

© 2025 klxyinFX — wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, udostępnianie lub sprzedaż bez zgody autora jest zabronione.

LIQUIDITY & IMBALANCE

sukces to nie tylko szczęście – tylko
mindset, dyscyplina i samorozwój.



SPIS TREŚCI

1. Wstęp

- Trudna droga tradingu
- Dyscyplina i cierpliwość
- Czego możesz oczekwać po ebooku

2. Podstawy rynku i narzędzia

- Pary walutowe
- Godziny handlu
- Jak założyć konto demo
- Time frame
- Platforma do analizy (TradingView / MetaTrader 5)
- Ustawianie wykresu i kolor świec
- Podstawy zarządzania kapitałem

3. Strategia

- Liquidity
- FVG (Fair Value Gap)
- Liquidity Sweep
- Połączenie Liquidity Sweep i FVG
- Stop Loss (SL), Take Profit (TP) i Risk to Reward (RR)
- Liczenie lotsize i ustawianie SL/TP (**JEDYNA METODA W
INTERNECIE**)
- Przykład transakcji

4. Wpływ newsów i kondycji rynku

- Wiadomości i korzystanie z Forex Factory
- Kiedy NIE handlować (bank holidays, choppy market)

5. Backtesting i notatki

- Notatki w Notion
- Backtest na FX Replay
- Dlaczego prowadzenie dziennika jest kluczowe

6. Psychologia w tradingu

- Przeprogramuj swój umysł
- Sposoby na radzenie sobie z emocjami
- Przykłady własnych doświadczeń

7. Checklista i codzienna rutyna

- Codzienna rutyna tradera
- Checklisty przed i po zamknięciu trade
- Rozwój osobisty: książki, wychodzenie ze strefy komfortu, 30-minutowy spacer

8. Dalsza droga

- Edukacja i nauka rynku
- Jak kontynuować rozwój po ebooku
- Motywacja do dalszego działania

**Jeżeli jakieś zdjęcia będą niewyraźne,
proszę o przybliżenie materiału**

Szybki wstęp dla początkujących

- **Forex** – rynek walutowy, wymiana jednej waluty na drugą.
- **Para walutowa (EUR/USD)** – cena pokazuje, ile jednostek drugiej waluty potrzeba, aby kupić 1 jednostkę pierwszej.
Przykłady: EUR/USD, GBP/USD.
- **Świeca bullish** – cena rośnie.
- **Świeca bearish** – cena spada.
- **Lot** – jednostka transakcji, np. 1 lot = 100 000 jednostek waluty bazowej.
- **SL / TP / RR** – stop loss, take profit, risk-to-reward.
- **Liquidity** – miejsca na wykresie, gdzie jest dużo zleceń i cena często je „łapie”.
- **FVG (Fair Value Gap)** – nierównowaga między ceną otwarcia i zamknięcia świecy, która może przyciągnąć rynek z powrotem.
- **Time frame** – interwał wykresu (np. 1m, 5m, 15m), określa jak dłuża świeca pokazuje ruch cenowy.
- **UTC** – uniwersalny czas, używany do synchronizacji newsów i sesji na rynku Forex.
- **News / Wiadomości** – ważne wydarzenia ekonomiczne, które mogą silnie ruszyć rynek; trzeba sprawdzać je np. na Forex Factory, aby nie wchodzić w pozycje 30 min przed i 30+ min po czerwonych newsach.

Te podstawy pomogą Ci szybciej zrozumieć strategie i notatki w ebooku.

1. WSTĘP - TRUDNA DROGA TRADINGU, DYSCYPLINA, CIERPLIWOŚĆ

- **Trading** to fascynujący świat, który przyciąga wiele osób wizją szybkich zysków i niezależności finansowej. Jednak prawda jest taka, że to nie jest szybka droga do pieniędzy. To **proces**, który wymaga czasu, cierpliwości i systematycznej nauki. **Nie ma skrótów** – nawet najlepsi traderzy na świecie zaczynali od nauki podstaw, popełniania błędów i analizowania swoich decyzji.
- Najważniejszym elementem sukcesu w **tradingu** jest psychika tradera. Emocje, takie jak **strach, chciwość** czy **frustracja**, potrafią zniszczyć nawet najlepszą strategię. Dlatego cierpliwość, **samodyscyplina** i **konsekwencja** są kluczowe. Nauka rynku to proces stopniowy: codzienna analiza wykresów, zapisywanie notatek po każdej sesji i obserwowanie zachowań rynku pomogą Ci rozwijać umiejętności i wyciągać wnioski.
- **Trading** wymaga również realistycznego podejścia do oczekiwania. Nie każda pozycja będzie wygrana, a każda strata może być lekcją, jeśli potrafisz ją przeanalizować i zrozumieć swoje błędy. To właśnie doświadczenie i praktyka uczą, kiedy warto wejść w rynek, a kiedy poczekać.
- Chcę Cię zmotywować do wytrwałości: **sukces w tradingu jest możliwy**, ale wymaga wytrwałości, cierpliwości i konsekwencji. Każdy profesjonalny trader kiedyś zaczynał od zera i uczył się rynku krok po kroku. Ten e-book pomoże Ci w tym procesie – pokaże strategie, narzędzia i podejście, które pozwolą Ci rozwijać swoje umiejętności i zwiększać szanse na sukces.

2. PODSTAWY RYNKU I NARZĘDZIA



1. PARY WALUTOWE

- Na rynku **Forex** handluje się parami walutowymi, np. **EUR/USD** czy **GBP/USD**. Pary walutowe pokazują wartość jednej waluty względem drugiej. W tym e-booku skupiamy się na dwóch głównych parach: **EUR/USD** i **GBP/USD**, które są najbardziej płynne i dają najlepsze możliwości dla strategii, którą opisujemy.
- Podczas **tradingu** używamy dwóch wykresów na jedną parę walutową: jeden z platformy **FXCM**, drugi z **Forex.com**. Dzięki temu możemy porównać ruchy cen na różnych źródłach i upewnić się, że nasza analiza jest dokładna. To ważne, ponieważ czasami różne platformy mogą minimalnie różnić się cenami, a porównanie pomaga w dokładniejszym wejściu w rynek. Musicie wiedzieć, że każdy trade musi mieć określone ryzyko lecz o tym będzie w dalszej części ebooka.

2. GODZINY HANDLU

- Nasze sesje tradingowe odbywają się głównie **od 8:00 (dla początkujących zalecam od 9:00) do 17:00. (UTC +2 WARSAW)**. Wybór godzin zależy od publikacji newsów i aktywności rynku – w tym czasie najczęściej występuje większa zmienność, co daje lepsze okazje do wejścia w pozycje. Zbyt wcześnie lub późny handel może być mniej przewidywalny, dlatego koncentrujemy się na tych godzinach, aby zwiększyć prawdopodobieństwo sukcesu.

3. JAK ZAŁOŻYĆ KONTO DEMO

- Zanim zaczniesz handlować prawdziwymi pieniędzmi, warto założyć konto demo, które pozwala trenować strategię bez ryzyka. Konto demo daje Ci możliwość sprawdzenia ustawień wykresów, strategii i podejścia do rynku w realistycznych warunkach.

