

## День 1 — Реальность профессии трейдера

### ЖЕСТКАЯ ПРАВДА

- 1) Трейдинг — не «быстрые деньги», а профессия. Как и в любой профессии, результат строится практикой, системой и обратной связью. Тебе нужен горизонт 12-24 месяца, чтобы закрепить навык и стабилизировать результат. Этого нельзя «перескочить», как нельзя стать хирургом за месяц.
- 2) Стабильно зарабатывают немногие. Но причина не в «секретном индикаторе». Причина — в повседневных базовых действиях: дисциплина, ритуалы, дневник, работа над ошибками. Делает это меньшинство — поэтому меньшинство и стабильно зарабатывает.
- 3) Почему большинство сливает? Потому что игнорирует базу. Не ведут дневник, не делают разбор, заходят «по ощущениям», двигают стопы, усредняются против плана. Это не «плохая удача», это системное нарушение простых правил.
- 4) Финансовая подушка — не опция. Без подушки ты будешь принимать решения под давлением денег. А давление = тильт = хаос. Сначала создается подушка на 6-12 месяцев расходов, и только потом разговоры о «полней занятости» трейдингом.
- 5) Тильт не лечится силой воли. Его останавливают заранее прописанные ограничения: лимит дневной просадки и протокол «стоп-торговля, пауза, перезапуск с микро-размером».
- 6) Механика рынка — обязательна. Ты торгуешь не картинку, а исполнение заявок, ликвидность, поведение крупных игроков. Без этого любой паттерн превращается в подбрасывание монетки.

Итог: мы строим стабильность, систему и статистику. «Джекпот» — это фантом. Навык — вот капитал, который не отобьет рынок.

### КОНКРЕТНЫЕ ШАГИ (СДЕЛАЙ СЕГОДНЯ)

#### Шаг 1. Прими профессиональную рамку и сроки

— Напиши крупно: «Я осваиваю профессию трейдера на горизонте 12-24 месяцев». Повесь на видное место. Это броня от иллюзий «быстро и много».

#### Шаг 2. Сформулируй личные принципы (фильтры решений)

Пример базового набора (адаптируй под себя):

- Стабильность > максимальная прибыль. Воспроизводимость важнее «раза в год».
  - Никаких «догонов» и усреднений против плана.
  - Жесткий дневной лимит просадки (DD). Достиг — стоп-торговля на сегодня.
  - Ежедневные ритуалы и дневник. Нет записи — нет обучения, нет прогресса.
- Эти принципы — твои «предрешённые решения». Во время эмоций ты не думаешь — ты выполняешь уже принятые.

#### Шаг 3. Финансовая подушка и внешняя безопасность

- Подушка = месячные расходы × 6-12. Деньги хранятся вне депозита.
- Пока подушки нет — никаких агрессивных рисков и «увольнений завтра».
- Наведи порядок в жизни: долги, распорядок, здоровье. Иначе рынок станет местом слива стресса.

#### Шаг 4. Контракт трейдера на 90 дней (рабочий документ)

Цель контракта — превратить намерение в обязательные, измеримые действия.

- 1) Цель на 90 дней

Фокус: навык и дисциплина, а не абсолютный PnL.

Пример: 100 сделок по двум базовым сетапам, строгий дневной DD, дневник и видео-разбор каждой сессии.

## 2) Риск-рамки

- Риск на сделку: 0.25–0.5% от депозита на старте.
- Лимит дневной просадки (DD): при достижении — стоп-торговля.
- Запрет на усреднение против плана.
- Лимит «отдачи прибыли» дня: заранее реши, какую часть профита ты защищаешь.

## 3) Ритуалы (утро/вечер)

- Утро: скан активов, сценарии, ключевые уровни.
- Вечер: разбор (скриншоты/видео) с фиксацией уроков в дневнике.

## 4) Окна работы и фокус

- Конкретные часы обучения и торговли.
- Обязательные часы здоровья (сон/спорт/прогулка). Плохая физиология = плохие решения.

## 5) Сетапы (черновик)

- Пока только названия и общие критерии. Детализацию сделаем в следующих уроках.

## 6) Антитильт-протокол

- Триггеры: желание «отбить», увеличение размера без причин, серия импульсивных входов.
- Действия: пауза 20–30 минут, закрыть терминал, вода/дыхание/короткая прогулка, перечитать контракт, возврат в рынок только с микро-лотом.

## Шаг 5. Инфраструктура обучения

- Дневник сделок: дата, инструмент, сетап, контекст (кто по ту сторону? где стопы толпы?), вход/стоп/тейк, риск в %, план выхода, результат (в R), эмоции, ошибки, уроки.
- Папка «Разборы»: видео/скринкаст каждой сессии (10–20 минут) + краткий конспект.
- Чек-листы: «Перед входом», «После сделки», «Конец дня». Снимаем нагрузку с памяти
- повышаем дисциплину.

