki kemampuan untuk mengetahui faktor-faktor apa yang harus diperhatikan, apa yang harus dibaca, kapan harus menarik pelatuk, atau apa pun yang bisa menghindari kesalahan tersebut. Saat Anda melihat ke belakang dan mengidentifikasi kesalahan Anda, rasanya Anda seharusnya tahu lebih baik. Tetapi untuk melakukan itu, Anda harus tahu kesalahan atau kerugian akan terjadi sebelum itu terjadi. Tentu saja, itu tidak mungkin, jadi

Apa yang akan terjadi jika Anda jujur tentang mengapa Anda gagal? Apa yang akan terjadi jika Anda tidak membuat alasan dan, sebaliknya, mengakui bahwa Anda bisa melakukannya dengan lebih baik? Apakah itu terasa buruk? Apakah itu akan menyebabkan Anda kehilangan kepercayaan diri? Apakah Anda menjadi pesimis tentang prospek Anda sebagai trader? Apakah Anda mengharapkan diri Anda menjadi sempurna, atau percaya bahwa Anda bisa?

Jawaban atas pertanyaan Anda mengungkapkan apa yang dilindungi oleh bias pandangan ke belakang. Setelah Anda tahu apa yang Anda lindungi, itulah masalahnya. Jadikan soal itu Langkah 1 dari Sejarah Tangan Mental, dan gunakan bagian yang sesuai di bab ini untuk membantu Anda menyelesaikan empat langkah selanjutnya.

Bias Konfirmasi

Salah satu keterampilan mendasar dari trader yang sukses adalah kemampuan untuk segera mengenali saat Anda salah. Ketika Anda menderita bias konfirmasi, Anda kehilangan keterampilan itu karena keyakinan Anda didasarkan pada kebutuhan untuk menjadi benar. Sebaliknya, Anda secara otomatis mencari informasi untuk mengkonfirmasi keyakinan Anda saat ini dan mengabaikan sudut pandang yang berlawanan.

Anda tidak memiliki analisis menyeluruh tentang informasi apa yang disaring masuk atau keluar dan dapat mengalami kesulitan mengevaluasi kembali pendapat Anda. Anda cenderung mengabaikan saran kontradiktif dari trader lain. Anda memegang dengan kaku

ke posisi di hadapan semakin banyak bukti bahwa itu adalah seekor anjing. Atau Anda mungkin dengan cepat melompat pada informasi pertama yang mengkonfirmasi pendapat Anda tentang perdagangan potensial.

Pada kenyataannya, Anda dapat memiliki bias konfirmasi untuk hampir semua hal. Ini bisa berupa pandangan trader lain, asumsi tentang peluang di pasar pada kuartal ini, atau pemikiran tentang jenis pekerjaan yang dilakukan CEO. Mungkin Anda percaya bahwa Anda tidak beruntung dan ditakdirkan untuk kalah, atau Anda akan menghasilkan jutaan. Anda bisa yakin stok akan naik karena Anda secara pribadi menyukai produk mereka. Anda dapat percaya bahwa saham teknologi siap untuk muncul, menunjuk ke liputan media yang positif, dan Anda sangat yakin akan hal ini sehingga Anda tidak mengevaluasi lintasan pengeluaran iklan, atau apakah basis pelanggan menyusut.

Bias konfirmasi bukan tentang keyakinan khusus dan lebih banyak tentang keterikatan kaku yang Anda miliki terhadapnya. Keterikatan menghalangi sudut pandang yang berlawanan dan mematikan analisis yang ketat. Atau lebih buruk lagi, versi bias konfirmasi yang lebih parah: Anda hanya harus benar.

Sebagai seorang trader, penghidupan Anda bergantung pada persepsi yang jelas tentang apa yang terjadi, sehingga Anda dapat mengevaluasi peluang apa adanya, bukan seperti yang Anda inginkan. Hanya ketika Anda realistis Anda menempatkan diri Anda pada posisi terbaik untuk sukses jangka panjang.

Untuk mulai memecahkan bias konfirmasi, Anda perlu memahami apa yang mendorongnya. Mengapa Anda ingin memastikan apa yang sudah Anda yakini benar vs. mencari tahu apa yang sebenarnya benar? Mengapa Anda ingin berhenti belajar? Pada tingkat dasar, Anda mungkin kurang memiliki keterampilan untuk mengevaluasi sudut pandang lawan dengan benar tanpa kehilangan perspektif Anda. Mungkin Anda terlalu mudah dipengaruhi oleh orang lain.

Atau Anda bisa takut bahwa Anda akan terlihat bodoh. Mungkin Anda secara tidak sadar melindungi diri sendiri dari mengetahui bahwa Anda tidak sebaik yang Anda pikirkan, dan bahwa hasil Anda sampai saat ini lebih berkaitan dengan keberuntungan daripada keterampilan. Mungkin Anda ingin menjadi top dog di perusahaan atau grup Anda dan ingin dihormati oleh rekan-rekan Anda, tetapi Anda belum memiliki hasil untuk membuktikannya. Jadi Anda kurang memikirkan mereka untuk meningkat

Bias konfirmasi menghalangi Anda untuk mengidentifikasi kesenjangan dalam keahlian, pengetahuan, dan perspektif Anda. Dan itu menghentikan Anda dari belajar. Cara paling dasar untuk mulai mengoreksi ini adalah dengan mengidentifikasi keyakinan yang paling melekat pada Anda. Carilah keyakinan, ide, atau pernyataan yang dimiliki

terus berputar di benak Anda—hari demi hari, bulan demi bulan, dan bahkan tahun demi tahun—tanpa berubah.

Jika Anda benar-benar mengevaluasi informasi secara objektif, cerita itu setidaknya akan berkembang. Sebaliknya, ceritanya tidak berubah. Bias Anda diperbaiki dan Anda tidak terbuka untuk argumen balasan.

Menjadi lebih baik dengan teliti dalam analisis Anda. Pelajari cara memahami argumen pihak lain dan buktikan pendapat Anda di hadapan argumen tersebut. Membuat asumsi membabi buta itu lemah. Cobalah untuk memahami, dan biarkan perspektif Anda tumbuh atau berkembang. Pada akhirnya, keyakinan Anda mungkin tidak berubah, tetapi alasan yang melingkupinya menjadi diperkuat karena harus mempertahankannya dengan cara yang lebih keras.

Jika itu tidak cukup memperbaiki bias Anda, maka itu menunjukkan bahwa Anda memiliki kebutuhan yang lebih dalam untuk "menjadi benar". Lanjutkan ke Langkah 2 dari Sejarah Tangan Mental untuk mengungkap mengapa Anda begitu terikat untuk menjadi benar. Itu bisa disebabkan oleh beberapa contoh yang saya berikan sebelumnya, atau Anda mungkin membela diri dari gagasan salah—menunjukkan rasa tidak aman yang lebih dalam atau kelemahan dalam keyakinan.

Dalam hal ini, Anda perlu memahami apa yang mengancam tentang kesalahan. Mungkin jawabannya melampaui perdagangan dan bersifat pribadi. Berikut adalah contoh Sejarah

Tangan Mental: 1. Apa masalahnya: Saya memiliki dorongan

yang kuat untuk membuktikan kepada diri sendiri bahwa saya bisa melakukan ini. Saya mencoba memaksakan R-multiple yang tinggi sehingga saya dapat meningkatkannya.

2. Mengapa ada masalah: Jika saya mendapatkan kelipatan-R yang tinggi, maka itu bukti bahwa saya melakukan ini dengan benar, dan validasi bahwa saya harus meningkatkannya.

3. Apa yang dikagumi: Sebenarnya tidak, itu bukan bukti. Saya bisa saja beruntung, dan jika saya mendapat konfirmasi palsu, tanpa disadari saya akan membuat diri saya mengalami kehancuran yang akan jauh lebih menyakitkan daripada “kesempatan yang terlewatkan” jangka pendek yang bisa saya perdagangan di luar sistem saya. Saya juga mengembangkan kebiasaan buruk yang harus saya lakukan nanti pada.

4. Apa koreksinya: Saya ingin dan butuh validasi melalui sistem. Saya hanya perlu fokus pada eksekusi untuk beberapa bulan ke depan. Paku, agar saya bisa membangun kompetensi dan meletakkan fondasi untuk naik level.

5. Logika apa yang menegaskan koreksi itu: Sampai sejauh ini merupakan validasi tersendiri bahwa saya melakukan sesuatu dengan benar. Saya tidak perlu validasi hari ke hari, dari hasil.

Efek Dunning-Kruger

Konsep ini mengacu pada kecenderungan pelaku yang kurang terampil untuk melebih-lebihkan kemampuan mereka, dan, sebaliknya, bagi pelaku yang sangat terampil meremehkan kemampuan mereka.⁷ Dalam perdagangan, itu berarti di satu sisi, pedagang dengan keterampilan yang sangat sedikit menjadi terlalu percaya diri karena mereka tidak mampu untuk mengenali ketidakmampuan mereka sendiri. mereka tidak menyadari betapa buruknya mereka, dan mereka berasumsi bahwa mereka tahu lebih banyak daripada pedagang lainnya.

Di sisi lain adalah pedagang yang sangat terampil yang secara keliru berasumsi bahwa orang lain memiliki tingkat pengetahuan yang sama, dan yang meremehkan kompetensi mereka sendiri, sehingga secara artifisial rendah kepercayaannya. Konsep ini melambangkan mengapa kepercayaan diri bukanlah ukuran kompetensi atau kesuksesan masa depan yang akurat. Jika ada, kenyataan akan menyarankan bahwa pedagang di kedua sisi masalah ini harus merasakan

kebalikan dari apa yang mereka lakukan! Kesamaan di kedua sisi adalah asumsi yang salah tentang pengetahuan Anda relatif terhadap pedagang lain. Mari kita lihat mengapa analisis Anda mungkin terkesan dari sisi yang kurang percaya diri. Mungkin Anda dibesarkan untuk menjadi rendah hati, tidak pernah membanggakan diri sendiri, pencapaian Anda, atau apa yang Anda ketahui. Atau itu mungkin datang dari kecemasan, kegugupan, atau ketakutan menonjol, dan tidak menginginkan perhatian atau harapan yang dirasakan yang menyertainya.

Anda mungkin juga mengetahui berapa banyak trader dan investor yang sukses besar di luar sana. Karena tidak mencapai level itu, Anda secara otomatis meremehkan apa yang Anda ketahui. Perspektif yang salah dapat diperkuat, karena jauh lebih mudah untuk melihat trader yang lebih sukses dari Anda, terutama yang diliput media, daripada melihat ke belakang untuk melihat berapa banyak trader yang kurang sukses dari Anda.

Di sisi ip, jika Anda terlalu percaya diri terhadap kompetensi Anda yang sebenarnya, mengapa Anda begitu tidak ahli dalam mengenali kelemahan Anda sendiri? Salah satu alasannya adalah keyakinan yang mendominasi masyarakat Barat bahwa Anda dapat mencapai apa pun yang Anda pikirkan. adalah

sering datang dengan kecenderungan umum untuk menyangkal kelemahan dan menekankan kekuatan.

Atau rasa percaya diri Anda yang berlebihan mungkin datang dari rasa tidak aman di mana Anda merendahkan pedagang lain untuk meningkatkan rasa percaya diri Anda sendiri—cara klasik “menginjak orang lain untuk membuat diri Anda merasa lebih besar”. Jadi, Anda menganggap trader lain yang tidak menganggap Anda bodoh, meskipun mereka jauh lebih berhasil.

Apakah Anda seorang trader lemah yang terlalu percaya diri atau trader kuat yang kurang percaya diri, untuk memperbaiki masalah ini saya sarankan untuk menyelesaikan Analisis permainan A- to C di bab 3. Meskipun Anda mungkin tidak pernah mencapai analisis yang buruk, dapatkan perspektif yang lebih jelas tentang kekuatan dan kelemahan Anda dapat membantu Anda menghindari penerapan tingkat kepercayaan yang

Anda mungkin juga perlu menentukan apakah ada rasa tidak aman atau kelemahan yang lebih dalam dalam rasa percaya diri Anda yang menyebabkan Anda menjadi terlalu percaya diri atau kurang percaya diri. e Sejarah Tangan Mental adalah alat untuk membantu. Dalam pengalaman saya, ini sering dikaitkan dengan masalah pribadi yang melampaui perdagangan.

Saat menyelesaikan Riwayat Tangan Mental, saya mendorong Anda untuk berpikir lebih pribadi, bahkan jika masalahnya tidak muncul di tempat lain dalam hidup Anda. Seringkali perdagangan dapat menantang Anda dengan cara yang tidak dapat dilakukan oleh bagian lain dari hidup Anda. Jadi masalah pribadi yang belum terselesaikan muncul saat berdagang, dan perlu diperbaiki untuk menstabilkan keyakinan perdagangan.

Pemikiran Hitam-Putih

Mengevaluasi kesalahan, kerugian, pasar, atau lainnya dengan cara hitam-putih, semua-atau-tidak sama sekali adalah aw tersembunyi yang dapat mendasari banyak ilusi dan bias yang telah saya jelaskan. Saat Anda mengalami reaksi spontan yang benar-benar terpolarisasi, bahasa Anda berisi kata-kata seperti "selalu" dan "tidak pernah". Atau Anda menilai kinerja Anda sebagai sempurna atau buruk, dan Anda sering terombang-ambing antara satu dan lainnya, berdasarkan hasil Anda. Hasil dalam trading itu hitam atau putih, tapi Anda tidak bisa menilai diri sendiri sebagai trader seperti itu; jika tidak, Anda akan mengalami reaksi berlebihan yang kuat.

Untuk mengetahui apakah ini masalah bagi Anda, perhatikan apakah Anda sering membuat pernyataan ekstrim tentang diri Anda, trader lain, pasar, atau peluang trading. Penyebut yang sama adalah apakah Anda memiliki a

cara terpolarisasi dalam mengkategorikan sesuatu—mengklasifikasikannya tanpa gradasi atau rentang apa pun.

Bagi trader yang cenderung beralih antara terlalu percaya diri dan kurang percaya diri, hal ini mungkin menjadi salah satu alasannya. Anda ip dari satu sisi koin ke sisi lainnya. Merasa percaya diri, Anda melihat diri Anda sebagai seorang jenius; tidak merasakannya, Anda menganggap diri Anda penipu yang hanya beruntung. aw adalah penyebab

utama masalah Max dengan keserakahan dan, pada akhirnya, rasa percaya diri—ingat dia adalah swing trader forex yang memiliki peta 10 level dari pola keserakahannya. Jika dia mengalami kerugian, Max akan mulai mengkhawatirkan kompetensinya dan pengembalian uangnya. Dia ingin menjadi lebih menguntungkan daripada trader lain untuk membuktikan bahwa dia bisa sukses. Ada kebutuhan yang berbeda agar kompetensinya diakui oleh orang lain, serta dirinya sendiri.

Kerugian akan membuatnya ragu untuk mengambil perdagangan lain. Dia akan terlalu fokus pada apa yang dia lakukan salah dan, kadang-kadang, mulai meragukan kompetensinya dan berpikir dia bukan trader yang baik. Dia harus mematikannya selama beberapa hari untuk mengatur ulang.

Sebelum kami memulai sesi kami, Max menganggap semua trader memiliki emosi yang mengganggu kinerja mereka, dan dia tidak tahu bahwa dia memiliki potensi untuk menghilangkan masalah ini. (Contoh lain dari pemikiran hitam-putih.) Dalam sesi pertama kami, kami dapat menggali apa yang ada di balik masalah keserakahan dan kepercayaan dirinya. is Mental Hand History menunjukkan apa yang kami temukan:

1. Apa masalahnya: Ketika keserakahan berada pada titik terburuknya, saya didorong oleh dorongan tak terkendali untuk melakukan pengembalian yang terbaik, saat ini. Saya hanya fokus menghasilkan uang sekarang. Tidak ada lagi pemikiran jangka panjang.
2. Mengapa ada masalah: Saat saya dalam penarikan, my kepercayaan melemah; Saya lebih meragukan kemampuan dan tujuan saya. ada sedikit kepastian bahwa saya dapat mencapai target saya. Saya perlu menghasilkan uang sekarang untuk kembali ke titik impas atau untung, menghilangkan keraguan, dan merasa cukup percaya diri untuk mengatakan bahwa saya adalah pedagang yang secara konsisten menguntungkan yang pada akhirnya dapat mene
3. Apa yang membuat kagum: Saya memiliki keinginan yang mendalam untuk membuktikan bahwa saya bisa melakukannya. Semakin saya dapat mendukung diri saya sendiri, semakin saya membuktikan bahwa saya dapat melakukan ini.

keinginan itu sehat, tetapi dibawa ke ekstrem karena saya perlu buktikan sekarang juga. Saya tidak ingin membuktikannya dalam satu atau dua tahun; Saya ingin membuktikannya sekarang.

4. Apa koreksinya: Saya tidak bisa melewati langkah-langkah. Jika saya ingin membangun besar rumah, saya tidak dapat membangun lantai ketiga sebelum saya membangun lantai kedua.

Saya tahu apa yang saya mampu, dan saya tahu apa yang telah saya buktikan pada diri saya sendiri.

5. Logika apa yang mengkonfirmasi koreksi itu: Keyakinan saya melemah karena persepsi saya tentang keterampilan saya terlalu hitam dan putih. Memahami dengan jelas dasar keahlian saya memungkinkan saya untuk mengetahui bahwa selalu ada beberapa aspek dari rangkaian keahlian saya yang tidak hilang. di memungkinkan saya untuk maju dengan cara yang lebih linier, dan memiliki kesabaran untuk menghindari melompat secara impulsif ke perdagangan marjinal dan, sebagai gantinya, hanya mengambil yang terbaik.

Untuk membantu keluar dari cara hitam-putih dalam melihat kompetensinya, saya meminta Max mengidentifikasi semua keterampilan dan pengetahuan yang dia kuasai dalam trading sejauh ini—semua hal yang dia kuasai secara otomatis, dan tidak perlu. pikirkan lagi. Misalnya, mampu mengidentifikasi struktur pasar, di mana garis tren utama berada, serta level support dan resistance.

Saya menyarankan dia membaca dan memikirkan daftar itu setiap hari selama tiga sampai lima menit. Apa yang Max sadari dengan cepat adalah bahwa dia adalah seorang trader yang kompeten dengan dasar yang kuat yang telah dibangun selama ribuan jam pengujian, dengan terlibat dalam pasar.

Tak lama setelah menyelesaikan latihan ini, tanda-tanda kemajuan pertamanya muncul. Max mulai melihat keputusan jangka pendek dari perspektif jangka panjang, yang memungkinkan dia untuk mengambil perdagangan yang seharusnya dia hindari, dan menerima kerugian tanpa dorongan untuk segera menghasilkan uang kembali.

Dia juga menemukan bahwa dia dapat menghindari keinginan untuk menutup perdagangan di bawah targetnya dan menghindari perdagangan yang tidak memenuhi semua kriterianya. Bagian terakhir dari kemajuan cukup luar biasa, dan dalam dua contoh, dia mencatat, “Jauh lebih mudah untuk berada di sela-sela, meskipun keduanya untung. Saya senang bahwa saya tidak membawa mereka. Mengapa saya melanggar rencana saya yang telah saya habiskan ribuan jam untuk membuatnya?”

Max masih mengalami tanda-tanda keserakahan dan rasa percaya diri yang lemah, tetapi kesadarannya begitu kuat sekarang, jarang mempengaruhi dirinya.

eksekusi. Plus, dengan kemampuan yang begitu kuat untuk menangani kerugian, dia sekarang melakukan lebih banyak perdagangan dan bahkan melakukan beberapa hari perdagangan—sesuatu yang tidak pernah berhasil dia lakukan sebelumnya karena ketidakstabilan emosinya.

Agar Anda dapat mengoreksi cara mengevaluasi yang terpolarisasi, Anda harus, seperti yang dilakukan Max, mengidentifikasi situasi di mana Anda cenderung paling terpolarisasi, dan mengintegrasikan perspektif dengan gradasi ke dalamnya. Jika reaksi terpolarisasi Anda terkait dengan kompetensi Anda sendiri, menyelesaikan Analisis permainan A hingga C adalah cara yang bagus untuk memulai. Anda mungkin hanya memiliki permainan A- atau C untuk memulai, dan tugas mengidentifikasi permainan-B Anda akan secara signifikan membantu memperbaiki aw ini.

Jika kategorisasi Anda terkait dengan pedagang lain, bangun pemahaman tentang di mana kinerja mereka bertentangan dengan cara Anda memberi label. Misalnya, jika Anda telah menuliskannya sebagai orang idiot, carilah indikasi di mana mereka telah bekerja dengan baik dan memiliki ide-ide bagus. Sebaliknya, jika Anda menganggap mereka sempurna, turunkan sedikit untuk diri Anda sendiri dengan mengidentifikasi kelemahan dan tempat di mana mereka membuat kesalahan.

Jika bahasa terpolarisasi Anda terkait dengan pasar karena Anda "selalu kacau, dan tidak pernah mendapatkan bagian yang adil", mulailah melacak varians. Carilah contoh yang menyangkal pernyataan tersebut. en mulai membangun lebih banyak nuansa. ini mungkin cukup untuk membuat

Anda mengubah tempat-tempat tertentu di mana reaksi Anda terlalu ekstrem. Jika tidak, Anda perlu menyelidiki lebih lanjut mengapa evaluasi Anda begitu terpolarisasi.

PERFECTIONISME

Perfeksionisme itu kompleks, dengan tingkat keparahan yang berbeda. Seluruh buku ditulis hanya tentang satu topik ini. Saya juga sudah membahasnya beberapa kali dalam buku ini. Dalam Ketakutan, Anda belajar bahwa standar kesempurnaan dapat membayangi Anda dan menambah begitu banyak tekanan sehingga dapat melumpuhkan pengambilan keputusan Anda. Di Tilt, Anda melihat bagaimana mengharapkan kesempurnaan menyebabkan kemarahan yang semakin menurunkan eksekusi Anda. Sekarang, mari kita masuk lebih dalam, mengeksplorasi bagaimana perfeksionisme atau ekspektasi tinggi merusak kepercayaan diri, dan beberapa ide berbeda tentang cara menyelesaikannya.

Inti dari perfeksionisme adalah memiliki keyakinan yang berlebihan tentang kemampuan Anda sendiri. Itulah sebabnya saran bahwa "Tidak ada yang sempurna" atau "Kegagalan adalah

kesempatan untuk belajar” adalah basa-basi yang tidak menyentuh akar masalah. Pedagang bersifat analitis dan membutuhkan lebih banyak informasi. Anda tidak membuat keputusan perdagangan berdasarkan saran umum. Kamu menggali. Hal yang sama diperlukan di sini. Itu tidak berarti kita harus mempelajari yang pribadi.

Ada beberapa penyebab perfeksionisme berbasis kinerja yang umum yang mungkin belum Anda sadari.

Sementara beberapa pedagang memiliki perjuangan yang sehat untuk kesempurnaan, seringkali merupakan pendorong kinerja tinggi, itu juga bisa menjadi pedang bermata dua. Kelemahan terjadi ketika dorongan untuk kesempurnaan menjadi berlebihan dan menciptakan gejolak emosional. pada volatilitas dapat menyebabkan setiap jenis kesalahan perdagangan yang dapat Anda bayangkan. Itu juga dapat memperlambat kemajuan dan menciptakan ketidakpuasan, yang kemudian dapat menyebabkan kelelahan, dan menemukan motivasi dan dedikasi Anda merosot ke belakang.

Saya ingin Anda semua terdorong untuk menjadi yang terbaik, dan menemukan versi kesempurnaan Anda sendiri. Namun agar upaya Anda memperkuat keyakinan, perlu diimbangi dengan pemahaman tentang hakikat kesempurnaan. Perfeksionisme tidaklah buruk. Itu terlalu kasar untuk sebuah analisis, yang juga tidak memperhitungkan keuntungan yang diberikannya.

Sebaliknya, mari soroti apa yang berlebihan untuk mengubah perfeksionisme menjadi sesuatu yang lebih produktif. Dengan melakukan itu, Anda dapat menumpulkan salah satu ujung pedang dan meminimalkan kerusakan yang disebabkan oleh diri sendiri, sambil mengasah sisi lain yang memungkinkan Anda unggul.

Pertama o, Inchworm adalah penangkal baris "Tidak ada yang sempurna". Inilah mengapa pernyataan itu sebenarnya salah secara fungsional: Ini bukan tentang menjadi sempurna. ide menjadi sempurna terlalu besar. Tidak ada orang yang sempurna. Kita semua memiliki C-game. Kami selalu memiliki kelemahan relatif. Tetapi itu tidak berarti kita tidak dapat, kadang-kadang, mencapai kesempurnaan versi kita sendiri ketika kita berada di zona tersebut dan memaksimalkan kemampuan kita pada saat itu. Itu adalah versi kesempurnaan. Anda dapat mencapainya sesekali, hanya saja tidak dengan sampel yang besar.

Menjadi sempurna dalam pengertian itu tidak berarti Anda memeras keuntungan paling banyak setiap hari. Lagi pula, mengingat perbedaan, itu bahkan tidak sepenuhnya berada dalam kendali Anda. Ini lebih tentang versi Anda sendiri tentang pengambilan keputusan dan eksekusi yang sempurna, mengingat jangkauan Anda saat ini. Juga, setelah

kesempurnaan, standar naik; tampil di level itu berarti ujung depan Inchworm Anda bergerak maju.

Kapasitas Anda tumbuh dan definisi kesempurnaan baru muncul. Anda memiliki A-game baru, dan cara termudah untuk mencapai kesempurnaan lagi datang bukan dengan menekan maju dari depan tetapi dengan mengoreksi aspek B- atau C-game Anda dan bergerak maju dari belakang.

Apakah Anda menyadari atau tidak perfeksionisme menjadi masalah bagi Anda, mungkin berguna untuk membaca daftar berikut. Mungkin ada tanda-tanda di sini bahwa Anda tidak akan mengenalinya di bawah payung perfeksionisme: Anda memberi banyak tekanan pada diri

- sendiri untuk menjadi hebat Tekanan internal yang
- konstan tidak memungkinkan Anda untuk rileks atau istirahat, yang menyebabkan kelelahan yang Anda
- rasakan seperti tidak ada yang cukup baik, bahkan setelah hari-hari besar yang
- menguntungkan Anda tidak pernah memuji hasil yang baik dan berasumsi bahwa siapa pun yang berada
- di posisi Anda dapat mencapainya Kritik-diri meluap atas kesalahan langkah sekecil apa pun, dan
- Anda memperlakukan semua kesalahan dengan setara Anda terus-menerus merasa diri Anda sendiri tidak melakukan
- cukup dibandingkan dengan orang lain; selalu ada orang yang melakukan lebih baik Anda mengalami kesulitan untuk maju, melepaskan, atau
- mengatasi kesalahan, karena Anda terobsesi
- dengan mereka dan menyesal Anda

jarang tampil di puncak Anda Anda merasa tertinggal Dengan mengingat hal itu, mari kita lihat lebih dekat pada dua penyebab perfeksionisme: evaluasi diri yang salah yang disebabkan oleh akumulasi decit dalam keyakinan, dan harapan yang salah untuk tujuan.

Evaluasi Diri yang

Salah Kita semua memiliki tongkat pengukur internal, dalam arti tertentu, untuk mengevaluasi tingkat keterampilan kita, mendapatkan umpan balik tentang kinerja kita, dan mengidentifikasi apa yang harus diperbaiki. Di awal bab, saya menyatakan bahwa masalah kepercayaan muncul dari aws dalam perspektif keahlian Anda. Dalam hal ini, pedagang perfeksionis memiliki metode yang menakutkan untuk menilai diri mereka sendiri. Merupakan hal yang umum bagi para trader untuk mencapai pencapaian, seperti bulan

vegetatif pertama mereka, dan tidak lama setelah itu tidak memikirkannya. Mereka gagal memberi

diri mereka kredit apapun, dan kehilangan kesempatan untuk memperkuat keyakinan mereka. tinta

mengevaluasi keterampilan Anda sebagai permainan: Anda mendapatkan atau kehilangan poin berdasarkan kualitas setiap perdagangan yang Anda lakukan atau teruskan. Jumlahkan dan Anda mendapatkan skor untuk hari itu. Penghitungan harian masuk ke bulanan, bulanan ke tahunan, dan seterusnya. e game tidak berhenti sampai Anda berhenti berdagang. Perfeksionis secara konsisten gagal dalam permainan ini, yang pada dasarnya menumpuk hutang yang sangat besar.

Tingkat pengukur internal Anda digunakan untuk menentukan berapa banyak poin yang Anda dapatkan atau hilangkan. Kesempurnaan, atau harapan yang tinggi, mewakili standar yang Anda harapkan dan membentuk garis dasar Anda. Artinya, ketika Anda mencapai tingkat harapan itu, Anda mendapat poin nol—Anda tidak memuji diri sendiri karena melakukan apa yang seharusnya Anda lakukan. Hanya ketika Anda melebihi harapan Anda mendapatkan poin. Tetapi . . . mereka juga bisa diambil setelah Anda memindahkan tiang gawang, atau meningkatkan harapan Anda.

Sebagian besar waktu Anda jatuh di bawah harapan Anda dan kehilangan poin. Bagi sebagian dari Anda, skala ini proporsional, jadi saat Anda sedikit berkinerja buruk, Anda hanya kehilangan beberapa poin, dan saat Anda berkinerja buruk secara besar-besaran, Anda kehilangan lebih banyak. Bagi yang lain, tidak masalah apakah Anda jatuh sedikit di bawah atau jauh di bawah, gagal tetaplah gagal dan Anda kehilangan jumlah yang sama.

Dalam game ini, poin sama dengan keyakinan. Jadi di mana itu meninggalkan Anda? Berutang. Meskipun ada kalanya Anda mendapatkan beberapa poin, poin tersebut sangat rendah dibandingkan dengan jumlah besar yang Anda hilangkan. di menghasilkan lubang, atau kelemahan, dalam kepercayaan diri Anda yang dapat mendasari kurangnya kepercayaan dan kepercayaan diri yang berlebihan.

Ekspektasi yang tinggi pada awalnya membuat Anda berhutang, tetapi seiring berkembangnya masalah ini, Anda mulai percaya bahwa mencapai kesempurnaan akan membuat Anda keluar dari perasaan bawah sadar bahwa jika Anda dapat tampil sempurna, Anda akan melakukannya. hutang akan terhapus bersih dan sekarang Anda akan merasa percaya diri secara konsisten dan dapat dibenarkan.

Namun, setelah Anda mencapai ketinggian baru dalam performa, Anda sekarang mengharapkan standar ini muncul setiap saat. e tiang gawang bergerak lagi. Anda baru saja melompat lebih tinggi, dan sekarang berharap untuk melompat lebih tinggi lagi. Momen

kepuasan sedang berlangsung, saat pikiran Anda segera beralih ke momen berikutnya. Atau Anda bahkan tidak mengalami momen makan itu,

mengabaikan nilai dari apa yang telah Anda capai, setelah beralih ke harapan berikutnya.

Apa pun itu, alih-alih terbebas dari utang, Anda malah semakin dalam. Proses ini berulang, dan Anda berpikir bahwa pencapaian yang lebih besar—lebih banyak uang, status, tanggung jawab, dll.—pada akhirnya akan berhasil. Itulah mengapa Anda memiliki pedagang yang sangat sukses yang sengsara; mereka begitu terdorong oleh uang, mereka berpikir lebih banyak uang akhirnya akan membuat mereka puas. Uang tidak bisa mengeluarkan mereka dari hutang ini. Sumber eksternal—bahkan banyak pujian dari orang lain yang mereka hormati—tidak dapat mendamaikan utang tersebut.

Yang perlu Anda lakukan adalah mengkalibrasi ulang tongkat pengukur internal Anda dan membuatnya lebih akurat. Untuk melakukan itu, Anda perlu menyadari bahwa Anda telah salah mengartikan harapan sebagai tujuan.

Ekspektasi vs. Tujuan

Perbedaan antara ekspektasi dan tujuan adalah signifikan. Pada dasarnya, harapan menyiratkan jaminan. Dalam hal ini, itu adalah jaminan untuk mencapai hasil yang Anda inginkan, yang berarti Anda percaya bahwa Anda memiliki keterampilan yang diperlukan atau Anda pasti akan mencapainya di sepanjang jalan. Di sisi lain, tujuan menyiratkan ketidakpastian. Jalan yang tepat untuk mencapai tujuan itu tidak diketahui, dan sementara keterampilan yang dibutuhkan mungkin diketahui, apakah Anda dapat mencapainya dan bagaimana Anda mer

Harapan hanya menginginkan hasil dan tidak peduli bagaimana Anda sampai di sana. Sasaran datang dengan pengakuan akan potensi kekacauan di sepanjang jalan. Meskipun Anda dapat didorong dengan tingkat intensitas yang sama oleh suatu tujuan atau harapan, ada perbedaan yang jelas dalam perasaan Anda ketika, misalnya, Anda mengejar target untuk menghasilkan \$500.000 dalam setahun.

Jika itu adalah ekspektasi, saat Anda menghadapi kesalahan, kemunduran, atau kegagalan di sepanjang jalan, Anda tidak siap dan bereaksi berlebihan. Ada lebih banyak kritik diri, serta potensi overconfidence atau kehilangan kepercayaan. Jika Anda benar-benar dapat mencapai harapan Anda, Anda mendapatkan poin nol dan tidak merasakan apa-apa, atau mungkin Anda bahkan merasa lebih b

Sedangkan dengan tujuan, Anda siap menangani kemunduran, dan Anda memahami pelajaran dan nilai yang diberikannya. Tujuan menyiratkan pembelajaran dan banyak pasang surut. Ada pemahaman implisit bahwa Anda akan menemukan hal-hal baru dalam perjalanan menuju ke sana. Anda juga mendapatkan rasa bangga dan kepuasan untuk setiap langkah di sepanjang jalan.

