



TRADING PSIKOLOJISI

ERGUVAN
ÖZBEK

Trading Psikolojisi

<i>Trading mindset</i>	<i>3</i>
<i>Trading mindset günlüğü</i>	<i>26</i>
<i>Başarı ipuçları bırakır</i>	<i>36</i>
<i>Performans değerlendirme tablosu</i>	<i>46</i>
<i>Disiplin kaderdir</i>	<i>59</i>
<i>Performans güçlendirme</i>	<i>83</i>

Trading Mindset
(zihniyet, kafa yapısı)

Hangisi daha önemli?

Teknik Analiz Becerisi

Mindset

Alım satımın %20'sinin teknik, %80'inin ise zihinsel olduğuna inanılır.

Ancak biri olmadan diğeri geçerliliğini yitirir, bu nedenle ikisini de uyum içinde geliştirmeye çalışmalıyız.

İki Önemli Bileşen

Teknik Yetenek & Trader Mindset

- *Başarılı bir trader olmanın iki temel bileşeni vardır: teknik yetenek ve yatırımcı zihniyeti.*
- *Trader vs analist*
- *Bir trader mükemmel bir teknik analist olabilir, ancak trader zihniyetini geliştiremezse, piyasalardan kar elde etmekte zorlanacaktır.*
- *MMA'da olduğu gibi, yetenekli bir teknik analist, daha düşük becerilere sahip ancak daha gelişmiş bir zihniyete sahip başka bir traderdan daha az karlı olabilir.*
- *Gelişmemiş bir zihniyet, bir traderın işlem planını kusursuz bir şekilde uygulamasını çok daha zorlaştıracaktır.*
- *Alım satım, özünde belirsizliği kucaklama sanatıdır.*
- *Sonucun bizim kontrolümüz dışında olduğunu kabul etmeli ve bunun yerine süreçlerimizi yürütmeye odaklanmalıyız, çünkü nihayetinde kontrol edebileceğimiz tek şey budur.*

Trader Mindset nedir?

"Kendi inançlarınız, niyetleriniz, algılarınız ve kurallarınız doğrultusunda zihninizde kendi oyununuzu yaratırsınız."

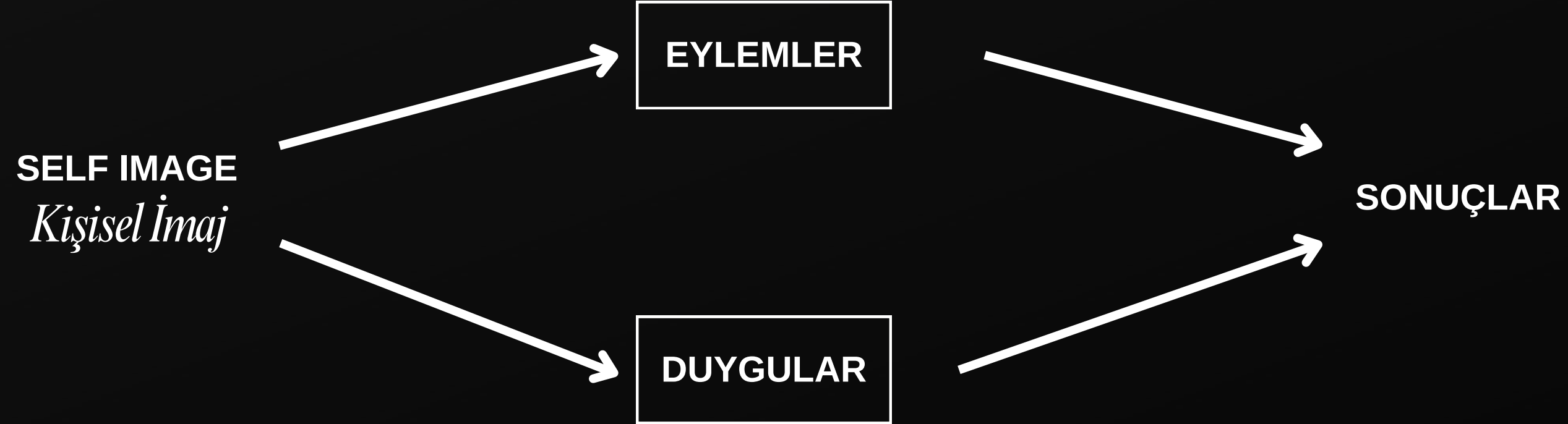
Mark Douglas

- *Bir traderın zihniyetini, piyasalarla etkileşim kurmak için kullandığımız işletim sistemi olarak tanımlarız.*
- *Finans piyasaları, neredeyse diğer tüm ortamlardan farklı, eşsiz bir ortamdır:*
 - Sınırsız fırsatlar*
 - İfade özgürlüğü*
 - Belirsizlik - olasılıksal düşünme*
- *İnsan beyni, hayatta kalmamızı sağlamak gibi temel bir amaçla milyonlarca yıl boyunca evrim geçirmiştir.*
- *Beyinlerimiz başarı için değil, hayatta kalmamız için programlanmıştır.*
- *Bunu kabullenmeli ve piyasalarda başarıya ulaşmak istiyorsak düşünme biçimimizi değiştirmek için çalışmamız gerektiğinin farkına varmalıyız.*
- *Beynimizde olup bitenlerin büyük çoğunluğu bilinçaltı düzeyde gerçekleşir. Farkındalık çok önemlidir.*

Trader Mindset nedir?

"Kendi inançlarınız, niyetleriniz, algılarınız ve kurallarınız doğrultusunda zihninizde kendi oyununuzu yaratırsınız."

Mark Douglas



**Kişisel imaj; bireyin içten dışa yansıyan tutum ve görünümü. Kendimizi nasıl gördüğümüzdür. Kişinin kendisi hakkındaki zihinsel görüntüsü. Mesleki başarı ve disiplini yansıtır. Yaratılabilir, değiştirilebilir, davranış veya iletişimle desteklenebilir.*

KİŞİSEL İMAJ

"Denge İlkesi: Bilinç, bilinçaltı ve öz imaj dengeli ve birlikte çalıştığında, iyi performans kolaylaşır."

- Lanny Bassham, With Winning in Mind

- *Kişisel imajınız, özünde kendiniz hakkında sahip olduğunuz inançlardır.*
- *Bu inançlar olumlu (güçlendirici) veya olumsuz (sınırlayıcı) olabilir.*
- *Bu inançları çeşitli yollarla geliştiririz;*
 - Başarılarımız (veya başarısızlıklarımız)*
 - Yaşam deneyimlerimiz (hem olumlu hem de olumsuz)*
 - Sosyal şartlandırma (diğer insanların bize aşıladığı şeyler)*
- *Trading performansı söz konusu olduğunda kişisel imaj inanılmaz derecede önemlidir.*
- *Bilinçaltımız, kendimizle ilgili algımız doğrultusunda hareket eder.*
- *Aylık %5 getiri sağlayan bir yatırımcı olduğunuza inanıyor musunuz? Eğer öyleyse, bilinçaltınız da buna uygun şekilde hareket edecektir.*

Kişisel imajımız, trading sonuçlarımızı nasıl olumsuz etkiler?

Zayıf kişisel imaj, trading faaliyetlerimizde ağırlıklı olarak iki şekilde kendini gösterir:

GREED
(açgözlülük, hırs)

KORKU

Bunlar, trading sonuçlarımızı etkileyen en yaygın iki olumsuz duygudur.

GREED (Açgözlülük, hırs)

- *Açgözlülük, korkudan daha tehlikelidir çünkü ciddi kayıplara yol açabilir.*
- *Açgözlülük kendini aşağıdaki şekillerde gösterir:*
 - F.O.M.O (fear of missing out / fırsat kaçırma korkusu)*
 - OVERTRADING (aşırı sayıda işleme giriş)*
 - RISKING TOO MUCH & VARYING RISK (Aşırı fazla risk almak ve işlem başına risk miktarını değiştirmek)*
 - REVENGE TRADING (intikam işlemleri almak)*
- *Sınırlayıcı inançlardan ve zayıf kişisel imajdan kaynaklanır.*
 - Piyasalardan olumlu onay arayışı*
 - Marketi alt edebilecek kadar iyimiyim?*
- *Piyasa tarafsız ve nötrdür. Kim olduğunuzu ve ne istediğinizi umursamaz.*

F.O.M.O.