👉 Instrukcja krok po kroku (Założenie konta demo)

- Zainstaluj **MetaTrader 5** na swoim telefonie (iPhone lub Android).
- Uruchom platformę i przejdź do sekcji **Ustawienia**.
- Kliknij na górze **Konta**, a następnie naciśnij **plus (+)** w prawym górnym rogu.
- Wybierz **MetaQuotes Ltd.**, a następnie kliknij **Otwórz rachunek demo**.
- Wypełnij formularz rejestracyjny (**imię, e-mail, kraj itp.**) i gotowe – ciesz się swoim kontem demo!

Instrukcja jest oparta na iPhone, na Androidzie może się minimalnie różnić, ale również łatwo sobie poradzisz.



Krok 1

Krok 2

Krok 3

Krok 4

4. TIME FRAME

- Time frame'y to przedziały czasowe na wykresie, które pokazują ruchy cen w określonym okresie. W tradingu ważne jest, aby rozumieć, co pokazuje każdy time frame i jak go wykorzystać do podejmowania decyzji.

W naszej strategii korzystamy z podejścia multi-time frame:

1. **15 minut (M15)** – główny time frame, z którego bierzemy liquidity i analizujemy większe ruchy rynku.
2. **30 minut (M30)** – czasami sprawdzamy dodatkowy większy time frame, aby potwierdzić kierunek i większe strefy płynności.
3. **1 minuta (M1)** – tutaj wykonujemy egzekucję transakcji, czyli wchodzimy w pozycję. Na M1 możemy dokładnie zobaczyć momenty, w których liquidity i FVG są aktywowane, i zająć miejsce w rynku z minimalnym ryzykiem.

W praktyce: bierzemy liquidity z M15, czasem sprawdzamy M30, a egzekucję wykonujemy na M1. To podejście minimalizuje ryzyko i pozwala lepiej trafić w idealny moment wejścia w rynek.

5. PLATFORMA DO ANALIZY

- Do analizy rynku używamy **TradingView**. To na tej platformie rysujemy strefy liquidity, Fair Value Gap i sprawdzamy sygnały na różnych time frame'ach. TradingView daje nam:
 1. Czytelne wykresy i możliwość ustawienia dwóch wykresów dla jednej pary walutowej (np. **EUR/USD** lub **GBP/USD**)
 2. Łatwe porównanie ruchów cen na różnych brokerach
 3. Wiele narzędzi do rysowania i oznaczania poziomów, co ułatwia analizę rynku
- Egzekucję transakcji wykonujemy natomiast na **MetaTrader 5 (M1)**, po dokładnym sprawdzeniu sygnałów na **TradingView**. Dzięki temu mamy pewność, że analiza jest precyzyjna, a wejście w rynek maksymalnie dokładne. (**musicie pamiętać, żeby ustawić czas UTC +2 {Warsaw}**)

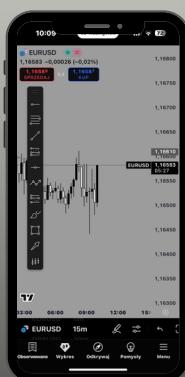
6. USTAWIENIA WYKRESU I KOLORY ŚWIEC

- Dla wygodnej analizy rynku ważne jest, żeby wykresy były czytelne i dostosowane do Twoich preferencji. Warto zmienić kolory świec, tło, linie trendu. Dzięki temu szybciej rozpoznasz strefy liquidity i FVG.
- Świece – możesz ustawić np. czarne dla świec wzrostowych i białe dla spadkowych.
- Tło wykresu – najlepiej neutralne, np. ciemne lub jasne, żeby świeczki były dobrze widoczne..
- Poziomy płynności i FVG – rysuj wyraźnymi kolorami, żeby odróżnić je od zwykłych linii na wykresie.

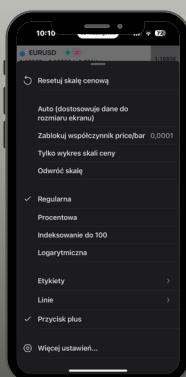
Dostosowanie wykresu do własnych potrzeb zwiększa komfort analizy i pozwala szybciej podejmować decyzje podczas sesji tradingowej.

👉 Instrukcja krok po kroku (TradingView)

1. Kliknij w **Ustawienia** w prawym dolnym rogu wykresu.
2. Wybierz opcję **Więcej ustawień**.
3. Kliknij w strzałkę w lewym górnym rogu (żeby przejść do menu ustawień).
4. Teraz masz dwie możliwości:
 - **Wygląd (Appearance)** – tutaj możesz zmienić tło wykresu, siatkę, linie itd.
 - **Symbol (Symbol)** – tutaj możesz zmienić kolor świec, knotów i wypełnienie.



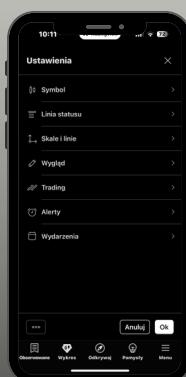
Krok 1



Krok 2



Krok 3



Krok 4

3. STRATEGIA

1. LIQUIDITY

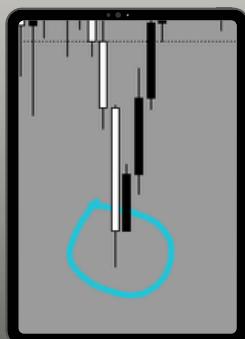
- **Liquidity** to miejsca na wykresie, gdzie rynek zbiera zlecenia stop loss lub oczekujące pozycje innych uczestników. W praktyce na **15m** płynność wygląda w bardzo charakterystyczny sposób – świeczki wyróżniają się od reszty:

1. Są to pojedyncze, dłuższe knuty w porównaniu do innych świec.
2. Obok nich zwykle nie ma zbyt wielu świec, przez co są wyraźnie widoczne.
3. Układają się w kształt litery **V**, co sygnalizuje szybkie „złapanie” płynności i odwrót.

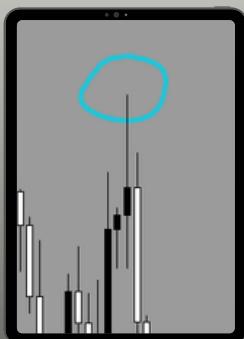
To właśnie te poziomy (lokalne szczyty i dołki) oznaczamy jako obszary, w których rynek mógł zebrać zlecenia i przygotować ruch w przeciwnym kierunku.

! Najlepiej wykorzystywać świeże poziomy płynności – takie, które powstały stosunkowo niedawno. Im nowszy knot w kształcie litery V, tym większe szanse, że rynek jeszcze z niego skorzysta. Starsze poziomy często są już „wyczyszczone” i mogą mieć mniejsze znaczenie.

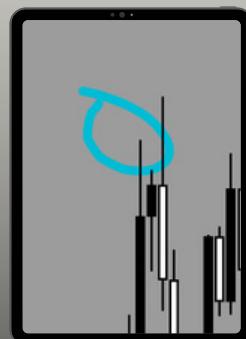
💡 Poniżej dodam przykładowe zdjęcia płynności, żeby łatwiej było je rozpoznać w praktyce.