Hasil dari tongkat pengukur internal yang akurat adalah Anda memiliki kesempatan untuk mengumpulkan poin saat Anda membuat kemajuan di setiap langkah di sepanjang jalan. Anda membangun cadangan kepercayaan dengan setiap pencapaian yang Anda capai, jadi garis akhir bukanlah pertama kalinya Anda merasa bangga atau puas. Hasil bersihnya adalah landasan keyakinan yang lebih kuat yang Anda manfaatkan untuk mengejar tujuan Anda berikutnya.

Mungkin perbedaan yang paling jelas antara ekspektasi dan tujuan adalah bagaimana Anda mengevaluasi hasil ketika Anda gagal. Sebagai tujuan, Anda mungkin kecewa, tetapi alih-alih memikirkannya, Anda melihat hasilnya secara proaktif: Bagaimana atau mengapa

- saya gagal?
- Apa yang tidak saya persiapkan?
- Bisakah ini dihindari?
- Dalam bidang apa saya telah berhasil dan membuat kemajuan?
- Apa yang telah saya pelajari?
- Bagaimana saya akan melakukan yang lebih baik pada

tujuan saya berikutnya? Jawaban atas pertanyaan-pertanyaan itu segera membuat Anda lebih baik, tidak hanya dalam mencapai tujuan Anda tetapi juga dalam menetapkan tujuan masa depan.

Banyak dari Anda akan melihat masalah ini dan menganggap saran saya adalah menurunkan harapan Anda. Tidak. Saya ingin aspirasi Anda setinggi yang Anda inginkan. Masalahnya bukanlah Anda ingin menjadi sempurna; itu yang Anda harapkan. Koreksi bukan untuk menurunkan ekspektasi Anda. Alih-alih, ubah mereka menjadi tujuan.

Secara konseptual, satu-satunya hal yang benar-benar dapat Anda harapkan adalah Anda berada pada kondisi terburuk Anda, atau C-game Anda. Itulah satu-satunya hal yang dijamin. Sisa jangkauan Anda—B-game dan A-game—harus diperoleh setiap hari. Anda mendapatkan kredit, atau mendapatkan poin, saat melakukannya. Secara proporsional tentunya. Anda juga mendapatkan poin saat mempelajari lebih lanjut tentang penyebab variasi dalam performa Anda, dan saat Anda melakukan koreksi. Melihat kemajuan lebih mudah saat Anda membuat Analisis permainan A-ke-C seperti diuraikan dalam bab 3, dan menggunakannya sebagai tongkat pengukur untuk mendapatkan umpan balik harian dan waktu nyata.

Mengubah cara Anda mengevaluasi kinerja harian Anda adalah langkah pertama untuk mengoreksi perfeksionisme. Tetapi agar benar-benar menempel, Anda harus kembali ke sejarah Anda sebagai pedagang dan memperbaiki kerusakan yang disebabkan oleh tongkat pengukur lama Anda. Anda perlu membebaskan diri dari utang.

Jelas, Anda tidak dapat mengubah apa yang telah terjadi di masa lalu. Tetapi mengubah perspektif Anda tentang hal itu dapat mendamaikan kepercayaan yang hilang yang Anda peroleh tetapi tidak terakumulasi.

Sangat sering ada pencapaian atau tolok ukur masa lalu yang, pada saat itu, tidak diberikan rasa hormat, pujian, atau pengakuan yang pantas. Tidak masalah jika pasangan, teman, rekan kerja, atau atasan Anda memuji Anda dan bahkan mengadakan pesta untuk Anda. Perspektif Anda adalah apa hal.

Kembali dan lihat semua pencapaian yang Anda miliki sejak awal karir trading Anda—berhasil mendapatkan sim, bulan menguntungkan pertama Anda, pertama kali Anda menghasilkan lebih dari \$10.000 dari satu trading, dll. Besar atau kecil, tuliskan sebanyak mungkin pencapaian Anda, terutama yang membuat Anda merasa sangat senang, dan tidak merasa bangga, atau terpuaskan olehnya.

Saat Anda mulai mencapai pencapaian Anda, perhatikan “Ya, tapi. . memasuki pikiran Anda. adalah ungkapan umum yang digunakan untuk meremehkan apa yang telah Anda capai. “Ya, tapi. . . Saya bisa menghasilkan lebih banyak/melakukan lebih banyak/bekerja lebih keras.” “Ya, tapi. . . dibandingkan dengan ini dan itu, itu bukan apa-apa. Lebih banyak selalu ada di luar sana; itulah cara dunia. Dan pencapaian orang lain tidak memiliki relevansi

dengan apa yang telah Anda capai. Langkah kedua adalah membuat daftar semua pencapaian Anda di masa lalu dan menulis dengan tepat bagaimana Anda mencapainya. / Apa yang kamu pelajari? Kesulitan apa yang Anda temui, dan bagaimana Anda melewatinya? Sekarang, melihat ke belakang, bagaimana itu menjadi blok bangunan atau batu loncatan ke tempat Anda hari ini?

Anda juga tidak harus memiliki daftar lengkap sebelum mulai mempelajari lebih dalam setiap pencapaian; Anda bisa bolak-balik. Yang lebih penting adalah bagaimana Anda membuat daftar pencapaian Anda dan menulis tentangnya. tidak bisa menjadi tugas yang Anda lakukan selama dua jam dalam satu hari dan hanya itu. Anda mencoba membentuk kembali perspektif Anda. Jauh lebih efektif melakukannya secara teratur, katakanlah, 5 sampai 10 menit sehari.

Akumulasi decit membuat Anda merasa lapar akan kepercayaan diri dan pencapaian selanjutnya di cakrawala tampak seperti pesta yang akhirnya akan memuaskan Anda. Hanya itu fatamorgana, dan Anda hanya makan setumpuk pasir. e proses melakukan 5 hingga 10 menit per hari, mungkin

bahkan beberapa kali sehari, seperti makan. Anda memberi diri Anda rasa percaya diri yang selama ini Anda dambakan. Setelah Anda melewati proses ini untuk semua pencapaian Anda, tinjaulah. Anda mungkin belajar lebih banyak saat menjalani putaran kedua, menanamkan koreksi lebih lanjut, dan memperkuat cara baru dalam mengevaluasi diri sendiri.

Langkah ketiga adalah mengekstraksi dan mengonfirmasi keterampilan atau aset yang telah Anda pelajari sebagai seorang trader, terutama yang Anda anggap remeh. Anda dapat melakukan ini bersamaan dengan ulasan pencapaian Anda di masa lalu, tetapi tetap buat daftarnya secara terpisah. Intinya di sini adalah bahwa perfeksionisme Anda tidak peduli dengan detail keahlian Anda; itu hanya menuntut kesempurnaan. adalah cara Anda mengurangi kembali intensitas itu. Misalnya, keterampilan Anda mungkin termasuk:

- Membuat keputusan cepat dan akurat saat pasar menggila
- Memperkirakan harga masa depan
- Mempersiapkan strategi yang jelas untuk hari itu dan menerapkannya pada waktu yang tepat

Keterampilan dan masa lalu Anda memberi Anda stabilitas; tinjau mereka di awal hari perdagangan. lalu gunakan Analisis A- to C-game Anda sebagai tongkat pengukur baru di akhir hari perdagangan, dan evaluasi kinerja dan kemajuan. Kombinasi dari hal-hal ini berfungsi untuk membentuk kembali perspektif Anda secara mantap, mengisi lubang dalam rasa percaya diri Anda, dan memungkinkan Anda untuk mendaki lebih tinggi. Anda akan dapat memanfaatkan apa yang akan terjadi selanjutnya dengan berdiri di atas fondasi dari apa yang telah Anda bangun. tidak akan terjadi dalam

semalam, jadi waspadai perfeksionisme terkait dengan proses mengoreksi perfeksionisme Anda. Itu bisa merusak kemajuan Anda. Nasihat di bagian ini sangat penting bagi Chris,

pedagang dari bab 4, yang keserakahannya terkait dengan rasa sakit karena kehilangan uang yang mengubah hidup. Meskipun itu terjadi bertahun-tahun yang lalu, penyesalan itu tetap ada di benaknya. Jika, misalnya, dia menjual posisi untuk mendapatkan keuntungan, dia akan segera memikirkan bagaimana dia bisa menghasilkan lebih banyak. Akibatnya, Chris sering menjadi agresif begitu perdagangan menjadi menguntungkan, dan dia mencoba mengubahnya menjadi home run.

Selain keserakahan, Chris mengalami gelombang emosi lainnya. Kadang-kadang dia merasa tak terkalahkan, seolah-olah dia telah memecahkan pasar, dan dalam keadaan ini, akan mengejar pecundang lebih keras, dengan asumsi dia akan mendapatkan yang berikutnya. (Dia

membuat pasar keluar, kan? Jadi yang berikutnya harus menang.) Tidak mengherankan, drawdown terbesarnya terjadi setelah periode overconfidence ini. Siklus boom-and-bust menghancurkan kepercayaan dirinya, dan Chris akan mempertanyakan apakah strateginya masih layak. dia akan memicu dorongan kuat untuk menghasilkan uang agar merasa baik kembali.

Chris juga memiliki FOMO dan keraguan tentang kelangsungan strateginya. Setelah serangkaian pecundang, dia akan mencoba menutupnya untuk mengakhiri hari dengan positif dengan memaksa lebih banyak perdagangan. Selain itu, kemarahan akan muncul setelah dia dihentikan beberapa kali berturut-turut—dia menjadi lebih agresif dan tidak sabar, dan menyimpang dari strateginya dengan masuk terlalu cepat.

Betapapun berbedanya mereka tampaknya di permukaan, bagi Chris, tanda-tanda keserakahan, ketakutan, kemarahan, sikap berlebihan, dan kurangnya kepercayaan semuanya terkait dengan harapan akan kesempurnaan.

Chris tahu dia memiliki keunggulan dengan sistem yang dia perdagangkan, tetapi dia berjuang untuk memahami mengapa dia tidak membiarkan keunggulan itu dimainkan dalam jangka panjang. Selama bertahun-tahun dia telah membaca banyak sekali buku trading, tetapi belum sampai ke akar permasalahannya. Dia terjebak dalam siklus mengelola emosi dan tidak dapat mempertahankan kemajuan. Chris akan mengalami momen-momen tinggi dan momen-momen lemah. Tidak ada jalan tengah—ia berayun dari satu ujung ke ujung lainnya, dan ada dampak langsung pada eksekusinya.

Dalam sesi pertama kami, kami membahas konsep dan strategi dari bagian ini. Hal itu langsung berhasil dan memberikan perspektif baru tentang perdagangan yang terus menghantuinya. Di antara sesi pertama dan kedua kami, Chris menghabiskan beberapa waktu untuk menulis secara mendetail tentang perdagangan dan menyadari bahwa itu adalah katalisator untuk melakukan perdagangan dengan serius.

Saat itu, dia sedang dalam pekerjaan yang tidak memuaskan, dengan jam kerja yang panjang, dan sedang mencari jalan keluar. Meskipun tidak memiliki sistem atau pendidikan perdagangan yang terbukti, dia beruntung dan menemukan perusahaan yang memiliki fundamental yang baik. Itu di ambang kebangkrutan, tetapi ada pembicaraan bahwa bank besar akan datang dengan pendanaan. Chris menjual seluruh portofolionya dan memasukkan semuanya ke dalam satu saham ini, mengira ini bisa menjadi tiketnya menuju kehidupan yang lebih baik.

Meskipun dia menghasilkan sedikit keuntungan, dan menyakitkan meninggalkan banyak hal di atas meja, pengalaman ini merupakan titik balik dalam hidupnya menjadi lebih baik. Itu membuatnya sadar bahwa jika dia benar-benar ingin berdagang, dia membutuhkan lebih ba

keahlian. Dia menginvestasikan keuntungannya dalam pelatihan dan akhirnya dapat meninggalkan pekerjaan lain dan berdagang penuh waktu. Melihat ke belakang, dia menyadari, "Saya akan membayar \$200.000 untuk berada di tempat saya hari ini."

Meski penyesalan itu masih ada, secara signifikan sudah berkurang, dan tidak lagi memicu keserakahan.

Selain itu, Chris benar-benar mendapat manfaat dari Analisis A- to C-game, dan dengan membuat jurnal selama sesi perdagangan. Dia pernah berayun dari A-game ke C-game, tapi sekarang, meskipun mengalami kerugian, dia mampu mempertahankan permainan B yang solid dan tidak berdagang di luar sistemnya.

Juga, kesadarannya akan emosinya cukup tinggi sehingga dia dapat dengan cepat mengenali dan memperbaiki reaksi emosional sebelum menjadi terlalu besar. Tingkat emosi dasarnya lebih rendah, dan tidak lagi terasa seperti masalah yang harus dia tangani. Bagi Chris, mengetahui bahwa dia memiliki sistem permainan mental telah membebaskannya untuk membuat kemajuan, mengetahui kesempurnaan bukan lagi standar.

DESPERASI

Dalam abu, campuran kemarahan dan keserakahan mengambil alih. *Persetan*. Anda tidak peduli lagi, Anda beralih ke grafik satu menit, melipatgandakan posisi saat turun, dan melakukan beberapa perdagangan lagi tanpa berpikir. Untuk beberapa pedagang, keputusan mereka begitu kuat, seolah-olah mereka pingsan, dan bangun tanpa menyadari bagaimana mereka kehilangan semua uang itu.

Mungkin Anda salah satu dari mereka yang berjuang lebih keras dengan rasa takut dan diliputi oleh kebutuhan mendesak akan kepastian. Tidak ada yang Anda lakukan berhasil, kerugian menumpuk, dan kepanikan meningkat. Anda melompat dari satu sistem ke sistem lain, yakin ide-ide baru ini kreatif, tetapi sungguh, Anda hanya ingin sesuatu berhasil.

Saat kerugian meningkat, keserakahan, kemarahan, atau ketakutan meningkat, membuat mustahil untuk menghindari dorongan untuk melakukan sesuatu—apa saja. Semakin kuat, seperti gatal yang *harus* digaruk. Bagi sebagian orang, menang adalah satu-satunya hal yang bisa menghilangkan rasa gatal. Peras beberapa perdagangan yang menang atau hari yang menguntungkan dan Anda mendapatkan ruang bernapas. Tapi itu hanya sementara. Begitu kerugian menumpuk lagi, keputusan kembali, seolah-olah tidak pernah hilang.

Beberapa trader sebenarnya perlu kehilangan lebih banyak untuk menggaruk gatalnya. Kehilangan terasa menyenangkan, karena rasa sakitnya cepat berakhir, dan memberikan kelegaan dari tekanan dan ketidakpastian.

Keputusan dibedakan oleh dorongan kuat untuk melakukan hampir semua hal untuk menghasilkan uang atau menghindari kerugian pada hari itu. Seringkali sulit mengenali keputusan karena Anda dilumpuhkan oleh rasa takut, atau dibutakan oleh amarah atau keserakahan. Emosi-emosi ini begitu besar dan jelas, itulah yang diperhatikan. Tetapi terlepas dari apakah keputusan termasuk keserakahan, ketakutan, atau kemarahan, penyebab yang mendasarinya terkait dengan kelemahan dalam keyakinan. Emosi Anda tidak akan mencapai tingkat ekstrim jika kepercayaan diri Anda stabil.

Keyakinan adalah fondasi emosional Anda, dan kelemahan adalah celah di dalamnya. Sampai titik ini di bab ini, kelemahan dalam keyakinan yang telah saya bahas, meski bermasalah, berada pada skala yang lebih kecil. Sebaliknya, keputusan adalah lubang besar yang menganga.

Pertanyaannya menjadi: Mengapa lubang menganga ini ada, dan apa yang membuatnya begitu besar? Ini bukan hanya satu masalah. Jika mentalitas Anda jatuh ke level ini berarti masalahnya rumit. Anda akan menemukan banyak aw atau bias yang terungkap dalam bab ini, serta kemungkinan dari bab Ketakutan atau Kemiringan. Kritik diri juga merupakan bagian umum dan besar dari masalah yang membuat keputusan secara eksponensial lebih sulit untuk diperbaiki.

Keputusan juga ditandai dengan akumulasi emosi dalam jumlah yang signifikan. Intensitas keserakahan, ketakutan, dan kemarahan yang muncul begitu kuat sehingga langsung menguasai pikiran Anda, menenggelamkan Anda dalam begitu banyak emosi sehingga reaksi Anda di luar nalar. Emosi yang intens pada level ini menciptakan rasa keterputusan, di mana Anda melakukan hal-hal yang tidak masuk akal.

Meskipun Anda mungkin menyadari pada saat betapa irasionalnya reaksi Anda—dalam beberapa kasus ekstrem, mencoba secara paksa untuk mengendalikan tangan Anda pada mouse, atau berteriak pada diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang berbeda—Anda tetap tidak dapat berhenti membuat keputusan yang s. Berada dalam keadaan ini seperti duduk di bioskop menonton film horor dan berteriak "Jangan buka pintu itu!" Dan kemudian melihat mereka (Anda) membuka pintu.

Jika masalah ini sudah berlangsung lama, emosi sudah menumpuk selama bertahun-tahun. Bahkan jika baru-baru ini menjadi parah dalam perdagangan, mengatasi masalah ini jauh dari meja perdagangan adalah

wajib untuk mengurangi emosi lama dan membangun disiplin yang diperlukan untuk memiliki kesempatan untuk tetap memegang kendali dalam situasi ini.

Akumulasi emosi adalah kartu liar yang sebenarnya, dan jika Anda mencoba menghadapi keputusan tanpa persiapan yang serius, Anda hanya memiliki sedikit peluang untuk memperbaikinya. Daripada terlihat tidak siap, bekerjalah dengan rasa urgensi, seolah-olah kehidupan trading Anda bergantung padanya. Ya.

Memiliki permainan mental Anda beralih ke titik ini bukanlah sesuatu yang terjadi pada semua pedagang. adalah ekstrim seperti yang didapat dari sudut pandang kinerja. Ketika itu terjadi pada pedagang berpengalaman, sulit untuk memahami sesudahnya betapa buruknya kinerja mereka. Kesenjangan antara eksekusi normal dan saat keputusan menyerang dapat membuat pedagang seolah-olah dirasuki setan.

Sama seperti orang yang kecanduan narkoba akan melakukan apa saja untuk mencetak x berikutnya, seorang pedagang yang putus asa akan melakukan hampir semua hal untuk menghasilkan uang. Tapi *hampir* adalah kata kuncinya. Perbedaan antara apa yang akan dan tidak akan Anda lakukan menentukan apakah Anda memiliki masalah kinerja yang dapat diatasi dengan menggunakan buku ini, atau apakah Anda memiliki masalah klinis non-perdagangan yang memerlukan

bantuan langsung dari terapis atau psikolog. pikirkan kapan masalah ini berada pada titik terburuknya, dan pertimbangkan apakah Anda dapat tetap

memegang kendali yang cukup untuk berfungsi sebagai pedagang, atas kerugian finansial yang mungkin terjadi saat mengatasi masalah ini, atau mentolerir implikasinya dalam kehidupan pribadi Anda. Jika Anda akan mengatasi masalah ini dengan menggunakan buku ini sendiri, Anda menerima risiko tersebut dan potensi risiko lainnya, dan Anda harus siap untuk bekerja keras. Anda berada dalam

Di beberapa bagian lain saya menyinggung kemungkinan bahwa *aws* atau bias yang memengaruhi kepercayaan diri Anda mungkin memiliki akar pribadi. Dalam hal ini, hampir pasti hal itu terjadi. Saat Anda menggali masalah kinerja, tanyakan pada diri Anda pertanyaan tentang mengapa emosi Anda begitu kuat, bagaimana mereka terhubung dengan masa lalu Anda, dan apakah mereka muncul dalam hidup Anda di luar perdagangan. Menyelesaikan sisi pribadi dari masalah ini diperlukan untuk meraih kesuksesan, dan, tentu saja, buku ini saja tidak akan melakukannya.

Meski terkadang sulit diterima, ide yang telah membantu klien dengan masalah ini adalah menganggap diri mereka seperti atlet yang cedera. Beberapa dari Anda mungkin mengalami cedera parah sehingga Anda perlu menjauh dari perdagangan untuk menyembuhkan dan mengatasi masalah selama sehari-hari, atau berminggu-minggu, atau lebih lama. Jumlah waktu yang diperlukan untuk membangun pemahaman tentang apa yang menyebabkannya, dan mempersonalisasikan strategi yang saya uraikan di bawah ini untuk mencegah keputusan menghancurkan trading Anda.

1. Pertahankan Rasa Mendesak

Merupakan kesalahan besar untuk mengambil keputusan, atau langkah-langkah untuk memperbaikinya, terlalu santai. Jika Anda berpikir bahwa Anda akan bangun suatu hari dan masalahnya akan hilang, Anda mengalami delusi. Masalah tingkat keparahan ini tidak diperbaiki dalam semalam. Untuk memiliki kesempatan memperbaiki masalah ini, itu harus menjadi prioritas utama Anda.

2. Petakan Keputusan Anda

Petakan keserakahan, ketakutan, dan kemiringan yang merupakan masalah sehari-hari yang pada akhirnya berujung pada keputusan. Detail ini menjadi sistem peringatan dini. Keputusan mungkin terjadi setiap hari Anda berdagang, sampai Anda membuktikan bahwa itu tidak benar. Anda harus mengambil langkah agresif pada tanda-tanda awal ini, meskipun mungkin belum menjadi masalah besar, untuk memiliki peluang mencegah keputusan.

3. Tetapkan Stop-Loss Harian yang

Ketat Tentu, Anda mungkin telah menetapkan ini sebelumnya dan menerobosnya, tetapi itu tidak menjadikannya strategi yang buruk. Terutama karena tidak mungkin Anda menggabungkan stop-loss harian dengan langkah-langkah lain ini, artinya Anda memiliki sedikit kesempatan untuk mengendalikan emosi yang memaksa Anda untuk mengabaikannya. Stop-loss harian tidak hanya penting untuk mempertahankan modal; itu juga melindungi kepercayaan diri dan mencegahnya terkena dampak yang terlalu besar.

4. Pesan

Kemenangan Dalam situasi normal, Anda ingin tetap menginjak pedal gas. Namun pada tahap awal mengoreksi keputusan, kerugian yang datang setelah keuntungan besar bisa lebih menyakitkan dan merusak daripada kerugian di awal hari. Karena rasa percaya diri yang berlebihan dan rasa takut dapat berdampak negatif pada eksekusi setelah mendapatkan keuntungan yang sangat besar, membukukan kemenangan dan mematikannya adalah penopang sementara yang harus Anda gunakan. Anda memiliki keuntungan yang jauh lebih sedikit daripada apa yang harus Anda hilangkan, dari sudut pandang mental dan emosional.

Keserakahan mungkin memaksa Anda untuk mendorong terlalu keras—didorong oleh keinginan untuk segera memperbaiki masalah kepercayaan diri Anda. Atau penurunan keuntungan sekecil apa pun dapat menyebabkan kemiringan dan menyebabkan Anda memaksa masuk ke perdagangan marjinal. Kemunduran ini melukai kembali kepercayaan diri Anda. Pesan kemenangan untuk menjaga kepercayaan diri sehingga Anda bisa menjalani hari esok dengan sesuatu untuk dibangun. Lakukan dengan memikirkan hari esok.

5. Beristirahat Secara Teratur atau Gunakan

Timer Mempertahankan kontrol emosi selama sesi sangat penting. Jika keserakahan, ketakutan, atau kemarahan mengambil alih kemampuan Anda untuk berpikir, kemungkinan besar Anda akan menyerah pada akumulasi emosi intens yang mengikuti di belakang.

Timer meningkatkan kemungkinan Anda dapat mengganggu dan memperbaiki masalah ini. Meskipun strategi ini mengganggu, dan bahkan mungkin menghalangi Anda untuk melakukan trading terbaik, ini jauh lebih baik daripada alternatifnya.

6. Ambil Tindakan Agresif Menuju Tanda-Tanda Awal Untuk

mengambil tindakan lebih awal, ikuti langkah-langkah di bab 9 untuk menyusun strategi waktu nyata untuk mengacaukan masalah dan menguasainya.

7. Kenali Langkah Kecil ke Depan

Mengenali sesi di mana Anda membuat kemajuan memberi Anda dorongan kepercayaan diri untuk membuat Anda terus bekerja keras. Ingatlah, pengenalan atau kesadaran yang meningkat, bukan pengendalian emosi, sering kali merupakan tanda kemajuan yang pertama. Keputusan adalah masalah besar, dan menghilangkannya membutuhkan upaya berkelanjutan dalam jangka waktu yang lama. Ketika peningkatan kecil tidak diperhatikan, Anda mungkin mengabaikan strategi yang benar-benar berhasil.

8. Lepaskan Emosi Akumulasi Sehari-hari Pada tahap

awal menahan dan memperbaiki masalah keserakahan, kemiringan, ketakutan, atau kepercayaan diri Anda, Anda akan menciptakan efek seperti panci presto. Anda akan menjadi lebih baik dalam menahan emosi selama sesi perdagangan, tetapi jika Anda tidak melepaskannya, beberapa hari dapat berlalu di mana Anda merasa seperti membuat perbaikan secara mental dan emosional, yang mana Anda, tetapi suatu hari nanti Anda akan membentak, dan akan terasa seperti emosi yang muncul entah dari mana.

Gunakan Riwayat Tangan Mental di akhir *setiap* sesi perdagangan untuk mencerna dan melepaskan emosi. Ini sangat penting setelah hari-hari yang memicu banyak emosi, di mana Anda masih dapat mencegah keputusan. Rayakan kemenangan itu, tetapi cerna dan lepaskan emosi tersebut. Jika tidak, peluang Anda untuk meledak besok lebih besar.

9. Kritik Diri yang Benar

Saya belum pernah bekerja dengan seseorang yang bergulat dengan keputusan di mana kritik diri bukanlah masalah besar. Ketika reaksi Anda sangat di luar batas, masuk akal mengapa mereka pantas dikritik. Tapi itu tidak membantu. Anda perlu memikirkan secara praktis mengapa Anda gagal, dan mengapa keputusan terjadi. Belajar darinya dan tingkatkan strategi Anda. Tetap kerjakan soal dengan cara yang praktis. e lebih cepat Anda dapat melakukannya, semakin besar kemungkinan pengulangan masalah berikutnya akan memungkinkan Anda untuk mengambil langkah maju lainnya.

10. Perbaiki Sialan Saat

Anda begitu dalam di lubang, kecenderungan yang umum adalah mengatakan, "Sialan," dan mencoba melakukan home run. Apa salahnya? Jika berhasil, Anda mendapat manfaat dari keluar dari neraka hari ini. Tapi itu mungkin juga memperkuat gagasan bahwa Anda dapat melakukan pelarian seperti ini lagi. di membuat Anda kurang waspada tentang pekerjaan yang diperlukan untuk menjauhkan diri Anda o

Mencoba melakukan home run dalam kondisi mental yang terganggu itu lemah. Anda tidak memperkuat pengambilan keputusan yang berkualitas. Sebaliknya, Anda memperkuat opsi untuk berjudi sebagai bagian dari jangkauan Anda. Tentu sangat sulit untuk pergi dengan kerugian, terutama yang besar, ketika Anda memiliki modal yang dapat Anda gunakan untuk melarikan diri. Tapi kamu harus memikirkan

Berapa nilai modal dan keyakinan yang Anda pertahankan untuk hari esok? Saat Anda cukup kuat untuk menerima kekalahan dan tampil lebih kuat keesokan harinya, Anda memiliki sesuatu untuk dibangun. e fuck-ini mungkin menyenangkan dan membuat cerita yang bagus ketika mereka membayar, tapi bukan itu alasan Anda di sini, bukan?

Sebelum setiap sesi perdagangan, tinjau strategi Anda untuk mencegah keputusan, seolah-olah sedang berlatih untuk keadaan darurat yang kemungkinan besar akan terjadi. adalah menjaga agar semua detail rencana Anda tetap segar dalam pikiran Anda, sehingga Anda siap untuk bertindak. Bersikaplah tegas dalam hal ini setelah beberapa hari atau minggu sukses. Kepuasan dalam persiapan Anda b Secara realistis, Anda harus melalui beberapa siklus pasar, atau minimal tiga sampai enam bulan, sebelum Anda memiliki bukti kuat bahwa keputusan membaik atau tidak lagi menjadi masalah.

Ini adalah masalah besar, dan, seperti cedera fisik yang parah seperti robeknya ACL Anda, rehabilitasinya lama, jadi bersiaplah. Tetapi jika Anda serius tentang perdagangan, Anda harus mengatasi masalah ini, dan kemungkinan terbaik Anda adalah

dengan bekerja sama dengan psikolog, terapis, atau pelatih. Anda bahkan dapat membawakan mereka bagian buku ini untuk lebih mendukung rejimen Anda.

Gurdeep, seorang pedagang paruh waktu dari Inggris, dapat membuktikan waktu dan upaya yang diperlukan untuk memperbaiki keputusan. Dengan menggunakan 10 langkah yang saya uraikan di atas, dia membutuhkan waktu sekitar tiga bulan untuk melihat kemajuan, dan enam bulan lagi untuk membuktikan bahwa dia dapat berdagang tanpa meledak. di adalah dengan bantuan saya. Jadi, sendiri, itu akan menjadi tantangan untuk sedikit.

Mari kita lihat lebih dekat bagaimana Gurdeep berhasil melewati sisi lain dari keputusan. Ketika dia dan saya mulai bekerja sama, dia telah melakukan day and swing trading selama tiga tahun tanpa menghasilkan uang.

Dia memiliki seorang mentor, yang menggambarkannya sebagai seorang trader yang baik dengan banyak potensi, yang harus mengendalikan emosinya.

Setiap bulan, bahkan setiap beberapa minggu, Gurdeep akan melalui serangkaian siklus boom-and-bust—menghasilkan \$10.000 dan kemudian kehilangan semuanya kembali dan kemudian beberapa. Setiap saat, kerugian normal atau ancaman kehilangan hari dapat memicu rangkaian perdagangan balas dendam, menggandakan perdagangan yang kalah, dan meningkatkan taruhannya pada perdagangan berikutnya, semuanya dalam upaya untuk menghasilkan uang kembali dan mengakhiri hari dengan hijau.

Di luar gerbang kami berupaya memetakan balas dendamnya, yang merupakan masalah besar yang pada akhirnya dapat menyebabkan keputusan. Butuh sekitar satu bulan, dan beberapa ledakan besar, untuk mendapatkan peta yang jelas, dan sebulan lagi sebelum tepat. Gurdeep benar-benar menyukai peran detektif, dan memetakan detail kemiringannya segera setelah itu terbukti menjadi pembuka mata yang besar — melihat setiap langkah di atas kertas merupakan dorongan untuk keyakinannya bahwa dia akhirnya bisa mengalahkan ini. Meskipun dia tahu masalahnya akan memakan banyak pekerjaan, dia sebelumnya merasa termakan dan dikuasai oleh emosinya. Sekarang, dia bisa melihat emosi datang, dan itu sangat kuat.

Pada titik ini kami menetapkan kebijakan tanpa toleransi, memutuskan bahwa jika kemiringannya naik ke level 3 pada skalanya, dia harus menutupnya untuk hari itu. Itu

adalah titik terakhir di mana dia mungkin bisa mempertahankan kendali tanpa membutuhkan keberuntungan dari pasar untuk menghindari hari kerugian yang besar. Selama dua bulan berikutnya, siklus boom-and-bust berlanjut, tetapi Gurdeep menunjukkan tanda-tanda kemajuan kecil setelah setiap siklus.

Terkadang kemajuannya adalah pemahaman yang lebih jelas tentang kinerja aws atau masalah pribadi yang menyebabkan emosi yang kuat. Pada

di lain waktu, dia bisa mengenali dorongan untuk mendapatkan uangnya kembali dan membalas dendam, dan malah keluar dari sesi tersebut.

Inti dari keputusan Gurdeep terletak pada masalah pribadi tentang kepercayaan diri yang rendah. Kehilangan uang sangat menghancurkan, dan membuatnya merasa tidak berharga. Itu semakin diperkuat oleh kerugian yang dituduhkan pada dirinya sendiri yang berasal dari kurangnya kontrol emosinya, dan perasaan yang berkembang bahwa dia kehabisan waktu untuk membuat perdagangan berhasil. Baginya, setiap perdagangan terasa seperti identitas dan masa depannya dipertaruhkan. Tambahkan campuran ekspektasi yang tinggi, kritik diri yang intens, dan kinerja yang buruk, dan Gurdeep memiliki resep prototipe untuk keputusan.

Saat kami mengatasi masalah ini, intensitas emosinya mulai stabil. Kami menggandakan kemajuan ini dengan memperketat rutinitasnya. Dia akan menghabiskan satu hingga dua jam di simulator sebelum sesi perdagangan untuk berlatih mengeksekusi strateginya.

Selama sesi, alarm akan berbunyi setiap 15 hingga 30 menit untuk mengingatkannya agar memeriksa keadaan emosinya dan meninjau koreksi awasnya. Setelah setiap sesi, Gurdeep mengevaluasi prosesnya, mencari kesalahan untuk diperbaiki dan perbaikan untuk pujian. Saat dia miring, alih-alih marah pada dirinya sendiri karena miring, dia mencoba memahami mengapa itu terjadi dan apa yang mendorong kemarahan itu.

Tujuh bulan kemudian, siklusnya menjadi lebih jarang dan tidak terlalu parah, tetapi Gurdeep terus mengerjakan prosesnya. Dia akan mengambil waktu berminggu-minggu ketika masalah pribadi menambah volatilitas emosional pada perdagangannya yang tidak dapat dia kendalikan. Dia menetapkan tujuan yang realistis untuk mengurangi tekanan waktu. Dia terus mengerjakan masalah keyakinannya dan lebih memahami tentang apa yang membuatnya menjadi trader yang kompeten. Dia mempertahankan komitmen yang kuat untuk rutinitasnya.