Fırsat Kaçırma Korkusu

- *Piyasadan kar elde etme arzumuz, planlarımızdaki kriterleri tam olarak karşılamayan işlemler yapmamıza yol açıyor.*
- *Bizim traderlar olarak tek görevimiz, zaman içinde bize avantaj sağlayacak olan işlem planımızı tutarlı bir şekilde uygulamaktır.*
- *Planlarımıza tam olarak uymayan işlemler yapmak yalnızca olumsuz sonuçlara yol açacaktır.*

OVERTRADING

Aşırı sayıda işleme giriş

- *Piyasa döngüler halinde hareket eder; her stratejinin iyi ve kötü dönemleri olacaktır.*
- *Para kazanma arzumuzun, piyasalar sakin olduğunda bizi zorla işlem yapmaya itmemesi çok önemlidir.*
- *Başarılı yatırımcılar, ellerini kollarını bağlayıp rahatça oturabilmenin değerini anlarlar.*
- *İronik bir şekilde, büyük traderlar paralarını piyasadaki sakin dönemlerde kazanırlar; çünkü karlarını piyasaya geri vermez, elinde tutarlar.*

Risking too much & Varying Risk

Aşırı fazla risk almak ve işlem başına risk miktarını değiştirmek

- *Küçük sermaye ile işlem yapıyorsanız, anında daha fazla para kazanma umuduyla işlem başına çok fazla risk alabilirsiniz.*
- *%1'in üzerindeki tüm risk alımları çok fazladır.*
- *Değişken risk, aynı derecede tehlikelidir.*
- *Piyasadaki sorunları çözdüğümüzü düşünerek bir dizi başarılı işlemin ardından riski arttırmak.*
- *Bir dizi kayıptan sonra, parayı tek bir işlemle geri kazanmak için riski arttırmak*
- *Bir dizi kayıptan sonra riskin azaltılması da olasılık modelini bozuyor (probability model!)*

REVENGE TRADING

İntikam işlemleri almak

- *İşler yolunda gitmediğinde, planı bir kenara bırakır ve planımıza uzaktan da olsa uyan ya da uymayan her türlü işlemi yapmaya başlarız.*
- *Para kazanma konusundaki çaresizliğimiz ve piyasalardan olumlu onay alma ihtiyacımız tarafından yönlendiriliyoruz.*
- *Duygular tamamen kontrolü ele geçiriyor ve sanki yaptıklarımızın kontrolü bizde değilmiş gibi hissediyoruz.*
- *Olaylar yatıştıktan sonra geriye baktığımızda ne olduğunu anlamıyoruz.*

FEAR (Korku)

- *Korku tamamen doğaldır ve bizi çevremizdeki algılanan tehditlerden korumak için tasarlanmıştır.*
- *Ancak, korkudan hareket etmek, karlı bir trader olma hedefiniz doğrultusunda verimsiz eylemlerde bulunmanıza yol açacaktır.*
- *Korku, öncelikle planlarımızdaki kriterleri karşılayan geçerli işlem kurulumlarını trade etme yeteneğimizi etkiler, ancak aynı zamanda işlem yönetimimizi de (trade management) etkileyebilir.*
- *Korku genellikle sermayenin korunmasıyla sonuçlandığı için açgözlülük kadar tehlikeli değildir.*
- *Olasılıklar üzerinden düşünmek, korkunun üstesinden gelmenin en önemli bileşenlerinden biridir.*
- *Korku, alım satım işlemlerimizde çeşitli şekillerde kendini gösterebilir;*
 - Para kaybetme (zarar etme) korkusu*
 - Yanılmış olma (yanlış yapma) korkusu*
 - Fırsatı Kaçırma Korkusu (FOMO)*
 - Bilinmeyen (bilinmezlik) korkusu*
 - Piyasaya kar verme (karını geri verme) korkusu*

Para Kaybetme Korkusu

Zarar etme korkusu

- *Alım satımda en iyi kaybeden kazanır.*
- *Ancak bu tamamen mantığa aykırı, çünkü hepimiz para kazanmak için ticaret yapıyoruz.*
- *Bu, kesinliğe duyduğumuz temel ihtiyaca aykırıdır.*
- *Planımıza uyan işlemleri, zarar etme korkusuyla gerçekleştirmiyoruz.*
- *Zarar durdurma seviyemizi erken bir şekilde başabaş noktasına taşıyoruz.*
- *Olasılıklar üzerinden düşünmek çok önemlidir.*

Yanlış Yapma Korkusu

Yanılmış olma korkusu

- *Kaybettiğimizde bunu piyasaların bize yeterince iyi olmadığını söylediği şekilde algılayabiliriz; bu da kişisel imajımıza yönelik bir saldırıdır.*
- *Planımıza uyan işlemleri gerçekleştirmiyoruz çünkü piyasanın bizi yanıltmasından korkuyoruz.*
- *Zararımızı önlemek için stop loss seviyemizi erken bir aşamada başabaş noktasına taşıyoruz.*
- *Yine, olasılıksal düşünme kilit önem taşıyor.*

Fırsatı Kaçırma Korkusu

F.O.M.O.

- *Hem korku hem de açgözlülükle bağlantılıdır.*
- *Eğer gerçekleşebilecek potansiyel bir fırsatı kaçırsak, bunu yine piyasaların bize yeterince iyi olmadığını söylediği şeklinde yorumlarız.*
- *Bu durum bizi, nihayetinde istenmeyen sonuçlara yol açan şüpheli işlemlere yönlendiriyor.*
- *İntikam amaçlı alım satım işlemlerinin bir sarmalına yol açabilir.*

Bilinmeyen Korkusu

Bilinmezlik korkusu

- *Başlangıçta, planımızın bize karlı bir avantaj sağlayacağına gerçekten inanmakta zorlanabiliriz.*
- *Bu durum, özellikle bir dizi kayıptan sonra, uygulama konusunda tereddüte yol açabilir.*
- *Geriye dönük testler bu konuda yardımcı olabilir, ancak hiçbir şey canlı piyasada test etmenin yerini tutamaz.*
- *Buradaki en iyi ipucu, erken aşamalarda riski önemli ölçüde azaltmak ve sonuçtan (para kazanmaktan) ziyade sürece (planımıza uyan her işlemi gerçekleştirmeye) odaklanmaktır.*

Piyasaya Karını Verme Korkusu

Karını geri verme korkusu

- *Trade yönetim planımıza uymuyoruz ve kârlı pozisyonlarımızı erken kapatarak sürekli kâr elde etmekten kaçınıyoruz.*
- *Ne kadar kar elde ettiğimiz önemsizdir. Önemli olan tek şey yönetim planımıza uymaktır.*
- *“Duvara asmadan önce onu tekneye yüklemeniz gerekir” - Charles Rhoades Snr, Milyarlar.*
- *Bazen fiyatın tersine dönerek sizi başabaş noktasına veya zarara götürmesi durumunda haklı çıkacaksınız. Korkunuza arka çıkacaksınız.*
- *Bu durum, büyük örneklem boyutlarında tehlikeli olabilecek pekiştirmeye yol açabilir. Yani trade psikolojinizi etkileyebilir. Daha az karın sizin için yeterli olabileceği bir imaj oluşturabilirsiniz (aşırı hırs yapma, neyine yetmiyor 300\$:.))*

Bu konuda ne yapabiliriz?

“Aldığınız her eylem, olmak istediğiniz insan tipi için bir oylama niteliğindedir. Tek bir olay inançlarınızı değiştirmeyecektir, ancak oylar biriktikçe, yeni kimliğinizin kanıtları da artar. Anlamli değişimin radikal bir değişim gerektirmemesinin nedenlerinden biri de budur. Küçük alışkanlıklar, yeni bir kimliğin kanıtlarını sağlayarak anlamli bir fark yaratabilir. Ve eğer bir değişim anlamliysa, aslında büyüktür. Küçük iyileştirmeler yapmanın paradoksu budur.”

–JAMES CLEAR, ATOMİK ALIŞKANLIKLAR

Bu konuda ne yapabiliriz?

- *Günü kazan;*
Hergün yapılacaklar listesinde 3-5 görev olsun.
Küçük başlayın ve oradan inşa edin.
Mükemmellik, iyinin düşmanıdır.
- *İstemediğiniz şeyleri düzenli olarak yapmanın disiplin geliştirme gücünü fark edin.*
- *Verdiği sözleri tutan bir insan olun.*
- *Meditasyon, etkili bir şekilde yapıldığında bilinçaltınızı yeniden yapılandırabileceği için çok faydalı olabilir.*
- *Alım satım süreçlerinizi bilin ve bunları tutarlı bir şekilde uygulayın.*
Market karşısına ne zaman geçiyorsunuz?
Market işaretlemelemlerini (haritalama-markups) ne zaman yapıyorsunuz?
Haftada kaç saat geriye dönük test yapıyorsunuz?

ÖDEV

- *Bilgisayarınızın yanında bir not defteri/not uygulaması bulundurun.*
- *Bir pozisyona girerken, işlemle ilgili hislerinizi ve işlemi gerçekleştirmenize yol açan giriş kriterlerinden bazılarını hızlıca not edin.*

Kendinizi sakin ve özgüvenli hissediyor musunuz?

Kaygılı mı hissediyorsunuz?

Düşünceleriniz yarışıyor mu?

Vücudunuzda herhangi bir gerginlik hissediyor musunuz?

Nefesin nasıl?

