

Rahasia Untuk: Bebas Emosi Jual beli

**“Cara Bertindak Secara
Konsisten Demi Kepentingan
Terbaik Anda Sendiri Dengan Trading Off-The-Floor And**

Ditulis Oleh Larry Levin
©Futures Education
<http://www.futureseducation.com>

© Pendidikan Berjangka

SELURUH HAK CIPTA. Tidak ada bagian dari buku ini yang boleh direproduksi atau ditransmisikan dalam bentuk apa pun atau dengan cara apa pun, elektronik atau mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan sistem penyimpanan atau pengambilan informasi apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh:

Pendidikan Berjangka

7522 Campbell Rd. #113-165 Dallas,

TX 75248 <http://>

www.futureseducation.com

info@futureseducation.com

Meskipun semua upaya telah dilakukan untuk memverifikasi informasi yang diberikan dalam buku ini, baik penulis maupun penerbit tidak bertanggung jawab atas kesalahan, ketidakakuratan, atau kelalaian.

Setiap penghinaan terhadap orang atau organisasi tidak disengaja.

Tidak ada klaim dari Futures Education, Trading Advantage atau oleh Larry Levin bahwa metode yang ditunjukkan di sini akan menghasilkan keuntungan dan tidak akan mengakibatkan kerugian.

Ide-ide di sini tidak dijamin menghasilkan keuntungan. Setiap trader bertanggung jawab atas tindakannya sendiri.

Pembelian Anda atas buku ini merupakan persetujuan Anda terhadap penafian ini dan membebaskan penulis dan distributor dari tanggung jawab atau litigasi apa pun.

Perdagangan Bebas Emosi

© Futures Education

Daftar isi

Kisah Dua Pedagang	1
Pendahuluan	6
Bertindak Demi Kepentingan Anda Sendiri	6
Bagian I - Keterampilan yang Anda Butuhkan	8
Bab 1 - Menetapkan Dan Mencapai Tujuan Realistis	9
Bab 2 - Belajar Mencintai Kerugian	11
Bab 3 - Waktu Tidak Berpengaruh pada Uang	13
Bab 4 - Tetap Fleksibel	15
Bab 5 - Apakah Anda Pantas Menghasilkan Uang	17
Bab 6 - Aturan Perdagangan	19
Bab 7 - Eksekusi Sempurna	22
Bab 8 - Penggunaan Stop Order	25
Bab 9 - Cara Menghadapi Pasar Ketika Tidak Pernah Berhenti Bergerak	29
Bab 10 - Menjadi Objektif	32
Bab 11 - Menjadi Pemenang dan Pecundang yang Aktif	34
Bab 12 - Perdagangan Kertas Setelah Rugi	36
Bab 13 - Perbaiki Diri	38
Bagian II - Keterampilan yang Tidak Anda Butuhkan	40
Bab 14 - Kesalahan Terburuk yang Dapat Anda Buat	41
Bab 15 - Perdagangan Balas Dendam	43
Bab 16 - Berharap, Berharap, Dan Berdoa	45
Bab 17 - Menggandakan: Menambah Posisi Kalah	47
Bab 18 - Kecerakahan	49
Bab 19 - Ketakutan	50
Bagian III - Cara Meningkatkan Diri	53
Bab 20 - Apa itu Psycho-Cybernetics?	54
Bab 21 - Beberapa Latar Belakang Untuk Memulai	58
Bab 22 - Gambaran Mental	60
Bab 23 - Mekanisme Keberhasilan dan Mekanisme Kegagalan	63

Bab 24 - Pengampunan	65
Bab 25 - Orang Terkenal Menggunakan Psycho-Cybernetics	67
Bab 26 - Cara Menggunakan Teknik Visualisasi Untuk Meningkatkan Trading Anda	71
Bab 27 - Latihan Penetapan Tujuan	75
Bab 28 - Memvisualisasikan Rejeki Tak Terduga	77
Bab 29 - Laporan Peningkatan Ekuitas	80
Bab 30 - Latihan Menarik Pemicu	82
Bab 31 - Latihan Membatasi Risiko	85
Bab 32 - Membersihkan Kalkulator	88
Bab 33 - Buat Latihan Visualisasi Anda Sendiri	90
Bab 34 - Lebih Banyak Latihan Relaksasi	93
Bab 35 - Mengapa Teknik Visualisasi Bekerja	94
Daftar Pustaka	96
Glosarium	97

KISAH DUA PEDAGANG

Trader pertama kami adalah Ned. Ned adalah pedagang off-the-floor yang memperdagangkan S&P 500 Futures. Dia telah berusaha untuk sukses secara konsisten selama enam bulan terakhir. Sayangnya, itu tidak berhasil dengan baik. Tapi bukan karena metodenya dia mengalami begitu banyak masalah. Tidak, alasan utama Ned tidak menghasilkan uang sebanyak yang dia inginkan adalah karena dia tidak dapat mengendalikan emosinya dan secara konsisten bertindak demi kepentingan terbaiknya sendiri.

Sejak awal, Ned yakin dia akan sukses memperdagangkan hari itu S&P. Dia sangat sukses dalam bisnis sebelumnya. Ned memiliki perusahaan percetakan ritel dan dia telah belajar untuk membuat keputusan bisnis yang tepat yang membantunya menjadi sangat sukses. Dia hampir tidak pernah membuat kesalahan besar yang merugikan bisnis. Bahkan, selama lebih dari sembilan tahun dia memiliki perusahaan tersebut, dia sangat membanggakan dirinya karena selalu melihat gambaran besar dan menjaga bisnisnya tetap maju. Pada kesempatan langka ketika terjadi kesalahan, Ned bekerja secepat kilat untuk memperbaiki masalah, dan berkali-kali dia mengubah krisis menjadi peluang.

Karena keputusan cerdas yang sering dia buat, Ned yakin dia bisa membawa ini ke dalam karir barunya dalam perdagangan komoditas. Setidaknya itulah yang dia pikir akan terjadi. Jadi, ketika Ned menerima tawaran yang murah hati dari sebuah perusahaan untuk membeli perusahaan percetakannya, dia memutuskan bahwa inilah saatnya untuk mengambil uang itu dan lari.

Tidak sulit baginya untuk memutuskan untuk menjual. Dia benar-benar senang memiliki bisnisnya sendiri dan, tentu saja, itu jauh lebih bermanfaat karena dia sukses. Tapi selama dua tahun terakhir, dia sangat sibuk sehingga dia bekerja sekitar 65-70 jam seminggu. Itu hanya menyisakan sedikit waktu baginya untuk dihabiskan bersama keluarganya. Ini membuat keputusan untuk menjual sangat mudah baginya.

Hal lain yang membuat keputusan Ned mudah adalah dia ingin mencoba bisnis baru. Dia telah belajar sebanyak mungkin tentang perdagangan komoditas. Dia telah membaca sebanyak mungkin buku dan majalah yang bisa dia dapatkan. Dia pasti berpikir dia bisa mentransfer praktik bisnisnya yang sukses ke perdagangan komoditas. Dengan demikian, ia dapat berdagang dari rumah dan dapat menghabiskan lebih banyak waktu dengan keluarganya. Dia cukup yakin dia akan sukses dalam usaha ini juga. Anak laki-laki, apakah dia terkejut.

Pedagang kedua dalam cerita kita adalah James. James juga ingin memperdagangkan S&P 500 Futures. Latar belakangnya sedikit berbeda dari Ned. James telah menghabiskan empat tahun terakhir bekerja di Chicago Mercantile Exchange tempat S&P 500 Futures diperdagangkan. Tapi James bukanlah seorang trader di CME. Dia pada dasarnya berhasil naik dari seorang pelari. Dia bekerja untuk sebuah perusahaan komoditas ritel sebagai juru tulis telepon. Tugasnya adalah memasukkan pesanan beli dan jual untuk pelanggan menggunakan isyarat tangan.

Sejak hari pertama James mulai bekerja di bursa, dia selalu menginginkannya seorang pedagang. Dia tahu dia tidak punya cukup uang untuk membeli kursi di bursa (yang harganya sekitar \$200.000). Dia pikir kesempatan terbaiknya untuk menjadi seorang trader adalah mempelajari semua yang dia bisa

berbagai pedagang lantai dan orang lain di lantai perdagangan, dan kemudian berdagang dari luar lantai di mana dia tidak perlu memiliki tempat duduk.

James menghabiskan waktu sebanyak mungkin untuk mencoba mempelajari bagaimana orang-orang dalam bisnis komoditas menghasilkan uang. Dia yakin pasti ada beberapa teknik yang sangat spesifik yang hanya digunakan oleh orang-orang yang benar-benar sukses. Dia pasti tahu, seperti orang lain, bahwa 80-90% orang kehilangan uang dalam perdagangan. Dia bertekad untuk mempelajari apa yang perlu dia ketahui agar dia bisa sukses saat memulai trading dari luar. Dia ingin memulai perdagangan sesegera mungkin.

James berusaha untuk bertemu sebanyak mungkin trader sukses (baik di dalam maupun di luar pasar) yang dia bisa. Dia cukup beruntung bisa bertemu dengan semua orang sukses ini di lapangan dan di berbagai kantor di Chicago Mercantile Exchange. Dia berpikir jika dia bisa mengetahui dengan tepat apa yang dilakukan oleh para trader sukses, dia bisa membuat model tradingnya sendiri dari mereka. Dia menghabiskan setiap waktu luang berbicara dengan berbagai pedagang yang dia temui dan mencoba mencari tahu rahasia kesuksesan mereka.

Dia belajar banyak. Dia belajar semua jenis metode teknis yang berbeda dari berbagai lantai pedagang dan pedagang off-the-floor digunakan. James tidak pernah memperdagangkan kontrak berjangka seumur hidupnya. Tapi semakin dia berbicara dengan trader yang berbeda, semakin percaya dirinya tumbuh. Dia yakin dengan pengalaman yang didapatnya, dia pasti akan menjadi trader off-the-floor yang sukses. Tapi dia masih membutuhkan satu pelajaran penting lagi.

Ned mulai berdagang. Dia mulai dengan \$15.000 di akunnya dan memutuskan bahwa dia hanya akan memperdagangkan satu kontrak pada satu waktu sampai dia yakin dia sudah menguasai semuanya. Segalanya sebenarnya dimulai dengan cukup baik untuk Ned. Perdagangan pertamanya menghasilkan 320 poin (\$800 sebelum biaya komisi). Jelas, Ned merasa sangat senang dengan permulaannya. Sayangnya, segalanya menurun dari sana.

Pada empat perdagangan berikutnya, dia kalah pada keempatnya. Masalahnya adalah Ned memiliki keuntungan yang baik pada dua dari empat perdagangan tersebut, tetapi dia gagal mengambilnya karena dia akan mencari lebih banyak daripada yang ditawarkan pasar. Jadi, di minggu pertamanya, alih-alih menghasilkan keuntungan kecil atau impas dengan empat perdagangan, dia akhirnya kehilangan \$800 awal dan bahkan \$1.200 lebih banyak lagi. Ini sangat membuat frustrasi dan membingungkan Ned. Dia jelas perlu melakukan jauh lebih baik jika dia ingin sukses dalam bisnis ini. Tapi jangan khawatir, ini baru minggu pertama. Dia jelas tidak menghasilkan banyak uang pada minggu pertamanya di bisnis percetakan.

Minggu berikutnya dimulai pada dasarnya sama dengan yang pertama. Perdagangan pertamanya (pada hari Senin) adalah pemenang bagus lainnya dengan 280 poin (\$700), tetapi penurunan dimulai lagi. Ned melakukan perdagangan berikutnya pada hari Selasa minggu itu. Dia masuk dan pasar bergerak sekitar 120 poin. Ned tahu jika dia bisa menghasilkan 200 poin pada perdagangan ini, dia bisa kembali ke titik impas. Jadi itulah yang dia putuskan untuk dicari dalam perdagangan ini. Dia memesan untuk mengeluarkannya dari pasar dengan keuntungan 200 poin. Masalahnya adalah pasar hanya bergerak 150 poin ke arahnya dan Ned tidak mengikuti stop ordernya untuk mengunci keuntungan atau setidaknya memindahkan stopnya ke titik impas. Dia benar-benar ingin mendapatkan keuntungan 200 poin itu sehingga dia bisa impas, tetapi pasar berbalik arah dan tidak hanya mengambil keuntungan 150 poin yang ditawarkannya, tetapi juga mengambil jumlah yang semula dia pertaruhkan ketika pasar mencapai stop ordernya. Ned akhirnya kehilangan \$400 pada perdagangan ini.

Sekarang Ned sangat frustrasi. Duduk di mejanya, dia mempertimbangkan untuk melemparkan cangkir kopi keramik yang kosong ke seberang ruangan ke dinding. Untungnya dia menolak melakukan ini karena pemikiran untuk mengambil sapu dan pengki untuk mengambil pecahan kaca sepertinya tidak akan memperbaiki perdagangannya yang kalah. Namun demikian, Ned sangat frustrasi dan perlu mencari cara untuk memperbaiki keadaan.

"Salah satu hal terpenting yang dapat Anda lakukan adalah menetapkan tujuan harian, mingguan, dan bulanan untuk dirimu." James mendapatkan beberapa nasihat dari salah satu trader off-the-floor paling sukses yang dia kenal. Pedagang off-the-floor khusus ini telah menghasilkan lebih dari setengah juta dolar setahun selama empat tahun terakhir, jadi James tahu dia mendapatkan nasihat yang bagus.

"Cara untuk menjadi sukses adalah memiliki tujuan yang terukur untuk diri Anda sendiri", lanjut trader off-the-floor, "dan kemudian Anda harus terus memvisualisasikan diri Anda mencapai tujuan tersebut." James mengerti tentang menetapkan tujuan, tetapi dia benar-benar tidak yakin apa arti bagian visualisasi. Dia tahu dia perlu mencari tahu tentang apa semua itu.

James terus berbicara dengan sebanyak mungkin trader sukses. Mereka semua sepertinya berkata hal yang sama. Penetapan tujuan sangat penting. Hanya berusaha menghasilkan uang setiap hari (tanpa tujuan) adalah jalan menuju kegagalan. Sepertinya hampir setiap trader yang berbicara dengan James benar-benar menekankan ide penetapan tujuan harian. Faktanya, semakin sukses seorang trader, semakin mereka menekankan penetapan tujuan. James membuat catatan mental yang kuat bahwa jika dia ingin sukses, dia harus memiliki tujuan yang sangat spesifik tentang berapa banyak yang ingin dia hasilkan setiap hari, serta seberapa banyak dia rela kehilangan.

James menemukan pedagang lantai lain yang cukup sukses bernama Bob. Bob cukup baik untuk memberi James beberapa nasihat. "Ya, saya setuju dengan Anda, Anda memang perlu menetapkan tujuan yang spesifik", kata Bob, "tetapi menurut saya sama pentingnya, Anda harus memvisualisasikan kesuksesan Anda setiap hari. Anda harus melihat diri Anda dengan sangat jelas sebagai trader yang sukses. Jika Anda tidak dapat melihat diri Anda sendiri sebagai orang yang sukses, tidak ada kemungkinan Anda akan menjadi sukses."

Bob memberi tahu James tentang buku yang harus dia baca. "Dapatkan buku *Psycho Sibernatika*, ini akan memberi tahu Anda semua yang perlu Anda ketahui tentang memvisualisasikan kesuksesan Anda. Ini adalah metode yang sama yang digunakan atlet profesional, tetapi sebenarnya tidak ada bedanya dalam bisnis kami. Untuk menjadi seorang trader yang sukses, Anda harus melihat diri Anda sebagai seorang trader yang sukses, meskipun itu belum benar."

James tidak ragu mengikuti saran Bob. Dia keluar dan membeli salinan *Psycho-Cybernetics*. Dia segera mulai belajar. James mempelajari berbagai teknik visualisasi dan mulai menggunakannya setiap hari. Meskipun dia belum memulai trading, melalui visualisasinya, dia sudah mulai melihat dirinya (di mata batinnya) sebagai seorang trader off-the-floor yang sukses. Ini akan memainkan peran besar mengapa James menjadi sukses.

Ned memikirkan masa-masa sulit yang dia alami. Dia harus menemukan cara untuk melakukannya mendapatkan hasil yang lebih baik. Dia berpikir mungkin indikator dan metode yang dia gunakan adalah masalahnya. Ned memutuskan untuk menemukan beberapa metode baru untuk berdagang. Dia membeli berbagai buku dan kursus tentang cara memperdagangkan S&P 500. Setiap kali dia membaca materi ini, dia yakin dia akan mulai mendapatkan hasil yang lebih baik. Ide dan contoh tampaknya sangat masuk akal

dia.

Ned memutuskan untuk menggunakan beberapa metode baru ini dalam tradingnya dan membuang metode lama yang dia gunakan. Dia yakin itu adalah teknik yang dia gunakan yang menyebabkan dia kehilangan uang. Sayangnya, bukan metodenya yang menyebabkan kerugiannya.

Ned mulai menggunakan metode baru ini untuk berdagang dan benar-benar melakukannya dengan cukup baik selama beberapa hari, tetapi kemudian dia melakukan kesalahan serius. Dia mengalami kerugian dan menjadi sangat marah. Dia telah berhenti dari posisi yang dia yakin akan menjadi pemenang besar. Begitu dia dihentikan, pasar bergerak hampir 600 poin dalam 15 menit. Ned memutuskan dia tidak akan membiarkan pasar mengambil uangnya. Dia melanjutkan untuk melakukan tiga perdagangan lagi. Dia membiarkan emosi menguasai dirinya dan membuat kesalahan yang nyaris fatal dalam trading tanpa stop order.

Pada akhirnya, Ned telah kehilangan lebih dari \$7.000. Pialangnya telah memaksanya keluar dari a posisi yang lebih dari 1000 poin melawan dia. Ned ingin tetap dalam posisi semalam untuk melihat apakah itu akan pulih. Ned mengumpat pada brokernya sebelum dia menutup teleponnya. Kali ini Ned melempar cangkir kopinya ke seberang ruangan. Benda itu pecah di rak buku dan menimbulkan bunyi yang memekakkan telinga. Istrinya berlari ke kantornya untuk melihat apa yang salah.

"Apa yang telah terjadi?" dia bertanya, "Suara apa itu?" Ned tidak perlu menjawab karena dia melihat ke rak buku dan melihat semua pecahan kaca di lantai. Dia memberi tahu Ned bahwa dia akan mengambil sapu.

"TINGGALKAN SAJA!!!!" Bentak Ned pada istrinya. Dia tidak ingat pernah menggunakan nada seperti itu dengan wanita yang dia rencanakan untuk menghabiskan sisa hidupnya bersamanya. Tanpa mengucapkan sepatah kata pun, dia berjalan keluar dari kantornya. Sepuluh menit yang lalu, Ned mengira dia tidak akan pernah merasa lebih buruk dari yang dia rasakan saat itu. Sekarang dia merasa lebih buruk.

James memberikan pemberitahuan dua minggu kepada majikannya dan mulai mempersiapkan diri untuk karir perdagangannya. Dia telah menyiapkan kutipan dan bagan real-time. Dia telah membuka akun perdagangan dan, dalam waktu sekitar dua minggu, dia akan siap untuk mencoba usahanya. James terus memvisualisasikan dirinya mencapai tujuan harian, mingguan, dan bulannya. Dalam benaknya, dia terus melihat dirinya menemukan peluang di pasar dan memanfaatkannya. Dia terus melihat dirinya mengikuti stop order untuk mengunci keuntungan dan menghindari perdagangan yang menang menjadi kalah. Dia terus melihat gambar-gambar ini dalam pikirannya sampai menjadi sangat jernih.

Dia memvisualisasikan ekuitasnya terus meningkat di akunnya. Bukan dengan kecepatan kilat, tetapi lebih dengan kecepatan stabil yang lambat. Dia merasa jika dia bisa membuat dirinya menghasilkan \$250 setiap hari, itu akan menjadi cara yang bagus untuk memulai. Dia menyadari bahwa mencoba menghasilkan ribuan dolar setiap hari tidaklah realistis baginya.

James mulai berdagang pada hari Senin. Dia memiliki tujuannya dalam pikiran. Dia telah menghabiskan banyak waktu selama beberapa bulan terakhir memvisualisasikan apa yang akan dia lakukan dan bagaimana dia akan bereaksi dalam situasi sebanyak mungkin. Faktanya, dia begitu sering melihat hal-hal ini dalam pikirannya sehingga dia merasa itu benar-benar terjadi. Itu benar-benar memberi James banyak kepercayaan diri. Meskipun dia belum pernah berdagang sebelumnya, dia merasa telah berdagang ribuan kali.

Itu terlihat dalam hasil nya. Hari pertama James sukses. Dia hanya membuat satu perdagangan dan menghasilkan \$275. Dia mempertimbangkan untuk berdagang lebih banyak, tetapi kemudian ingat bahwa tujuannya adalah untuk mencoba dan menghasilkan \$250 sehari, dan melakukan perdagangan lain dapat menghasilkan lebih banyak uang, tetapi juga dapat menghabiskan uang yang telah dia hasilkan. Dia memutuskan untuk hanya berdagang kertas sepanjang sisa hari itu dan mempertahankan tujuan yang telah dicapainya tetap utuh.

Salah satu pelajaran terpenting yang dipelajari James dari trader lain yang dia kenal (keduanya di dan off-the-floor) adalah alasan orang sukses dalam bisnis ini adalah karena mereka dapat menemukan kemampuan untuk bertindak demi kepentingan terbaik mereka sendiri. Dia tahu bahwa berharap dan berdoa pasar akan bergerak ke arah tertentu tentu tidak ada hubungannya dengan apakah pasar benar-benar bergerak ke arah itu. Tidak, hal yang membuat orang sukses dalam perdagangan adalah ketika mereka melakukan apa yang menjadi kepentingan terbaik mereka untuk mendapatkan perdagangan yang menang dan menghindari perdagangan yang kalah (atau setidaknya untuk mempertahankan perdagangan yang kalah kecil).

Misalnya, James mungkin ingin menghasilkan 250 poin pada perdagangan berikutnya, tetapi jika sebagian besar pasar menawarkan pada saat itu hanya 150 poin, maka sudah jelas tidak peduli berapa banyak Anda menginginkan 250 poin dalam perdagangan ini, yang paling Anda bisa. mungkin mencapai adalah 150 poin (dan mungkin bahkan tidak sebanyak itu). Anda tidak bisa memaksa pasar untuk melakukan sesuatu. Anda tidak dapat mengontrol pasar untuk melakukan apa yang Anda inginkan. Jadi, Anda harus mengendalikan diri untuk melakukan apa yang menjadi kepentingan terbaik Anda.

Karena keterpaparan James pada begitu banyak trader yang memahami gagasan itu, hal itu tidak terlalu baik sulit baginya untuk bertindak seperti itu juga. Itu tidak mudah, tapi mungkin lebih mudah baginya daripada kebanyakan orang lain. Karena fakta itu, perdagangan James berjalan sangat baik selama beberapa minggu berikutnya. Dia secara konsisten menghasilkan antara \$600-\$800 seminggu untuk bulan pertamanya.

Tentu, sama seperti siapa pun, James mengalami beberapa kerugian dan membuat beberapa kesalahan. Kapan James memang memiliki perdagangan yang merugi, dia akan memvisualisasikan dalam benaknya apa yang bisa dia lakukan secara berbeda untuk membuat perdagangan itu sukses atau membuat kerugian lebih sedikit. Dia akan melihat dalam benaknya apa yang harus dia lakukan pada saat situasi itu muncul dengan sendirinya. Dia akan melakukan ini dengan perdagangan kemenangannya juga. Dia akan memikirkan cara bagaimana dia bisa mengelola perdagangan dengan lebih baik, dan kemudian melihat gambaran itu di benaknya berulang kali.

Secara konsisten melakukan hal-hal ini membantu James menghasilkan lebih dari \$15.000 dalam enam bulan pertama perdagangannya. Dia mengingat tujuannya dengan jelas dan melakukan apa yang menjadi kepentingan terbaiknya untuk terus bergerak menuju tujuan. Apakah itu bekerja dengan sempurna? Tidak, tapi itu berhasil cukup baik untuk membuatnya cepat menghasilkan jumlah uang yang sama dengan yang dia hasilkan di pekerjaan lamanya. Tapi sekarang dia melakukannya dengan cara yang dia inginkan, dengan berdagang untuk mencari nafkah dari rumah.

Ned tidak seberuntung James. Dia tidak terpapar pada orang yang bisa mengajarnya pelajaran yang telah James pelajari. Karena itu, Ned memutuskan bahwa trading tidak akan berhasil baginya. Dia sekarang kembali ke bisnis percetakan lagi. Dia masih bermimpi berdagang. Dia mungkin bisa berhasil dalam hal itu jika dia hanya belajar untuk bertindak demi kepentingan terbaiknya sendiri. Tapi dia tidak pernah melakukannya.

Perkenalan

BERTINDAK UNTUK KEPENTINGAN TERBAIK ANDA SENDIRI

Anda akan melihat tema ini di seluruh buku ini. Ini adalah konsep terpenting yang dapat Anda pelajari untuk menjadi trader yang sukses. Jika Anda bisa menguasai keterampilan ini, Anda bisa sangat sukses dalam bisnis ini. Tapi tanpa itu, Anda ditakdirkan untuk gagal. Sederhana itu. Jika Anda dapat belajar untuk bertindak demi kepentingan terbaik Anda sendiri, Anda akan menghasilkan banyak uang dari perdagangan. Jika Anda tidak belajar untuk bertindak demi kepentingan terbaik Anda sendiri, Anda akan kehilangan banyak uang dalam perdagangan.

Anda lihat, pasar (masa depan) bekerja dengan cara yang sangat berbeda dari hampir semua hal lain dalam hidup. Ada lebih banyak kebebasan dalam bisnis ini daripada bisnis lain mana pun di dunia. Anda dapat melakukan apa yang Anda inginkan, kapan pun Anda mau, hampir setiap saat pasar buka. Satu-satunya hal yang akan menahan Anda adalah kehabisan uang. Selain itu, Anda memiliki semua kebebasan di dunia untuk melakukan apapun yang Anda inginkan di pasar.

Perdagangan benar-benar berbeda dari semua hal lain yang kita lakukan dalam hidup. Dalam lingkungan sehari-hari, Anda dapat memiliki kendali (setidaknya) dengan mengambil tindakan yang memengaruhi lingkungan. Misalnya, jika Anda ingin mendengarkan musik, Anda harus menyalakan radio. Jika Anda menekan tombol power di radio, musik akan keluar dari radio. Jika Anda tidak menekan tombol daya, radio tidak akan menyala.

Contoh lain adalah jika Anda ingin menghidupkan mobil Anda. Jika Anda memasukkan kunci ke dalam kunci kontak dan memutarinya, kemungkinan besar mobil akan menyala karena Anda melakukan sesuatu yang memengaruhi perubahan itu. Jika Anda tidak memutar kunci, mobil tidak akan menyala. Anda harus mengubah lingkungan (dengan memutar kunci) untuk menyalakan mobil.

Setiap hari kita semua melakukan hal-hal untuk mempengaruhi perubahan pada lingkungan. Kami memasukkan kartu bank kami mesin uang untuk mendapatkan uang tunai. Kami menekan tombol pada pembuat kopi untuk membuat kopi keluar di pagi hari. Ini semua adalah perubahan yang dapat kita wujudkan secara sadar. Tapi inilah perbedaannya:

Dalam perdagangan, Anda tidak dapat mengontrol apa yang akan dilakukan pasar. Tidak peduli seberapa besar Anda menginginkannya pasar untuk pergi ke arah tertentu, tidak ada yang dapat Anda lakukan untuk membuatnya pergi ke arah itu. Tidak ada pengaruh yang dapat Anda timbulkan di pasar untuk membuatnya melakukan apa yang Anda inginkan. Kami tidak dapat menekan tombol, kami tidak dapat memutar kunci, tidak ada yang kami lakukan yang akan membuat pasar melakukan apa yang kami inginkan. Tidak ada sama sekali!

Jadi, jika kita tidak bisa mengendalikan pasar dan apa yang akan dilakukannya, maka satu-satunya hal yang akan membuat kita sukses adalah jika kita bisa mengendalikan diri kita sendiri. Dan itu lebih mudah diucapkan daripada dilakukan. Tapi itu adalah realitas perdagangan yang sukses. Sekali lagi, Anda tidak dapat mengontrol apa yang akan dilakukan pasar, jadi Anda harus mengontrol apa yang akan Anda lakukan.

Saya telah bertemu dengan ratusan trader dan, sayangnya, banyak dari mereka yang gagal dalam trading. Kebanyakan tidak pernah mempelajari keterampilan yang tepat yang mereka butuhkan untuk menjadi sukses. Sebagian besar dari mereka sangat fokus untuk menemukan metode teknis atau sistem mekanis yang sempurna, dan sangat sedikit orang yang menyadari bahwa itu kurang dari setengah pertempuran.

“Seseorang dengan disiplin diri yang baik tetapi metode perdagangan yang buruk akan mengungguli seseorang dengan disiplin diri yang buruk tetapi metode perdagangan terbaik yang tersedia saat ini.”

Mampu bertindak demi kepentingan terbaik Anda jauh lebih penting daripada menemukan metode teknis yang sempurna. Seperti yang sering saya katakan, “Seseorang dengan disiplin diri yang baik tetapi metode trading yang buruk akan mengungguli seseorang dengan disiplin diri yang buruk tetapi metode trading terbaik yang tersedia saat ini.” Ini akan bekerja seperti ini setiap saat.

Cukup sering, saya berbicara dengan orang-orang yang memiliki keuntungan sangat besar dalam perdagangan tertentu. Misalnya, saya ingat saat seseorang menelepon saya dan memberi tahu saya bahwa dia memiliki 800 poin dalam perdagangan tiga lot di S&P (bernilai sekitar \$6.000). Tetapi bahkan dengan profit sebesar itu, trader ini tetap saja kehilangan uang dalam tradingnya. Ketika saya bertanya mengapa dia tidak mengikuti stop order pelindungnya untuk mengunci keuntungan, dia mengatakan kepada saya bahwa dia sedang mencari home run yang besar. Saat itu saya tahu orang ini tidak memikirkan kepentingan terbaiknya.

Tentu, kita semua menginginkan perdagangan yang menang besar itu. Tapi satu hal yang harus kita ingat adalah kita tidak bisa mengendalikan apa yang akan dilakukan pasar, jadi kita harus bersiap untuk apa pun yang dilakukannya. Jadi, seseorang yang mendapat 800 poin dalam perdagangan S&P (bukan hal yang mudah dilakukan) harus memikirkan kepentingan terbaiknya dan tidak membiarkan semua keuntungan itu menguap, bahkan jika itu berarti kehilangan pemenang besar.

Buku ini dibagi menjadi tiga bagian. Bagian pertama disebut "Keterampilan yang Anda Butuhkan", dan terdiri dari semua keterampilan yang menurut saya harus Anda miliki untuk sukses di lingkungan perdagangan. Ini termasuk ide-ide seperti menetapkan dan mencapai tujuan, menjadi pemenang dan pecundang yang aktif, eksekusi perdagangan Anda yang sempurna, dll.

Bagian kedua disebut, "Keterampilan yang Tidak Anda Butuhkan." Termasuk dalam bagian ini adalah bab tentang berharap, berharap, dan berdoa. Juga disertakan bab yang disebut "Perdagangan Balas Dendam". Bab lain disebut "Emosi: Ketakutan, Kemarahan, dan Keserakahan." Bagian ini akan membantu Anda mengetahui hal-hal yang harus Anda jauhi untuk menjadi sukses dalam trading Anda.

Bagian ketiga dan terakhir terdiri dari ide-ide yang awalnya disatukan bertahun-tahun yang lalu oleh Dr. Maxwell Maltz yang terkenal, yang menciptakan istilah "Psycho-Cybernetics." Bagian ini disebut "Cara Meningkatkan Diri Sendiri." Bab-bab di bagian ini akan memberi Anda latar belakang tentang cara kerja Psycho-Cybernetics dan bagaimana Anda dapat menggunakannya untuk meningkatkan hasil trading Anda.

Bagian ini berisi bagian terpenting dari buku ini: latihan langkah demi langkah untuk mengajari Anda cara bertindak demi kepentingan terbaik Anda sendiri dan menangani sisi emosional trading dengan sebaik-baiknya. Semua latihan ini didasarkan pada karya Dr. Maxwell Maltz dan Psycho-Cybernetics.

Bagian I

Keterampilan yang Anda Butuhkan

Bab 1

PENGATURAN DAN PENYELESAIAN TUJUAN REALISTIK

Saya menyadari sejak awal karir perdagangan saya bahwa salah satu karakteristik paling umum di hampir semua pedagang sukses yang saya temui adalah mereka semua sangat berorientasi pada tujuan.

Sebenarnya, saya tidak yakin apakah Anda menyadarinya atau tidak, tetapi saat itulah orang-orang berada dalam kondisi terbaiknya. Orang melakukan yang terbaik ketika mereka memiliki tujuan yang jelas dalam pikiran mereka. Begitulah cara pikiran manusia bekerja. Ketika kita memiliki tujuan yang jelas dalam pikiran kita, alam bawah sadar kita bekerja sangat keras untuk membantu kita mencapai tujuan tersebut. Itu melakukannya secara otomatis tanpa harus bertarung menggunakan kemauan keras. (Ini adalah sesuatu yang akan Anda pelajari lebih banyak ketika Anda mulai belajar lebih banyak tentang psiko-sibernetika.)

Tapi ada satu tangkapan besar. Anda mungkin memiliki tujuan yang jelas dalam pikiran, tetapi harus memiliki tiga karakteristik penting:

- 1) Tujuan Anda harus realistis.
- 2) Tujuan Anda harus dapat dicapai.
- 3) Tujuan Anda harus terukur.

Tujuan Anda harus realistis. Ini berarti bahwa tujuan Anda haruslah sesuatu yang sesuai dengan kemampuan Anda. Tentu, adalah mungkin untuk menghasilkan satu juta dolar pada tahun pertama Anda berdagang, tetapi itu mungkin tidak terlalu realistis karena itu belum sesuai dengan kemampuan Anda.

Tujuan Anda harus dapat dicapai. Ini mirip dengan tujuan yang realistis. Sekali lagi, tujuan Anda harus sesuai dengan kemampuan Anda. Jadi, contohnya mungkin jika Anda mencoba untuk mendapatkan rata-rata \$250- \$500 per hari dengan trading Anda dari luar lantai. Anda memiliki peluang yang jauh lebih baik untuk dapat mencapai tujuan tersebut versus tujuan untuk menghasilkan satu juta dolar tahun ini. Jangan salah paham, jika Anda melakukannya dengan sangat baik dengan tujuan Anda saat ini, tidak ada alasan Anda tidak dapat meningkatkannya. Tetapi Anda harus mulai dengan tujuan yang dapat dicapai dan kemudian Anda dapat mengembangkannya. Saya sangat menyarankan memulai dengan tujuan kecil dan bergerak dari sana.

Tujuan Anda harus terukur. Ini adalah salah satu yang saya lihat orang membuat kesalahan tentang semua itu waktu. Semua orang ingin menjadi kaya atau menghasilkan banyak uang di pasar. Itu tampaknya menjadi tujuan semua orang. Tapi tahukah Anda, itu sebenarnya bukan tujuan. Sebuah tujuan harus terukur. Anda harus dapat mengetahui kapan Anda jauh, dekat, dan kapan Anda telah mencapai tujuan khusus Anda. Jika tidak terukur, Anda tidak akan tahu kapan Anda berada di sana, dan lebih buruk lagi, Anda tidak akan tahu seberapa dekat Anda untuk mencapai tujuan Anda.