Semua kerja keras itu terbayar. Sekarang, kemiringan Gurdeep disebabkan oleh aw yang lebih normal di kalangan trader—seperti terlalu berfokus pada PnL, atau terhenti hanya dengan beberapa tick. Lebih penting lagi, dia yakin dia bisa menjadikannya sebagai trader dan termotivasi untuk menyadari potensi penuhnya.

HARAPAN DAN

HARAPAN Setelah bagian yang intens seperti keputusan, Anda mungkin membaca judul bagian ini dan berasumsi bahwa saya akan berbicara tentang harapan dan harapan dengan cara yang positif dan membangkitkan semangat. Nah, kebalikannya benar. Tujuan saya untuk bagian ini adalah untuk membunuh harapan dan keinginan Anda. *Selamat.*

Terus terang, tidak ada tempat untuk harapan atau keinginan dalam hal perdagangan, atau bidang kinerja apa pun, dalam hal ini. Tentu ada tempat untuk harapan dan keinginan di bagian lain hidup Anda, tetapi di lingkungan ini, mereka berbahaya, merusak kepercayaan diri Anda, dan menghambat kemajuan Anda.

Bagi Anda yang secara rutin menyerah pada harapan dan keinginan, itu mungkin sangat umum, atau bagian yang sudah mendarah daging dari cara Anda beroperasi, sehingga Anda bahkan mungkin tidak menyadarinya. Mereka keluar hanya pada saat-saat tertentu, muncul dengan cara yang terisolasi dan memberi Anda kesan bahwa mereka tidak mempengaruhi Anda.

Harapan Harapan adalah emosi yang berhubungan dengan hal-hal yang tidak dapat kita kendalikan. Harapan bisa menjadi emosi yang berguna dalam masyarakat, dengan begitu banyak kehidupan kita dipengaruhi oleh hal-hal di luar kendali kita. Kita bisa berharap cuaca bagus saat kita mengadakan BBQ atau pergi ke pernikahan outdoor. Kita bisa berharap pesawat kita mendarat dengan selamat, dan tepat waktu. Tapi harapan tidak memiliki tempat dalam

Waktu dan energi yang dihabiskan untuk berfokus pada hal-hal yang tidak dapat Anda kendalikan akan sia-sia, dan hal itu perlu dialihkan ke tempat di mana Anda memiliki kesempatan untuk meningkatkan kendali Anda—seperti pada eksekusi Anda, atau bagaimana Anda menangani emosi Anda. Berikut adalah beberapa cara agar harapan merembes ke

- dalam perdagangan: Berharap Anda tidak dihentikan, bahwa Anda akan mencapai target Anda, atau bahwa pecundang Anda akan
- kembali ke titik impas Mengawasi perdagangan, berharap kehadiran Anda
- akan menghasilkan lebih banyak keuntungan Berharap Anda memiliki bulan
- yang hebat, atau hasil Anda berbalik Kehilangan harapan bahwa Anda dapat
- mengatasi punuk dan mewujudkan tujuan Anda Menjadi begitu berharap tentang potensi Anda sendiri sehingga Anda

merasa masa depan Anda telah terwujud Pada titik terendah yang mungkin Anda miliki merasa putus asa. Pada dasarnya Anda percaya tidak ada yang dapat Anda lakukan untuk mencapai tujuan Anda, dan Anda memiliki pemikiran seperti *saya tidak dapat melihat bagaimana keadaan akan berbalik; Saya harus berhenti saja, atau Apapun yang saya lakukan, itu tidak akan membuat perbedaan, jadi mengapa repot-repot?* Anda percaya bahwa Anda tidak Harapan Anda telah pupus.

Untuk mulai memperbaiki masalah ini, pikirkan alasan mengapa Anda berpaling pada harapan. Pertama, karena itu umum di masyarakat,

Anda mungkin menganggap itu baik-baik saja di sini. Atau Anda mungkin memiliki keraguan mendalam tentang kemampuan Anda untuk sukses. Alih-alih mengatasi ketakutan tentang ketidakmampuan Anda, Anda secara otomatis beralih ke harapan sebagai cara untuk mengelolanya. Mulailah dengan mengidentifikasi di mana harapan itu ada dan tanyakan pada diri Anda: Apa yang dilindunginya? Pada dasarnya, apa yang tidak bisa Anda kendalikan — seperti yang terkadang saya bercanda dengan klien saya — harapan sialan.

Sesederhana itu. Menempatkan energi pada sesuatu yang tidak dapat Anda kendalikan atau, lebih buruk lagi, melepaskan kendali di tempat yang Anda butuhkan, itu berbahaya. Meskipun kecil, dan tampaknya tidak berbahaya, apa jadinya bila apa yang Anda harapkan tidak terjadi? Apa pun yang dilindungi oleh harapan itu akan terungkap. Seperti merobek oa Band-Aid.

Segera, kurangnya kendali Anda menjadi jelas — ketidakstabilan emosi yang lebih tinggi saat Anda bereaksi berlebihan terhadap kerugian, kesalahan, dan kemunduran. Atau, jika apa yang Anda harapkan terwujud, Anda memegang kendali atas lebih banyak kemenangan besar itu.

Dalam arti yang lebih luas, ketika Anda mengandalkan harapan, Anda tidak mengendalikan semua yang sebenarnya dapat Anda kendalikan. Seperti banyak hal, langkah pertama adalah kesadaran. Jika Anda memiliki masalah kepercayaan diri dan, pada titik ini, belum menemukan apa penyebabnya, atau jika Anda kehilangan sesuatu dalam analisis Anda, harapan mungkin memengaruhi Anda secara halus.

Berharap

Mengidentifikasi keinginan yang tersembunyi dalam pikiran Anda sangat penting. Berharap tidak hanya menyebabkan ketidakstabilan dalam keyakinan Anda, tetapi juga berdampak negatif pada kemampuan Anda untuk mengoreksi kelemahan, bias, dan ilusi yang telah memengaruhinya. Keinginan, seperti selalu melakukan yang terbaik, mengetahui arah pasar, atau belajar dengan mudah, biasanya tersimpan jauh di benak para trader. Anehnya begitu.

Banyak pedagang tercengang menyadari keyakinan mereka dipengaruhi oleh keinginan seperti ini. mereka tidak logis; itu sangat jelas. Namun, meskipun tidak praktis, banyak pedagang memilikinya.

Ingin selalu melakukan yang terbaik, mengetahui arah pasar, atau belajar dengan mudah adalah satu hal, tetapi berharap hasil tersebut bisa menjadi nyata adalah hal lain. Ketika Anda memiliki keinginan seperti ini, itu berarti Anda benar-benar percaya itu mungkin, dan berharap bahwa, suatu hari, itu bisa menjadi kenyataan.

Mengapa Anda bekerja sekeras yang Anda bisa untuk menjadi trader yang lebih baik ketika, jauh di lubuk hati, Anda yakin dapat memprediksi arah pasar? Mengapa Anda berpikiran terbuka atau mencoba belajar tentang permainan mental jika Anda yakin masalah emosional Anda dapat diperbaiki dengan mudah? Jika Anda yakin keinginan Anda akan dikabulkan, tidak masuk akal untuk bekerja keras.

Karena sulit menemukan keinginan ini, cobalah proses yang saya lalui ini saat bekerja dengan klien. Pertama, tarik napas dalam-dalam untuk menenangkan pikiran dan menenangkan pemikiran logis. Logika percaya keinginan ini tidak masuk akal dan akan menyangkal keberadaannya. Kesampingkan sejenak bagian pikiran Anda itu dan biarkan naluri Anda bereaksi terhadap pertanyaan-pertanyaan berikut. Jawab mereka sejujur mungkin:

- Apakah Anda berharap varian itu bukan bagian dari perdagangan dan Anda bisa mendapatkan apa yang pantas Anda dapatkan?
- Apakah Anda ingin memiliki disiplin yang sempurna dan selalu menjalankan strategi Anda dengan benar?
- Apakah Anda ingin memiliki metode, sistem, atau indikator sempurna yang memungkinkan Anda mencetak uang?
- Apakah Anda berharap bisa menguasai pasar dan menghasilkan jutaan?
- Apakah Anda berharap dapat menghasilkan uang setiap bulan, setiap hari, atau dari setiap perdagangan?
- Apakah Anda berharap dapat menonton video atau membaca buku dan dapat langsung menerapkan semua yang telah Anda pelajari?
- Ketika berada dalam lubang besar, apakah Anda ingin satu perdagangan membuat Anda kembali seimbang?
- Bahkan jika Anda tidak menginginkan salah satu dari ini secara langsung, saat Anda membacanya, apakah sebagian dari Anda berpikir salah satu dari itu akan menjadi hasil yang keren?

Jawaban Anda akan berkisar dari rm tidak sampai ya, atau di antara keduanya. Berharap bukanlah hal yang hitam dan putih. Keinginan muncul dalam masalah derajat. Terlepas dari seberapa kecilnya hal itu tampaknya, mengoreksinya sangat penting untuk mengembangkan keyakinan yang stabil.

Keinginan sulit dihilangkan. mereka seperti bagal keras kepala yang tidak mau mengalah; semakin Anda mencoba untuk memaksa mereka pergi, mereka menjadi semakin keras kepala. Paksaan tidak akan memotongnya. adalah harus masuk akal, sebagai

Anda pada dasarnya mencoba untuk berharap mereka pergi. Sebaliknya, Anda harus memahami inti dari keinginan dan menyelesaikannya.

Untuk membuat proses ini lebih mudah untuk dikonseptualisasikan, inilah kisah seorang trader yang bekerja dengan saya yang menemukan bahwa sebuah keinginan secara mengejutkan menjadi inti dari masalah yang dia miliki dengan FOMO. Nick adalah seorang calon pedagang penuh waktu dari Inggris. Ketika dia dan saya bekerja bersama, dia adalah seorang pekerja kantor di pemerintah daerah, tetapi karena pandemi virus corona, dia dapat berdagang selama satu jam ketika pasar AS dibuka.

Inilah yang dijelaskan Nick di Langkah 1 dan 2 dari Sejarah Tangan Mentalnya: 1. Apa masalahnya: Saya tidak ingin melewatkan kesempatan hari ini. Jadi ketika saya melakukannya, saya ingin kembali ke suatu tempat, dan mulai mencari perdagangan yang akan menghasilkan uang yang seharusnya saya hasilkan. di FOMO bahkan bisa terbawa ke hari berikutnya. Saya menjadi bersemangat dan pergi ke hari berpikir *ini akan menjadi hari besar*, tetapi saya malah berakhir dengan kerugian besar.

2. Mengapa masalah itu ada: Pada hari-hari di mana ada peluang, dan jelas, saya harus cukup baik untuk mengambilnya. Saya juga melihat ke belakang dan melihat bahwa rencana saya berhasil, meskipun saya belum memperdagangkannya dengan baik. Saya menyadari bahwa melihat ke belakang perdagangan tidak masuk akal, tapi saya berharap pasar akan memberikan kesempatan yang sama lagi, pada hari berikutnya, dan bahwa perdagangan berikutnya akan menjadi pemenang.

Ketika dia berkata, "Saya berharap pasar akan memberikan peluang yang sama," saya merasa mungkin ada keinginan di balik pernyataan seperti itu. Saya memintanya untuk melakukan uji nyali: menarik napas dalam-dalam, menutup sisi logis otaknya, dan membiarkan nyalinya menjawab jika dia berharap pasar memberikan peluang yang sama setiap hari. Dia segera mengiyakan, dan menambahkan bahwa dia juga berharap bisa berdagang dengan sempurna dan meraih kemenangan besar yang tidak akan pernah berakhir.

Kami melanjutkan keinginan itu sebagai langkah pertama baru dalam Sejarah Tangan Mental: 1. Apa masalahnya: Sebagian dari diri saya berharap pasar dapat menyediakan peluang yang cukup bagus setiap hari sehingga saya bisa berdagang dengan sempurna dan meraih kemenangan besar yang tidak pernah berakhir.

2. Mengapa ada masalah: Jika pasar memberi saya sempurna

peluang dan saya memperdagangkannya dengan sempurna, lalu saya akan menangkap semua pergerakan besar dan itu akan membuktikan bahwa saya sukses. Membiarkan uang di atas meja ketika pasar meninggalkannya di sana untuk saya mengatakan bahwa saya berada di belakang semua orang yang dapat memanfaatkan hari itu, dan saya perlu menebusnya.

3. Apa yang terpesona: Peluang mudah dilihat di belakang. Saya sering melihat kembali grafik dan berpikir, *itu adalah hal yang paling jelas*. Tapi itu hanya jelas ketika Anda sudah tahu apa yang akan terjadi. Itu tidak berarti bahwa saya akan dapat melihat dan mengambilnya di masa depan.

Apa yang sebenarnya saya cari adalah menghilangkan keraguan atau ketidakpastian bahwa saya cukup menguntungkan untuk menjadikannya sebagai trader penuh waktu.

Bekerja melalui lapisan masalah ini, Anda dapat melihat bahwa FOMO Nick di permukaan sebenarnya disebabkan oleh kekhawatiran yang lebih dalam tentang kemampuannya untuk menjadikannya sebagai seorang trader. Saat melakukan koreksi pada Langkah 4 dan 5, penting untuk mengoreksi FOMO dan keinginan.

Inilah yang kami hasilkan: 4. Apa

koreksinya: Tidak apa-apa memiliki ketidakpastian. Itu adalah bagian tak terpisahkan dari game ini. Terus belajar dan kembangkan kompetensi Anda, dan itu akan memungkinkan Anda menangkap lebih banyak peluang, tetapi tidak semuanya.

5. Logika apa yang menegaskan koreksi itu: Saya tidak bisa menjadi sempurna, dan berusaha menjadi sempurna mempertaruhkan mimpiku.

Bagi Nick, manfaat terbesar dari proses tersebut datang dari menyadari betapa konyolnya keinginan ini terdengar. Dia bangga menjadi pemikir logis, dan harus mengakui bahwa dia berinvestasi dalam keinginan ini membuatnya segera menyadari betapa tidak realistisnya keinginan itu. segera menghilangkan beberapa tekanan untuk menjadi sempurna, dan pekerjaannya seputar perdagangan menjadi lebih efisien, seperti berfokus pada tangkapan layar dan penjurnalan.

Selain itu, pandangannya tentang pasar, dan bagaimana dia harus beroperasi, menjadi jauh lebih realistis. Pola yang sempurna jarang muncul dengan sendirinya seperti yang diinginkan Nick, dan melepaskan keinginan ini memungkinkannya untuk mengenali keunggulan yang sebelumnya hilang dengan mencoba menjadi sempurna.

Dia juga menjadi lebih baik dalam mengenali momen-momen di mana keinginan akan muncul; misalnya, reaksi seperti, "Ahh, saya seharusnya bisa menerima ini." Hasilnya, dia bisa lebih fokus pada apa yang sebenarnya

realistis. semakin dia melakukan itu, semakin nyaman dia dengan apa yang realistis dan tidak realistis, dan semakin mengurangi kekuatan keinginan itu. Plus, dia berhenti melamun tentang situasi yang tidak realistis, membebaskannya untuk melihat peluang di pasar tanpa narasi palsu yang menggonggonya sebelumnya.

Keinginan seperti itu tidak akan pernah bisa menjadi kenyataan. Mempercayai mereka tidak berbeda dengan memercayai Sinterklas memberikan hadiah kepada jutaan anak dalam satu malam. Alih-alih, ubah keinginan Anda menjadi tujuan yang realistis dan buat strategi dan rencana. kemudian mencari cara yang halus, atau tidak begitu halus, di mana keinginan membajak upaya Anda, dan memperbaikinya secara real time. Saat Anda mengerjakan proses itu dengan mantap, seiring waktu, kepercayaan diri Anda akan menjadi lebih stabil, dan Anda akan menyadari betapa mudahnya menj

Tidak peduli dari mana masalah keyakinan Anda berasal, Anda sekarang memiliki pemahaman yang baik tentang cara menciptakan keyakinan yang stabil dalam perdagangan Anda. Saat aspek permainan mental Anda ini meningkat, kemampuan Anda untuk konsisten dalam pengambilan keputusan juga akan meningkat.

Sekarang setelah Anda mempelajari bagaimana keyakinan, serta masalah emosional utama lainnya, dapat mengganggu perdagangan Anda, inilah saatnya untuk terjun ke dalam disiplin. Kami tidak dapat mencermati masalah ini sampai Anda memiliki pengalaman menghilangkan efek keserakahan, ketakutan, kecenderungan, dan keyakinan atas eksekusi Anda. Tetapi pada saat ini, Anda siap untuk melihat apakah ada masalah disiplin yang menghambat Anda. Itu akan muncul di bab 8.

BAB 8

DISIPLIN

“Bakat tanpa disiplin seperti gurita di atas sepatu roda.

Ada banyak gerakan, tetapi Anda tidak pernah tahu apakah itu akan maju, mundur, atau menyamping.”

-H. Jackson Brown, Jr.

Sejauh ini, saya telah membahas emosi-emosi yang menimbulkan masalah yang sebelumnya Anda kira disebabkan oleh kurangnya disiplin. Anda sekarang mengerti bahwa emosi memaksa Anda untuk berdagang melawan strategi Anda; misalnya, dengan memaksakan entri yang biasa-biasa saja, melompat ke pasar sideways, atau menutup perdagangan dengan tidak sabar sebelum Anda mencapai target.

Anda telah belajar bahwa upaya Anda untuk tetap disiplin tidak akan berhasil. Kurangnya disiplin bukanlah masalahnya. Emosi yang kuat adalah masalahnya. Jika Anda telah mengambil langkah-langkah untuk memperbaiki kekurangan yang ada di balik masalah emosional tersebut, Anda siap menghadapi masalah disiplin aktual apa pun yang tersisa.

Jika Anda langsung sampai ke bab ini, atau Anda tidak yakin apakah Anda telah membuat kemajuan yang cukup dalam memperbaiki masalah emosional Anda, jangan khawatir. Anda akan mendapatkan umpan balik dengan cukup cepat apakah masalah tersebut terkait dengan emosi atau disiplin. Jika Anda berusaha keras untuk menggunakan saran di bab ini selama dua minggu perdagangan penuh waktu dan Anda tidak membuat kemajuan, kemungkinan besar Anda perlu mengatasi emosi yang mendasarinya terlebih dahulu.

Atau, jika Anda hanya membuat kemajuan sementara tetapi dengan cepat tergelincir kembali ke kebiasaan lama, Anda perlu memprioritaskan mengoreksi emosi Anda *di samping* nasihat di bab ini. Jika Anda tidak yakin apakah Anda siap atau tidak untuk mengambil disiplin secara langsung, buat perkiraan terbaik Anda dan umpan balik akan memberi tahu Anda apakah Anda siap atau tidak.

Bagi sebagian dari Anda, mencapai resolusi emosional telah menghasilkan perbaikan otomatis dalam disiplin. Pada dasarnya, Anda memiliki kapasitas atau keterampilan untuk didisiplinkan, tetapi hal itu disembunyikan atau dirusak oleh masalah-masalah emosional tersebut. Begitu mereka disingkirkan, kapasitas disiplin Anda menjadi hidup.

Namun bagi sebagian lainnya, resolusi itu seperti membangun rumah di tengah hutan. Resolusi masuk dan membersihkan lahan, menciptakan ruang untuk membangun kebiasaan baru. Tapi Anda tetap harus masuk ke sana dan membangun rumah. Ini tidak seperti, tiba-tiba, ketika tanah dibersihkan, Anda memiliki rumah yang indah

untuk ditinggali. Anda perlu membangun disiplin Anda dari bawah ke atas di ruang yang baru dibuat.

Untuk bantuan dalam membangun disiplin, ada banyak sumber daya umum di luar sana, seperti *e Power of Habit* oleh Charles Duhigg, *Atomic Habits* oleh James Clear, atau buku-buku Stephen Covey. Subjek ini dibahas secara luas oleh para ahli yang berspesialisasi dalam mengembangkan struktur dan disiplin, dan nasihatnya berlaku baik untuk para trader.

Selain itu, kerangka umum tentang apa yang membuat seorang trader disiplin telah ditetapkan dengan cukup baik. Saya tidak akan berbicara tentang struktur itu, atau memberitahu Anda untuk membuat jurnal perdagangan harian, melacak perdagangan Anda, atau menganalisis grafik, misalnya.

Tetapi jika meskipun mengetahui apa yang harus Anda lakukan, atau telah membaca sumber daya seperti yang disebutkan di atas, Anda tetap kurang disiplin, ada sesuatu yang hilang untuk Anda. Apa yang saya berikan di bab ini adalah beberapa saran tentang cara mengatasi masalah yang mencegah Anda membangun kebiasaan konsisten yang Anda tahu akan meningkatkan perdagangan Anda. Dan mungkin bahkan memikirkan disiplin sedikit berbeda.

Disiplin bukanlah kesepakatan satu-dan-dilakukan. Anda tidak hanya menjadi disiplin. Ini bukanlah pencapaian statis yang tercapai sekali—"Saya disiplin!"—dan kemudian tidak pernah memikirkannya lagi. Anda juga bukan orang yang disiplin atau tidak. Itu analisis yang terlalu mendasar.

Kalian semua, saat ini, disiplin. Setiap orang memiliki tingkat kedisiplinannya masing-masing. Tidak mungkin berada pada tahap hidup Anda ini tanpa memiliki sebagian darinya.

Anda memiliki area kekuatan, terlepas dari seberapa lemahnya mereka dibandingkan dengan trader lain. Mungkin C-game disiplin mereka berada di atas disiplin A-game Anda. Tetapi Anda harus melihatnya melalui jangkauan Anda sendiri. Anda harus menentukan di mana Anda saat ini lemah untuk membuat kemajuan.

Disiplin mengikuti prinsip Inchworm—Anda memiliki jangkauan dan peluang untuk pertumbuhan berkelanjutan. Definisi tingkat disiplin yang optimal berubah seiring dengan perubahan tujuan Anda. Tapi bagi banyak pedagang, ada kesenjangan besar antara di mana mereka bercita-cita dan di mana mereka sekarang. Bab ini dirancang untuk membantu Anda menghilangkan disiplin C-game Anda saat ini dan mempersempit jangkauan Anda.

Kemampuan Anda untuk menjadi yang terbaik terkait dengan seberapa kuat Anda saat Anda lemah. Menjadi lebih kuat, atau lebih sedikit mengisap, pada saat-saat itu mudah

untuk kembali ke disiplin C-game sangat penting untuk menjadi lebih disiplin. pada perspektif harus memotivasi Anda.

Anda tidak harus fokus untuk menjadi disiplin, seperti itu adalah sifat kepribadian, tetapi Anda dapat menunjukkan kebiasaan tertentu pada waktu tertentu untuk meningkat. Saat Anda membangun kebiasaan itu, menjadi lebih disiplin dalam mengeksekusi perdagangan Anda dan tindakan seputar perdagangan Anda, Anda menciptakan proses internal yang dibangun untuk pertumbuhan.

Disiplin, bagaimanapun, datang dengan biaya. Inilah kebebasan yang menyertai perdagangan, terutama bagi pedagang yang bekerja secara mandiri. Anda dapat berpartisipasi dalam pasar dunia ini dengan peluang besar. Jelas, ada aturan tentang bagaimana industri beroperasi, tetapi ada landasan terbuka untuk menjadikannya seperti yang Anda inginkan. Disiplin bertentangan dengan gagasan itu, dan itu bisa menghilangkan sebagian dari kegembiraan itu. Itu bisa membuat disiplin terasa lebih seperti tugas daripada hal yang membuka potensi Anda.

Dalam beberapa hal, pedagang seperti seniman. Artis biasanya juga tidak suka kendala. Mereka ingin bebas mengeluarkan kreativitas mereka dengan cara apa pun yang dipandu naluri atau intuisi mereka. Tetapi seniman membutuhkan alat untuk berkreasi—kuas, pahat, dll.—dan kreativitas mereka terikat oleh kemampuan mereka menggunakan alat tersebut. Mengembangkan teknik mereka dalam penggunaan alat tersebut membuka potensi kreatif mereka.

Dengan cara yang sama, disiplin adalah alat yang Anda gunakan dalam perdagangan, dan jika Anda tidak terus meningkatkan kemampuan Anda dengan alat itu, potensi Anda akan terbatas.

SIFAT DISIPLIN Disiplin

berasal dari kombinasi kekuatan mental dan kemauan keras.

Kekuatan mental Anda terdiri dari otot-otot, dan kemauan Anda adalah energi yang menggerakkan otot-otot itu. Meskipun kekuatan mental adalah konsep yang sering dilontarkan, namun seringkali tidak memiliki definisi operasional yang kuat. Kekuatan mental adalah kekuatan koneksi Anda dengan ide, konsep, atau keyakinan.

Kekuatan mental bukanlah ide yang esoteris dan tidak berwujud. Kita dapat mengevaluasinya seperti seorang atlet menilai kekuatan otot mereka: Seberapa baik tubuh mereka bertahan dalam kondisi kompetisi? Mana kuatnya? Dimana letaknya yang lemah? Di mana itu rusak dan gagal, dan mengapa? Pada titik tertentu otot Anda pada akhirnya akan melemah atau gagal

kompetisi atau melakukan latihan hipertrofi di gym, dan itu memberi Anda indikasi kapasitas Anda saat ini.

Dengan cara yang sama, ketika Anda mengamati dengan cermat gangguan dalam disiplin, periksalah gagasan, konsep, atau keyakinan yang gagal dipertahankan dalam pikiran Anda. lalu coba tentukan apa yang membuat mereka lemah, apa yang mungkin ada, dan ide apa yang mungkin bertindak melawan mereka.

tinta tentang orang-orang yang Anda yakini kuat secara mental, dan pertimbangkan ide-ide yang paling dalam melambangkan kekuatan itu. Mungkin seseorang sangat religius—mereka memiliki hubungan yang kuat dengan doktrin agama yang mereka ikuti. Bagaimana dengan US Navy Seal yang hidup dengan credo bahwa “Jika dirobokkan, saya akan bangkit kembali, setiap saat. Saya akan memanfaatkan setiap ons kekuatan yang tersisa untuk melindungi rekan satu tim saya dan untuk menyelesaikan misi kami. Saya tidak pernah keluar dari pertempuran.”⁸

Atau atlet yang selalu percaya bahwa mereka bisa menang, apapun yang terjadi, bahkan melawan rintangan yang tidak dapat diatasi. Ide-ide ini tertanam begitu dalam di benak mereka sehingga mereka bertahan dalam keadaan yang paling intens, dan membuat orang itu kuat secara mental.

Dalam perdagangan, pertimbangkan gagasan untuk mempersiapkan hari perdagangan dan meninjaunya dengan benar sesudahnya. Ini adalah bagian dari rutinitas sehari-hari yang secara intelektual Anda tahu penting, tetapi seberapa kuat hubungan yang Anda miliki dengannya? Apakah itu bertahan pada hari-hari ketika Anda kurang tidur, atau setelah hari-hari menang atau kalah besar, atau dalam penarikan yang diperpanjang, atau setelah berbulan-bulan keuntungan yang konsisten?

Situasi-situasi ini menantang sejauh mana pentingnya rutinitas sehari-hari kuat dalam pikiran Anda. Ketika Anda memiliki pemahaman yang kaya tentang nilai yang diberikannya, konsekuensi untuk setengah-setengah, langkah-langkah untuk menyelesaikannya, metode untuk mengadaptasinya—*dan* Anda telah cukup berlatih untuk menguasainya—ada kekuatan di balik rutinitas sehingga hal itu terjadi. otomatis dalam situasi tersebut. Anda tidak bisa tidak melakukannya. Begitulah cara Anda beroperasi.

TANDA-TANDA UMUM DARI MASALAH

DISIPLIN Banyak dari Anda sudah mengetahui contoh-contoh di mana Anda kurang

disiplin. tinta tentang saat-saat ketika Anda gagal mengikuti stop-loss harian Anda, untuk beristirahat untuk mengatur ulang ketika Anda bosan, atau mencatat

perdagangan Anda di akhir hari perdagangan. Lebih buruk lagi, Anda sadar Anda harus melakukan hal

tidak bisa akan diri Anda untuk melakukannya. Anda memaksakan perdagangan bahkan ketika Anda tahu tidak ada peluang, Anda masuk lebih cepat dari yang diperintahkan strategi Anda, dan Anda terjebak untuk melihat pasar lain di luar strategi Anda.

Anda berdagang hanya untuk berdagang.

Kurangnya kemauan untuk melakukan apa yang Anda tahu harus Anda lakukan adalah tanda yang paling menonjol dari masalah disiplin. Tekad adalah nama energi yang Anda gunakan untuk disiplin. Sayangnya, seperti energi fisik, tekad adalah sumber daya yang terbatas. Ketika Anda kehabisan kemauan, Anda kekurangan energi untuk menggerakkan pikiran Anda dan mempertahankan disiplin.

Tekad Anda tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas perdagangan; gaya hidup Anda dapat mengurus Anda juga. Sama seperti atlet mengatur hidup mereka seputar pelatihan dan kompetisi, Anda mungkin perlu melakukan hal yang sama dalam trading.

Jadikan perdagangan sebagai titik pusat hidup Anda, sehingga energi dan kemauan Anda berada pada level puncak saat pasar terbuka.

Anda tidak perlu kemauan keras untuk menjadi yang terburuk. Anda melakukannya dengan mudah. Tekad adalah energi yang Anda kerahkan untuk membangun kebiasaan, rutinitas, dan proses yang membangun kekuatan dan meningkatkan disiplin. adalah harus membebaskan. Terkadang kemauan dibicarakan dengan cara yang mencakup semua, seperti Anda adalah seseorang yang "tidak memiliki kemauan". Tapi sebenarnya, kita semua memilikinya. Pertanyaannya adalah, apakah kita dapat menggunakannya dengan cara yang tepat?

Dalam hal perdagangan, keputusan itu sendiri menyebabkan kelelahan. Setiap keputusan membakar energi dan akhirnya Anda bisa kehabisan energi. tinta tentang periode waktu di hari ketika Anda kekurangan energi untuk berpikir dengan benar. Pikiran Anda menjadi mudah mengembara, Anda menghabiskan terlalu banyak waktu di Twitter, mulai mencari peluang di luar strategi Anda, atau memikirkan rencana untuk akhir pekan.

Pakaian turtleneck dan jeans Steve Job yang terkenal bukan hanya tentang branding; itu adalah penghemat energi—dia membuat satu keputusan lebih sedikit setiap hari. Energi tidak terbatas, dan meskipun ada cara untuk mengisinya kembali selama hari perdagangan, pelestarian dapat mempertahankan eksekusi yang disiplin.

Pada akhirnya, Anda hanya ingin menggunakan jumlah disiplin yang diperlukan untuk mencapai tujuan Anda. Pedagang yang bekerja terlalu keras dan berulang kali kehabisan tenaga, bisa dibilang, terlalu disiplin. pada beban kerja tidak hanya kontraproduktif untuk perdagangan; itu bisa menyedot kehidupan dari hidup Anda. Kebencian membangun dan menurunkan umur panjang Anda dalam profesi ini.

Anda tidak ingin menjadi lebih disiplin dari yang seharusnya. Banyak dari Anda berada di sini karena Anda tidak memiliki cukup. Tapi itu tidak hitam dan putih. Di mana Anda membutuhkannya, dan dengan cara apa? Lakukan dengan tepat, karena, seperti masalah lainnya, detailnya sangat penting—sangat penting.

Terakhir, penting bagi Anda untuk membedakan apakah disiplin runtuh karena emosi atau kurangnya kemauan. Jika Anda tidak yakin, berikut adalah pertanyaan sederhana untuk ditanyakan pada diri sendiri pada saat disiplin rusak: Apakah emosi Anda terlalu tinggi, atau apakah energi Anda terlalu rendah?

Kalau emosi terlalu tinggi, itu bukan masalah disiplin. Emosi memang memberi tekanan pada kebiasaan kerja Anda, tetapi itu terjadi dengan cara yang saya bicarakan di bab 4 sampai 7. Sebaliknya, jika energi Anda terlalu rendah, Anda berada di tempat yang tepat.

STRATEGI UMUM UNTUK MENINGKATKAN

DISIPLIN Trader sering berharap mereka memiliki lebih banyak disiplin, tetapi tidak siap untuk membangunnya secara berkelanjutan. Peluang terbesar untuk meningkatkan kedisiplinan Anda sebenarnya terjadi pada saat Anda lemah dan cenderung gagal. Mungkin Anda lemah dalam jenis pasar tertentu, memasuki jenis perdagangan tertentu, atau pada waktu tertentu.

Terlepas dari itu, Anda harus siap mengambil keuntungan saat ada peluang. Selain saran yang unik untuk masing-masing dari enam masalah disiplin yang dibahas nanti di bab ini, berikut adalah beberapa cara umum untuk meningkatkan disiplin.

Ambil Tanggung Jawab

Penuh Langkah pertama untuk menjadi lebih disiplin adalah mengakui bahwa kesuksesan Anda dalam trading sepenuhnya ada pada Anda. Anda satu-satunya yang bertanggung jawab atas tujuan, keputusan, waktu, dan etos kerja Anda. Jika Anda mengandalkan hal-hal eksternal, membuat alasan, atau berharap orang lain atau suatu peristiwa akan mendorong kesuksesan Anda, Anda tidak akan pernah mencapai tingkat disiplin yang Anda inginkan.

Bahkan jika Anda bekerja di perusahaan atau toko berpemilik, kesuksesan tetap ada di tangan Anda. terlepas dari struktur pelaporan Anda di tempat kerja, Anda secara efektif adalah bos Anda sendiri dan harus berperilaku seperti itu. Tentu, Anda dapat berargumen bahwa itu tidak benar dalam pengaturan lain, di mana Anda melapor kepada seseorang yang membatasi risiko Anda dan jenis perdagangan yang dapat Anda lakukan.