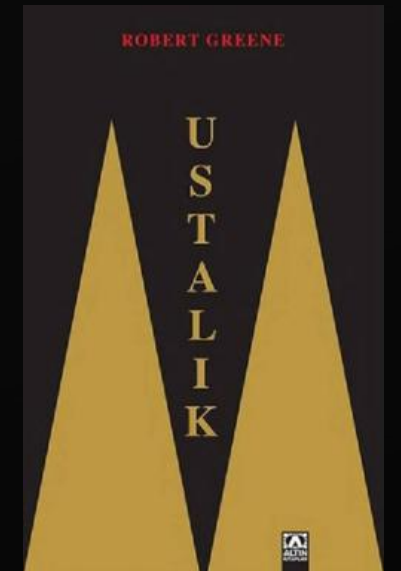
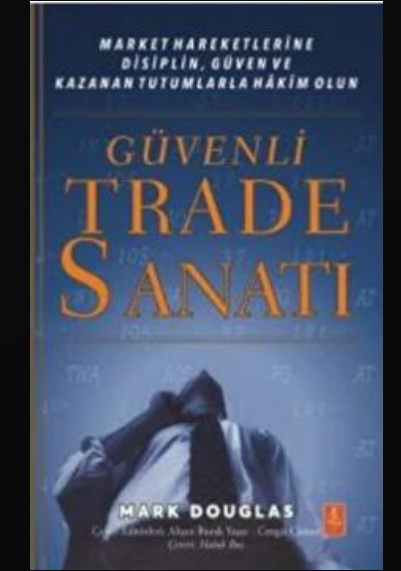
- *Bunu uygulama anında yapmak çok önemlidir ve günlük tutma deneyiminizi bir üst seviyeye taşıyacaktır.*
- *Duygusal karar verme süreçlerimizin çoğu bilinçaltı düzeyde gerçekleşir ve işlemler gerçekleştikten sonra bunları günlüğe kaydederken, o sırada hissettiğimiz duyguların ve bunların işlem yapma şeklimizi nasıl etkilemiş olabileceğinin genellikle farkında olmayız.*
- *Doğrulama yanlılığı günlük tutma sürecini etkileyebilir, bu nedenle sonuç bilinmeden önceki bilgilere sahip olmak paha biçilmezdir.*
- *Kazançlı bir işlemi incelediğimizde sadece olumlu yönleri görürüz.*
- *Kaybedilen bir işlemi incelediğimizde sadece olumsuz yönlerini görürüz.*

ÖDEV

- *Bunu yeterli sayıda örneklem üzerinde yaparsanız, bazı eğilimleri tespit edebilmelisiniz.*
- *Örneğin, bir önceki işlemde zarar ettikten sonra pozisyon açarken, açgözlülük devreye girdiğinde ve parayı geri kazanmak istediğimizde nefes darlığı ve göğüste sıkışma hisseder miyiz?*
- *Açgözlülük veya korku kontrolü ele geçirdiğinde düşünce süreciniz nasıl farklılık gösterir?*
- *Bu duyguların belirtilerini fark edebilmek, onlarla başa çıkabilmek ve sonuçlarınızı etkilemelerine izin vermemek için çok önemlidir. Temelde, art arda kayıplar yaşayarak deneyim kazanırsınız.*

Kitap Önerileri

- *Atomik Alışkanlıklar - James Clear*
- *Kendiniz Olma Alışkanlığını Kırma - Dr. Joe Dispenza*
- *"Trading in the Zone" ve "The Disciplined Trader" - Mark Douglas*
-
- *Alım Satımın Zihinsel Oyunu - Jared Tendler*
-
- *Uсталık - Robert Greene*



Trading Mindset Journal
(*Trading Mindset Günlüğü*)

ÖZET

“Trading Mindset” ana konuları şunlardı:

- *Teknik becerinin yanı sıra, yatırımcı zihniyetini geliştirmenin önemi.*
- *Kişisel imajınızın bilinçaltı performansındaki rolü.*
- *Açgözlülük ve korku ve bunların ticaretinizde kendini gösterme biçimleri.*

Bu sorunların üstesinden gelmenin ilk adımı farkındalık inşa etmektir.

- *Bu sorunların alım satım işlemlerinizde nasıl ortaya çıktığının ve bunların altında yatan inançların farkına varmak.*
- *Bu sınırlayıcı inançların nereden kaynaklandığını belirlemek.*
- *Bu duyguların size ve işlem hedeflerinize hizmet edip etmeyeceğine karar vermek.*
- *Sonuç olarak, bunların yerini güçlendirici inançlar almasını sağlamak.*

İşte bu noktada “Trading zihniyeti günlüğü” devreye giriyor.

Trading Mindset Günlüğü Amacı

- *Bu günlük, günlük tutma sürecinden mümkün olan en fazla faydayı elde etmeniz için çok yönlü olacak şekilde tasarlanmıştır.*
- *3 bölüme ayrılmıştır;*
- *PREMARKET (Market açılış öncesi)*
- *INTRA MARKET (Market açılışı ve kapanışı boyunca)*
- *POSTMARKET (Market kapanışı sonrası)*
- *Günlük tutarken mükemmelliği değil, tutarlılığı hedeflemeyi unutmayın.*
- *Mükemmeliyet, iyyinin düşmanıdır!*

PREMARKET (Market açılış öncesi)

Avantajları:

- *Bu aşama, trading işlemlerinize hangi nitelikleri katmak istediğinizi hatırlatarak sizi önünüzdaki trading gününe hazırlamak için tasarlanmıştır.*
- *Trading performansınızı olumsuz etkileyebilecek önemli olayları belirlemenize yardımcı olur.*
- *Kaçınmak isteyeceğiniz olası tuzaklardan haberdar olmanızı sağlar.*
- *Yaşadığınız son olaylar üzerinde düşünmenizi ve bunların ticaretinizi nasıl olumsuz etkileyebileceği konusunda farkındalık geliştirmenizi sağlar.*
- *Piyasaya kendinizin en iyi versiyonunu sunmanıza odaklanmanıza yardımcı olacaktır.*

PREMARKET (Market açılış öncesi)

- *1. Seansa gelirken kendimi nasıl hissediyorum? Son zamanlarda ruh halimi olumlu veya olumsuz etkileyebilecek önemli olaylar oldu mu?*

Liste

- *2. Dün ve önümüzdeki günle ilgili aklımda neler var?*

Liste

- *3. Bugün alım satım işlemlerimde hangi güçlü yönlerimi/özelliklerimi sergilemek istiyorum?*

Liste

- *4. Hangi potansiyel tuzaklardan kaçınmak istiyorum?*

Liste

INTRAMARKET

Avantajları:

- *Piyasadayken düşüncelerinizi yakalamak.*
Bir işlemi es geçerken aklınızdan geçenler
Bir işleme girerken aklından geçenler
Seans sırasında piyasa koşulları hakkındaki genel düşünceler ve bunların eylemlerinizi nasıl etkileyebileceği.
- *Bu "anlık" verilere sahip olmak, günlük tutma açısından paha biçilmezdir çünkü uygulama anında düşünme sürecinizdeki eksiklikleri belirlemenize gerçekten yardımcı olur.*
- *İşlem gerçekleştikten sonra kayıt tutarken doğrulama önyargısının ortaya çıkmasını önler.*

INTRAMARKET

1. Bir trade işlemi gerçekleştiriliyorsa:

- a. Uygulama anında nasıl hissediyorum? Rahat mıyım? Herhangi bir olumsuz duygu var mı?

Liste

- b. Beni bu işlemi gerçekleştirmeye yönlendiren olumlu ve olumsuz etkileşimler nelerdir?

Liste

2. Potansiyel bir işlemi es geçmek, değerlendirmemek:

- a. Uygulama anında nasıl hissediyorum? Rahat mıyım? Herhangi bir olumsuz duygu var mı?

Liste

- b. Bu potansiyel işlemi geri çevirmeme neden olan olumlu ve olumsuz etkiler nelerdir?

Liste

3. Genel piyasa koşullarını nasıl görüyorum? Piyasa yavaş mı/belirli bir aralıkta mı hareket ediyor? Fiyatlar agresif bir şekilde mi hareket ediyor? Bu bana nasıl hissettiriyor? Korku mu yoksa açgözlülük mü uyandırıyor?

Liste

POSTMARKET (Market kapanışı sonrası)

Avantajları:

- *Günlük alım satım performansınızı değerlendirmenizi sağlamak üzere tasarlanmıştır.*
- *a. Neleri iyi yaptınız?*
- *b. Neler yolunda gitmedi?*
- *c. Geleceğe yönelik olarak nasıl iyileşme sağlayabilirsiniz?*
- *Hem davranış değişikliğini başlatmak hem de olumlu yönleri pekiştirmek açısından faydalıdır.*

POSTMARKET (Market kapanışı sonrası)

1. Bugünkü işlem performansımı 10 üzerinden kaç puanla değerlendiririm?

Liste

2. Bugün neleri iyi yaptım?

Liste

3. Bugün daha iyi yapabileceğim bir şey var mıydı?

Liste

4. Bugün kendim veya piyasalar hakkında öğrendiğim bir şey?

Liste

5. Gelecekteki alım satım performansımı artırmak için atabileceğim bir adım nedir?

Liste

OUTCOME (Sonuç)

- *Zamanla performansınızdaki eğilimleri fark edebileceksiniz.*

Kötü bir gece uykusundan sonra performansınız düşüyor mu?

Bir işlemi kaçırırsanız, sonrasında açgözlülük sizi piyasaya girmeye iter mi?

Birkaç kayıp yaşarsanız, korku avantajınızı güvenle kullanmanızı engeller mi?

- *Bu verileri oluşturarak, performansınızı iyileştirmek için uygun ayarlamaları yapabilirsiniz.*
- *Bu veriler, zaman içinde bir trader olarak kendinizi geliştirmeniz söz konusu olduğunda, teknik veriler kadar değerlidir.*

Başarı ipuçları bırakır
(En Yaygın Hatalar)

Bunlar nelerdir?

- 1. Sürece değil sonuca aşırı odaklanmak.*
- 2. Kendi trading faaliyetlerinin sorumluluğunu almayı reddetmek.*
- 3. Gerçekçi olmayan beklentiler.*
- 4. Finansmanı bir kaideye oturtmak.*
- 5. Parlak nesne sendromu ve temel konulardan uzaklaşma.*
- 6. Kârlı olmak için yüksek RR oranına aşırı odaklanmak.*
- 7. Teknik becerilere aşırı değer vermek, zihniyeti ise hafife almak.*

Shiny Ball Syndrome (SOS-parlak nesne sendromu) : kişilerin yeni, heyecan verici fikirler veya fırsatlar (parlak nesneler) karşısında mevcut hedeflerini terk edip, sürekli bir sonraki "en iyi" şeye odaklanma eğilimidir. Odaklanma eksikliği, başladığı işi bitirememe ve verimlilik kaybına neden olan, motivasyonun yeni şeylere kaydığı bir psikolojik durumdur.