Ketika saya pertama kali mulai bekerja di lantai perdagangan, saya menghabiskan banyak waktu berbicara dengan orang lain pedagang tentang bagaimana mereka dapat menghasilkan uang di pasar. Sepertinya semakin saya suka

berbicara dengan pedagang yang berbeda, semakin banyak jawaban mereka terdengar sama. Penetapan tujuan yang realistis dan terukur sangat penting untuk menjadi sukses dalam perdagangan. Nyatanya, hanya berusaha menghasilkan uang setiap hari (tanpa tujuan) adalah jalan menuju kegagalan.

Semakin sukses trader yang saya ajak bicara, semakin mereka menekankan betapa pentingnya menetapkan tujuan untuk kesuksesan mereka. Tetapi Anda bahkan perlu melangkah lebih jauh. Anda tidak hanya membutuhkan tujuan yang realistis dan terukur, tetapi Anda juga perlu memvisualisasikan diri Anda mencapai tujuan tersebut setiap hari.

"Sama pentingnya dengan menetapkan tujuan spesifik, Anda harus memvisualisasikan diri Anda berhasil mencapai tujuan tersebut setiap hari. Jika Anda tidak dapat melihat diri Anda dalam mata batin Anda sebagai seorang yang sukses, tidak ada kemungkinan Anda akan menjadi sukses. Itu tidak akan terjadi!"

Saya ingat beberapa saran yang saya dapatkan dari seorang trader off-the-floor yang sangat sukses sejak saat itu lalu, "Sama pentingnya dengan menetapkan tujuan tertentu, Anda harus memvisualisasikan diri Anda berhasil mencapai tujuan tersebut setiap hari. Jika Anda tidak dapat melihat diri Anda dalam mata batin Anda sebagai seorang yang sukses, tidak ada kemungkinan Anda akan menjadi sukses. Itu tidak akan terjadi!"

Kami akan berbicara lebih banyak tentang teknik visualisasi sebentar lagi. Tapi saya harap Anda memahami betapa pentingnya memiliki tujuan spesifik sehingga Anda dapat melihat bagaimana kemajuan Anda dan dengan cepat menentukan apakah ada yang perlu diubah.

Saya akan memberi tahu Anda dari pengalaman langsung bahwa ketika saya berdagang dengan baik dan menghasilkan banyak uang, itu pasti karena saya benar-benar fokus pada tujuan spesifik saya. Dan, di sisi lain, ketika saya melakukan trading dengan buruk, itu karena saya kehilangan tujuan saya dan saya tidak melihatnya dengan jelas sebagaimana seharusnya.

Dan tahukah Anda? Itu pasti muncul di hasil perdagangan saya setiap saat. Lebih Anda mempraktikkan penetapan tujuan yang realistis, semakin mudah bagi Anda untuk melakukannya secara konsisten.

Sebagai catatan tambahan, kebetulan saya mengenal seseorang yang mengajari orang-orang untuk memperdagangkan S&P Futures. Salah satu pelajaran yang dia ajarkan kepada murid-muridnya adalah menghasilkan \$250 sehari selama 20 hari berturut-turut. Anda mungkin mengatakan bahwa \$250 bukanlah jumlah uang yang banyak untuk dihasilkan dalam satu hari di masa depan S&P, tetapi intinya adalah agar para siswa ini belajar untuk memiliki tujuan yang realistis dan dapat dicapai yang dapat mereka capai. Begitu mereka mencapai tujuan yang dapat dicapai, mereka dapat berusaha untuk memiliki tujuan yang lebih besar. Sama seperti apa pun, Anda ingin memulai dari yang kecil dan perlahan membuat tujuan Anda lebih besar.

Ngomong-ngomong, sebagian besar muridnya berhasil melewati 20 hari menghasilkan \$250 setiap hari. Begitu mereka mendapatkan tujuan itu, mereka siap untuk naik ke tujuan yang sedikit lebih besar, tentu saja, asalkan masih terukur dan realistis. Sama seperti apa pun, itu menjadi lebih mudah dengan pengulangan dan latihan.

Bab 2

BELAJAR CINTA UNTUK MENGAMBIL KEHILANGAN

Ini adalah sesuatu yang akan Anda dengar dari pedagang lantai sukses sepanjang waktu. Jika Anda akan jadilah trader yang sukses, baik di dalam maupun di luar pasar, Anda harus belajar mencintai kerugian.

Pada dasarnya, artinya adalah tidak mengganggu Anda untuk mengalami kerugian. Jangan salah paham, Anda tidak akan senang kehilangan perdagangan, tetapi Anda harus senang keluar dari pasar saat perdagangan tidak lagi mewakili peluang yang menguntungkan.

Kebanyakan orang yang mempelajari ini melakukannya dengan cara yang sulit. Mereka akhirnya kehilangan semua uang mereka sebelum mereka menyadari betapa pentingnya mencintai kerugian. Alih-alih mengabaikan fakta bahwa mereka memiliki perdagangan yang merugi (seperti kebanyakan orang), pedagang yang sukses menghadapi kemungkinan kesalahan, dan dengan demikian, ketika saatnya tiba untuk mengambil kerugian, mereka melakukannya tanpa ragu-ragu.

"Perdagangan Anda yang kalah tidak mengurangi Anda sebagai pribadi. Anda bukanlah perdagangan yang merugi. Anda juga tidak memenangkan perdagangan Anda. Mereka hanyalah produk sampingan dari bisnis yang Anda jalani."

Menurut saya alasan mengapa begitu banyak orang mengalami kesulitan untuk keluar dari perdagangan yang merugi adalah karena mereka berpikir bahwa perdagangan yang merugi adalah cerminan dari diri mereka sendiri. Tidak ada yang bisa lebih jauh dari kebenaran. Perdagangan Anda yang kalah tidak mengurangi Anda sebagai pribadi. Anda bukanlah perdagangan yang merugi. Anda juga bukan perdagangan yang menang. Mereka hanyalah produk sampingan dari bisnis yang Anda jalani.

Kehilangan perdagangan adalah bagian dari perdagangan. Trader paling sukses di dunia mengalami kerugian setiap hari. Mereka tidak terjebak dalam pemikiran bahwa perdagangan yang kalah adalah bagian dari mereka. Mereka menyadari itu hanya bagian dari perdagangan, dan semakin cepat mereka menyingkirkan perdagangan yang kalah, semakin cepat mereka dapat mencari peluang berikutnya untuk menemukan perdagangan yang menang. Ini lebih mudah diucapkan daripada dilakukan, namun demikian, itu masih merupakan realitas bagaimana menghasilkan uang dari perdagangan.

Saya punya teman yang telah menjadi pedagang lantai S&P selama lebih dari 15 tahun. Dia mungkin salah satu dari 5 trader terbaik di lubang S&P. Dia mungkin juga salah satu dari 25 trader lantai terbaik di dunia. Rumah tempat tinggalnya memiliki 14 kamar tidur dan garasi untuk 6 mobil. Jadi, jelas, dia melakukan trading dengan cukup baik.

Dia benar-benar memiliki ribuan dan ribuan dolar dalam perdagangan yang merugi hampir setiap hari. Dia mungkin memiliki lebih banyak uang dalam perdagangan yang merugi setiap hari daripada yang dihasilkan kebanyakan orang dalam sebulan. Jelas, dia juga memiliki ribuan dolar dalam perdagangan yang menang. Intinya adalah dia telah belajar untuk menyadari bahwa kehilangan perdagangan adalah bagian dari permainan, dan dia tahu semakin cepat dia dapat menyingkirkan perdagangan yang kalah, semakin cepat dia dapat menemukan beberapa perdagangan yang menang. Ini akan sama untuk Anda, tetapi hanya dalam skala yang lebih kecil.

Satu hal yang perlu Anda pelajari adalah mengapa sangat penting untuk menghadapi kemungkinan perdagangan yang merugi. Jika tidak, Anda akan menimbulkan rasa takut dan berakhir dengan situasi yang ingin Anda hindari. Ketika Anda dapat belajar untuk memahami konsep ini, barulah Anda dapat mencegah kerugian perdagangan Anda menjadi tidak terkendali dan, sangat mungkin, menghapus seluruh akun Anda.

Mark Douglas, penulis *The Disciplined Trader* menyatakan, "Jalankan perdagangan Anda yang merugi segera setelah merasa bahwa perdagangan itu ada. Ketika kerugian ditentukan sebelumnya dan dieksekusi tanpa ragu-ragu, tidak ada yang perlu dipertimbangkan, ditimbang, atau dinilai dan akibatnya tidak ada yang menggoda diri Anda sendiri. Tidak akan ada ancaman membiarkan diri Anda kemungkinan bencana akhir. Jika Anda mendapati diri Anda mempertimbangkan, menimbang, atau menilai, maka Anda tidak menentukan apa itu kerugian atau Anda tidak mengeksekusinya segera setelah persepsi, dalam hal ini, jika Anda tidak melakukannya dan ternyata menguntungkan, Anda adalah memperkuat perilaku yang tidak pantas yang pasti akan menyebabkan bencana. Atau, jika Anda tidak melakukannya dan kerugiannya semakin parah, Anda akan menciptakan siklus rasa sakit yang negatif, yang sekali dimulai akan sulit dihentikan."

Dia melanjutkan dengan mengatakan, "Perlu diingat bahwa rasa takut adalah satu-satunya hal yang membuat kita tidak mempelajari sesuatu yang baru. Anda tidak dapat mempelajari sesuatu yang baru tentang sifat perilaku pasar jika Anda takut dengan apa yang mungkin atau tidak dapat Anda lakukan yang bukan merupakan kepentingan terbaik Anda. Dengan menentukan sebelumnya dan mengurangi kerugian Anda, Anda membuat diri Anda tersedia untuk mempelajari cara terbaik untuk membiarkan keuntungan Anda tumbuh.

Jika Anda dapat mengubah apa arti kerugian ini bagi Anda dan menyadari bahwa keluar dari perdagangan yang merugi segera setelah Anda mendefinisikannya seperti itu, Anda akan dapat melepaskan diri dari stres yang mungkin disebabkan oleh kerugian perdagangan tersebut bagi Anda sekarang. Inilah mengapa belajar untuk mencintai kerugian sangatlah penting. Ini menempatkan Anda pada posisi yang jauh lebih baik untuk mengambil perdagangan yang menang.

bagian 3

WAKTU TIDAK BERHUBUNGAN DENGAN UANG

Sebagian besar dari kita memiliki gagasan tentang jumlah waktu yang diperlukan untuk menghasilkan jumlah tertentu uang. Ide-ide ini tidak berlaku untuk perdagangan pasar. Seorang trader benar-benar dapat menghasilkan ribuan dolar dalam hitungan menit atau bahkan detik dengan sedikit usaha yang dikeluarkan sama sekali. Ini sangat berbeda dari apa yang diyakini kebanyakan orang tentang menghasilkan uang adalah mungkin.

Kebanyakan orang dibesarkan untuk percaya bahwa menghasilkan uang (terutama uang dalam jumlah besar), itu membutuhkan banyak waktu dan usaha. Ketika saya pertama kali mulai berdagang, keluarga dan teman-teman saya tidak mengerti bagaimana, hanya dalam hitungan menit, saya bisa memiliki kemungkinan naik atau turun ribuan dolar. Orang tidak menghasilkan ribuan dolar dalam hitungan menit. Butuh waktu berminggu-minggu. Setidaknya itu terjadi di sebagian besar bisnis.

Bagi banyak orang, kemungkinan menghasilkan atau kehilangan uang secepat itu adalah sesuatu yang mereka inginkan tidak pernah mengalami. Tapi bagi seorang trader, ini adalah sesuatu yang kita alami setiap hari. Untuk menjadi trader yang sukses, Anda pasti harus membiasakan diri.

Masalahnya adalah banyak orang memiliki konflik mental dengan situasi seperti itu. Karena didikan kami, kami memiliki keyakinan tertentu tentang apakah kami pantas menghasilkan uang secepat itu. Dalam banyak kasus, kita begitu terpesona sehingga kita menghasilkan uang sebanyak itu dengan begitu cepat, sehingga tampaknya tidak benar jika kita dapat memperoleh sebanyak itu dengan cepat. Ini mengarah pada dua masalah serius.

Masalah pertama adalah yang besar. Jika secara tidak sadar Anda merasa tidak pantas menghasilkan uang secepat itu, maka saat kita mendapatkan rejeki nomplok secepat itu, alam bawah sadar kita akan berkata, "Hei, kamu tidak bisa menghasilkan uang secepat itu! Sebaiknya kita mencari cara untuk mengembalikan uang itu!"

Dan percaya atau tidak, kemungkinan besar Anda akan melakukan hal itu. Itulah betapa kuatnya alam bawah sadar Anda. Jika Anda memiliki keyakinan tertentu tentang diri Anda, alam bawah sadar Anda akan berusaha keras untuk mewujudkan keyakinan itu. Misalnya, jika Anda mendapat untung besar dengan sangat cepat, Anda akan menemukan cara untuk mengembalikan uang itu karena di dalam diri Anda rasanya tidak benar. Mungkin terasa luar biasa dan mengasyikkan untuk menghasilkan begitu banyak dengan begitu cepat, tetapi jauh di lubuk hati, di alam bawah sadar Anda, itu sama sekali tidak benar. Dan alam bawah sadar Anda yang sangat kuat akan mengesampingkan pikiran sadar Anda dan menemukan cara untuk mengembalikan uang yang Anda rasa tidak pantas Anda terima.

Di Bagian 3, kita akan berbicara tentang latihan untuk menjadi nyaman dengan rejeki nomplok yang besar. Anda akan belajar bagaimana pantas mendapatkan rejeki nomplok itu sehingga alam bawah sadar Anda tidak mencoba dan memaksa Anda untuk mengembalikan uang itu.

Masalah kedua dengan konflik mental ini adalah menyebabkan orang terlalu lama bertahan dalam perdagangan. Inilah yang terjadi:

Seseorang masuk ke perdagangan dan untuk alasan apa pun itu langsung berjalan sesuai keinginan mereka. Mereka menghasilkan ribuan dolar yang baru saja kita bicarakan hanya dalam beberapa menit. Ini bagus, tapi masalahnya muncul ketika mereka merasa perdagangannya pasti bernilai jauh lebih banyak. Mereka merasa seperti ini karena bergerak begitu cepat sehingga pasar harus terus bergerak ke arah ini.

Yah, kita semua tahu pasar tidak perlu melakukan apa-apa. Itu hanya melakukan apa yang menyebabkan pesanan beli dan jual. Saya melihat situasi ini sepanjang waktu. Salah satu hal terpenting yang harus Anda sadari tentang perdagangan adalah bahwa pasar dapat mengambil keuntungan semudah yang dapat diberikannya dan secepat itu. Karena fakta ini, Anda harus melindungi perdagangan Anda. Tentu saja, itu berarti Anda harus mengikuti stop order Anda untuk mengunci keuntungan. Tetapi itu juga berarti Anda perlu melindungi diri Anda secara mental.

"Hanya karena pasar memberi Anda keuntungan \$1000 dalam 2 menit, itu tidak ada hubungannya sama sekali dengan apakah pasar akan berlanjut ke arah yang sama. Tidak ada apa-apa!!!"

Tetapi banyak orang terjebak dalam pemikiran bahwa itu memang benar. Itu adalah kesalahan besar. Misalnya, katakanlah Anda menjual S&P 500 Futures. Tepat setelah Anda kekurangan, pesanan penjualan besar masuk untuk menjual 2000 kontrak di pasar. Pesanan khusus ini menjatuhkan pasar seperti batu karang. Setelah pesanan itu diisi, Anda mendapat untung \$2.500 dalam hitungan kurang dari satu menit. Anda yakin bahwa setelah jatuh secepat itu, pasar harus benar-benar siap untuk runtuh. Tapi ini belum tentu benar. Faktanya, justru sebaliknya yang terjadi, tanpa lebih banyak penjualan, pasar mulai bangkit kembali dengan membawa banyak keuntungan Anda bersamanya.

Satu-satunya cara untuk menghadapi situasi ini adalah mempersiapkan mental untuk itu terjadi, karena mereka akan terjadi. Alih-alih begitu yakin bahwa pasar harus melakukan apa yang menurut Anda harus dilakukan (melanjutkan ke arah Anda), Anda harus bersiap bahwa pasar dapat melakukan apa saja (seperti menghilangkan rejeki nomplok secepat Anda mendapatkannya di tempat pertama) .

Dengan siap secara mental untuk situasi seperti ini, Anda bertindak demi kepentingan terbaik Anda sendiri tidak membiarkan bagian terbesar dari keuntungan Anda menjauh dari Anda. Tentu saja, dalam situasi di atas, pasar mudah-mudahan akan terus bergerak ke arah Anda, namun hal terpenting yang perlu Anda perhatikan adalah apa yang harus dilakukan jika pasar tidak terus bergerak ke arah Anda (misalnya mengikuti stop order Anda, menutupi separuh posisi Anda jika Anda memperdagangkan banyak kontrak, dll.).

Ingat, bertindak demi kepentingan terbaik Anda sendiri untuk melindungi diri sendiri jauh lebih penting daripada menemukan perdagangan yang menang. Jangan terjebak dalam pemikiran bahwa pasar harus terus bergerak jika bergerak sejauh ini, secepat ini. Itu tidak harus melakukan apa-apa, tidak peduli apa yang baru saja dilakukannya. Persiapkan diri Anda untuk apa pun yang terjadi dan Anda akan memiliki peluang yang jauh lebih baik untuk mempertahankan keuntungan Anda.

Bab 4

TETAP FLEKSIBEL

Bertahun-tahun yang lalu, saya mendapat saran dari sesama trader di lubang S&P. Dia mengatakan kepada saya untuk tidak pernah menikah dengan perdagangan. Michael Douglas memberi tahu Charlie Sheen untuk tidak pernah emosional tentang saham (di film Wall Street). Pernyataan-pernyataan itu lebih dari sekadar nasihat yang diambil selama ini. Jika Anda tidak tetap fleksibel dan tetap terpisah dari perdagangan Anda, Anda tidak akan berhasil dalam bisnis ini.

Pada dasarnya, apa artinya ini sangat sederhana. Tidak peduli seberapa kuat perasaan Anda tentang perdagangan, Anda harus rela menyerah pada saat itu juga. Kejadian yang sangat umum bagi seorang pedagang adalah terjebak dalam perdagangan tertentu yang mereka jalani dan memberi bobot lebih pada perdagangan itu daripada yang seharusnya.

Misalnya, saya telah berbicara dengan banyak trader yang mengalami perasaan yang sama saat masuk sebuah perdagangan. Saya bahkan pernah mengalaminya sendiri, kadang-kadang. Anda merasa seolah-olah Anda harus benar dalam perdagangan khusus ini. Ini menyebabkan Anda menjadi tidak fleksibel untuk keluar dari perdagangan. Bahkan jika pasar menunjukkan kepada Anda tanda-tanda bahwa itu tidak akan berlanjut ke arah Anda, banyak pedagang begitu terikat pada perdagangan mereka sehingga mereka tidak dapat cukup fleksibel untuk bertindak demi kepentingan terbaik mereka sendiri. (Yang merupakan satu-satunya cara untuk menjadi sukses.)

Sering kali ketika ini terjadi, pedagang merasa seolah-olah ini adalah perdagangan terakhir yang pernah mereka masuki. Ketidakfleksibelan akan membunuh perdagangan Anda dengan tergesa-gesa. Soalnya, untuk menjadi trader yang sukses, Anda harus mau berubah pikiran dengan cepat dan mudah. Anda tentu tidak bisa melawan diri sendiri bolak-balik ketika Anda memiliki posisi terbuka di pasar. Ini akan menjadi bencana.

Di dunia nyata, memiliki ego yang besar terkadang bisa membantu. Banyak orang yang memiliki ego besar dan menganggap dirinya benar juga memiliki kemampuan untuk meyakinkan orang lain bahwa dirinya benar. Ini bekerja untuk banyak orang. Orang-orang dengan ego besar tidak perlu reflektif di dunia nyata. Setidaknya mereka tidak harus fleksibel terhadap orang yang mereka yakini benar.

Namun dalam lingkungan perdagangan, menjadi tidak fleksibel dan tidak mau mengakui bahwa Anda salah jangan lakukan apa pun selain mengeringkan akun perdagangan Anda. Tentu saja, tidak ada yang mau mengakui bahwa mereka salah. Siapa yang mau salah???

"Jika saya tidak keluar dari perdagangan yang buruk ini (yang memiliki potensi sangat kecil), itu akan menggerogoti perdagangan saya yang menang di masa lalu dan masa depan. Dan tentu saja, saya tidak ingin apa pun menggerogoti perdagangan saya yang menang."

Saya mencoba dan memikirkannya dengan cara yang berbeda. Saya tidak menganggapnya sebagai kesalahan dalam perdagangan yang merugi. Saya memutuskan untuk mengubah pemikiran saya dan alih-alih menganggap diri saya salah dalam perdagangan yang merugi,

Saya memikirkannya seperti ini: Jika saya tidak keluar dari perdagangan buruk ini (yang memiliki potensi sangat kecil), itu akan menggerogoti perdagangan saya yang menang di masa lalu dan masa depan. Dan jelas, saya tidak ingin apa pun menggerogoti perdagangan saya yang menang.

Ini membantu saya menjadi lebih fleksibel dan tidak takut untuk menutup perdagangan saya yang kalah atau perdagangan yang keuntungannya memburuk. Saya telah belajar untuk menjadi fleksibel dalam situasi ini karena betapa saya ingin mempertahankan perdagangan yang menang tetap utuh. Semakin saya tidak fleksibel tentang perdagangan buruk saya, semakin mereka menggerogoti perdagangan baik saya. Saya selalu berusaha melindungi perdagangan yang menang itu karena perdagangan itulah yang membayar tagihan saya setiap bulan.

Ingatlah selalu semakin fleksibel Anda, semakin sukses trading Anda. Faktanya, jumlah uang yang Anda hasilkan dari perdagangan akan berbanding lurus dengan seberapa fleksibel Anda. Jika itu bukan alasan untuk belajar menjadi lebih fleksibel, saya tidak tahu akan jadi apa.

Bab 5

APAKAH ANDA LAYAK MENGHASILKAN UANG?

Seperti yang kita bicarakan di Bab 3, banyak orang memiliki gagasan tertentu tentang berapa lama dan berapa banyak usaha yang diperlukan untuk menghasilkan uang dalam jumlah tertentu. Sebagian besar situasi pekerjaan menawarkan hadiah yang tidak berubah terlepas dari usaha.

Ini sangat berbeda dari perdagangan pasar. Sebagian besar dari kita dibesarkan dengan ide-ide seperti bekerja keras seharian adalah apa yang diperlukan untuk menghasilkan uang. Sangat sedikit dari kita yang dibesarkan dengan gagasan bahwa Anda dapat menghasilkan ribuan dolar dalam hitungan menit dengan sedikit usaha yang dikeluarkan selain mengangkat telepon dan melakukan perdagangan tepat waktu. Ini asing bagi kebanyakan orang. Dan, yang lebih penting, itu tidak sesuai dengan gambaran kebanyakan orang tentang diri mereka sendiri.

Misalnya, jika ayah Anda bekerja 11 jam sehari, 6 hari seminggu untuk menyiapkan makanan di meja keluarga Anda, maka wajar jika ide Anda untuk menghasilkan uang mencakup kerja keras dan jam kerja yang panjang. Anda menghabiskan sebagian besar masa kecil Anda melihatnya dilakukan seperti itu.

Karena itu, gambaran diri Anda kemungkinan besar bisa menjadi salah satu yang tidak layak uang jika Anda tidak menghabiskan waktu yang lama dan sulit untuk menghasilkan uang itu. Jika demikian, maka gambaran tentang diri Anda ini sangatlah penting.

Gambaran yang Anda miliki tentang diri Anda adalah dasar dari teknik psiko-sibernetika, yang akan banyak kita bicarakan di Bagian 3 buku ini. Tapi izinkan saya memberi Anda beberapa latar belakang tentang cara kerjanya.

"Citra diri mengendalikan semua yang kita lakukan dalam hidup. Itu adalah apa yang kami yakini benar diri. Itu mungkin belum tentu benar, tetapi itulah yang kami yakini benar."

Kita semua memiliki gambaran tentang diri kita di alam bawah sadar kita. Gambaran ini disebut citra diri. Citra diri mengendalikan semua yang kita lakukan dalam hidup. Itu adalah apa yang kita yakini benar tentang diri kita sendiri. Itu belum tentu benar, tetapi itulah yang kami yakini benar.

Citra diri kita memiliki cengkeraman yang lebih kuat pada diri kita daripada yang dapat Anda bayangkan. Misalnya, jika kita percaya bahwa orang tidak pantas menghasilkan uang secepat mungkin dengan berdagang di pasar, maka niscaya apa yang akan terjadi jika kita menghasilkan uang dengan sangat cepat di pasar adalah citra diri kita akan berkata, "Ini tidak benar, orang tidak seharusnya. tidak menghasilkan uang secepat ini." Dan alam bawah sadar kita yang kuat akan menemukan cara untuk mengembalikan uang itu. Tidak dapat dihindari bahwa hal itu akan terjadi seperti ini. Sangat sulit untuk melakukan sesuatu secara konsisten yang tidak sesuai dengan citra diri Anda. Ini terbukti dalam ratusan ribu kasus ilmiah.

Contoh yang baik adalah seseorang yang mencoba menurunkan berat badan. Seringkali orang memiliki gambaran tentang diri mereka sebagai orang yang kelebihan berat badan. Mereka berusaha untuk mencoba dan menurunkan berat badan menggunakan kemauan keras. Mereka

pergi ke gym, cobalah makan makanan yang lebih sehat dan hindari makanan berlemak. Semua itu hebat. Tetapi alasan kebanyakan orang tidak dapat menurunkan berat badan (atau mereka langsung naik kembali) adalah karena mereka memiliki gambaran yang kuat tentang diri mereka sendiri sebagai orang yang kelebihan berat badan yang melawan mereka.

Citra diri jauh lebih kuat daripada kemauan apa pun yang dapat Anda hasilkan. Jadi, sampai mereka mengubah gambaran yang mereka lihat tentang diri mereka sendiri, hampir tidak mungkin untuk menurunkan berat badan dan mempertahankannya. Tetapi ketika mereka benar-benar mengubah citra diri mereka sendiri, sama sekali tidak akan sulit untuk menurunkan berat badan dan mempertahankannya. Dengan kata lain, ketika mereka dapat melihat diri mereka sendiri sebagai orang kurus, tidak terlalu sulit untuk menjadi orang kurus.

Hal yang sama berlaku untuk apakah Anda layak menghasilkan uang sebagai seorang trader. Jika Anda memiliki citra diri yang menyatakan bahwa tidak benar bisa menghasilkan uang dengan begitu cepat, maka Anda akan kalah melawan citra diri Anda yang kuat. Citra diri akan selalu menang.

Sama seperti orang yang mencoba menurunkan berat badan, Anda hanya akan berhasil jika berhasil gambaran yang benar tentang diri Anda. Gambarnya harus berupa orang yang pantas menghasilkan uang di lingkungan perdagangan. Jika itu bukan gambaran diri Anda saat ini, Anda harus mengubah gambaran itu. Teknik Psycho-Cybernetics di Bagian 3 akan mengajarkan Anda cara mengubah gambaran yang Anda miliki tentang diri sendiri sehingga Anda pantas menghasilkan uang dengan trading Anda.

Bab 6

ATURAN PERDAGANGAN

Agak aneh di dunia tanpa aturan (seperti perdagangan) yang sangat penting untuk dimiliki seperangkat aturan khusus yang Anda ikuti secara religius. Maksud saya jujur saja, perdagangan benar-benar tidak memiliki aturan. Anda bisa masuk kapan pun Anda mau. Anda bisa keluar kapan pun Anda mau. Anda dapat menambah dan mengurangi posisi Anda saat ini, dan Anda jelas dapat memutuskan untuk tidak berdagang.

Satu-satunya hal yang dapat menghalangi Anda untuk berpartisipasi adalah kurangnya uang yang diperlukan untuk berdagang. Selain itu, Anda harus memutuskan apa yang ingin Anda lakukan dan kapan Anda ingin melakukannya.

Tidak banyak bisnis lain yang memungkinkan kebebasan sebanyak itu. Karena disana sebenarnya tidak ada aturan yang ditetapkan, Anda harus membuatnya sendiri. Jika tidak, kemungkinan besar Anda akan kewalahan dengan semua kemungkinan berbeda di pasar.

Jika Anda memutuskan untuk berdagang tanpa aturan apa pun, saya jamin Anda tidak akan berhasil. Kebebasan itu baik, tetapi Anda perlu memiliki apa yang saya sebut "kebebasan terstruktur". Pada dasarnya, itu berarti Anda harus dapat berdagang kapan pun Anda mau, tetapi perdagangan yang Anda lakukan harus sesuai dengan aturan yang Anda tetapkan. Aturan akan membantu Anda lebih konsisten dengan perdagangan Anda. Mereka akan membantu Anda menghindari kesalahan mental yang dapat menguras akun Anda.

Kira-kira sekali setiap enam bulan saya menulis seperangkat aturan perdagangan baru untuk diri saya sendiri. Aturan-aturan ini membantu saya untuk terstruktur dengan perdagangan saya. Dan tahukah Anda, hal yang paling aneh, ketika saya mengalami hari yang buruk, itu karena saya tidak mengikuti satu atau lebih aturan saya. Dan, tentu saja, kebalikannya biasanya benar. Jika saya mengalami hari perdagangan yang baik, itu karena saya mengikuti aturan saya.

Apa pun jenis perdagangan yang Anda lakukan (perdagangan ayunan, perdagangan harian, perdagangan jangka panjang), Anda harus membuat aturan sendiri untuk menjaga struktur perdagangan Anda. Masalahnya adalah kebanyakan orang tidak mau membuat aturan mereka sendiri, karena jika mereka melakukannya mereka harus bertanggung jawab atas hasilnya. Dan, seperti yang kita semua tahu, kebanyakan orang tidak mau bertanggung jawab atas tindakan mereka. Tapi, seperti yang kita semua tahu, satu-satunya cara untuk sukses dalam trading adalah mengambil tanggung jawab 100% dan bertindak demi kepentingan terbaik kita sendiri.

Bagi mereka yang tidak tahu, saya memperdagangkan S&P 500 Futures hampir secara eksklusif. saya perbarui aturan saya pada bulan Juli 1998. Saya pikir ini mungkin membantu Anda untuk melihat seperti apa aturan saya, dan saya akan mencoba memberikan penjelasan tentang setiap aturan yang berlaku untuk perdagangan saya. Inilah tepatnya bagaimana aturan saya terlihat ditempel di sisi komputer saya di kantor saya:

ATURAN UNTUK TRADING 7/6/98

- 1) **Selalu gunakan stop order.** *(Saya tidak pernah melakukan perdagangan tanpa stop order.)*
- 2) **Setelah 3 kali trading kalah dalam satu hari, Hentikan Trading!** *(Saya ingin menghindari menggali lubang besar.)*
- 3) **Jika saya mendapat 100 poin + keuntungan dalam perdagangan, saya akan memindahkan pemberhentian saya ke titik impas.**
(Jika saya mendapatkan uang yang layak dalam perdagangan, saya tidak akan membiarkan diri saya kehilangan uang pada perdagangan itu.)
- 4) **Hanya gunakan sinyal untuk masuk ke pasar. Jangan hanya mengambil gambar.** *(Saya biasanya mendapat masalah jika saya memiliki perasaan tentang pasar dan menindaklanjutinya. Saya jauh lebih sukses ketika saya menggunakan formasi grafik atau alasan teknis untuk masuk ke pasar.)*
- 5) **Gunakan Aturan Rahasia Trader Lantai. Mereka bekerja!!!** *(Ini adalah kursus yang telah saya kumpulkan untuk perdagangan harian S&P. Ini mencakup semua teknik yang saya gunakan untuk berdagang.)*
- 6) **Jangan berdagang pada volume jenis liburan. Peluang buruk yang terlalu lambat. Pergi ke luar, nonton film, apapun!** *(Dalam hampir setiap kasus, ketika saya berdagang di jenis pasar ini, perdagangan saya yang menang jauh lebih kecil, dan yang kalah jauh lebih besar. Itu tidak sepadan.)*
- 7) **Selalu bertindak dengan kepentingan terbaik Anda dalam pikiran.** *(Ini adalah sesuatu yang saya coba dan lakukan dengan setiap perdagangan yang saya lakukan. Saya menyadari bahwa hanya saya yang bertanggung jawab atas hasil saya.)*
- 8) **Secara konsisten berdagang di sisi panjang di atas nilai dan sisi pendek di bawah nilai.** *(Saya menggunakan Area Nilai untuk membantu tetap berada di sisi kanan pasar.)*
- 9) **Selalu cari kutu tunggal untuk membantu Anda mengeksekusi perdagangan Anda.** *(Ini adalah teknik Profil Pasar yang saya gunakan untuk membantu saya menemukan area support dan resistance.)*
- 10) **Santai dengan perdagangan Anda. Jika itu tidak menyenangkan dan menyenangkan, itu tidak layak dilakukan.**
(Ini cukup jelas. Jika Anda tidak menikmatinya, Anda tidak akan berhasil.)
- 11) **Anda tidak harus berdagang setiap hari.** *(Terkadang saya akan meninggalkan pasar sendirian dan melupakannya selama sehari. Biasanya menyegarkan saya.)*
- 12) **Menunggu sampai pasar menunjukkan kepada Anda apakah itu adalah satu kali framing atau tidak adalah cara terbaik untuk bersabar menunggu untuk menemukan kesempatan untuk berdagang.** *(Pembungkahan Satu Kali adalah teknik mengikuti tren yang saya tonton terus-menerus.)*

Itu adalah aturan pasti yang saya gunakan setiap hari, dan itu hampir otomatis. Setelah perdagangan hari yang buruk, saya akan melihat aturan saya dan melihat bahwa saya tidak mengikutinya seperti yang seharusnya. Dan lagi, kebalikannya benar. Setelah hari yang baik, saya akan melihat mereka dan melihat bahwa saya mengikuti mereka dengan sangat baik.

Saya sangat percaya kemampuan saya untuk mengikuti aturan yang tepat itu adalah cerminan langsung dari seberapa banyak uang yang akan saya hasilkan dengan perdagangan saya. Semakin saya mengikuti mereka, semakin baik saya berdagang.

Saya cukup yakin hal yang sama akan terjadi pada Anda. Meskipun menurut saya Anda ingin membuat aturan sendiri. Anda tentu bisa menggunakan milik saya sebagai panduan, tetapi yang penting Anda harus nyaman dengan aturan yang Anda buat. Saya tahu bahwa saya sangat nyaman dengan aturan saya. Anda harus melakukannya dengan aturan Anda. Jika Anda merasa tidak nyaman, mereka akan sangat sulit untuk Anda ikuti dan kemungkinan Anda untung akan sangat rendah.

Satu hal yang umum dalam trading adalah godaan untuk tidak mengikuti aturan Anda sekali ini saja. Ini berasal dari kemungkinan yang sangat nyata dari hasil menarik yang mungkin terjadi. Ini adalah jebakan yang membuat banyak trader baru (dan beberapa trader berpengalaman juga) jatuh. Jebakan ini mudah untuk dilakukan karena banyak orang sangat takut kehilangan langkah besar. Contoh yang baik adalah ketika Anda melihat Dow Jones naik 250 poin dan Anda merasa seolah-olah Anda harus menemukan cara untuk mendapatkan pasar S&P yang lama bahkan jika itu melanggar banyak aturan Anda untuk melakukannya.

Hindari di semua biaya terjebak dalam perangkap itu. Melakukan perdagangan karena Anda takut kehilangan langkah besar bukanlah tindakan yang terbaik untuk Anda.