1.



2.



3.

(na zdjęciach widać więcej płynności, zaznaczyłem pare z nich)

2. FAIR VALUE GAP (FVG)

- **Fair Value Gap (FVG)** to luka w cenie, która powstaje, gdy w trakcie silnego ruchu kupującym i sprzedającym nie zdążyli ze sobą „spotkać”. Na wykresie wygląda to jak przeskok ceny – świeca wybija w jednym kierunku i zostawia pustą przestrzeń między knotami sąsiednich świec.

❖ W teorii mówi się, że rynek lubi wracać, aby tę lukę wypełnić, bo tam została nierównowaga (imbalance).

1. **Fair Value Gap (FVG)** to luka w cenie, która powstaje przy bardzo szybkim ruchu świecy.
2. Na wykresie wygląda jak pusta przestrzeń między knotami świec – rynek nie zdążył jej wypełnić.
3. Pokazuje miejsce, gdzie była **nierównowaga (imbalance)** między kupującymi a sprzedającymi.

! Interesują nas tylko świeże FVG – najlepiej takie, które powstały tuż po złapaniu płynności.

❖ Poniżej pokażę przykłady FVG żeby łatwiej było je rozpoznać.



1.



2.



3.

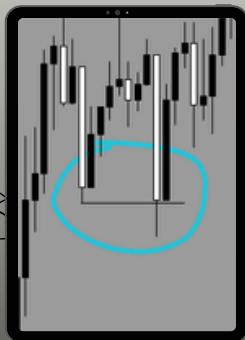
3. LIQUIDITY SWEEP

- **Liquidity sweep** to szybkie przebicie ważnego poziomu płynności (np. dołków lub szczytów) przez dużych graczy, które wyciąga stop lossy i zgromadzoną płynność. Po takim ruchu cena często odbija lub kontynuuje trend, dając szansę na wejście w rynek.

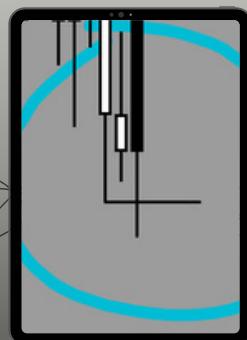
- ! **Liquidity sweep** to moment, gdy cena wybija lokalny szczyt lub dołek, aby zgarnąć zlecenia stop loss i płynność, które tam czekały.
2. Na wykresie widać to jako szybki knot w jedną stronę, po którym często następuje odwrót.
 3. To sygnał, że rynek „zebrał” płynność i może teraz ruszyć w przeciwnym kierunku.

! Używamy tylko szybkich sweepów. zrobionych max 3 świecami na 1m

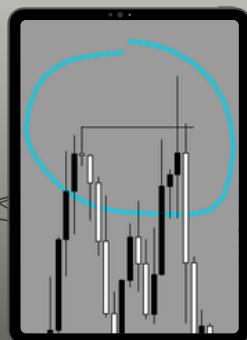
❖ Poniżej pokażę przykłady, jak wygląda taki sweep na wykresie.



1.



2.



3.

4. POŁĄCZENIE LIQUIDITY SWEEP I FVG

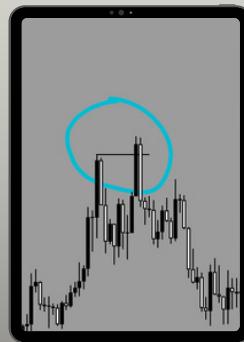
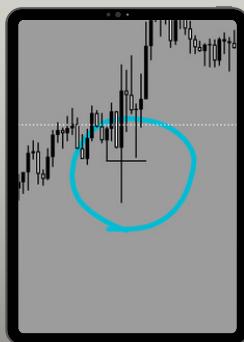
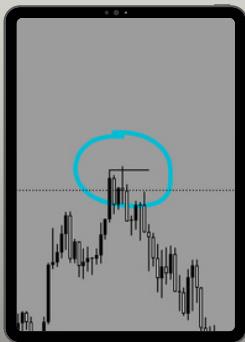
- Połączenie **Liquidity Sweep** z **FVG** (**Fair Value Gap**) to jedno z najskuteczniejszych podejść w naszym stylu tradingu. Sam **sweep** daje sygnał, że duzi gracze wyciągają płynność z rynku, ale połączenie tego z dobrze ustawionym **FVG** znaczco zwiększa prawdopodobieństwo udanej pozycji.

1. Jak prawidłowo liczyć Liquidity Sweep

Aby sweep był ważny:

- musi być wykonany **TYLKO KNOTEM** na interwale **15m** lub **30m** (najlepiej 15m),
- sweep może być wykonany maksymalnie 3 świecami na 1m,
- sweep oznacza szybkie przebicie ważnego poziomu płynności (dołki lub szczyty), które wyciąga stop lossy i zgromadzoną płynność,
- po takim ruchu cena często odbija lub kontynuuje trend.

Liquidity sweep to pierwszy sygnał do potencjalnego wejścia w rynek.



Knot wychodzi za daleko. Sweep jest zrobiony body świecy a nie knotem

2. Dodanie FVG

- Największe prawdopodobieństwo wygranej osiągamy, gdy **FVG** powstaje podczas **sweepu** – najlepiej, jeśli gap tworzy się w tym samym momencie, gdy rynek przebiją poziom płynności.

Kilka zasad dotyczących **FVG**:

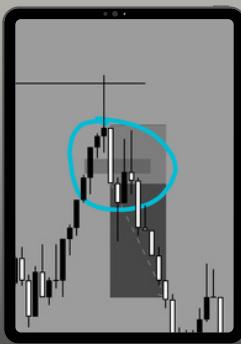
- FVG** nie może być ani za małe, ani za duże – musi być „normalne”, proporcjonalne do ruchu.
- Zamknięcie świecy pod lub nad **FVG** nie może być za daleko – najlepiej minimalnie pod lub nad **FVG**.
- Największe szanse na wygraną są, gdy zamknięcie **FVG** następuje tylko jedną świecą.
- Więcej świec na zamknięcie **FVG** wymaga doświadczenia i jest dla bardziej zaawansowanych traderów.



Fvg jest za małe.



Świeca zamyka się za daleko fvg.



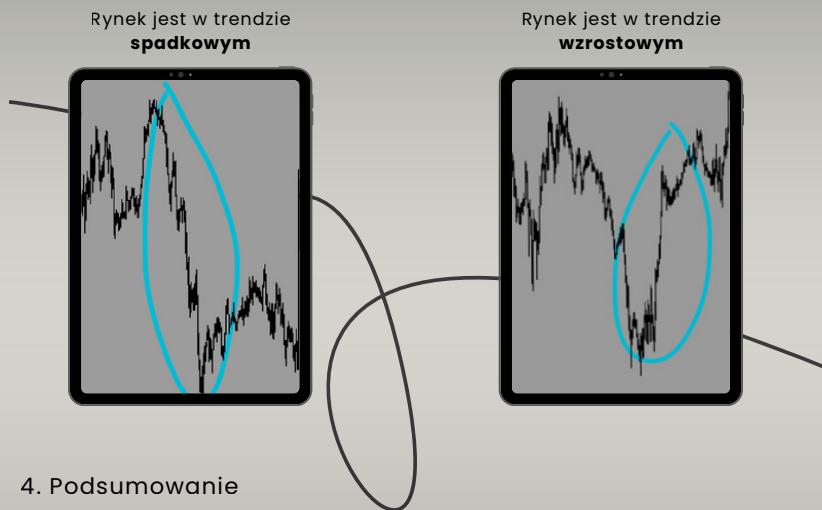
Fvg jest za duże.