- Belirtileri: Sık sık iş veya hobi değiştirmek, proje başlatıp bitirememek, sürekli yeni araçlar/yöntemler araştırmak.*
- Nedeni: Merak, yaratıcılık ve yenilik tutkusu.*
- Sonuçları: İş veya özel hayatta tutarsızlık, uzun vadeli başarıya ulaşmada zorluk, zaman ve enerji israfı.*
- Nasıl Önlenir: Hedef belirleme (goal setting) önceliklendirme, her yeni fikre hemen atlamama ve mevcut projelere sadık kalma (odaklanma) teknikleri uygulanmalıdır.*

Bu durum özellikle girişimciler ve yaratıcı işler yapan kişilerde sık görülür ve işlerin sürdürülebilirliğini tehdit edebilir.

1.Sürece değil sonuca aşırı odaklanmak

- *İnsanlar, nihayetinde sonucu üretecek olan süreçlerden ziyade arzu ettikleri sonuca odaklanma eğilimindedirler.*
- *Tradingte bu, genellikle, nihai olarak kârlılığa götüren günlük süreçlerden ziyade kârlılığın kendisine odaklanmak anlamına gelir.*
- *Alım satım, belirsizliği kucaklama sanatıdır.*
- *Piyasa istikrarsızdır. Kazançlarımızın ve kayıplarımızın sırasını bilmiyoruz.*
- *Başarılı olmak için, davranışlarımızda tutarlı olmalıyız, çünkü sonuçta kontrol edebileceğimiz tek şey budur.*
 - * *Günlük alım satım işlemlerinizde tutarlılık sağlıyor musunuz?*
 - * *Grafiklere saat kaçta bakmaya başlıyorsunuz?*
 - * *Seans öncesi analizinizi nasıl yapıyorsunuz?*
 - * *Mekanik kriterleri net bir şekilde belirlemiş olduğunuz bir trade planınız var mı?*
 - * *Günlük market haritalamalarınızı yapıyor musunuz?*
 - * *İşlemlerinizi nasıl kayıt altına alıyorsunuz?*
- *Alım satım işlemlerinin dışında da istikrar önemlidir. Uyku, egzersiz, beslenme vb.*

2.Kendi trading faaliyetlerinin sorumluluğunu almayı reddetmek.

- *Sonuç olarak, istikrara ulaşmak için piyasadaki kendi eylemlerimizden sorumluluk almalıyız.*
- *Diğer insanlardan öğrenebiliriz, ancak nihayetinde piyasayla nasıl etkileşim kuracağımızdan biz sorumluyuz.*
- *Bu ifade özgürlüğünü benimsemek insanlar için zor olabilir, çünkü toplumsal baskılar bizi belirli toplumsal/kurumsal normlara uygun hareket etmeye şartlandırmıştır.*
- *Alım satım bir takım sporu değildir.*
- *Traderların her biri biraz farklı şekillerde trade yapar.*
- *Bunun büyük bir kısmı, kişiliğinize uygun mekanik giriş kriterleriyle kendi alım satım planınızı oluşturmaya bağlıdır.*
- *Eğer başka biri sizin planınıza uymayan bir trade yaparsa, o işlemi düşünmenin bile bir anlamı kalmaz.*

3. Gerçekçi olmayan beklentiler

- Alım satım işlemleri, özellikle SMC, ne yazık ki belirli bir tip insanı kendine çekiyor.
- Sosyal medya ve emlak şirketlerine kolay erişim nedeniyle durum daha da kötüleşti.
- Yeni traderlar sosyal medyada paylaşılan getiri oranlarını görüyor ve bunların kolayca elde edilebilir olduğunu düşünüyorlar.
- Bileşik faiz hesaplayıcısı kullanarak, 2 yıl sonra değerlerinin 50 milyon sterline ulaşacağı sonucuna varabilirsiniz.
- Sektörde bir süredir bulunan herkesin bileceği gibi, bu tamamen gerçek dışı.
- Tradingte ustalık kazanmak yıllar alır ve hatta o zaman bile, kendini geliştirme yolculuğu asla bitmez.
- Doktor, avukat vb. olmak için ne kadar zaman gerektiğini düşünün ve kendinize tradingin neden farklı olması gerektiğini sorun.
- Şu an trader olmak için hiç bu kadar iyi bir zaman olmamıştı, ama sakın saf olmayın.
- Traderlar, 3 ay sonra aylık 50 R kazanamadıkları için kendilerini başarısız sanıp bırakıyorlar ki bu tam bir trajedi.

4. Finansmanı bir kaideye oturtmak.

- *Prop firmaları, ciddi yatırımcılar için harika bir araçtır.*
- *Sermayeye kolay erişim ve ödemeler, her yatırımcının hedefi olması gereken kişisel hesabınızı büyütmek için kullanılabilir.*
- *Ancak, bu durum aynı zamanda "hızlı zengin olma" peşinde koşan tüccarların da sektöre girmesine yardımcı oldu.*
- *Genellikle, alım satım planlarını tutarlı bir şekilde uygulamayı öğrenmekten ziyade, bir challenge geçmeye daha çok odaklanırlar.*
- *Karşılaşılan zorluklar, aracı kurumun belirlediği bazı keyfi kurallara uygun işlem yapmanızı zorunlu kılar.*
- *Bu durum, nihayetinde önemli olan tek şey olan planınızı tutarlı bir şekilde uygulamanıza elverişli değildir.*
- *Yırtıcı iş modeli.*
- *MFF istatistikleri: Bir prop firmasına başlayan kişilerin %0,07'si ödeme alıyor.*
- *Fonlanma oyunuyla uğraşmak yerine kişisel hesabınızı büyütmeye odaklanın.*
- *Hazır olduğunuzda, o zaman fonlama firmalarına başvuruda bulunun.*

5. Parlak nesne sendromu ve temel konulardan uzaklaşma.

- *Alım satım işlemlerinde sadeliğin önemi fazlasıyla hafife alınıyor.*
- *İnsanlar, gereksiz karmaşıklık katmanları ekleyerek işlemlerini daha da karmaşık hale getirme eğilimindedir.*
- *Temel bilgiler işe yarıyor.*
- *Alım satım sıfır toplamı bir oyundur, bu nedenle sürekli gelişmek elbette gereklidir.*
- *Ancak stratejiyi geliştirme konusunda endişelenmeden önce temel unsurları sağlam bir şekilde oturtmak çok önemlidir.*
- *M1 continuations (trend devamlılıkları) bunun mükemmel bir örneğidir.*
- *Piyasa yapısını (market structure) veya ilgi noktası seçimini (POI) henüz tam olarak kavrayamamış çok fazla insan girişler (entries) konusunda endişeleniyor.*
- *Trading mesleğinizi sağlam temeller üzerine kurun.*

6. Kârlı olmak için yüksek RR oranına aşırı odaklanmak.

- *Ortalama kazanç oranınız yeterince yüksek olduğu sürece, düşük kazanma oranıyla da karlı olmak mümkündür.*
- *Ancak bunun büyük/finansmanlı sermaye ile sürdürülebilir olup olmadığını gerçekten sorgulamak gerekiyor.*
- *Eğer yatırımınız varsa, art arda 8-10 kayıp yaşamayı göze alabilecek misiniz?*
- *Herkes başarı oranını geliştirmeyi ve vuruş oranı (WR-SR-Strike Rate) ile risk/ödül oranı (RR) arasında bir denge kurmayı hedeflemelidir.*
- *Risk/Ödül oranları ile fon sağlayan insanların trader hayatları nadiren uzun sürüyor.*
- *Daha önceki MFF istatistiklerine bakın, düzenli olarak ödeme alanlar, az ve sık sık para yatıran yatırımcılar oluyor.*

7. Teknik becerilere aşırı değer vermek, zihniyeti ise hafife almak.

- *Yeni başlayan traderlar, alım satımın sadece teknik stratejiye hakim olmaktan ibaret olduğunu düşünürler.*
- *Bu da anlaşılabilir bir durum, çünkü bilmediğiniz şeyleri bilemezsiniz.*
- *Sonunda teknik detaylara sağlam bir şekilde hakim oldukları ancak yine de istikrarlı olmadıkları bir noktaya ulaşırlar.*
- *Kaçınılmaz olarak, onları geride tutan şey zihniyetleridir.*
- *Ancak birçok kişi stratejilerini değiştirerek çözümü teknik detaylarda aramayı tercih ediyor.*
- *Alım satım, bir stratejiye hakim olmak kadar, kendinizi kontrol etmeyi de gerektirir.*

İstikrarlı performans sergileyenlerin özellikleri nelerdir?

- 1. Günlük süreçlerini acımasızca yürütüyorlar.*
- 2. Gerçekçi beklentileri var.*
- 3. Alım satım işlemlerinden sorumluluk alırlar ve kendilerini geliştirmeye asla ara vermezler.*
- 4. Asla pes etmiyorlar.*

Aslında bu kadar basit olabilir...