Hindari di semua biaya terjebak dalam perangkap itu. Melakukan perdagangan karena Anda takut kehilangan langkah besar bukanlah tindakan yang terbaik untuk Anda. Saya punya berita untuk Anda, ada pergerakan besar hampir setiap hari.

Selain itu, kebanyakan orang tidak berpikir untuk melewati langkah besar itu secara realistis. Ketika Anda melewati kesempatan, Anda memiliki kecenderungan untuk memikirkannya secara tidak realistis. Anda melihat bagian bawah dan atas gerakan besar dan berpikir pada diri sendiri bahwa Anda akan mampu menangkap seluruh gerakan. Saya pikir kita semua tahu itu tidak mungkin terjadi. Tapi pikiran kita mempermainkan kita dan mengatakan kita seharusnya tidak melewatkannya.

Sekali lagi, pasar tidak berhenti bergerak. Jika Anda tidak bisa masuk ke sebelumnya kesempatan, cari yang berikutnya. Jangan biarkan pikiran Anda mempermainkan Anda.

Semakin Anda mengikuti aturan Anda, semakin Anda percaya diri dan semakin baik hasil Anda. Ingat, hanya Anda yang bertanggung jawab atas hasil trading Anda, baik atau buruk. Memiliki seperangkat aturan akan membantu Anda mendapatkan lebih banyak kebaikan daripada keburukan.

Bab 7

EKSEKUSI YANG SEMPURNA

Banyak orang menjadi bingung dan berpikir bahwa eksekusi tanpa cela berarti selalu menjual mendekati harga tertinggi dan membeli mendekati harga terendah. Itu tidak berarti sama sekali. Tidak, sebenarnya menurut saya akan sangat jarang di hampir semua perdagangan Anda untuk membeli di dekat titik terendah dan menjual di dekat titik tertinggi. Anda tidak perlu membeli yang rendah dan menjual yang tinggi untuk menghasilkan uang dalam bisnis ini.

Yang dimaksud dengan eksekusi sempurna adalah bertindak berdasarkan peluang (baik masuk atau keluar dari perdagangan) saat Anda melihat bahwa itu adalah peluang tanpa ragu-ragu. Sayangnya, ini jauh lebih mudah diucapkan daripada dilakukan. Tapi itu tidak berarti Anda tidak bisa belajar melakukannya.

Ada banyak metode teknis dan sistem mekanis yang bagus di luar sana. Meski begitu, banyak orang yang menggunakan metode dan sistem yang telah terbukti ini tetap saja kehilangan uang. Alasannya sangat sederhana, kurangnya eksekusi yang sempurna.

Sekali lagi, eksekusi tanpa cela tidak berarti memiliki perdagangan yang sempurna. Ini berarti dapat segera bertindak atas peluang yang Anda lihat di pasar. Kebanyakan orang menganggap diri mereka sebagai pengambil risiko, tetapi yang sebenarnya mereka inginkan adalah hasil yang terjamin. Tapi ada konflik. Anda tidak bisa menjadi pengambil risiko dan tetap mendapatkan hasil yang terjamin. Mereka hanya tidak bekerja sama.

Dan itulah alasan mengapa banyak orang ragu ketika tiba waktunya untuk berdagang atau menutupi posisi terbuka. Mereka menginginkan hasil yang terjamin, tetapi mereka menyadari tidak ada jaminan, sehingga mereka gagal untuk dapat melakukan perdagangan dan bertindak demi kepentingan terbaik mereka sendiri.

Dalam perdagangan, tidak ada hasil yang dijamin. Itu tidak bekerja seperti itu. Dengan setiap perdagangan yang Anda lakukan, Anda akan menempatkan diri Anda, serta uang Anda, dalam risiko. Itu adalah sesuatu yang harus Anda pelajari untuk hidup dengan makmur di lingkungan perdagangan. Tidak ada jalan lain. Anda harus belajar merasa nyaman dengan mengambil risiko.

Mark Douglas, penulis *The Disciplined Trader*, membuat perbandingan antara perjudian dan perdagangan: "Sebagai perbandingan perdagangan, jauh lebih mudah untuk mengambil risiko dan berpartisipasi dalam acara perjudian dengan hasil acak murni berdasarkan probabilitas statistik hanya karena itu acak. . Maksud saya adalah, jika Anda mempertaruhkan uang Anda pada acara perjudian yang Anda tahu memiliki hasil acak, maka tidak ada cara rasional untuk memprediksi hasil apa yang akan terjadi. Oleh karena itu, Anda tidak perlu bertanggung jawab atas hasilnya jika hasilnya tidak positif."

Perdagangan berbeda. Masa depan tidak acak. Pergerakan pasar ditentukan oleh berbagai pedagang yang bertindak berdasarkan keyakinan mereka tentang masa depan, dan karena para pedagang menciptakan masa depan dengan bertindak berdasarkan keyakinan mereka, hasil dari tindakan mereka tidak acak.

Douglas melanjutkan dengan mengatakan... "Ini menambah elemen tanggung jawab untuk perdagangan yang tidak

ada dengan peristiwa acak murni dan itu sulit dihindari. Tingkat tanggung jawab yang lebih tinggi ini berarti semakin banyak harga diri Anda yang dipertaruhkan sehingga semakin sulit untuk berpartisipasi. Perdagangan memberi Anda segala macam cara untuk menyalahkan diri sendiri atas semua hal yang seharusnya atau dapat Anda pertimbangkan yang akan menghasilkan hasil yang lebih memuaskan.

Ini "menyalahkan diri sendiri" untuk apa yang bisa Anda lakukan secara berbeda sangat berkontribusi pada kurangnya eksekusi sempurna dari metode atau sistem trading Anda. Sangat mudah untuk mengatakan pada diri sendiri bahwa Anda seharusnya melakukan ini atau itu secara berbeda, apa pun hasilnya.

Masalahnya adalah pertarungan yang tidak bisa Anda menangkan. Dalam permainan perdagangan, Anda tidak akan sempurna. Jadi menyalahkan diri sendiri tidak masuk akal karena Anda menyalahkan diri sendiri untuk sesuatu yang benar-benar tidak dapat Anda ubah.

Sekarang jangan salah paham, saya tidak berbicara tentang kesal pada diri sendiri karena melakukan kesalahan trading (seperti mengejar pasar, tidak menggunakan stop order, terlalu banyak mengambil risiko, dll). Saya berbicara tentang menutupi posisi dan kemudian membuat pasar melanjutkan jalan Anda setelah Anda keluar dari pasar. Tidak masuk akal untuk marah pada diri sendiri untuk hal-hal seperti itu. Anda tidak harus sempurna untuk menghasilkan uang di pasar ini. Tolong selalu ingat itu.

Tentang satu-satunya cara Anda bisa menjadi ahli dalam eksekusi tanpa cela adalah latihan, latihan, latihan. Sama seperti keterampilan apa pun, itu perlu menjadi kebiasaan. Satu-satunya cara untuk menjadi kebiasaan adalah dengan sering melakukannya.

Ini berarti pada dasarnya Anda memiliki dua pilihan. Yang pertama adalah Anda dapat menyisihkan sejumlah uang untuk pendidikan Anda. Anda harus membuat keputusan sadar untuk mengeksekusi perdagangan Anda tanpa ragu-ragu. Ingat, ini adalah latihan. Anda benar-benar tidak perlu khawatir kehilangan uang. Anda harus mengikuti aturan Anda dengan sempurna. Semakin banyak Anda melakukannya, semakin mudah jadinya.

Karena ini adalah latihan pendidikan, saya sarankan Anda ingin berdagang lebih kecil pasar (seperti mini-S&P's). Dengan demikian, lebih sedikit modal Anda yang berisiko. Tentu saja, semua orang ingin menghasilkan uang, tetapi Anda tidak perlu khawatir tentang itu sekarang. Anda harus benar-benar berpikir untuk mengeksekusi perdagangan Anda segera ketika Anda melihat peluang. Itulah satu-satunya hasil yang Anda perjuangkan, eksekusi tanpa cela. Tidak masalah apakah perdagangan itu baik atau buruk.

Latihan ini tidak akan mudah, jadi Anda harus santai pada diri sendiri. Semakin Anda menerima kesalahan Anda, semakin mudah bagi Anda untuk melakukan upaya berikutnya. Jika Anda membuat kesalahan, jangan menyalahkan diri sendiri. Dorong diri Anda untuk mencoba lagi.

Saya benar-benar berpikir itu adalah salah satu masalah terbesar dengan para pedagang. Mereka menyalahkan diri sendiri begitu banyak atas kesalahan mereka, mengherankan bahwa sebagian besar tidak mengalami benturan dan memar setelah setiap hari perdagangan. Anda harus tenang pada diri sendiri. Kebanyakan orang lebih keras terhadap diri mereka sendiri daripada terhadap musuh terburuk mereka. Semua ini mengarah pada hasil perdagangan yang buruk.

Ingat, semakin Anda marah pada diri sendiri karena kesalahan masa lalu Anda, semakin Anda mengingat kembali kesalahan itu dan kesalahan itu akan muncul dalam hasil perdagangan Anda. Pepatah lama tentang memaafkan

diri sendiri (atas kesalahan Anda) dan terus maju sama pentingnya dalam belajar berdagang seperti di mana saja.

Saya punya satu saran lain tentang cara mempelajari eksekusi sempurna yang mungkin sedikit lebih mudah untuk beberapa orang untuk menangani. Ini akan sangat membantu bagi setiap trader baru yang masih agak gugup mempertaruhkan uang mereka di pasar.

Seperti yang saya katakan sebelumnya, satu-satunya cara untuk mempelajari eksekusi sempurna adalah latihan. Salah satu yang terbaik cara yang saya ketahui untuk mempelajari eksekusi sempurna tanpa mempertaruhkan uang sungguhan adalah dengan menggunakan salah satu "pialang simulasi".

Pada dasarnya, mereka semua bekerja dengan cara yang sama. Anda membuka akun simulasi (tanpa uang sungguhan) dan Anda menempatkan perdagangan seperti yang Anda lakukan dengan akun nyata. Mereka memiliki pialang nyata yang akan menerima pesanan Anda, memberi Anda isian simulasi, (menurut di mana pasar diperdagangkan) dan bahkan melacak perdagangan Anda dengan mengirimkan laporan Anda.

Sejauh ini, inilah cara terbaik untuk mempelajari dan mempraktikkan eksekusi sempurna tanpa mempertaruhkan uang sungguhan. Untuk trader baru atau seseorang yang memiliki masalah besar dengan eksekusi, akun broker yang disimulasikan mungkin hanya apa yang Anda butuhkan untuk berlatih eksekusi tanpa cela.

Perusahaan pialang simulasi yang paling saya kenal disebut Auditrack. Saya pribadi telah menggunakannya dan sangat puas bahwa mereka sedekat mungkin dengan yang asli. Setiap pesanan diberi stempel waktu, ada selip pada pesanan berhenti, dan sistem komputer mereka memberikan pengisian yang realistis untuk setiap pesanan yang dilakukan.

Sekali lagi, menurut pendapat saya, seseorang yang tidak ingin mempertaruhkan uangnya, tetapi perlu belajar eksekusi tanpa cela, inilah caranya. Untuk \$150-\$250 per bulan (tergantung apakah Anda ingin pernyataan dikirim melalui faks setiap hari, setiap minggu, dll.), Anda dapat berdagang melalui Auditrack dan berlatih, berlatih, berlatih. Karena itulah yang diperlukan agar Anda berhasil dengan eksekusi Anda.



Bab 8

PENGUNAAN STOP ORDER

Saya pikir setiap trader, tidak peduli seberapa baik disiplin mereka, harus menggunakan stop order. Sepanjang tahun-tahun saya, saya belum pernah bertemu dengan trader off-the-floor sukses yang tidak menggunakan stop order. Ini pasti akan membantu Anda bertindak demi kepentingan terbaik Anda lebih sering daripada tidak.

Setiap kali saya memulai posisi dari off-the-floor, saya selalu memastikan saya memiliki stop order dalam untuk melindungi diri saya sendiri. Saya sangat menyarankan semua trader off-the-floor juga menggunakan stop order untuk melindungi diri mereka sendiri dan posisi terbuka mereka. Saya tidak dapat memberi tahu Anda berapa kali saya berbicara dengan pedagang off-the-floor yang gagal menggunakan stop order dan kemudian kehilangan 20-25% dari akun mereka dalam satu perdagangan dengan hanya satu kontrak (di S&P 500 Berjangka).

Semakin banyak Anda berdagang, semakin Anda menyadari betapa besar peran disiplin emosional dalam perdagangan Anda. Seperti yang telah saya katakan sebelumnya, menjadi sukses benar-benar lebih berkaitan dengan bertindak demi kepentingan terbaik Anda sendiri daripada metode atau sistem teknis yang Anda gunakan, yang justru menjadi alasan penggunaan stop order akan sangat penting untuk perdagangan Anda.

Saya benar-benar terkejut ketika mendengar orang berkata, "Saya benci menggunakan stop order!" Stop order adalah sahabat terbaik trader off-the-floor. Seperti yang kita bicarakan sebelumnya, melindungi diri sendiri dan bertindak demi kepentingan terbaik Anda sendiri adalah satu-satunya cara untuk mendapatkan keuntungan.

Menggunakan stop order untuk melindungi perdagangan Anda memungkinkan Anda untuk tidak terlalu terlibat secara emosional dalam perdagangan Anda. Dan, seperti yang kita ketahui, semakin Anda membiarkan emosi menguasai diri Anda, semakin kecil kemungkinan Anda menghasilkan uang.

Beberapa orang tidak ingin menggunakan stop order saat trading. Untuk beberapa alasan aneh, mereka terjebak dalam pemikiran bahwa pasar akan mencapai stop order mereka dan kemudian segera mulai bergerak ke arah mereka setelah mereka berhenti. Dan tahukah Anda? Ini akan terjadi kadang-kadang.

Untuk orang yang mencoba menggunakan pemberhentian mental (di mana mereka hanya akan menelepon dan keluar sendiri dari pasar alih-alih menempatkan stop order di pasar), masalah muncul ketika pasar benar-benar melewati mental stop order mereka, lalu berbalik dan mulai bergerak kembali ke arah mereka. Biasanya, orang-orang ini bingung apa yang harus dilakukan selanjutnya. Dan hal yang disayangkan adalah biasanya mereka mengeluarkan banyak uang, karena mereka tidak bertindak demi kepentingan terbaik mereka. Mereka membiarkan perdagangan yang merugi berubah menjadi perdagangan yang merugi besar.

Alasan terbesar orang tidak ingin menggunakan stop order adalah karena mereka tidak bisa atau tidak mau mengakui bahwa mereka salah tentang ke arah mana pasar akan bergerak. Ini tentang sifat terburuk yang bisa Anda miliki. Tidak ada yang salah dengan kehilangan perdagangan yang dapat dikelola. Kesulitan datang ketika perdagangan Anda yang kalah tidak dapat dikelola. Ini dapat dengan mudah terjadi karena

Anda mengambil terlalu banyak risiko pada perdagangan tertentu dengan tidak menggunakan stop order pelindung.

Saya pikir orang-orang ini mendapat kesan bahwa jika mereka tidak keluar dari pasar (dengan tidak menggunakan stop order), mereka tidak akan rugi karena pasar selalu dapat kembali. Gagasan itu menarik bagi sebagian orang karena sebenarnya bisa terjadi seperti itu. Pasar bisa kembali, tidak peduli seberapa jauh itu melawan Anda. Tapi saya beri tahu Anda, Anda meminta situasi bencana. Jika Anda ingin bertindak demi kepentingan terbaik Anda sendiri, Anda tidak akan membiarkan diri Anda masuk ke dalam situasi seperti itu sejak awal.

Itu terjadi sepanjang waktu. Saya berbicara dengan orang-orang yang hanya berencana mempertaruhkan 200 poin pada perdagangan S&P. Mereka tidak menggunakan stop order, dan karena mereka tidak memikirkan kepentingan terbaik mereka, mereka memiliki perdagangan yang 600-800 poin melawan mereka, dan mereka berharap dan berdoa pasar kembali. Berharap dan berdoa bukanlah bertindak demi kepentingan terbaik Anda sendiri. Saya jamin itu!

Tentang satu-satunya cara yang saya tahu untuk menjadi trader off-the-floor yang sukses adalah dengan memasang stop order Anda dan membiarkan broker lantai mengeluarkan Anda dari pasar jika Anda salah. Sekali lagi, kerugian perdagangan kecil yang dapat dikelola baik-baik saja. Mereka adalah bagian dari setiap hari trader yang sukses. Jika Anda pikir Anda bisa menghindarinya, Anda salah. Dan jika Anda pikir Anda dapat menghindarinya dengan tidak menggunakan stop order, menurut pendapat saya, Anda sebaiknya menyimpan uang Anda dan bahkan tidak berdagang. Itu hanya pendapat saya, tapi saya sudah ada cukup lama dan saya telah melihat banyak pedagang mencoba berdagang tanpa henti.

Trailing Stop Order

Cara lain Anda harus bertindak demi kepentingan terbaik Anda sendiri adalah mengikuti stop order Anda untuk mengunci keuntungan dalam perdagangan Anda. Ada ribuan cara berbeda untuk mengikuti stop order Anda saat pasar bergerak ke arah Anda, tetapi kami tidak akan membahas semuanya di sini. Hal utama yang saya ingin Anda pahami adalah mengapa sangat penting untuk mengikuti stop order Anda.

Ketika Anda mendapatkan keuntungan yang layak dalam perdagangan Anda, Anda pasti ingin mengikuti stop order Anda terlebih dahulu untuk impas, dan kemudian semoga mengunci beberapa keuntungan dalam perdagangan. Ini adalah hal yang sangat penting untuk dilakukan. Tanpa melakukan ini secara konsisten (tidak peduli jangka waktu apa yang Anda perdagangkan), Anda tidak akan berhasil.

Segera setelah saya mendapatkan keuntungan yang layak dalam perdagangan, saya ingin memindahkan pemberhentian saya ke titik impas. Dengan kata lain, jika saya mendapat untung beberapa ratus dolar dalam perdagangan (S&P), saya akan memindahkan pemberhentian saya ke harga yang sama dengan yang saya dapatkan di pasar. Jadi, jika pasar mulai kembali dan mengambil keuntungan saya, hal terburuk yang akan terjadi adalah saya akan menggores perdagangan, atau hanya kehilangan beberapa kutu. Namun, jika saya tidak memindahkan pemberhentian saya ke titik impas, maka pasar tidak hanya akan mengambil keuntungan kecil yang saya miliki, tetapi saya juga bisa berakhir dengan kerugian dalam perdagangan.

Salah satu hal tersulit yang harus dihadapi (secara emosional) dalam trading adalah ketika Anda mendapatkan keuntungan yang layak dalam trading dan akhirnya kehilangan uang dalam trading tersebut. Ini bisa sangat membuat frustrasi bagi trader off-the-floor. Itu menyebabkan Anda membuat keputusan bodoh karena menguras emosi.

Inilah mengapa menurut saya sangat penting untuk menghindari (sebanyak mungkin) menempatkan diri Anda dalam situasi ini sejak awal. Jika Anda dapat secara konsisten mengikuti stop Anda ke titik impas setelah Anda mendapatkan keuntungan yang layak di dalamnya, Anda akan jauh lebih baik. Anda akan menghindari mengubah perdagangan yang menang menjadi perdagangan yang kalah (yang merupakan alasan terbesar mengapa pedagang off-the-floor gagal menjadi sukses).

Setiap kali saya memberi tahu orang-orang tentang betapa pentingnya memindahkan stop mereka ke titik impas, saya selalu mendapatkan beberapa orang mengatakan kepada saya bahwa jika mereka membiarkan stop mereka sendiri, mereka tidak akan berhenti dan pasar akan pergi ke arah mereka. Pada dasarnya, mereka mengatakan bahwa dengan memindahkan pemberhentian mereka ke titik impas, mereka berhenti. Tetapi jika mereka meninggalkan pemberhentian mereka di tempat semula, mereka tidak akan berhenti dan pasar akan berjalan sesuai keinginan mereka.

Apakah Anda tahu apa yang saya katakan tentang itu? Terus!!! Itu akan terjadi kadang-kadang. Tetapi lebih sering Anda berakhir dengan menggaruk perdagangan alih-alih mengalami kerugian. Dan begitulah cara Anda melindungi diri sendiri. Dalam bisnis ini, melindungi diri sendiri dan bertindak demi kepentingan terbaik Anda jauh lebih penting daripada mengambil risiko. Itu bahkan tidak dekat. Saya tidak bisa cukup menekankan itu.

"Dalam bisnis ini, melindungi diri sendiri dan bertindak demi kepentingan terbaik Anda jauh lebih penting daripada mengambil kesempatan. Itu bahkan tidak dekat. Saya tidak bisa cukup menekankan itu.

Dan ingat, ide yang sama berlaku saat pasar terus bergerak ke arah Anda. Anda pasti ingin terus mengikuti stop order Anda karena pasar terus menggerakkan Anda

jalan. Sekali lagi, orang takut dihentikan dan kemudian pasar terus bergerak ke arah mereka. Itu akan terjadi kadang-kadang. Tapi itulah yang dimaksud dengan melindungi diri sendiri. Anda harus memusatkan lebih banyak energi untuk menjaga diri Anda dari masalah (dengan kata lain, keluar dari perdagangan yang merugi yang pernah memenangkan perdagangan pada satu waktu). Jika Anda menjaga diri Anda dari kerugian yang buruk, perdagangan yang menang akan datang.

Bab 9

BAGAIMANA MENGHADAPI PASAR KETIKA TIDAK PERNAH BERHENTI BERGERAK

Pasar selalu bergerak. Itu tidak pernah berhenti. Ini mungkin melambat dan berhenti sebentar, tetapi tidak pernah berhenti bergerak. Bahkan saat pasar tutup, harga masih bergerak, karena pasti bisa dibuka dengan harga yang berbeda dari harga penutupan malam sebelumnya. (Ini lebih benar daripada sebelumnya, karena banyak pasar sekarang berdagang hampir 24 jam penuh.)

Tiga ide sederhana untuk masuk, keluar, dan tidak berdagang menjadi lebih sulit karena memang tidak ada habisnya. Hanya Anda yang bisa memutuskan kapan harus mengakhirinya.

Dalam perdagangan yang menguntungkan, Anda perlu memutuskan kapan penghasilan Anda cukup. Banyak orang membiarkan keserakahan menguasai mereka. Orang-orang ini terjebak dalam pemikiran bahwa tidak pernah cukup, tidak peduli berapa banyak yang mereka hasilkan dalam perdagangan. Jika mereka mendapat untung \$500, mereka marah pada diri sendiri karena tidak menghasilkan \$1.000. Jika mereka menghasilkan \$5.000, mereka menginginkan \$6.000. Orang yang benar-benar serakah tidak akan pernah puas. Tidak peduli berapa banyak yang mereka miliki dalam perdagangan, itu tidak akan pernah cukup.

Di sisi lain, dengan perdagangan yang merugi, orang yang tamak tidak ingin ada perdagangan yang merugi karena itu melambangkan kegagalan. Jadi orang ini dapat bertindak seolah-olah tidak ada dengan meyakinkan diri mereka sendiri bahwa pasar akan kembali dan menghadiahi mereka dengan perdagangan yang menang. Itu belum terjadi. Ini adalah karakteristik yang sangat berbahaya untuk dimiliki oleh setiap trader. Tidak diragukan lagi, sifat-sifat ini akan menempatkan Anda di jalan menuju kegagalan lebih cepat dari yang dapat Anda bayangkan. Orang yang benar-benar serakah tidak dapat berhasil dalam lingkungan perdagangan.

Pertanyaan "berapa yang cukup?" menyebabkan banyak orang berurusan dengan beberapa masalah yang sangat penting bagi mereka. Tapi masalah ini tidak ada hubungannya dengan pergerakan pasar atau potensi pasar untuk bergerak ke arah tertentu. Masalah-masalah ini adalah:

- 1) Apa atau mengapa saya membutuhkan uang?
- 2) Bisakah saya benar-benar mampu kehilangan uang ini?
- 3) Seberapa yakin saya dengan kemampuan saya untuk berdagang?
- 4) Seberapa penting uang ini bagi saya?

Isu-isu ini sulit dihadapi karena akan mencemari pendapat dan pengamatan Anda terhadap pasar. Itu adalah masalah pribadi yang Anda khawatirkan dan sering kali akan memengaruhi keputusan pasar Anda, tetapi seharusnya tidak demikian karena tidak ada hubungannya dengan seberapa jauh pasar akan bergerak.

Mari kita pikirkan hal ini sebentar. Misalnya, apakah Anda hanya memiliki sisa \$4.200 akun Anda ada hubungannya dengan apakah pasar akan bergerak dalam waktu tertentu atau tidak

arah? Tidak, tentu saja tidak. Apakah Anda menginginkan uang untuk membeli lukisan yang Anda minati ada hubungannya dengan apakah posisi pendek Anda saat ini akan menghasilkan cukup uang untuk membeli lukisan itu atau tidak? Tentu saja tidak!

Tapi masalahnya adalah banyak orang memperhitungkan faktor-faktor tersebut saat mereka berdagang. Isu-isu ini menjadi faktor keluar masuk pasar atau tidak. Dan seperti yang Anda lihat, itu adalah kesalahan besar. Pasar tidak tahu atau peduli apakah Anda membutuhkan uang atau tidak. Itu tidak peduli atau ingin tahu tentang alasan Anda mencoba menghasilkan uang.

Inilah sebabnya mengapa Anda akan melihat banyak pedagang sukses mengatakan hanya berdagang dengan uang yang Anda mampu untuk kehilangannya. Dengan kata lain, Anda akan berada dalam posisi terbaik jika Anda tidak mengandalkan uang. Dengan demikian, masalah-masalah yang mencemari prospek kami di pasar akan lebih mudah ditangani.

Namun, di sisi lain, jika Anda berdagang dengan uang yang dimaksudkan untuk membayar hipotek dan biaya kuliah anak Anda bulan ini, masalah ini akan sangat jelas dan tidak diragukan lagi akan mengaburkan penilaian Anda dan menyebabkan Anda tidak melihat peluang di pasar. sejas-jelasnya.

Alasan untuk menempatkan posisi di pasar adalah karena Anda merasa memiliki potensi untuk bergerak ke arah tertentu dan Anda berpikir bahwa Anda dapat memanfaatkan pergerakan tersebut. Itulah satu-satunya alasan untuk masuk dan keluar dari pasar. Masuk ke pasar karena Anda butuh uang untuk berlibur tidak akan pernah berhasil! Harap diingat bahwa.

Yang membuatnya semakin sulit adalah kenyataan bahwa "permainan" hanya dimulai saat Anda memasuki pasar dan hanya berakhir saat Anda keluar dari pasar. Ini adalah banyak kebebasan untuk dimiliki setiap individu. Anda bebas berpartisipasi kapan pun Anda mau.

Anda bisa masuk karena alasan apa pun yang cukup baik untuk Anda. Anda bisa masuk ke pasar karena Anda melihat sinyal grafik yang andal, atau Anda bisa masuk karena hujan mulai turun di luar.

Tidak ada yang akan memberitahu Anda untuk tidak berpartisipasi jika Anda ingin untuk alasan apapun yang Anda rasa benar. Atau seperti yang baru saja kita bicarakan beberapa menit yang lalu, Anda bisa masuk karena menurut Anda perdagangan ini akan menghasilkan cukup uang untuk membawa keluarga Anda ke Disney World. Tidak ada yang akan menghentikan Anda melakukan perdagangan.

Ini jelas hal yang sama ketika keluar dari perdagangan. "Permainan" hanya berakhir ketika Anda memutuskan untuk mengakhiri. Selain broker Anda membuat Anda keluar dari posisi karena Anda kehabisan uang, Anda akan memutuskan kapan cukup dan saatnya untuk keluar. Sekali lagi, itu adalah kebebasan yang sangat besar untuk dimiliki siapa pun. Dalam kebanyakan kasus, terutama untuk trader baru, biasanya kita tidak mengalami kebebasan seperti itu dalam kehidupan sehari-hari.

"Hal terpenting yang dapat Anda pelajari di sini adalah Anda harus membuat pasar Anda keputusan ketat tentang apa yang dilakukan dan ditunjukkan pasar kepada Anda. Inilah satu-satunya cara untuk menjadi sukses. Jika Anda membuat keputusan berdasarkan faktor luar (seperti seberapa besar Anda membutuhkan uang, atau untuk apa Anda membutuhkan uang), penilaian Anda akan kabur dan akan jauh lebih sulit untuk melihat peluang bagus untuk mendapatkan keuntungan."

Hal terpenting yang dapat Anda pelajari di sini adalah Anda harus membuat pasar Anda keputusan ketat tentang apa yang dilakukan dan ditunjukkan pasar kepada Anda. Inilah satu-satunya cara untuk menjadi sukses. Jika Anda membuat keputusan berdasarkan faktor-faktor luar (seperti seberapa besar Anda membutuhkan uang, atau untuk apa Anda membutuhkan uang), penilaian Anda akan kabur dan akan jauh lebih sulit untuk melihat peluang bagus untuk mendapatkan keuntungan.

Bab 10

MENJADI OBJEKTIF

Apakah Anda percaya apa pun bisa terjadi di pasar kapan saja? Inilah yang dimaksud dengan menjadi objektif. Anda harus terus-menerus berpikir bahwa pasar dapat melakukan apa pun yang diinginkan kapan pun diinginkan kapan saja. Banyak orang mendapat masalah dengan berpikir bahwa pasar tidak dapat atau tidak akan melakukan hal-hal tertentu.

Banyak orang akan menempatkan batasan mental di mana menurut mereka pasar harus pergi. Batasan mental ini dapat memiliki beberapa hasil yang sangat buruk. Saya ingat beberapa tahun yang lalu ketika saya berada di S&P, ada sekitar 4-5 menit tersisa sampai pasar tutup. Seorang trader mengatakan kepada saya bahwa menurutnya pasar akan menembus 500 poin lagi di S&P Futures. Saya bilang tidak mungkin ini akan terjadi dengan hanya 4 menit tersisa sampai pasar tutup. Dia mengatakan bahwa tidak masalah jika hanya tersisa 1 menit, agar S&P (atau pasar apa pun) bergerak, yang harus dilakukan hanyalah terbuka. Dan tahukah Anda, dia benar. Dalam 4 menit berikutnya, pasar turun 500 poin seperti yang dia prediksi. Jika saya tidak membatasi keyakinan saya, saya bisa menghasilkan uang dari perdagangan itu. Namun sayangnya, saya tidak cukup objektif untuk percaya bahwa pasar benar-benar dapat menembus sejauh itu dalam waktu sesingkat itu. Keyakinan saya yang terbatas mencegah saya menghasilkan uang dalam perdagangan itu.

Namun dalam jangka panjang, situasi itu membantu saya untuk lebih objektif di masa depan. Itu pasti salah satu batu loncatan bagi saya untuk menyadari apa pun bisa terjadi kapan saja di pasar. Yang harus dilakukan hanyalah terbuka.

Jika Anda yakin apa pun bisa terjadi kapan saja, maka Anda melepaskan diri dari distorsi informasi pasar. Saat Anda mendistorsi informasi pasar, Anda jelas tidak bertindak demi kepentingan terbaik Anda sendiri. Misalnya, Anda biasanya melihat indikator tertentu untuk membantu Anda menemukan posisi yang menguntungkan. Katakanlah indikator ini membawa Anda ke posisi jual beberapa saat yang lalu. Anda telah duduk dengan posisi ini dan indikator masih memberi tahu Anda bahwa pasar sepertinya akan turun. Tapi masalahnya adalah pasar tidak akan turun.

Dan sekarang beberapa alat lain yang Anda gunakan mulai terlihat seperti pasar akan mulai reli (naik). Tapi indikator Anda masih mengatakan turun. Jadi Anda mengabaikan hal-hal yang mengatakan bahwa pasar sedang naik. Sekarang Anda memiliki sinyal yang bertentangan. Seperti yang saya yakin Anda tahu, kebanyakan orang tidak akan objektif. Mereka akan berharap indikatornya benar dan yang lainnya salah. Bahkan, mereka mungkin akan mencoba untuk tidak melihat hal-hal yang mengatakan bahwa pasar akan naik, atau mereka akan mengabaikannya karena tidak memiliki bobot sebanyak indikator karena tidak sesuai dengan harapan mereka.

Biasanya, jika mereka tidak melakukan perdagangan, mereka bahkan tidak akan mengambil posisi dengan sinyal yang saling bertentangan ini. Tetapi karena mereka sudah berdagang, mereka mendistorsi informasi tepat di depan mereka dan berharap serta berdoa agar pasar melakukan apa yang mereka inginkan.

Tetapi apakah itu hal yang objektif untuk dilakukan? Tidak, tentu saja tidak. Hal objektif yang harus dilakukan adalah keluar dari posisi dan mengevaluasi kembali. (Atau paling tidak, pindahkan stop order Anda sangat dekat ke tempat pasar diperdagangkan untuk mengambil risiko yang lebih kecil.) Itu akan bertindak demi kepentingan terbaik Anda sendiri. Namun sebaliknya, kebanyakan orang mengabaikan informasi tersebut dan berharap serta berdoa agar posisi tersebut berjalan sesuai dengan yang mereka pikirkan.

Ini terjadi karena kebanyakan orang terjebak dalam pendapat mereka tentang pasar dan memiliki a banyak masalah menghadapi kenyataan bahwa mereka bisa saja salah. Tidak apa-apa untuk salah tentang arah pasar. Tapi tidak apa-apa untuk salah tentang arah pasar dan mengabaikan tanda-tanda bahwa sudah waktunya untuk keluar dan memulai kembali. Kurangnya objektivitas akan membunuh perdagangan Anda.

Agar objektif, Anda tidak dapat menempatkan permintaan dan harapan Anda di pasar. Pertama dari semua, Anda memotong diri sendiri atau mendistorsi informasi penting yang ditawarkan pasar untuk membantu Anda memutuskan ke arah mana. Kedua, Anda tidak memiliki kekuatan yang cukup untuk mengendalikan pasar agar memenuhi tuntutan dan harapan Anda. Dengan demikian, Anda harus belajar untuk bersikap objektif dalam pengamatan pasar Anda.

Ini tidak berarti bahwa Anda tidak dapat memiliki pendapat tentang pasar. Itu hanya berarti bahwa pendapat Anda bisa dengan mudah salah dan juga benar. Dan Anda harus benar-benar siap dan nyaman untuk menjadi salah sebanyak mungkin menjadi benar. Anda perlu melepaskan diri dari keharusan menjadi benar. Semakin objektif Anda, semakin sedikit Anda akan mendistorsi informasi yang Anda terima.

Mark Douglas, penulis *The Disciplined Trader* menyatakan ada tujuh karakteristik orang yang objektif. Inilah mereka sehingga Anda dapat mengenalinya ketika Anda telah mencapainya:

- 1) Anda tidak merasakan tekanan untuk melakukan apa pun.
- 2) Anda tidak memiliki perasaan takut.
- 3) Anda tidak merasakan penolakan.
- 4) Tidak ada benar atau salah.
- 5) Anda menyadari bahwa inilah yang dikatakan pasar kepada saya, inilah yang saya lakukan.
- 6) Anda dapat mengamati pasar dari sudut pandang seolah-olah Anda tidak berada dalam posisi, bahkan di mana pun Anda berada.
- 7) Anda tidak berfokus pada uang, tetapi pada struktur pasar.