3. Trend a szanse na wygraną

- Największe prawdopodobieństwo wygranej osiągamy, gdy **FVG** powstaje podczas **sweepu** – najlepiej, jeśli gap tworzy się w tym samym momencie, gdy rynek przebiją poziom płynności.

Należy też pamiętać o kontekście trendu:

- Jeżeli przykładowo rynek jest mocno w stronę **sell**, a chcemy wejść w pozycję **buy**, prawdopodobieństwo wygranej jest znacznie mniejsze.
- Analogicznie, przy mocnym trendzie **buy** wejście w **sell** jest trudniejsze.

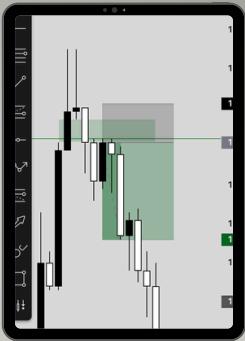
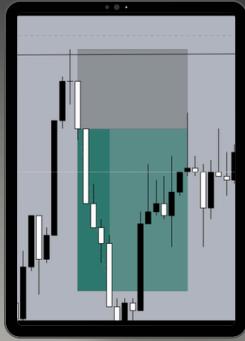
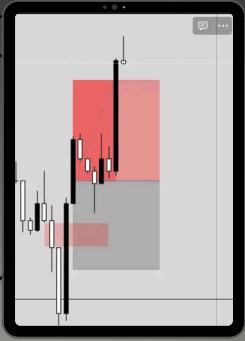


4. Podsumowanie

Połączenie **Liquidity Sweep** i **FVG** daje nam bardzo mocny setup, który – jeśli stosowany zgodnie z poniższymi zasadami – pozwala znacznie zwiększyć skuteczność w **tradingu**.

- Sweep** jest zrobiony knotem na **15m** lub **30m** i nie przekracza 3 świec.
- FVG** powstaje w trakcie **sweepu**.
- FVG** jest odpowiedniej wielkości, a jego zamknięcie następuje minimalnie nad lub pod **gapem**.
- Preferowane jest zamknięcie **gapu** jedną świecą.
- Wejście w zgodzie z **trendem** zwiększa szansę na wygraną.

Na następnej stronie pokażę kilka moich wygranych trade'ów (ze zdjęciami), abyś mógł zobaczyć w praktyce, jak wygląda poprawne zastosowanie tej strategii.



5. CO TO JEST STOP LOSS, TAKE PROFIT I RISK TO REWARD?

1. Stop Loss (SL)

- **Stop Loss** to poziom, na którym automatycznie zamyka się nasza pozycja, jeśli rynek pójdzie przeciwko nam. Dzięki temu ograniczamy stratę i chronimy kapitał.
- W naszej strategii ustawiamy **SL** na **body** świecy (będzie to pokazane na obrazkach z przykładów). Jeśli **body** znajduje się zbyt daleko, wtedy **SL** ustawiamy nad **zinwertowaną FVG**.

2. Take Profit (TP)

- **Take Profit** to poziom, na którym zamykamy pozycję z zyskiem. Najlepiej, żeby **TP** opierał się na:

- 1. FVG,**
- 2. body płynności (nie knotach!),**
- 3. innych wyraźnych poziomach na wykresie.**

- Nie zawsze jednak idealne miejsce na **TP** się pojawia – wtedy trzeba wybrać najlepszy możliwy poziom w danej sytuacji.

3. Risk To Reward (RR)

- Nawet przy 50% skuteczności, czyli gdy wygrywamy tylko połowę **trade'ów**, odpowiednie **RR** daje nam **zysk**.

Przykład:

- 1. Ryzykujemy zawsze 1% kapitału.**
- 2. Na 10 trade'ów** – 5 wygranych i 5 przegranych.
- 3. Każda przegrana** = -1% (łącznie -5%).
- 4. Każda wygrana przy RR 1:2** = +2% (łącznie +10%).
- 5. Wynik końcowy** = +5%, mimo że skuteczność to tylko 50%.

Dlatego jeśli nie będziemy stosować się do minimalnego **RR 1:2**, nasze wyniki na dłuższą metę nie będą wyglądały tak, jak byśmy chcieli.

6. LICZENIE LOTSIZE I USTAWIANIE TP ORAZ SL

Moja metoda na liczenie lot size w MT5

- To, co teraz opiszę, jest unikatowe – sam tę metodę opracowałem i nie znajdziesz jej w internecie ani u żadnego polskiego ani zagranicznego **tradera**. Dzięki niej dokładnie wiesz, ile stracisz w przypadku **Stop Lossa** i nie musisz zgadywać, czy ryzykujesz za dużo.

Krok 1. Przygotowanie MT5

Na początku wchodzimy w **MetaTrader 5**. W prawym górnym rogu znajdziesz **ikonkę** przypominającą prostokąt (na obrazku oznaczylem ją czerwonym kółkiem). Kliknij ją – wtedy pokażę Ci się opcje wejścia w **pozycję**.



Krok 2. Wybór wielkości pozycji

Miedzy przyciskami **BUY** i **SELL** znajdziesz cyferki ze strzałkami w górę i w dół – to właśnie **lot size**. Strzałką w góre zwiększasz, w dół zmniejszasz.
Proste, ale tu dopiero zaczyna się **magia** mojej metody.

Krok 3. Ustal swoje poziomy na TradingView

Zanim klikniesz cokolwiek na **MT5**, musisz wiedzieć:

- entry (wejście),
- stop loss (SL),
- take profit (TP).

Sprawdzasz to na **TradingView**. Na przykład:

1. **Entry** = 1.35266
2. **Stop Loss** = 1.35241.

Krok 4. Wizualne ustawienie Entry i SL

Po kliknięciu zegarka na **MT5** zobaczyś na wykresie **niebieską linię** (buy limit). Ustaw ją dokładnie na cenę swojego **Entry**, np. 1.35266.

Na dole ekranu pojawią się przyciski **SL** i **TP**. Kliknij **SL** i od razu pojawi się **czerwona linia**. Przesuń ją na swój poziom **Stop Lossa** – w naszym przykładzie 1.35241.

W tym momencie dzieje się kluczowa rzecz: **MT5** pokazuje Ci kwotę, którą stracisz w razie niepowodzenia. U mnie było to **-101 USD**



Krok 5. Regulacja ryzyka przez lot size

Teraz zmieniasz **lot size** strzałkami. Jeśli dodasz np. **+4**, od razu zobaczyś, że potencjalna strata zmieniła się, np. na **-201 USD**. Dzięki temu możesz idealnie dopasować ryzyko do swojego konta, bez żadnych kalkulatorów.