Kecuali Anda memilih untuk duduk di sana, Anda membuat keputusan penting, dan Anda harus disalahkan jika terjadi kesalahan, jadi itu benar. Anda tetap menjadi bos bagi diri Anda sendiri, bahkan jika Anda tidak dapat membuat semua keputusan—anggap saja seperti memutuskan untuk mendirikan toko Anda di kantor mereka.

Salah satu alasan mengapa Anda menghindari ide ini adalah karena Anda merasa lebih sedikit tekanan saat orang lain menjalankan pertunjukan. Tanggung jawab utama ada pada mereka, bukan pada Anda. Mengetahui Anda, sendirian, mengendalikan nasib Anda bisa terasa seperti beban berat di pundak Anda. Kadang-kadang menjadi terlalu berat untuk ditanggung, dan masalah disiplin adalah upaya untuk meringankan sebagian dari beban ini.

Mengambil tanggung jawab bukan hanya tentang membuat pernyataan itu; Anda perlu memahami dengan jelas mengapa Anda melepaskan tanggung jawab sejak awal. Tidak mengherankan, seringkali ada faktor dan pengaruh yang tidak diketahui yang melemahkan upaya Anda. Anda perlu menggodanya, agar bisa diperbaiki.

Kiat Cepat: Tinjau kembali bagaimana disiplin Anda rusak, dan tuliskan keuntungan dari melanggar aturan Anda. Pemikiran bahwa melanggar disiplin dapat bermanfaat mungkin terdengar aneh, tetapi tindakan kita selalu bermanfaat. Melakukan latihan ini dapat membuat Anda lebih sadar mengapa Anda rela melepaskan tanggung jawab atas disiplin Anda sendiri.

Tingkatkan Kekuatan Mental dan Kemauan

Keluar dari gagasan bahwa Anda memiliki disiplin atau tidak. Anda memilikinya; Anda hanya ingin lebih. Bagian besar dari bagaimana Anda mengembangkan lebih banyak disiplin berasal dari peningkatan *kekuatan* mental dan kemauan.

Seperti yang saya sebutkan sebelumnya, kekuatan mental adalah otot di balik alasan kebiasaan Anda, sedangkan kemauan adalah energi yang mendorong pengulangan yang diperlukan untuk membentuk kebiasaan tersebut.

Dengan mendorong diri Anda untuk lebih disiplin pada saat-saat yang tidak mudah, Anda dapat meningkatkan kekuatan mental dan kemauan Anda. Prosesnya sederhana: Pada saat Anda memiliki pilihan untuk menyerah pada kelemahan dalam disiplin Anda, dorong diri Anda untuk berbuat lebih baik. Pada saat yang sama, perkuat alasan di sekitar kebiasaan itu.

Jika, misalnya, Anda secara konsisten gagal mencatat perdagangan, menjalani rutinitas pra-pasar, atau menganalisis grafik, mulailah dengan jumlah minimal

Anda mungkin bisa melakukannya. Tidak masalah jika itu sekecil satu menit. Pilih minimum yang dapat Anda lakukan *secara konsisten*, dalam keadaan apa pun, apa pun—kecuali selama keadaan darurat acak.

Bahkan ketika Anda tergoda untuk menyerah, pikirkan tujuan Anda dan dorong diri Anda untuk mengambil langkah ke arah itu. Terkadang membuat sedikit kemajuan bisa menjadi transformasional.

Jelas, Anda dapat melakukan lebih dari minimum jika Anda berhasil.

Seiring waktu, saat kebiasaan itu semakin kuat, Anda dapat meningkatkan dan berusaha membuat tindakan kecil Anda otomatis, dan kemudian menggunakan disiplin Anda pada kebiasaan berikutnya. ini bukanlah sesuatu yang dapat Anda lakukan dalam sehari. Itu membutuhkan konsistensi. Jika Anda gagal mempertahankan konsistensi itu, Anda malah mendarah daging kebiasaan buruk, membuat yang baik lebih sulit dibangun.

Tip Cepat: Pedagang sering membuat kesalahan dengan membidik level

disiplin yang berada di luar batas depan Inchworm mereka. itu seperti pergi ke gym dan mencoba melakukan bench press seberat 200 lbs. ketika Anda hanya bisa mengangkat 150 lbs. Meskipun tidak melampaui potensi Anda, itu belum realistis.

Mulailah dengan apa yang dapat Anda lakukan dan tingkatkan.

Dan pastikan untuk memperkuat kemajuan yang sedang Anda bangun, bukan apa yang masih kurang. Jika tidak, kritik diri akan memperlambat proses membangun disiplin yang lebih besar.

Gunakan (Jangan

Menyalahgunakan) Inspirasi Inspirasi adalah alat. Ketika digunakan dengan cara yang benar, itu dapat membantu mengembangkan disiplin. Gunakan secara tidak benar, atau menyalahgunakannya, dan Anda akan mengabadikan masalah yang sama yang membawa Anda ke bab ini. Untuk menghindari kesalahan itu, izinkan saya menjelaskan beberapa teori latar belakang pertama

Meskipun Anda mungkin menganggapnya satu dan sama, ada perbedaan yang signifikan antara motivasi dan inspirasi. Sementara masing-masing memainkan peran penting dalam mengembangkan disiplin, motivasi seperti pelari maraton dan inspirasi seperti pelari cepat. Motivasi adalah energi yang lebih stabil yang membuat Anda bekerja secara konsisten dalam jangka panjang.

Inspirasi adalah energi tinggi, dan memberikan ledakan energi yang singkat dan intens yang dibutuhkan untuk membuat Anda bersemangat atau tetap berada di jalur.

Inspirasi bukanlah hal yang memungkinkan Anda untuk secara konsisten melatih diri Anda sendiri untuk mengadopsi semua kebiasaan yang Anda butuhkan sebagai seorang trader. Untuk itu, Anda

membutuhkan energi yang konsisten dan stabil untuk membuat Anda termotivasi dalam jangka panjang ketentuan.

Kita semua memiliki kebiasaan yang menjadi otomatis, beberapa di antaranya kita sebut kebiasaan buruk dan dikaitkan dengan kurangnya disiplin. Namun, pelatihan pada tingkat itu tidak membedakan antara baik atau buruk. Itu hanya tahu apa yang telah dipelajarinya sampai ke titik otomatisasi. Overtrading, terus-menerus memeriksa PnL, dan terganggu oleh media sosial adalah kebiasaan yang benar-benar Anda kuasai, bahkan jika Anda menganggapnya "buruk". Anda menyalahgunakan inspirasi jika mengandalkannya untuk mengubah kebiasaan lama ini.

Jika Anda membutuhkan asupan harian untuk menyegarkan Anda, seperti tantangan atau taruhan dengan trader lain, menonton klip *Wolf of Wall Street*, atau kursus trading baru, Anda mengkompensasi masalah mendasar.

Inspirasi membuat Anda merasa seperti kebiasaan buruk Anda hilang, tetapi akhirnya kembali, karena Anda tidak meningkatkan atau memperbaikinya.

Inspirasi paling baik digunakan dengan hemat, dan hanya sebagai dorongan ekstra saat Anda kemungkinan besar akan gagal. Ini seperti pelatih pribadi yang mendorong Anda untuk melakukan repetisi terakhir itu. Jika Anda membutuhkan seorang pelatih bahkan untuk membawa Anda ke gym, Anda memiliki masalah yang lebih dalam dengan disiplin yang tidak dapat dilakukan oleh inspirasi. Itu bisa menjadi cara Anda untuk mencoba mengelola salah satu masalah disiplin yang dijelaskan dalam bab ini, atau bisa juga menjadi cara Anda menghadapi rasa takut atau masalah kepercayaan diri.

Tip Cepat: Jika Anda akan menggunakan inspirasi, rencanakan spesifikasinya terlebih

dahulu. Anda tidak ingin mencari sesuatu untuk menginspirasi Anda ketika disiplin berantakan. Bersiaplah dengan musik, klip film, kutipan, video, slogan, dll.—apa pun yang dapat menginspirasi Anda dengan cepat dan andal saat Anda sangat membutuhkannya.

PEMETAAN DI MANA DISIPLIN DIPERLUKAN

Kemampuan untuk meningkatkan kedisiplinan Anda harus berasal dari penilaian yang realistis atas kekuatan dan keterbatasan Anda saat ini. Ingat, ini bukan hitam dan putih. Terlepas dari apakah Anda menganggap diri Anda sebagai seseorang yang tangguh secara mental, kuat, berpasir, atau memiliki kemauan yang baik, Anda kehilangan intinya. Inchworm mengajarkan kita bahwa kita masih memiliki ruang untuk berkembang.

Menyelesaikan pemetaan disiplin akan memberi Anda gambaran yang baik tentang pekerjaan yang perlu Anda lakukan. Dari sana, Anda dapat menentukan latihannya — itu

tempat di mana Anda lemah dan bisa menjadi lebih kuat. Langkah-langkah berikut akan membantu Anda membuat dokumen yang akan menjadi peta tingkat disiplin Anda saat ini.

Langkah 1 Mulailah dengan menulis deskripsi singkat tentang seperti apa disiplin yang ideal atau optimal bagi Anda. Tinta tentang contoh di mana Anda telah menunjukkannya. Jadilah spesifik tentang apa artinya dalam hal rutinitas, motivasi, fokus, energi, menjalankan strategi perdagangan Anda, dan tindakan yang Anda lakukan dalam perdagangan.

Deskripsi tertulis tidak hanya memberikan kejelasan tentang apa yang Anda perjuangkan; menciptakan satu membuatnya lebih mudah untuk mengenali tanda-tanda halus bahwa disiplin sedang runtuh. adalah kritis. Mendapatkan kembali disiplin selalu lebih mudah bila masalahnya kecil. Berikut adalah beberapa pertanyaan untuk membantu Anda berpikir tentang apa artinya disiplin optimal

- bagi Anda: Apa yang unik tentang proses dan pelaksanaan pengambilan keputusan Anda?
- Bagaimana Anda mengelola pasang surut di PnL?
- Jelaskan fokus, motivasi, dan energi Anda.
- Jelaskan apa yang Anda lakukan di awal dan akhir sesi perdagangan dan hari itu.
- Dalam kondisi apa Anda memilikinya?
- Jika Anda belum pernah mencapai tingkat disiplin itu, secara realistis, apa puncak Anda saat ini?

Langkah 2 Selama beberapa minggu ke depan perhatikan baik-baik pelanggaran disiplin. Periksa dan tangkap sinyal kerusakan, termasuk:

- - seharusnya
 - Emosi Anda mengatakan
 - dengan
 - lantang
- Perilaku Tindakan Perubahan pada
- pengambilan keputusan Anda Perubahan pada persepsi Anda tentang pasar,
- peluang, atau posisi

saat ini Kesalahan perdagangan Biarkan dokumen tetap terbuka di komputer Anda, atau buku catatan di samping Anda, saat Anda berdagang dan mengambil mencatat sepanjang

Di akhir hari perdagangan, tinjau apa yang Anda temukan dan tambahkan detail tambahan. Buatlah selengkap mungkin. Dan ingat, saat Anda kehilangan disiplin sangat bagus untuk mengidentifikasi apa yang terjadi dan memahami alasannya. Berikut adalah beberapa pertanyaan untuk membantu Anda memulai: Dengan cara apa Anda

- biasanya kehilangan disiplin? (Tidak sabar, bosan, terganggu, malas, dll.)
- Apa hal-hal yang Anda lakukan alih-alih apa yang seharusnya Anda lakukan?
- Seberapa sering itu terjadi?
- Dalam situasi apa Anda kemungkinan besar kurang disiplin? Apakah masalah lebih banyak terjadi saat Anda menang, atau kalah? Di jenis pasar tertentu? Di awal, tengah, atau akhir sesi? Setelah atau sebelum sesi perdagangan?
- Seberapa besar pengaruh fluktuasi dalam tidur, diet, dan olahraga?
- Alasan apa yang Anda buat ketika Anda kehilangan disiplin?
- Apa tanda pertama bahwa disiplin mulai runtuh?

Misalnya, Anda tidak bisa duduk di tangan Anda. Anda tahu Anda hanya perlu pergi, tetapi Anda tetap terpaku pada layar Anda, menonton PnL berfluktuasi, dan mencari lebih banyak perdagangan untuk diambil. Atau, saat volatilitas mengering, Anda bosan dan mulai melihat media sosial, tetapi Anda kehilangan peluang yang masih muncul dengan sendirinya.

Mungkin setelah sesi kekalahan yang berat, Anda tidak bisa tidur nyenyak dan keesokan paginya Anda melihat data pra-pasar Anda terlalu cepat. Dia kombo kurang tidur dan persiapan yang buruk membuat Anda masuk secara impulsif, mengejar harga, dan melakukan perdagangan acak di luar strategi Anda.

Awasi sinyal dan pola seperti ini. Dan ingat, disiplin pemetaan adalah proses berulang. Saat Anda melihat detail baru, meskipun hanya sedikit penyesuaian, pastikan untuk mencatatnya. Detail kecil penting, dan dapat membuat semua perbedaan saat kesempatan untuk membuat kemajuan dipertaruhkan.

Langkah 3 Setelah Anda mengumpulkan banyak detail, susunlah apa yang telah Anda temukan dengan mendaftarkannya dalam urutan tingkat keseriusan dalam sebuah dokumen, di mana 10 adalah disiplin optimal dan 1 adalah tingkat disiplin terburuk Anda. Di setiap level, identifikasi detail yang membedakannya dengan jelas dari level lainnya

Saat Anda menetapkan tingkat keparahan, pisahkan menjadi dua kategori: sisi disiplin mental dan emosional, dan sisi teknis. mereka duduk berdampingan, jadi level 10 di sisi disiplin sama dengan level 10 di sisi teknis, dan seterusnya.

Namun, Anda tidak perlu memiliki detail untuk semua 10 level. Sebagian besar trader yang bekerja dengan saya tidak dapat membedakan tingkat kedisiplinan mereka sampai tingkat itu. Lakukan sebanyak yang Anda bisa, tetapi lakukan minimal tiga. lalu ambil detail yang telah Anda kategorikan dan letakkan di peta seperti ini

TINGKAT DISIPLIN

Uraikan pikiran, emosi, hal-hal yang Anda katakan, perilaku, dan tindakan yang menonjolkan setiap tingkat disiplin. Selesaikan setidaknya 3 level.

10: Bersemangat, benar-benar termakan oleh proses, menunggu pasar datang kepada saya, tidak peduli dengan uang. 9: 8: Bertanya-tanya

mengapa itu tidak berhasil dan mencoba meyakinkan diri sendiri bahwa itu masih bisa. Sedikit gelisah, kaki memantul. 7: 6: 5: Detak

jantung semakin cepat. Menggerakkan mouse lebih cepat. Peduli apa yang dipikirkan pedagang lain, dan cari sesuatu yang layak diberitakan. Berpikir tentang bagaimana mengakhiri hari dengan hijau. 4: 3: 2: Tidak

bisa menjauh, meski aku tahu seharusnya. Memeriksa PnL setiap 10 menit. Badan terasa gatal. 1:

TINGKAT TEKNIS

Jelaskan kualitas pengambilan keputusan Anda, persepsi pasar, peluang, atau posisi saat ini di setiap tingkat disiplin.

10: Mengambil tindakan hanya di tempat saya yang telah ditentukan sebelumnya, dan dapat membiarkan perdagangan berjalan. 9:

8: Mengalami kesulitan melepaskan posisi yang hilang, dan ingin memasuki tempat baru lebih cepat dari yang disarankan oleh strategi saya. 7: 6: 5: Memaksa perdagangan

untuk alasan yang sah, tetapi bukan cita-cita saya. 4: 3: 2: Perdagangan berlebihan.

Masuk dan keluar dari posisi lebih banyak secara acak. Memindahkan perhentian saya.

1:

Dalam contoh ini, ketidaksabaran adalah masalah utama. Namun, jika Anda memiliki banyak masalah disiplin, Anda dapat memasukkannya ke dalam satu peta.

Sekarang, Anda memiliki titik awal untuk menggali masalah disiplin Anda, sehingga Anda dapat mengidentifikasi penyebabnya dan menyusun strategi untuk memajukan permainan-C Anda.

Ketidaksabaran

Ketidaksabaran datang dalam berbagai ukuran dan ada di tingkat mikro dan makro. tinta tentang bagaimana perasaan Anda dalam drawdown, dan ketika kurang peluang di pasar. Mungkin Anda bosan menunggu dan tidak bisa berpangku tangan lagi. Gatal untuk berdagang kembali begitu kuat sehingga Anda menemukan alasan untuk membenarkan alasan yang biasa-biasa saja. Atau Anda kesulitan melihat posisi saat mendekati target Anda; kutu naik-turun membuat Anda gila — Anda ingin itu mencapai target Anda sekarang! Anda seperti penggemar olahraga yang berkeringat bolak-balik dari pertandingan yang ketat, dan Anda menutupnya sebelum waktunya, hanya untuk menghilangkan ketegangan.

Mungkin Anda membuat keputusan terlalu cepat—Anda melihat banyak aktivitas dan ingin terjun. Anda tidak mengambil cukup waktu untuk mengelola risiko dengan benar, dan kemudian Anda bereaksi berlebihan terhadap pergerakan di pasar dan akhirnya mengejanya. Semua ini adalah sinyal bagaimana ketidaksabaran muncul dengan sendirinya pada level mikro dalam kehidupan trading Anda sehari-hari.

Anda mungkin sangat menyadari ketidaksabaran pada level mikro ini, tetapi tidak mengenalinya pada level makro. Anda mungkin tidak sabar dengan jeda dalam karier Anda, atau sangat ingin menghasilkan banyak uang dengan sangat cepat. Anda mungkin tidak sabar dengan proses pembelajaran, secara efektif berharap Anda dapat mempelajari berbagai hal secara instan atau jauh lebih cepat daripada yang realistis. Atau mungkin Anda

tidak dapat mentolerir strategi baru atau penarikan sistem yang tak terelakkan, sehingga Anda terus-menerus mencari yang baru.

Tanda-tanda ketidaksabaran lainnya pada tingkat makro termasuk percaya bahwa Anda dapat membuat peluang muncul (versi ilusi kontrol), ketidakpercayaan atau ketidakpastian yang melekat di sekitar keseluruhan strategi Anda, dan kehilangan pandangan tentang bagaimana Anda menghasilkan uang.

Semua masalah emosional yang telah kami bahas dalam buku ini merupakan kontributor besar ketidaksabaran, terutama keserakahan, FOMO, dan kemiringan. Anda tidak bisa begitu saja duduk diam, membiarkan perdagangan berjalan, atau mempertimbangkan dengan baik semua faktor kunci saat membuat keputusan, karena emosi menumpuk seperti panci presto dan Anda merasa terdorong untuk bertindak.

Saat menangani ketidaksabaran sebagai masalah disiplin, Anda tidak akan menjadi sabar dengan memaksakan diri untuk bersabar. Kesabaran adalah produk sampingan dari mengerjakan proses. Ketika Anda memiliki pemahaman yang kuat tentang proses—apakah itu membangun karier, menjalankan perdagangan, atau mengoreksi masalah permainan mental—Anda secara otomatis menjadi sabar. Asalkan tidak ada aws mendasar yang mengubah perspektif Anda pada proses itu, ketidaksabaran berhenti menjadi masalah. Salah

satu alasan mengapa ini sangat penting adalah karena ketika seseorang mengatakan kepada Anda untuk "bersabarlah", mereka menyarankan Anda untuk memperlambat dan meluangkan waktu. Bukan itu yang seharusnya Anda lakukan. Yang harus Anda lakukan adalah bergerak secepat mungkin sambil mempertahankan proses yang diperlukan untuk menjadi sukses. Bayangkan jalur perakitan bergerak terlalu cepat dan produk akhir berakhir dengan bagian yang hilang atau rusak. Di sisi lain, Anda juga tidak ingin prosesnya berjalan terlalu lambat. di jalur perakitan harus memenuhi kuotanya.

Ketika ketidaksabaran menyebabkan gangguan dalam proses pengambilan keputusan Anda, solusinya tidak hanya dengan "memperlambat", tetapi melatih diri Anda untuk secara otomatis mempertimbangkan bagian-bagian dari proses Anda yang biasanya hilang saat Anda tidak sabar. Bagi sebagian dari Anda, itu tidak praktis. Anda memiliki terlalu banyak kebijaksanaan dalam keputusan Anda. Tapi tempat di mana ketidaksabaran muncul masih bisa menjadi indikator lubang atau kelemahan dalam strategi Anda. Misalnya, Anda mungkin tidak mengetahui semua alasan mengapa apa yang Anda lakukan itu benar atau salah—dan ini menyebabkan ketidaksabaran.

Tanyakan pada diri Anda: Mengapa Anda merasa perlu bergerak lebih cepat? Apa yang mendorong atau memaksa Anda? Jika itu murni dorongan kompetitif, mungkin

Anda sebenarnya tidak sabar. Mungkin itu hanya kritik yang Anda dengar dari orang-orang yang tidak termotivasi seperti Anda.

Alasan lain mungkin karena Anda ingin keterampilan atau kompetensi dapat diperoleh secara instan. Secara lahiriah, Anda mungkin berkomitmen pada proses pembelajaran, tetapi jauh di lubuk hati Anda berharap tidak harus melalui semua pasang surut yang menyertainya.

Kadang-kadang pedagang sangat terdorong untuk sukses dan menghasilkan banyak uang sehingga mereka tidak memikirkan umur panjang dan membangun dasar keterampilan yang kuat. Tapi pikirkanlah. Apakah Anda ingin menjadi abu yang muncul entah dari mana, menghasilkan satu ton dan kemudian berisiko tinggi kehilangannya kembali? Atau apakah Anda lebih memilih jalur risiko yang lebih rendah, di mana Anda secara konsisten membangun keunggulan di pasar dalam

jangka panjang? Kadang-kadang pedagang berlomba untuk mendapatkan keamanan finansial tanpa menyadari bahwa keamanan juga berasal dari pengembangan proses yang menciptakan
KEBOSAN

Kebosanan adalah sinyal dari tidak adanya kesempatan—baik kesempatan untuk mengeksekusi perdagangan atau kesempatan untuk belajar dan berkembang. Atau Anda kelelahan dan kekurangan energi untuk fokus seperti biasanya.

Dari sisi eksekusi, kebosanan bisa menandakan bahwa kondisi pasar saat ini tidak menguntungkan untuk strategi atau sistem Anda. Di tempat itu, pikiran Anda akan berubah, atau pergi. Anda akan merasa tidak antusias tentang apa pun yang Anda lihat dan harus mengukur ekspektasi Anda dengan tepat.

Masalahnya adalah, alih-alih skala, pikiran Anda hanya memiliki tombol on/o. Dalam situasi itu, mudah untuk bereaksi berlebihan terhadap besarnya penurunan peluang. Penurunan 50% dalam jumlah peluang tiba-tiba terasa seperti tidak terjadi apa-apa, dan Anda seharusnya tidak berdagang. Akibatnya, Anda kehilangan perdagangan karena pikiran Anda kurang tertarik untuk menemukannya.

Sulit untuk menghitung biaya dari peluang yang hilang ini, tetapi peluang itu ada. Anda harus menjaga pikiran Anda cukup tajam untuk memanfaatkannya. Ya, Anda mungkin tidak menghasilkan sebanyak yang Anda dapatkan di pasar normal, tetapi bukankah sesuatu lebih baik daripada tidak sama sekali? Bukankah apa yang bisa Anda jadikan sekarang sebagai amunisi ketika kondisi berubah dan Anda dapat lebih memanfaatkannya?

Dari sudut pandang eksekusi, mudah bereaksi berlebihan dan berpikir tidak ada yang bisa Anda lakukan. Anda secara fisik ada di sana, tetapi secara mental dengan autopilot.

Kuncinya adalah mengubah mentalitas Anda dari gelandang awal menjadi gelandang cadangan. Asumsikan ada peluang dan Anda hanya perlu siap. Ingat, berasumsi bahwa tidak ada yang dapat Anda lakukan adalah bentuk berpikir bahwa Anda tahu apa yang akan terjadi—dan Anda tidak tahu. Bagi sebagian orang, ini membutuhkan pengembangan tingkat fokus atau aktivitas mental yang baru. Anda perlu melihatnya sebagai keterampilan dan melatihnya.

Pertama, tulis deskripsi yang jelas tentang seperti apa kesiapan itu dan rasanya bagi Anda. Misalnya, memiliki tingkat energi yang kuat dan terlibat yang tidak terlalu kuat, dan hadir tanpa terlepas. en, saat kebosanan melanda, tantang diri Anda untuk mencari tahu bagaimana Anda bisa mencapai keunggulan yang lebih besar di pasar jenis ini. Hal kecil apa yang bisa kamu lakukan?

Fokus pada apa yang membuat pikiran Anda aktif. Siklus pasar seperti ini akan terus terjadi. Jika Anda menemukan cara untuk meningkatkan, siklus demi siklus, Anda akan menemukan penawar kebosanan. Anda tidak dapat mengubah pasar, tetapi Anda dapat mengubah cara

Anda beroperasi di dalamnya. Nasihat ini terbukti bermanfaat bagi Michael, seorang pedagang energi dari AS yang memulai dananya sendiri pada tahun 2004. Dia mengalami periode kebosanan yang signifikan setiap beberapa tahun. Sebelum dia dan saya berbicara, dia mengira ini sebagai periode kelelahan, dan dia membutuhkan dua hingga tiga minggu untuk kembali segar dan terus menghancurkannya.

Namun, setelah bertahun-tahun sukses luar biasa, Michael memperhatikan bahwa ada sesuatu yang berbeda. Alih-alih berlibur, yang ingin dia lakukan adalah berhenti. Hari-hari yang dulunya sibuk, dinamis, dan penuh aksi kini terasa membosankan. Sebagian karena pasar. Sekitar tahun 2014, volatilitas dan likuiditas di pasar gas alam mengering dan kurang sibuk. Dia beralih dari 100 lebih perdagangan per hari menjadi 20. Ada sedikit peluang untuk risiko atau hadiah, dan Michael mulai bertanya-tanya apakah dia harus keluar.

Namun ternyata, yang secara diam-diam membunuh hasratnya untuk berdagang bukanlah berkurangnya kesempatan; itu adalah asumsi bahwa tidak ada yang akan terjadi. Michael muncul secara fisik, tetapi secara mental dia akan menyerah jika tidak ada banyak peluang di luar gerbang. Berbicara melalui itu, Michael mengkalibrasi ulang ekspektasinya.

Tentu, pengurangan 80% dalam jumlah perdagangan per hari adalah signifikan, tetapi 20 bukanlah nol. Dia berkomitmen untuk melakukan upaya yang serius dan sadar untuk berpartisipasi dalam beberapa jam pertama di pagi hari, dan kemudian, jika tidak ada yang terjadi, dia dapat menghentikannya dan mengerjakan hal-hal lain, seperti pengejaran amal atau investasi lainnya.

Dengan upaya untuk berpartisipasi itu muncul rasa bangga dan kepuasan baru yang hanya bisa datang dari kerja keras. Dan dia segera ingat bahwa dia masih mencintai perdagangan. Tapi apa yang menopang kemajuan ini dalam jangka panjang adalah mengakui upayanya. Michael menilai dirinya sendiri setiap hari berdasarkan dimensi berikut: Seberapa keras

- dia bekerja Kualitas
- energi Tingkat
- ketertarikan pada pasar efek emosi
- luar

Pengulangan harian membangun rasa akuntabilitas dan tanggung jawab yang kuat. Bahkan jika hasilnya tidak membuahkan hasil hari itu, Michael merasa lebih baik tentang dirinya dan kinerjanya ketika dia tahu dia melakukan upaya total. Jika dia berpikir dan terlibat, itu membuatnya merasa produktif dan dia mengakhiri hari dengan lebih bahagia, apa pun hasilnya.

Kebosanan Menyebabkan

Overtrading Pedagang lain bereaksi berbeda terhadap pasar sideways atau lancar. Kebosanan mengisyaratkan mereka untuk melakukan perdagangan berlebihan. Dalam hal ini, kalimat yang sering saya dengar adalah, "Pekerjaan saya adalah berdagang, jadi tidak berdagang rasanya salah. Duduk di tanganku tidak masuk akal." Hal ini biasanya disebabkan oleh ketakutan halus yang membuat kebosanan menjadi ancaman bagi operasi perdagangan Anda. Atau didorong oleh kebutuhan akan tindakan yang berasal dari sikap terlalu percaya diri atau sedikit putus asa.

Jika kebosanan memberi isyarat pada pikiran Anda untuk melakukan perdagangan berlebihan, Anda perlu menggali alasannya. Apakah pikiran Anda mengalami overdrive? Apakah Anda khawatir tentang berapa lama pasar ini akan bertahan, mengapa Anda satu-satunya yang tidak menghasilkan uang, atau bagaimana hal itu akan memengaruhi sasaran atau bonus Anda? Jika kebosanan menimbulkan pertanyaan seperti ini, itu bukan masalah disiplin. Itu terkait dengan ketakutan, dan Anda akan menemukan jawabannya di bab Ketakutan.

Overtrading juga bisa berasal dari overconfidence. ilusi bahwa Anda dapat mengontrol hasil Anda dan memaksakan keuntungan, serta kebutuhan untuk selalu

memiliki posisi aktif, adalah tanda putus asa atau kurang percaya diri. Tinjau bab 7.

Anda juga dapat menggunakan periode kebosanan untuk memperbaiki bagian yang lebih lemah dari proses pengambilan keputusan Anda yang menyebabkan kesalahan seperti overtrading. Cari tahu cara-cara spesifik yang mengubah proses pengambilan keputusan Anda, dan saat Anda bosan, latih koreksinya. Misalnya, memikirkan konteks pasar secara keseluruhan. Jika itu pertimbangan yang tidak Anda pikirkan saat bosan, pelatihan untuk melakukannya akan membuat Anda akhirnya memikirkannya secara naluriah.

Saya tidak menyarankan agar Anda secara otomatis memiliki pemahaman yang sempurna tentang pasar secara keseluruhan, atau Anda mengotomatiskan keputusan Anda. Saya menyarankan agar Anda dapat meningkatkan proses *pengambilan* keputusan, dengan melatih diri sendiri untuk mempertimbangkan faktor-faktor yang gagal Anda lihat saat bosan. Hasil bersihnya adalah menjadi lebih mudah untuk menghindari perdagangan berlebihan.

Percaya Tidak Ada yang Perlu

Dipelajari Kebosanan juga bisa menandakan kurangnya kesempatan untuk belajar dan berkembang. Tapi coba tebak? Selalu ada kesempatan untuk belajar. Pada saat-saat ini Anda tidak memiliki kejelasan tentang apa artinya itu. Sangat mudah untuk melupakan apa yang Anda coba tingkatkan dan terlalu lemah dalam mengadaptasi strategi Anda ke pasar seperti ini. Kebosanan terjadi karena Anda tidak tertantang.

Berdagang di pasar seperti ini mungkin mudah bagi Anda. Dalam hal ini, kebosanan adalah sinyal bahwa Anda memiliki bandwidth mental ekstra yang dapat digunakan secara produktif. Anda dapat menggunakannya sebagai kesempatan untuk melihat aspek perdagangan yang ingin Anda kerjakan, tetapi tunda.

Dinamika dalam perdagangan bervariasi dan terus berubah, dan itulah alasan utama mengapa banyak dari Anda menyukainya—setiap hari itu unik. selalu ada area baru untuk mengembangkan keunggulan; perdagangan selalu berkembang, dan selalu ada lebih banyak untuk dipelajari. Cari tahu cara menggunakan bandwidth ekstra Anda.

Bosan Saat Kehabisan

Kebosanan Kebosanan mungkin merupakan sinyal bahwa Anda kelelahan, dan jika demikian, satu-satunya koreksi adalah istirahat yang diperpanjang. Kelelahan bisa dengan mudah dilewatkan. Anda mungkin berpikir bahwa Anda malas, atau membuat alasan mengapa Anda tidak memiliki energi seperti biasanya.

Yang Anda butuhkan adalah cara membedakan kejenuhan dari masalah disiplin lainnya, seperti kemalasan, dengan menemukan beberapa penanda kunci. Anda tidak bisa membabi buta terus mendorong diri sendiri. Burnout sedikit seperti luka bakar pada kulit Anda; ada masalah derajat, dan semakin buruk, semakin lama waktu yang dibutuhkan untuk pulih.

Salah satu indikator terbesar dari kelelahan yang sebenarnya adalah lelah dengan sifat perdagangan yang berulang—yang terasa seperti pekerjaan rumah. Anda telah kehilangan kegembiraan dan minat yang biasanya Anda miliki untuk itu. Sedangkan jika Anda malas, Anda cenderung membuat alasan dan menghabiskan waktu di tempat lain. Misalnya, saat Anda malas, Anda tidak memiliki masalah dalam trading —itu tetap menarik—namun gagasan untuk meneliti atau menganalisis trading terdengar menyakitkan. Tetapi ketika Anda kehabisan tenaga, semuanya menjadi luar biasa — atau tampak membosankan.

Untuk lebih jelasnya, kelelahan tidak permanen, dan itu tidak buruk. Saya sebenarnya penggemar mendorong diri Anda sendiri ke titik kelelahan ringan karena itu berarti Anda telah mencapai batasan Anda sendiri. Jika Anda tidak pernah kehabisan tenaga, Anda tidak tahu berapa banyak lagi kapasitas yang tersisa di atas meja. Mampu mengenali tanda-tanda kelelahan—seperti kebosanan—merupakan keterampilan yang penting. Ini memungkinkan Anda untuk bekerja sekeras mungkin dan kemudian tahu kapan harus mundur.