Jika Anda dapat melihat salah satu kualitas di atas dalam diri Anda, Anda berada di jalan yang benar. Kamu lagi perlu melepaskan diri dari kebutuhan untuk menjadi benar. Jika Anda terus-menerus harus benar, sayangnya Anda berada di bisnis yang salah. Untuk menjadi seorang trader yang sukses, Anda tidak harus selalu benar, tetapi Anda harus selalu objektif.

Bab 11

MENJADI PEMENANG DAN PECUNDANG YANG AKTIF

Beberapa orang percaya perdagangan itu seperti perjudian. Ini bukan. Dalam permainan judi, Anda harus melakukannya berpartisipasi untuk kalah dan tidak melakukan apa pun untuk menghentikan kekalahan. Jika, setelah satu taruhan, Anda tidak memasang taruhan lain di atas meja, Anda tidak akan kalah. Juga tidak mungkin Anda akan menang. Namun, pada saat itu (jika Anda tidak memasang taruhan lain), tidak akan ada risiko.

Jelas, dalam perdagangan itu sangat berbeda. Anda harus berpartisipasi untuk melakukan perdagangan, dan Anda harus berpartisipasi (dengan kata lain melakukan sesuatu) untuk memotong kerugian Anda. Jika Anda tidak melakukan apa-apa, ada kemungkinan bahwa seluruh akun Anda dapat dihapus. Dan bahkan itu tidak akan menghentikan kerugian Anda jika Anda masih tidak melakukan apa-apa. (Meskipun, pada saat itu, broker Anda kemungkinan besar akan berpartisipasi untuk Anda dengan mengeluarkan Anda dari pasar.)

Dalam perjudian, Anda tahu persis apa risiko Anda dan permainan selalu berakhir sebelum yang berikutnya dimulai. Namun dalam trading, Anda tidak tahu sebelumnya persis apa risiko Anda. (Anda mungkin punya ide, tapi bahkan dengan stop order selalu ada kemungkinan slippage.) Tapi perbedaan besar yang nyata antara perjudian dan trading adalah peristiwa tidak pernah berakhir karena pasar terus bergerak.

Contoh bagus dari pemenang dan pecundang yang aktif mungkin adalah orang yang bermain blackjack di kasino. Anda harus membuat pilihan sadar untuk bermain dan mempertaruhkan uang Anda. Dan saat permainan selesai, peraturan memaksa Anda untuk menjadi pecundang aktif. Jika Anda ingin bermain dan mempertaruhkan uang Anda lagi, Anda harus memasang taruhan lagi. Tanpa taruhan lain, Anda tidak bisa menjadi pecundang lagi. Anda harus berpartisipasi aktif untuk kehilangan dan tidak melakukan apa pun untuk menghentikan kerugian, kebalikan dari perdagangan.

Inilah mengapa (dalam trading) menjadi pemenang aktif dan pecundang aktif sangatlah penting. Tetapi karena acara tidak pernah berakhir, mudah untuk tidak menjadi pemenang dan pecundang yang aktif. Selalu ada kemungkinan (sekecil apa pun) pasar kembali dalam perdagangan apa pun yang Anda lakukan. Anda tidak perlu berpartisipasi secara aktif untuk mendapatkan kembali kerugian Anda, Anda cukup tetap dengan perdagangan dan membiarkan pasar datang sepanjang jalan dan mengembalikan kerugian Anda.

Karena kenyataan ini, selalu ada godaan terus menerus untuk tidak memotong kerugian Anda. Memotong kerugian bagi banyak pedagang itu menyakitkan. Begitu banyak yang memilih untuk menghindari rasa sakit dan tidak menjadi pecundang yang aktif. Mereka hanya berpikir mereka berada dalam perdagangan yang menang yang belum menunjukkan keuntungan. Atau kita hanya akan melihat bukti yang mengatakan bahwa posisi kita benar dan mengabaikan bukti lainnya yang menentang gagasan itu. Ini jelas merupakan ciri-ciri seseorang yang bukan pemenang dan pecundang yang aktif.

Tapi menjadi pecundang aktif (sekali pun pemenang aktif) adalah satu-satunya cara untuk sukses. Sekali lagi, godaan untuk tidak melakukan cut loss selalu ada. Tapi itu tidak akan melakukan apa-apa selain membuat Anda dalam masalah. Trader sukses tahu bahwa memotong kerugian Anda secara aktif, sebelum menjadi terlalu besar dan tidak terkendali, adalah satu-satunya cara!

Seseorang pernah mengatakan kepada saya, "Untuk menghasilkan uang dari perdagangan, Anda tidak bisa duduk diam!"

Pada dasarnya, artinya adalah Anda perlu melakukan hal-hal seperti masuk dan keluar dari perdagangan yang menang dan kalah untuk menjadi sukses. Dengan kata lain, cara untuk menghasilkan uang dari perdagangan tidak hanya bertindak untuk kepentingan terbaik Anda, tetapi benar-benar bertindak dan melakukan sesuatu untuk membantu perdagangan Anda. Itu berarti ketika perdagangan melawan Anda, Anda benar-benar tidak bisa duduk diam dan tidak melakukan apa-apa. Anda harus memotong kerugian Anda alih-alih berharap pasar akan kembali.

Dan ketika perdagangan berjalan sesuai keinginan Anda, Anda harus bertindak demi kepentingan terbaik Anda sendiri dengan menjadi pemenang aktif. Lacak pemberhentian Anda untuk mengunci keuntungan, tutupi posisi Anda saat mencapai target Anda alih-alih mencari home run, dll. Jangan duduk di tangan Anda.

Bab 12

PERDAGANGAN KERTAS SETELAH RUGI

Teman baik saya Alexander memberi saya tip kecil ini beberapa waktu yang lalu, dan saya pikir setiap trader dapat belajar darinya. Soalnya, Alexander adalah trader off-the-floor yang sukses. Salah satu alasan utama dia sukses (ketika yang lain tidak) adalah karena dia menggunakan beberapa teknik yang sangat baik untuk membuatnya tetap disiplin dalam tradingnya. Saya akan memberi tahu Anda tentang salah satu teknik luar biasa yang dapat Anda masukkan dengan mudah ke dalam perdagangan Anda sendiri.

Inilah masalah yang saya lihat pada banyak trader off-the-floor: Setiap kali mereka mengalami kerugian perdagangan (apakah itu perdagangan yang merugi \$300 atau perdagangan yang merugi \$3.000), mereka cenderung ingin segera mendapatkan uangnya kembali (sebaiknya di perdagangan berikutnya). Tapi apa yang dilakukan adalah menempatkan Anda dalam kerangka berpikir yang sangat buruk.

Pikirkan sejenak, setiap kali kita kehilangan sesuatu (terutama uang), kita menginginkannya segera kembali. Pada tingkat bawah sadar, kita hampir "putus asa" untuk mendapatkan kembali uang itu secepat mungkin. Seperti yang saya yakin Anda sadari, pemikiran seperti ini biasanya akan menghalangi Anda untuk sukses dalam perdagangan berikutnya. Dan kemudian jika Anda akhirnya membuat keputusan yang buruk pada perdagangan Anda berikutnya, Anda akan kehilangan dua perdagangan berturut-turut, dan siklus tersebut kemungkinan besar akan berlanjut sampai Anda bisa mendapatkan kerangka berpikir yang benar.

Itu sebabnya saya akan menyarankan Anda mencoba sesuatu yang baru. Saya pikir itu mungkin banyak membantu Anda. Setelah perdagangan Anda yang kalah berikutnya, inilah yang harus Anda lakukan: PAPERTRADE! Itu benar, buat perdagangan Anda berikutnya menjadi perdagangan kertas. Lakukan perdagangan seperti biasa. Peluang berikutnya yang muncul, jangan benar-benar berdagang, lakukan saja di atas kertas.

Tetapi Anda harus membuatnya senyata mungkin. Tuliskan seperti Anda melakukan perdagangan normal. Bahkan mengangkat telepon dan berpura-pura memesan dengan broker Anda. Kemudian ikuti perdagangan seperti biasa. Ingatlah untuk menempatkan stop order Anda dan (secara hipotetis) mengikuti stop order Anda jika pasar bergerak ke arah Anda.

Jika Anda akan melakukan ini, penting bagi Anda untuk melakukannya dengan serius. Jika Anda hanya akan lihat pasar dan katakan saya akan melakukan ini atau itu, Anda hanya membuang-buang waktu.

Jika Anda akan melakukan ini, penting bagi Anda untuk melakukannya dengan serius. Jika Anda hanya akan melihat pasar dan berkata saya akan melakukan ini atau itu, Anda hanya membuang-buang waktu. Itu harus nyata, apakah itu membutuhkan lima menit dan kemudian Anda keluar dari perdagangan kertas, atau dibutuhkan dua jam saat Anda terus mengikuti hipotetis Anda saat pasar bergerak ke arah Anda. Anda harus menganggapnya serius untuk membantu Anda.

Ini akan melakukan dua hal positif untuk perdagangan Anda: 1) Ini akan membantu disiplin Anda seperti Anda pelajari bahwa Anda tidak perlu segera mendapatkan kembali perdagangan yang merugi itu untuk menjadi sukses. 2) lagi

yang penting, ini akan memberi waktu pada alam bawah sadar Anda untuk "melepaskan" perdagangan yang merugi. Dengan kata lain, Anda merasakan rasa sakit (emosional) yang paling besar tepat setelah perdagangan yang kalah. Tapi seiring berjalannya waktu, rasa sakit emosional hilang dan lebih mudah untuk menemukan perdagangan yang sukses.

Jadi melakukan perdagangan kertas ini akan memberi Anda waktu untuk melupakan perdagangan yang kalah. Dan sekali lagi, jika Anda memberi diri Anda waktu, Anda tidak akan terlalu bersemangat untuk mengejar pasar dan melakukan dua perdagangan yang buruk berturut-turut. Berhasil. Cobalah!

Bab 13

PERBAIKAN DIRI

Jika Anda ingin berkembang menjadi trader yang sukses, Anda perlu melakukan beberapa peningkatan diri. Jika Anda belum melakukannya, Anda perlu menyadari bahwa pasar selalu benar dan Anda dapat mengeluarkan uang dari pasar selama Anda tidak memaksakan struktur mental yang kaku pada perilakunya. Dengan kata lain, jangan terjebak dalam opini dan menolak untuk mengakui bahwa Anda bisa saja salah tentang arah pasar. Setiap trader yang sukses menyadari bahwa dia bisa saja salah dengan mudah menjadi benar.

Anda harus melepaskan rasa takut salah sehingga Anda dapat mengamati dan mengamati pasar dari sudut pandang yang jelas dan objektif. Jika Anda tidak bisa melepaskan rasa takut itu, itu akan menyebabkan Anda melakukan kesalahan dan keputusan trading yang buruk. Ini karena jika Anda berkonsentrasi pada rasa takut Anda, itu akan menyebabkan alam bawah sadar Anda menunjukkan rasa takut itu dan memberi Anda kerugian yang Anda coba hindari. Itu akan terjadi seperti ini setiap saat. Itulah cara kerja pikiran bawah sadar kita. Apa yang Anda pikirkan adalah apa yang Anda dapatkan. (Kita akan berbicara lebih banyak tentang ini di Bagian 3.)

Untuk meningkatkan diri sebagai trader, Anda juga perlu menetapkan beberapa aturan trading yang ditetapkan untuk memandu perilaku trading Anda. Anda harus belajar bagaimana mematuhi aturan-aturan ini tidak peduli seberapa menggoda untuk melanggarnya. Dan percayalah, akan tergoda untuk sering melanggarnya. Rasa takut ketinggalan akan membuat Anda ingin melanggar peraturan (terutama di awal). Tetapi Anda harus menghindari melanggar aturan Anda tidak peduli seberapa menggoda. Aturan Anda adalah apa yang akan membuat Anda bertindak demi kepentingan terbaik Anda sendiri. Tentu saja, melanggar peraturan Anda tidak akan bertindak demi kepentingan terbaik Anda.

Hal terpenting tentang peningkatan diri adalah belajar bersikap objektif dan menghindari memanjakan ilusi. Di sisi lain, jika Anda menolak untuk mengakui kesalahan Anda dengan menyalahkan pasar atau faktor lain, maka Anda jelas terlibat dalam ilusi. Jika sudah demikian, memperbaiki diri akan sangat sulit jika bukan tidak mungkin.

Untuk memperbaiki diri sendiri, Anda harus jujur pada diri sendiri. Hanya Anda yang bertanggung jawab atas hasil Anda. Menyalahkan pasar, broker, floor trader, apapun itu, hanya akan menunda perbaikan diri Anda. Semakin sedikit ilusi yang kita yakini, semakin jelas kita dapat melihat apa yang sebenarnya terjadi di pasar dan di dalam diri kita sendiri. Hal-hal yang lebih jelas adalah semakin kita akan belajar dan tumbuh. Maka akan lebih mudah untuk membuat keputusan pasar yang baik terlepas dari keadaannya, karena Anda terbiasa bertindak demi kepentingan terbaik Anda sendiri. Dan seperti kebiasaan buruk, kebiasaan baik bisa menjadi sama kuat dan kuatnya. Tapi butuh waktu dan usaha.

Tidak ada yang suka mengakui kesalahan mereka, tetapi inilah yang perlu kita lakukan untuk menjadi lebih baik diri. Jika kita tidak menghadapi kesalahan kita, kita hanya akan terus mengulanginya saat itu menjadi kebiasaan yang semakin kuat. Kami jelas ingin menghindari situasi itu.

Mengambil tanggung jawab atas tindakan kita adalah langkah pertama untuk perbaikan diri. Menyadari

apapun hasil yang kita dapatkan adalah karena keputusan yang kita buat. Tidak ada orang lain yang bertanggung jawab. Menyalahkan orang lain hanya memperlambat proses belajar. Jika Anda berdagang dengan buruk dan kehilangan uang, itu salah Anda. Tapi, di sisi lain, jika Anda berdagang dengan baik dan menghasilkan uang, itu juga salah Anda.

Anda akan banyak meningkatkan diri sendiri ketika Anda hanya mengakui bahwa Anda adalah satu-satunya bertanggung jawab atas hasil Anda. Anda harus menghadapi kondisi yang ada dalam kenyataan (bukan ilusi). Identifikasi apa yang perlu Anda pelajari atau ubah agar lebih efektif, dan kemudian lakukan tugas harian untuk meningkatkan diri Anda. Ini tidak sesulit yang Anda pikirkan, dan belajar untuk meningkatkan diri sendiri selalu bertindak demi kepentingan terbaik Anda sendiri.

Bagian II

Keterampilan yang Tidak Anda Butuhkan

Bab 14

KESALAHAN TERBURUK YANG BISA ANDA BUAT

Saya tidak dapat menghitung berapa banyak trader yang pernah saya lihat mengalami hal ini. Sejujurnya, itu mungkin terjadi pada hampir setiap trader di luar sana pada suatu waktu atau lainnya. Sayangnya, bagi banyak orang itu bisa menjadi awal dari akhir.

Seperti yang kita semua tahu, untuk menjadi sukses dalam trading, kita perlu membuat seperangkat aturan tertentu yang akan kita ikuti setiap hari. Aturan-aturan ini sangat penting karena memberikan struktur perdagangan kita dan membantu kita memutuskan apa yang harus dilakukan dan, sama pentingnya, apa yang tidak boleh dilakukan.

Jika Anda memiliki aturan perdagangan yang baik dan Anda mengikutinya secara konsisten, maka menghasilkan keuntungan dan menghindari kerugian besar harus menjadi tujuan yang dapat dicapai. Namun, di sisi lain, jika Anda tidak mengikuti aturan Anda, Anda akan menerima lebih banyak kerugian daripada yang seharusnya. Dan, di sinilah kesalahan besar terjadi. Saya telah melihat hal itu terjadi pada banyak trader.

Jika Anda tidak mengikuti aturan Anda dan perdagangan akhirnya menjadi pemenang, kemungkinan besar Anda akan menarik napas lega setelah selesai. Namun pada kenyataannya, Anda tidak boleh lega. Anda mungkin baru saja membuat kesalahan yang akan menyebabkan Anda gagal lebih cepat daripada kesalahan trading lainnya yang mungkin pernah Anda buat.

Anda lihat, jika perdagangan ini (di mana Anda tidak mengikuti aturan Anda) berhasil, maka Anda akan berhasil lebih mungkin untuk tidak mengikuti aturan Anda di lain waktu. Sekali lagi, ini adalah kesalahan terburuk yang bisa Anda lakukan. Ini akan menyebabkan lebih banyak kerusakan pada akun perdagangan Anda daripada kesalahan lain yang dapat Anda buat.

Dan yang terburuk adalah sangat menggoda untuk tidak mengikuti aturan Anda sekali ini saja. Tetapi Anda harus belajar bahwa tidak mungkin ada "sekali ini saja". Anda harus mengikuti aturan Anda setiap saat, tanpa kecuali.

Seperti yang saya katakan sebelumnya, saya telah melihat ini terjadi pada banyak trader. Misalnya, saya ingat seorang pedagang yang biasanya menghasilkan rata-rata sekitar \$500-\$1.000 sehari di S&P Futures. Dia baik-baik saja hanya mencoba mencapai tujuannya setiap hari, tetapi dia menjadi serakah dan mengatakan harus ada cara dia bisa menghasilkan lebih banyak keuntungan. (Saya tidak yakin apa yang salah dengan \$500-\$1.000 sehari.) Dia memutuskan peraturannya terlalu membatasi dan dia kehilangan banyak peluang. Jadi dia memutuskan bahwa karena dia melakukannya dengan sangat baik, dia akan melonggarkan aturannya sehingga dia bisa melakukan lebih banyak perdagangan dan semoga menghasilkan lebih banyak keuntungan.

Yah, dia mengabaikan aturannya selama beberapa hari. Karena itu, dia akhirnya mengambil lebih banyak risiko daripada biasanya. Tapi dia pikir itu bukan masalah besar karena dia sekarang mendapatkan rata-rata sekitar \$2.000 per hari selama seminggu. Tidak mengikuti aturannya menghasilkan lebih banyak uang untuk saat ini. Tapi saya yakin Anda menyadari apa yang terjadi.

Dalam bulan berikutnya, dia kehilangan semua yang dia hasilkan selama empat bulan terakhir (hampir \$60.000), dan sekarang uangnya turun untuk tahun itu ketika dia sedang dalam kecepatan untuk menghasilkan sekitar \$200.000. Ini terjadi bukan karena dia tidak mengikuti aturannya. Tidak, itu terjadi karena dia tidak mengikuti aturannya dan berhasil. Jadi itu memberinya keyakinan palsu bahwa dia tidak harus mengikuti aturannya.

Saya yakin Anda akan melewati masa dalam karir trading Anda (jika Anda belum melakukannya) di mana Anda akan tergoda untuk tidak mengikuti aturan Anda sekali ini saja. Saya tidak bisa cukup mengingatkan Anda seberapa besar kesalahan ini, terutama jika berhasil dan Anda mendapat untung. Menghasilkan uang dari perdagangan "pelanggar aturan" ini bisa menjadi keuntungan termahal yang pernah Anda hasilkan. Itu kemudian dapat dengan mudah memperkuat Anda untuk tidak mengikuti aturan Anda di lain waktu.

Itu akan selalu menggoda, tetapi menghindari godaan dan menolak membuat yang terburuk kesalahan yang Anda buat akan jauh lebih menguntungkan.

Mengikuti aturan Anda secara konsisten adalah satu-satunya cara untuk menjadi trader yang sukses. Jika Anda memutuskan untuk tidak mengikuti aturan Anda sekali ini saja, tidak lama lagi Anda akan menjadi bagian dari 80-90% trader yang merugi. Jangan biarkan diri Anda menjadi statistik. Selalu ikuti aturan Anda. Jangan sampai ada "kali ini saja".

Bab 15

PERDAGANGAN PENDAPATAN

Perdagangan balas dendam datang dari satu hal dan hanya satu hal, menyalahkan pasar atas kerugian Anda. Tapi mari kita pikirkan hal ini secara realistis. Siapa yang harus disalahkan ketika Anda mengalami kerugian? Sebenarnya saya pikir menyalahkan adalah kata yang salah. Pertanyaannya seharusnya siapa yang bertanggung jawab ketika Anda mengalami kerugian?

Tentu saja, jawaban yang benar adalah Anda. Pasar tidak menyebabkan Anda mengalami kerugian. Jadi marah pada pasar dan berusaha membalas dendam benar-benar tidak masuk akal. Dan jika Anda bertanggung jawab atas tindakan Anda, maka ketika Anda membalas dendam atas kerugian yang Anda terima, Anda sebenarnya sedang berusaha membalas dendam terhadap diri Anda sendiri. Dan itu pasti tidak masuk akal. Mengapa Anda ingin membalas dendam terhadap diri sendiri?

Tapi itulah yang Anda lakukan ketika Anda marah di pasar dan mencoba mendapatkan kembali kerugian Anda dengan cara yang hampir penuh dendam. Jika Anda frustrasi dan marah, Anda hanya akan membuat kesalahan perdagangan yang kemungkinan besar akan menghabiskan lebih banyak uang.

Banyak orang bingung mengapa balas dendam ikut bermain selama perdagangan. Tapi itu sangat sederhana. Pikirkan tentang perjudian, misalnya. Anda hanya bisa kehilangan apa yang Anda putuskan untuk dipertaruhkan. Saat Anda mempertaruhkan uang, mudah untuk bertanggung jawab atas kerugian Anda karena kemungkinan besar Anda harus benar-benar menempatkan taruhan secara fisik di atas meja, dan Anda hanya bisa kehilangan apa yang Anda putuskan untuk mengambil risiko.

Tapi jelas, dalam perdagangan, itu jauh berbeda. Jika Anda tidak atau tidak bisa keluar dari perdagangan yang merugi, Anda bisa kehilangan lebih banyak dari yang semula Anda rencanakan. Bahkan dengan stop order di pasar berjangka, bisa terjadi slippage yang akan menyebabkan Anda kehilangan lebih dari yang Anda rencanakan. Maka mudah untuk menyalahkan pasar atas kerugian tersebut. Pasar mengambil uang Anda. Di sinilah faktor balas dendam berperan.

Mari kita lihat sebuah contoh: Katakanlah Anda kehilangan 300 poin dalam perdagangan terakhir. Apakah keuntungan 100 poin cukup untuk perdagangan berikutnya? Pasar mungkin dengan jelas memberi tahu pengamat objektif bahwa hanya itu yang ada dalam perdagangan ini (100 poin). Tetapi bagi orang yang baru saja kehilangan 300 poin (terutama jika mereka bermaksud mengambil risiko kurang dari 300 poin), seringkali 100 poin tidak akan cukup karena Anda tidak akan mendapatkan kembali semua yang hilang dari Anda. Anda akan membutuhkan lebih dekat ke 300 poin untuk merasa benar kembali.

Tapi mari kita pikirkan hal ini secara realistis. Apakah satu perdagangan benar-benar ada hubungannya dengan yang lain? Pasar tidak tahu atau peduli berapa banyak yang Anda hasilkan atau hilangkan dalam perdagangan sebelumnya. Itu tidak berpengaruh apa pun pada perdagangan Anda berikutnya atau lima puluh perdagangan Anda berikutnya. Itu adalah satu hal yang selalu perlu Anda ingat setiap saat.

Satu perdagangan tidak ada hubungannya dengan perdagangan berikutnya. Mereka tidak berhubungan dengan cara apapun. Jadi

mencoba untuk mendapatkan kembali dalam satu perdagangan apa yang hilang dalam perdagangan terakhir tidak masuk akal. Anda hanya bisa mendapatkan keuntungan dari apa yang tersedia dalam perdagangan saat ini. Dan sekali lagi, itu tidak ada hubungannya dengan perdagangan yang baru saja Anda lakukan.

Ketika Anda merasa terdorong untuk mendapatkan kembali apa yang baru saja Anda hilangkan, Anda mencoba dan menguasai pasar, seolah-olah menantang untuk berkelahi. Itu tentu sikap yang salah. Anda ingin mengikuti pasar, bukan melawannya. Anda tidak bisa melawannya, karena Anda tidak bisa menang dengan cara itu. Anda tidak dapat mengubah apa yang akan dilakukan pasar. Anda hanya dapat mengubah diri Anda sendiri.

Mark Douglas menyatakannya dengan sangat jelas.... "Pasar tidak dapat mengambil apa pun dari Anda yang tidak Anda izinkan; jika Anda kehilangan uang atau kehilangan lebih dari yang Anda pertaruhkan, Anda memberikan uang Anda kepada pedagang lain. Namun, pada akhirnya, balas dendam menciptakan hubungan permusuhan dengan diri Anda sendiri. Jika Anda adalah orang yang memberikan uang Anda ke pasar, Anda juga adalah orang yang mengeluarkan uang dari pasar untuk diri Anda sendiri. Jika Anda marah pada diri sendiri karena membiarkan perdagangan terakhir lepas kendali, apa pun yang ditawarkan pasar "sekarang" dalam hal peluang, tidak akan cukup. Dari sudut pandang psikologis, Anda tidak akan mengambil kesempatan untuk mendapatkan keuntungan atau sebaliknya karena Anda belum menerima perdagangan terakhir sebagai baik-baik saja. Akibatnya, Anda akan menyangkal kesempatan saat ini atau berikutnya untuk menghukum diri sendiri atas kesalahan masa lalu. Pada kenyataannya, Anda tidak bisa kembali ke pasar, dan keyakinan akan balas dendam hanya membuat Anda membalas diri sendiri."

Saya pikir mungkin sudah jelas bagi kebanyakan orang bahwa mencoba membalas dendam pada pasar itu buruk. Tapi saya harap Anda sekarang menyadari bahwa ketika Anda mencoba membalas dendam di pasar, Anda sebenarnya hanya membalas dendam pada diri Anda sendiri.

Bab 16

BERHARAP, BERHARAP, DAN BERDOA

Ingat sebelumnya kita berbicara tentang betapa pentingnya menjadi pemenang dan pecundang yang aktif. Dengan kata lain, Anda harus bertindak untuk mengambil keuntungan dan bertindak untuk keluar dari perdagangan yang merugi. Anda tidak bisa pasif dengan pasar, dan itulah yang diharapkan, diharapkan, dan berdoa. Itu membuat kita pasif.

Secara umum, tidak ada salahnya berharap, berharap, dan berdoa. Kita semua berharap dan berharap hal-hal tertentu akan terjadi dalam hidup kita dan itu tidak masalah.

Tapi tidak ada ruang untuk itu dalam perdagangan. Masalahnya muncul ketika kita berharap, berharap, dan berdoa agar pasar melakukan apa yang kita inginkan. Ini menempatkan kita dalam hubungan pasif dengan pasar. Dengan demikian, kita tidak menjadi pemenang dan pecundang yang aktif. Ketika Anda berharap, berharap, dan berdoa agar pasar akan melakukan hal tertentu atau bergerak ke arah tertentu, Anda mengalihkan tanggung jawab ke pasar.

Tapi seperti yang sudah Anda ketahui, tanggung jawab seharusnya bukan di pasar, tapi di dalam diri kita sendiri. Dengan kata lain, hanya kita yang bertanggung jawab atas hasil yang kita terima. Berharap, berharap, dan berdoa agar pasar melakukan apa yang kita inginkan sangat merugikan. Seringkali itu melumpuhkan kita dan mencegah kita melakukan apa yang menjadi kepentingan terbaik kita. Ini terjadi karena apa yang dilakukan pasar tidak sesuai dengan apa yang kita inginkan. Dan sering kali keinginan, harapan, dan doa kita menyebabkan kita terkunci pada pendapat kita tentang pasar.

Satu hal yang harus Anda ingat adalah pendapat kami belum tentu benar tentang pasar. Lebih sulit lagi, pendapat kami mungkin benar, tetapi kami mungkin terlalu dini. Tapi tidak apa-apa Anda tidak harus selalu benar untuk menjadi sukses. Anda tidak bisa begitu saja terpaku pada opini yang Anda inginkan dan berharap pasar bergerak ke arah tertentu. Pasar hanya akan bergerak ke arah mana pun perintah beli dan jual menyebabkannya bergerak. Sayangnya, keinginan dan harapan Anda tidak akan berpengaruh ke arah mana pasar bergerak.

Jika Anda mendapati diri Anda berharap, berharap, dan berdoa pasar akan melakukan sesuatu, ini merupakan indikasi yang sangat baik bahwa Anda tidak memiliki pemahaman yang baik tentang situasi saat ini, dan sudah pasti waktunya untuk keluar dari posisi dan mengevaluasi kembali.

Sangat mudah untuk membiasakan diri berharap, berharap, dan berdoa (terutama untuk trader baru), tapi seperti yang Anda lihat, itu adalah kesalahan besar. Jelas, Anda ingin menghindarinya dengan cara apa pun karena itu tidak akan pernah bertindak demi kepentingan terbaik Anda, dan akan selalu sulit untuk berhasil dalam hubungan pasif itu.

Satu hal yang membuat semua ini sedikit membingungkan adalah intuisi (suara kecil itu masuk

kepala Anda yang memberi tahu Anda apa yang harus dilakukan) terasa seperti berharap, berharap, dan berdoa. Dalam *The Disciplined Trader*, Mark Douglas menjelaskannya dengan sangat jelas:

“Namun, ada masalah lain yang kurang jelas dengan penghindaran, terutama sehubungan dengan keinginan dan harapan. Dorongan intuitif sejati – tingkat pengetahuan dan kebijaksanaan yang lebih dalam yang akan menunjukkan langkah paling tepat berikutnya untuk diambil – yang akan selalu demi kepentingan terbaik kita terasa sangat mirip dengan keinginan dan harapan. Dengan kata lain, sangat sulit untuk membedakan keduanya, membuatnya sangat mudah untuk mencampuradukkannya, yang merupakan salah satu alasan mengapa kita merasa begitu sulit untuk mempercayai intuisi kita. Cara Anda dapat mengetahui dengan pasti bahwa Anda mendapatkan dorongan intuitif sejati adalah dengan membersihkan lingkungan mental Anda apa pun yang akan menyebabkan Anda berharap dan berharap sesuatu akan terjadi alih-alih menghadapi masalah secara langsung untuk mencari tahu apa yang perlu dilakukan. Selesai. Anda dapat berharap dan berharap bahwa pasar akan kembali, atau Anda dapat memotong kerugian Anda dan membuat diri Anda siap untuk mengambil kesempatan berikutnya yang mengharuskan Anda mengubah apa pun di lingkungan mental Anda yang akan menyebabkan Anda menghindari konfrontasi dan akibatnya keinginan dan harapan. Semakin sedikit penyebab yang Anda miliki untuk berharap dan mengharapkan sesuatu akan terjadi, semakin Anda akan tahu bahwa ketika Anda mendapatkan perasaan tertentu itu, itu adalah dorongan intuitif yang sebenarnya, dan semakin percaya diri Anda untuk mengikutinya. Intuisi akan selalu memandu Anda dengan cara yang paling tepat untuk memenuhi kebutuhan Anda.”

“Anda dapat berharap dan berharap bahwa pasar akan kembali, atau Anda dapat memotong kerugian Anda dan mempersiapkan diri untuk mengambil kesempatan berikutnya.”

Bab 17

DOUBLING UP: MENAMBAHKAN POSISI KEHILANGAN

Seperti yang telah kita bicarakan sejauh ini, hal terpenting yang dapat Anda lakukan adalah menjaga risiko Anda tetap rendah minimum absolut. Saya tidak bisa mengatakannya dengan cukup. Meminimalkan risiko Anda 100 kali lebih penting daripada menemukan perdagangan yang menang. (Dan menemukan perdagangan yang menang juga penting, jadi saya harap ini menunjukkan kepada Anda betapa pentingnya membatasi risiko.)

Lalu ada kebiasaan yang dilakukan beberapa trader yang bisa sangat merugikan trading Anda. Tidak ada yang dapat menambah lebih banyak risiko pada perdagangan Anda selain menambah posisi yang kalah. Namun demikian, pedagang melakukannya setiap hari. Alasan utama mengapa hal ini terjadi adalah alasan yang sama dengan kebanyakan masalah perdagangan lainnya. Kebanyakan trader tidak mau mengakui bahwa mereka salah. Dengan menambah posisi kalah mereka, mereka memberi diri mereka kesempatan lagi untuk tidak salah.

Tetapi jika kunci untuk perdagangan yang sukses adalah menjaga risiko seminimal mungkin, lalu bagaimana menambah posisi yang kalah dapat membantu seorang pedagang? Jawabannya adalah tidak bisa! Ini sangat mirip dengan apa yang kita bicarakan di Bab 14 (Kesalahan Terburuk yang Dapat Anda Buat). Masalah sebenarnya adalah ketika menggandakan (menambah posisi yang kalah) berhasil dan Anda akhirnya mengambil keuntungan dari perdagangan seperti ini. Ini memvalidasi situasi yang sangat berbahaya dan mungkin memberi tahu Anda bahwa tidak apa-apa untuk melakukannya lagi lain kali. Tetapi lain kali bisa menjadi waktu yang dibutuhkan sebagian besar dari akun Anda.

“Satu-satunya alasan untuk melakukan perdagangan adalah jika Anda melihat peluang dan Anda merasa pasar memiliki peluang bagus untuk bergerak ke arah Anda. Tetapi alasan orang biasanya menambah posisi mereka yang kalah bukan karena mereka melihat peluang lain, tetapi karena mereka tidak ingin pendapat pertama mereka salah.”

Satu-satunya alasan untuk melakukan perdagangan adalah jika Anda melihat peluang dan Anda merasa pasar memilikinya peluang bagus untuk bergerak ke arah Anda. Namun alasan orang biasanya menambah posisi kalahnya bukan karena melihat peluang lain, melainkan karena tidak ingin opini pertamanya salah. Mereka merasa jika mereka rata-rata mengeluarkan harga mereka, mereka memiliki peluang lebih baik untuk tidak salah. Tapi, menurut saya, itu sikap yang salah untuk menjadi sukses. Saya benar-benar merasa kebanyakan orang menambah posisi kerugian mereka untuk menghindari tanggung jawab karena salah tentang arah pasar saat ini.

Saya tidak ingin Anda salah paham. Saya tidak berpikir menskalakan posisi adalah hal yang salah untuk dilakukan. Jika Anda memiliki rencana untuk membuat lebih dari satu kontrak pada tingkat harga yang berbeda, saya rasa tidak apa-apa. Tapi yang saya bicarakan adalah ketika seorang trader tidak memiliki rencana seperti itu. Mereka hanya memutuskan untuk menambah posisi karena bertentangan dengan mereka. Ini adalah kesalahan.

Dan seperti yang saya katakan beberapa menit yang lalu, itu bisa menjadi kesalahan yang lebih besar jika berhasil, karena situasi itu memberi tahu Anda bahwa mungkin tidak apa-apa untuk melakukannya lain kali. Dan saya berjanji kepada Anda bahwa itu akan lebih menyakitkan Anda daripada membantu Anda. Saya telah melihatnya terjadi ribuan kali. Saya sudah selesai

untuk diri saya sendiri cukup waktu untuk mengetahui itu tidak akan berhasil dalam jangka panjang.

Sekarang, di sisi lain, saya tidak punya masalah sama sekali untuk menambah posisi menang. Di dalam Faktanya, saya pikir dalam banyak kasus menambah posisi menang adalah ide yang bagus. Saya kira ide dasarnya adalah tidak apa-apa untuk menambah posisi Anda ketika segala sesuatunya berjalan sesuai keinginan Anda, tetapi tidak apa-apa untuk menambah posisi Anda ketika segala sesuatunya tidak berjalan sesuai keinginan Anda. Itu adalah aturan yang baik untuk dimiliki.