Krok 6. Wejście w pozycję

Załóżmy, że cena już dotarła do Twojego **Entry**. Kliknij raz w wykres, żeby ukryć linie, a potem szybko naciśnij przycisk **BUY** (bo przykład dotyczył pozycji **buy**).

Po wejściu w **trade** znowu kliknij zegarek, ustaw **SL** w miejscu, które wcześniej wyznaczyłeś, a następnie kliknij **TP** i ustaw **take profit** zgodnie z **TradingView**.



Krok 7. Zabezpieczenie i odpuszczenie

Na dole kliknij **strzałkę**, wybierz Edytuj pozycję (lub zaakceptuj – zależy od wersji aplikacji). I gotowe! Twóją pozycja jest w pełni **zabezpieczona**, ryzyko dokładnie wyliczone. Teraz możesz spokojnie wyłączyć telefon i iść robić coś innego, zamiast nerwowo zerkać co minutę na wykres.



Dlaczego ta metoda działa?

- Masz pełną kontrolę nad **ryzykiem**, jeszcze zanim wejdiesz w pozycję.
- Nie zgadujesz** – widzisz czarno na białym, ile wyniesie strata na **SL**.
- Możesz dopasować wielkość **pozycji** do swojego planu (np. **1%** konta) w kilka sekund.
- Pozycja jest ustawiona profesjonalnie – z **Entry**, **SL** i **TP**.

NA ZAKOŃCZENIE

- W tym **ebooku** opisałem najprostszy i jednocześnie najbardziej skuteczny **trading** plan oparty na **Liquidity Sweep** i **Inverted Imbalance**. To właśnie ta **strategia** daje największe szanse początkującym i średniozaawansowanym **traderom**, ponieważ jest jasna, logiczna i łatwa do stosowania w praktyce.
- Oczywiście istnieje też możliwość wchodzenia w transakcje wtedy, gdy zamknięcie **FVG** następuje przy większej liczbie świec, ale moim zdaniem wymaga to już dużo wprawy i **doświadczenia rynkowego**, żeby robić to poprawnie. W takich bardziej zaawansowanych przypadkach **kondycja rynku** ma o niebo większe znaczenie niż w prostszej wersji **strategii** – to właśnie ona będzie decydować, czy taki **trade** ma sens, czy lepiej go odpuścić.

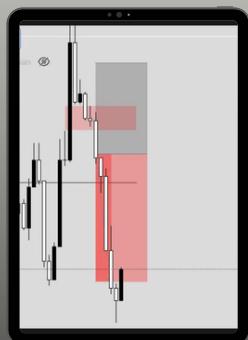
Dlatego moja **rada** jest taka:

1. Najpierw używaj tego, co dokładnie opisałem w tym **ebooku**.
2. Dopiero później, kiedy nabierzesz **praktyki** i zrozumiesz **rynek** jeszcze lepiej, możesz zacząć dodawać bardziej złożone elementy.

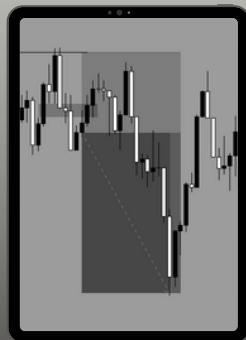
↗ Poniżej wstawię kilka zdjęć przykładów, które pokażą Ci, jak wygląda taka **bardziej zaawansowana** sytuacja.



1.



2.



3.

4. WPŁYW NEWSÓW I KONDYCJI RYNKU

1. WIADOMOŚCI I FOREX FACTORY

- Podczas **tradingu** musimy pamiętać, że na rynek ogromny wpływ mają wiadomości ekonomiczne (**news**). Dlatego wprowadzamy jedną z najważniejszych zasad:

1. Nigdy nie tradujemy 30 minut przed i minimum 30 minut po czerwonych **newsach**.
2. Czerwone **newsy** (najważniejsze wydarzenia makroekonomiczne) potrafią całkowicie zmienić kierunek rynku, wybić płynność i zrobić ogromne wahania, których nie jesteśmy w stanie przewidzieć. Są także pomarańczowe newsy, które nie są tak ważne jak czerwone, lecz warto je zaznaczyć.

1. Kondycja rynku

Kolejna kluczowa sprawa to stan rynku. Jeżeli rynek jest „**choppy**”, czyli lata w jednym miejscu, w wąskiej konsolidacji, nie powinniśmy handlować. W takim otoczeniu nie ma jasnych sygnałów i setupy tracą sens.

(Poniżej wstawię zdjęcie przykładu rynku **choppy**, którego należy unikać).

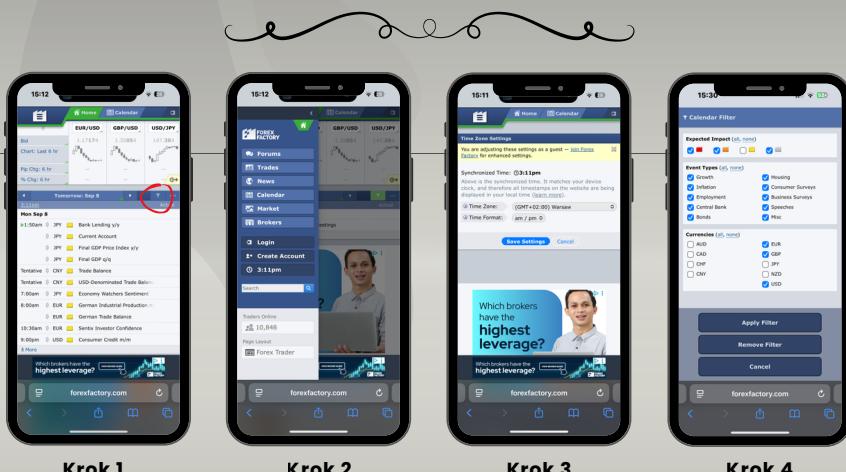


2. Narzędzie do sprawdzania **newsów**

Do śledzenia **newsów** będziemy korzystać z **Forex Factory** – to nasze główne narzędzie, które pozwala sprawdzić nadchodzące wydarzenia i ich wpływ na rynek. Na kolejnej stronie pokażę, jak ustawić **Forex Factory** krok po kroku, aby łatwo i szybko sprawdzać **newsy** przed rozpoczęciem **tradingu**.

👉 Instrukcja krok po kroku (Forex Factory)

1. Wejdź na stronę **Forex Factory** – nie musisz się logować ani zakładać konta.
2. Gdy jesteś na stronie głównej, kliknij w trzy paski w lewym górnym rogu.
3. Następnie kliknij w godzinę i ustaw czas na Warszawa (**UTC+1 / UTC+2** w zależności od pory roku). Dzięki temu newsy będą zsynchronizowane z Twoim lokalnym czasem.
4. Wróć na stronę główną, klikając przycisk **Home**.
5. Teraz kliknij ikonę **filtrów** – wygląda jak rozlana litera T (oznaczę ją na obrazku poniżej).
6. W filtrach ustaw wszystko dokładnie tak, jak pokazuję na screenie poniżej. To sprawi, że będą Ci się wyświetlały tylko najważniejsze **newsy**, które mają realny wpływ na **rynek**.