TERLALU BERORIENTASI HASIL

Jelas, hasil itu penting. Tetapi masalah muncul ketika fokus yang berlebihan pada hasil menyebabkan proses Anda rusak—Anda akhirnya terlalu fokus pada keuntungan intraday, mengunci pemenang terlalu dini, mencari keuntungan yang terlalu besar, mengabaikan aturan Anda sendiri, dan/atau berdagang di luar sistem atau strategi Anda. Biasanya ada alasan emosional untuk ini, tetapi dari sudut pandang disiplin, Anda mungkin hanya percaya bahwa hasilnya adalah segalanya urusan.

Pada akhirnya kesuksesan Anda ditentukan oleh jumlah uang yang Anda hasilkan, dan ketika hasil Anda mendominasi fokus intraday Anda, mudah untuk melupakan bagaimana Anda menghasilkan uang. Ini gangguan. Anda terganggu oleh objek berkilau yang merupakan PnL Anda. Anda mengabaikan elemen proses pengambilan keputusan Anda, seperti manajemen risiko, dan melakukan perdagangan dengan keunggulan yang lebih kecil, atau bahkan tanpa keunggulan sama sekali. Anda terjun ke pasar baru tanpa mempertimbangkan kurangnya pengalaman Anda. Ar

Tujuan hasil dan proses bekerja sama. Sasaran hasil adalah titik akhir; tujuan proses menentukan bagaimana Anda akan sampai di sana. Contoh hebat tentang bagaimana mereka bekerja sama adalah bagaimana Amerika Serikat mendarat di bulan pada tahun 1969.9 Dengan latar belakang ketegangan politik yang luar biasa antara AS dan Uni Soviet, Presiden Kennedy mencari “kemenangan” yang menantang tetapi dapat dicapai yang dimiliki AS. kesempatan yang kuat untuk menyelesaikan pertama.

Pada tahun 1961, ia menetapkan tujuan pendaratan di bulan sebelum akhir dekade. Sebelum pengumumannya, sebagian besar ilmuwan meragukan hal itu layak dilakukan. Tetapi dengan taruhan yang meningkat, komunitas ilmiah, pemerintah, dan industri swasta perlu mencari cara untuk mewujudkannya.

Bagaimana Anda membangun pesawat ruang angkasa yang mampu mendarat di bulan dan kembali ke Bumi? Bagaimana Anda melatih astronot untuk bernavigasi di luar angkasa? Bagaimana Anda membuat 400.000 orang yang akhirnya mengerjakan proyek itu untuk bekerja sama? Ini dan ribuan langkah lainnya, atau tujuan yang berorientasi pada proses, membuka jalan untuk membawa umat manusia ke bulan dan kembali.

Tingkatkan fokus Anda pada proses dan bagaimana Anda akan mencapai tujuan mulia (walaupun tidak setinggi tujuan Kennedy) yang ingin Anda capai dalam perdagangan. Jika Anda terlalu berorientasi pada hasil, salah satu alasannya mungkin karena Anda tidak memiliki kejelasan seputar proses yang akan Anda gunakan untuk mencapainya; misalnya, membuat proses pengambilan keputusan yang konsisten, menciptakan rutinitas sebelum dan sesudah pasar yang kuat, dan mengurangi kemiringan. Jenis sasaran ini memungkinkan Anda mengalihkan fokus dari naik turunnya hasil Anda, atau PnL harian Anda, ke proses yang menghasilkannya.

Untuk lebih jelasnya, Anda tidak menghilangkan sasaran hasil. Saya tidak ingin Anda berhenti berfokus pada hasil. Saya ingin Anda mengemudi ke arah mereka dengan cara yang lebih disiplin. Menghasilkan uang tetap menjadi fokus dominan jangka panjang, tetapi bagaimana Anda menghasilkan uang adalah fokus dominan jangka pendek Anda. Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan meningkatkan pentingnya tuju

Anda sudah muncul setiap hari dengan tujuan menghasilkan uang, tetapi tidak ada dari Anda yang akan memilih untuk melakukannya dengan mengandalkan keberuntungan setelah membuat serangkaian keputusan buruk. Disadari atau tidak, Anda menempatkan nilai tinggi pada kualitas proses Anda. Tingkatkan proses Anda-

berorientasi pada tujuan, dan fokus Anda tidak akan didominasi oleh hasil. tinta ini sebagai tujuan diversifikasi. Hal ini sangat penting dalam perdagangan, karena Anda dapat mengontrol apakah Anda mencapai tujuan proses Anda dalam jangka pendek.

Sasaran berorientasi proses ini dapat menjadi lebih spesifik dan terperinci saat Anda menentukan cara mencapainya. Ambil tujuan untuk meningkatkan disiplin. Dene bagaimana Anda akan melakukannya; misalnya, dengan bekerja untuk membuat peta disiplin A- to C-games Anda yang jelas, meningkatkan pengenalan tanda-tanda awal bahwa disiplin menurun, dan secara aktif bekerja untuk memperbaikinya secara real time. en, bahkan saat Anda lelah atau dalam keadaan imbang —dua hal yang biasanya mempersulit untuk mempertahankan disiplin—Anda dapat melihat kemajuan yang akan terlewatkan oleh fokus tunggal pada hasil.

Pada akhirnya, energi yang Anda keluarkan untuk mencapai sasaran proses Anda didorong oleh keinginan kuat Anda untuk mencapai sasaran hasil Anda. Dan semakin kuat keinginan Anda untuk mencapai tujuan hasil Anda, semakin keras Anda bekerja pada tujuan proses Anda.

Sasaran berbasis proses sangat penting dalam industri seperti perdagangan, di mana varian membuat sulit untuk memiliki kendali penuh atas hasil moneter Anda. Jika, pada akhirnya, Anda tidak mencapai sasaran keuangan Anda, tetapi sekarang Anda dapat fokus selama lima jam tanpa terganggu, jalankan strategi Anda, dan ikuti rutinitas Anda secara konsisten, setidaknya Anda akan mengetahuinya. telah meningkatkan dan mengendalikan apa yang Anda bisa.

DISTRAKTIBILITAS

Ada tingkat keteralihan yang mengejutkan di dunia saat ini, dan para pedagang tidak kebal. Faktanya, dalam beberapa hal, Anda secara khusus terpapar padanya. Anda harus menyaring aliran data dari berbagai sumber untuk menafsirkan dan memanfaatkan peluang.

Tetapi saat Anda berinteraksi dengan aliran data ini, mudah untuk mengizinkan informasi yang tidak relevan dengan keputusan perdagangan Anda masuk. Grafik Anda terbuka, tetapi Anda mencoba melakukan sesuatu di samping, dan Anda akhirnya membuat sebuah perdagangan di bawah standar karena Anda tidak cukup fokus untuk membuat penilaian yang tepat.

Anda mungkin berpikir gangguan seperti itu tidak memengaruhi Anda. Tapi inilah cara cepat untuk mendemonstrasikan apa yang terjadi ketika pikiran berusaha melakukan dua hal secara bersamaan: Saat membaca beberapa baris berikutnya, fokuskan pada

sensasi kaki Anda di kursi Anda atau perasaan kaki Anda di tanah. Paksa diri Anda untuk merasakan sensasi betis atau kaki Anda, sambil memperhatikan dengan seksama apa yang Anda baca. Lihat apakah Anda dapat melihat perubahan yang dibuat pikiran Anda antara membaca dan merasakan tungkai atau kaki Anda.

Apakah Anda memperhatikan bagaimana setiap kali perhatian Anda beralih, Anda kehilangan informasi dari titik fokus lainnya? Mata Anda mungkin terus memindai halaman, tetapi Anda tidak lagi menangkap setiap kata, dan Anda bahkan mungkin harus membacanya kembali. Dan setiap kali Anda hanya berfokus pada membaca, Anda kehilangan kesadaran akan sensasi di tungkai dan kaki Anda.

Bayangkan ini terjadi saat berdagang. Setiap kali Anda berfokus pada Twitter, pesan teks, atau diskusi yang tidak terkait, Anda mungkin gagal mendapatkan data yang relevan dengan keputusan trading Anda.

Fokus dapat dibagi menjadi dua bagian: perhatian dan konsentrasi. Sementara orang sering menggunakan istilah ini secara sinonim dalam hal fokus, ada perbedaan penting. Perhatian adalah arah fokus Anda, ditentukan oleh tujuan, kebutuhan, motif, minat, prioritas, dan nilai Anda. Konsentrasi adalah jumlah fokus yang Anda miliki, yang pada akhirnya ditentukan oleh tingkat energi Anda.

Jika perbedaan halus ini tidak jelas, pikirkan tentang cara orang berbicara tentang fokus. Saat seseorang berkata, "Perhatikan", mereka memberi tahu Anda *di mana* harus fokus. Saat mereka berkata, "Konsentrasi", mereka ingin Anda meningkatkan *tingkat* fokus Anda. Perbedaan ini penting karena mengilustrasikan dua cara meningkatkan fokus—berikan arah yang lebih baik dan tingkatkan jumlahnya.

Perhatian

Bayangkan Anda berada di ruangan gelap. Tersembunyi dalam kegelapan adalah semua area dalam hidup Anda yang berjuang untuk mendapatkan perhatian Anda: Perdagangan, keluarga, Twitter, video kucing, umpan klik, olahraga, makanan enak, perjalanan Anda berikutnya, mengambil dry cleaning, dll. bisa tertarik diwakili di lantai, langit-langit, dan dinding. Anda tidak dapat melihatnya sekarang karena ruangnya gelap, tetapi mereka ada di sana.

Sekarang, bayangkan Anda menyalakan lampu senter, seperti saat pertama kali membuka mata dan memulai hari Anda. Anda menyinari cahaya untuk mendapatkan posisi Anda dan memahami semua pilihan Anda. *en* saatnya untuk memilih. Anda memutuskan untuk berdagang. Anda menyorotkan cahaya ke arah itu, dan semuanya

hal-hal yang merupakan bagian integral dari kesuksesan Anda diterangi: rutinitas Anda, daftar Periksa pra-pasar, dan jurnal perdagangan semuanya ada di sana.

Segera Anda tahu persis ke mana harus fokus, karena itu diterangi oleh cahaya abu, dan sama pentingnya, segala sesuatu yang tidak berhubungan tetap tersembunyi, dalam gelap—tidak ada pilihan lain yang diterangi oleh berkas cahaya. Perdagangan menjadi seluruh dunia Anda karena setiap opsi lain tidak terlihat.

Itulah kekuatan tujuan Anda: Untuk mengarahkan fokus Anda ke arah yang benar dan memblokir semua hal lain yang tidak penting. Dipandu oleh tujuan atau motif Anda, fokus adalah alat Anda untuk mengumpulkan informasi yang dibutuhkan untuk mengambil keputusan.

Namun seperti apa sebenarnya fokus Anda selama hari perdagangan? Apakah itu tetap di tempat yang tepat selama sekitar satu jam, dan kemudian memudar seperti baterainya habis? Apakah sinar lebar yang memancarkan cahaya ke banyak benda sekaligus? Atau apakah itu sinar sempit yang melompat-lompat? Jika sasaran Anda tidak mutakhir, jika sasaran itu tidak memiliki makna pribadi yang dalam, jika sasaran itu terlalu jauh untuk terasa nyata, atau kurang detail yang jelas, fokus Anda tidak akan pernah mencapai tingkat yang benar-benar mungkin. Selain itu, setiap strategi yang akan Anda gunakan untuk meningkatkan fokus Anda hanya akan menjadi Band-Aid.

Anda ingin fokus Anda sepenuhnya dikonsumsi oleh apa yang ingin Anda fokuskan. Pertanyaannya adalah: Mengapa hal itu mengarah pada sesuatu yang kurang relevan, atau bahkan tidak relevan, saat Anda berdagang? Mengatakan bahwa Anda terganggu terlalu sederhana.

Ketika Anda mencermati motif atau alasan di balik mengapa Anda memilih untuk mengalihkan perhatian Anda ke tempat lain, Anda akan menemukan sebuah konflik. Secara sadar Anda mungkin tahu bahwa perdagangan harus menghabiskan semua perhatian Anda, tetapi kekuatan Anda untuk mempertahankan fokus Anda di tempat yang tepat telah dikompromikan oleh keinginan untuk menyinari hal lain.

Misalnya, Anda mendapati diri Anda tidak dapat berhenti memperhatikan ide perdagangan dari pedagang lain di Twitter atau dari grup perdagangan. Mengapa demikian? Mungkin Anda ingin dihibur, atau bersosialisasi. Untuk membuat diri Anda secara konsisten fokus pada grafik Anda dan disiplin dalam fokus Anda, Anda perlu menyelesaikan alasan Anda mencari pengalihan selama hari perdagangan. Gunakan Sejarah Tangan Mental untuk mendapatkan akar dari konik.

Perspektif ini sangat membantu Brian, dari Kanada.

Ingat dia dari bab 3? Inchworm-nya terlalu lebar, dan gagasan untuk menghisap lebih sedikit, bersama dengan kerangka kerja untuk mencapai tujuan mulianya, membantunya mengidentifikasi dan memperbaiki keserakahan dan ketakutan dengan cepat. Namun sementara masalah itu telah diatasi, fokusnya masih perlu diperbaiki.

Untuk waktu yang lama, cara dia mengatasi emosi adalah dengan menunda-nunda, kehilangan fokus, dan memikirkan masa depan. Pikirannya sering mengembara ke olahraga, keuangan, atau membayangkan kehidupan yang ideal. Dengan hilangnya keserakahan dan ketakutan, kami bertujuan untuk meningkatkan fokusnya dengan terlebih dahulu menerapkan strategi mengambil istirahat lima menit sepanjang hari setiap kali dia merasa sangat terganggu. Ketika ini terjadi sebelumnya, dia akan menghilang lebih lama dari lima menit, seringkali di sisa hari itu. Dia tidak mengerti bagaimana cara yang andal untuk kembali ke depan tangga lagu.

Pada awalnya, ia menetapkan waktu istirahat lima menit untuk terjadi setiap 25 menit, mengikuti Teknik manajemen waktu Pomodoro. Selama istirahat, pertama-tama dia akan mencatat apa yang ada di pikirannya, kemudian memberi dirinya waktu beberapa menit untuk bersantai sebelum menekankan kembali proses, fokus, dan eksekusi untuk blok 25 menit berikutnya. sangat membantunya untuk mengatur ulang dan memf

sepanjang hari, saya juga meminta dia mencatat setiap gangguan yang harus dilakukan akunnya untuk setiap contoh fokusnya tidak optimal. gangguan berkisar itu dari sesuatu yang sederhana seperti pemikiran tentang olahraga hingga tersesat di media sosial, atau membayangkan masa depannya.

Terakhir, kami menemukan bahwa masalah fokusnya terkait dengan pengalamannya di sekolah dan pekerjaan perusahaan sebelumnya. Seorang pekerja keras yang cerdas, dia secara alami tumbuh subur di kedua lingkungan tersebut dan sangat sukses. Dia berharap mendapatkan hasil yang sama dalam perdagangan, meskipun lingkungannya sangat berbeda. Ketidakpastian dan kurangnya struktur mengungkapkan kelemahan dalam fokusnya yang telah dimulai di sekolah, karena dia tidak perlu fokus penuh untuk mendapatkan nilai A.

Sejarah Tangan Mentalnya mengungkapkan masalah mendasar:

1. Apa masalahnya: Saya memiliki harapan yang sangat tinggi tentang jumlah uang yang ingin saya hasilkan dan apa yang ingin saya capai. Dan saya sering membayangkan tingkat pendapatan dan gaya hidup di masa depan, termasuk berkeliling dunia dan tinggal di Karibia.

2. Mengapa masalah itu ada: Trading adalah sumber penghasilan saya untuk mendanai gaya hidup itu, tetapi sulit, dan bisa menjadi perjuangan yang nyata. Pikiran-pikiran ini adalah pelarian yang mudah dari perjuangan dan pekerjaan yang harus saya lakukan hari ini, untuk akhirnya sampai di sana. Secara efektif saya memilih kenyamanan dan kemudahan dalam jangka pendek.
3. Apa yang terpesona: menorehkan bahwa saya dapat mencapai hasil yang saya inginkan tanpa benar-benar melakukan pekerjaan. Saya tahu apa yang harus saya lakukan di sekolah dan di pekerjaan korporat saya sebelumnya, dan saya mengharapkan kecerdasan saya untuk mendapatkan apa yang saya inginkan tanpa harus bekerja untuk itu. Pengalaman masa lalu saya memberi saya rasa kepastian yang salah bahwa saya dapat mengharapkan kesuksesan dalam perdagangan seperti sebelumnya.
4. Apa koreksinya: Saya perlu tumbuh melampaui ekspektasi saya di masa lalu. Saya tidak punya jaminan di sini. Saya memiliki banyak keyakinan dan banyak keinginan. Aku sudah sejauh ini dengan setengah-setengah. Coba pikirkan apa yang dapat saya lakukan jika saya berusaha keras untuk melakukan pekerjaan yang dibutuhkan saat ini! Saya harus merangkul ketidaknyamanan dan fokus yang diperlukan untuk mengejar tujuan saya.
5. Logika apa yang menegaskan koreksi itu: Saya menghadapi ketidakpastian berhasil sebelumnya; Saya hanya tidak menghargainya. Saya perlu melakukan perdagangan secara langsung, dengan proses yang memungkinkan saya mencapai tempat yang saya inginkan. Jika saya merasa nyaman, saya melakukan kesalahan. Ambil risiko. Tidak apa-apa untuk gagal. Tidak apa-apa jika perdagangan kalah. Jika saya melarikan diri, saya berhenti belajar dan mengambil kesempatan untuk mencapai impian saya.

Bersama-sama, dia mengerjakan proses itu hari demi hari, dan seiring waktu dia secara alami berkembang melampaui blok 25 menit. Sekarang dia fokus sampai dia mencapai titik di mana gangguannya menjadi mengganggu.

Kadang-kadang fokusnya dapat bertahan selama beberapa jam, atau paling sedikit 20 menit, di mana ia mengikuti rutinitas istirahat lima menit untuk mengatur ulang dan memulai lagi.

Konsentrasi

Dengan tujuan Anda ditetapkan, perhatian diarahkan ke tempat yang seharusnya, dan konflik apa pun dihilangkan, bagian selanjutnya dari persamaan adalah konsentrasi.

Meningkatkan konsentrasi tidak berbeda dengan gagasan keseluruhan untuk meningkatkan disiplin. Ada komponen daya tahan yang membutuhkan energi. Banyak dari Anda memulai dengan energi yang cukup, tetapi dengan cepat

kehilangan itu karena Anda tidak memiliki hubungan yang kuat dengan tujuan Anda. Idealnya Anda ingin tujuan Anda begitu terkenal, itu seperti punggung tangan Anda.

Di sisi lain, beberapa dari Anda kekurangan daya tahan: Anda seperti atlet yang tidak bugar. Untuk membangun ketahanan Anda, Anda harus merancang program latihan untuk meningkatkan durasi fokus berkualitas tinggi. Sama seperti ada keragaman yang luar biasa dalam cara atlet berlatih, ada keragaman yang cukup besar dalam cara pedagang beroperasi, sedemikian rupa sehingga sulit untuk membuat latihan yang pasti untuk semua orang. Pada akhirnya, Anda harus

melakukan yang terbaik untuk Anda. pada saat itu, saran umum yang telah bekerja dengan baik untuk klien saya adalah mengupayakan peningkatan waktu terkonsentrasi sebesar 10%, minggu demi minggu, dikombinasikan dengan satu minggu tanpa peningkatan setiap empat hingga enam minggu. Mungkin terdengar rendah, tetapi kuncinya adalah menemukan cara untuk mencapai pertumbuhan yang berkelanjutan, l

Setelah memetakan masalah disiplin Anda di awal bab ini, Anda sekarang dapat masuk lebih dalam ke detail tentang cara-cara spesifik pembagian fokus Anda. Ikuti langkah-langkah ini: 1. Buat

daftar semua hal yang Anda fokuskan yang bernilai rendah, atau yang Anda anggap sebagai gangguan; misalnya, olok-olok grup perdagangan, PnL harian, posisi, atau pergerakan divergen di pasar terkait.

2. Tentukan kapan mereka cenderung muncul. Misalnya, apakah mereka lebih banyak hadir di awal, tengah, atau akhir sesi?
3. Beri peringkat tingkat keparahan gangguan sebagai minor, sedang, atau berat.
4. Pilih satu atau dua dari kategori yang paling parah.
5. Ketika dorongan untuk terlibat dalam gangguan tersebut muncul, dorong diri Anda untuk fokus selama waktu yang dapat dilakukan, tetapi tidak berlebihan—5, 10, atau 20 menit.

Terlalu sering, pedagang mencoba untuk menghilangkan semua gangguan mereka sekaligus, dan berpikir bahwa mudah untuk memperbaikinya hanya dengan mengingatnya. Dorongan untuk terlibat dalam gangguan itu kuat, dan semakin Anda berjuang menghindarinya, semakin kuat harapan dalam jangka pendek. Anda

untuk mendapatkan dorongan. disiplin di sekitar fokus Anda. di membutuhkan pengulangan dan pen

Bekerja keras untuk mempertahankan fokus selama 5, 10, atau 20 menit dan kemudian melakukannya lagi atau istirahat sejenak sebelum melakukannya lagi. Mencoba untuk fokus selama tiga, empat, atau lima jam sekaligus bisa terasa luar biasa. Tetapi mempersingkat waktu membuatnya lebih mudah dan lebih terasa seperti latihan.

Hal lain yang dapat Anda coba adalah sesuatu yang saya sebut "Bersiap untuk Sempurna". ini adalah eksperimen yang bagus untuk mereka yang mudah teralihkan, atau jika masalah emosional sebelumnya memengaruhi fokus Anda. Ini juga dapat berguna jika Anda sudah lama tidak berada di zona tersebut dan lupa bagaimana rasanya berada di sana.

Tujuan Anda dengan eksperimen ini adalah untuk menciptakan kondisi terbaik untuk mencapai tingkat fokus puncak untuk trading. Bayangkan sesi perdagangan Anda berikutnya adalah yang paling penting sepanjang hidup Anda. Langkah apa yang akan Anda ambil untuk memastikan fokus Anda sempurna? ini hanyalah sebuah eksperimen, jadi lakukanlah dengan sungguh-sungguh dan jangan khawatir apakah ini praktis untuk dilakukan secara teratur.

Identifikasi semua yang Anda butuhkan untuk menjadi yang terbaik — tidur yang nyenyak, merencanakan dan makan makanan yang optimal, berolahraga cukup intens, menghindari media sosial selama 24 jam, dll. jika itu berarti menyisihkan beberapa hari untuk mempersiapkan sesi dengan baik.

Tujuan percobaan ini adalah untuk mendapatkan fokus yang optimal. Dari sana Anda akan mendapatkan wawasan tentang apa yang diperlukan untuk mencapai puncak Anda, dan mungkin yang paling penting, lebih mudah mengenali ketika fokus Anda buruk, dan mengapa, yang akan memberi makan kemampuan Anda untuk mendorong diri sendiri untuk meningkatkan durasi fokus Anda selama 5, 10, atau 20 menit setiap kali.

Terakhir, semua yang saya bicarakan di bagian ini disusun untuk meningkatkan fokus intraday, tetapi semua konsep dan strategi juga berlaku untuk bekerja di luar jam perdagangan.

KEmalasan

Menyebut diri malas sebenarnya adalah malas. Alih-alih menganalisis mengapa Anda kurang motivasi untuk melakukan apa yang seharusnya Anda lakukan, Anda menyimpulkan bahwa Anda hanya malas dan memperlakukannya sebagai penyakit yang tidak dapat disembuhkan, atau bagian yang tak tergoyahkan dari karakter Anda. Kemalasan mencari kenyamanan semacam ini. Mempercayai kemalasan adalah sesuatu yang tidak bisa Anda ubah itu mudah. Kemalasan suka melakukan minimum.

Jika jauh di lubuk hati Anda percaya bahwa kemalasan itu permanen, meskipun itu hanya sebagian kecil dari karakter Anda, tidak masuk akal bagi Anda untuk mencoba melakukan apa pun untuk mengubahnya. Namun, kemalasan bukanlah sifat yang tetap. Keluar dari penyakit ini membutuhkan usaha, tetapi bagian ini dapat mempermudah tugas itu.

Anda mungkin menyamakan kemalasan dengan tidak memiliki motivasi. Tapi sebenarnya mustahil untuk tidak memiliki motivasi. Alih-alih, anggap malas sebagai motivasi kuat untuk tidur berjam-jam, menonton TV, atau menjelajahi Internet tanpa berpikir. Meskipun sepertinya saya hanya mengubah kata-kata, menyatakannya seperti itu penting untuk memahami dan memperbaiki masalahnya.

Kemalasan sebenarnya adalah keterampilan yang, baik atau buruk, telah dipelajari. Anda telah mempelajari keterampilan melakukan sesuatu selain dari apa yang seharusnya Anda lakukan. Alih-alih belajar bagaimana menjadi produktif, Anda belajar bagaimana menjadi malas—dan Anda cukup mahir dalam hal itu.

Dalam perdagangan, kemalasan lebih mungkin muncul untuk tugas seputar perdagangan, seperti meninjau perdagangan sebelumnya, mengembangkan ide perdagangan baru, dan membaca penelitian, vs. keinginan untuk beraksi dan berdagang. Intensitas perdagangan memberi Anda kesibukan yang membuatnya menyenangkan dan mengasyikkan. Penelitian, di sisi lain, bisa membosankan dan membosankan. Anda harus menghasilkan intensitas untuk membuatnya berharga. Mengapa melakukan penelitian atau menganalisis perdagangan Anda saat lebih mudah melakukan sesuatu yang tidak masuk akal?

Kemalasan dapat berkembang karena berbagai alasan. Mungkin itu dimulai sejak awal hidup Anda, jika Anda tidak didorong untuk unggul, atau jika lingkungan tidak begitu menantang bagi Anda. Saya tidak mengatakan bahwa semua orang yang malas itu pintar, tetapi saya telah melihat banyak orang yang *sangat* pintar mengembangkan kebiasaan kerja yang buruk ketika lingkungan pendidikan mereka tidak menantang mereka. Mereka melakukan cukup banyak hal untuk mencapai tujuan mereka, baik untuk mendapatkan nilai A dengan cukup mudah atau bertahan tanpa berusaha terlalu keras dan tetap masuk ke perguruan tinggi.

Dibandingkan dengan standar yang diberikan kepada mereka, mereka tidak malas. Namun, relatif terhadap potensi mereka, mereka sangat malas. Tetapi potensi mereka bukanlah tolok ukur, baik secara eksternal maupun internal. e kebiasaan yang terbentuk selama waktu itu berlanjut hari ini.

Orang juga menjadi malas ketika struktur yang biasa mereka miliki dalam hidup mereka hilang. Saat tinggal bersama keluarga, bersekolah, atau bekerja untuk orang lain, Anda tidak perlu terlalu memikirkan apa yang harus dilakukan; Anda hanya perlu melakukannya. Nilai memiliki struktur yang disediakan untuk Anda sering tidak dikenali sampai hilang. Sekarang Anda harus melakukan keduanya—memutuskan apa yang harus dilakukan dan benar-benar melakukannya. pada lapisan ekstra mungkin tidak terlihat banyak, tetapi itu membuat hidup, atau perdagangan, lebih menantang dan dapat menyebabkan kemalasan.

Atau mungkin setelah Anda mulai menghasilkan banyak uang dan sukses, Anda tidak lagi merasakan urgensi. Mungkin Anda sangat termotivasi untuk sebagian besar hidup dan karier perdagangan Anda. Namun, setelah mencapai tujuan yang Anda impikan—apakah bisa berhenti dari pekerjaan Anda untuk berdagang penuh waktu atau merasa cukup aman secara finansial untuk tidak mengkhawatirkan uang selama bertahun-tahun—

kemalasan tiba-tiba muncul. Masalahnya di sini adalah bahwa sekarang Anda sedang mengejar kesuksesan Anda sebelumnya, berharap untuk melanjutkan dengan mudah, atau Anda gagal menetapkan tujuan baru atau menentukan hal-hal baru untuk menantang Anda. Dengan cara ini, kemalasan hanyalah menandakan kurangnya arah ya

Akhirnya, perdagangan adalah usaha yang menarik orang dengan fantasi uang mudah. Mereka tidak memiliki etos kerja yang benar sebelum berdagang dan, sebagai seorang pedagang, berjuang untuk melakukan pekerjaan nyata. Trading itu menyenangkan dan tidak harus terasa seperti bekerja. Tapi mudah untuk melupakan bagaimana menjadi sukses. Memilih kegiatan yang produktif dan memiliki etos kerja yang lebih ketat mungkin tidak menyenangkan pada awalnya, tetapi jelas lebih menyenangkan daripada gagal, memiliki pekerjaan biasa, atau membuktikan bahwa

Sukses juga memuaskan, dan membuat tugas-tugas duniawi yang diperlukan untuk mencapainya tidak terlalu menyakitkan. Ini tidak berarti bahwa menambah jam kerja lebih menyenangkan daripada pergi bersama teman, atau meluangkan waktu untuk bepergian. Tetapi keputusan itu mengambil konteks yang berbeda ketika memberi Anda peluang lebih besar untuk mencapai tujuan Anda.

Untuk mulai memperbaiki masalah ini, Anda perlu mengubah cara Anda memandang diri sendiri. Anda tidak malas. Anda sangat termotivasi untuk melakukan hal-hal lain itu, daripada apa yang seharusnya Anda lakukan. Motivasi hanyalah energi yang Anda miliki di balik tujuan Anda. Dan ketika Anda melihat lebih dekat pada kebiasaan tertentu yang Anda hindari dan yang Anda pilih untuk lakukan, Anda mendapatkan wawasan tentang alasan di balik preferensi Anda untuk aktivitas yang tidak produktif.

Anda mungkin mengubah gagasan menakutkan bahwa kemalasan adalah sifat karakter, keluar dari cetakan di mana potensi Anda dibatasi oleh orang lain, belajar membuat diri Anda bertanggung jawab pada struktur Anda sendiri, atau mematahkan ilusi bahwa uang dalam perdagangan datang dengan mudah. Temukan motivasi untuk mendorong menuju visi Anda sendiri. Perbaiki tujuan Anda, sebagai trader atau untuk karier Anda.

en membidik keputusan mikro sehari-hari. ada daftar hal-hal yang harus Anda lakukan, dan ada daftar hal-hal yang Anda lakukan sebagai gantinya. Untuk secara konsisten memilih lebih banyak hal yang seharusnya Anda lakukan, temukan alasan di balik kemalasan Anda dan bangun keterampilan untuk membuat pilihan yang lebih baik:

1. Tulis alasan yang Anda buat untuk memilih hal-hal malas yang Anda

lakukan 2. Tulis mengapa masing-masing alasan tersebut

terkesan atau salah 3. Buat daftar semua hal produktif yang dapat Anda lakukan sebagai gantinya, dan setiap aktivitas

dan ketika saat-saat itu muncul, pikirkan nilai jangka pendek dan jangka panjang dari kebiasaan produktif dibandingkan dengan kebiasaan malas yang bernilai rendah dan langsung memuaskan. Melakukan apa yang kurang menyenangkan sekarang berarti Anda bisa lebih bersenang-senang di masa depan. Bekerja lebih keras ketika sulit dan akhirnya akan menjadi mudah. Jangan bersembunyi di balik potensi Anda. Lihat seberapa baik Anda sebenarnya bisa menjadi.

Kemalasan mencari kenyamanan, tetapi Anda tidak dapat lagi menipu diri sendiri dengan berpikir bahwa kemalasan adalah sesuatu yang tidak dapat Anda ubah. Anda tidak bisa lagi malas menyebut diri Anda malas. Mungkin itu akan memaksa Anda untuk menyelami alasan Anda membentuk kebiasaan, pola, atau keterampilan ini dan mengembangkan satu.

PROKRASTINASI

Terus-menerus menempatkan apa yang penting berarti keterampilan menunda-nunda. Tentu, ada banyak hal yang dapat Anda lakukan, seperti meninjau jurnal perdagangan Anda, meneliti strategi baru, atau meningkatkan keterampilan membaca grafik Anda. Tetapi lebih mudah untuk menunda pekerjaan itu sampai besok. Masalahnya adalah hari esok—bagi Anda yang suka menunda-nunda—adalah fantasi yang tidak akan pernah terwujud.

Anda ahli dalam menunda pekerjaan hari ini. Tetapi ketika besok menjadi hari ini, Anda tidak terampil menyelesaikan pekerjaan—Anda terampil, sekali lagi, menunda pekerjaan sampai besok. Fantasinya adalah Anda akan benar-benar melakukan pekerjaan itu besok, tetapi yang baru saja saya jelaskan adalah mengapa hal itu tidak terjadi, jadi polanya berlanjut.

Akhirnya, Anda akhirnya muak dengan kejenakaan Anda, menyadari bahwa Anda perlu menghasilkan uang, khawatir Anda mungkin akan merah, atau ada alasan lain yang membuat Anda merasa punggung Anda menempel di dinding. Berada di posisi itu memicu aliran inspirasi. Anda menempatkan hidung Anda ke

gerinda dan hancurkan semua hal yang telah Anda tunda dan hindari.

Sayangnya, ketika Anda berhasil menghindari kasus terburuk, kemungkinan besar Anda akan kembali ke kebiasaan itu lagi. Tidak ada konsekuensi nyata selain waktu dan kesempatan yang terbuang percuma, dan itu adalah pengeluaran bisnis yang bersedia Anda tanggung. Perilaku Anda tampaknya telah dihargai dan tidak ada alasan bagi Anda untuk berubah. Namun di sinilah Anda. Yang berarti Anda tahu penundaan menyebabkan semacam kerusakan, dan inilah saatnya untuk perubahan.