Sekali lagi, ini hanya mengarah pada gagasan untuk bertindak demi kepentingan terbaik Anda sendiri. Dan, jika menambah posisi rugi adalah cara untuk menghindari mengakui bahwa kita salah tentang arah pasar, maka itu hanya akan menunjukkan kepada Anda bahwa melakukannya (tanpa rencana) sama sekali tidak bertindak demi kepentingan terbaik Anda sendiri. Ini karena jika kita ingin bertindak demi kepentingan terbaik kita sendiri, kita harus mau mengakui bahwa kita salah, bukannya menghindarinya dan memperburuk keadaan.

Bab 18

KETAMAKAN

Sangat mudah untuk menjadi serakah dalam bisnis ini. Sangat mudah untuk berpikir apa pun yang Anda dapatkan, itu tidak cukup. Jika Anda memiliki keuntungan 200 poin dalam perdagangan, Anda menginginkan 300 poin. Jika Anda memiliki 300, Anda ingin 400. Kurangnya kepuasan adalah alasan utama mengapa banyak orang kesulitan untuk berhasil dalam trading.

Mungkin cara untuk menghindari keserakahan dengan perdagangan Anda adalah dengan mencari tahu mengapa begitu mudah untuk menjadi serakah dengan pasar. Keserakahan berasal dari keyakinan bahwa tidak pernah cukup atau tidak akan cukup. Ketika pasar terus bergerak, bukankah selalu mungkin untuk mendapatkan lebih banyak dari perdagangan? Orang yang tamak tidak akan pernah puas, mereka akan selalu menginginkan lebih tidak peduli berapa banyak yang mereka miliki. Tampaknya alasan orang serakah saat berdagang adalah karena mereka mengambil faktor non-pasar (seperti seberapa besar mereka membutuhkan uang, untuk apa mereka membutuhkannya, mampukah mereka mengambil risiko, dll.) dan menerapkannya ke pasar dan bisnis mereka. perdagangan.

Tetapi tidak masuk akal untuk melakukan ini karena faktor-faktor non-pasar itu tidak ada hubungannya sama sekali dengan arah yang dituju pasar. Jadi untuk mengambil faktor-faktor tersebut seperti saya ingin menggunakan uang ini untuk membeli rumah yang lebih besar atau saya membutuhkan uang ini untuk membayar tagihan saya. Sementara hal-hal itu mungkin benar, mereka tidak ada hubungannya dengan arah mana pasar menuju. Jadi membiarkan hal-hal itu mengendalikan keputusan perdagangan Anda membuat Anda serakah. Itu membuat Anda menginginkan lebih dari yang ditawarkan pasar, dan itu memengaruhi Anda untuk tidak bertindak demi kepentingan terbaik Anda sendiri.

Dengan demikian, Anda dapat dengan mudah tergoda untuk berpikir bahwa ada lebih banyak lagi dalam perdagangan tertentu saja karena Anda menginginkan lebih banyak uang dan itu mendorong Anda untuk berharap dan berharap. Dan, seperti yang telah kita diskusikan beberapa waktu lalu, itu juga bukan tindakan untuk kepentingan terbaik Anda sendiri. Berharap dan berharap tidak akan menghasilkan uang bagi Anda.

Anda mungkin ingat ketika Michael Douglas dalam film Wall Street berkata, "keserakahan itu baik!" Nah, tahukah Anda? Dia jauh. Mungkin kedengarannya bagus di film, tapi jelas tidak bagus di trading. Menurut pendapat saya, menjadi serakah akan mempersingkat karir perdagangan Anda lebih cepat daripada kesalahan lain yang dapat Anda buat.

Bab 19

TAKUT

Sering kali kita dapat menyabot perdagangan kita sendiri karena ketakutan kita. Dalam banyak kasus, rasa takut itu baik dan bermanfaat dalam hidup kita. Tapi dalam perdagangan, itu bisa sangat berbahaya.

Ketakutan membantu kita menghindari hal-hal di lingkungan yang kita anggap mengancam. Penting untuk diperhatikan bahwa apa yang kita anggap mengancam belum tentu mengancam. Kami hanya menganggapnya sebagai ancaman. Dan sejauh menyangkut pikiran kita, itu adalah ancaman nyata.

Contoh yang baik ditawarkan di *The Disciplined Trader*. Seorang anak digigit anjing dengan parah secara alami akan mengasosiasikan semua anjing dengan ancaman rasa sakit, dan akibatnya menimbulkan ketakutan yang intens atau bahkan teror setiap kali dia bertemu anjing di masa depan. Ketakutan anak terhadap semua anjing lain selain yang menggigitnya itu nyata. Dia tidak memiliki cara untuk membedakan antara anjing yang ramah dan anjing yang berbahaya karena pengalaman pribadinya membuatnya percaya bahwa semua anjing itu berbahaya. Itulah kebenarannya tentang sifat lingkungan. Namun, kebenarannya tidak semua yang ditawarkan lingkungan dalam bentuk pengalaman dalam hubungannya dengan anjing. Tidak semua anjing yang ada berbahaya. Justru sebaliknya, sangat sedikit yang dianggap mengancam; kebanyakan melihat anak kecil dan ingin bermain.

Sekarang, dalam setiap kesempatan pertemuan anak dengan seekor anjing di masa depan, dia akan menciptakan pengalaman teror, terlepas dari disposisi anjing tertentu yang kebetulan dia temui. Jika seekor anjing melakukan gerakan apa pun ke arah anak tersebut, anak tersebut akan menganggap gerakan tersebut sebagai serangan yang sebenarnya ketika yang diinginkan anjing hanyalah bermain atau dibelai. Nyatanya, anak itu bisa menjadi sangat takut diserang sehingga dia akan mencurahkan sebagian besar, jika tidak semua, perhatiannya untuk memindai lingkungan sekitar untuk mencari anjing. Pada akhirnya, indranya akan menjadi terbiasa untuk menangkap pandangan dan suara mereka, dan setiap kali dia melihat atau mendengarnya, dia akan menciptakan pengalaman menakutkan lainnya yang hanya memperkuat ketakutannya. Fokus perhatiannya akan menarik perhatiannya pada objek ketakutannya sehingga dia dapat menghindari apa yang telah dia pelajari sebagai ancaman. Masalahnya adalah bahwa apa yang dia pelajari salah sehubungan dengan kondisi bahwa tidak semua anjing berbahaya.

Tidak mengetahui itu, dia secara alami akan percaya bahwa terornya datang dari luar, bukan dari dalam dirinya. Akibatnya, ketakutannya bertindak atas persepsinya untuk menciptakan pengalaman yang dia coba hindari dengan menyebabkan dia mengasah semua anjing di lingkungan.

Apakah Anda melihat bagaimana rasa takut anak kecil bisa serupa dengan rasa takut yang kita alami saat berdagang? Ketika kita fokus pada perdagangan kita yang kalah, kesalahan, dll., Kita memberikan arahan yang kuat pada pikiran bawah sadar kita. Kita kemudian dapat dengan mudah berakhir dengan kerugian yang sama yang kita coba hindari dengan keras. Apa yang kita fokuskan perhatian kita biasanya adalah apa yang kita dapatkan.

Ini tidak semudah memusatkan perhatian kita pada perdagangan yang menang dan perdagangan yang tepat mekanik untuk membuat kita menjadi sukses. Tapi tidak terlalu jauh juga. Anda lihat, jika Anda terus-menerus fokus (dengan intens) pada kesalahan dan keputusan perdagangan yang buruk, kemungkinan besar Anda akan melakukannya

berakhir dengan lebih banyak hal yang sama. Alam bawah sadar Anda melihat gambaran mental yang Anda berikan dan bertindak sesuai arahan yang diterimanya dari Anda. Begitulah cara alam bawah sadar bekerja. Dibutuhkan gambaran mental yang Anda berikan (seperti khawatir digigit anjing, atau khawatir tentang kesalahan perdagangan yang Anda buat di masa lalu) dan melakukan yang terbaik untuk bertindak sesuai petunjuk ini atas nama Anda.

Seperti yang akan Anda pelajari di Bagian 3, alam bawah sadar Anda tidak peduli jika Anda memberikan arahan yang tidak sesuai dengan kepentingan terbaik Anda. Itu hanya mencoba untuk mengikuti informasi yang diberikan terlepas dari apakah itu benar-benar membantu atau tidak. Sama seperti dalam contoh menggigit anjing, anak mengirimkan petunjuk ke alam bawah sadarnya bahwa semua anjing sedang mengancamnya. Dua hal penting di sini. Pertama, informasi tersebut belum tentu benar, jelas tidak semua anjing mengancam. Bahkan, sebagian besar menyenangkan untuk dimainkan dan akan sangat menyenangkan bagi anak. Dan hal penting kedua adalah bahwa informasi ini tidak membantu anak (jelas anak akan lebih bahagia jika dia dapat memiliki hubungan persahabatan dengan kebanyakan anjing daripada takut), namun demikian, sejauh menyangkut anak, informasi (bahwa semua anjing mengancam) sangat nyata dan benar.

Masih ada cara lain ketakutan kita menyebabkan masalah dalam perdagangan kita. Ingat ketakutan kita bertindak sebagai mekanisme peringatan untuk membantu kita menghindari apa yang kita yakini sebagai ancaman. Salah satu cara yang dilakukan banyak orang adalah menghindari informasi yang mengancam atau bertentangan dengan pendapat kita saat ini. Alih-alih melihat dengan jelas semua potongan informasi berbeda yang akan membantu kita membuat keputusan perdagangan yang baik, kita justru melakukan sebaliknya. Kami mengabaikan informasi penting yang akan mengancam kami. Saat berdagang, ini bisa sangat, sangat berbahaya dan tidak akan pernah membantu kita bertindak demi kepentingan terbaik kita sendiri.

Ketika kita berdagang dengan rasa takut, kita dapat dengan mudah memblokirnya. Misalnya kita sedang berdagang dan pasar menawarkan kepada kita informasi yang mengindikasikan bahwa kita benar atau informasi yang mengindikasikan bahwa kita salah, menurut Anda informasi apa yang akan kita fokuskan? Kami jelas memberi banyak bobot pada informasi yang akan membuat kami benar dan berkali-kali mengabaikan informasi yang memberi tahu kami tentang kemungkinan lain. Pemikiran seperti ini bisa sangat berbahaya bagi trader mana pun karena, setelah beberapa saat, informasi yang mengancam bisa menjadi sangat berlebihan sehingga Anda tidak bisa mengabaikannya lagi. Satu-satunya cara untuk menghilangkan stres dan kecemasan adalah keluar dari perdagangan.

Perdagangan yang menang akan ditangani sebaliknya oleh pedagang yang ketakutan. Ketakutannya akan kehilangan akan membuatnya fokus pada apa yang dapat diambil pasar darinya dalam perdagangan kemenangannya saat ini. Ingat, dalam perdagangan yang kalah, trader yang ketakutan hanya akan fokus pada informasi yang mendukung posisinya saat ini dan mengabaikan faktor lain yang mungkin tidak sesuai dengan pendapatnya.

Namun dalam perdagangan yang menang, pedagang yang ketakutan akan melakukan yang sebaliknya. Ia akan mengabaikan setiap informasi yang menyatakan bahwa pasar memiliki potensi untuk berlanjut ke arah yang menguntungkan. Dia akan sangat fokus pada informasi yang akan mengkonfirmasi ketakutannya terhadap pasar yang mengambil keuntungan, sehingga dia akan keluar dari perdagangan lebih awal terlepas dari potensi keuntungan yang tersisa dalam perdagangan. Dan menjadi lebih buruk lagi jika pasar berjalan sesuai keinginannya setelah dia keluar dari perdagangan. Dia merasa sangat mudah untuk menderita mengapa dia tidak bisa bertahan dalam perdagangan lebih lama lagi. Dia tentu saja tidak menyadari bahwa ketakutannya akan kerugianlah yang menyebabkan dia keluar dari perdagangan dan meninggalkan uang itu di atas meja.

Ini adalah alasan utama mengapa sebagian besar pedagang memotong keuntungan mereka dan membiarkan kerugian mereka berjalan. Dalam perdagangan yang menang, seorang pedagang yang ketakutan akan memusatkan perhatiannya pada informasi bahwa pasar akan mengambil keuntungannya. Dan dalam perdagangan yang merugi, seorang pedagang yang ketakutan akan memusatkan perhatiannya pada hal lain selain dari apa yang mengindikasikan bahwa perdagangan ini adalah pecundang.

Jelas, ketakutan ini akan menyabot perdagangan Anda karena menyebabkan Anda tidak bertindak demi kepentingan terbaik Anda sendiri. Untuk mencegahnya, kita harus belajar berdagang tanpa rasa takut. Untuk berdagang tanpa rasa takut, kita perlu sepenuhnya memercayai diri sendiri untuk mengetahui bahwa kita akan selalu bertindak demi kepentingan terbaik kita sendiri.

Jadi untuk menjadi sukses, Anda perlu fokus pada hal-hal yang berbeda dari kebanyakan trader. Membiarkan kerugian Anda berjalan dan memotong keuntungan Anda adalah apa yang kebanyakan orang lakukan. Anda perlu melakukan yang sebaliknya, dan untuk melakukannya Anda perlu mengubah pemikiran Anda. Di Bagian 3, kita akan belajar melakukan hal itu.

Bagian III

Cara Meningkatkan Dirimu sendiri

Bab 20

APA ITU PSYCHO-CYBERNETICS DAN BAGAIMANA ITU BISA MEMBANTU TRADING DAN KEHIDUPAN ANDA?

Pendahuluan (Dari *Zero Resistance Living* oleh The Psycho-Cybernetics Foundation, Inc.)

Sebuah "sains" dapat didefinisikan sebagai sistem pengetahuan yang teruji dan terbukti yang dapat digunakan untuk menghasilkan hasil yang dapat diprediksi dan akurat. Ilmu navigasi memungkinkan kita untuk menghitung dengan tepat di mana kita berada di mana saja di bumi atau di luar angkasa dan memprediksi secara akurat di mana tujuan kita, dan kapan kita akan sampai di sana. Ilmu kimia memungkinkan senyawa dan produk baru yang meningkatkan kesehatan, nutrisi, keamanan kita – setiap bidang kehidupan kita. Dengan satu tulang saja, ilmu arkeologi dapat merekonstruksi dunia dan kehidupan hewan yang telah mati berjuta-juta tahun yang lalu. Ilmu aeronautika dan komputer memungkinkan untuk menggerakkan pesawat ruang angkasa tak berawak jutaan mil jauhnya dengan akurasi yang tepat dan untuk menyiarkan catatan fotografi terperinci dari perjalanannya. Jadi ilmu dapat dianggap sebagai sistem informasi yang sangat andal dan benar sehingga dapat digunakan untuk membuat hidup lebih baik.

Psycho-Cybernetics adalah ilmu pertama tentang perkembangan manusia – sebuah sistem pengetahuan yang akan memungkinkan Anda untuk membuat perubahan yang akurat dan dapat diprediksi dalam cara Anda berpikir, merasakan, apa yang Anda lakukan, dan jumlah kesuksesan dan kesenangan yang Anda dapatkan dari hidup. Psycho Cybernetics memindahkan perkembangan manusia dari ranah harapan, harapan, dan teknik yang tidak dapat diandalkan ke ranah hasil positif yang dapat diprediksi.

Anda tidak akan menemukan keinginan dan harapan di Psycho-Cybernetics. Psycho-Cybernetics adalah berdasarkan pengetahuan ilmiah tentang bagaimana otak manusia dan sistem saraf bekerja sama untuk menghasilkan pemikiran, sikap dan perilaku. Prinsip dasar telah diuji dan dibuktikan dalam percobaan yang tak terhitung jumlahnya di laboratorium dan lembaga penelitian di seluruh dunia. Dan praktik Psycho-Cybernetics telah terbukti berhasil oleh jutaan orang yang telah menggunakannya untuk mengubah hidup mereka dengan cara yang luar biasa selama tiga puluh tahun terakhir.

Psycho-Cybernetics bekerja pada level fundamental, dan perubahan yang dihasilkannya berdampak pada semua bidang kehidupan. Beberapa item berikut akan berada di luar cakupan buku ini, tetapi Psycho Cybernetics memiliki banyak kegunaan untuk meningkatkan kehidupan di luar arena perdagangan. Semakin banyak Anda mempelajari cara menguasai Psycho-Cybernetics, semakin banyak yang dapat Anda harapkan untuk:

- 1) Bangun citra diri yang kuat dan positif yang mengekspresikan diri Anda yang sebenarnya, diri Anda yang terbaik.
- 2) Tetapkan tujuan yang jelas dan capai dengan cara yang dapat diprediksi.
- 3) Berhentilah melihat kesalahan Anda sebagai kegagalan dan benar-benar belajar menggunakan kesalahan Anda sebagai hal yang berharga

umpan balik yang memandu Anda ke tujuan Anda.

- 4) Menjadi lebih produktif dan sukses secara finansial dan karir Anda.
- 5) Maafkan orang lain dan diri Anda sendiri dan hilangkan kebencian yang menghilangkan kegembiraan hidup.
- 6) Pelajari cara bersantai dan tetap santai.
- 7) Pelajari cara menghadapi amarah, bahkan cara menggunakannya secara kreatif.
- 8) Pelajari bagaimana berpikir lebih jernih.
- 9) Merasa baik tentang hidup Anda dan diri Anda sendiri sepanjang waktu.
- 10) Pelajari cara meningkatkan hubungan Anda dengan semua orang dalam hidup Anda – keluarga Anda, teman Anda, rekan kerja, dan terutama diri Anda sendiri.
- 11) Rasakan kepuasan, kepuasan, dan kedamaian secara keseluruhan saat Anda mengeluarkan yang terbaik dari diri Anda setiap hari.

Psycho-Cybernetics tidak akan menghasilkan perubahan ini dalam semalam. Memerlukan waktu untuk mempelajari cara berpikir dan bertindak yang baru sehingga menjadi otomatis dalam hidup Anda, tetapi Anda akan segera mulai merasakan hasil yang positif.

Psycho-Cybernetics itu mudah. Anda akan melihat bahwa teknik tersebut tidak melibatkan kemauan keras atau usaha yang sulit. Latihan dan metode Psycho-Cybernetics memanfaatkan imajinasi kreatif Anda dengan cara yang santai dan menyenangkan. Itu mudah dipelajari dan menyenangkan untuk dilakukan, dan seperti keterampilan apa pun, keterampilan untuk menjadi diri Anda yang terbaik tumbuh lebih mudah dengan latihan.

Kata "cybernetics" berasal dari kata Yunani, yang berarti "juru mudi, orang yang mengemudikan kapal ke pelabuhan." Ilmu sibernetika mempelajari sistem panduan otomatis seperti yang memungkinkan peluru kendali untuk menemukan targetnya, komputer untuk memecahkan masalah yang rumit, atau robot untuk melakukan urutan tugas yang rumit secara otomatis.

Ilmu sibernetika memberi kita cara yang sangat efektif untuk melihat otak manusia dan sistem saraf. Pikiran bawah sadar kita sebenarnya adalah mekanisme servo pencari tujuan, dengan kata lain sistem panduan otomatis manusia. Psycho-Cybernetics adalah ilmu tentang sistem panduan manusia ini.

Mekanisme servo ini memiliki akses ke segala sesuatu yang pernah kita lihat atau lakukan, kecap, cium, rasakan, dan pelajari. Semuanya terekam dalam otak kita. Jika Anda menyediakan mekanisme-servo ini dengan sebuah tujuan, maka secara otomatis akan menghasilkan sarana untuk mencapai tujuan tersebut. Jadi manusia secara alami adalah cybernetic, atau makhluk pencari tujuan. Begitulah cara kita diciptakan. Ini adalah mekanisme servo yang memungkinkan Anda mengikat sepatu, menyiapkan sarapan, dan mengemudikan mobil Anda melalui perjalanan yang rumit untuk berangkat kerja, sementara sepanjang waktu Anda memikirkan hal-hal lain.

Mekanisme servo ini sama sekali impersonal. Ia bekerja sepenuhnya dengan apa adanya

diprogram ke dalamnya. Ini adalah alat yang sangat kuat yang sepenuhnya berada di bawah arahan pikiran sadar. Jika Anda memberikan tujuan yang positif dan sukses, itu akan menghasilkan hasil yang positif dan sukses. Ini akan menjadi mekanisme sukses. Jika Anda memberinya tujuan kegagalan, itu akan berfungsi secara otomatis sebagai mekanisme kegagalan dan menghasilkan kegagalan.

Pentingnya Kesalahan

Semua sistem panduan otomatis mencapai tujuannya dengan terus memperbaiki kesalahan. Rudal yang dipandu dalam perjalanannya ke sasarannya memiliki sensor yang mendeteksi saat keluar jalur. Mekanisme bimbingan kemudian membuat penyesuaian dan hasil yang diperlukan. Ini dilakukan ribuan kali dalam perjalanannya. Rudal yang dipandu mengandalkan umpan balik negatif ini untuk memandunya ke tujuannya.

Tanpa umpan balik negatif ini, peluru kendali sebenarnya tidak akan tahu kemana tujuannya dan tidak akan pernah mencapai targetnya. Hal yang sama berlaku untuk mekanisme servo manusia. Sangat disayangkan bahwa begitu banyak dari kita menafsirkan kesalahan sebagai kegagalan dan menderita perasaan frustrasi dan putus asa padahal sebenarnya kesalahan yang kita buat adalah informasi yang dibutuhkan mekanisme servo kita untuk melakukan koreksi yang diperlukan untuk membawa kita ke tujuan kita. Mekanisme servo Anda tidak memiliki pendapat tentang kesalahan. Itu hanya menggunakan informasi untuk membimbingnya ke tujuannya. Apa yang kita sebut "kesalahan" sebenarnya adalah pelajaran berharga untuk sukses.

Bagian penting dari Psycho-Cybernetics adalah belajar menggunakan kesalahan secara kreatif dan menghilangkan perasaan negatif yang disebabkan oleh kesalahan.

Gambar Diri

Tujuan atau sasaran peluru kendali adalah sekumpulan koordinat yang diprogram ke dalam komputernya. Sasaran yang memprogram mekanisme servo kreatif kita adalah citra mental, gambaran mental, suara, dan perasaan yang kita ciptakan dengan menggunakan imajinasi. Citra mental paling dasar dan penting yang kita gunakan untuk memprogram mekanisme-servo kita adalah citra diri kita. Citra diri kita adalah cetak biru mental kita atau gambaran mental tentang diri kita sendiri. Kami biasanya tidak memperhatikannya secara sadar, tetapi itu ada di luar kesadaran kami dengan sangat detail.

Citra diri ini adalah konsep kita tentang "orang seperti apa saya". Itu dibangun dari keyakinan kita tentang diri kita sendiri, keyakinan yang secara tidak sadar terbentuk dari pengalaman masa lalu kita, kemenangan dan kegagalan kita, kesuksesan dan kekecewaan kita, dan juga oleh pengamatan kita terhadap cara orang lain bereaksi terhadap kita, terutama di masa kanak-kanak. Dari semua informasi mentah ini kita membangun sebuah "diri", "siapa kita", citra diri kita. Begitu sebuah ide atau keyakinan tentang diri kita menjadi bagian dari citra diri ini, kita menerimanya sebagai kebenaran. Kami tidak berpikir untuk mempertanyakannya jadi kami bertindak seolah-olah itu benar. Citra diri kita menentukan pemikiran kita, perasaan kita, tindakan kita, bahkan apa yang kita pikirkan tentang kemampuan kita. Itu mengontrol jumlah kesuksesan, kegembiraan, kegembiraan, dan kepuasan yang kita miliki. Jenis kehidupan yang kita miliki, bahkan jenis dunia yang tampaknya kita tinggali, ditentukan oleh citra diri kita.

Citra diri menjelaskan mengapa berpikir positif sangat tidak bisa diandalkan. Ini menjelaskan mengapa kemauan sangat tidak efektif dan sulit dipertahankan. Karena semua kemauan dan pemikiran positif di dunia tidak dapat menghasilkan perubahan dan kesuksesan jika tidak sesuai dengan citra diri kita.

Citra diri kita terus-menerus memprogram mekanisme kreatif kita. Jika citra diri Anda adalah bahwa Anda gagal, mekanisme-servo Anda akan menemukan cara untuk menyampaikan hasil itu kepada Anda. Jika Anda

citra diri adalah bahwa Anda adalah korban keadaan, yang akan tercermin dalam hidup Anda. Sebaliknya, jika citra diri Anda adalah bahwa Anda mampu dan sukses, mekanisme kreatif Anda akan membuahkan hasil tersebut. Ilmu Psycho-Cybernetics mengajarkan Anda untuk berubah dan menciptakan citra diri yang kuat, peduli, produktif, dan cakap. Citra diri yang realistis dan masuk akal, serta mengekspresikan diri terbaik Anda, diri sejati Anda.

Imajinasi – Alat Perubahan

Anda membangun citra diri Anda saat ini dari gambaran dan perasaan mental yang jelas dan mendetail. Anda alami sehubungan dengan peristiwa-peristiwa dalam hidup Anda, terutama di masa kanak-kanak. Dan Anda akan menggunakan alat ampuh yang sama, imajinasi kreatif Anda, untuk membangun jenis citra diri yang mengekspresikan diri Anda yang terbaik. Anda akan menggunakan imajinasi Anda untuk menciptakan citra dan perasaan sukses, kepuasan, pencapaian, dan kekuatan, dan dengan citra positif baru ini Anda akan memprogram ulang mekanisme-servo Anda sehingga mulai membuahkan hasil sesuai dengan citra diri Anda yang baru. Anda akan belajar menggunakan imajinasi Anda dengan cara yang santai, menyenangkan, tidak pernah tegang, tidak pernah berusaha terlalu keras.

Proses ini akan memakan waktu – Anda tidak membangun citra diri Anda saat ini dalam semalam. Tetapi segera pemrograman baru akan mulai diambil.

Anda akan merasakan diri Anda mulai berpikir, merasakan, dan bertindak sesuai dengan citra diri Anda yang sukses. Pada akhirnya, citra diri yang baru ini akan menjadi sifat kedua, benar-benar alami dan spontan, dan itu akan memberi Anda kesuksesan, kepuasan, hubungan yang lebih baik, dan kebahagiaan secara otomatis selama sisa hidup Anda.

Bab 21

BEBERAPA LATAR BELAKANG UNTUK MEMULAI ANDA

Saya sangat merasa bagi Anda untuk belajar dan benar-benar memahami sebuah ide atau sekumpulan ide, penting bagi Anda untuk mengetahui latar belakang dari mana asalnya. Jika Anda memahami dari mana ide-ide itu berasal dan dasar dari mana asalnya, itu membuat pemahaman detailnya jauh lebih mudah serta membuatnya menjadi lebih bermakna.

Maxwell Maltz menulis sebuah buku berjudul *Psycho-Cybernetics* dan pertama kali diterbitkan di 1960. Buku ini menjadi best seller yang luar biasa. Ini sering dianggap sebagai salah satu buku self-help terbaik yang pernah ditulis. Dr. Maltz adalah salah satu ahli bedah plastik yang paling dikenal luas dan sangat dihormati di dunia. Dia adalah Profesor Bedah Plastik di Universitas Nikaragua dan Universitas El Salvador. Bahkan saat ini, penemuan Dr. Maltz di bidang psikologi citra diri terus memengaruhi ribuan orang di seluruh dunia. *Psycho-Cybernetics* masih berada di ujung tombak teknologi pengembangan pribadi. Hari ini tetap tepat waktu seperti komputer pribadi. Nyatanya, *Psycho-Cybernetics* sering disebut sebagai ilmu pengembangan pribadi yang pertama dan satu-satunya, dan banyak ahli merasa bahwa ini adalah satu-satunya cara yang benar untuk mengubah kepribadian Anda.

Sebagai ahli bedah plastik, Dr. Maltz mengoperasi ribuan orang. Operasi plastik itu dia melakukan pada orang (biasanya operasi wajah) tidak hanya membawa perubahan pada penampilan fisik orang-orang ini, tetapi dalam banyak kasus, perubahan yang luar biasa sering terjadi pada kepribadian mereka juga. Perubahan kepribadian yang dramatis ini terjadi segera setelah wajah mereka diubah. Dr Maltz menyadari ketika Anda mengubah wajah seorang pria, Anda sering mengubah jiwa seorang pria juga. Dr Maltz menyadari ini adalah tanggung jawab yang luar biasa, jadi dia tahu dia perlu belajar sebanyak mungkin tentang fenomena ini. Dia pikir dia berutang kepada pasiennya dan dirinya sendiri untuk mengetahui sepenuhnya tentang apa yang dia lakukan dan perubahan dramatis yang dia bawa dalam kehidupan orang.

Hal yang aneh adalah bahwa beberapa pasien tidak menunjukkan perubahan kepribadian apa pun perubahan penampilan yang dramatis. Sementara, di sisi lain, banyak pasien lain yang menunjukkan perubahan besar dalam sikap dan kepribadian kurang dari sebulan setelah operasi. Dr Maltz perlu mencari tahu mengapa beberapa orang berubah menjadi lebih baik dan yang lain hanya bertindak seolah-olah tidak ada perubahan sama sekali, seolah-olah operasi tidak dilakukan.

Ini memberi tahu Dr. Maltz bahwa perubahan penampilan bukanlah kunci perubahan kepribadian. Ada "hal lain" yang biasanya dipengaruhi oleh operasi wajah, tapi terkadang tidak. Ketika "sesuatu yang lain" ini direkonstruksi, orang itu sendiri berubah. Ketika "sesuatu yang lain" ini tidak direkonstruksi, orang itu sendiri tetap sama, meskipun ciri fisiknya mungkin sangat berbeda.

Seolah-olah kepribadian itu sendiri memiliki "wajah". "Wajah kepribadian" non-fisik ini tampaknya menjadi kunci perubahan kepribadian yang sebenarnya. Jika tetap bekas luka, terdistorsi, jelek, atau

inferior, orang itu sendiri memainkan peran ini dalam perilakunya terlepas dari perubahan penampilan fisik. Jika "wajah kepribadian" ini dapat direkonstruksi, jika bekas luka emosional lama dapat dihilangkan, maka orang itu sendiri berubah, bahkan tanpa operasi plastik wajah. Begitu dia mulai menjelajahi bidang ini, dia menemukan semakin banyak fenomena, yang menegaskan fakta bahwa "citra diri", gambaran mental individu tentang dirinya, adalah kunci sebenarnya dari kepribadian dan perilaku.

Gambaran yang Anda miliki tentang diri Anda juga akan menentukan apakah Anda bisa sukses atau tidak dalam perdagangan. Dengan kata lain, jika Anda memiliki gambaran yang jelas tentang diri Anda sebagai trader yang sukses, itu akan jauh lebih jauh dari yang dapat Anda bayangkan untuk membuat Anda menjadi dan tetap menjadi trader yang sukses dan menguntungkan. Anda perlu belajar bagaimana melihat gambar itu dengan jelas di pikiran Anda. Ini adalah satu-satunya cara untuk mencapai kesuksesan.

Bab 22

GAMBAR MENTAL

Pria dan wanita sukses, sejak awal waktu, menggunakan "gambaran mental" dan "latihan latihan", untuk mencapai kesuksesan. Napoleon, misalnya, "berlatih" keprajuritan, dalam imajinasinya, selama bertahun-tahun, sebelum dia benar-benar pergi ke medan perang. Dia dengan jelas membayangkan dirinya sebagai komandan, dan membuat peta yang menunjukkan di mana dia akan menempatkan berbagai pertahanan. Dia akan membuat semua perhitungannya dengan presisi matematis dalam pikirannya.

Conrad Hilton, pemilik jaringan Hotel Hilton yang terkenal, melihat dirinya memiliki dan mengoperasikan hotel dalam imajinasinya bertahun-tahun sebelum dia membeli hotel pertamanya. Tuan Hilton mengatakan dia membayangkan dirinya menjadi pria hotel yang sukses jauh sebelum dia menjadi pria hotel.

Seorang pelatih bola basket terkenal pernah berkata, "Tidak ada cara untuk memasukkan bola ke dalam keranjang saat tekanannya menyala, jika Anda tidak dapat melihat bola masuk ke ring dengan jelas dalam imajinasi Anda terlebih dahulu.

Saya akan mengatakan hal yang sama berlaku untuk perdagangan. Jika Anda tidak dapat dengan jelas melihat diri Anda dalam imajinasi Anda sebagai trader yang sukses, tidak mungkin Anda bisa menjadi trader yang sukses. Trader paling sukses terbaik telah dengan jelas membayangkan diri mereka sukses selama bertahun-tahun. (Dan, dalam banyak kasus, para pedagang ini membayangkan diri mereka sukses jauh sebelum mereka benar-benar sukses.)

Ada mekanisme otomatis di dalam diri kita semua. Dr Maltz menyebutnya "mekanisme servo", dan ini adalah mesin pencari tujuan otomatis, yang "mengarahkan" jalannya ke target atau tujuan. Kita semua memiliki ini di dalam diri kita dan dapat menggunakannya untuk mencapai tujuan yang ingin kita capai. Mekanisme servo ini bekerja sangat mirip dengan peluru kendali. Tapi seperti rudal yang dipandu, perlu pemrograman yang tepat untuk mencapai targetnya. Pemrograman itu datang dalam bentuk gambaran mental yang kami berikan pada mekanisme servo.

Jika kita terus-menerus memberikan mekanisme-servo gambaran yang jelas dan jelas tentang tujuan yang ingin kita capai, alam bawah sadar kita akan secara otomatis melakukan hal-hal yang diperlukan untuk membantu kita mencapai tujuan kita. Di sisi lain, jika kita terus memikirkan dan membayangkan hal-hal yang tidak kita inginkan terjadi, mekanisme-servo kita akan mengambil gambar tersebut sebagai tujuan kita, dan berusaha membuat gambaran buruk itu menjadi kenyataan. Anda lihat mekanisme servo bekerja secara otomatis. Itu hanya mengambil gambaran mental yang kita berikan dan mencoba mewujudkannya. Tidak peduli apakah gambaran mental itu sesuai dengan kepentingan kita atau tidak. Itu hanya bereaksi terhadap gambaran mental yang kita berikan padanya.

Misalnya, jika kita khawatir tidak bisa berpidato di depan orang banyak jumlah orang. Jika kita membayangkan dengan jelas dalam benak kita bahwa pidato berjalan dengan sangat baik dan audiens menerima kita dengan cara yang positif, ini akan sangat membantu kita untuk memberikan pidato dan membuatnya seperti yang kita inginkan. Tapi, di sisi lain, jika kita terus khawatir bahwa kita akan ditertawakan, kata-kata yang keluar akan salah, dan kita akan memberikan pidato yang buruk. Lalu ini

adalah apa yang kemungkinan besar akan terjadi pada kita. Mekanisme servo kita kemungkinan besar akan melakukan jenis ucapan yang telah kita gambarkan dengan jelas di benak kita. Beginilah cara kerja mekanisme sukses dan gagal di dalam diri kita. (Kita akan berbicara lebih banyak tentang mekanisme keberhasilan dan kegagalan dalam beberapa menit.)

Tetapi tujuan atau gambaran dalam pikiran Anda harus sesuai dengan kemampuan Anda. Misalnya, di perdagangan, jika Anda membayangkan diri Anda menghasilkan beberapa ratus dolar sehari atau seminggu, maka Anda mungkin dapat mencapai tujuan itu selama Anda dapat melihatnya dalam imajinasi Anda dengan cukup jelas. Di sisi lain, jika Anda membayangkan diri Anda menghasilkan \$5.000 setiap hari, tidak peduli seberapa jelas Anda menggambarkan tujuan itu, hampir tidak mungkin untuk mewujudkannya karena itu mungkin tidak sesuai dengan kemampuan Anda.