Krok 1

Krok 2

Krok 3

Krok 4

- Bardzo ważne jest, aby przed każdym wejściem w **trade** sprawdzić **newsy** – nawet jeśli jesteśmy pewni **setupu**. To naprawdę ma ogromne znaczenie, bo jeden news może całkowicie zmienić kierunek rynku.

1. Na **GBP/USD newsy** pojawiają się często o **9:00** czasu Warszawy (**UTC**).
2. Na **EUR/USD newsy** często wypadają o **14:30** – i to właśnie ta godzina jest najczęściej najważniejsza w ciągu dnia.
3. Mimo to zawsze trzeba sprawdzać kalendarz **Forex Factory**, bo **newsy** mogą być również w innych godzinach.

Dodatkowo:

Białe foldery oznaczają **Bank Holiday** – w takie dni w ogóle nie tradujemy danej pary walutowej, na której przypada święto. Rynek wtedy często jest bardzo powolny, nienaturalny i pozbawiony **płynności**.

5. BACKTESTING I NOTATKI

1. NOTATKI NA NOTION

- Jednym z najważniejszych elementów rozwoju w **tradingu** są **notatki**. Powinniśmy zapisywać **każdą** transakcję – niezależnie od tego, czy była udana, czy nieudana. To daje nam możliwość wyciągania wniosków i zauważania **schematów**, które w dłuższej perspektywie pozwolą nam stać się **lepszymi traderami**.

W **notatkach** zapisujemy absolutnie **wszystko**:

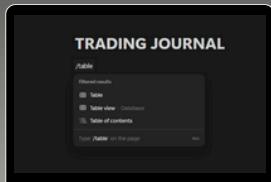
- godzinę **wejścia**,
- parę walutową,
- **powód wejścia**,
- zrzut ekranu z transakcji,
- wynik (**RR, win/lose**),
- oraz własne przemyślenia – co zrobiliśmy **dobrze**, a co można było **poprawić**.

📌 **Poniżej zrobię krok po kroku poradnik, jak robić notatki na notion tak, żeby wyglądały przejrzystie oraz profesjonalnie.**

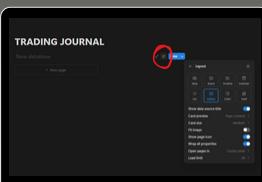
👉 Instrukcja krok po kroku (Notion)

- 1.Otwórz **Notion** na komputerze lub laptopie.
- 2.Utwórz nową stronę i nazwij ją **TRADING JOURNAL** – to będzie dziennik wszystkich Twoich transakcji.
- 3.Na tej stronie wpisz **/table** i wybierz opcję **Table View (Database)**.
- 4.Kliknij w ustawienia strony (oznaczone na obrazku czerwonym kółkiem).
- 5.Wybierz zakładkę **Layout** i ustaw **Gallery** – dzięki temu każda transakcja będzie zapisana w formie karty, a nie zwykłego wiersza w tabeli.
- 6.Teraz utwórz pierwszą **stronę** w tej bazie (będzie to pojedyncza transakcja).
- 7.Kliknij **Add a Property**, aby dodać własne pola.
 - Na przykład, możesz dodać pole do zapisywania **RR (Risk-Reward)**.
 - Na obrazku będzie pokazane, jak stworzyć listę opcji, żeby można było szybko wybierać wartości **RR** zamiast wpisywać je ręcznie.
- 8.Na ostatnim zdjęciu pokażę, jak całość ma wyglądać – musisz stworzyć u siebie dokładnie taką samą strukturę.
- 9.Resztę **pól** (np. **godzina wejścia, para walutowa, wynik, screen, notatki**) dodajesz analogicznie – w zależności od tego, co chcesz mieć w swoim **dzienniku**.

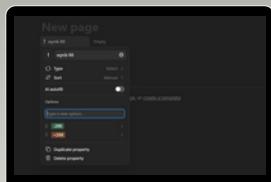
Pomocnicze zdjęcia będą na następnej stronie.



Krok 1



Krok 2



Krok 3



Krok 4

2. BACKTEST FX REPLAY

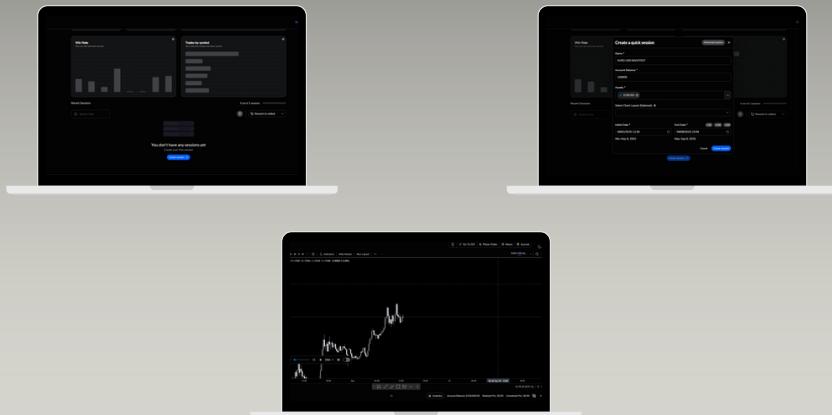
- **Backtesting** to sprawdzanie swojej **strategii** na danych z przeszłości. Dzięki temu możemy zobaczyć, jak nasze **setupy** działałyby w różnych warunkach rynkowych i czy faktycznie mają sens. To też świetny sposób, żeby uczyć się cierpliwości i **budować zaufanie** do własnego planu.

Najważniejsze korzyści z **backtestu**:

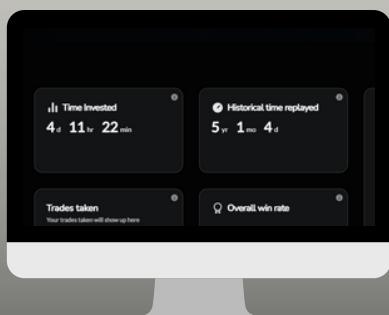
1. Najpierw używaj tego, co dokładnie opisałem w tym **ebooku**.
2. Dopiero później, kiedy nabierzesz **praktyki** i zrozumiesz **rynek** jeszcze lepiej, możesz zacząć dodawać bardziej złożone elementy.

Mimo że **backtest** jest bardzo ważny, musisz pamiętać o jednym – rynek **na żywo** uczy najbardziej. **Emocje, presja i niepewność** sprawiają, że to zupełnie inne doświadczenie. Dlatego najlepsze efekty osiągniesz, gdy połączysz oba podejścia: **backtest** do nauki i rynek na żywo do praktyki.