TRADER Performans Değerlendirme Tablosu

alım satım performansınızı daha derinlemesine anlamak

GİRİŞ

- *Alım satım performansımız tek başına var olmuyor.*
- *Koşullar nadiren mükemmel olur.*
- *Performansımızı değerlendirmek, sadece iyi veya kötü demek kadar basit değil.*
- *Aksine, bir süreklilik üzerinde var olur ve hem içsel hem de dışsal bir dizi faktörden etkilenir.*
- *Bu faktörlerden bazıları etki alanımızda, bazıları ise etki alanımızın dışında yer almaktadır.*
- *Bu faktörleri anlamak ve bunlara yönelik süreçler ve kurallar uygulamak, şansımızı olabildiğince artırmamıza yardımcı olabilir.*

Etki Alanımızdaki Faktörler

1. *Bunlar esas olarak yaşam tarzımızı ve ticaret süreçlerimizi kapsamaktadır.*
2. *Yaşam tarzı - disiplini birleştirmek*
 - *Uyumak*
 - *Diyet*
 - *Egzersiz yapmak*
 - *Zihinsel beslenme - çevrenizi kimlerle çevrelediğiniz, hangi bilgileri tükettiğiniz.*
 - *Meditasyon*
 - *Okuma*
 - *Alkol tüketimi*
 - *Rekreasyon*
3. *Trading Süreçleri*
 - *Trading Rutinleri*
 - *Tahmin*
 - *Günlük tutmak*
 - *Geriye dönük test (backtest)*
 - *Oturum esnasında yaptıklarınız? Okuma? İyi içerik dinleme*
4. *Seans sırasında en yüksek performans seviyesinde olmak için ne yapmanız gerekiyor?*

Etki Alanımızda Olmayan Faktörler

- 1. Piyasa koşulları*
- 2. Aile sorunları*
- 3. Hastalıklar*
- 4. Ekonomik olaylar*
- 5. Doğal afetler*

Trader Performansının Sürekliliği

- *Alım satım performansımız sürekli bir seyir izler.*
- *Farklı performans seviyelerimizin özelliklerine ve her bir seviyenin çeşitli etkenlerden nasıl etkilendiğine dair farkındalık oluşturmamız önemlidir.*
- *Alım satım işlemlerimizde 3 performans seviyesi belirleyelim (örnek);*
 1. *A Game*
 2. *B Game*
 3. *C Game*
- *Daha fazla veya daha az olabilir. Bu tamamen kişisel bir durumdur ve doğru ya da yanlış diye bir şey yoktur.*

Her Seviyenin Açıklaması

Her seviye, yapılan hataların niteliğiyle karakterize edilir.

A GAME

- *Hataları öğrenme.*
- *Büyük ölçüde teknik niteliktedir.*
- *Teknik becerilerinizdeki kaçınılmaz zayıflıklar.*
- *Henüz tespit edemediğiniz hatalar.*

B GAME

- *Marjinal hatalar.*
- *Genellikle teknik ve zihinsel becerilerin birleşimidir.*
- *Kurulumlar genellikle geçerlidir ancak düşük olasılıklıdır ve duygular tarafından yönlendirilir.*
- *Bir şeyleri kaçırma korkusu (FOMO) yaşadığınız için ortalama bir kurulum tercih ediyorsunuz.*
- *Tek başına ele alındığında, büyük bir sorun değil.*
- *Ancak zihinsel gücünüzle ilgili sorunlarınız varsa, bu sorunlar kolayca daha da büyüyebilir.*

Her Seviyenin Açıklaması

Her seviye, yapılan hataların niteliğiyle karakterize edilir.

C GAME

- *Açık hatalar.*
- *Genellikle zihinsel oyununuzdaki kusurlardan kaynaklanır.*
- *Duygusal iniş çıkışlar (korku, açgözlülük vb.)*
- *Dış vücut deneyimi.*
- *Teknik beceri farkındalığını kaybetmek.*

The Traders Scorecard (Puan Kartı)

Her seviye, yapılan hataların niteliğiyle karakterize edilir.

Traders Scorecard'ı kullanarak A, B ve C oyunlarımızın özelliklerini ve her seviyeye katkıda bulunan faktörleri belirleyebiliriz.

Çok basit bir kavram, ama inanılmaz derecede güçlü.

Hem zihinsel hem de teknik oyunlarımız için kullanılabilir veya tercihinize göre ikisinin kombinasyonunu kullanabilirsiniz.

Her seviyenin özelliklerini ve bu özellikleri sergilememize katkıda bulunan faktörleri belirlemek istiyoruz.

A GAME

MENTAL

- *Dinlenmiş, sakin ve tamamen işime odaklanmış durumdayım.*
- *Özel hayatımda huzurluyum ve arka planda duygusal durumumu olumsuz etkileyen hiçbir şey olmuyor.*
- *Hayatımda dışarıdan gelen herhangi bir baskı yok.*
- *En yüksek işlem performansına katkıda bulunan alışkanlıkları sürekli olarak uyguluyorum.*
- *İyi yemek, egzersiz yapmak, meditasyon, okuma, olumlu düşünce yapımı beslemek*

TEKNİK

- *Net mekanik kriterlere sahip bir alım satım planım var.*
- *Planın, geniş bir örneklem üzerinde bana piyasada avantaj sağlayacağından eminim.*
- *Planı test ettim ve canlı piyasada uygulayabileceğimi biliyorum.*
- *Zihnimde ezici bir berraklık hissi yaşıyorum ve piyasayla bir bütün olduğumu hissediyorum.*
- *Ne zaman işlem yapmam gerektiğini ve ne zaman beklemem gerektiğini tam olarak biliyorum, bu da alım satım işlemlerimde sakinliğe yansıyor.*

B GAME

MENTAL

- *Ruh halim iyi, ancak sadece %80 kapasiteyle çalışıyorum.*
- *Piyasalara tam olarak odaklanmadığım için riskli işlemler yapma veya iyi bir fırsatı kaçırma olasılığım daha yüksek.*
- *En iyi tanımıyla yavaş bir ölüm (binlerce küçük darbeye ölüm) diyebiliriz; çünkü tek başına ölümcül değil, ancak dikkatli olmazsam hızla olumsuz bir sarmala girebilir.*
- *Genellikle, en yüksek performansa ulaşmamı sağlayan temel alışkanlıkları tutarlı bir şekilde uygulamadığım zamanlarda olur.*
- *Genellikle alışılmış rutininin dışına çıktığım zamanlarda.*
- *Bunu fark etmek ve en kısa sürede tekrar eski haline dönmek önemli, böylece en iyi performansımı sergilemeye geri dönebilirim.*

TEKNİK

- *Teknik olarak hâlâ bilincim yerinde.*
- *Aldığım işlemler genellikle geçerlidir, ancak olasılıkları daha düşüktür.*
- *En iyi tanımıyla artan dürtüsellik olarak nitelendirilebilir.*
- *Fiyat hareketleri benim çerçevelerime uymadığı için bir pozisyona girmekle ilgilenmeyeceğim, ancak o an oluşan bir giriş modelini uygulayacağım.*
- *Tekrar belirtmek gerekirse, tek başına ölümcül değildir, ancak belirtilerin farkında olunmazsa kolayca kötüleşebilir.*
- *İkinci sınıf oyunlara takılıp kalmak ve bunu birkaç ay boyunca fark etmemek çok kolaydır.*

C GAME

MENTAL

- *Ruh halim iyi değil.*
- *Kişisel hayatımda, büyük ölçüde etki alanımın dışında kalan olaylar nedeniyle olumsuz duygularla boğuşuyorum.*
- *Bu gibi zamanlarda hem dikkatimi dağıtmak hem de biraz kar elde ederek kendimi daha iyi hissetmek için piyasalara yönelme eğilimim var.*
- *Piyanın dışsal onayını aradığım için zorla işlem yapıyorum.*
- *Saçma bir yenilgi alıyorum, bu da kendimi daha kötü hissetmeme neden oluyor ve olumlu duygusal tatmin arayışım sırasında işler hızla kontrolden çıkıyor.*
- *Gerçeklik algımı tamamen kaybediyorum ve günü gözden geçirdiğimde, yaptıklarımın mantıklı bir açıklaması olmadığını görüyorum.*

TEKNİK

- *Beceri seviyem nedeniyle teknik olarak hâlâ oldukça bilgiliyim, ancak C oyunundaki dürtüsellik pozisyonları filtreleme yeteneğimi büyük ölçüde kısıtlıyor.*
- *Kazançlı bir işlemin verdiği heyecanın peşinde olduğum için her türlü pozisyonu haklı çıkarabilirim.*
- *M1'de yolumu kaybediyorum ve MTF ile HTF perspektifini yitiriyorum.*
- *Ekranlara kilitlenmiş durumdayım, muhtemelen yaşadığım olumsuz duygulardan dikkatimi dağıtmak için.*
- *Planımda bazı giriş kriterlerini atlıyorum ve işlemleri, ilgili bileşenin mevcut olması nedeniyle haklı çıkarıyorum.*
- *Bu ruh halindeyken piyasada olmamın hiçbir anlamı yok.*

ÖLÇÜLEN ŞEY YÖNETİLİR

Performansınızın her seviyesindeki kalıpları ve bunlara katkıda bulunan faktörleri belirledikten sonra, bunlar etrafında kurallar ve süreçler uygulayabiliriz.

En iyi performansımı sergilediğim zaman (A GAME), iyi dinlenmiş olurum.

Uyku hijyeni konusunda akşamları izleyeceğiniz net süreçler içeren, sıkı bir uyku rutininiz olsun.

Her gün aynı saatte kalkın.

A oyunumu sergilememe katkıda bulunan görevleri tamamlama konusunda disiplinli olmadıgımda B oyunum devreye giriyor.

Buradaki çözüm, meditasyonu, sağlıklı beslenmeyi, egzersizi vb. alım satım sürecimin vazgeçilmez bir parçası haline getirmektir.