Anda dapat membayangkan diri Anda seperti yang Anda inginkan di masa depan, sukses atau gagal. Semuanya terserah Anda. Tapi, terlalu sering, orang tidak mau melakukan kontrol ini. Mereka membiarkan imajinasi mereka menghancurkan potensi mereka dengan membayangkan situasi di masa lalu di mana mereka telah gagal. Kita semua membawa buku memo mental, tetapi alih-alih melestarikan saat-saat bahagia dalam hidup, saat-saat pencapaian, beberapa orang hanya menyimpan saat-saat kegagalan dan frustrasi mereka. Tapi, sangat mudah untuk mengendalikan imajinasi mereka. Yang harus Anda ingat adalah bahwa otak Anda kesulitan membedakan antara pengalaman nyata dan khayalan, jika khayalan itu cukup jelas.

Jika kita membayangkan diri kita berfungsi dalam situasi tertentu dengan jelas dan gamblang, itu sama saja sebagai kinerja yang sebenarnya. Latihan mental dapat membantu Anda tampil lebih baik dalam kehidupan nyata. Anda akan mempelajari latihan mental khusus untuk membantu Anda meningkatkan perdagangan Anda. Latihan mental ini, jika dibayangkan dengan cukup gamblang, akan hampir sama dengan keadaan sebenarnya. Mereka akan membantu Anda bersiap untuk berbagai situasi berbeda yang akan Anda temui saat berdagang.

Seorang psikolog mendemonstrasikan kekuatan gambaran mental. Dia menemukan latihan mental dapat membantu orang melempar anak panah dengan lebih akurat. (Jangan salah paham di sini, saya tidak menyarankan bahwa melempar anak panah sama dengan berdagang. Saya hanya ingin memberi Anda contoh untuk memperjelas gambaran mental.) Dia mendudukkan subjeknya di depan target dan mengatakan kepada mereka untuk membayangkan bahwa mereka sedang melempar anak panah ke arahnya. Dia melakukan ini selama beberapa hari dan mengujinya untuk kinerja yang sebenarnya dan menemukan bahwa latihan mental ini telah meningkatkan bidikan mereka sebanyak melempar anak panah.

Pegolf juga menggunakan teknik ini. Saat berikutnya Anda menonton golf di televisi, perhatikan bagaimana profesionalnya melatih pukulannya, membayangkan apa yang akan terjadi sebelum dia memukul bola secara fisik. Pegolf hebat sepanjang masa, Ben Hogan, pernah menggambarkan untuk Majalah Time bagaimana dia secara mental melatih setiap pukulan sebelum dia mencobanya, membuat tembakan itu sempurna dalam imajinasinya, merasakan punggungnya berayun dan mengikutinya, persis seperti yang seharusnya.

Contoh lain adalah tinju bayangan. Petinju secara teratur menggunakan teknik ini untuk meningkatkan performa mereka di atas ring. Anda juga bisa belajar menerapkan teknik ini untuk meningkatkan trading Anda. Anda dapat membayangkan kotak di berbagai area arena perdagangan yang bermasalah dengan Anda.

Anda mungkin bertanya pada diri sendiri apakah benar bahwa Anda dapat melakukan kontrol nyata atas

perilaku Anda dan bahkan kejadian di luar menggunakan imajinasi Anda. Yah, itu tentu tidak semudah "oke, saya akan membayangkan jalan saya menuju sukses." Seperti menjadi mahir dalam segala hal, ada langkah-langkah yang harus Anda pelajari dan praktikkan secara teratur.

Gambaran diri Anda juga akan menentukan apakah Anda bisa sukses atau tidak dalam trading. Dengan kata lain, jika Anda memiliki gambaran yang jelas tentang diri Anda sebagai trader yang sukses, itu akan jauh lebih jauh dari yang dapat Anda bayangkan untuk membuat Anda menjadi dan tetap menjadi trader yang sukses dan menguntungkan. Anda perlu belajar bagaimana melihat gambar itu dengan jelas di pikiran Anda. Ini adalah satu-satunya cara untuk mencapai kesuksesan.

Bab 23

MEKANISME SUKSES DAN MEKANISME KEGAGALAN

Kita sebelumnya telah membahas mekanisme-servo, mekanisme pencarian tujuan yang ada di dalam diri kita semua. Kami tahu mekanisme servo bekerja seperti komputer elektronik untuk membantu kami mencapai tujuan kami. Tetapi mekanisme-servo bisa berupa mekanisme sukses atau mekanisme kegagalan.

Ketika bekerja sebagai mekanisme sukses, itu membantu kita mencapai tujuan yang kita inginkan membantu kami meningkatkan kehidupan kami. Seperti yang sudah Anda ketahui, kami menggunakan imajinasi kreatif kami untuk menggambarkan tujuan ini dengan jelas, dan mekanisme kesuksesan kami membantu kami mencapai tujuan ini.

Di sisi lain, jika kita dengan jelas menggambarkan hal-hal yang kita coba hindari, masalah yang kita hadapi dan, secara umum, kekhawatiran kita, maka masuk akal jika kita akan menerima lebih banyak hal negatif yang sama dalam hidup kita. Seperti yang kami katakan beberapa waktu lalu, mekanisme servo kami sepenuhnya tidak memihak. Dibutuhkan apa yang kita gambarkan dengan jelas dan bekerja sangat keras untuk membuat gambar itu menjadi kenyataan.

Jika Anda membayangkan tujuan yang positif, itu akan bekerja seperti mekanisme kesuksesan dan membantu Anda mencapainya tujuan-tujuan itu. Tetapi jika Anda membayangkan hal-hal negatif (seperti yang sering dilakukan banyak orang), itu akan bekerja sama kerasnya untuk membuat gambar-gambar negatif itu menjadi kenyataan, dan itulah mekanisme kegagalan yang bekerja.

Contoh yang digunakan Dr. Maltz untuk membantu Anda memahami mekanisme kesuksesan adalah caranya seekor tupai tahu untuk mencari kacang saat musim dingin mendekat. Anda melihat seekor tupai atau hewan apa pun dalam hal ini memiliki mekanisme sukses di dalam diri mereka untuk membantu bertahan hidup. Tupai tidak perlu diajari menemukan kacang untuk musim dingin. Ini adalah naluri yang dimiliki tupai di dalam dirinya untuk membantunya mengatasi lingkungan. Bahkan tupai yang lahir di musim panas (dan belum pernah melihat musim dingin) tahu bahwa dia harus mengumpulkan kacang sebelum musim dingin datang agar dia bisa bertahan hidup. Mekanisme sukses di dalam tupai ini memungkinkan dia untuk bertahan hidup. Satu-satunya perbedaan pada hewan dan manusia adalah hewan tidak memilih tujuan mereka.

Tapi, jelas, manusia berbeda. Dia bisa dan memang memilih tujuannya. Manusia dapat menggunakan miliknya mekanisme sukses dalam hubungannya dengan imajinasi kreatifnya untuk mengatur dan mencapai tujuannya.

Tetapi terserah Anda apakah Anda menggunakan mekanisme keberhasilan atau mekanisme kegagalan. Sehubungan dengan perdagangan, jika Anda terus-menerus membuat kesalahan perdagangan dan tidak bertindak demi kepentingan terbaik Anda sendiri, maka tampak jelas bahwa mekanisme kegagalan sedang bekerja. Di sisi lain, jika Anda bertindak demi kepentingan terbaik Anda sendiri dan menghindari sebagian besar kesalahan perdagangan, maka akan tampak sama jelasnya bahwa mekanisme kesuksesan Anda sedang bekerja keras.

Dalam Psycho-Cybernetics, Dr. Maltz mencantumkan prinsip-prinsip dasar kesuksesan Anda mekanisme beroperasi:

- 1) Mekanisme sukses bawaan Anda harus memiliki tujuan atau "target". Tujuan atau target ini harus dipahami sebagai "sudah ada sekarang" baik dalam bentuk aktual maupun potensial. Ini beroperasi dengan (a) mengarahkan Anda ke tujuan yang sudah ada, atau dengan (b) "menemukan" sesuatu yang sudah ada.
- 2) Mekanisme otomatis bersifat teleologis, yaitu beroperasi atau harus berorientasi pada "akhir".
hasil". Jangan berkecil hati karena "caranya" mungkin tidak jelas.
Ini adalah fungsi dari mekanisme otomatis untuk menyediakan "sarana" ketika Anda memberikan tujuan.
Pikirkan dalam hal hasil akhir dan sarana yang akan sering mengurus diri mereka sendiri.
- 3) Jangan takut membuat kesalahan atau kegagalan sementara. Semua mekanisme-servo mencapai tujuan dengan umpan balik negatif atau dengan maju, membuat kesalahan, dan segera memperbaiki arah.
- 4) Pembelajaran keterampilan dalam bentuk apa pun dilakukan dengan coba-coba, mengoreksi tujuan secara mental, setelah kesalahan, sampai gerakan, gerakan, atau kinerja yang "sukses" tercapai.
Setelah itu, pembelajaran lebih lanjut dan kesuksesan berkelanjutan dilakukan dengan melupakan kesalahan masa lalu dan mengingat respon sukses sehingga bisa "ditiru".

Anda harus belajar untuk memercayai mekanisme kreatif Anda untuk melakukan pekerjaannya dan tidak "menghambatnya" dengan menjadi terlalu khawatir atau terlalu cemas tentang di mana ia akan bekerja atau tidak, atau dengan berusaha memaksanya dengan terlalu banyak upaya sadar. Anda harus "membiarkannya" bekerja daripada "membuatnya" bekerja. Kepercayaan ini diperlukan karena mekanisme kreatif Anda beroperasi di bawah tingkat kesadaran dan Anda tidak dapat "mengetahui" apa yang terjadi di bawah permukaan. Selain itu, sifatnya adalah untuk beroperasi secara spontan sesuai dengan kebutuhan saat ini. Oleh karena itu, Anda tidak memiliki jaminan sebelumnya. Itu mulai beroperasi saat Anda bertindak dan saat Anda menuntutnya melalui tindakan Anda. Anda tidak boleh menunggu untuk bertindak sampai Anda memiliki bukti – Anda harus bertindak seolah-olah itu ada, dan itu akan terjadi.

Bab 24

PENGAMPUNAN

Salah satu masalah terbesar yang saya lihat dengan para trader adalah mereka menolak untuk memaafkan diri mereka sendiri kesalahan perdagangan. Ini menyebabkan masalah yang jauh lebih besar daripada yang disadari kebanyakan orang. Soalnya, saat Anda melakukan kesalahan trading, Anda perlu memaafkan diri sendiri karena melakukan kesalahan itu.

Tapi masalahnya banyak orang tidak memaafkan diri mereka sendiri atas kesalahan mereka. Faktanya, mereka justru melakukan sebaliknya. Mereka menyalahkan diri sendiri dan terus-menerus menggambarkan kesalahan yang mereka lakukan dengan detail yang jelas. Ini adalah hal terburuk yang dapat Anda lakukan setelah melakukan kesalahan, berdagang atau sebaliknya.

Pengampunan adalah konsep kunci dalam Psycho-Cybernetics. Seperti yang baru saja kita pelajari tentang caranya alam bawah sadar kita bekerja, kita tahu bahwa jika kita terus-menerus membayangkan sesuatu dengan detail yang jelas, hal itu menyebabkan gambaran itu menjadi kenyataan bagi kita. Atau setidaknya membuatnya lebih mungkin untuk menjadi kenyataan. Jadi masuk akal jika kita melakukan kesalahan, kita harus melupakan kesalahan itu dan memaafkan diri kita sepenuhnya. Sebaliknya, jika kita tidak memaafkan diri kita sendiri dan menghidupkan kembali kesalahan dalam pikiran kita lagi dan lagi, menurut Anda apa yang akan terjadi?

Jelas bahwa kami akan mengulangi kesalahan itu. Ini terjadi karena alam bawah sadar kita melakukannya tidak peduli apakah kita memberikan informasi yang baik atau buruk, ia hanya melihat gambar yang jelas yang kita berikan dan mencoba memerankannya dalam hidup kita. Jelas, itu hanya dapat memerankan gambar ini jika itu dalam kemampuan kita. Dan saya pikir kita semua tahu bahwa membuat kesalahan perdagangan cukup dalam kemampuan kita.

Inilah alasan mengapa sangat penting untuk memaafkan diri kita sendiri ketika kita melakukan kesalahan atau kesalahan. Jika tidak, kita cenderung menghidupkan kembali kesalahan dalam pikiran kita dan kemungkinan besar memproyeksikannya ke dalam perdagangan kita. Ini akan menimbulkan masalah besar.

Jika Anda mengingat kembali, saya yakin Anda dapat memikirkan saat-saat di mana Anda membuat kesalahan dan menyalahkan diri sendiri karenanya. Tidak memaafkan diri sendiri, apapun kesalahannya, akan memunculkan emosi terburuk. Penyesalan, penyesalan, keraguan diri, dan rasa bersalah semua datang dengan tidak memaafkan diri sendiri atas kesalahan masa lalu.

Anda pernah mendengar semuanya sebelumnya. Saya yakin Anda telah diberitahu untuk melupakan perdagangan yang kalah di masa lalu dan beralih ke yang berikutnya. Emosi digunakan dengan benar dan tepat ketika itu berlaku untuk sesuatu di masa sekarang. Karena kita tidak bisa hidup di masa lalu, kita tidak bisa bereaksi dengan tepat secara emosional terhadap masa lalu.

Seperti yang dikatakan Dr. Maltz, "Masa lalu dapat dengan mudah dihapuskan, ditutup, dilupakan, sejauh menyangkut reaksi emosional kita. Kita tidak perlu mengambil posisi emosional dengan satu atau lain cara terkait jalan memutar yang mungkin telah menyimpangkan kita di masa lalu. Yang penting adalah arah kita sekarang dan tujuan kita sekarang. Kita perlu mengenali kesalahan kita sendiri sebagai kesalahan.

Jika tidak, kami tidak dapat memperbaiki arah dan kemudi atau panduan kami tidak mungkin dilakukan. Tapi sia-sia dan fatal untuk membenci atau mengutuk diri kita sendiri atas kesalahan kita."

Salah satu alasan terbesar orang mengalami kekalahan beruntun saat berdagang adalah karena mereka mengacaukan perdagangan yang kalah dengan diri mereka sendiri. Dengan kata lain, kami menyimpulkan bahwa karena kami mengalami kerugian perdagangan atau serangkaian perdagangan yang merugikan, kami adalah pedagang yang merugi.

Tapi yang penting untuk diingat di sini adalah kita tidak kehilangan perdagangan kita. Kehilangan perdagangan adalah bagian dari perdagangan. Tidak ada satu pun trader di dunia yang tidak mengalami kerugian trading. Satu-satunya cara untuk menghindarinya adalah dengan tidak berdagang sejak awal. Anda tidak bisa menjadi trader yang sukses sampai Anda mengambil kesalahan dan kehilangan perdagangan sebagaimana adanya. Mereka hanyalah produk sampingan dalam permainan perdagangan dan perlu digunakan untuk mendapatkan pembelajaran dan pemahaman. Tapi mereka sama sekali tidak mendefinisikan kita sebagai pribadi.

Tapi di situlah masalah besar datang. Banyak orang membiarkan kerugian perdagangan dan kesalahan mereka menentukan mereka. Jika mereka mengalami masalah dan mengalami serangkaian kerugian, mereka mulai menganggap diri mereka sebagai pecundang. Mereka terus memikirkan diri mereka sendiri dengan cara itu. Seperti yang kita ketahui sebelumnya, pemikiran seperti ini hanya akan menghasilkan lebih banyak hal yang sama.

Memaafkan diri sendiri sepenuhnya adalah satu-satunya cara untuk menghindari masalah ini. Anda bukanlah kesalahan dan kehilangan perdagangan Anda. Anda harus meletakkan masa lalu di belakang Anda dan maju. Menyimpan dendam pada diri sendiri hanya akan merugikan diri sendiri. Maafkan diri sendiri, itu satu-satunya cara untuk menjadi sukses.

Bab 25

ORANG TERKENAL MENGGUNAKAN PSYCHO-CYBERNETICS... DAN UNTUK ALASAN YANG BAIK

Teknik visualisasi dan latihan mental telah bekerja untuk atlet profesional selama bertahun-tahun. Dennis Rodman, yang dikenal banyak orang sebagai rebounder terbaik di National Basketball Association, mengatakan bahwa dia menggunakan visualisasi untuk mempersiapkan setiap pertandingan yang akan datang.

Sebelum pertandingan dimulai, Rodman menghabiskan satu jam tepat sebelum setiap pertandingan, sendirian. Semua orang di Chicago Bulls tahu dia tidak boleh diganggu. Dia dengan jelas melatih dalam pikirannya apa yang akan dia lakukan dalam permainan dan bagaimana dia akan bereaksi terhadap lawannya berdasarkan hal-hal yang dia lihat di pertandingan sebelumnya. Dia dengan jelas melihat permainan berlangsung di benaknya. Dia melihat dirinya dengan percaya diri melakukan rebound dan memberikan umpan akurat kepada rekan satu timnya.

Dia melihat semua ini menggunakan detail sebanyak yang dia bisa. Soalnya, detailnya sangat penting dengan teknik visualisasi. Semakin jelas Anda melihat gambaran dalam pikiran Anda, semakin baik alam bawah sadar Anda (mekanisme kesuksesan) bekerja untuk membawa Anda ke tujuan Anda. Tapi ingat, detailnya sangat penting. Alasannya adalah pikiran Anda tidak dapat membedakan antara pengalaman khayalan dan pengalaman nyata selama ada cukup detail yang jelas.

Misalnya, Dennis Rodman, ketika memvisualisasikan pertandingan yang akan datang, tidak hanya membayangkan dirinya melakukan rebound dan melakukan diving untuk bola-bola lepas di lapangan, tetapi agar benar-benar efektif, dia harus merasakan tekanan kakinya yang membentur lapangan setelah melakukannya. memantul. Dia harus merasakan lawan mendorongnya dari belakang saat dia berjuang untuk mendapatkan bola lepas. Dia harus melihat pancaran cahaya kuat yang terpantul di lapangan. Dia harus secara visual merasakan permukaan kulit bola saat dia memegangnya. Detail ini sangat penting untuk dilihat dan dirasakan oleh Dennis Rodman (atau siapa pun yang menggunakan teknik visualisasi).

Dave Stockton, pegolf terkenal, mengatakan sebagian besar kesuksesannya berasal dari membaca dan menggunakan Psycho-Cybernetics. Stockton selalu menjadi pegolf yang baik, tetapi pada tahun 1970, untuk beberapa alasan yang tidak diketahui, putingnya sangat buruk dan semakin buruk di setiap turnamen yang dia mainkan. Dia belum selesai di tempat pertama selama lebih dari dua tahun.

Ayahnya memberinya buku *Psycho-Cybernetics* oleh Dr. Maxwell Maltz. Ayahnya (mantan pegolf profesional dan satu-satunya guru yang pernah dimiliki Dave Stockton) mengatakan dia tidak menganggap masalah puting itu fisik - melainkan mental.

Stockton tidak membaca buku itu sampai seminggu sebelum kejuaraan tur PGA, yang merupakan salah satu turnamen terbesar tahun ini. Tetapi ketika dia membacanya, dia pasti mendapatkan pesannya. Dia belajar menggunakan kesuksesan masa lalunya untuk memvisualisasikan cara dia bermain di turnamen. Dia menghabiskan minggu itu memvisualisasikan dengan detail yang luar biasa bagaimana dia akan mendekati setiap putt dan dia akan melihat dalam benaknya semua putt sulit yang dia buat di masa lalu.

Dan begitulah cara Stockton memasuki turnamen. Dari tembakan pertama, dia memiliki keyakinan bahwa visualisasi dan latihan mental telah memberinya. Sejauh yang dia ketahui, dia sudah memenangkan turnamen dalam pikirannya.

Untuk benar-benar mengujinya, pada hari terakhir turnamen, dia dipasangkan dengan pegolf terhebat sepanjang masa, Arnold Palmer. Pasangan yang akan membuat pegolf mana pun gugup dan dapat menyebabkan siapa pun kehilangan konsentrasi. Tapi bukan Stockton, dia memuji Psycho Cybernetics karena membantunya menjaga konsentrasinya dan dengan demikian memenangkan PGA Championship dan \$40.000 (banyak uang pada tahun 1970). Lumayan untuk buku yang dibeli ayahnya seharga 95¢!

Saat ditanya, "Jika semua pegolf di PGA mulai menggunakan Psycho-Cybernetics, bagaimana pengaruhnya terhadap berbagai turnamen?" Stockton menjawab, "Permainan itu mungkin saja menjadi satu lubang besar dalam satu."

Mantan pemain NFL, Jim Clack, berkata, "Psycho-Cybernetics membuat perbedaan besar bagi saya. Saya beralih dari agen gratis ke Super Bowl dengan itu. Saya menggunakan ide hari ini sebagai pelatih penjualan bisnis dan korporat. Maxwell Maltz benar-benar mengubah hidup saya."

Psycho-Cybernetics: "In" Thing With Packers Baru **(Agustus 5, 1967 Ft. Lauderdale Paper)**

CHICAGO – Hal besar dengan Green Bay Packers sekarang adalah psiko-sibernetika. Itu seperti kekuatan berpikir positif, hanya namanya lebih bagus. Maxwell Maltz menulis buku tentang psycho-cybernetics. Tidak banyak orang yang pernah mendengar tentang Maxwell, tetapi mereka mengenal para pembacanya. Bart Starr adalah salah satunya, begitu juga Zeke Bratkowski – keduanya gelandang Green Bay. Bahkan Pelatih Vince Lombardi membaca apa yang dikatakan Maxwell.

Don Chandler, penumpang Packer, membuka buku itu di kamarnya Jumat sore, secara bergantian membuat pemikirannya lebih positif dan membekukan pikirannya dengan menonton opera sabun di televisi. Dia telah meminjam buku itu dari teman sekamarnya Jerry Kramer, seorang Packer selama 10 tahun.

"Itu hanya membuat Anda tahu apa yang bisa Anda lakukan, apa yang Anda miliki di dalam diri Anda," kata Chandler, terbungkus kain seolah-olah dia akan berbicara kepada Senat Romawi. "Itu benar-benar menarik perhatian tim tahun ini."

Kekuatan Pen Mendorong Dillard

(Toronto Daily Star, 20 November 1968 oleh Jim Proudfoot)

Dua minggu yang lalu, Jim Dillard mengalami kemerosotan terburuk dalam karier sepak bolanya dan mulai berpikir tidak ada jalan keluar. Kemudian dia diperkenalkan dengan Psycho-Cybernetics, filosofi seorang pria bernama Maxwell Maltz. Dillard langsung menjual idenya, mulai mempelajari buku tentang subjek tersebut, dan dalam dua pertandingan yang dia mainkan untuk Argonauts sejak saat itu, rata-rata jaraknya 7,9 yard setiap kali dia membawa bola dari pergumulan.

Peningkatannya sangat dramatis, paling tidak, karena selama 14 pertandingan jadwal Wilayah Timur, hasil rata-ratanya hanya 4,6 yard. Selain itu, dia lamban dan tidak selaras dengan rekan-rekannya yang bersemangat. Sekarang, sejak babak playoff dimulai, dia telah memblokir dan berlari dengan tegas, seperti Dillard di tahun-tahun sebelumnya.

Sebelumnya, dia berlari seolah berharap akan dihentikan. Sekarang dia berlari seolah yakin dia tidak bisa dihentikan. Revitalisasi Dillard adalah alasan penting Argonauts sekarang menemukan diri mereka dekat dengan kejuaraan timur dan masuk ke final Piala Grey, pemilik keunggulan 2 poin atas Ottawa Roughriders dalam pemimpin ganda playoff, yang akan diselesaikan di Taman Lansdowne Ottawa, Sabtu .

Maltz Mendapat Penghargaan

Dan jika mimpi luar biasa Argonauts benar-benar menjadi kenyataan, maka mereka akan berutang suara berkat Maxwell Maltz ini. Bukunya bertanggung jawab atas perubahan Dillard, yang membuat 146 yard dalam penaklukan semifinal Hamilton Tiger-Cats, dan 100 lainnya Minggu lalu ketika Argonauts melompat ke Ottawa. Produksi yang konsisten oleh Dillard telah menjadi bahan yang hilang dalam pelanggaran Argonauts sepanjang musim dan satu hal yang harus mereka dapatkan di babak playoff.

"Saya bersemangat tentang Psycho-Cybernetics segera setelah saya membaca bab pertama," kata Dillard kemarin.

"Ada banyak sudut pandang, tapi saya rasa saya bisa menjelaskannya dengan cara yang sederhana. Ini menunjukkan Anda bagaimana menekankan poin bagus Anda dan berhenti mencemaskan kelemahan Anda. Ini memberi Anda kepercayaan pada diri sendiri dan kemampuan Anda, dan memberi tahu Anda cara untuk memaksimalkan aset Anda dan benar-benar menemukan kemampuan Anda. Begitu banyak dari semua ini, lihat, tergantung pada bagaimana Anda berpikir dan itulah yang menjadi fokus buku ini.

"Saya kira Anda bisa menyebutnya kekuatan berpikir positif. Itu cara untuk menghipnotis diri sendiri, bisa dibilang begitu."

Semua ini bukan hal baru dalam olahraga profesional. Quarterback Bart Starr dan beberapa lainnya Green Bay Packers adalah pengikut Psycho-Cybernetics musim lalu saat mereka menjadi juara dunia sepak bola. Terry Evanshen, penerima umpan Calgary Stampeders yang menonjol, adalah orang yang beriman. Yang lainnya adalah Bobby Rousseau, pemain sayap kanan yang produktif bersama Montreal Canadians.

Di belakang layar di sini adalah Ron Barbaro, seorang eksekutif asuransi Toronto yang membantu mengatur dan mengoperasikan Klub Pemutar Argonauts. Dia memiliki banyak salesman yang belajar untuk berfungsi dengan cara psycho-cybernetics dan sekarang sedang menyiapkan kelas untuk melengkapi apa yang dimasukkan Maltz dalam bukunya.

"Saya tidak benar-benar mengkhawatirkan diri saya sendiri, tetapi saya menyadari bahwa saya tidak menjalani musim yang baik." kata Dillard. "Beberapa hari sebelum pertandingan playoff melawan Hamilton, Ron mengajak saya makan siang dan memberi saya buku ini. Dia menyarankan saya untuk melihatnya dan mengatakan mungkin ada beberapa ide di dalamnya yang dapat saya gunakan.

Ada Sambungan

"Yah, aku langsung membeli barang itu. Itu banyak membantu saya, menunjukkan kepada saya bagaimana meyakinkan diri saya dari apa yang saya mampu lakukan. Saya sejujurnya percaya ada hubungan langsung antara psycho-cybernetics dan game bagus yang saya mainkan dua akhir pekan lalu."

"Saya bisa melihatnya melakukan hal yang sama untuk orang-orang di bidang pekerjaan apa pun karena pekerjaan apa yang tidak penting untuk percaya pada diri sendiri? Saya akan mengatakan yang sebenarnya, saya tidak sabar menunggu kelas dimulai.

Dillard, Anda mungkin ingat, tidak pernah menandatangani kontrak tahun 1968, mempertaruhkan pekerjaannya memungkinkan dia untuk menegosiasikan kenaikan gaji selama musim dingin. Sekali lagi terima kasih, Maxwell Maltz.

Bab 26

CARA MENGGUNAKAN TEKNIK VISUALISASI UNTUK MENINGKATKAN PERDAGANGAN ANDA

Anda mungkin tergoda untuk berpikir bahwa teknik Psycho-Cybernetics dan visualisasi adalah semacam sihir voodoo atau santet. Saat melakukan latihan ini untuk pertama kalinya, Anda mungkin merasa sedikit canggung. Jangan biarkan hal itu menghalangi Anda. Segala sesuatu yang baru biasanya terasa sedikit canggung pada awalnya, tetapi dengan waktu dan latihan, jelas itu akan menjadi lebih mudah. Tapi jangan salah tentang itu.

Teknik visualisasi telah digunakan oleh jutaan orang yang sangat sukses di seluruh dunia. Mereka telah menggunakan teknik yang sangat mirip dengan yang akan Anda pelajari untuk mencapai kesuksesan luar biasa dalam hidup mereka. Kunci sebenarnya adalah mereka melihat diri mereka sukses jauh sebelum mereka benar-benar menjadi sukses. Kunci lainnya adalah mereka terus melihat diri mereka sukses di bidang yang mereka tekuni setiap hari. Mereka tentu tidak hanya duduk diam dan menganggap kesuksesan adalah milik mereka selamanya. Mereka tahu bahwa mereka harus memupuknya dan terus memandang diri mereka sendiri sebagai kesuksesan yang mereka inginkan.

Saya memiliki seorang mentor ketika saya pertama kali memulai di bursa. Dia mungkin salah satu dari 10 pedagang lantai terbaik di Chicago. Dia akan secara konsisten membuat perdagangan gaji tujuh digit di pit. Tapi dia punya satu latihan yang selalu membuatnya penasaran. Dia akan berbaring di sofa selama 30 menit sebelum pasar dibuka setiap hari dan memvisualisasikan perdagangannya. Dia akan melihat dirinya dalam mata batinnya membeli dan menjual dari berbagai pedagang di lantai. Dia akan membayangkan dalam benaknya warna-warna cerah dari jaket pedagang lain. Dia akan melihat papan kutipan saat mereka menampilkan harga yang terus bergerak. Dia akan memenangkan perdagangan dan keluar darinya dengan keuntungan. Dia akan mengalami kerugian perdagangan dan keluar darinya begitu dia pikir itu tidak akan menguntungkan. Semua dalam mata pikirannya dia akan mengingat perdagangan kemenangan masa lalu yang dia miliki, dan merasakan perasaan yang dihasilkan oleh perdagangan itu. Setiap hari dia akan melakukan ini, dan menurut saya, itu sangat berkaitan dengan seberapa sukses dia.

Mata pikiran adalah istilah kunci dalam menggunakan teknik visualisasi. Di sinilah Anda melakukan visualisasi. Ini sangat mirip ketika Anda membaca buku atau seseorang bercerita kepada Anda. Anda tidak hanya mendengarkan kata-katanya, Anda melihat gambar-gambar di mata pikiran Anda menggunakan imajinasi Anda.

Sebagai anak-anak, kami menggunakan imajinasi kami setiap hari. Tetapi sebagai orang dewasa, kebanyakan orang semakin jarang menggunakan imajinasi kreatif mereka, yang memalukan karena ini benar-benar saat kita paling membutuhkannya. Ketika kami masih kecil, kami sering berpura-pura. Kami membayangkan pohon yang kami panjat sebenarnya adalah benteng tentara yang sangat besar. Kami akan berpura-pura truk pemadam kebakaran di taman adalah truk pemadam kebakaran yang benar-benar berfungsi. Kami benar-benar bisa mengendarainya ke api (dalam imajinasi kami) dan memadamkan api itu. Karena sebagai anak-anak, kami berlatih menggunakan imajinasi kami setiap hari, hal-hal ini (truk pemadam kebakaran, benteng pohon, dll.) Tampak sangat nyata bagi kami. Kami bisa melihat semua detail dengan sangat jelas.

Tapi sekarang sebagai orang dewasa, kebanyakan dari kita telah membiarkan kemampuan berimajinasi kita memburuk. Dengan demikian, perlu waktu untuk mempelajari kembali keterampilan ini dan mendapatkan manfaat darinya. Kebanyakan orang, ketika mereka melihat sesuatu

mata pikiran mereka, mereka tidak melihat mereka se jelas mungkin. Ingat, kami mengatakan sebelumnya bahwa pikiran tidak dapat membedakan antara pengalaman yang dibayangkan dan yang nyata selama gambar-gambar itu dibayangkan dengan jelas. Nah, masalahnya kebanyakan orang tidak melihat gambar dengan cukup jelas. Sepanjang waktu, imajinasi mereka belum cukup digunakan untuk tetap tajam dan fokus. Jadi, Anda harus memperkuat imajinasi Anda sehingga Anda dapat melihat gambaran mental dengan sangat jelas di dalam mata batin Anda.

Sebenarnya, ada istilah yang lebih baik yang digunakan Dr. Maltz daripada mata pikiran. Dia sebenarnya menyebutnya "Teater Pikiran Anda". Ini bekerja dengan baik karena semua orang akrab dengan bioskop. Layar, proyektor, kursi, semua orang pernah melihatnya sebelumnya dan dapat dengan mudah menggambarkannya. Ini adalah tempat yang sangat baik untuk melakukan visualisasi Anda. Dr. Maltz menyarankan Anda memilih kursi yang sangat nyaman di "teater pikiran Anda". Idennya kemudian adalah menonton layar lebar di depan Anda (dalam imajinasi Anda) dan menonton film-film kecil yang dibintangi sendiri seperti yang Anda inginkan.

Ini dapat membantu Anda dengan hal-hal seperti menarik pelatuk tanpa ragu-ragu, keluar dari perdagangan yang merugi, dll. Kita akan berbicara tentang latihan menggunakan latihan mental semacam ini nanti.

Tetapi kunci untuk menggunakan teater pikiran Anda adalah mengubah citra diri Anda. Saat kami berbicara tentang tadi, citra diri adalah gambaran yang Anda miliki tentang diri Anda sendiri. Citra diri juga merupakan produk dari pengalaman masa lalu Anda, kegagalan, keberhasilan, penghinaan, dan pemrograman lainnya. Dari pengalaman ini, Anda membuat gambaran tentang diri Anda sendiri.

Jadi, misalnya, jika Anda memiliki pengalaman buruk dalam trading, dan setelah beberapa saat Anda kehilangan kepercayaan diri untuk menarik pelatuk ketika Anda melihat peluang trading. Kemungkinan besar, citra diri Anda adalah orang yang tidak dapat menarik pelatuknya. (Bahkan jika Anda tidak secara sadar berpikir tentang diri Anda seperti itu.) Ingat, citra diri Anda adalah hal yang tidak disadari, jadi Anda mungkin orang yang tidak dapat menarik pelatuk bahkan jika Anda tidak secara sadar menganggap diri Anda seperti itu. jalan.

Namun yang penting untuk diingat di sini adalah menggunakan teknik visualisasi setiap hari dapat mengubah citra diri Anda menjadi orang yang Anda inginkan. Tidak peduli bagaimana orang lain melihat Anda, yang terpenting adalah bagaimana Anda melihat diri Anda sendiri. Jika citra Anda gagal, Anda akan bertindak seolah-olah Anda gagal. Namun di sisi lain, nikmatilah fakta bahwa gambaran diri Anda sendiri dapat diubah dan Anda lah yang dapat mengubahnya.

Teknik visualisasi akan bekerja 100 kali lebih baik daripada mencoba menggunakan kemauan keras untuk memaksa diri Anda berubah. Misalnya, mengatakan kepada diri sendiri, "Saya akan menarik pelatuk saat ada peluang perdagangan", tidak akan ada gunanya jika tidak sesuai dengan citra diri Anda. Inilah mengapa Anda perlu mengubah citra diri Anda dengan imajinasi Anda. Itulah satu-satunya cara yang benar untuk berubah. Tekad tidak akan berhasil. Citra diri Anda akan selalu lebih kuat.

Sebagai contoh saja, orang yang kelebihan berat badan mencoba menurunkan berat badan dengan menggunakan kemauan keras tidak akan pernah berhasil karena kemungkinan besar mereka memiliki citra diri sebagai orang yang kelebihan berat badan. Sekarang saya tidak mengatakan mereka suka kelebihan berat badan, tetapi mereka baik-baik saja dengan diri mereka sendiri di alam bawah sadar mereka. Dalam kasus seperti ini, seseorang tidak akan pernah bisa untuk tetap berdiet atau pergi ke klub kesehatan secara konsisten menggunakan kemauan keras untuk memaksakan diri. Satu-satunya cara orang ini dapat menurunkan berat badan adalah jika mereka pertama kali melihat diri mereka dengan jelas sebagai orang kurus di teater pikiran mereka. Mereka perlu melakukan ini setiap hari sampai citra diri mereka berubah. Citra diri yang mereka miliki tentang diri mereka sendiri akan selalu lebih kuat dari kemauan mereka. Jika mereka bisa berubah

gambar itu, perilaku mereka akan berubah juga.