✿ Wstawiam wam na dole szybkie spojrzenie na to jak mniej więcej wygląda **FX Replay**



Poniżej wrzucam screen z mojego **backtestingu**. Widzisz tutaj, że mam już ponad **80 godzin pracy i 4 lata przetestowanych danych**. Nie pokazuję tego, żeby się chwalić, tylko żeby pokazać Ci, jak ogromne znaczenie ma **systematyczna** praca nad **rynkiem**. To właśnie dzięki **backtestowi** zauważysz schematy, które powtarzają się na **wykresach** i zrozumiesz, dlaczego dana **strategia** działa.



Twoje godziny też się z czasem zbudują – najważniejsze to **regularność i konsekwencja**, a nie to, ile masz na liczniku w danym momencie.

6. PSYCHOLOGIA W TRADINGU

1. PRZEPROGRAMUJ SWÓJ UMYŚŁ

- **Psychologia w tradingu** jest ważniejsza niż sama **strategia**. Dlaczego? Bo to właśnie od naszych emocji zależy, czy będziemy w stanie być dobrymi **traderami**. Nawet najlepszy plan nie ma sensu, jeśli nie potrafimy go wykonać w odpowiednim stanie **psychicznym**.
- To, jak się czujemy w momencie wchodzenia w **trade**, ma ogromny wpływ na **wynik**. Jeśli jesteśmy chociaż minimalnie pod wpływem negatywnych **emocji – stresu, złości, zmęczenia** – prawie pewne jest to, że coś przeoczymy, ustawimy **stop loss** w złym miejscu, albo wejdziemy w pozycję, w której nie powinniśmy.



Najczęstsze pułapki emocjonalne w tradingu:

1. **Overtrading** – potrzeba ciągłego „**bycia w pozycji**”, nawet bez **setupu**.
 2. **Revenge trading** – chęć szybkiego odrobienia straty, która zwykle kończy się jeszcze większą stratą.
 3. **Strach przed stratą** – brak wejścia w **trade**, mimo że setup był idealny.
 4. **Euforia** – poczucie „**nieomylności**” po serii wygranych i łamanie zasad.
- **Cierpliwość i spokój** to jedne z najważniejszych cech **tradera**. Rynek zawsze da okazje – nie trzeba gonić każdego ruchu. Kluczowe jest, żeby nauczyć się czekać na swój **setup** i realizować go **bez emocji**, jak robot.

! Na końcu warto pamiętać: trading to gra prawdopodobieństw, a nie pewników. Nawet najlepsze setupy czasem nie wyjdą – i to jest normalne. Naszym zadaniem nie jest „wygrywać zawsze”, tylko trzymać się planu i zarządzać ryzykiem.



2. SPOSÓBY NA RADZENIE SOBIE Z EMOCJAMI

Tutaj wymieniam kilka prostych sposobów, które pomogą utrzymać **spokój i cierpliwość w tradingu**:

1. **Spacer 30 minut** – świetny sposób, żeby oczyścić głowę i spojrzeć na rynek na świeżo.
2. **Hobby poza tradingiem** – sport, muzyka, książki albo cokolwiek, co odciągnie myśli od wykresów.
3. **Przerwa po stracie** – zamiast „odrabiać”, odejdź od komputera, napij się wody, zrób coś innego.
4. **Sen i regeneracja** – brak snu to prosta droga do złych decyzji. Wyspany trader = spokojny trader.
5. **Handel tylko w dobrym stanie psychicznym** – jeśli czujesz złość, smutek czy stres, lepiej odpuścić dzień.
6. **Ograniczenie czasu przed chartami** – lepiej czekać na setup niż siedzieć godzinami i wymuszać trade.
7. **Notatki po transakcji** – zapisanie myśli rozładowuje emocje i pomaga zamknąć trade „w głowie”.
8. **Zmniejszenie Lot Size** – jeżeli boisz się przegranej, powinieneś grać mniejszą ilością pieniędzy

- Pamiętaj, że **trading** to nie sprint, tylko maraton. Nie musisz zarobić wszystkiego dzisiaj ani jutro – najważniejsze jest, abyś budował **konsekwencję** i spokojnie trzymał się **planu**. **Rynek** będzie istniał **zawsze**, ale Twoje **emocje** mogą w sekundę **zniszczyć** tygodnie pracy.
- Największym przeciwnikiem **tradera** nie jest **wykres** ani „**manipulacja rynku**”, tylko on **sam**. To, jak reagujesz na strategię, jak radzisz sobie z **presją** i czy potrafisz odpuścić, gdy nie ma okazji – to właśnie tworzy **profesjonalistę**.
- Im spokojniejszy jesteś, tym szybciej dojdiesz do **celu**. **Trader**, który potrafi czekać na swój **setup** i nie goni rynku, zawsze będzie o krok przed tym, który handluje z emocjami.

👉 Twoje emocje decydują, czy będziesz zwycięzcą na rynku.

7. CHECKLISTY I RUTYNA

- **Trading to dyscyplina, a nie chaos.** Nawet najlepsza **strategia** nie będzie działała, jeśli nie mamy jasnej **rutyны i checklisty**. To właśnie one pomagają nam zachować porządek i pewność, że każdy **trade** jest wykonany zgodnie z **planem**, a nie pod wpływem **emocji**.

1. CODZIENNA RUTYNA TRADERA

Twój dzień powinien być **poukładany** i zawierać elementy, które wzmacniają zarówno **cięto**, jak i **umysł**. Przykładowa **rutyna**:

1. **Przygotowanie do handlu** – sprawdź wykresy, newsy i zaznacz poziomy płynności.
2. **Sprawdzenie emocji** – jeśli jesteś zestresowany, zmęczony lub rozdrażniony, lepiej odpuść handel na dziś i wróć jutro silniejszy.
3. **Plan dnia** – zdecyduj, w jakich godzinach handlujesz i trzymaj się tego.
4. **Czytanie książek** – minimum 10 stron dziennie. Czytanie dyscyplinuje i rozwija sposób myślenia.
5. **Aktywność fizyczna** – np. 30 pompek albo jakiekolwiek ćwiczenie, które wychodzi poza Twoją strefę komfortu.
6. **Spacer 30 minut** – żeby oczyścić głowę i zachować świeżość.

! Na tej stronie przykłady codziennej rutyny powtarzają się z tym, co pisałem wcześniej w rozdziale o radzeniu sobie z emocjami. Zrobilem to celowo, bo te elementy są bardzo ważne w obu aspektach – zarówno w psychologii, jak i w budowaniu stabilnej rutyny tradera.

- 
- 
- Wychodzenie poza strefę **komfortu** daje ogromne efekty nie tylko w **tradingu**, ale i w **rozwoju** osobistym. Każdy taki krok wzmacnia **psychikę** i sprawia, że łatwiej radzisz sobie z **presją na rynku**.

2. CHECKLISTY

Przykładowa lista kontrolna przed wejściem w trade

1. Czy jest **liquidity sweep** zgodny z zasadami?
2. Czy pojawił się **FVG** w odpowiednim miejscu i rozmiarze?
3. Czy **rynek** nie jest w trakcie czerwonych newsów (sprawdź **Forex Factory**)?
4. Czy rynek nie jest **choppy** (brak klarownego kierunku)?
5. Czy **risk to reward** jest opłacalne (minimum **1:2**)?
6. Czy jestem w dobrym stanie **psychicznym** do podjęcia decyzji?

