

これであなたもトレード日誌がつけなくなる

トレード日誌とは

- その日のトレードのまとめ (行動・思考)
 - 数値化 目標との差を客観的に意識することができる cf 日記は数値化しない
 - 何時に何をしたのか (行動)、その日の環境認識はどう考えていたのか (思考)、エントリー根拠は何か、エントリー時は何を考えたか (思考・行動) 等をチャートを添付した上で記載していく
- リアルタイムで起きた感情
 - 特にエントリー時・決済時の思考は感情によって左右されやすく、その感情をシグナル (原因特定のきっかけ) として利用することができる
 - ex イライラしてエントリーした 課題: チャートに期待している自分がいる
 - ex 騙かもしれないとビビってエントリーを躊躇した 課題: チャートを主観的にみている自分がいる
- 出来なかったことを出来なかったと認識し
 - 出来なかったことを課題として、課題解決に向けて改善案を出す cf 敗者の日記という人も、反省という人も
 - 改善案が出たら書き残し、感情を弱めていって記憶から意識的に薄めていく
 - 損切りは最初の頃の心理的ダメージとして積み重なって、それが後々信念となって悪いエネルギーになってしまうから (経験談)
- 出来たことを出来たと認識し、自信を深めていく
 - 過去できなかったことが今日出来たら感情を込めて喜ぶ
- 毎日継続することで統計的なデータとしても活用することができる

損切りが辛い?

- 確率的思考が成功の鍵とは知っている
- 損切りが経費というも、不可避というも知っている
- プロトレーダーは損切りに対してマイナスの感情は湧かないのも知ってる
- 損切りをしないといつかどこかで破滅するって心底思ってる?
- 損切りに感謝できること
 - 昨日の損切りのおかげで次も今日もトレードができる
 - 損切りのおかげで振り返りができる = 成長に繋がる

自己成長が先、成功が後

- 勝ち癖をつける
 - 昨日の自分に対して勝つ、昨日の自分を超越する
 - 昨日出来なかったことができるようになる
 - 昨日わからなかったことがわかるようになる
 - 昨日知らなかったことを学ぶ
- 努力は裏切らない
 - 毎日のアハ体験が本当に大事、毎日アハ体験を目標にする 今日は何をアハ体験したかもトレード日誌に記載しておく アハ体験同士が勝手に結びついて新たなアハ体験を生んでいく
 - 努力の結果ついてくるのは成長だから
- 今日という日は
 - 残りの人生で一番若い日
 - 成功・目標達成までに今までの人生で一番近い日

今日の自分は明日にはいない

- 今日の自分が残せるものは何
 - 誰に対して何を残すのか。 ex 亡くなる日が近い父親が息子に何をどう伝えるのか
 - 自分の損切りという失敗・ダメージを活かして欲しい ダメージ自体は引き継がないでほしい
 - お前は出来てるよと励ます
 - 出来ていないところは、気付けるように伝える
- 昨日の自分が残したものをどう受け取るか
 - 過去の自分は今の自分の成功を心から願っている、応援している
 - 昨日の損切りは過去の事、過去の自分がダメージを負ってまで伝えようとしてくれていること
 - 過去の自分にごめん、ありがとう
- つまり、トレード日誌は自分に対する遺書・遺言書
 - 明日死ぬと思って生きなさい 永遠に生きるとして学びなさい
 - 出典 マハトマ・ガンジー