Jika Anda ingin berhenti menunda-nunda, pertama-tama Anda harus menghilangkan keyakinan bahwa "hari esok selalu ada", dan kembangkan keterampilan melakukan pekerjaan yang biasanya akan Anda tunda. Di berarti mempelajari cara bekerja saat Anda tidak berada di bawah tekanan atau stres yang kuat. Bekerja dengan punggung menempel ke dinding itu mudah — Anda tidak punya pilihan selain menyelesaikannya. Penundaan menghilangkan pilihan Anda, tetapi juga menimbulkan banyak stres atau tekanan untuk fokus dan memotivasi Anda.

Untuk memutus siklus itu, Anda membutuhkan kekuatan dan kemauan keras untuk menghilangkan penundaan sebagai pilihan. Ingat, hari ini adalah saat peningkatan terjadi, tidak hanya dalam perdagangan Anda tetapi juga dalam mengurangi penundaan. Hari ini adalah satu-satunya kesempatan Anda untuk berkembang. Besok adalah fantasi.

Salah satu masalah penundaan adalah bahwa nilai pekerjaan yang Anda lakukan di bawah tekanan yang kuat memberi Anda rasa kekuatan dan penguasaan yang salah. Jelas, ini berbeda jika Anda belajar untuk ujian yang berkaitan dengan pekerjaan. Tetapi jika kita berbicara tentang meningkatkan kompetensi yang mendefinisikan Anda sebagai seorang trader, dalam periode kerja yang intens ini Anda sebagian besar memperluas kapasitas di ujung depan Inchworm Anda. Anda tidak secara permanen meningkatkan C-game Anda.

Sebaliknya, Anda berakhir dengan berbagai macam dan semua masalah yang terkait dengannya. Memperbaiki penundaan membantu mempersempit jangkauan Anda dan membangun kompetensi Anda dengan cara yang lebih stabil dan konsisten.

Membangun keterampilan untuk bekerja secara konsisten tidak terjadi dalam semalam. Seperti yang telah saya diskusikan sebelumnya, mulailah dengan apa yang dapat Anda jamin dapat Anda lakukan secara teratur, meskipun itu berarti mengerjakannya hanya 5 hingga 10 menit sehari. Tentu saja Anda dapat berbuat lebih banyak, tetapi Anda belum dapat mempertahankan keluaran itu secara konsisten.

Saat 5 hingga 10 menit menjadi lebih mudah, Anda dapat meningkatkan waktu, dan pada akhirnya membangun ke arah yang optimal. Pada akhirnya, Anda akan menemukan ini sebagai cara yang jauh lebih berkelanjutan untuk mengembangkan kompetensi daripada menunda dan menjejalkan.

Dalam bab ini, kita telah melihat cara mengetahui saat Anda menghadapi masalah disiplin emosional vs. masalah disiplin yang sebenarnya, banyak tanda masalah disiplin, dan cara munculnya masalah disiplin. Anda juga telah mempelajari banyak taktik untuk mengatasi tantangan dengan disiplin, mulai dari pelacakan fokus dan tip manajemen waktu hingga menggunakan Mental Hand History. Anda harus berada di jalur yang tepat untuk meningkatkan disiplin Anda—atau setidaknya mengetahui langkah-langkah apa yang perlu Anda ambil untuk memperbaikinya.

Di awal buku saya berbicara tentang bagaimana kontrol bukanlah sebuah solusi—resolusi adalah. Resolusi membebaskan Anda dari keharusan terus-menerus melawan keserakahan, ketakutan, kecenderungan, terlalu percaya diri, kurang percaya diri, dan disiplin yang buruk. Alih-alih, ketika Anda secara permanen mengoreksi kinerja yang menyebabkan masalah tersebut, pikiran Anda dibebaskan untuk fokus pada perdagangan dan mencari tahu cara menghasilkan lebih banyak uang. Kami terus berupaya mencapai resolusi di sepanjang buku ini.

Sekarang kita telah menjelajahi banyak cara emosi dan masalah disiplin dapat membajak kinerja, bagaimana mengenalinya, dan mengidentifikasi akar penyebabnya, Anda siap untuk mengambil langkah terakhir. Saya akan membahas lebih dalam tentang cara kerja otak, sehingga Anda dapat memperbaiki masalah Anda secara real time, sambil menghindari kecenderungan otak untuk mengambil alih niat baik Anda.

BAB 9

PERBAIKI MASALAH ANDA

“Berikan ikan kepada seorang pria, dan Anda memberinya makan selama sehari. Ajari seorang pria untuk memancing, dan Anda memberinya makan

seumur hidup. —asal tidak diketahui **Anda sekarang menyadari betapa merugikannya masalah permainan mental Anda. Bayangkan mereka pergi. itulah yang dapat dilakukan oleh resolusi, dan itu adalah hasil yang sepadan dengan kerja keras yang diperlukan untuk mencapainya.**

Saya membayangkan beberapa dari Anda kewalahan dengan apa yang telah Anda baca sejauh ini dan yang lain optimis tentang apa yang dapat dilakukan sistem ini. Yakinlah bahwa pada titik ini, Anda memiliki landasan untuk mengenali masalah Anda dan memperbaiki reaksi Anda. Sekarang, Anda harus benar-benar fokus pada pekerjaan yang diperlukan untuk menyelesaikannya. Resolusi adalah tujuan akhir Anda karena dengan cara itulah Anda dapat benar-benar membawa kinerja Anda ke tingkat yang lebih tinggi.

Bagi banyak dari Anda, jalan menuju resolusi bukanlah garis lurus dan terlihat berbeda dari yang Anda harapkan. Setelah menjadi pelatih selama lebih dari 15 tahun, saya telah belajar banyak tentang proses yang terlibat dalam penyelesaian masalah. Saya membuat bab ini untuk membuat proses itu lebih mudah dan lebih cepat, terlepas dari titik awal Anda.

Trader sering beranggapan bahwa kesalahan mereka, terutama kesalahan mental dan emosional, seharusnya mudah dikoreksi. Anda tahu apa kesalahannya. Jadi jangan lakukan itu lagi, kan? Sepertinya strategi yang cukup sederhana. Tapi di saat panas itu tidak sesederhana itu. Kesalahan terus terjadi, dan Anda menjadi kesal, merasakan tekanan, kehilangan kepercayaan diri, kehilangan motivasi, menjadi teralihkan sebagai bentuk penyangkalan, menyalahkan sesuatu secara acak, membuat alasan, atau kombinasi dari hal-hal di atas.

Anda tahu definisi kegilaan adalah melakukan hal yang sama berulang-ulang, mengharapkan hasil yang berbeda, namun Anda dengan gigih percaya bahwa masalahnya harus diperbaiki dengan mudah dan tetap tidak menyelesaikannya. Plus, karena sekarang Anda bahkan lebih menyadarinya, Anda berpikir, *saya tidak akan membuat kesalahan itu lagi.*

Dan ketika itu tidak muncul selama beberapa hari, seminggu, atau bahkan sebulan, itu memberi Anda rasa percaya diri yang salah. Namun akhirnya kesalahan terjadi lagi, dan reaksi emosional Anda kali ini lebih kuat.

Bab ini adalah jalan keluar Anda dari siklus kekacauan itu. Anda akan menyelami lebih dalam tentang cara kerja otak Anda dan bagaimana otak dapat membuat Anda tersandung, sehingga Anda dapat menghindari masalah yang mungkin ditimbulkannya. Anda akan belajar bagaimana memperbaiki masalah Anda secara real time, serta bagaimana membangun strategi Anda menjadi kebiasaan sehari-hari, karena pengulangan adalah faktor ter. Terakhir, Anda akan memahami cara mengevaluasi kemajuan Anda dan menghindari alasan umum mengapa kemajuan dapat tergelincir.

Mari kita mulai dengan melihat beberapa cara utama pikiran Anda membajak niat baik Anda.

PIKIRAN YANG TIDAK

BERFUNGSI Kita bisa menghabiskan waktu bertahun-tahun membicarakan seluk-beluk otak manusia. Tak terhitung buku dan makalah yang telah ditulis untuk menguraikan cara kerjanya, dan penelitian itu akan terus berlanjut. Tetapi yang benar-benar perlu Anda ketahui hanyalah

beberapa prinsip utama. Otak diatur dalam hierarki. tingkat pertama adalah tempat menyimpan semua fungsi terpenting otak, seperti detak jantung, pernapasan, keseimbangan, serta siklus tidur dan bangun. Keterampilan yang Anda kuasai, seperti mengendarai sepeda atau memasukkan

pesanan, juga ada. Tingkat kedua otak adalah sistem emosi, dan yang ketiga adalah tingkat mental, yang berisi semua fungsi otak yang lebih tinggi seperti berpikir, merencanakan, kesadaran diri, organisasi, dan pengendalian emosi. Tetapi hierarki memiliki tangkapan.

Dan ini yang besar: Ketika sistem emosi menjadi terlalu aktif, itu mematikan fungsi otak yang lebih tinggi.

Itulah sebabnya Anda membuat keputusan yang buruk ketika emosi Anda terlalu tinggi. e otak mencegah Anda untuk dapat memproses informasi dengan benar. Saat emosi terlalu aktif, hilangnya fungsi otak yang lebih tinggi adalah sesuatu yang tidak dapat dikendalikan oleh siapa pun.

Baik emosi positif maupun negatif dapat menyebabkan gangguan fungsi mental ini. Misalnya, Anda telah mempelajari di bab 7 bahwa meskipun memiliki keyakinan penting untuk kinerja, terlalu banyak keyakinan bisa menjadi masalah. Saat Anda terlalu percaya diri, emosi berlebihan yang membanjiri pikiran Anda mengganggu pengambilan keputusan Anda. Hal ini dapat membuat Anda mengabaikan beberapa faktor atau melebih-lebihkan keakuratan pendapat Anda, dan itu mengubah evaluasi risiko Anda.

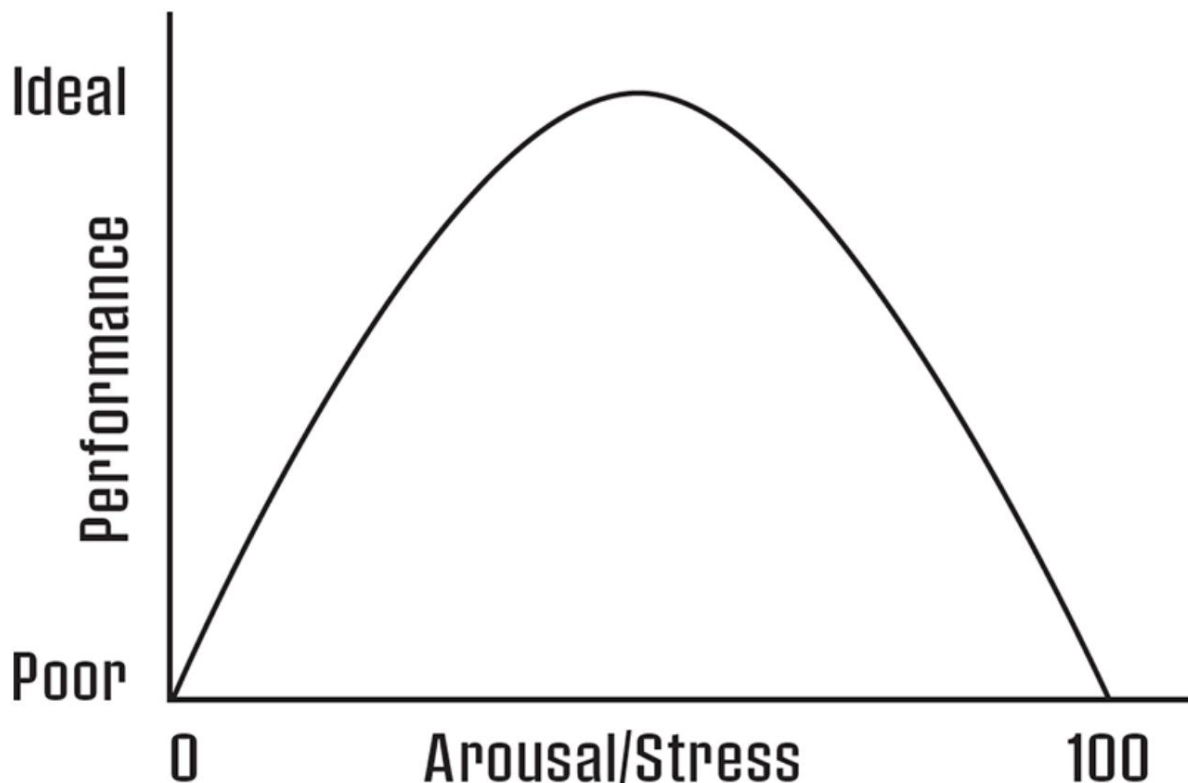
Terlepas dari emosinya, hal berikut juga bisa terjadi:

- Saat emosi berada pada level tertinggi—kaget, euforia, kemarahan membabi buta—pikiran Anda benar-benar kosong dan Anda berhenti berpikir sama sekali.
- Pikiran Anda bergerak sangat cepat sehingga Anda melewatkan bagian-bagian penting dari data, sehingga proses pengambilan keputusan Anda tidak lengkap.
- Anda melebih-lebihkan pentingnya beberapa faktor dan gagal mempertimbangkan faktor yang relevan.
- Anda tahu jawaban yang benar, tetapi tidak dapat mengaksesnya—seolah-olah kepala Anda dalam kabut.
- Anda jatuh kembali ke kebiasaan buruk yang Anda heran dan masih Anda lakukan.
- Anda sadar bahwa apa yang Anda lakukan itu salah, tetapi Anda tidak dapat menghentikan diri Anda sendiri; itu seperti Anda dipaksa untuk berdagang lebih besar dan mengambil risiko berlebihan.
- Fokus Anda menyempit dan Anda masuk ke salah satu indikator Anda dan mengabaikan indikator lain yang biasanya Anda gunakan.
- Anda telah mengidentifikasi perdagangan yang menarik, tetapi tidak dapat mengeksekusinya.

Luangkan waktu sejenak untuk membiarkan cara emosi yang terlalu aktif mematikan otak Anda yang lebih tinggi meresap. Jika strategi Anda tidak memperhitungkan hal ini, Anda memiliki peluang yang sangat kecil, selain keberuntungan murni, untuk memperbaiki apa pun.

Bahkan ada prinsip ilmiah yang menggambarkan hubungan antara emosi dan kinerja. e Hukum Yerkes-Dodson menyatakan bahwa kinerja Anda meningkat saat emosi Anda meningkat, tetapi hanya sampai titik tertentu.¹⁰

YERKES-DODSON LAW



Seperti yang dinyatakan oleh hukum ini, ambang Anda adalah titik kritis di sisi kanan kurva, di mana emosi mulai menjadi sangat kuat. Pada titik ini, kinerja menurun, karena sistem emosi mulai mematikan fungsi otak yang lebih tinggi, seperti berpikir, mengambil keputusan, dan mengendalikan emosi. Ketika itu terjadi, Anda kehilangan akses ke pengetahuan dan keterampilan yang sedang Anda pelajari sebanding

dengan intensitas emosi. Semakin jauh Anda melewati ambang emosi Anda, semakin banyak pengetahuan yang hilang. hal-hal yang benar-benar baru adalah yang pertama pergi. Keterampilan yang jauh lebih dikenal, dan hampir dikuasai, adalah yang terakhir menghilang.

Anda tahu emosi Anda telah melewati ambang batas Anda dan menjadi terlalu aktif ketika mulai mengganggu pikiran, tindakan, perspektif, dan proses pengambilan keputusan Anda. Tentu saja, ambang setiap orang berbeda. Ini metrik yang sangat pribadi. Awasi saat Anda

bias mulai muncul lebih banyak, kemampuan pengambilan keputusan Anda mulai berubah, dan akses Anda ke informasi tertentu mulai menyusut.

Di sisi kiri kurva, sebaliknya terjadi. Saat Anda tidak memiliki cukup energi atau emosi untuk berpikir, seperti yang terjadi saat Anda lelah, bosan, kehabisan tenaga, atau kurang disiplin, Anda perlu membangun emosi yang cukup untuk mengaktifkan bagian berpikir di otak Anda. Emosi sangat penting untuk kinerja. Masalah hanya dimulai ketika ada terlalu banyak atau terlalu sedikit. Strategi permainan mental yang diuraikan dalam bab ini dirancang untuk menjaga tingkat emosi Anda di puncak kurva, sehingga kinerja Anda bisa lebih sering berada di tingkat tertinggi.

Di permukaan, konsep ini mungkin tampak sederhana, tetapi memiliki implikasi yang sangat besar untuk mengatasi masalah emosional. Meskipun Anda tidak dapat mengendalikan fakta bahwa sistem emosi memiliki kekuatan untuk mematikan kemampuan berpikir Anda, Anda bukannya tidak berdaya—Anda hanya harus bekerja dalam batasan ini.

Anda harus mulai mencoba mengendalikan emosi Anda sebelum emosi itu terlalu jauh melewati ambang batas emosi Anda. Pengaturan waktu sangat penting. Jika Anda tidak menangkap munculnya emosi lebih awal, dan itu menjadi terlalu intens, Anda akan berada dalam perjuangan berat untuk mengendalikannya. e korteks

prefrontal adalah area otak yang bertanggung jawab untuk pengendalian emosi, yang merupakan salah satu fungsi otak yang lebih tinggi yang melemah saat emosi meningkat.¹¹ Pada saat yang tepat ketika Anda sangat membutuhkan bagian otak ini, ia tidak dapat merespons juga, karena intensitas emosional itu.

Sederhananya, emosi memiliki kekuatan untuk melemahkan kemampuan Anda untuk mengendalikannya. Dan semakin jauh emosi Anda naik melewati ambang batas Anda, semakin rendah kemungkinan Anda bisa mendapatkan kembali kendali. Terlalu sering, trader mulai mencoba mengendalikan emosi mereka *setelah* kemampuan berpikir mereka melemah. itu seperti membawa pistol air ke gunght.

Apakah hilangnya fungsi otak yang lebih tinggi disebabkan oleh rasa percaya diri yang berlebihan, kemarahan, atau ketakutan, konsekuensinya sangat signifikan bagi para trader. Anda mengandalkan fungsi otak yang lebih tinggi untuk menghasilkan uang—ini adalah beberapa wilayah paling berharga di otak. adalah tempat Anda memikirkan dan menimbang informasi dari berbagai sumber, seperti pengetahuan sebelumnya, pengalaman, tindakan, dan, tentu saja, data pasar real-time.

Memahami bagaimana otak Anda dapat mengalami kegagalan fungsi memberi Anda alat lain yang membawa Anda lebih dekat untuk mencapai resolusi. Sekarang, mari masuk ke strategi real-time yang membawa pertempuran demi kemajuan ke garis depan. **STRATEGI REAL-**

TIME Jadi, bagaimana *Anda* menyelesaikan masalah permainan mental? Anda harus sampai pada titik di mana Anda dapat memperbaiki reaksi Anda *saat itu terjadi*.

Setelah Anda belajar mengenali kapan kinerja Anda dipicu, itulah isyarat Anda untuk melawan dengan koreksi yang, secara real time, dengan cepat memberi Anda kontrol mental dan emosional yang lebih besar. Apa yang membuat sistem ini kuat adalah ketika Anda menggunakan koreksi secara real time, Anda juga mendapatkan pengulangan yang diperlukan untuk akhirnya mencapai resolusi: dua manfaat dari satu tindakan.

Mengoreksi reaksi Anda adalah kombinasi dari memiliki logika yang tepat dan memastikan logika tersebut terdefinisi dengan jelas dalam pikiran Anda sehingga cukup kuat untuk menghentikan pola di jalurnya.

Dari pekerjaan Anda di bab 4 sampai 8, memetakan pola Anda dan menggunakan Sejarah Tangan Mental, Anda telah mengidentifikasi koreksinya—sekarang saatnya untuk menggunakannya. Untuk melakukan itu, Anda menggunakan proses empat langkah yang saya jelaskan di bawah ini. Jumlah detail yang diperlukan untuk penjelasannya mungkin tampak berlebihan, tetapi begitu Anda memahaminya, Anda akan menemukan bahwa Anda dapat menyelesaikan proses ini dalam hitungan detik.

Belajar untuk memperbaiki reaksi Anda adalah di mana banyak kerja keras dalam sistem berada. Pertama Anda menemukan aw. en Anda datang dengan koreksi. Tetapi untuk benar-benar mengubah aw, bias, keinginan, dan ilusi, Anda harus mengulangi koreksi itu berulang kali. Anda menjadi seperti atlet profesional yang menghabiskan waktu berdedikasi dan fokus untuk mengasah teknik mereka, sehingga cukup kuat untuk bersaing.

Di sini Anda belajar teknik untuk pikiran. Dengan cara ini Anda menguasai koreksi sehingga meningkatkan dan mengoreksi aw secara permanen. Setelah diperbaiki secara permanen, Anda telah mencapai resolusi. Cara lama untuk bereaksi dinonaktifkan, dan Anda secara otomatis memiliki pikiran yang diperlukan untuk berdagang di level tertinggi Anda.

Saya menyamakan proses ini dengan menebang pohon. Anda mungkin menginginkan gergaji mesin, tetapi Anda mendapatkan kapak. Bagi sebagian dari Anda, pohonnya besar, Anda lemah, dan kapaknya tumpul. Seiring waktu, saat Anda mengerjakan pr

Anda menjadi lebih kuat, dan belajar cara mengasah kapak Anda. Sama seperti menjadi trader yang terampil, Anda harus melakukan banyak pekerjaan. Tidak ada jalan lain.

Langkah 1: Mengenali Masalah Telah Dipicu

di situlah memetakan pola Anda sangat membantu. Seperti yang saya katakan di awal bab 2, Anda tidak dapat menghentikan atau memperbaiki masalah yang tidak dapat Anda lihat. Sekarang adalah kesempatan Anda untuk menggunakan peta pola Anda untuk mengidentifikasi sinyal bahwa masalah telah dipicu.

Akhirnya, Anda ingin mencapai titik di mana peta Anda diinternalisasi, sehingga Anda dapat dengan mudah mengingatnya dalam situasi emosional yang intens. Sampai saat itu, simpan di dekat Anda sehingga Anda dapat merujuknya dengan cepat.

Setelah Anda mengenali sinyal, itulah isyarat Anda untuk melanjutkan ke Langkah 2.

Langkah 2: Mengganggu

Momentum Hukum pertama Newton tentang gerak memberitahu kita bahwa sebuah benda yang sedang bergerak akan tetap bergerak sampai ditindaklanjuti oleh gaya luar. Pola Anda seperti objek yang bergerak. Ada momentum yang jelas untuk reaksi emosional Anda saat mereka menuju kesimpulan mengerikan yang sama, kecuali jika Anda menjadi kekuatan untuk menantanginya. Cara terbaik untuk melakukannya adalah dengan mengganggu momentum pola segera setelah Anda mengenalinya.

Tujuan utama gangguan adalah untuk menciptakan pemisahan antara reaksi dan koreksi, yang meningkatkan kemungkinan koreksi berdampak. Segera setelah Anda mengenali pola Anda telah dipicu, gunakan salah satu dari empat metode gangguan berikut: Tarik napas dalam-dalam. ini bukan semacam kumbaya

- esoteris. Satu tarikan napas dalam dapat menghasilkan efek yang berbeda sekaligus cukup sederhana sehingga Anda tidak perlu menjauh dari meja. Tarik napas dalam-dalam yang mengisi perut Anda, bukan dada Anda. disebut pernapasan diafragma dan itu memberi isyarat pada tubuh untuk rileks.

(Google itu.)

Juga, fokuskan perhatian pada napas Anda. Kekuatan fokus Anda sebagian besar berasal dari sumber kekuatan yang mengganggu. Jika ini baru bagi Anda, luangkan waktu untuk melatih diri Anda dalam prosesnya. Beberapa kali sehari, atau sekali dalam satu jam, bayangkan emosi yang sedang Anda perjuangkan dipicu.

Berlatih mengambil satu napas diafragma sambil menguatkan fokus Anda pada napas Anda. Seiring waktu Anda akan melihat perbedaan

peningkatan kekuatan nafas yang harus menghentikan masalah di jalurnya.

- **Menulis.** Luangkan beberapa saat untuk menuliskan pikiran, emosi, atau apa pun yang ada di pikiran Anda saat itu. Anda dapat mengetik atau menulis tangan catatan Anda. Ini adalah preferensi pribadi, jadi lakukan apa pun yang sesuai untuk Anda.
- **Berdiri atau berjalan-jalan.** Di saat-saat panas, pedagang sering secara alami berdiri dari meja mereka atau berjalan-jalan sebentar untuk memahami apa yang terjadi. Anda juga dapat mencoba menggabungkan ini dengan berjalan-jalan dan kemudian menuliskan pemikiran Anda ketika Anda kembali.
- **Bicara.** Beberapa trader lebih suka curhat ke rekan di kantornya, di forum online, atau ke teman trading lainnya.

Anda sudah melakukan hal-hal ini secara naluriah. Idenya adalah mengubahnya menjadi teknik yang disengaja dan memperkuat keefektifannya. Jika Anda menemukan salah satu yang sudah Anda lakukan, masuk akal untuk memulai dari sana. Anda juga bisa menggunakan kombinasi bila reaksinya lebih parah. Misalnya, menarik napas dalam-dalam hanya berfungsi saat intensitas emosi rendah, jadi tulislah lalu berdiri untuk mengganggu pola saat intensitasnya lebih tinggi.

Pedagang yang hanya melakukan beberapa perdagangan per minggu memiliki kemewahan memiliki waktu untuk mengacaukan pola mereka. Risiko kehilangan perdagangan yang menguntungkan rendah. Namun, jelas kurang optimal untuk memiliki periode yang diperpanjang atau berulang di mana Anda lebih fokus mengelola emosi dengan cara ini. Seiring waktu, tujuannya adalah untuk mengurangi jumlah waktu Anda jauh dari meja Anda.

Di sisi lain, trader yang melakukan beberapa trading per jam harus mengembangkan proses yang cepat untuk mengacaukan polanya. Sasaran mereka adalah kecepatan, dan itu sering membutuhkan waktu ekstra untuk melatih proses ke titik di mana Anda dapat dengan mudah menerapkan salah satu dari empat opsi di atas.

Langkah 3:

Menyuntikkan Logika Menyuntikkan Logika adalah penawar waktu nyata untuk emosi yang menyebabkan kesalahan dalam eksekusi Anda. Dimanfaatkan dengan cara yang benar, ini adalah salah satu alat terkuat yang Anda miliki untuk mencapai resolusi. Menyuntikkan Logika dibangun di atas apa yang cenderung dilakukan orang secara alami ketika menghadapi masalah permainan mental — berbicara sendiri melalui itu — dan mengubahnya menjadi teknik yang dapat dilatih.

penintaan adalah alat utama Anda untuk melawan pola Anda, dan manfaat dari apa yang oleh psikolog disebut "self-talk" telah mapan dalam penelitian kinerja. Kuncinya adalah menerapkannya saat emosi masih kecil dan menggunakan logika yang sudah Anda latih. Sasarannya adalah membuat pernyataan atau frasa seukuran gigitan

yang telah Anda tulis, latih, dan ulas sebelum setiap sesi perdagangan. Hal ini membuatnya cukup kuat dalam pikiran Anda untuk memiliki dampak langsung pada keadaan emosi Anda, mencegah emosi sekunder, dan bekerja menuju koreksi yang bertahan lama untuk kelemahan Anda yang mendasarinya. Berikut beberapa contohnya:

- **FOMO:** Pasar adalah aliran peluang yang konstan— saya tidak akan menangkap semuanya.
- **Takut gagal:** Terkadang, risiko tetap berada di pinggir lapangan adalah risiko yang lebih besar.
- **Benci untuk kalah:** Saya akan memenangkan beberapa dan saya akan kehilangan beberapa—kerugian tidak dapat dihindari—tetapi selama saya mengendalikan emosi saya ketika kerugian terjadi dan terus berdagang sesuai strategi saya, saya akan untung dalam jangka panjang.
- **Kemiringan kesalahan:** Membenci kesalahan seperti membenci belajar; jika saya benar-benar belajar darinya, uang yang hilang adalah investasi untuk mengembangkan keunggulan yang lebih besar.
- **Kemiringan ketidakadilan:** Saya juga mendapat keberuntungan. Carilah dan tetap berpegang pada strategi saya. Begitulah cara saya menghasilkan uang dalam jangka panjang.
- **Kurang percaya diri:** Saya menghabiskan seribu jam untuk rencana ini. Apakah saya benar-benar akan membiarkan satu perdagangan mengubahnya?
- **Overcondence:** Kepalaku ada di awan. Berfantasi tentang apa yang ingin saya hasilkan dari perdagangan tidak berarti itulah yang akan saya hasilkan. Lakukan pekerjaanmu!
- **Kebosanan:** Jika saya mencari tindakan demi tindakan, itu membuat saya menjadi penjudi, bukan pedagang.
- **Fokus:** Trading adalah pekerjaan. Jalankan seperti bisnis serius yang menuntut yang terbaik. Saat sesi selesai, saya bisa fokus pada hal lain. Tidak sekarang!

Agar pernyataan logika Anda efektif, itu harus kuat. Itu harus mewakili apa yang Anda temukan di Mental Hand History dan

secara akurat membahas aw yang mendasarinya dan pemahaman Anda tentang mengapa aw itu terpesona.

Ketika Anda memiliki logika yang tepat, itu memiliki efek yang nyata dalam mengurangi emosi Anda saat itu. Di awal proses, penurunan emosi akan kecil, tetapi nyata. Akhirnya, Anda akan mencapai titik di mana logikanya begitu kuat sehingga Anda segera merasakan perubahan yang signifikan.

Untuk mengetahui logika yang tepat untuk menyuntikkan, gunakan apa yang Anda tulis di Langkah 2 hingga 5 dari Sejarah Tangan Mental untuk menyusun pernyataan atau frasa Anda. Pada awalnya, tidak apa-apa jika didasarkan pada bahasa negatif, seperti "Kamu tidak bisa menjadi sempurna, dan mengharapkan menjadi sempurna adalah resep untuk rasa sakit." Bahasa positif terkadang tidak memiliki potensi—jangan terpaku pada gagasan bahwa berpikir negatif itu buruk.

Selain itu, jangan langsung terpaku untuk mencoba membuat pernyataan yang sempurna. Coba saja sesuatu dan berikan waktu beberapa hari untuk melihat apakah itu berdampak pada keadaan emosi Anda. Standar perbaikan adalah menyedot lebih sedikit. Ingat, Anda tidak mendapatkan gergaji mesin. Mulailah menggunakan kapak itu dan dapatkan umpan balik.

Di awal proses, sampai tingkat tertentu, apa pun yang Anda katakan tidak menjadi masalah—yang berarti Anda berisiko terkena efek plasebo. Terkadang hanya mengatakan sesuatu yang masuk akal dapat menghentikan pola Anda. Hal ini baik pada awalnya, tetapi ingatlah bahwa mengelola masalah tidak sama dengan menyelesaikannya.

Ambil contoh, jangan menutup posisi yang kalah karena Anda berharap itu akan kembali. Anda tahu bahwa berharap suatu posisi akan kembali adalah salah, jadi Anda berkata, "Harapan bukanlah sebuah strategi; tutup dan lanjutkan ke yang berikutnya. Meskipun itu masuk akal dan membuat Anda menutup posisi, Anda tidak membahas *mengapa* Anda begitu enggan untuk menutupnya.

Hal yang sama dapat dikatakan untuk salah satu contoh logika di atas. Jika emosi Anda terus berulang dan menyebabkan masalah yang sama tanpa ada tanda-tanda kemajuan, Anda belum masuk cukup dalam. Menyuntikkan Logika menjadi tidak berbeda dari strategi lain mana pun yang dirancang untuk mengendalikan emosi sementara seperti penyangkalan, penghindaran, gangguan, atau desensitisasi. Jangan membuat kesalahan ini. Gali lebih dalam masalah Anda, evaluasi kembali apa yang Anda tulis di Mental Hand History, dan buat pernyataan Injecting Logic baru.

Jika Anda memiliki logika yang tepat dan menggunakannya pada waktu yang tepat, itu akan berpengaruh. Manfaatkan alat ini. Dan ingat, salah satu manfaat utama dari

Menyuntikkan Logika adalah bahwa hal itu secara bersamaan berdampak pada emosi saat ini, serta membawa Anda lebih dekat ke resolusi dengan meningkatkan logika, bias, dan ilusi yang salah. Tapi yang terakhir membutuhkan waktu. Anda harus mengulangi proses itu lagi dan lagi, seperti pohon yang Anda tebang.

Terlepas dari logika apa yang Anda pilih, latihlah. adalah bagaimana Anda membuat logika yang cukup kuat untuk menembus dan mengurangi rasa takut, keserakahan, atau kehilangan kepercayaan diri secara real time. Habiskan waktu di luar jam perdagangan untuk meninjau Riwayat Tangan Mental dan pernyataan logika Anda. Komit mereka ke memori. Uji dirimu.

Saat Anda melatih pernapasan dalam, pasangkan dengan pernyataan logika Anda sehingga kedua langkah tersebut menjadi terkait erat. Hafalkan bukan hanya kata-kata sebenarnya dari pernyataan logika Anda tetapi juga niatnya. Anda harus sangat mahir dalam logika ini sehingga Anda dapat melafalkannya dalam situasi apa pun, di bawah tekanan yang hebat. Semakin kuat logika dalam pikiran Anda, semakin kuat suntikannya.

Terkadang logika yang benar hanyalah sebuah ide yang sudah Anda ketahui dengan baik tetapi belum dilatih atau diterapkan dengan cara yang benar. Ketika emosi menyebabkan pikiran Anda tidak berfungsi, ide-ide itu hilang. mereka terlalu lemah untuk diingat atau tidak memiliki dampak yang diinginkan pada keadaan emosi Anda.