Eğer performansında düşüş hissedersen, bunu kolayca fark edebilir, hasarı en aza indirebilir ve en kısa sürede en iyi performansına geri dönebilirim.

Alışkanlık takip uygulaması kullanmak, süreçleri tamamlama konusunda olumsuz eğilimleri tespit etmek için faydalı olabilir.

ÖLÇÜLEN ŞEY YÖNETİLİR

Alışkanlıklarımın dışına çıktığımda, B GAME seviyeme geçiyorum.

Kendimi tekrar rutinime döndürmenin önemini kavramalıyım.

Gerçekten istemediğim halde kendimi zorlayarak spor salonuna gidiyorum ve kazanımlarımı tekrar biriktirmeye başlıyorum.

Bu tamamen disipline bağlı.

Genellikle kontrolümün büyük ölçüde dışında olan dış baskılarla karşılaştığımda C GAME tarzımı devreye sokuyorum.

Alım satım planıma, böyle kötü bir ruh halindeyken işlem yapmamaya dair katı bir kural koydum.

Alternatif olarak, yalnızca A+ seviyesindeki kurulumlara odaklanıp diğer her şeyi göz ardı etmeye karar verilebilir.

C GAME serisinde ekrana kilitlenme eğilimim var.

Yüksek olasılıklı bölgeler için uyarılar ayarlayın ve ekrandan uzaklaşın.

*DİSİPLİN
KADERDİR*

GİRİŞ

- *Disiplin, tek seferlik bir iş değildir.*
- *Siz sadece disiplinli veya disiplinsiz değilsiniz.*
- *Herkes disiplinlidir, sadece disiplin düzeyleri farklıdır.*
- *Disiplin olmasaydı hayatta bu noktaya kadar gelemezdik.*
- *Karşıdan gelen trafiğe doğru koşmak yerine, yolun karşısına geçmek için güvenli bir an bekleyene kadar beklemek bile disiplin gerektirir.*

UYARI NOTU

- *Disiplin kavramının, alım satım hedeflerimizle çelişebileceğini belirtmek önemlidir.*
- *Birçoğumuz coğrafi, finansal veya zaman özgürlüğü gibi nedenlerle alım satım işlerine giriyoruz.*
- *Disiplinli olma fikri bu ideallerle çelişebilir.*
- *Ancak, disiplin olmadan bir trader olarak başarıya ulaşmanın imkansız olduğuna inanıyoruz, fakat bu disiplinin gerektirdikleri her trader için farklı olabilir.*
- *Nihayetinde, hedeflerimize ulaşmak için gereken kadar disiplin göstermek istiyoruz.*
- *Aşırıya kaçmak verimsizliğe ve tükenmişliğe yol açabilir.*

DİSİPLİN NEDİR?

- *Yapılması gerekeni, gerektiği zaman yapmak.*
- *Alım satım söz konusu olduğunda, bu genellikle alım satım süreçlerimizi yürütmek ve alım satım planımızı takip etmek anlamına gelir.*
- *Disiplin bozukluklarının genellikle bu iki nedenden birine dayandığı söylenebilir.*
- *Disiplin, zihinsel güç ve irade gücünün birleşmesinden doğar.*

ZİHİNSEL GÜÇ

- *Zihinsel güç, bir fikir, kavram veya inanca olan bağlılığınızın gücüdür.*
- *Bir şeye ne kadar çok önem vererseniz, disiplinli olmak o kadar kolaylaşır.*
- *Çocuğuna bakan bir ebeveyni düşünün; onu korumak için her şeyi yapar.*
- *Alım satım süreçlerinizle aynı derecede güçlü bir bağınız var mı?*
- *Yoksa maddi hedeflere aşırı mı odaklanmışsınız ve "Instagram için mi yapıyorsunuz?"*

ZİHİNSEL GÜÇ

- *Zihinsel olarak güçlü bir kişinin inançları zihnine o kadar derinlemesine yerleşmiştir ki, en zorlu koşullar altında bile geçerliliğini korur.*
- *Deniz komandolarını ve koşullar ne kadar kötü olursa olsun asla mücadeleden vazgeçmediklerine olan inançlarını düşünün.*
- *Ya da NFL'de kimsenin mümkün görmediği mucizevi bir 4. çeyrek geri dönüşü gerçekleştiren, çünkü oyun planına inanan herkesin bunu başardığı oyun kurulumunu.*
- *Bunlar, en yoğun baskı altında bile ayakta kalan ve onlara muazzam başarılar elde etme olanağı sağlayan, derinden yerleşmiş inançlardır.*

ZİHİNSEL GÜÇ

- *Disiplin konusunda bir aksaklık yaşadığımızda, zihnimize geçerliliğini yitiren fikirleri, kavramları veya inançları yakından incelemeliyiz.*
- *Alım satım işlemlerinde, alım satım süreçlerimizi göz önünde bulundurun.*
- *Oturuma nasıl hazırlanınız ve oturum sırasında ve sonrasında neler yaparsınız?*

Bu süreçlerle olan bağınız ne kadar güçlü?

Kötü bir gece uykusundan sonra da durum aynı mı?

Ard arda gelen galibiyetlerden sonra da durum aynı mı, yoksa mağlubiyetlerden sonra da aynı mı?

Günün farklı saatlerinde aynı mıdır?

ZİHİNSEL GÜÇ

- *Rutininizin gücüne gerçekten inanıyorsanız, onu bozmanın sonuçlarının, izlenecek adımların ve ardındaki mantığın farkındaysanız, onu uygulamak için çok fazla çaba sarf etmenize gerek kalmaz; genellikle kendiliğinden gerçekleşir.*
- *Disiplinli olmak söz konusu olduğunda zihinsel gücün etkisi işte budur.*
- *Bu, alışkanlıkları/süreçleri uygulamak için gereken irade gücünü azaltır. Kolaylaştır.*
- *İşlem emri vermek için fazla enerji harcamanıza gerek yok çünkü bunu yapmadan para kazanamayacağınızı biliyorsunuz, bu yüzden bunu yapmanın gücüne inanıyorsunuz.*

Willpower (İrade)

- *İrade gücü, zihinsel gücü geliştiren ve disiplini artıran alışkanlıkları, rutinleri ve süreçleri oluşturmak için kullandığımız enerjidir.*
- *Yapmamız gerektiğini bildiğimiz şeyleri yapma iradesinden yoksun olmak, disiplin sorununa dair en belirgin işarettir.*
- *Disiplin ihlallerinin duygularımızın yoğunluğundan mı yoksa irade eksikliğinden mi kaynaklandığını belirlememiz gerekiyor.*

Willpower (İrade)

- *İrade gücü sınırlı bir kaynaktır.*
- *Bunu, oluşturmaya çalıştığımız yeni alışkanlıklar için saklamak istiyoruz.*
- *Değersiz işlere harcamak istemiyoruz.*
- *Karar verme yorgunluğu gerçek bir şeydir.*
- *Etkili alışkanlıklar oluşturmaya yönelik stratejiler kullanmak, gereken irade gücünü büyük ölçüde azaltabilir.*

Karar Yorgunluğu

- *İdeal olarak, hayatımızı olabildiğince sorunsuz hale getirmek istiyoruz ki, trading için olabildiğince fazla enerji ayırabilelim.*
- *Günlük olarak verdiğimiz karar sayısını en aza indirmek istiyoruz.*
Steve Jobs her gün siyah balıkçı yaka kazak giyerdi.
Yemek hazırlama şirketinden hizmet almak.
- *Tradingte bu, almamız gereken karar sayısını azaltmak için iş süreçlerimizi olabildiğince mekanik hale getirmek anlamına gelir.*

Disiplin Geliştirici Stratejiler

- *Disiplini geliştirmenin en büyük fırsatı, zayıf olduğunuz ve dağılmaya daha yatkın olduğunuz zamandır.*
 - Belirli piyasa koşulları.*
 - Günün belirli bir saati.*
 - Alım satım işlemlerinin dışında gerçekleşen bazı olayları takip etmek.*
- *Zayıf yönünüz ne olursa olsun, fırsatı değerlendirmeye hazır olmalısınız.*

1. Sonuna Kadar Sahiplenme

- *Alım satım işlemlerindeki başarınızın tamamen size bağlı olduğunu kabul etmelisiniz.*
- *Hedeflerinizden, kararlarınızdan, zamanınızdan ve çalışma ahlakınızdan yalnızca siz sorumlusunuz.*
- *Piyasa koşulları belirleyici değil; piyasayla nasıl etkileşim kuracağınızı yine siz seçersiniz.*
- *Strateji önemli değil; hangi stratejiyle işlem yapacağınıza siz karar verirsiniz.*
- *Sermaye eksikliği söz konusu değil; stratejinizi uygulama sorumluluğu hâlâ size ait.*
- *Bu kavramı gerçekten kavradığınızda, disiplin uygulamak daha kolay olur.*

2. Zihinsel Gücü ve İradeyi Artırmak

- *Daha fazla disiplin geliştirmek, zihinsel gücü ve iradeyi artırmayı gerektirir.*
- *Zihinsel Güç - alışkanlıklarınızın/süreçlerinizin ardındaki mantık.*
- *İrade gücü - alışkanlıkların oluşması için gereken tekrarları sağlayan enerji.*
- *Disiplininizdeki zayıflıklara yenik düşme seçeneğiniz olduğu anlarda, alışkanlığın ardındaki mantığı güçlendirirken kendinizi daha iyisini yapmaya zorlayın.*
- *Tutarlılık mükemmellikten üstündür.*
- *Sürekli olarak yapabileceğiniz minimumu seçin.*
- *İki dakika kuralı - James Clear*
- *Çalışma blokları ve fiziksel bir zamanlayıcı kullanmak, size üzerinde çalışabileceğiniz somut bir hedef verdiği için bu konuda yardımcı olabilir. Örneğin, 30 dakikada olabildiğince çok iş yapın.*
- *İşlemler otomatik hale geldiğinde, zamanla iş yükünü artırabilirsiniz.*
- *Ardından irade gücünüzü kullanarak yeni alışkanlıklar edinebilirsiniz.*

3. İlhamı Kullanın (Kötüye Kullanmayın)

- *Motivasyon ile ilham arasında büyük bir fark vardır.*
- *Motivasyon daha içsel, ilham ise daha dışsaldır.*
- *Motivasyon, sürekli enerji sağlar.*

Hedefleriniz ve bunlara neden ulaşmak istediğiniz konusunda net bir fikriniz var.

