

【23_047思考系メルマガ】トレードにおいて生じる『ネガティブ』な感情の処理

〇〇さん

こんにちは、クロです。

トレードにおけるネガティブな感情というと

「あの時ちゃんと利確(損切)しておけば・・・」

「あの時のチャンスで何でエントリーできなかったんだ」

という、後悔に似た感情に起因するものが多いのかなと思いますが、皆さんそれぞれ思い返すと、色々思い浮かぶことでしょう。

なるべくなら、そういったものとは距離を取りたいと思うのが人情かもしれませんが

そこで得た経験をしっかり反省しておかない事には、後々また同じ事を繰り返すことになってしまいます。

そのような感情の処理方法を、技術的にカバーする意識はしっかり持っておかなければなりません。

このテーマは、これまで過去のメルマガでも何度か扱ったことがあるのですが

テクニカルの一貫性を固めるうえでも、このあたりを「メンタルの改善」などという軽い表現で流してはいけないポイントなので

そのような感情の動きがなぜトレードにおいて起こりがちなのか？

そして、それにどのように対処をしていけばよいのか、僕なりのポイントを整理しておきたいと思っています。

■ トレードにおけるネガティブな感情って？

これは、割と一過性の感情なので

トレードせずにいるうちは、あまり自覚症状が無いものなのですが。。

例えばTwitterをのぞいてみたり、いざ自分がトレードしようとチャートと向き合った瞬間から、この感情は牙を剥いて襲い掛かってきます。

そして、これに囚われるとトレードのパフォーマンスにも当然悪影響を及ぼしますが

それ以上に、自分の心が蝕まれていく感覚に襲われ、とてもつらい思いをすることになります。

そして、今日1つPDF資料を紹介しますが、これは僕が2年程前にまとめた「ネガティブな感情の動き」を未然に防ぐ事。

また、それらによってメンタルを蝕まれそうになった時に、しっかり踏ん張れるようになるための技術的な対処方法を僕なりにまとめたものになります。

ついでといっはなんですが、話の過程で僕の短期分析のトレードイメージについても触れていますので

テクニカル的な話としても役に立つ部分があると思います。

ちょっと長いですが、時間を取って読んでみてくださいね。

▼テキストPDFリンク▼

https://kuro-gaki.com/muhai_saisoku/text/210422_negaemo.pdf

感想のメールなども送ってもらえると
飛んで喜ぶので、是非よろしくお願いします(笑)