Checklista po zamknięciu trade

1. **Czy wynik był zgodny z planem?** (nie chodzi o wygraną/przegraną, ale o to, czy trzymałem się zasad).
2. **Czy emocje miały wpływ na decyzję?** – jeśli tak, zapisz to w notatkach.
3. **Czy setup był poprawny technicznie?** – liquidity sweep + FVG zgodnie z regułami.
4. **Czy RR zostało zachowane?** – np. minimum 1:2.
5. **Zapis w Notion** – dodaj trade (screen + opis).
6. **Wnioski** – jedno zdanie, czego nauczyła mnie ta transakcja.
7. **Reset** – odejdź na chwilę od komputera, nie myśl ciągle o jednym trade.

Podsumowanie rozdziału: Checkisty i Rutyna

- **Checkisty i rutyny** to **fundament** systematycznego **tradingu**. Dzięki nim każdy dzień staje się przewidywalny, a decyzje mniej zależne od **emocji**. Regularność w przygotowaniu, egzekucji i analizie **trade'ów** buduje nie tylko skuteczność na **rynkach**, ale też **samodyscyplinę** i pewność siebie, które przekładają się na **rozwój** osobisty poza **tradingiem**.

8. DALSZA DROGA

- Nauczenie się jednej **strategii** to dopiero początek – prawdziwy **rozwój** przychodzi wtedy, gdy nieustannie pracujesz nad sobą i pogłębiasz zrozumienie **rynków**.



Jak wygląda dalsza droga tradera?

-
1. **Edukacja** – nie przestawaj czytać **książek o psychologii, zarządzaniu kapitałem i analizie rynku**. Każda nowa wiedza daje Ci dodatkową przewagę.
 2. **Nauka rynku** – samo **backtestowanie i trading** na żywo powinno stać się codziennym **nawykiem**. Im więcej godzin spędzasz na **wykresach**, tym szybciej zaczniesz rozumieć zachowanie **ceny**.
 3. **Budowanie doświadczenia** – nawet najlepsza **strategia** bez praktyki nic nie da. To właśnie **doświadczenie** sprawi, że w realnym czasie będziesz potrafił reagować **spokojnie i skutecznie**.
 4. **Analiza własnych błędów** – prowadzenie **dziennika i notatek** (np. w **Notion**) powinno być dla Ciebie standardem. Z czasem zauważysz powtarzające się **schematy** w swoich decyzjach – i to właśnie na ich podstawie będziesz się **rozwijać**.
 5. **Rozszerzanie horyzontów** – gdy poczujesz się pewnie w jednej parze walutowej (np. **GBP/USD**), możesz stopniowo badać inne **rynki** czy instrumenty. Ale rób to dopiero wtedy, gdy **opanujesz** podstawy i masz wyniki w swojej głównej specjalizacji.
-

- Warto też pamiętać, że rozwój w **tradingu** nie dotyczy tylko **rynków**. Każdy krok, jaki robisz poza **wykresami** – dbanie o **zdrowie, naukę dyscypliny, rozwój w innych dziedzinach** – przekłada się na Twoje wyniki w **handlu**. **Trading** jest odbiciem tego, jakim człowiekiem jesteś na co dzień. Jeśli w życiu codziennym jesteś **chaotyczny i bez planu**, na **rynkach** będzie dokładnie tak samo.

↗ Najważniejsze, by zdać sobie sprawę, że rozwój w tradingu to proces bez końca. Nie ma momentu, w którym „wiesz już wszystko”. Każdy dzień na rynku to kolejna lekcja. Traktuj trading jako narzędzie do stawiania się lepszą wersją siebie, a nie tylko sposób na zarabianie.

Ostatnie słowa ode mnie

- Chciałbym, żeby każdy z Was, kto czyta ten **ebook**, zapamiętał jedną rzeczą – nigdy się nie poddawajcie. Jeżeli naprawdę chcecie osiągnąć **sukces**, dajcie do niego tak długo, aż stanie się Waszą rzeczywistością. Nie możecie zmieniać **zainteresowań** co kilka miesięcy, tylko dlatego, że coś na początku nie wychodzi. **Sukces** rodzi się z **konsekwencji i cierpliwości** – nie z ciągłego zaczynania od nowa.
- Jeśli chcecie być w czymś naprawdę dobrzy, szlifujcie siebie w jednym kierunku, a nie w pięciu naraz. Bo zamiast powiedzieć kiedyś: „**jestem ekspertem w tej dziedzinie**”, powiecie tylko: „**jestem średni w kilku rzeczach**”. A to nie prowadzi do niczego wielkiego.
- **Trading** – tak jak każda droga do **sukcesu** – będzie bolał. Będzie Was **denerwować, wykańczał psychicznie i emocjonalnie**, ale nigdy nie stanie się Waszym wrogiem. To właśnie ta droga Was buduje. Nie bez powodu to Wy macie tę wizję i ten głód, a nie ktoś inny. Ludzie w Waszym wieku często imprezują, marnują **czas** i żyją chwilą, a potem – po latach – będą **żałować**, że nic nie osiągnęli i zostali przeciętni.
- Mnie od zawsze przerażało bycie przeciętnym. Dlatego dziś piszę ten **ebook** – żeby pomóc Wam **osiągnąć** coś, co sam zdobywałem przez długie miesiące **nauki, błędów** i walki ze sobą. Droga, którą przeszedłem, kosztowała mnie naprawdę wiele – szczególnie **psychicznie**. Były momenty, kiedy błędy i przegrane doprowadzały mnie do płaczu, do **fizycznego i emocjonalnego** bólu. Ale to właśnie to mnie umocniło. Dziś przegrane już mnie nie boją – po prostu są częścią gry.
- Nie pozwólcie, by ktokolwiek – **rodzina, znajomi** czy ktokolwiek z zewnątrz – wmówił Wam, że to, co robicie, nie ma sensu. Najpierw spytajcie ich: co oni sami **osiągnęli**? Bo prawda jest taka, że osoby przeciętne zawsze będą próbowały ściągnąć Was do swojego poziomu, żeby same czuły się lepiej. Natomiast ludzie, którzy odnieśli **sukces**, nigdy nie powiedzą Wam: „przestań”. Oni zawsze będą Was zachęcać, żebyście cisnęli dalej.
- I pamiętajcie – nie da się zarobić **pieniędzy** bez inwestowania pieniędzy. To, co dla jednych wydaje się stratą, dla innych jest **inwestycją w przyszłość**.

👉 Ostatecznie wszystko sprowadza się do jednego pytania: czy naprawdę jesteś gotowy poświęcić się dla tego, o czym marzysz? Bo jeżeli tak – to nic i nikt nie zatrzyma Cię przed osiągnięciem celu.

Dziękuję, że przeczytałeś ten ebook. Pamiętaj – sukces zależy tylko od Ciebie. Niech ten plan będzie Twoją drogą do celu.