Anda mungkin tergoda untuk berpikir ini tidak akan berhasil atau konyol. Yang bisa saya katakan adalah Michael Jordan, Dennis Rodman, Bart Star, Ben Hogan, serta banyak trader sukses percaya dan telah menggunakannya untuk meningkatkan kinerja mereka. Jika orang-orang itu bisa sangat sukses darinya, paling tidak yang dapat Anda lakukan adalah mencobanya untuk melihat apakah itu juga bisa berhasil untuk Anda.

Anak-anak muda delapan tahun, serta warga lanjut usia, semuanya mendapat manfaat dari penggunaan psiko-sibernetika dan teknik visualisasi yang menyertainya. Atlet profesional, salesman, pedagang, dan orang-orang di banyak lapisan masyarakat lainnya telah berhasil menggunakannya untuk meningkatkan konsentrasi dan performa mereka. Tidak ada alasan untuk berpikir Anda tidak dapat melakukan hal yang sama. Kami memiliki pilihan untuk menggunakan mekanisme kesuksesan kami (dengan melihat gambaran positif dan membantu) atau menggunakan mekanisme kegagalan kami (dengan melihat gambaran negatif dari masa lalu). Pilihannya terserah kita. Jika kita mulai berdagang dengan perasaan negatif, kita akan gagal bahkan sebelum kita mulai. Di sisi lain, jika kita mulai berdagang dengan perasaan positif, itu akan sangat membantu kita untuk berhasil.

Berikut beberapa aturan yang harus diingat saat menggunakan teknik visualisasi untuk meningkatkan citra diri Anda:

- 1) Anda harus dalam keadaan rileks saat memasuki teater pikiran Anda.

Michael Jordan jelas dalam keadaan santai ketika dia melakukan sihirnya di lapangan basket. Tanpa berada dalam kondisi pikiran yang rileks, hampir mustahil untuk berhasil. Di akhir bab ini, kita akan membahas teknik relaksasi yang akan membawa Anda ke kerangka berpikir yang benar untuk memvisualisasikan kesuksesan Anda. Ini juga membantu untuk merasa sangat nyaman, seperti berada di kursi favorit Anda tanpa gangguan (tidak ada musik, TV, dll.)

- 2) Anda harus memperhatikan detail gambaran mental Anda.

Ingat, di alam bawah sadar kita, kita tidak bisa membedakan antara pengalaman khayalan dan pengalaman nyata jika detailnya digambarkan dengan jelas. Ini bukan mimpi di siang hari. Anda harus sangat fokus pada detail di sekitar Anda. Pemandangan, suara, bau, dll., semuanya sangat penting agar latihan ini bermanfaat bagi Anda secara positif.

- 3) Anda harus bertindak seolah-olah Anda sudah menjadi orang yang Anda inginkan.

Kunci sebenarnya untuk mengubah citra diri Anda adalah dengan terus menganggap diri Anda sudah menjadi orang yang Anda inginkan. Jika Anda terus-menerus mengingat gambaran tentang bagaimana Anda ingin menjadi (misalnya, seorang trader yang disiplin dan konsisten), maka Anda perlu terus membayangkan hal ini dalam pikiran Anda, dan terlebih lagi, Anda harus tetap bertindak seperti itu. kamu sudah seperti itu. Tidak lama kemudian, alam bawah sadar Anda yang kuat akan mulai mengikutinya.

- 4) Anda harus pergi ke teater pikiran Anda setidaknya sekali sehari, dan sebaiknya, itu harus di waktu yang sama setiap hari.

Eksperimen ilmiah telah menunjukkan bahwa dibutuhkan sekitar 21 hari untuk mengubah kebiasaan atau proses berpikir. Dalam istilah paling sederhana, itulah yang kami coba lakukan. Kami mencoba mengubah kebiasaan buruk atau tidak membantu menjadi kebiasaan yang baik dan bermanfaat. Tetapi melakukan ini membutuhkan waktu.

Anda tidak membentuk kebiasaan buruk Anda dalam satu hari, jadi tidak mungkin mengharapkannya berubah dalam satu hari. Namun, jika Anda secara konsisten menggunakan latihan ini selama 21 hari berturut-turut, Anda akan terkejut betapa kebiasaan Anda telah berubah. Nyatanya, Anda pasti bisa menggunakan psycho-cybernetics untuk mengubah lebih dari sekedar trading Anda. Ini dapat digunakan untuk mengubah dan meningkatkan hampir semua aspek kehidupan Anda.

Teknik Relaksasi Tubuh Tenang – Pikiran Tenang

Sangat bermanfaat untuk rileks secara fisik dan mental sebelum melakukan latihan visualisasi. Berikut adalah teknik sederhana untuk digunakan dalam teater pikiran Anda untuk membawa relaksasi.

- 1) Duduklah di kursi yang nyaman atau berbaring di tempat tidur. Seharusnya tidak ada gangguan lain.
Matikan TV, radio, dan lampu. Pergilah ke teater pikiran Anda. Lihat diri Anda di teater yang nyaman bersiap-siap untuk menonton film tentang Anda.
- 2) Sekali lagi, ingatlah untuk memperhatikan detail. Seperti apa teater Anda? Bagaimana rasanya duduk? Apakah layarnya besar atau kecil? Apakah Anda duduk di barisan tengah atau di lorong?
Apakah ada sandaran tangan di kursi? Bagaimana perasaan mereka di lengan Anda? Detailnya sangat penting.
- 3) Berbaringlah dan bayangkan tubuh Anda seperti rangkaian balon karet. Ada dua katup di kaki Anda. Mereka terbuka dan udara keluar dari kaki Anda. Kaki Anda roboh sampai kosong dan berbaring rata di tempat tidur. Sebuah katup sekarang terbuka di dada Anda dan seluruh tubuh Anda mulai roboh lemas di tempat tidur. Lanjutkan latihan ini dengan lengan, leher, dan kepala. Anda tidak harus melakukan ini di tempat tidur. Jika Anda berada di kantor, cobalah untuk membayangkan diri Anda berbaring di tempat tidur melakukan latihan di mata batin Anda. Anda benar-benar akan merasakan kelelahan karena rileks. Relaksasi fisik mengarah pada relaksasi mental.

Ketika dipraktekkan setiap hari, itu memberi kita sikap santai yang memungkinkan kita untuk mengontrol tindakan kita dengan lebih baik.

Setiap kali Anda mempraktikkan teknik ini, saat tubuh dan pikiran Anda merasa sepenuhnya santai, pastikan untuk berkata pada diri sendiri secara mental, "Tubuh tenang, pikiran tenang." Ini memperdalam pemrograman mekanisme servo Anda. Saat Anda mempraktikkan teknik ini, Anda akan menemukan waktu yang Anda perlukan untuk menjadi rileks akan semakin pendek. Pada akhirnya, Anda akan dapat benar-benar relaks kapan saja, dan dalam situasi apa pun, hanya dengan berkata pada diri sendiri secara mental, "Tubuh tenang, Pikiran Tenang."

Bab 27

LATIHAN PENETAPAN TUJUAN

Saya tidak bisa cukup menekankan betapa pentingnya penetapan tujuan untuk menjadi sukses dalam perdagangan Anda. Jika Anda tidak memiliki tujuan harian, mingguan, bulanan, dan tahunan untuk trading Anda, akan sangat sulit bagi Anda untuk memvisualisasikan kesuksesan Anda. Ini karena Anda tidak akan memiliki sesuatu yang spesifik untuk dibidik. Untuk menjadi yang terbaik, kita selalu membutuhkan tujuan yang jelas dan terukur untuk diperjuangkan. Ingat, pria (dan wanita) berada dalam kondisi terbaiknya ketika mereka memiliki tujuan yang jelas di benak mereka.

Latihan ini akan mengajarkan Anda cara memvisualisasikan Anda mencapai tujuan yang ditetapkan untuk menghasilkan uang dalam jumlah tertentu setiap hari. Itu tidak berarti Anda akan mencapai tujuan itu setiap hari. Tetapi tanpa menetapkan tujuan yang jelas itu, Anda mungkin tidak akan mencapainya hampir setiap hari.

LATIHAN

Dapatkan dalam keadaan rileks dengan teknik relaksasi "Tubuh Tenang, Pikiran Tenang".

- 1) Pergilah ke teater dalam pikiran Anda. Ingatlah untuk membuat teater senyaman mungkin mungkin. Apakah itu kursi yang empuk dan nyaman yang Anda duduki. Ingat, detail sangat penting. Perhatikan mereka. Apakah layarnya besar atau kecil? Bagaimana perasaan lengan bertumpu pada kursi? Detail, detail, detail. Pada titik ini, Anda mencoba memperkuat imajinasi Anda dan melihat gambar-gambar di mata pikiran Anda dengan sangat jelas. Jika Anda belum bisa melihat gambarnya dengan jelas, jangan khawatir, ini akan menjadi lebih mudah dengan waktu dan latihan.
- 2) Dengan latihan ini, kita akan memvisualisasikan diri kita pada akhir hari perdagangan setelah mencapai tujuan kita. Ingat, sangat penting bahwa tujuan Anda realistis dan terukur. Memiliki tujuan yang terukur itu mudah, karena sejumlah uang selalu merupakan hal yang terukur. Tapi juga ingat tujuan Anda harus realistis. Jadi, jika kita adalah seorang day trader dan kita memvisualisasikan diri kita menghasilkan \$250 per hari, itu tampak realistis. Jika kita seorang day trader dan kita mencoba memvisualisasikan menghasilkan \$3.500 sehari, itu mungkin tidak realistis.
(Karena menghasilkan uang sebanyak itu mungkin di luar kemampuan kebanyakan orang setiap hari.)
- 3) Hal pertama yang ingin kita visualisasikan (atau gambarkan dalam pikiran kita) adalah hari-hari yang telah kita lalui sukses dengan perdagangan kami. Kami ingin mengingat hari-hari di mana kami dapat mencapai tujuan kami (untuk latihan ini kami akan menggunakan tujuan harian sebesar \$250). Jika Anda perlu kembali dan melihat laporan perdagangan Anda untuk menemukan hari-hari Anda menghasilkan uang, maka lakukanlah. Idenya di sini adalah Anda ingin melihat hari-hari itu dalam pikiran Anda dan merasakan perasaan yang Anda dapatkan dari kesuksesan pada hari-hari itu. Mainkan hari-hari itu kembali ke diri Anda sendiri dalam pikiran Anda. Ingatlah untuk memperhatikan detail pada masa itu. Bagaimana perasaan telepon di tangan Anda saat Anda melakukan pemesanan? Dapatkah Anda melihat diri Anda menggerakkan mouse di komputer untuk memeriksa grafik? Dapatkah Anda melihat diri Anda menuliskan pesanan Anda di atas selembar kertas

dari kertas? Bagaimana perasaan pena di tangan Anda? Detail, detail, detail.

- 4) Untuk orang-orang yang belum pernah memenangkan hari perdagangan, atau jika Anda tidak dapat mengingatnya, tidak apa-apa. Lihat diri Anda berhasil keluar dari perdagangan yang menang. Lihat diri Anda keluar dari perdagangan yang merugi segera setelah Anda menyadari bahwa potensi keuntungan sudah tidak ada lagi. Ingat, pikiran Anda tidak dapat membedakan antara pengalaman khayalan dan pengalaman nyata jika ada cukup detail. Pengalaman yang dibayangkan bahkan tidak perlu dalam perdagangan. Ingatlah dengan jelas saat ketika Anda sukses dalam segala hal dan rasakan perasaan menang itu. Itu adalah langkah pertama.
- 5) Sekarang kami ingin pindah ke adegan berikutnya di teater pikiran kami. Kami ingin melihat diri kita mencapai tujuan kita sebesar \$250 setiap hari. Salah satu kunci sukses visualisasi adalah melihat hasil akhir dan membiarkan mekanisme sukses bekerja untuk Anda. Jadi, bayangkan diri Anda menghasilkan \$250 (atau jumlah berapa pun yang Anda pilih) pada hari pertama minggu itu (Senin). Lihat diri Anda dalam teater pikiran Anda setelah hari perdagangan berakhir. Lakukan apa pun yang Anda lakukan ketika hari itu berakhir. Lihat diri Anda menandai bahwa Anda menghasilkan \$250 pada hari Senin dan matikan komputer Anda, matikan lampu di kantor, dorong kursi Anda, atau apa pun yang Anda lakukan saat hari berakhir.
- 6) Sekarang, lakukan hal yang sama pada hari Selasa. Ingat detail yang Anda lihat. Aku tahu itu sudah dikatakan ratusan kali, tetapi jika Anda tidak memperhatikan detailnya, itu tidak akan berhasil. Untuk melihat detailnya, latihan ini akan memakan waktu lebih dari dua menit. Jika hanya membutuhkan waktu dua menit untuk melakukan latihan ini, Anda tidak melakukannya dengan benar. Anda harus melihat pulpen mengenai kertas saat Anda menulis bahwa Anda menghasilkan \$250. Bagaimana perasaan pena di tangan Anda? Anda harus merasakan tangan Anda mematikan komputer dan mendengar suara yang dihasilkannya saat Anda menekan tombol. Lihat ruangan menjadi gelap saat Anda mematikan lampu dan pergi untuk hari itu.
- 7) Setelah Anda melihat, di benak Anda, mencapai tujuan Anda setiap hari selama seminggu (Senin sampai Jumat), lalu kembali dan lihat lagi perdagangan sukses Anda, atau setidaknya pengalaman sukses dari masa lalu. Ini akan membangun kepercayaan diri dan membantu Anda terbiasa dengan proses visualisasi.
- 8) Latihan penetapan tujuan ini sangat penting. Pertama, tanpa memiliki tujuan yang jelas, mustahil untuk berhasil dalam trading. Tidak ada trader sukses yang hidup yang tidak menetapkan tujuan yang jelas untuk dirinya sendiri. Kedua, memiliki tujuan ini akan membantu Anda memprogram mekanisme kesuksesan Anda untuk latihan visualisasi lainnya.
- 9) Ingatlah untuk melakukan latihan ini setidaknya selama 30 menit sehari. Juga bermanfaat untuk mencoba dan melakukannya pada waktu yang sama setiap hari. Dan terakhir, Anda harus rileks agar latihan ini efektif.

Bab 28

MEMVISUALISASIKAN WINDFALL BESAR

Kebanyakan orang, ketika ditanya apakah mereka nyaman menghasilkan uang dalam jumlah besar, akan melakukannya dengan cepat memberi tahu Anda, "tentu saja, tidak ada pertanyaan tentang itu." Tapi tahukah Anda, sangat sedikit orang yang benar-benar nyaman dengannya di alam bawah sadar mereka. Ini karena gagasan kebanyakan orang tentang berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menghasilkan sejumlah uang sudah tertanam kuat di benak mereka.

Percaya atau tidak, kebanyakan orang secara tidak sadar akan mengembalikan kemenangan besar mereka karena mereka benar-benar tidak nyaman menghasilkan uang secepat mungkin dalam trading. Gagasan di balik waktu, usaha, dan keuntungan sangat berbeda dari apa yang biasanya dipikirkan dalam "pekerjaan normal". Kebanyakan orang terbiasa mendapatkan gaji atau upah per jam, dan itu tidak banyak berubah.

Tetapi seorang trader jelas memiliki situasi yang sangat berbeda. Jumlah upaya yang dilakukan dan jumlah waktu yang diperlukan untuk menghasilkan sejumlah uang tidak seperti hampir semua bisnis lain di dunia. Karena kebanyakan orang tidak terbiasa dengan situasi ini, jika rejeki nomplok besar terjadi pada seorang trader, citra diri trader pasti setuju dengan situasi itu. Dengan kata lain, orang tersebut harus memiliki citra diri yang pantas mendapatkan rejeki nomplok yang besar. Dan sebagian besar trader (terutama trader baru) tidak memiliki citra diri yang mengatakan menghasilkan ribuan dolar dalam hitungan menit (atau bahkan detik) tidak apa-apa.

Menghasilkan uang secepat itu adalah sesuatu yang kebanyakan orang (di luar trading) tidak pernah alami. Jadi ketika itu terjadi, dan orang tersebut tidak siap secara mental untuk itu, lebih sering daripada tidak, dia akan mengembalikan uangnya dengan melakukan kesalahan perdagangan, atau berdagang secara liar tanpa mpedulikan risiko. Menurut saya, ini terjadi karena di dalam diri orang tersebut merasa bersalah karena menghasilkan uang begitu cepat tanpa banyak usaha.

Dengan demikian, kita membutuhkan latihan visualisasi untuk membiasakan diri dengan rejeki nomplok yang besar ini. Dengan kata lain, kita perlu mengubah citra diri kita menjadi tipe orang yang merasa pantas menghasilkan keuntungan (besar atau kecil) di pasar dan kemudian melindungi keuntungan tersebut.

Penting untuk dicatat bahwa kebanyakan orang tidak benar-benar percaya bahwa mereka merasa seperti ini. Mereka pikir mereka memang pantas menghasilkan uang dalam jumlah besar dan tidak ada yang salah dengan itu. Namun pada kenyataannya, pemrograman (hal-hal yang telah mereka pelajari saat tumbuh dewasa) yang mereka terima sepanjang hidup mereka begitu mendarah daging di dalam diri mereka sehingga mereka tidak secara sadar berpikir bahwa mereka memiliki masalah ini.

Satu-satunya hal yang dapat saya katakan adalah hasil perdagangan Anda adalah kunci sebenarnya. Jika Anda mampu untuk mempertahankan keuntungan besar Anda tanpa memberikan sebagian besar, jika tidak semua, kembali ke pasar, maka Anda berada dalam kondisi yang baik. Dalam hal ini, citra diri Anda memang sesuai dengan gagasan rejeki nomplok yang besar.

Tapi, di sisi lain, ketika Anda memiliki perdagangan yang menang besar dan sangat cepat sesudahnya

Anda mengembalikan uang itu ke pasar dengan membuat keputusan yang buruk, maka itu jelas. Citra diri Anda tidak sesuai dengan penghasilan Anda yang besar. Jika ya, Anda akan lebih mampu mempertahankan keuntungan Anda. Sekali lagi, kebanyakan orang tidak mengakuinya hanya karena mereka merasakannya begitu dalam sehingga tidak secara sadar memikirkannya.

Tetapi Anda harus yakin bahwa dengan beberapa teknik visualisasi, hal ini dapat dilakukan dengan mudah berubah. Anda akan belajar mengubah citra diri Anda untuk menerima dan melindungi keuntungan besar.

LATIHAN

- 1) Dapatkan dalam keadaan rileks dengan teknik relaksasi "Tubuh Tenang, Pikiran Tenang".
- 2) Pergilah ke teater dalam pikiran Anda. Ingat, seperti sebelumnya, jadikan teater sebagai senyaman mungkin. Apakah itu menjadi kursi yang lembut dan nyaman yang Anda duduki. Ingat, detail sangat penting. Perhatikan mereka. Apakah layarnya besar atau kecil? Detail, detail, detail. Sekali lagi, Anda mencoba memperkuat imajinasi Anda dan melihat gambaran di mata pikiran Anda dengan sangat jelas. Jika Anda belum bisa melihat gambarnya dengan jelas, jangan khawatir, ini akan menjadi lebih mudah dengan waktu dan latihan.
- 3) Seperti latihan terakhir, kebanyakan kita akan melihat hasil akhirnya. Dengan teknik visualisasi, mereka paling efektif ketika melihat diri Anda secara jelas telah mencapai tujuan Anda. Ketika Anda cukup melakukannya, alam bawah sadar Anda yang kuat akan muncul dengan sarana untuk mencapai tujuan Anda. Tetapi Anda harus melihat tujuannya dengan sangat jelas terlebih dahulu.
- 4) Itulah yang ingin kita lakukan. Tujuan kami adalah untuk mempertahankan rejeki nomplok yang besar dan tidak mengembalikannya ke pasar. Jadi, masuklah ke teater pikiran Anda dan lihat diri Anda dengan jelas menutup perdagangan yang merupakan pemenang ukuran yang bagus (misalnya, mungkin Anda baru saja menghasilkan \$1.500 dari perdagangan itu). Sekarang, setelah itu terjadi, kebanyakan orang merasa cukup nyaman dengan diri mereka sendiri. Dan seharusnya tidak ada yang salah dengan itu. Tapi itu bisa berkali-kali membuat Anda terlalu percaya diri. Anda mungkin merasa lebih pintar dari pasar atau Anda mungkin berpikir mudah menghasilkan uang dari perdagangan.
- 5) Jadi gambar jelas berikutnya yang perlu Anda lihat adalah Anda bukannya merasa terlalu percaya diri, adalah mengambil sikap defensif. Jelas, ketika Anda menghasilkan uang itu, Anda harus mempertahankannya. Jadi, lihat dalam benak Anda perdagangan selanjutnya yang akan Anda lakukan. Lihat diri Anda mengambil risiko lebih kecil dari biasanya, dan juga bersedia menutup perdagangan jika tidak memberi Anda keuntungan dengan sangat cepat. (Ini benar-benar kebalikan dari apa yang kebanyakan pedagang lakukan. Setelah rejeki nomplok besar, mereka mengambil risiko lebih dari biasanya dan tidak siap untuk keluar dari peluang buruk karena mereka memiliki rejeki nomplok besar untuk digunakan kembali jika keadaan tidak menguntungkan. olahraga.) Dalam latihan ini, kami ingin mempelajari kebiasaan baru. Kami ingin mempelajari kebiasaan melindungi perdagangan yang menang dan menyingkirkan kebiasaan mengembalikannya ke pedagang lain. Ingat, Anda dapat membuat film kecil ini sesuka Anda. Dengan memvisualisasikan diri Anda secara mental seperti yang Anda inginkan di masa depan, pikiran Anda akan terbiasa dengan kebiasaan baru.
- 6) Dalam teater pikiran Anda, lihat diri Anda melakukan kebalikan dari apa yang kebanyakan orang lakukan. Setelah rejeki nomplok itu, lihat diri Anda mengambil posisi defensif pada perdagangan Anda berikutnya. Lihat

rincian perdagangan berikutnya. Lihat diri Anda mengangkat telepon untuk melakukan pemesanan. Bagaimana rasanya ponsel di tangan Anda? Lihat diri Anda mengamati grafik, dan jika perdagangan terasa tidak benar, lihat diri Anda menekan tombol panggilan cepat ke broker Anda dan keluar dari perdagangan untuk melindungi keuntungan yang baru saja Anda hasilkan. Lihat detailnya! Ingat, Anda dapat membuat film di benak Anda dengan cara apa pun yang Anda inginkan. Pastikan bahwa dalam film Anda, Anda melakukan hal yang benar untuk melindungi diri sendiri dan bertindak demi kepentingan terbaik Anda.

Setelah cukup sering menonton film-film ini di teater pikiran Anda (setidaknya sekali sehari selama sebulan), pemrograman Anda di alam bawah sadar Anda akan berubah saat Anda mempelajari kebiasaan baru, dan seperti mengikat sepatu Anda, itu akan menjadi otomatis. . Tetapi Anda perlu berlatih. Tanpa latihan mental, Anda tidak bisa berubah. Mencoba menggunakan tekad untuk mengubah kebiasaan Anda tidak akan berhasil. Anda perlu melihat gambar-gambar itu di mata pikiran Anda. Ini satu-satunya cara untuk mengubah kebiasaan Anda.

Bab 29

PENINGKATAN EKUITAS LAPORAN

Ini adalah latihan visualisasi yang telah saya gunakan selama bertahun-tahun. Menurut pendapat saya, itu sangat efektif. Idenya di sini adalah untuk memvisualisasikan ekuitas (uang) di akun Anda yang terus meningkat. Ini adalah latihan yang sangat sederhana dan harus dilakukan setiap hari.

LATIHAN

- 1) Dapatkan dalam keadaan rileks dengan teknik relaksasi "Tubuh Tenang, Pikiran Tenang".
- 2) Anda ingin memvisualisasikan bagaimana pernyataan perdagangan Anda terlihat di benak Anda. Cara terbaik untuk melakukan ini adalah dengan benar-benar melihat laporan perdagangan Anda dan kemudian dapat melihatnya di benak Anda.
- 3) Jika Anda menerima pernyataan hard copy (kertas) yang sebenarnya, perhatikan bagaimana rasanya kertas itu di tangan Anda. Lihat nama dan nomor rekening Anda di bagian atas. Lihat nama perusahaan pialang di bagian atas. Perhatikan perdagangan dari hari sebelumnya di laporan Anda. Lihat semua detail pernyataan Anda di mata pikiran Anda. Jika Anda menerima laporan trading Anda melalui email, maka gambarkan di layar komputer Anda. Penting bagi Anda untuk melihat pernyataan Anda (dalam teater pikiran Anda) persis seperti yang Anda lihat dalam kehidupan nyata.
- 4) Sekarang saya ingin Anda mengambil tujuan harian Anda. Katakanlah untuk latihan ini tujuan harian kita adalah menghasilkan \$500 setiap hari. Kami ingin memvisualisasikan tujuan harian kami ditambahkan ke pernyataan hari sebelumnya. Jadi, misalnya, katakanlah kemarin akun saya memiliki \$7.200 di dalamnya. Hari ini saya ingin memvisualisasikan laporan akun saya setelah mencapai target \$500. Jadi saya akan melihat dalam benak saya bahwa akun saya memiliki \$7.700 hari ini.
- 5) Tapi itu tidak cukup hanya dengan melihat peningkatan ekuitas. Kita harus melihat lebih detail agar terasa nyata bagi kita. Kita perlu melihat perdagangan yang menghasilkan \$500. Jadi, saat Anda melihat pernyataan Anda di benak Anda, Anda juga harus melihat perdagangan yang menghasilkan \$500 atau tujuan apa pun yang Anda miliki.
- 6) Perdagangan ini dapat dibuat-buat atau dapat berupa perdagangan yang pernah Anda lakukan di masa lalu. Sebenarnya apa akan bekerja paling baik adalah jika Anda memiliki hari-hari aktual di mana Anda telah mencapai tujuan Anda. Saya kemudian akan menggunakan hari-hari itu sebagai latihan mental Anda. Hidupkan kembali perasaan yang Anda miliki setelah hari itu (di mana Anda mencapai tujuan Anda) dan rasakan lagi perasaan kemenangan itu. Lihat diri Anda melihat pernyataan Anda dan rasakan perasaan memuaskan dari hari perdagangan yang menguntungkan. Ingatlah untuk mencoba dan merasakan perasaan menang yang Anda miliki ketika Anda mengalami hari perdagangan yang baik. Perasaan itu akan sangat penting untuk memprogram ulang mekanisme kesuksesan Anda.

- 7) Jika Anda belum memiliki hari kemenangan, tidak apa-apa. Gunakan saja waktu dalam hidup Anda saat Anda berhasil dalam sesuatu dan mengingatnya dengan jelas tepat sebelum Anda mengubah suasana menjadi laporan perdagangan Anda. Kemudian hanya membuat perdagangan. Ingat, alam bawah sadar Anda tidak dapat membedakan antara pengalaman nyata dan pengalaman yang dibayangkan dengan jelas. Jadi akan lebih baik jika Anda bisa menggunakan pengalaman nyata, tetapi pengalaman yang dibayangkan dengan jelas juga akan bekerja dengan baik.

Latihan ini paling baik dilakukan pada pagi hari sebelum pasar dibuka. Anda perlu melihat diri Anda mencapai tujuan Anda secepat mungkin. Setelah melakukan ini sebentar, itu akan membantu alam bawah sadar Anda yang kuat untuk mencapai tujuan Anda. Percaya atau tidak, melakukan latihan ini akan membantu Anda menghindari kesalahan trading karena pikiran Anda akan terfokus dengan jelas pada tujuan Anda. Jadi, jika Anda akan melakukan kesalahan perdagangan, alam bawah sadar Anda (jika dilatih dengan benar) akan mengesampingkan proses berpikir Anda dan membantu Anda menghindari kesalahan sejak awal. Tetapi ini hanya akan berhasil jika Anda cukup mempraktikkannya dan dapat dengan jelas melihat gambar-gambar itu di mata batin Anda. Itu tidak akan terjadi dalam semalam, tetapi itu akan terjadi dengan latihan sehari-hari.

Bab 30

LATIHAN MENARIK PEMICU

Alasan mengapa orang tidak dapat menarik pelatuk ketika mereka merasakan peluang terjadi untuk seseorang alasan dan satu alasan saja. Mereka takut! Tapi mereka tidak takut pada pasar, mereka takut pada diri mereka sendiri. Ketakutan mereka berasal dari tidak memiliki kepercayaan penuh pada diri mereka sendiri untuk bertindak demi kepentingan terbaik mereka sendiri.

Anda takut ketidakmampuan Anda untuk melakukan apa yang perlu Anda lakukan, ketika Anda perlu melakukannya, tanpa ragu-ragu. Ketakutan menyebabkan kita membeku dan membuat kita tidak dapat menarik pelatuk (untuk mengeksekusi perdagangan kita). Hal ini menyebabkan hilangnya peluang. Namun hasil akhir dari peluang yang terlewatkan ini adalah masalah sebenarnya karena tidak mampu menarik pelatuknya.

Setelah kita kehilangan kesempatan (karena kita takut), kita memainkan skenario dalam pikiran kita dengan cara yang sangat tidak realistis. Misalnya, katakanlah kita ingin mendapatkan pasar yang lama. Peluang muncul bagi kita untuk masuk ke pasar, tetapi ketakutan kita menghalangi kita untuk menarik pelatuknya, jadi kita tidak melakukan apa-apa. Kemudian kemungkinan terburuk terjadi (dalam pikiran kita).

Pasar kemudian reli dan kami mulai menghitung uang yang kami lewatkan karena kami tidak menarik pelatuknya. Jika pasar bergerak ke arah kami 500 poin, kami pikir kami seharusnya mendapatkan 500 poin itu. Kami melakukan ini apakah itu realistis atau tidak. Ini adalah mekanisme kegagalan yang bekerja keras.

Pemikiran seperti ini sangat merugikan trading kita di masa depan. Kami secara mental menyalahkan diri sendiri karena melewatkan perdagangan, dan kami merasa seperti kehilangan uang yang akan kami hasilkan jika kami terlibat dalam perdagangan. Kita marah pada diri kita sendiri. Kita menyebut diri kita bodoh atau idiot. Kami memainkan perdagangan berulang kali dalam pikiran kami memikirkan hal-hal salah yang kami lakukan. Ini seperti teknik visualisasi yang telah kita bicarakan. Satu-satunya perbedaan di sini adalah Anda memvisualisasikan diri Anda melakukan hal yang salah. Dengan terus menganggap diri Anda sebagai orang yang tidak dapat menarik pelatuk, Anda memperkuat gagasan tersebut di alam bawah sadar Anda. Semua ini sangat merusak dan memperburuk keadaan.

Jadi kita membutuhkan latihan untuk membantu kita menarik pelatuk ketika kita melihat peluang perdagangan. Kami perlu melewati rasa takut yang menyebabkan kita membeku dan tidak menarik pelatuknya. Dan kita pasti ingin menghindari memvisualisasikan atau terus memikirkan kesalahan yang telah kita buat dan peluang yang telah kita lewatkan. Kita tidak bisa mengubah masa lalu, hanya masa depan.

LATIHAN

- 1) Dapatkan dalam keadaan rileks dengan teknik relaksasi "Tubuh Tenang, Pikiran Tenang".
- 2) Dalam latihan ini, kami ingin memvisualisasikan diri kami mampu menarik pelatuk tanpa

ragu-ragu ketika kita melihat peluang atau kapan waktunya untuk keluar dari perdagangan.

- 3) Pergilah ke teater pikiran Anda dan pemutaran pertama (dengan detail) saat Anda menarik pelatuk segera setelah Anda melihat peluang perdagangan. Ingatlah untuk melihat detailnya.

Lihat diri Anda mengamati grafik dan melihat peluang. Anda melihat lampu hijau padam di kepala Anda dan Anda tidak ragu-ragu. Anda mengangkat telepon, menekan tombol panggil cepat, dan melakukan pemesanan. (Dapatkan Anda merasakan bagaimana ponsel terasa di tangan Anda? Perhatikan bagaimana perasaan Anda saat duduk di kursi sambil menonton layar.)

- 4) Lihat perdagangan berjalan sesuai keinginan Anda. Rasakan perasaan yang Anda miliki saat melihat kesempatan dan melompat di atasnya. Rasakan bagaimana perasaan Anda saat Anda tidak ragu dan mampu menarik pelatuk tanpa ragu.

- 5) Jika Anda belum melakukan perdagangan di mana Anda merasa nyaman menarik pelatuknya, cobalah ini: Ingat saat ketika Anda melakukan sesuatu dan Anda merasa nyaman dengannya ketika sulit bagi orang lain. Misalnya, mungkin Anda seorang negosiator yang baik dan Anda tidak takut untuk meminta harga yang lebih rendah ketika orang lain tidak percaya diri. Ingat waktu itu dengan jelas dan rasakan perasaan percaya diri itu. Atau mungkin Anda adalah orang yang pandai memperbaiki sesuatu dan tidak ragu-ragu menangani pekerjaan perbaikan besar. Anda jelas akan merasa sangat yakin bahwa Anda dapat menyelesaikan pekerjaan dengan benar. Kemudian alihkan pandangan di benak Anda kembali ke situasi perdagangan dan lihat diri Anda menarik pelatuk pada waktu yang tepat. Tidak apa-apa untuk mengarang situasi selama Anda memiliki perasaan percaya diri terlebih dahulu dan Anda melihat gambar-gambar dalam pikiran Anda secara jelas dengan detail. Anda harus mendapatkan perasaan percaya diri itu terlebih dahulu.

- 6) Lihat juga diri Anda melikuidasi perdagangan ini saat Anda merasa waktunya tepat. Lihat detailnya dengan jelas. Lihat diri Anda dengan jelas menelepon dan keluar dari perdagangan. Atau, jika Anda berdagang melalui komputer, lihat diri Anda menekan tombol yang benar untuk melikuidasi perdagangan. Rasakan perasaan percaya diri yang Anda dapatkan dari perdagangan yang sukses.

- 7) Sekali lagi, penting bagi Anda untuk melakukan latihan ini setiap hari. Mereka tidak akan bekerja setelah hanya satu hari. Anda tidak menjadi takut untuk menarik pelatuknya hanya dalam satu hari, jadi Anda juga tidak dapat berharap untuk memperbaiki masalah itu hanya dalam satu hari. Juga, latihan ini bekerja lebih baik jika Anda melakukannya pada waktu yang sama setiap hari.

- 8) Latihan mental ini akan memprogram ulang citra diri Anda. Setelah beberapa minggu berlatih, jika Anda merasakan perasaan percaya diri, ketidakmampuan Anda untuk menarik pelatuk akan menjadi masa lalu.

Catatan penting:

Mencoba melakukan latihan ini tepat setelah perdagangan yang merugi atau hari yang buruk tidak akan berhasil. Sangat tidak mungkin Anda bisa cukup rileks untuk proses visualisasi bekerja jika Anda kesal atau marah pada diri sendiri. Saya menyarankan hanya melakukan latihan ini ketika Anda dalam keadaan santai. Mencoba melakukannya saat Anda merasa terganggu tidak akan membawa Anda kemana-mana dan hanya akan mematikan Anda untuk terus melakukannya di masa depan.