Ve en önemlisi, bu hedeflere ulaşmanıza yardımcı olacak alışkanlıkları ve süreçleri biliyorsunuz.

- *İlham, anlık bir enerji patlaması sağlar, ancak nadiren uzun sürer.*

Başarılı bir insanla tanıştığınız anı düşünün.

Onları örnek almak için son derece motive oluyorsunuz.

Ancak uygun stratejiler uygulanmadığı takdirde, bu durum muhtemelen kısa sürecektir.

Etkili Alışkanlıklar Geliştirmek

- *Etkili alışkanlıklar oluşturmaya yönelik stratejiler kullanmak, gereken irade gücü miktarını azaltmamızı sağlar.*
- *Bu durum, alışkanlığın uzun vadede devam etme olasılığını artırır.*
- *Bu da irademizi kullanarak yeni alışkanlıklar edinmemizi sağlar.*
- *Bu Kaizen yaklaşımı, traderlar olarak sürekli gelişmemizi sağlıyor; bu da sonuçta sıfır toplamı bir oyun olduğu için herkesin hedefi olmalı.*

1. Bunu Açıkça Belirtin

- *a. (Davranışı) (zamanda) (yerde) sergileyeceğim.*
- *b. Alışkanlık istifleme*
- *c. Ortamınızı tasarlayın.*

2. Çekici Hale Getirin

- *a. Cazibeyi bir araya getirme.*
- *b. Bir kültüre katılın.*
- *c. Bir motivasyon ritüeli oluşturun.*

Etkili Alışkanlıklar Geliştirmek

3. Kolaylaştırın.

- *a. Sürtünmeyi azaltın.*
- *b. Kritik anı ustaca yönetin.*
- *c. Ortamı hazırlayın.*
- *d. İki dakika kuralını kullanın.*
- *e. Alışkanlıklarınızı otomatikleştirin.*

4. Tatmin edici hale getirin.

- *a. Takviye kullanın.*
- *b. Alışkanlık takip uygulaması kullanın.*
- *c. Asla iki kez kaçırmayın.*

Nasıl disiplin oluştururuz?

- *Disiplin haritalama kavramını kullanmak, disiplinimizi artırmanın etkili bir yoludur.*
- *Disiplinin bizim için ne anlama geldiği, şu anda disiplin konusunda nerede aksaklık yaşadığımız ve gelecekte nasıl disiplin inşa edebileceğimiz konusunda farkındalık oluşturan üç aşamalı bir süreç vardır;*

Disiplin Haritalama

Adım 1

- *Disiplinimizi geliştirmek için öncelikle mevcut disiplin seviyemizi belirlemeliyiz.*
- *Tam olarak nerede ve ne zaman disiplinli olmamız gerektiğini belirleyelim.*
- *Sizin için en uygun disiplin anlayışının ne olduğunu netleştirin.*

Rutin

Alışkanlıklar

Motivasyon seviyeleri

Odak

Enerji

Trading süreçleri

Trading stratejinizi uygulama

Disiplin Haritalama

Adım 2

- *Disiplinsizlikteki her aksaklık, gelişmek için bir fırsattır.*
- *Kirpi moduna girmeyin.*
- *Disiplin ihlallerini analiz edin.*
- *Disiplinin bozulduğuna dair işaretler nelerdi?*

Düşünceler

Duygular

Davranışlar

Eylemler

Trading hataları

- *Bu çöküş ne sebep oldu?*

Dikkate değer olaylar var mı?

Eskimiş alışkanlıklarınız var mı?

Rutininizde herhangi bir değişiklik var mı?

Disiplin Haritalama

Adım 3

- *1. ve 2. adımlarda bulduklarınızı düzenleyin ve önem derecesine göre sıralayın.*

- *Disiplin*

Belirlediğiniz her disiplin seviyesini oluşturan düşünceleri, eylemleri, davranışları ve duyguları açıklayın.

- *Teknik*

Her disiplin seviyesindeki teknik performansınızı açıklayın.

Karar verme kalitenizi ve genel olarak piyasaya ilişkin algınızı, örneğin mevcut fırsat sayısını ve açık pozisyonları nasıl yönettiğinizi göz önünde bulundurun.

Belirli bir seviyede göze çarpan hatalar yapıyor musunuz?

SONUÇLAR

- *Disiplin, yapılması gerekeni, yapılması gerektiği zaman yapmaktır.*
- *Zihinsel güç ve irade gücünün birleşimidir.*
- *Zihinsel güç, bir fikir, kavram veya inanca olan bağlılığınızın gücüdür.*
- *İrade gücü, zihinsel gücü geliştiren ve disiplini artıran alışkanlıkları, rutinleri ve süreçleri oluşturmak için kullandığımız enerjidir.*

SONUÇLAR

- *Başarılı bir trader olmak istiyorsanız, disiplin olmazsa olmaz bir unsurdur.*
- *Ancak aşırı disiplinli olmak ters tepebilir ve tükenmişliğe yol açabilir.*
- *Sonuç olarak, hedeflerimize ulaşmak için ne kadar disipline ihtiyacımız olduğunu belirlemek her birimize kalmış.*

SONUÇLAR

- *Alım satım işlemlerinde disiplin genellikle alım satım süreçlerimizi uygulamaya ve alım satım planımıza uymaya bağlıdır, ancak bu kişiden kişiye değişir.*
- *Disiplin eşleştirmesi kavramını şu amaçlarla kullanabiliriz:*
 - Ne zaman ve nerede disiplinli olmak istediğimiz konusunda netleşelim.*
 - Bizim için en uygun disiplin anlayışının ne olduğunu belirleyelim.*
 - Disiplin ihlallerine neden olan etkenleri belirleyelim.*
 - Disiplin bozulmasının nihai olarak nasıl önlenebileceğini bulalım.*

*En uygun karar verme
stratejileri için performans
güçlendirme*

*Alım satım işlemlerinde karar verme süreçlerini
optimize etmeye yönelik stratejiler*

Bir traderın işini tek bir cümleyle özetlersek...

*Gerektiğinde, trading planına göre uygun kararı vermek
İşte bu kadar basit... ama kesinlikle kolay değil!*

En uygun kararı vermemizi engelleyen nedir?

- *Karar verme için kullanabileceğimiz sınırlı miktarda zihinsel kapasitemiz var.*
- *Bu nedenle karar verme süreçlerimizin büyük çoğunluğu bilinçaltı düzeyde gerçekleşir; araba kullanırken bir sonraki hamlemizi bilinçli olarak düşünmek zorunda kalsaydık ne kadar yorucu olurdu bir düşünün.*
- *Karar alma yetkimizin büyük çoğunluğunu, bizi hedeflerimize doğru ilerletecek görevlere ayırmak istiyoruz.*
- *Bizim durumumuzda, bunu trading için saklamak istiyoruz.*
- *Her gün verdiğimiz kararların sayısını azaltmalı ve ortadan kaldırmalıyız.*

Baskı kaynakları

- *Hepimiz çeşitli baskı kaynaklarına maruz kalıyoruz.*
- *Bunlardan bazıları içsel, bazıları ise dışsaldır.*
- *İçseli kontrol edebiliriz.*
- *Dışsalı kontrol edemiyoruz.*
- *Bu durum kişiden kişiye değişir.*
- *Bu durum kaçınılmaz olarak performans baskısına yol açar ve bu da tam tersine en uygun kararları verme yeteneğimizi büyük ölçüde etkiler.*

İçsel baskılar

- *Genellikle kontrolümüz altında olan faktörler.*
 - Zihniyet*
 - Trading Edge*
 - İnançlar*
 - Kendi İmajı*
 - Disiplin*
 - İş Ahlakı*
- *Bu baskı kaynaklarını iyileştirmek ve dolayısıyla bunların işimiz üzerindeki etkisini azaltmak için çalışabiliriz.*

Dışsal baskılar

- *Bunlar daha karmaşık çünkü genellikle, elbette farklı derecelerde de olsa, kontrolümüz dışında kalıyorlar.*
- *Dış baskının başlıca kaynakları şunlardır:*
 - İlişkiler*
 - Başkalarının görüşlerine aşırı önem vermek*
 - Mali baskı*
 - Zaman baskısı*
 - Sosyal Medya*
- *Bunlarla başa çıkmak daha zordur ve çoğu durumda acımasız bir şekilde ortadan kaldırılmaları gerekecektir.*

Bu etkenler performansımızı nasıl etkiler?