Berikut adalah beberapa ide untuk cara terbaik menggunakan Injecting Logic Anda pernyataan:

1. Gunakan bahasa Anda sendiri. Pernyataan atau frasa perlu mencerminkan cara Anda berbicara dan berpikir. Pastikan Anda menggunakan logika yang benar-benar ts. Pernyataan yang sempurna adalah pernyataan yang berhasil untuk Anda, bukan pernyataan yang terdengar paling baik atau cocok untuk orang lain.
2. Ambil tampilan yang diperluas. Beberapa klien suka menulis keseluruhan paragraf yang memperluas tema dan gagasan seputar koreksi dan aw. id di awal setiap hari perdagangan, mereka meninjau paragraf dan mengeluarkan baris, frase, atau kata untuk dimasukkan hari itu. Bagi mereka, potensi berasal dari pandangan yang diperluas atau lebih dalam tentang masalah dan koreksi.
3. Tuliskan frasa atau pernyataan Anda. Letakkan di kartu catatan, catatan tempel, dokumen kata, ponsel, atau apa pun yang paling Anda temukan

nyaman. Begitulah caranya, Anda tidak perlu mengeluarkannya dari ingatan Anda pada saat pikiran Anda sedang tidak berfungsi.

4. Sesuaikan jika Anda membutuhkan pendekatan auditori atau multimedia.
Pertimbangkan untuk membuat rekaman suara dari pernyataan Anda, atau pasang dengan gambar, lagu, atau klip video.
5. Tinjau logika setiap jam. Jika Anda memiliki kesulitan menghindari parah kesalahan, pertimbangkan terlebih dahulu untuk meninjau logika Anda setiap jam, setengah jam, atau sesuai jadwal dengan frekuensi yang teratur. adalah cara Anda akan lebih mungkin menangkap emosi, mencegah penumpukan yang signifikan, mendapatkan kendali lebih cepat, dan meminimalkan kerusakan.
6. Hindari kesalahan umum ini. Jika Injecting Logic tidak berhasil, biasanya karena: Anda mulai
 - menggunakannya setelah emosi Anda sudah terlalu kuat dan melewati ambang emosi Anda. Pada saat itu terlalu sulit berpikir jernih. Menyuntikkan Logika sebenarnya hanya berpikir. Oleh karena itu, jika emosi Anda telah melemahkan kemampuan Anda untuk berpikir, mencoba menyuntikkan logika seperti mencoba berlari dengan pergelangan kaki yang terkilir atau patah. Anda harus mulai Menyuntikkan Logika saat emosi Anda kecil. di mungkin mengharuskan Anda meninjau kembali pola Anda, dan mencari sinyal sebelumnya untuk dipetakan.
 - Pernyataan Anda tidak cukup disesuaikan dengan kinerja aw. Kembali ke Mental Hand History dan selesaikan Langkah 2 dan 3 lagi. Ada lagi yang perlu Anda pahami tentang penyebab yang mendasari untuk membuat pernyataan yang kuat.
 - Emosi yang terkumpul langsung memenuhi pikiran Anda dan Anda bahkan tidak memiliki kesempatan untuk menggunakannya.
 - Sesuatu yang baru melemparkan Anda o. Entah masalah yang ada berubah dan Anda tidak mengenalinya dipicu, atau Anda sedang menghadapi masalah baru sama sekali.
 - Anda perlu mempelajarinya lebih lanjut. Logikanya belum cukup kuat.

Terakhir, pastikan untuk mengasah kemampuan Anda untuk mengetahui kapan harus menggunakan Injecting Logic. Menjadi ahli dalam mengidentifikasi momen-momen penting ketika Anda perlu mengacaukan pola, sehingga alih-alih bertindak berdasarkan emosi, Anda secara aktif berjuang untuk memperbaikinya.

Menyuntikkan logika saat emosi terpicu, dan Anda harus berjuang mempertahankan perspektif yang benar—misalnya saat mengambil

kerugian besar atau berturut-turut, kehilangan peluang, atau kemungkinan akan memindahkan target keuntungan Anda. Semua upaya yang Anda lakukan untuk membuat logika kuat adalah untuk momen-momen ini, sehingga Anda dapat meningkatkan peluang untuk mengoreksi reaksi dan mencegah kesalahan.

Sejak awal, Anda akan gagal ketika kemiringan, ketakutan, atau keserakahan mematikan fungsi otak yang lebih tinggi. Kunci e bekerja keras untuk memperpanjang waktu yang diperlukan untuk gagal dan meminimalkan kesalahan eksekusi saat Anda melakukannya. Saat Anda mendapatkan lebih banyak pengalaman dan pengulangan, semakin kuat logika Anda, dan itu tetap digunakan pada saat sebelumnya akan gagal.

Momentum menguntungkan Anda. Jika sebelumnya emosi menguasai Anda karena Anda tidak cukup tahu untuk menghindarinya, sekarang hal itu hanya terjadi ketika mencoba menerapkan koreksi dalam situasi baru atau menantang.

Langkah 4: Gunakan Peningat

Strategis Hingga saat ini, strategi berfokus pada mengoreksi reaksi emosional Anda sehingga kecil kemungkinan Anda melakukan kesalahan. Tetapi kestabilan emosi yang lebih besar tidak menjamin hal itu. Segera setelah pikiran yang tidak berfungsi berfungsi, aspek strategis dan teknis dari perdagangan Anda juga menghilang dari pikiran Anda, berpotensi mengarahkan Anda untuk berdagang di luar rencana atau strategi Anda.

Peningat Strategis dapat melindungi proses pengambilan keputusan Anda dan meningkatkan kemungkinan peningkatan eksekusi.

Memberi diri Anda peningat sederhana dapat sangat membantu meningkatkan eksekusi waktu nyata, serta melatih aspek yang lebih lemah dari proses pengambilan keputusan Anda. Saat memetakan pola Anda, Anda telah mengidentifikasi cara proses pengambilan keputusan Anda berubah, jenis kesalahan yang biasanya Anda buat, faktor yang Anda abaikan, dan perubahan perspektif Anda tentang pasar atau harga. Sekarang, gunakan informasi ini untuk melindungi diri Anda di saat risiko membuat kesalahan tinggi.

Untuk membuat Peningat Strategis Anda, pikirkan tentang apa yang terjadi saat emosi muncul dan pilih salah satu opsi berikut. Tuliskan dan simpan dengan pernyataan Injecting Logic Anda. Anda memiliki beberapa opsi: Opsi 1: Tuliskan kesalahan

- Anda yang paling umum. Menyimpan daftar kesalahan ini berguna mengingatkan Anda tentang apa yang harus dihindari. pergi

kembali ke kekuatan yang dapat dimiliki pengakuan dalam jangka pendek untuk menciptakan beberapa perbaikan segera. Untuk beberapa trader, koreksi kesalahan ini sudah jelas, tapi mereka tidak menyadarinya sampai setelah mereka melakukannya.

- Opsi 2: Tuliskan seluruh proses pengambilan keputusan Anda. Sementara beberapa pedagang menganggap ini membosankan, yang lain suka memiliki semua detail ini. Mereka menerima kesempatan untuk mengartikulasikan seluruh keputusan mereka, membuat proses dan memastikan mereka berlatih seperti atlet dan menyempurnakan teknik mereka.
- Opsi 3: Tuliskan hanya faktor teknis atau data yang gagal Anda pertimbangkan. Jika menurut Anda Opsi 2 terlalu membosankan, inilah jalan pintasnya. Alih-alih mengingatkan diri sendiri tentang seluruh proses pengambilan keputusan Anda, fokuslah hanya pada apa yang hilang dan paksa diri Anda untuk mempertimbangkannya.

Tujuannya adalah untuk menetapkan tingkat eksekusi dan pengambilan keputusan yang lebih tinggi. di membutuhkan kombinasi satu-dua Injecting Logic untuk sisi mental dan emosional, dan menggunakan Strategic Reminder untuk sisi teknis dan strategis. Menambahkan Peningat Strategis berbeda dengan pekerjaan emosional dan mental yang menjadi fokus utama buku ini, tetapi langsung masuk ke dalam sistem karena merupakan bagian penting yang dapat meminimalkan kesalahan.

Beberapa dari Anda, seperti calo di luar sana, tidak punya waktu untuk menggunakan Peningat Strategis. Itu tidak berarti Anda tidak dapat memperoleh manfaat dari latihan memakukannya, bahkan jika Anda tidak dapat menggunakannya dalam waktu nyata. Alih-alih, ini bisa menjadi alat yang bermanfaat untuk dimiliki sebagai bagian dari rutinitas pra-pasar Anda, memperkuat elemen kunci dari eksekusi kualitas yang Anda coba buat saat emosi muncul.

Ringkasnya, strategi real-time yang lengkap adalah:

1. Kenali bahwa pola Anda telah terpicu.
2. Ganggu momentum dari pola itu.
3. Gunakan Injecting Logic untuk mengoreksi aw.
4. Gunakan Peningat Strategis untuk meningkatkan eksekusi Anda.

Sekali lagi, dengan latihan, keempat langkah ini dapat diselesaikan dalam hitungan detik. Saat Anda menjadi lebih baik dan lebih baik dalam mengenali dan mengganggu pola Anda dan menyuntikkan koreksi ini, kemampuan Anda untuk pulih akan berubah dari

jam atau hari ke detik dan menit. Seperti keterampilan lainnya, mungkin terasa kikuk pada awalnya, tetapi pada akhirnya akan menjadi lebih halus dan lebih cepat.

Bilas dan Ulangi

Sampai masalah teratasi, itu akan terus datang kembali, seperti yang tidak akan meninggalkan Anda sendirian. Bersiaplah untuk melewati empat langkah berulang kali. Pada hari-hari tertentu, Anda harus mengulangi langkah-langkah ini lebih sering daripada hari-hari lainnya. Tidak ada dua hari dalam perdagangan yang persis sama.

Saat Anda menjalani hari lebih dalam dan menjadi lelah secara mental, seringkali menjadi lebih sulit bagi Anda untuk menggunakan strategi dengan benar dan menyesuaikan reaksi Anda. Sangat mudah untuk berpikir bahwa Anda akan membangun kesuksesan Anda di awal hari, tetapi itu tidak selalu terjadi.

Membangun kekuatan mental untuk mengendalikan dan memperbaiki reaksi emosional Anda sangat mirip dengan angkat beban: Mulailah dengan jumlah beban yang dapat Anda angkat dan kemudian tingkatkan secara bertahap. Daripada hanya mengharapkan diri Anda untuk melanjutkan perdagangan pada saat Anda biasanya akan berhenti, dorong diri Anda untuk menghindari kesalahan besar hanya dalam 5 atau 10 menit lagi. en, saat Anda menjadi lebih kuat secara mental, tambahkan 5 hingga 10 menit lagi.

Tentu saja, 5 hingga 10 menit tampaknya tidak signifikan, tetapi begitu juga jumlah beban yang dapat Anda angkat pada perjalanan pertama Anda ke gym. Mulailah dari yang kecil, lalu dorong diri Anda untuk mempertahankan kendali lebih lama dan lebih lama. Pada akhirnya, keparahan pola yang dipicu akan berkurang intensitasnya—indikasi bahwa Anda bergerak menuju resolusi—dan Anda akan dapat menghindari reaksi parah selama berjam-jam, bahkan selama masa-masa yang sangat sulit.

Gunakan Berhenti sebagai Strategi

Jangka Pendek Selama Anda memiliki rencana yang jelas untuk menyelesaikan masalah permainan mental Anda, berhenti dapat menjadi strategi jangka pendek yang layak saat Anda bekerja menuju penyelesaian. Tidak ada aturan keras dan cepat untuk menentukan kapan waktu terbaik untuk berhenti; terkadang Anda perlu mendorong diri sendiri,

sementara di lain waktu Anda harus berhenti untuk menghindari langkah mundur yang besar, secara men

Bagian dari keterampilan ini adalah mengetahui kapan masalah permainan mental terlalu parah untuk dilanjutkan dan Anda perlu istirahat, atau berhenti. Tentu saja, terkadang Anda tidak mengetahui batas kapasitas Anda sampai Anda menemui hambatan. Saran saya adalah berbuat salah di sisi hati-hati dalam jangka pendek.

Dengan mengikuti sistem yang dipaparkan dalam buku ini, kemampuan Anda akan bertambah seiring berjalannya waktu, asalkan Anda tidak terus menerus memaksakan diri

terlalu jauh dari titik kegagalan. Seperti seseorang dalam terapi fisik yang merehabilitasi cedera, jika Anda melakukannya secara berlebihan, Anda berisiko mengalami cedera kembali.

BANGUN RUTINITAS YANG

PRODUKTIF Setelah Anda mengidentifikasi masalah untuk diselesaikan, Anda perlu menangani masalah tersebut dengan rutinitas yang konsisten dan fokus yang ketat. Ketika Anda memiliki rutinitas yang mempersiapkan Anda dengan baik, Anda akan lebih mungkin untuk melakukannya dengan baik dan melakukan perbaikan.

Di sisi lain, jika Anda gagal, Anda akan lebih memahami alasannya, dan belajar darinya, yang pada akhirnya mengarah pada kemajuan di masa depan. Intinya, Anda membuat siklus peningkatan yang memungkinkan Anda memaksimalkan setiap sesi perdagangan.

Luangkan Waktu untuk

Pemanasan Nilai pemanasan dipahami secara luas dalam olahraga dan sebagian besar bidang performa. Sementara gagasan pemanasan sebelum bermain poker ternyata baru ketika saya pertama kali memasuki dunia poker, itu tidak terjadi dalam perdagangan. Apa yang mungkin baru, bagaimanapun, adalah gagasan pemanasan, atau rutinitas pra-pasar, yang digunakan tidak hanya untuk menempatkan Anda pada kondisi pikiran yang benar untuk berdagang, tetapi juga untuk lebih mempersiapkan Anda untuk memperbaiki berbagai masalah yang mungkin Anda alami. untuk menghadapi.

Secara praktis, ini berarti pemanasan Anda harus mencakup peninjauan peta yang telah Anda buat untuk setiap area masalah. ini meningkatkan kemungkinan Anda melihat sinyal waktu nyata dari suatu masalah.

Anda juga harus membaca ulang pernyataan Mental Hand History dan Injecting Logic untuk memperkuat pemahaman Anda tentang penyebab dan koreksi masalah yang akan Anda hadapi.

Anda mungkin memikirkan kembali beberapa skenario baru-baru ini yang merepotkan. Bayangkan diri Anda melalui proses melihat sinyal masalah, menarik napas dalam-dalam atau berdiri, lalu menggunakan Logika Penyuntikan dan Peningkat Strategis.

Pada dasarnya, Anda secara mental melatih tindakan yang akan Anda ambil untuk mengendalikan atau memperbaiki masalah Anda. Jika semua bahan Anda sudah siap, seluruh proses memakan waktu 3 sampai 5 menit. Pastikan untuk fokus dengan sungguh-sungguh dan menghadirkan rasa prioritas. Jangan pernah hanya melalui gerakan.

Luangkan Waktu untuk

Cooldown Sama seperti pemanasan yang merupakan bagian implisit dari sebagian besar arena performa, terutama untuk atlet, pendinginan juga demikian. Untuk atlet cenderung demikian

lebih fokus pada pemulihan fisik—mendapatkan perawatan, membekukan otot, dll.—untuk membantu tubuh sembuh dan pulih. Cooldown pada dasarnya adalah persiapan untuk dapat melakukan semuanya lagi besok.

Sebagai seorang trader, cooldown Anda mungkin termasuk mencatat perdagangan ke dalam jurnal Anda, menganalisisnya, dan memeriksa PnL. Tetapi Anda juga perlu fokus pada pemulihan dari sudut pandang mental dan emosional. Misalnya, tambahkan detail pada peta Anda, tulis dan curahkan emosi Anda untuk mencegah penumpukan, dan analisis kemajuan Anda.

Pikiran Anda telah menangkap begitu banyak data, termasuk emosi, pemikiran, dan tindakan yang mengelilingi setiap masalah. Jika Anda rajin menangkap detail itu dan mengerjakannya, Anda akan menemukan bahwa 5 hingga 15 menit yang Anda habiskan akan sangat berharga di hari berikutnya.

Karena waktu ini sangat berharga, berikut adalah beberapa saran untuk penyesuaian yang dapat Anda lakukan pada cooldown Anda, tergantung pada jenis hari yang Anda alami.

Pada hari ketika emosi Anda relatif stabil, di mana masalah mungkin muncul tetapi Anda menanganinya dengan relatif mudah, kecil kemungkinan akan ada banyak hal baru yang perlu diperhatikan. Alih-alih, perkuat kemajuan Anda dengan memikirkan atau menulis tentang apa yang meningkat. Jangan hanya fokus pada hal-hal negatif. Tekankan contoh-contoh di mana upaya Anda untuk mengoreksi kemarahan, misalnya, berhasil, terutama jika membutuhkan banyak u

Pada hari ketika emosi sedang tinggi, luapkan emosi Anda dengan menuliskannya, lalu baca kembali Sejarah Tangan Mental yang ada tentang topik ini atau selesaikan yang baru. ini akan membantu Anda mencegah akumulasi emosi dan memperkuat koreksi.

Anda tidak perlu memulai segera setelah hari perdagangan selesai. Tapi saya sangat menyarankan Anda memulai dalam 30 menit, sementara idenya masih segar di pikiran Anda dan emosi masih mentah. itu itu yang baik. Anda tidak hanya tidak ingin kehilangan detail penting tersebut, tetapi ini juga merupakan peluang utama untuk menghasilkan wawasan baru.

Pada hari ketika emosi sangat tinggi, Anda mungkin ingin meledak, berkubang dalam mengasihani diri sendiri, atau menikmati serbuan hari euforia, dan salah satu hal terakhir yang ingin Anda lakukan adalah duduk dan menulis. Tetapi tujuan Anda adalah pemulihan dan mendapatkan kondisi yang baik untuk hari berikutnya. Hal terbaik yang dapat Anda lakukan adalah membuang sebanyak

bagian, karena ketika masalah Anda adalah yang terbesar, Anda mendapatkan gambaran yang lebih baik tentang akar masalahnya.

Anda tidak perlu melakukan Sejarah Tangan Mental. Jadilah detektif dan ambil datanya. Jika Anda terburu-buru, Anda mungkin kehilangan detail yang mungkin penting untuk menyelesaikan masalah.

Luangkan Waktu untuk

Mengerjakan Masalah Anda tidak dapat muncul tepat sebelum sesi perdagangan dan memetakan pola Anda, menyelesaikan Riwayat Tangan Mental, membuat pernyataan

Injecting Logic, atau menyelesaikan Analisis A-to-C-game. Sebelum sesi, Anda hanya punya waktu untuk meninjau atau merevisi materi yang ada, bukan membuatnya dari awal. Untuk bekerja secara efisien menuju resolusi, ini adalah alat yang perlu dikerjakan pada saat Anda biasanya melakukan penelitian, mempelajari konsep baru, atau hal lain untuk meningkatkan perdagangan Anda.

Saya menyadari bahwa saya menambahkan lebih banyak tanggung jawab, dan hanya ada begitu banyak waktu dalam sehari. Mungkin sekarang setelah Anda bekerja secara agresif pada permainan mental Anda, Anda akan memprioritaskan pekerjaan ini. en saat materi dibuat, dan Anda memiliki strategi keseluruhan yang kuat, Anda dapat mengurangi waktu yang dihabiskan hingga jumlah yang dapat Anda pertahankan secara konsisten. Secara umum, Anda ingin memastikan bahwa Anda terus mengerjakan soal, meskipun itu berarti hanya meninjau atau memperbarui materi yang ada.

Evaluasi Kemajuan

Jika Anda ingin mencapai resolusi seefisien mungkin, Anda perlu mengetahui apakah Anda membuat kemajuan atau tidak. Itu tidak sesederhana itu, karena sifat perdagangan yang tidak dapat diprediksi dan kerumitan dalam mengevaluasi keadaan mental dan emosional Anda sendiri.

Kesalahan umum yang saya lihat dilakukan oleh para pedagang adalah mengandalkan emosi sebagai tongkat pengukur kemajuan. Bahkan ketika Anda membuat kemajuan, Anda mungkin tidak merasakan perbedaan secara emosional. Misalnya, Anda mungkin merasa takut memasuki perdagangan hari ini seperti yang Anda rasakan beberapa bulan lalu. Tetapi jika Anda melihat lebih dekat, Anda melihat pikiran Anda tidak terlalu pesimis, Anda tidak terlalu ragu, dan Anda tidak lagi membuka grafik satu menit dengan mata terpeku pada setiap tik. Beberapa indikasi kemajuan tidak terlihat dari emosi Anda—Anda harus melihat perubahan pada sinyal lain di peta Anda.

Mengidentifikasi apakah Anda telah membuat kemajuan atau tidak sangat penting. Anda mungkin salah mengira bahwa tidak ada yang membaik—padahal memang demikian—dan kalah

keyakinan atau motivasi dalam strategi yang benar-benar bekerja. Atau, jika Anda tidak berkembang, Anda perlu mengetahui hal ini, sehingga Anda dapat mengetahui apa yang tidak berhasil. Berikut adalah beberapa indikasi umum bahwa permainan mental Anda meningkat.

Apakah Anda semakin mampu mengenali pola Anda, termasuk mampu mengenali sinyal sebelum mencapai ambang batas? Meskipun Anda mungkin belum memiliki kemampuan untuk mengendalikan atau memperbaiki emosi Anda secara real time, Anda lebih baik dalam melihat apa yang terjadi. Meskipun hal ini mungkin tampak tidak penting, peningkatan pengakuan merupakan langkah pertama yang penting. Strategi real-time lainnya tidak

akan berfungsi tanpanya. Penanda kemajuan besar berikutnya adalah mampu mengendalikan atau memperbaiki emosi Anda. Carilah saat-saat ketika keserakahan, kemiringan, atau ketakutan akan *menyebabkan* kesalahan, tetapi Anda menahan diri dan menggunakan Injecting Logic. Bukan karena Anda tidak bereaksi, tetapi Anda tidak membiarkan reaksi membawa Anda pergi seperti dulu. pada gilirannya, mengurangi emosi Anda dan meningkatkan pengambilan keputusan dan pelaksanaan Anda. Meskipun Anda mungkin harus berjuang untuk kemajuan itu,

Pada awalnya, kondisi mental dan emosional Anda mungkin meningkat hanya sepersekian persen. Itu masih sesuatu untuk dibangun, karena Anda secara bersamaan melatih solusi jangka panjang. Seiring waktu, koreksi menjadi lebih kuat, memotong reaksi emosional lebih cepat, sehingga Anda dapat meminimalkan kerusakan dan pulih lebih cepat. Anda juga tidak perlu menghabiskan banyak waktu selama hari perdagangan.

Akhirnya, Anda jelas akan memiliki lebih sedikit emosi untuk berperang, dan Anda akan melihat bahwa resolusi telah dimulai. Resolusi bukanlah saklar lampu, terutama dengan emosi yang intens. tinta itu lebih seperti kenop volume yang Anda putar ke bawah. Misalnya, Anda masih merasakan reex langsung dari keserakahan atau dorongan untuk membalas dendam perdagangan, tetapi, apel ke apel, itu 10%

Saat kemajuan berlanjut dan Anda menyelesaikan lebih banyak masalah, Anda secara otomatis menghasilkan semakin sedikit emosi. Itu berarti emosi Anda secara alami lebih stabil, dan rasa takut, marah, atau terlalu percaya diri apa pun yang tersisa jauh lebih mudah untuk ditebang. Akhirnya, pemicunya tidak lagi menghasilkan emosi dan masalahnya selesai.

Masalah terbesar dalam mengenali resolusi adalah Anda tidak akan tahu kapan Anda telah melewati batas akhir. Ini tidak seperti lomba lari

di mana ujungnya ditandai. Tapi ada petunjuk yang menandakan kamu sudah sampai. Berikut adalah beberapa sinyal resolusi: Anda tetap

- kompeten, bahkan di bawah tekanan yang kuat atau kelelahan yang ekstrim. Untuk melihat sejauh mana kemajuan Anda, bandingkan kondisi terburuk Anda saat ini dengan kondisi terburuk Anda sebelumnya dan lihat seberapa banyak proses pengambilan keputusan Anda telah meningkat.
- Dalam B-game Anda, dorongan untuk melakukan kesalahan yang disebabkan oleh emosi menghilang. ada lebih sedikit gangguan atau kebisingan di B-game Anda. Rasanya berbeda secara kualitatif.
- Pada saat reaksi emosional Anda sebelumnya intens, sekarang menjadi kurang parah, secara otomatis dan tanpa usaha sadar.
- Anda telah meningkatkan kejernihan mental atau bandwidth untuk meningkatkan game A Anda. Ruang mental telah dibebaskan melalui penguasaan backend, dan itu membuat Anda lebih kreatif, mau berinovasi, atau terbuka untuk mempelajari hal-hal baru.
- Anda memiliki keinginan yang lebih besar untuk menangani proyek atau konsep yang sebelumnya telah diperkenalkan kepada Anda, tetapi Anda merasa tidak dapat memulainya.

Indikasi resolusi lainnya adalah evolusi dalam permainan mental Anda.

Saat bagian belakang jangkauan Anda berkembang, permainan-C Anda berubah — baik dengan masalah sebelumnya menjadi versi yang lebih kecil dari dirinya sendiri atau yang sama sekali baru bermunculan. Mungkin Anda menyingkirkan masalah Anda dengan kepercayaan diri yang rendah, tetapi Anda berayun terlalu jauh ke arah lain dan sekarang, kadang-kadang, menjadi terlalu percaya diri. Atau peningkatan dalam perfeksionisme Anda menurunkan rasa takut akan kerugian dan Anda mulai memasuki lebih banyak perdagangan, tetapi sekarang Anda miring karena kalah.

Anda harus melihat masalah-masalah baru ini sebagai bukti kemajuan. Anda lulus ke C-game baru, dan itu artinya Anda memiliki potensi untuk mencapai A-game yang lebih besar lagi. . . mungkin Anda sudah melihatnya.

Atau, terlepas dari upaya terbaik Anda, sayangnya permainan mental Anda belum membaik. Anda telah bekerja keras menggunakan sistem, tetapi Anda belum mampu mempertahankan perubahan yang signifikan. Di bab berikutnya dan terakhir, Anda akan dapat memecahkan masalah penyebab umum yang menghambat kemajuan atau membuat kemunduran yang signifikan, dan mempelajari apa yang harus dilakukan untuk mengatasinya.

BAB 10

MEMECAHKAN MASALAH KURANGNYA

KEMAJUAN “Hal terpenting yang harus dilakukan jika Anda berada dalam lubang adalah berhenti menggali.”

—Warren Buett Di

akhir bab terakhir, saya berbicara tentang mengevaluasi kemajuan Anda.

Tetapi bagaimana jika Anda tidak membuat kemajuan? Meskipun ada terlalu banyak keragaman untuk memecahkan semua penyebab potensial dari kurangnya kemajuan, dalam bab ini kita akan menelusuri enam penyebab umum.

KESULITAN MENGENALI POLA ANDA

Reaksi Anda datang dengan cepat dan muncul entah dari mana.

Masalah terus terjadi, tetapi Anda tidak dapat melihat bagaimana mereka mulai. Anda melihat bukti setelah kesalahan dan kekalahan, tetapi Anda tidak dapat mengenali sinyal sebelumnya yang sangat penting untuk menghentikan emosi Anda meningkat atau menjaga disiplin Anda agar tidak runtuh.

Menurut pengalaman saya, ada dua skenario umum mengapa Anda tidak dapat mengenali pola Anda. Dalam skenario satu, Anda belum benar-benar menyelesaikan pekerjaannya. Jujurlah pada dirimu sendiri. Apakah Anda baru saja membaca buku, mengharapkan perubahan datang melalui osmosis, atau apakah Anda benar-benar meluangkan waktu dan berusaha untuk memetakan pola Anda seperti yang saya sarankan?

Jika Anda tidak melakukan pekerjaan, Anda perlu melakukannya. Tidak ada jalan lain. Agar lebih mudah, cobalah berbicara dengan seorang mentor atau trader lain. Mungkin pada tahap awal Anda membutuhkan seseorang untuk bertukar pikiran dan melontarkan ide.

Dalam skenario dua, Anda berhasil, tetapi Anda sangat terampil menekan masalah emosional Anda dari hari ke hari sehingga Anda tidak menemukan apa pun. en, entah dari mana, Anda mengalami hari-hari ledakan besar ini, dan Anda tidak dapat mengenali apa yang mendorongnya. Kuncinya di sini adalah menjadi lebih selaras dengan sinyal penekanan. Apa tindakan yang Anda ambil atau pemikiran yang Anda gunakan untuk mengelola emosi atau menahannya?

Ini adalah tanggapan otomatis Anda terhadap kehadiran keserakahan, ketakutan, atau kemarahan. Misalnya, Anda mungkin langsung berbicara dengan trader lain tentang apa yang terjadi, atau Anda mungkin terlalu logis dalam pernyataan Anda bahwa kerugian tidak memengaruhi Anda. Respons tersebut adalah sinyal dari masalah tingkat rendah, dan Anda dapat mulai memetakan dari sana.

Anda juga harus menyelesaikan penyelaman mendalam setelah hari ledakan berikutnya untuk mencoba mengetahui akar masalahnya. Gunakan bagian-bagian yang berbeda dari buku ini untuk menyelesaikan Sejarah Tangan Mental, dan kemudian gunakan ide-ide itu dan bawalah ke dalam upaya Anda sehari-hari untuk mengenali keberadaan

Misalnya, katakanlah Anda mengetahui bahwa Anda memiliki ilusi kontrol. Itulah yang menyebabkan campuran keserakahan dan sikap berlebihan yang merupakan bagian dari ledakan itu. Sekarang lihatlah dari hari ke hari dan tanyakan pada diri Anda: Bagaimana cara saya mengendalikan diri secara berlebihan? Misalnya, Anda terlalu fokus untuk menjaga agar faktor R Anda tetap tinggi dan Anda menetapkan stop loss terlalu ketat karena menurut Anda harga akan bergerak sesuai keinginan Anda. Ini menjadi tanda tambahan di mana keserakahan atau kemarahan dapat dimulai, dan Anda memiliki titik awal untuk Menyuntikkan Logika dan mulai memperbaiki ilusi kontrol.

HAL-HAL MENJADI LEBIH BURUK SEBELUM

MENJADI LEBIH BAIK Idealnya, Anda akan mengambil pelajaran dan alat yang telah Anda peroleh dari buku ini, mempraktikkannya, dan segera membuat kemajuan. Namun terkadang, karena beberapa alasan, hal sebaliknya bisa terjadi dan masalah semakin parah.

Pertama o, begitu Anda mulai melihat lebih dekat, Anda mungkin menemukan masalah dalam permainan mental Anda sebenarnya lebih buruk atau lebih kompleks dari yang Anda pikirkan sebelumnya. Pada dasarnya Anda telah merobek perban untuk melihat lukanya dan itu tidak cantik. Apa yang Anda pikir bukan game C Anda — ini lebih seperti Anda memiliki game-F. Tapi meskipun kebenaran bisa menyakitkan, setidaknya sekarang Anda tahu apa yang Anda hadapi, dan bisa merencanakan bagaimana melanjutkannya.

Menjadi lebih sadar akan emosi Anda juga bisa terasa seperti Anda mengambil langkah mundur. Keserakahan, ketakutan, atau kemiringan bisa terasa lebih intens saat Anda memperhatikannya lebih dekat. Ini bukanlah langkah mundur yang sebenarnya. Sebaliknya, Anda menjadi sadar akan apa yang sebelumnya diabaikan.

Semua informasi baru tentang permainan mental Anda bisa membuat Anda kewalahan. Anda telah belajar banyak teori baru tentang belajar dan emosi, menemukan banyak masalah yang mungkin Anda hadapi, dan menemukan penyebab serta perbaikannya—semuanya sambil mencoba memahami detail masalah Anda. Masih banyak lagi yang Anda

ketahui sekarang. Jadi, Anda benar-benar menemukan semua informasi baru ini saat Anda bekerja untuk mengembangkan kompetensi yang lebih besar. tidak jarang, terutama jika Anda membaca buku sekaligus.

Jika ini terdengar asing, fokuslah pada buah yang menggantung rendah yang akan memberi Anda beberapa kemenangan mudah dan kesempatan untuk mengubah apa yang Anda pelajari menjadi strategi sederhana yang dapat Anda kembangkan. begitulah, Anda akan menemukan dasar yang kokoh untuk berdiri, daripada mencoba melakukan terlalu banyak, sekaligus. Jika tidak, Anda akan merasa seperti sedang menginjak pasir apung, di mana semua yang Anda lakukan membuat Anda tenggelam lebih dalam.

Jika Anda kesulitan membuat prioritas, pertimbangkan panduan ini: Cobalah sesuatu, dan jika Anda tidak membuat kemajuan dalam dua minggu, evaluasi ulang dan pilih yang lain. Terkadang memulai adalah satu-satunya cara untuk mengumpulkan info yang Anda butuhkan. Beberapa hal yang tidak dapat Anda pelajari dari pinggir lapangan.

Akhirnya, alasan lain Anda mungkin salah langkah adalah varians di pasar. Kadang-kadang waktu ketika Anda mulai menerapkan strategi permainan mental baru ini bertepatan dengan pergeseran pasar, atau rentetan kerugian yang ada di luar kendali Anda. Jangan bereaksi berlebihan terhadap keadaan yang tidak dapat Anda kendalikan.

Alih-alih, pikirkan peluang itu dengan cara lain—dipukuli lebih awal memungkinkan Anda mencapai dasar sebenarnya dari jangkauan Anda jauh lebih cepat. en, saat kondisi atau hasil pasar menguntungkan Anda, Anda cenderung memiliki lebih sedikit kejutan di masa mendatang. Tentu, akan sangat bagus untuk segera melihat kemajuan, tetapi jika yang terjadi sebaliknya, manfaatkan peluang yang diberikannya.