## Шаг 6. Установи ожидания по рынку

- Торгуем только активы «в игре»: направленное движение, высокий относительный объём, новостной драйвер.
- Периоды «тишины» = без сделок. Ждать — это стратегия, а не слабость.

## РАЗБОР КЛЮЧЕВЫХ ЗАБЛУЖДЕНИЙ

Заблуждение 1: «Нужен правильный индикатор — и всё».

Реальность: индикаторы вторичны. Важнее контекст, ликвидность и дисциплина. Без ритуалов и дневника ты не видишь повторяемость и не можешь улучшаться.

Заблуждение 2: «Возьму кредит/последние деньги — и быстро отбью».

Реальность: давление денег ломает психику, рождает тильт и ошибки. Сначала подушка, потом масштаб.

Заблуждение 3: «Чем больше торгую, тем больше зарабатываю».

Реальность: в боковике матожидания нет. Лучшая сделка — та, которую ты не сделал в плохих условиях.

## МИНИ-ГАЙД: ОРИЕНТИР ПУТИ НА 12-24 МЕСЯЦА

0-3 месяца: механика, дисциплина, 2 базовых сетапа, микро-размер, строгий дневник, 50-100 сим- или микро-сделок.

4-6 месяцев: исполнение, отбор «монет в игре», базовая статистика (WinRate, средняя прибыль/убыток в R, Expectancy).

6-12 месяцев: доказанное ожидание → постепенное увеличение размера.

12-24 месяцев: устойчивость, расширение сетапов/таймфреймов, системное масштабирование.

### ЧЕК-ЛИСТ «Я НА ПРАВИЛЬНОМ ПУТИ?»

- Контракт на 90 дней с метриками.
- Знаю дневной DD и останавливаюсь при достижении.
- Веду дневник и ежедневный разбор.
- Не усредняюсь против плана.
- Есть подушка вне депозита.
- Не торгую ради торговли; жду активы «в игре».

### ЗАДАНИЕ (ВЫПОЛНИ СЕГОДНЯ)

#### 1) Контракт трейдера — 90 дней (заполни и подпиши)

Цель: За 90 дней совершить \_\_ сделок по 1-2 сетапам, вести дневник, делать разбор, соблюдать риск. Итог — статистика (WinRate, Avg Win/Loss, Expectancy) и нулевая тильт-активность.

#### Риск и правила:

- Риск на сделку: \_\_% (0.25-0.5% на старте).
- Дневной лимит просадки (DD): \_\_% / \_\_R. Достиг — стоп-торговля.
- Отдача прибыли дня не более \_\_.
- Запрет на усреднение против плана.

#### Ритуалы:

- Утро (\_\_ мин): отбор активов, уровни, сценарии.
- Вечер (\_\_ мин): разбор (видео/скрины), уроки в дневник.

#### Сетапы:

- Сетап А: критерии.
- Сетап В: критерии.

#### Антитильт:

- Триггеры: (список).
- Протокол: пауза 20-30 мин → вода/прогулка → перечитать контракт → возврат только с микро-лотом.

#### Подпись, дата

#### 2) Финансовая подушка

- Месячные расходы = \_\_; подушка на \_\_ месяцев = \_\_ × \_\_ = \_\_ (хранится вне

депозита).

— План пополнения подушки: \_\_\_\_ в месяц.

### 3) Структура обучения

- Таблица-дневник с полями из шага 5.
- Папка «Разборы» и тест записи экрана (10 минут).
- Чек-листы: «Перед входом», «После сделки», «Конец дня».

### 4) Расписание на неделю

- 5 дней × (60-90 мин учёбы + 60-120 мин практики/симуляции).
- Ежедневные ритуалы (утро/вечер) и 3 блока здоровья (сон/спорт/прогулка).

## МИНИ-Q&A

В: «Можно быстрее? Я не глупый.»

О: Ум — не гарантия. Гарантия — система + дисциплина + время в рынке. Профессия требует горизонта в год-два.

В: «Сколько сделок в день?»

О: Столько, сколько даст рынок по твоему сетапу без нарушения правил. В «тихие» дни — возможно, ноль. Это нормально.

В: «Когда увольняться?»

О: Когда есть подушка и стабильная статистика, а не эмоции. Сначала устойчивость, потом масштаб.

В: «Как бороться с тильтом?»

О: Не силой воли, а правилами: лимит дня, стоп-торговля при достижении, пауза, перезапуск с микро-размером.

## ИТОГ ДНЯ

Ты перестроил мышление: учишься профессии, а не охотишься за «ракетами». У тебя есть контракт, рамки риска, план подушки и инфраструктура обучения. С этого момента решения принимаешь через контракт, а не через эмоции.