Jika Anda mengalami hari yang buruk, saya sarankan memberi diri Anda waktu sebelum melakukannya

latihan. Ungkapan “waktu menyembuhkan semua luka” sangat benar di sini. Jika Anda memberi diri Anda waktu untuk menenangkan diri (sehari, satu jam, apa pun), Anda akan berada dalam posisi yang jauh lebih baik untuk bersantai dan kemudian benar-benar mendapatkan manfaat dari latihan ini.

Bab 31

LATIHAN MEMBATASI RISIKO

Seperti yang telah kita pelajari di sepanjang buku ini, membatasi risiko Anda bila memungkinkan adalah kunci kesuksesan trading. Kebanyakan orang tidak menyadari hal ini saat pertama kali memulai trading. Mereka berpikir bahwa menemukan perdagangan yang menang akan membuat mereka kaya. Tetapi jika Anda telah berdagang untuk waktu yang lama, Anda tahu tidak ada yang lebih jauh dari kebenaran.

Kunci untuk berkembang adalah menghindari masalah dan menghindari kerugian besar sekaligus melindungi perdagangan Anda yang menang agar tidak berubah menjadi perdagangan yang merugi. Tanpa keterampilan ini, semua perdagangan yang menang di dunia tidak akan membantu Anda dalam jangka panjang.

Saya kira masalah sebenarnya datang karena kebanyakan orang tidak mempelajari ini sampai mereka sudah mempelajarinya mempelajari kebiasaan buruk yang sulit diubah. Bagi kebanyakan orang, mereka menyadari bahwa mereka harus mengambil posisi defensif dengan perdagangan mereka, tetapi mereka tidak segera menyadarinya. Faktanya, ketika mereka akhirnya mengetahui bahwa mereka perlu melindungi diri mereka sendiri, mereka biasanya memiliki kebiasaan buruk yang bertentangan dengan gagasan melindungi diri mereka sendiri.

Saya telah menemukan ribuan pedagang. Sayangnya, banyak dari mereka memiliki masalah yang sama. Karena mereka telah dikalahkan berkali-kali oleh pasar, mereka menjadi sangat, sangat, serakah ketika mereka mendapatkan perdagangan yang menang. Nyatanya, mereka begitu serakah sehingga mereka tidak berbuat banyak untuk melindungi perdagangan yang menguntungkan yang mereka jalani saat itu. Ini bukan seolah-olah mereka tidak tahu bahwa mereka harus melindungi diri mereka sendiri (dengan mengikuti stop order untuk melindungi keuntungan atau mengunci perdagangan impas jika pasar berjalan sesuai keinginan Anda). Mereka tahu bahwa mereka harus mengambil sikap defensif (dengan kata lain, membatasi risiko mereka dengan segala cara yang mereka bisa), tetapi keserakahan dan kebiasaan buruk mereka mengesampingkan apa yang seharusnya mereka lakukan. Dan, tentu saja, tidak mengherankan jika orang-orang ini mengubah perdagangan yang menang besar menjadi perdagangan yang merugi besar.

Tanpa mengubah kebiasaan buruk itu, mustahil untuk berhasil. Keserakahan membuat kamu tidak melindungi dirimu sendiri. Tetapi menjadi serakah bukanlah kepentingan terbaik Anda sendiri. Faktanya, justru sebaliknya, serakah adalah demi kepentingan terbaik trader lain di luar sana karena jika Anda serakah, Anda hanya akan memberikan uang Anda kepada mereka. Sangat kecil kemungkinan untuk mempertahankannya.

Jadi kita membutuhkan latihan untuk membantu kita melindungi diri kita sendiri dengan membatasi risiko kita. Jadi, kami akan konsisten bertindak demi kepentingan terbaik kita sendiri dan tidak serakah. Dugaan saya adalah jika Anda terus-menerus mengubah perdagangan yang menang menjadi perdagangan yang kalah, Anda tidak bertindak demi kepentingan terbaik Anda sendiri, dan latihan ini dapat membantu Anda mengubah kebiasaan buruk tersebut.

LATIHAN

- 1) Dapatkan dalam keadaan rileks dengan teknik relaksasi "Tubuh Tenang, Pikiran Tenang".

- 2) Dalam latihan visualisasi ini, kita ingin melatih mental mengikuti stop order kita untuk mengunci perdagangan impulsif dan menguntungkan. Sangat penting untuk mengambil posisi defensif saat berdagang, dan latihan ini dapat membantu kita belajar menjadikannya kebiasaan. Dengan kata lain, kami ingin belajar untuk "Menjauh dari Masalah". (Ini adalah istilah yang digunakan di lantai perdagangan yang berarti seorang pedagang mengalami hari yang buruk, tetapi dia tetap bertindak untuk kepentingan terbaiknya sendiri. Dengan kata lain, meskipun dia mengalami kerugian perdagangan, dia tidak kehilangan terlalu banyak uang. .)
- 3) Sama seperti pada latihan sebelumnya, kami ingin memvisualisasikan beberapa perdagangan di masa lalu di mana kami berhasil. Mudah-mudahan, Anda dapat mengingat beberapa perdagangan di mana Anda mengikuti stop order Anda untuk mengunci keuntungan dan Anda berhasil melakukannya. Ingat detail (sebanyak mungkin) dari perdagangan tersebut dan hidupkan kembali perasaan menang yang Anda miliki. Mainkan kembali perdagangan itu di pikiran Anda dengan menyadari bahwa Anda bertindak demi kepentingan terbaik Anda sendiri dengan melindungi diri sendiri dan perdagangan Anda yang menguntungkan.
- 4) Jika Anda tidak dapat mengingat perdagangan di mana Anda mengikuti stop order Anda, atau jika Anda belum pernah melakukan perdagangan seperti itu, maka Anda harus menebusnya. Ingatlah untuk menggunakan detail sebanyak mungkin dan rasakan bagaimana perasaan Anda jika Anda bertindak demi kepentingan terbaik Anda sendiri dan memiliki perdagangan yang sukses. Ini akan membantu jika Anda bisa mendapatkan rasa percaya diri terlebih dahulu dengan mengingat saat Anda merasa percaya diri (bahkan jika itu tidak terkait dengan perdagangan).
- 5) Adegan berikutnya yang ingin Anda lihat di benak Anda adalah Anda terlibat dalam perdagangan yang Anda lakukan anggap sebagai peluang yang baik. Sekali lagi, lebih mudah jika Anda dapat mengingat perdagangan sebelumnya (jadi, lebih mudah untuk mengingat dan melihat detailnya jika itu adalah situasi nyata). Tetapi Anda selalu dapat menggunakan situasi yang dibayangkan jika Anda tidak memiliki situasi nyata. Lihat diri Anda memasuki perdagangan dengan menempatkan order dan stop order pelindung Anda (menurut saya, Anda harus selalu menggunakan stop order). Sekali lagi, dengan detail, lihat diri Anda mengamati pasar. Seperti apa rupa komputer itu? Bagaimana perasaan mouse di tangan Anda? Apa lagi yang ada di sekitar Anda, telepon, keyboard, printer, hard-drive, dll. Lihat detailnya.
- 6) Hal berikutnya yang ingin kita lihat dalam film kecil ini adalah pasar mulai bergerak di dalam kita arah agak. Saat itu terjadi, kami memilih titik di mana pasar harus bergerak dan kemudian kami akan menghentikan pemberhentian kami untuk mencapai titik impulsif.
- 7) Saat Anda mengikuti perhentian Anda ke titik impulsif, pastikan Anda melihat dalam benak Anda semua yang akan Anda lakukan untuk mengikuti perhentian Anda. Lihat diri Anda menelepon dan membatalkan-mengganti stop order Anda. Lihat diri Anda dengan jelas mencoret harga lama stop order Anda dan menuliskan harga baru.
- 8) Jika Anda berdagang melalui komputer Anda, lihat diri Anda menyentuh tombol untuk memindahkan stop order Anda ke titik impulsif. Lihat diri Anda menekan tombol yang benar untuk mengirimkan pesanan. Lakukan semua yang ada di pikiran Anda seperti yang Anda lakukan di kehidupan nyata.
- 9) Sekarang beralih ke adegan berikutnya di teater pikiran Anda. Sekarang kami ingin melihat pasar terus bergerak ke arah kami. Katakanlah demi diskusi bahwa pasar sekarang telah bergerak \$800 sesuai keinginan Anda. Dalam benak Anda, lihat pasar telah bergerak \$800 ke arah Anda di bagan Anda. Anda tidak ingin pasar berbalik arah dan mengambil keuntungan Anda. Jadi, Anda perlu mengikuti perhentian Anda untuk mengunci beberapa keuntungan.

- 10) Lihat diri Anda membuntuti stop Anda untuk mengunci setengah keuntungan Anda. Lihat diri Anda mengangkat telepon untuk membatalkan-mengganti pesanan lagi. Lihat diri Anda mencoret harga lama lagi dan menuliskan harganya. Apakah ada nomor pesanan baru? Tuliskan juga secara mental.
- 11) Sekarang lihat pasar kembali dan mencapai stop order Anda. Lihat diri Anda mengambil untung besar karena Anda bertindak demi kepentingan terbaik Anda sendiri. Rasakan perasaan menang itu, dan bersiaplah untuk beralih ke perdagangan berikutnya.

Salah satu hal terpenting yang dapat Anda pikirkan (dan biasakan untuk memikirkannya) adalah perdagangan sebelumnya telah berakhir. Tidak peduli apa yang terjadi selanjutnya, perdagangan itu sudah berakhir dan sekarang saatnya untuk melupakannya dan beralih ke perdagangan berikutnya. Banyak orang terjebak dalam gagasan bahwa mereka seharusnya melakukan ini atau itu secara berbeda. Di akhir latihan visualisasi ini, Anda akan melihat diri Anda dengan mudah melupakan perdagangan terakhir (apa pun yang terjadi), dan beralih ke perdagangan berikutnya. Latihan selanjutnya akan membantu Anda melupakan perdagangan Anda sebelumnya.

Bab 32

MENGHAPUS KALKULATOR

Latihan ini didasarkan pada apa yang disebut "gambar bertegangan tinggi". Sebuah "gambar tegangan tinggi" adalah gambaran mental, simbol, atau film mental cepat yang hidup, mudah diingat, dan dapat berdampak besar pada proses berpikir kita. Gambar tegangan tinggi adalah gambar yang kita lihat dalam pikiran kita yang semua orang kenal dan dapat berhubungan dengannya. Ini sedikit berbeda dari film mental yang telah kita bicarakan.

Semua orang tahu seperti apa tampilan dan rasanya kalkulator. Dalam hal ini, kita akan menggunakan latihan "membersihkan kalkulator" untuk membantu kita melupakan perdagangan kita yang lalu dan bergerak dengan percaya diri ke perdagangan berikutnya.

Masalah yang dihadapi banyak orang adalah melupakan perdagangan mereka sebelumnya. Misalnya, jika seseorang memiliki perdagangan yang merugi, mereka mengambil hasil dari perdagangan yang merugi itu dan itu mempengaruhi bagaimana mereka bertindak dalam perdagangan berikutnya. Tapi seperti yang saya harap Anda tahu, satu perdagangan tidak ada hubungannya dengan yang berikutnya. Pasar tentu saja tidak memperhitungkan bagaimana Anda berdagang di perdagangan sebelumnya.

Meskipun kebanyakan orang menyadari hal ini, mereka masih membiarkan perdagangan mereka sebelumnya mempengaruhi apa mereka akan lakukan selanjutnya. Misalnya, jika Anda baru saja kehilangan \$500 pada perdagangan terakhir Anda, apakah itu ada hubungannya dengan seberapa besar potensi pergerakan pasar pada perdagangan Anda berikutnya? Tidak, tentu saja tidak. Tetapi banyak orang tidak akan puas sampai mereka mendapatkan \$500 itu kembali. Mereka tidak menganggap bahwa pasar mungkin tidak menawarkan \$500 pada perdagangan berikutnya, tetapi karena mereka tidak dapat melupakan perdagangan terakhir, mereka tidak puas dengan kurang dari \$500. Sikap seperti ini menghasilkan beberapa keputusan perdagangan yang sangat buruk.

Jadi kita membutuhkan latihan untuk membantu kita melupakan perdagangan masa lalu (apa pun yang terjadi) dan bergerak dengan percaya diri ke perdagangan berikutnya. "Latihan tegangan tinggi" ini akan membantu Anda untuk beralih ke perdagangan berikutnya tanpa membiarkan perdagangan terakhir Anda memengaruhi Anda secara negatif.

LATIHAN

- 1) Dapatkan dalam keadaan rileks dengan teknik relaksasi "Tubuh Tenang, Pikiran Tenang".
- 2) Bayangkan di benak Anda sebuah kalkulator genggam raksasa. Rasakan kalkulator di tangan Anda.
Lihat layar dan berbagai tombol di kalkulator. Bayangkan Anda melihat harga beli dan jual serta hasil perdagangan terakhir Anda di layar kalkulator.
- 3) Sekarang kita perlu melupakan perdagangan itu. Tidak peduli apakah itu pemenang, pecundang, atau perdagangan impas.
Kita masih perlu melupakan perdagangan itu dan beralih ke perdagangan berikutnya. Apa pun yang terjadi, kita tidak bisa mengubah masa lalu. Kita hanya bisa menjaga pikiran agar tetap produktif di masa depan. Inilah yang akan dilakukan dengan mengosongkan kalkulator untuk Anda.

- 4) Sekarang setelah Anda melihat perdagangan Anda di layar kalkulator kami, kami perlu menghapusnya Kalkulator. Lihat diri Anda dalam mata batin Anda dengan jari besar Anda menekan tombol hapus pada kalkulator. Tarik napas dalam-dalam sambil menekan tombol bening ke bawah. Saat jari Anda terangkat dari tombol, keluarkan napas dalam-dalam dan keluarkan semua ketegangan Anda saat Anda membersihkan layar kalkulator. Dengan menekan tombol hapus, Anda menyingkirkan perdagangan ini selamanya. Anda tidak dapat mengubahnya, Anda hanya dapat bergerak maju dan melupakannya.
- 5) Sekarang Anda melihat layar kalkulator benar-benar kosong setelah Anda menekan tombol hapus. Keputusan yang Anda buat pada perdagangan sebelumnya hilang selamanya. Luangkan waktu sejenak untuk merasakan betapa Anda lebih rileks.
- 6) Baru sekarang Anda siap secara mental untuk mencari peluang trading selanjutnya. Sekarang bahwa kalkulator dihapus, perdagangan selanjutnya yang Anda lakukan dapat berdiri sendiri. Dengan kata lain, perdagangan berikutnya tidak ada hubungannya dengan bagaimana perdagangan sebelumnya berhasil. Dan karena layar kalkulator sekarang kosong, perdagangan sebelumnya tidak akan berpengaruh pada perdagangan berikutnya.
- 7) Latihan ini mungkin agak sulit pada awalnya, tetapi dengan latihan, akan menjadi lebih mudah dan lebih mudah. Setelah beberapa saat, Anda akan dapat menggunakan latihan "bersihkan kalkulator" dalam hitungan beberapa detik.

Bab 33

BUAT LATIHAN VISUALISASI ANDA SENDIRI

Sekarang Anda telah melihat sejumlah latihan visualisasi yang dapat Anda gunakan untuk membantu meningkatkan perdagangan Anda. Anda telah melihat bagaimana latihan visualisasi bekerja dan bagaimana menggunakan pengalaman nyata atau khayalan dapat sangat bermanfaat bagi Anda.

Anda telah melihat bagaimana menggunakan detail sebanyak mungkin dapat membuat teknik visualisasi menjadi lebih kuat. Anda telah mendapatkan beberapa ide tentang bagaimana memasuki teater pikiran Anda dan mengubah kebiasaan buruk Anda menjadi kebiasaan baik. Anda telah melihat betapa pentingnya memasuki kondisi rileks sebelum menggunakan latihan visualisasi.

Dengan latihan, Anda sekarang dapat melihat gambaran mental dengan jelas di mata pikiran Anda. Sekarang saatnya bagi Anda untuk membuat beberapa latihan visualisasi Anda sendiri. Sekarang setelah Anda memiliki alat yang tepat, seharusnya mudah bagi Anda untuk membuat beberapa latihan yang akan membantu perdagangan Anda.

Anda hanya perlu mencari tahu di bagian perdagangan mana Anda mengalami masalah atau, di dalamnya dengan kata lain, apa saja kebiasaan trading buruk Anda. Setelah Anda selesai melakukannya, cukup bangun beberapa teknik visualisasi untuk menghentikan kebiasaan buruk tersebut. Berikut adalah beberapa hal yang perlu diingat ketika membuat latihan visualisasi Anda sendiri:

- 1) Anda harus santai saat melakukan teknik visualisasi. Mencoba melakukan latihan ini dengan sikap stres atau tegang tidak akan berhasil.
- 2) Gunakan sedetail mungkin. Selalu gunakan indera Anda untuk membantu Anda memvisualisasikan. Dapatkan Anda melihat, merasakan, mencium, mendengar semua hal dalam visualisasi Anda dengan jelas. Jika tidak bisa, Anda perlu terus berlatih sampai bisa. Ingat, sebagai orang dewasa, kemungkinan besar kita sudah berhenti menggunakan imajinasi kita seperti saat kita masih kecil. Kita perlu memperkuat imajinasi kita seolah-olah kita sedang berusaha menjadi bugar secara fisik. Dibutuhkan latihan, latihan, dan waktu untuk menjadi baik.
- 3) Ketika Anda pertama kali memulai dengan latihan visualisasi, cobalah melakukannya pada waktu yang sama hari. Ini akan memperkuat kebiasaan itu.
- 4) Ingatlah untuk membangun teater pikiran Anda di mana Anda akan menonton visualisasinya proses. Dr Maltz telah menemukan bahwa menggunakan teater (sesuatu yang semua orang kenal) memiliki hasil yang jauh lebih baik dalam membantu orang melihat gambar dengan jelas.
- 5) Ingat kesuksesan masa lalu Anda untuk memberi diri Anda perasaan menang sebelum dan sesudah memvisualisasikan. Ini akan membantu memberi Anda kepercayaan diri yang diperlukan untuk berhasil di masa depan saat Anda menjadikan perasaan menang itu sebagai kebiasaan.
- 6) Lihat diri Anda dengan mata yang baik. Dengan kata lain, jangan menyalahkan diri sendiri atas kesalahan Anda.

Sebaliknya, Anda harus memaafkan diri sendiri sepenuhnya dan melanjutkan hidup. Dengan terus-menerus menghidupkan kembali kesalahan Anda, Anda sebenarnya sedang melatih kesalahan itu agar bisa terulang lagi di masa depan. Maafkan dan lupakan kesalahanmu.

Teknik Psycho-Cybernetic dapat membantu Anda melakukan lebih dari sekadar menjadi trader yang lebih baik. Mereka dapat membantu Anda dalam hubungan, kompetisi atletik, kepercayaan diri dalam penjualan, aktivitas sosial, dll. Buku *Psycho-Cybernetics* telah membantu ratusan ribu orang meningkatkan kehidupan mereka dengan berbagai cara. Tidak ada alasan itu tidak dapat melakukan hal yang sama untuk Anda.

Inilah Beberapa Teknik Visualisasi Lainnya

Saya ingat ketika saya pertama kali belajar menggunakan teknik visualisasi beberapa tahun yang lalu. Setiap kali saya memiliki masalah dengan perdagangan saya, saya akan membangun teknik visualisasi untuk membantu saya menyingkirkan masalah itu. Berikut ini adalah metode visualisasi yang pernah saya gunakan sebelumnya. Saya meletakkan ini di sini untuk menunjukkan kepada Anda betapa mudahnya membuat teknik Anda sendiri untuk membantu Anda dengan masalah perdagangan apa pun yang mungkin Anda alami.

Trading Terlalu Pagi

Untuk sementara waktu, ketika saya pertama kali memulai perdagangan off-the-floor, saya akan melakukan perdagangan tepat setelah itu membuka. Saya sangat terbiasa berdagang di lantai tempat saya akan melakukan antara 150-200 perdagangan sehari. Itu sebenarnya sejumlah kecil perdagangan untuk pedagang lantai. Karena itu, saya ingin berdagang segera setelah pembukaan, meskipun tidak ada peluang terbaik. Saya hanya ingin terlibat karena saya sudah terbiasa berdagang hal pertama setelah pembukaan.

Masalahnya adalah ini menghabiskan banyak uang karena saya biasanya kehilangan perdagangan pada pembukaan yang mudah berubah di S&P 500 futures. Itu juga akan menempatkan saya dalam kerangka berpikir negatif karena sering kali perdagangan pertama saya hari itu adalah perdagangan yang merugi. Jadi saya membuat teknik visualisasi ini untuk membantu saya menghindari trading sampai ada peluang yang jelas:

- 1) Dapatkan dalam keadaan rileks dengan teknik relaksasi "Tubuh Tenang, Pikiran Tenang".
- 2) Awasi diri Anda dalam teater pikiran Anda. Anda ingin melihat diri Anda duduk di depan layar komputer tepat setelah pasar dibuka. Lihat diri Anda dengan sedetail mungkin mengamati pasar. Lihat jam tepat setelah buka. Seperti apa tampilan layar komputer? Bagaimana perasaan mouse komputer di tangan Anda? Bagaimana rasa tombol pada keyboard?
- 3) Saya akan melihat diri saya mengamati pasar selama setengah jam pertama hari itu. saya akan melihat diri saya tergoda untuk melakukan perdagangan. Tapi kemudian, dalam visualisasi saya, saya akan melihat diri saya menolak melakukan perdagangan karena berapa banyak uang yang hilang hanya untuk berada di pasar daripada menunggu sinyal perdagangan yang jelas.

- 4) Saya akan melihat diri saya dengan jelas menunggu hingga setidaknya 30 menit setelah pembukaan sebelum melakukan perdagangan pertama saya hari itu. (Saya benar-benar akan menonton jam di teater pikiran saya dan menghindari trading hingga pukul 9:00 CST.)
- 5) Saya kemudian akan melihat diri saya merasakan sinyal perdagangan yang jelas dan, dalam pikiran saya, saya akan mengambil sinyal itu. Saya kemudian akan melihat sinyal itu berhasil karena saya sabar dan tidak berdagang hanya untuk berdagang. Saya kemudian akan dengan jelas melihat diri saya mengalami hari yang menguntungkan karena saya memulai dengan awal yang baik alih-alih kebiasaan lama saya yang terus-menerus harus menggali diri sendiri keluar dari lubang setiap pagi.
- 6) Apakah ini berarti saya tidak pernah kehilangan perdagangan di pagi hari lagi? Tentu saja tidak!
Tapi yang dilakukannya adalah membuat saya keluar dari kebiasaan merasa seperti saya harus berada di pasar segera setelah dibuka. Dan tahukah Anda, setelah menonton film kecil ini dalam pikiran saya, perdagangan saya benar-benar meningkat selama beberapa bulan berikutnya.

Apakah Anda Mengalami Kesulitan Visualisasi?

Ini sebenarnya lebih merupakan cara untuk melakukan latihan visualisasi daripada latihan sebenarnya. A teman saya pernah bercerita tentang hal ini ketika saya pertama kali belajar tentang teknik visualisasi. Ini benar-benar untuk orang yang kesulitan melihat diri mereka sendiri dalam visualisasi mereka. Inilah ide yang mungkin membuatnya sedikit lebih mudah:

Beberapa orang mengalami kesulitan melihat diri mereka sendiri di mata pikiran mereka. Ini adalah masalah besar karena penting untuk melihat diri Anda bertindak seperti yang Anda inginkan terlebih dahulu di mata batin Anda. Kemudian, setelah itu, perilaku Anda akan mulai berubah.

Jadi saya akan menyarankan daripada melihat diri Anda di mata pikiran Anda, cobalah dan lihat seseorang yang Anda kagumi. Lakukan latihan visualisasi, tetapi bayangkan bagaimana orang yang Anda kagumi akan menangani situasi tersebut.

Sayangnya, alasan ini berhasil adalah karena kita memiliki citra diri yang buruk. Biasanya, alasan seseorang mengalami masalah dengan teknik visualisasi adalah karena mereka tidak benar-benar percaya bahwa mereka dapat berubah, meskipun sebenarnya mereka bisa saja berubah. Jadi menggunakan seseorang yang Anda kagumi dapat membuat visualisasi sedikit lebih mudah. Ingat saja, karena semakin mudah untuk melihat gambar di mata pikiran Anda, alihkan orang di film Anda dari orang yang Anda kagumi menjadi diri Anda sendiri (yang juga harus Anda kagumi!).

Bab 34

LEBIH BANYAK LATIHAN RELAKSASI

Latihan relaksasi berikut dapat digunakan sebagai pengganti "tubuh tenang, pikiran tenang" latihan. (Diambil dari Psycho-Cybernetics):

- 1) Dalam mata batin Anda, lihat diri Anda berbaring di tempat tidur. Bentuklah gambar kaki Anda seperti yang akan terlihat jika terbuat dari beton. Lihat diri Anda berbaring di sana dengan dua kaki beton yang berat. Lihat kaki beton yang sangat berat ini tenggelam jauh ke dalam kasur karena beratnya. Sekarang bayangkan lengan dan tangan Anda terbuat dari beton. Mereka juga sangat berat dan tenggelam ke tempat tidur dan memberikan tekanan yang luar biasa terhadap tempat tidur. Di benak Anda, lihat seorang teman masuk ke ruangan dan berusaha mengangkat kaki beton Anda yang berat. Dia memegang kakimu dan mencoba mengangkatnya, tetapi itu terlalu berat untuknya. Dia tidak bisa melakukannya. Ulangi dengan lengan, leher, dll.
- 2) Tubuh Anda adalah boneka marionette yang besar. Tangan Anda diikat longgar ke pergelangan tangan Anda dengan tali. Lengan bawah Anda terhubung secara longgar dengan tali ke lengan atas Anda. Lengan atas Anda terhubung dengan sangat longgar dengan tali ke bahu Anda. Kaki, betis, dan paha Anda juga dihubungkan bersama dengan satu tali. Benang yang mengontrol rahang dan menyatukan bibir Anda telah mengendur dan meregang sedemikian rupa sehingga dagu Anda jatuh ke bawah dengan longgar di dada Anda. Semua berbagai tali yang menghubungkan berbagai bagian tubuh Anda kendur dan lemas dan tubuh Anda tergeletak begitu saja di atas tempat tidur.

Banyak orang akan menemukan ini yang paling santai dari semuanya. Kembalilah ke memori ke beberapa adegan santai dan menyenangkan dari masa lalu Anda. Selalu ada waktu dalam hidup setiap orang ketika mereka merasa santai, nyaman, dan damai dengan dunia. Pilih gambar santai Anda sendiri dari masa lalu dan panggil gambar memori terperinci. Pemandangan Anda mungkin damai di danau pegunungan tempat Anda pergi memancing. Jika demikian, berikan perhatian khusus pada hal-hal kecil yang terjadi di lingkungan. Ingat riak tenang di atas air. Suara apa yang hadir? Apakah Anda mendengar gemerisik dedaunan yang tenang? Mungkin Anda ingat duduk sangat santai dan agak mengantuk di depan perapian yang menyala dulu. Apakah log berderak dan percikan? Pemandangan dan suara apa lagi yang hadir? Mungkin Anda memilih untuk mengingat bersantai di bawah sinar matahari di pantai. Bagaimana perasaan pasir terhadap tubuh Anda? Bisakah Anda merasakan hangatnya matahari yang menenangkan menyentuh tubuh Anda, hampir seperti hal fisik? Apakah ada angin bertiup? Apakah ada burung camar di pantai? Semakin banyak detail insidental yang dapat Anda ingat dan gambarkan sendiri, semakin sukses Anda nantinya.

Latihan sehari-hari akan membawa gambaran atau ingatan mental ini menjadi lebih jelas dan lebih jelas. Efek belajar juga akan bersifat kumulatif. Latihan akan memperkuat ikatan antara citra mental dan sensasi fisik. Anda akan menjadi semakin mahir dalam relaksasi dan ini sendiri akan "diingat" dalam sesi latihan selanjutnya.

Bab 35

MENGAPA TEKNIK VISUALISASI BEKERJA!

Pertanyaan yang sering muncul adalah mengapa teknik visualisasi bekerja dengan sangat baik dan mengapa begitu banyak orang menggunakannya setiap hari. Ini sangat sederhana. Setiap orang memiliki citra diri atau, dengan kata lain, gambaran tentang cara mereka memandang diri sendiri. Gambaran ini belum tentu benar, namun demikian, gambaran itu akan memengaruhi perilaku Anda secara ekstrem.

Misalnya, Anda menganggap diri Anda sebagai orang yang kurang koordinasi. Itu saja akan menyebabkan Anda menjatuhkan barang dengan mudah, mungkin terpeleset dan jatuh, serta hal-hal lain yang terjadi bersamaan dengan kurangnya koordinasi. Citra diri Anda (gambaran yang Anda miliki tentang diri Anda sendiri) akan selalu mengendalikan perilaku Anda. Jadi, di sisi lain, jika Anda melihat diri Anda sebagai orang yang sangat terkoordinasi, itu akan membantu Anda menjadi yakin. Kekuatan citra diri Anda atas diri Anda luar biasa.

Jadi kunci untuk bertindak seperti yang Anda inginkan adalah mengubah citra diri Anda terlebih dahulu. Sekali kamu ubah citra diri Anda, perilaku Anda akan berubah dengan cepat dan hampir secara otomatis.

Contoh bagus yang kami sebutkan sebelumnya adalah seseorang yang mencoba menurunkan berat badan. Seseorang tidak akan pernah bisa mengikuti pola makan dan olahraga yang baik kecuali mereka terlebih dahulu melihat diri mereka sebagai orang yang lebih kurus. Begitu mereka melihat diri mereka sendiri (dalam mata batin mereka) sebagai orang yang berbeda, mudah untuk mengubah perilaku mereka. Mereka dapat dengan mudah makan makanan yang lebih sehat dan pergi ke klub kesehatan beberapa hari dalam seminggu. Tapi mereka tidak akan bisa melakukan ini sampai mereka melihat gambar baru dari diri mereka sendiri.

Inilah sebabnya mengapa menggunakan tekad untuk mencoba dan mengubah kebiasaan hampir tidak pernah berhasil. Tentu Anda bisa dapat memaksa diri Anda untuk makan makanan yang lebih baik dan pergi ke klub kesehatan selama beberapa hari, tetapi jika Anda tidak mengubah citra diri Anda, Anda tidak akan dapat mempertahankannya.

Citra diri Anda akan berkata, "apa yang kamu lakukan, kamu bukan orang yang pergi ke klub kesehatan dan makan semua buah dan sayuran ini." Dan kemudian Anda akan kembali ke kebiasaan lama Anda. Tetapi jika Anda mengubah citra diri Anda menggunakan teknik visualisasi, maka kebiasaan baru Anda yang sehat dapat mengambil alih dan mengubah perilaku Anda akan hampir tanpa usaha, di mana sebelum mengubah kebiasaan itu akan ada banyak perjuangan dengan keinginan Anda. Tapi tekad tidak akan berhasil, citra diri Anda selalu jauh lebih kuat.

Apa Hubungannya Dengan Trading?

Hal yang sama berlaku untuk perdagangan. Jika Anda memiliki citra diri seorang trader yang takut dan takut untuk menarik pelatuknya, maka menjadi sukses dan menghasilkan uang hampir mustahil bahkan sebelum Anda memulainya. Di sisi lain, jika Anda memiliki citra diri sebagai trader disiplin yang bertindak demi kepentingan terbaiknya sendiri, itu saja sudah cukup untuk menghasilkan uang secara konsisten.

Tapi Anda tidak bisa hanya mengatakan OK, saya sekarang akan menjadi trader disiplin yang percaya diri dan kemudian mengharapkannya terjadi. Itu seperti mencoba menggunakan tekad untuk memaksa diri Anda pergi ke klub kesehatan. Hanya mengatakan itu tidak cukup. Anda perlu menggunakan visualisasi setiap hari untuk mengubah gambaran diri Anda itu.

Keterampilan yang telah Anda pelajari di sini akan membantu Anda mengubah gambaran itu sehingga Anda bisa menjadi jenis pedagang yang Anda inginkan. Tapi jangan salah, jika citra diri tidak diubah terlebih dahulu, perilaku tidak akan berubah! Sederhana itu.

BIBLIOGRAFI

Buku-buku berikut digunakan untuk penelitian:

- 1) *Psycho-Cybernetics*, oleh Maxwell Maltz – Buku Saku / Simon & Schuster 1960
- 2) *Pedagang yang Disiplin*, oleh Mark Douglas – Prentice Hall 1990
- 3) *Zero Resistance Living*, disajikan oleh The Psycho-Cybernetics Foundation, Inc. 1997
- 4) *Rahasia Pedagang Lantai*, oleh Larry Levin - Trading Advantage 1998

GLOSARIUM

Tubuh Tenang, Pikiran Tenang - Ini adalah perintah tertanam Psiko-Cybernetic. Setiap kali Anda benar-benar relaks secara fisik, Anda harus memprogram pikiran Anda dengan pernyataan, "Tubuh tenang, Pikiran Tenang." Dengan melakukan ini berulang kali dan sering, Anda akan sampai pada titik di mana hanya mengucapkan perintah ini akan membuat Anda langsung rileks, secara mental dan fisik.

Membersihkan Kalkulator - Ini adalah teknik pelatihan mental Psycho-Cybernetic yang kreatif untuk "membersihkan" semua pikiran dan gangguan yang bersaing, dan fokus sepenuhnya, 100% pada satu pikiran.

Mekanisme Kegagalan - Mekanisme yang menghasilkan hasil negatif ketika Anda terus-menerus menggambarkan kegagalan masa lalu Anda.

Pengampunan - Bagian penting dari Psycho-Cybernetics, untuk hidup sukses, Anda harus benar-benar memaafkan diri sendiri dan juga orang lain.

Film Mental - "Gambar bergerak" yang Anda proyeksikan ke layar dalam teater pikiran Anda untuk berbagai tujuan. Saat menggunakan film mental untuk memicu pencapaian tujuan, ingatlah untuk menjadikan diri Anda bintang film yang menyajikan tujuan tersebut seolah-olah Anda telah mencapainya.

Gambar Mental - Sebuah "gambar diam" atau snapshot yang sangat mendetail yang meringkas film mental.

Citra Diri - Gambaran yang kita miliki tentang diri kita masing-masing. Gambaran ini diciptakan oleh pengalaman dan keyakinan kita, dan itu mengendalikan perilaku kita.

Servo-Mechanism - Sebuah "mekanisme pelayan" yang secara otomatis mengingat, merakit dan menarik sumber daya yang dibutuhkan untuk menanggapi perintah atau tujuan tertentu. Mekanisme servo manusia adalah bagian dari pikiran bawah sadar. Ini bisa menjadi "Mekanisme Sukses" atau "Mekanisme Kegagalan."

Mekanisme Sukses - Mekanisme yang menghasilkan hasil positif ketika Anda terus membayangkan kesuksesan masa lalu Anda.

Pengalaman Sintetis, Pengalaman Nyata - Sebagian besar Psycho-Cybernetics yang kreatif didasarkan pada premis sederhana dan mapan bahwa "pengalaman sintetis" sama baiknya dengan "pengalaman nyata" dalam menanamkan pikiran bawah sadar untuk menentukan hasil di masa depan. "Pengalaman Sintetis" dibayangkan dalam teater pikiran Anda.

Theatre of Your Mind - Ini adalah "tempat" yang Anda buat dalam pikiran Anda, dengan sangat detail, sehingga Anda dapat "menujunya" secara instan, kapan saja, di mana saja. Bioskop Anda harus menyertakan layar film raksasa tempat Anda dapat membuat dan memutar film mental.