- *Bu baskılarla günlük olarak boğuşmak zihinsel kapasitemizin büyük bir kısmını tüketiyor.*
- *Bu durum ideal olmaktan çok uzak, çünkü genellikle performansımıza zarar veriyorlar.*
- *Ayrıca, alım satım işlemlerimizde en uygun kararları verebilme kapasitemizi de azaltırlar.*
- *Bu da düşük performansla yol açabilir.*

Kaçırılan işlemler

Trading planımıza uymayan geçersiz işlemler.

ÖRNEK

- *Challenge geçtikten sonra işinizden ayrıldığınız ve geçiminizi trade yaparak sağlamanın getirdiği zihinsel zorlukları hafife aldığınız için finansal baskılardan etkileniyorsunuz.*
- *Ödemeniz gereken faturalar olduğu için kazançlı bir işlem yapma konusunda büyük bir baskı hissediyorsunuz.*
- *Sürekli olarak risk alıp alım satım yapma dürtüsüyle mücadele ediyorsunuz.*
- *Bu dürtüye başarıyla karşı koydunuz, ancak plannıza uygun işlem ortaya çıktığında, konsantre olamadığınız için gerçekleşen işlemi kaçırdınız.*
- *Bu, dış baskının zihinsel kapasitenizi nasıl çaldığına ve bunun sonucunda gerektiği anda en uygun kararı verememenize yol açtığına dair klasik bir örnektir.*

Elinizdeki fişleri akıllıca kullanın



- *Her gün oyun oynamak için belirli sayıda fişimiz oluyor.*
- *Diyelim ki 8 saat uyursanız, elinizde 16 adet fiş kalır.*
- *Bu kaynakları (zamanımızı) öyle bir şekilde tahsis etmek istiyoruz ki, zaman içinde yatırımımızın karşılığını alabilelim.*
- *Olasılık oyunu... Doğal olarak, yatırımımızdan en iyi getiriyi elde etme şansımızı en üst düzeye çıkarmak için olasılıkları olabildiğince kendi lehimize çevirmek isteriz.*
- *Bu, zamanımızı nasıl harcayacağımız ve tahsis edeceğimiz konusunda stratejik ve acımasız olmamız gerektiği anlamına geliyor.*

- *Zamanımızı nasıl ayıracağımız kişiden kişiye değişir çünkü hepimizin öncelikleri farklıdır.*
- *Bazıları her şeyini tradinge yatırabilecek.*
- *Diğerleri ise ailelerine, kariyerlerine veya diğer tutkularına daha fazla zaman ayırmak isteyeceklerdir.*
- *Size en uygun olanı bulmanız gerekiyor.*

Önemli Not..

- *Bu kararları günlük olarak optimize etmek, başarı için kesinlikle çok önemlidir.*
- *Çoğu insan başkalarının kendi kaynaklarını yönetmesine izin verir ve sonra neden hayatlarında olmak istedikleri yerde olmadıklarını merak eder.*
- *Nihai hedef, zamanınızı nasıl geçireceğiniz konusunda tam kontrol sahibi olmaktır.*
- *Bu gerçek özgürlüktür.*

Fişlerimizi nasıl etkili bir şekilde tahsis ederiz?

Karar verme filtrelerini aşağıdakileri yapmak için kullanın:

1. Verimliliği en üst düzeye çıkarın.

- a. Alan yaratarak zamanımızı en iyi şekilde değerlendirelim.*

2. Hızı optimize edin.

- a. Gereksiz şeyleri acımasızca ortadan kaldırmak, neye odaklandığımız konusunda net olmak ve zamanımızı nasıl geçireceğimizi seçmek.*

Karar verme filtreleri

Bunaltıcı durum. Netlik eksikliği. Karar yorgunluğu.
Alım satım planına uymama. İşlemleri kaçırmama.
Hayal kırıklığı.

Filtre 1: Önceliklendirme, Hız ve Akışın Kontrolü.

Önceliklerinizle uyumlu olmayan
her şeyi ortadan kaldırmak.

Filtre 2: Güçlü Yönlerinizi Kullanmak

Optimum Performans

İlk filtre: önceliklendirme, hız ve akışın kontrolü

- *Buradaki amaç, zihnimize ilk etapta neleri alacağımıza karar veren, mekanik ve tekrarlanabilir kriterlere sahip olmaktır.*
- *Önceliklerinizin ne olduğunu netleştirin.*
- *Mümkün olduğunca spesifik olun.*
- *Farklı alanları içerebilir:*
 - Ticaret*
 - İlişkiler*
 - Sağlık*

İlk filtre: önceliklendirme, hız ve akışın kontrolü

- *Önceliklerinizi net bir şekilde belirlemek, hızlıca hayır demenizi ve akışı kontrol etmenizi sağlarken, karar verme sürecinde harcanan zihinsel enerjiyi azaltır.*
- *Diyelim ki, alım satım işlemlerindeki önceliğiniz yıl sonuna kadar FTMO'da tam olarak fonlanmış olmak.*
- *Her gün fişlerinizin büyük çoğunluğunu sizi bu hedefe doğru ilerleten faaliyetlere ayırdığınızdan emin olmak istiyorsunuz.*
- *Ve en az bunun kadar önemli olan bir diğer nokta da, sizi bu hedefe yaklaştırmayan düşük değerli faaliyetlere fişlerinizi harcamaktan kaçınmaktır.*
- *Zihninizin içine neyin girmesine izin verdiğiniz konusunda bilinçli ve acımasız olun.*

Örnek

- *Kazançlı işlemlerinizi sosyal medyada paylaşmak size büyük ölçüde dışsal onay sağlar.*
- *Bu, dış baskının bir kaynağıdır.*
- *Kazançlı bir işleme girme ve bunu paylaşma konusunda baskı hissediyorsunuz.*
- *Bu durumun performansınızı olumsuz etkilediğini fark ediyorsunuz ve ilk filtreyi uyguluyorsunuz.*
- *Kendinize odaklanmak için sosyal medya profillerinizi siliyorsunuz. Acımasızca verimli.*
- *Baskı azalır ve alım satım sürecinize daha fazla enerji ayırabilirsiniz.*

İkinci filtre: Güçlü Yönlerinizi Kullanmak

- *İlk filtre, önceliklerimize hizmet etmeyen görevlerin çoğunu ortadan kaldırarak ve zihinsel kapasitemizi başka yerlerde kullanmayı tercih edebileceğimiz şekilde serbest bırakacaktır.*
- *Her zaman söylediğimiz gibi, tradingte süreçler çok önemlidir.*
- *Sonrasında, gerektiğinde en uygun kararı vermemizi sağlayan temel süreçleri netleştirmemiz gerekiyor ki zihinsel enerjimizi bunlara odaklayabilelim.*
- *Bunlar da yine kişiden kişiye değişecektir.*
- *Bazı ortak noktalar muhtemelen:*
 - Seans öncesi analiz*
 - Oturum sonrası yorum*
 - Trade günlük kaydı*
- *Diğerleri ise bireye bağlı olacaktır:*
 - Seans öncesi meditasyon*
 - Zihniyet günlük kaydı*
 - Olumlamalar*

İkinci filtre: Güçlü Yönlerinizi Kullanmak

- *Özetle, avantajımız ortaya çıktığında, işlem planımıza göre en uygun kararı verebilecek konumda olmak istiyoruz.*
- *Bunu yapabilecek duruma gelmek için ne yapmanız gerekiyorsa, o da trading sürecinizin bir parçası olacaktır.*

ÖZETLE...

- *Bir trader olarak işimiz kısaca şöyle özetlenebilir: Gerektiği anda, işlem planımıza göre en uygun kararı vermek.*
- *Hepimiz hem içsel hem de dışsal baskı kaynaklarına maruz kalıyoruz.*
- *Bu durum, performans gösterme baskısı hissetmemize yol açar; bu da tam tersine, en uygun kararı verme yeteneğimizi olumsuz etkileyerek düşük performansa neden olur.*
- *Bunun başlıca nedeni, bu baskılarla başa çıkmanın, alım satım işlemlerimize ayırabileceğimiz zihinsel kapasitemizi azaltmasıdır.*
- *Bu durum, gerekli olduğu anda en uygun olmayan bir karar verme olasılığını artırarak, kaçırılan işlemlere, geçersiz işlemlere ve nihayetinde düşük performansa yol açar.*

ÖZETLE...

- *Günlük hayatta vermemiz gereken kararları azaltmak ve zihinsel hedeflerimize daha fazla zaman ayırmak için karar verme filtrelerini kullanabiliriz.*
- *Verimliliği en üst düzeye çıkarın ve hızı optimize edin.*
- *İki filtre:*
 - *1. Önceliklendirme, Hız ve Akışın Kontrolü*
 - *2. Güçlü Yönlerinizi Kullanmak.*

Egzersiz

- *1. Zihinsel kapasitenizi tüketen ve en uygun kararı verme yeteneğinizi etkileyen başlıca baskı kaynaklarını belirleyin.*
- *a. Hem içsel hem de dışsal.*
- *b. Sizi nasıl etkiledikleri konusunda olabildiğince ayrıntılı bilgi verin.*
- *2. Bu baskıların zihinsel kaynaklarınız üzerindeki yükünü nasıl azaltabileceğinizi/ortadan kaldırabileceğinizi belirlemek için iki filtreyi kullanın.*
- *a. Acımasızca verimli olun.*
- *3. Önceliklerinizi netleştirin.*
- *a. Daha önce baskılarla boğuşarak harcadığınız enerjiyi, sizi hedefinize doğru ilerletecek olumlu eylemlere nasıl yönlendirebileceğinizi düşünün.*
- *b. Fişlerinizi stratejik olarak kullanın!*