BURNOUT

Burnout umum terjadi di kalangan trader. e pasar tidak peduli dengan kebutuhan Anda untuk meluangkan waktu o. Dan jika Anda memperdagangkan pasar yang buka 24/7, rasanya Anda tidak pernah istirahat. Di belakang pikiran Anda selalu ada pikiran dan kesadaran tentang perdagangan. Ada juga tuntutan yang

tinggi akan ketepatan dalam setiap keputusan, yang membuat Anda lebih seperti seorang atlet daripada seorang karyawan dalam pekerjaan sembilan hingga lima yang aman. Plus, ketika Anda memperdagangkan uang Anda sendiri, dalam penarikan, atau berjuang untuk merasakan pasar, stres yang terus-menerus dapat membuat Anda lelah.

Terkait dengan permainan mental Anda, kejenuhan meningkatkan masalah Anda dan membatasi kemampuan Anda untuk memperbaikinya, bahkan jika Anda telah mengidentifikasi akar penyebabnya dengan benar. Pikiran Anda dalam keadaan lemah, sehingga Anda kekurangan kekuatan, kejelasan, dan ketenangan untuk menjalankan strategi dan perjuangan Anda.

kemajuan. Volatilitas emosional lebih tinggi, dan emosi menumpuk lebih cepat, yang berarti Anda memiliki lebih banyak emosi untuk ditangani dan lebih sedikit kekuatan mental atau kemauan untuk melawannya.

Koreksi untuk kelelahan itu sederhana: istirahat. Tidak ada jalan lain. Masalahnya adalah jenis istirahat yang Anda perlukan untuk pulih dari kelelahan itu mahal. Anda tidak menghasilkan uang ketika bisnis perdagangan Anda ditutup, dan bagi sebagian dari Anda masuk akal untuk mendorong diri Anda sendiri melewati masa-masa ini, seperti atlet yang cedera dalam permainan yang harus bertahan karena menyerah bukanlah pilihan. Namun, ada saatnya, di mana kelelahan terlalu signifikan.

Sama seperti luka bakar fisik klasik pada kulit, ada tingkat keparahan kelelahan yang berbeda. Semakin parah, semakin buruk keputusan Anda dan semakin lama waktu yang Anda butuhkan untuk pulih.

Untuk mencegah kelelahan yang parah, Anda perlu mengetahui satu atau dua tanda yang menunjukkan bahwa Anda *mendekati* titik tersebut. Tanda-tandanya bisa emosional —Anda tidak lagi memiliki kendali atas kemiringan atau keserakahan. Atau itu bisa terlihat jelas dalam disiplin Anda. Mungkin Anda tidak dapat mengikuti aturan Anda sendiri untuk membuat entri yang benar dan eksis.

Anda mungkin melihat perubahan yang berbeda dalam motivasi Anda. Misalnya, kelelahan ringan ditandai dengan kurangnya minat untuk menyelesaikan penelitian menyeluruh. Di sisi lain, tidak ingin berdagang sama sekali menunjukkan kelelahan yang parah.

Waktu terbaik untuk meneliti tanda-tanda kelelahan Anda dan mengidentifikasi faktor kuncinya adalah setelah setiap kejadian kelelahan. tinta itu seperti memetakan masalah lain yang telah saya jelaskan di buku ini. Catat dengan baik, dan lain kali, gunakan apa yang Anda temukan untuk mengenali indikator awal kelelahan. en Anda dapat mengambil langkah-langkah sesaat sebelum mencapai titik itu. Misalnya, jika Anda menemukan bahwa 15 hari perdagangan impas selama pasar yang intens adalah batas Anda, maka setelah hari ke 10, ambil langkah ekstra untuk membantu Anda mengatur ulang setiap hari.

Prioritaskan cooldown, diet, olahraga, dan tidur Anda. Bersosialisasi, terlibat dalam hobi Anda, membaca untuk kesenangan dan bukan untuk pengembangan, atau lakukan sesuatu yang menyenangkan dan tidak terlalu merangsang secara mental. ini akan membantu untuk tidak hanya menunda timbulnya kelelahan tetapi mungkin mencegahnya sepenuhnya — Anda tetap berada di ujung tanduk, tanpa melewatinya.

OTAK KEMBUNG

Sebelumnya saya telah membahas bagaimana fokus adalah alat Anda untuk mengumpulkan data yang Anda butuhkan untuk mengambil keputusan. Tetapi ketika Anda mengumpulkan terlalu banyak data, muncul masalah halus yang hanya diketahui sedikit trader, masalah yang saya sebut "otak kembung". Meskipun tidak secara umum teridentifikasi, saya yakin hal itu biasa dialami, seperti yang

telah saya lihat selama bertahun-tahun bekerja langsung dengan klien. tinta tentang hari-hari perdagangan di mana Anda sangat fokus begitu lama sehingga Anda berhenti menganalisis pasar dengan benar dan kehilangan peluang, atau memaksa pengaturan yang buruk. Atau bagaimana dengan saat-saat ketika Anda sedang meneliti, mempelajari metode baru, atau menguji ulang untuk waktu yang lama dan mencapai titik di mana otak Anda mati begitu saja — Anda tidak dapat fokus lagi dan informasi baru tidak lagi masuk akal.

Pada saat itu, pikiran Anda begitu penuh dengan data sehingga Anda tidak memiliki ruang untuk menampungnya lagi. Anda seperti spons basah yang tidak dapat menyerap air lagi. Anda sulit berkonsentrasi, kehilangan informasi penting, dan merasa lelah secara mental—seperti kepala Anda berkabut. Anda kemungkinan besar berasumsi bahwa Anda hanya lelah, dan itu adalah konsekuensi alami dari hari yang panjang, atau fokus penelitian dan pembelajaran yang intensif. Dan, sampai taraf tertentu, itu benar. Tapi kelelahan tidak menceritakan kisah lengkapnya.

Sisi lain dari cerita ini adalah otak Anda penuh dengan data. Banjir informasi yang dijejalkan ke dalamnya menciptakan penurunan kejelasan, pemikiran, dan eksekusi selama hari perdagangan, dan dapat mempersulit pemisahan perdagangan dari kehidupan Anda. Anda mencoba makan malam bersama keluarga, menonton pertandingan bola dengan teman, atau apapun yang Anda lakukan untuk bersantai, tetapi pikiran Anda tidak mau berhenti. Anda ada di sana,

tetapi tidak sepenuhnya ada. seharusnya terus bermunculan. en ketika Anda lelah dan siap untuk tidur, pikiran Anda aktif dan tidak mau tenang. Anda memutar ulang kesalahan dan melewatkan peluang, mempertimbangkan kembali strategi keluar pada posisi yang menguntungkan, atau memikirkan penelitian baru yang Anda piki Di lain waktu, Anda langsung tertidur, tetapi bangun lebih awal untuk memikirkan tentang perdagangan atau penelitian.

Dalam beberapa hal, Anda mungkin tidak menganggapnya sebagai masalah. Anda menyukai fokus konstan dan pemikiran inovatif, dan Anda memandang kurang tidur atau kurang hadir dengan keluarga dan teman sebagai biaya bisnis ini. Tetapi

Anda juga tahu bagaimana rasanya ketika pikiran Anda tajam—segar, berenergi, fokus—dan Anda tidak memilikinya sesering di masa lalu.

Ketika terlalu banyak data yang diserap, itu juga dapat terbawa dari hari ke hari. Akumulasi data sangat mirip dengan akumulasi emosi, dan secara halus dapat membatasi kemampuan Anda untuk berpikir jernih dan memproses informasi keesokan harinya. Saat Anda terdorong untuk mengoptimalkan kinerja dan pembelajaran Anda, pikiran yang berantakan adalah bahaya yang tersembunyi. Kabar baiknya adalah hal ini cukup mudah diatasi dengan menambahkan kebiasaan sederhana ke dalam rutinitas harian Anda.

Otak memiliki proses alami untuk mencerna informasi dan mengubahnya menjadi pengetahuan yang berharga, sama seperti sistem pencernaan tubuh mengekstrak nutrisi dari makanan. Anda dapat membuat proses itu lebih efisien.

Selama hari perdagangan, atau selama penelitian atau pembelajaran yang lama, istirahatlah sebelum otak Anda mati. Mengambil hanya beberapa menit, di mana Anda berhenti mengonsumsi data baru, dapat memberi otak Anda kesempatan untuk mencerna lebih banyak dari apa yang telah Anda serap.

Pada saat itu, buatlah beberapa catatan, berjalan-jalan sebentar, atau bermeditasi. Anda mungkin tidak merasa seperti benar-benar disetel ulang, tetapi dalam beberapa hal itu tidak masalah. Anda ingin menunda penurunan kinerja Anda hingga akhir hari perdagangan atau durasi penelitian, sehingga Anda dapat memaksimalkan efektivitas waktu kerja

Anda. en, setelah berdagang atau meneliti, bantu otak Anda mencerna data dengan menulis, atau berbicara, lalu mencatat, mana saja yang Anda suka. Anda bahkan tidak perlu meninjau apa yang Anda tulis untuk mendapatkan manfaat. Kejernihan mental yang Anda capai dengan mengeluarkan data dari kepala Anda sangat berharga dengan sendirinya. Namun, saya menyarankan Anda meninjau beberapa hal penting dari tulisan Anda sebagai

bagian dari pemanasan Anda sebelum melakukan perdagangan berikutnya. menciptakan siklus di mana Anda secara teratur fokus pada peningkatan bagian tertentu dari permainan taktis dan mental Anda, sebelum, selama, dan se

Menulis juga merupakan alat yang baik saat Anda tidak bisa tidur. Daripada mencoba tidur ketika pikiran Anda penuh, tulislah tentang apa yang ada di kepala Anda. Catat detail keputusan sulit, kesalahan yang Anda buat, atau modifikasi strategi Anda. Lakukan sampai Anda tidak punya apa-apa lagi untuk ditulis

sekitar, atau hingga 30 menit, dan kemudian mencoba untuk tidur. Anda mungkin tidak tertidur tanpa pikiran apa pun saat pertama kali mencobanya, tetapi dengan latihan, Anda akan melatih pikiran dan akhirnya tertidur lebih cepat.

Klien yang mengikuti saran ini memberi tahu saya bahwa dengan secara teratur membuang data yang terakumulasi dalam pikiran mereka, mereka merasa segar secara mental pada saat sebelumnya mereka menganggap mereka lelah. Mereka juga dapat memisahkan perdagangan dari kehidupan mereka dengan lebih baik, dan melanjutkan hari mereka tanpa kebutuhan yang sama untuk mengatur ulang mental dengan mengeluarkan tenaga, minum, atau olahraga yang intens. mereka tidur lebih nyenyak, dan mereka memiliki kejernihan mental saat berdagang.

Cobalah sendiri selama 7 hingga 10 hari dan lihat apa yang Anda temukan. Ruang dalam pikiran Anda adalah real estat yang berharga. Jaga agar tetap jelas dan Anda akan melihat peningkatan dalam eksekusi Anda.

KETIKA KEHIDUPAN BERDARAH

DALAM PERDAGANGAN Terkadang pikiran Anda termakan oleh kekhawatiran pribadi yang menguras energi dan emosional yang memengaruhi kemajuan Anda. Misalnya, penyakit dalam keluarga, konflik dengan orang penting Anda, atau keputusan atau tugas besar, seperti pindah atau merenovasi rumah, bisa menghabiskan banyak waktu.

Ketika hidup mengalir ke dalam hari Anda, itu bisa menghilangkan kesenangan, tantangan, dan keingintahuan yang biasanya Anda bawa ke perdagangan.

Eksekusi dan kinerja turun, dan tiba-tiba bobot faktor luar tampak lebih besar karena Anda juga kehilangan uang. Tidak hanya perdagangan yang menguntungkan tetapi Anda langsung dari sesi perdagangan kembali ke urusan pribadi. Anda tidak mendapatkan istirahat, dan hal-hal dapat dengan cepat lepas kendali. Sasarannya adalah melindungi

kemajuan dan pelaksanaan Anda dengan menjauhkan semua pikiran, tugas, dan emosi pribadi dari perdagangan. Pada dasarnya, Anda membuat gelembung di sekitar perdagangan yang membuat hidup Anda tidak terlibat. Selain itu, menjaga kehidupan pribadi Anda terpisah memberi Anda waktu istirahat yang sangat dibutuhkan dan memungkinkan Anda untuk menghadiri pelajaran pribadi dengan pikiran yang lebih jernih. Trading menjadi seperti liburan mini dari kehidupan pribadi Anda.

Berikut adalah langkah-langkah untuk membuat gelembung di sekitar

- perdagangan Anda: Langkah 1: Satu jam sebelum hari perdagangan dimulai, tuliskan semua yang ada di pikiran Anda tentang topik tersebut. Itu bisa berupa perasaan Anda, pemikiran khusus, daftar tugas praktis, atau hal-hal yang ingin Anda katakan kepada orang lain. Habiskan hingga 20 menit untuk melakukan ini.

- Langkah 2: Setelah menyelesaikan tugas menulis awal itu, tarik garis mental di pasir, di mana sejak saat itu hingga akhir hari perdagangan, Anda tidak membiarkan diri Anda memikirkan pribadi Anda.
keprihatinan.
- Langkah 3: Sekarang, sekitar 40 menit sebelum hari perdagangan, Anda harus menggunakan waktu seperti biasanya. Waktunya tidak sembarangan. Menulis hingga 20 menit memungkinkan Anda untuk melepaskan pikiran tanpa dikonsumsi. Itu juga dibangun dalam waktu singkat. Jika Anda memiliki pemikiran tambahan tentang hal-hal pribadi yang tidak dapat Anda lupakan, Anda memiliki kesempatan untuk menangkapnya dan memperbaharui gagasan bahwa Anda tidak memikirkan hal ini hingga akhir hari perdagangan. id, kapan pun Anda
memiliki pikiran sesaat, gunakan Logika Penyuntikan "Jangan sekarang". Dan jika mereka tidak hilang, luangkan beberapa saat untuk menuliskannya dan memperbaharui gelembungnya.

Tentu saja, terkadang Anda memiliki hal-hal praktis yang harus diperhatikan selama hari perdagangan; misalnya, pukul 11.00 adalah satu-satunya waktu bagi dokter atau kontraktor untuk berbicara. Setelah tugas ini diselesaikan, ulangi Langkah 3 dan kembali ke gelembung.

Saat Trading Mengekspos Masalah Pribadi

Ketika Anda memiliki masalah yang belum terselesaikan dalam kehidupan pribadi Anda, bahkan yang tidak Anda ketahui adalah masalah, masalah tersebut dapat menyebar ke dalam trading. Munculnya masalah ini dalam perdagangan seringkali membingungkan, karena Anda tidak mengalami hal seperti itu di luar perdagangan. Di sisa hidup Anda, Anda percaya diri, tegas, dan seimbang secara emosional. Sepertinya tidak masuk akal mengapa emosi ini muncul dalam trading.

Trading adalah ujian unik yang dapat memunculkan ketakutan terdalam Anda, kemarahan yang belum terselesaikan, dan ketidakamanan pribadi. Masalah-masalah ini secara langsung memengaruhi eksekusi dan profitabilitas Anda, memaksa Anda untuk mengambil terlalu banyak risiko, mengunci keuntungan sebelum waktunya, atau mengejar kerugian, tetapi tidak ada hubungannya dengan perdagangan. Sebaliknya, menginvestasikan begitu banyak waktu, energi, uang, masa depan, keyakinan, dan identitas Anda ke dalam perdagangan pada akhirnya hanya memunculkan masalah pribadi yang lebih dal

Beberapa dari Anda memiliki kebutuhan untuk berdagang untuk memastikan rasa kompetensi pribadi, tujuan, dan kesuksesan. Ketika Anda gagal dalam trading, Anda merasa gagal dalam hidup. Atau mungkin Anda menjadi sangat marah saat mendapatkannya

berhenti bahwa Anda terpaksa segera masuk kembali. Mungkin sebagai seorang anak Anda benci kalah dan tak kenal lelah sampai Anda menang.

Mungkin Anda sepertinya tidak bisa bergerak, bahkan saat Anda menginginkannya. Mungkin orang tua Anda mengharapkan kesempurnaan dan bereaksi berlebihan terhadap kesalahan yang Anda buat. Sekarang, rasa takut akan kesalahan membuat Anda tetap di pinggir lapangan, dan Anda marah ketika Anda melewati entri—dengan cara apa pun Anda tidak bisa menang. Berita baiknya adalah begitu Anda sampai ke akar masalahnya, Anda memiliki kesempatan untuk melatih silang dan meningkatkan kehidupan pribadi dan perdagangan Anda pada saat yang bersamaan.

Menggali masalah pribadi bisa jadi sulit. Jika Anda ingin mencoba mengatasinya sendiri, gunakan Mental Hand History sebagai alat Anda untuk mengatur pekerjaan Anda. Perhatikan baik-baik penyebab masalah perdagangan Anda dan kenali padanan pribadinya. en, gunakan apa yang Anda temukan sebagai Langkah 1 dan selesaikan empat langkah yang tersisa. Jika masalah yang Anda miliki sangat parah, pertimbangkan untuk bekerja sama dengan terapis.

Untuk memberi Anda contoh seperti apa ini, inilah cerita tentang klien saya Will. Setelah pensiun dari peran tingkat senior di perusahaan Amerika, Will mengambil perdagangan sebagai pekerjaan paruh waktu yang diharapkan akan menambah pendapatan pensiunnya. Dalam karir sebelumnya, Will dikenal sebagai pria yang seimbang yang menyelesaikan banyak hal. Tapi ketika dia mulai berdagang, dia merasakan kemarahan yang dia tidak sadari ada.

Berdagang saham dan ekuitas, tujuan umum Will adalah berdagang selama satu atau dua jam di pagi hari, membebaskan sisa hari itu untuk kegiatan lain. Masalahnya adalah, dia akan menghasilkan sejumlah uang, kemudian mengalami kerugian dan akhirnya mengembalikan semuanya dalam lingkaran kematian. Dia akan semakin marah dan semakin marah, sampai dia benar-benar marah. Dia akan berteriak, menyumpah, menghancurkan barang-barang, dan benar-benar menjatuhkan dirinya ke lantai dan menggedornya dengan frustrasi. Dia tidak memiliki kendali atas reaksinya dan telah berubah menjadi orang yang tidak dia kenal.

Will menjelaskan hari-hari ketika dia berteriak, "Bunuh perdagangannya!" tapi merasa seperti lengannya membeku. Dia tidak bisa keluar. Dia benar-benar merekam dirinya sendiri sehingga dia bisa menonton seperti apa dan tercengang. "Sepertinya alien telah mengambil alih tubuhku," katanya. "Saya melihat diri saya bertingkah seperti anak berusia lima tahun — saya sedang mengamuk!" Will belum pernah mengalami tingkat kemarahan seperti ini sebelumnya, baik dalam kehidupan pribadinya maupun kehidupannya

mantan karir, yang membuat masalah lebih sulit untuk dipahami. Itu, pada saat itu, tidak bisa dijelaskan olehnya.

Will memulai penelitian ekstensif. Dia membaca buku dan menerapkan nasihat mereka. Dia menghasilkan banyak materi, mencoba memahami dan mengatasi kemarahannya. Will adalah salah satu klien paling teliti yang pernah saya miliki sepanjang karier saya dalam hal jumlah konten yang dia hasilkan dengan membuat jurnal, memetakan polanya, dan mengatasi masalahnya.

Saat kami menggali materi itu, kami segera menyadari bahwa dia memiliki masalah dengan ilusi kendali, perfeksionisme, dan ketakutan akan kegagalan, yang semuanya berakar pada trauma masa kecil yang harus dia terima.

Saat Will mengatasi trauma pribadi di luar perdagangan, penting baginya untuk menyadari, saat dia berdagang, bahwa emosinya terkait dengan masalah lama tersebut. Dorongan untuk, misalnya, menambah pecundang, memperbesar perdagangan, atau menghindari menetapkan pemberhentian pelindung adalah sinyal bahwa masalah pribadinya merembes ke dalam perdagangannya.

Pada saat-saat itu Will mulai Menyuntikkan Logika yang memasukkan koreksi yang dia temukan di sisi pribadi. di memungkinkan dia, untuk pertama kalinya, untuk menstabilkan emosinya cukup untuk mengambil kerugian dan menghindari ledakan besar.

Kami terus bekerja melalui setiap langkah sistem saya, menggunakan banyak strategi yang diuraikan di bagian Keputusan buku ini untuk membangun lapisan kontrol yang bersih, membuat katalog pencapaiannya hingga saat ini, dan mengidentifikasi akar kesalahan teknisnya menggunakan Mental Hand History . Seiring waktu, kemarahan Will berkurang, dan itu membuatnya menjadi lebih sadar kapan itu dimulai sehingga dia dapat segera memperbaikinya.

Dia fokus pada sifat probabilistik perdagangan dan membuat dirinya lebih nyaman dengan keseluruhan risiko dan peran varians. Dia belajar untuk mengingatkan dirinya sendiri bahwa jika harga tidak bergerak ke arah yang dia inginkan, dia tidak bertanggung jawab atas hasil itu kecuali dia mempertahankannya, bertentangan dengan rencananya. Akhirnya, Will bisa membuat kesalahan dan berpikir, *Yah, itu adalah gerakan bodoh*, dan dengan cepat mengatur ulang, daripada menggebrak meja dan kehilangan kendali.

Saya bertemu dengan Will setelah tidak berbicara selama beberapa tahun. Dia memberi tahu saya bahwa hari ini, sekitar 98% dari kemarahan awal itu hilang. Dia tidak lagi

mematahkan keyboard menjadi dua, melempar mouse komputer ke seberang ruangan, atau mengamuk (meskipun dia mengakui dia masih sedikit mengumpat). Saat kami bertemu, Will bertanya-tanya mengapa trauma masa kecil muncul dalam perdagangan dan bukan sebelumnya.

Saya menjelaskan situasinya kepadanya dengan analogi yang berkaitan dengan perang. Seolah-olah Will telah mengalami kejahatan perang selama penempatan dan tidak dapat memprosesnya sampai dia aman di rumah. Dalam kasusnya, "kejahatan" adalah trauma dari masa kecilnya, dan pensiun dengan masa depan keuangan yang kokoh terasa seperti "aman di rumah". Perdagangan kebetulan adalah apa yang dia lakukan ketika lapisan trauma mulai muncul, dan karena sifat perdagangan yang intens, luka-luka itu robek dan terbuka.

Setelah menyembuhkan sebagian besar trauma pribadinya dan kesalahan perdagangan yang disebabkan olehnya, masalah yang dihadapi Will sekarang adalah masalah normal yang tercakup dalam buku ini. Dia lulus. Kunci baginya, ke depan, adalah untuk mengingat bahwa sistem bekerja, dan menggunakannya lagi pada masalah kinerja yang lebih umum sehingga dia dapat terus meningkatkan.

Seperti yang pasti sudah Anda sadari sekarang, terus meningkat adalah tema inti dari permainan mental.

PIKIRAN AKHIR

“Pada saat tertentu kita memiliki dua pilihan: melangkah maju menuju pertumbuhan atau mundur menuju keamanan.”

—Abraham Maslow **Anda**

mulai membaca buku ini dengan mengetahui bahwa ada sesuatu—atau banyak hal—yang berada di antara Anda dan berdagang pada tingkat yang Anda tahu adalah mungkin. Tidak diragukan lagi, Anda telah menjelajahi keterampilan teknis Anda dan akhirnya menyadari bahwa batu sandungan di jalan Anda berkaitan dengan permainan mental Anda—dan itulah mengapa Anda beralih ke sistem yang saya tawarkan dalam buku ini.

Setelah mendalami sistem ini dan mempelajari tentang kinerja sebagai akar masalah Anda, Anda dipersenjatai dengan strategi dan alat untuk memperbaikinya.

Sistem bekerja jika Anda melakukan pekerjaan. Untuk membuat kemajuan, ambil apa Anda telah membaca di halaman ini dan mulai menerapkannya setiap hari.

Gunakan deskripsi dan akun trader lain untuk membantu Anda mengungkap pola Anda sendiri dan cara unik bagaimana performa Anda muncul. Petakan pola Anda dan kembangkan Analisis A- to C-game.

Sejarah Tangan Mental Lengkap. Buat pernyataan Injecting Logic menggunakan kata-kata Anda sendiri, dan Peningkat Strategis yang paling sesuai dengan gaya trading Anda.

Dan gabungkan sumber daya lain, baik dari dalam perdagangan maupun di luarnya, yang beresonansi dengan Anda, seperti buku, video, kutipan, atau wawancara. Ada banyak sumber informasi berharga di luar sana yang dapat Anda gunakan dalam sistem untuk membantu Anda mencapai resolusi.

Jadilah kejam dalam mengidentifikasi dan memperbaiki banyak kesalahan yang Anda buat saat Anda pergi, tetapi temukan momen untuk bersenang-senang dengan prosesnya. Seperti pasar, akan ada pasang surut. Beberapa hari Anda akan mencapai ketinggian baru, dan hari lain Anda akan berjuang. Rangkullah kenyataan itu dan terus lakukan pekerjaan itu.

Memperbaiki atau menyelesaikan kesalahan, bias, ilusi, atau keinginan Anda secara permanen tidak datang dengan cepat. Anda membutuhkan banyak pengulangan. Paling sering, Anda juga membutuhkan banyak pengulangan dalam banyak situasi yang berbeda. Tetaplah begitu.

Terus gunakan buku ini sebagai sumber sepanjang jalan. terlalu banyak untuk diserap dan diterapkan hanya dalam satu kali jalan. Saat permainan mental Anda

berkembang melampaui masalah yang awalnya membawa Anda ke sini, terapkan sistem ke masalah baru Anda.

Ingat, sistem tidak dimaksudkan untuk Anda gunakan sekali dan sisihkan. Pertumbuhan adalah konstan bagi mereka yang menginginkannya. Jika Anda terus menerapkan teknik, taktik, dan wawasan, Anda akan terus membuat kemajuan dan menuai lebih banyak keuntungan. Anda akan dapat terus memajukan Inchworm Anda dan meningkatkan

game A-, B-, dan C Anda. Waktu untuk memulai adalah sekarang. Secara harfiah, saat ini—bahkan jika itu berarti hanya butuh satu menit untuk mulai bergerak maju. Tidak ada lagi alasan. Mulai bekerja. Saatnya untuk mengubah potensi Anda sel

Jika Anda ingin tetap mengikuti blog, podcast, atau proyek terbaru saya, atau untuk mengakses lembar kerja yang dapat diunduh yang dapat, misalnya, membantu Anda memetakan pola Anda, menyelesaikan Analisis A- to C-game, atau mengisi Mental Riwayat Tangan, buka: <https://jaredtandler.com>.

Catatan akhir

BAB 5: KETAKUTAN

¹ Timothy D. Wilson & Daniel T. Gilbert, “Affective Forecasting,” dalam MP Zanna (Ed.), *Kemajuan dalam psikologi sosial eksperimental*, vol. 35 (hlm. 345–411). Elsevier Academic Press, [http://wjh-www.harvard.edu/~dtg/Wilson%20&%20Gilbert%20\(Advances\).pdf](http://wjh-www.harvard.edu/~dtg/Wilson%20&%20Gilbert%20(Advances).pdf).

² Dan Gilbert, “The surprise science of Happiness,” TED Talk, Februari 2004, https://www.ted.com/talks/dan_gilbert_the_surprising_science_of_happiness#t-174602.

BAB 6: TILT

³ Daniel Kahneman & Amos Tversky, “Teori prospek: Analisis Keputusan di Bawah Risiko,” *Econometrica*, Econometric Society, Maret 1979, Vol. 47, No.2, hlm. 263–292.

⁴ Amos Tversky & Daniel Kahneman, “Kemajuan dalam Teori Prospek: Representasi Kumulatif Ketidakpastian,” *Jurnal Risiko dan Ketidakpastian*, Penerbit Akademik Kluwer, 1992.

⁵ Abigail Tucker, “Are Babies Born Good?,” *Smithsonian Magazine*, Januari 2013, <https://www.smithsonianmag.com/science-nature/are-babies-born-good-165443013/?c=y&story=fullstory>.

⁶ Benedict Carey, “Payback Time: Why Revenge Tastes So Sweet,” *The New York Times*, 27 Juli 2004.

BAB 7: KEPERCAYAAN DIRI

⁷ J. Kruger, & D. Dunning, “Tidak terampil dan tidak menyadarinya: bagaimana kesulitan dalam mengenali ketidakmampuan seseorang mengarah pada penilaian diri sendiri,” *Jurnal kepribadian dan psikologi sosial*, Desember 1999, hlm. 1121–1134, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10626367>.

BAB 8: DISIPLIN 8 “Ethos of

the US Navy SEALs,” National Navy UDT–Seal Museum, <https://www.navysealmuseum.org/about-navy-seals/ethos-of-the-us-navy-seals>.

⁹ Carmine Gallo, “JFK's Twitter Friendly Version,” *Forbes*, 25 Mei 2011, <https://www.forbes.com/sites/carminegallo/2011/05/25/jfks-twitter-friendly-vision/#424a6ee568ce>; lihat juga “The Keputusan untuk Pergi ke

Bulan: Presiden John F. Kennedy 25 Mei 1961, Pidato sebelum Gabungan Sesi Kongres, NASA, <https://www.nasa.gov/feature/john-f-kennedy-and-nasa>; <https://history.nasa.gov/moondec.html>.

BAB 9: MEMPERBAIKI MASALAH ANDA

¹⁰ Robert M. Yerkes & John D. Dodson, "Hubungan kekuatan dari stimulus untuk kecepatan pembentukan kebiasaan, " *Journal of Comparative Neurologi dan Psikologi*, November 1908, Vol. 18, Edisi 5, hlm. 459–482.

¹¹ Amy Arnsten, Carolyn M. Mazure & Rajita Sinha, "Stres Sehari-hari Dapat Mematikan Pusat Komando Utama Otak," *Scientific American*, April 2012, Vol. 306, No.4, hlm. 101-148–53.

¹² David Tod, James Hardy & Emily Oliver, "Dampak dari self-talk: a tinjauan sistematis, " *Jurnal Psikologi Olahraga & Latihan*, Oktober 2011, Vol.33, hal. 666–687.

Ucapan Terima

Kasih **Saya bukan penulis alami, jadi saya sangat mengandalkan bantuan orang lain. Saya sangat menghargai banyak orang yang membantu mewujudkan buku ini. Saya tidak bisa menyelesaikannya sendiri.**

Pertama dan terpenting, rekan penulis saya Beth Kupchinsky. terima kasih atas keahlian Anda yang luar biasa dan dedikasi yang tak tergoyahkan untuk proyek ini. Meskipun garis akhir membutuhkan waktu lebih lama untuk dicapai dari yang diharapkan, Anda adalah mitra yang luar biasa dari awal hingga akhir. Pertanyaan, wawasan, dan perspektif Anda membantu saya melihat materi saya dengan cara baru, dan saya selalu berterima kasih.

Marcy McDonald, editor saya yang luar biasa. terima kasih atas visi dan bimbingan Anda. Anda memenuhi janji Anda dan membawa buku itu ke tingkat yang lebih tinggi.

Kepada semua klien yang telah bekerja sama dengan saya selama bertahun-tahun, terima kasih telah membantu saya untuk lebih memahami nuansa perdagangan dan tuntutan profesi Anda. Saya secara khusus ingin berterima kasih kepada para pedagang yang meminjamkan cerita dan contoh mereka untuk buku ini: Alex Raguz, Brendan, Brian Heernan, Carlos, Chris Duhanci, David Lombard, Frantz Gheller, Giacomo, Goro Kanehara, Gurdeep Gosal, Joseph Abboud, Max Sydney, Michael Whalen, Nick Whitton, Rodrick, Vishal Nathu, Vlad Brykin, and Will Ranney. Suara Anda membantu menghidupkan buku ini dan untuk itu saya sangat menghargainya.

Untuk keluarga dan teman-temanku, terima kasih atas dukungan dan semangatnya. Terutama istri saya Corey dan putrinya Teddy. Tidak diragukan lagi, tahun 2020 adalah tahun yang penuh tantangan, tetapi kalian berdua memungkinkan saya menyelesaikan buku ini—dan menikmati prosesnya. Bukan prestasi kecil. terima kasih telah memberi saya ruang untuk fokus padanya. Saya sangat beruntung memiliki kalian berdua di sudut saya, menyemangati saya.



Tentang

Penulis **Jared Tendler, MS, LMHC**, adalah pelatih permainan mental yang diakui secara internasional. Daftar kliennya mencakup 45 negara dan termasuk pedagang independen dan institusional, pemain poker juara dunia, pengusaha, atlet esports, dan beberapa pemain PGA Tour.

Selain *e Mental Game of Trading*, Jared juga merupakan penulis dua buku laris, *e Mental Game of Poker* dan *e Mental Game of*

Poker 2. Jared sebelumnya menjabat sebagai Head of Sport Psychology untuk organisasi esports Team Liquid. Dia adalah pendorong utama banyak kejuaraan mereka, termasuk e International 2017 (DOTA2), Intel Grand Slam (Counter-Strike) dan empat gelar Seri Kejuaraan Liga (League of Legends).

Ketertarikannya pada permainan mental lahir dari pengalaman pribadi. Saat bermain golf perguruan tinggi untuk Skidmore College, Jared adalah All-American tiga kali dan memenangkan sembilan turnamen, namun terus tersedak di acara nasional besar. Didorong untuk menemukan jawaban, ia memperoleh gelar master dalam psikologi konseling dan menjadi terapis berlisensi untuk memecahkan masalah psikologi olahraga konvensional tidak bisa. Sejak saat itu, pendekatan Jared yang lugas dan praktis dalam melatih telah membantu ribuan orang memecahkan masalah permainan mental mereka dan tampil di level tertinggi.