

上野ひでのり講師 第15回
NLPトレーディング

恐怖・落胆・焦り・絶望・諦め・ヤケクソといった
ネガティブな感情の制御方法を学ぶ意味

ネガティブな感情は全てのトレーダーの敵である
投資成果の大部分はトレーダーの心理状態で決まる
トップトレーダーと普通に優秀なトレーダーは紙一重

人生における脱出が困難な汚水槽

自分の恐怖、不安、失望感、弱さ、ストレス、不健康 困難から逃げる習慣
幼少期からの過去の経験によって形成された
自分に自信が持てればトップトレーダーになれる 劣等感の克服
辛かった経験を再構築する必要がある ポジティブな連想に掛け替える
精神リハーサルを繰り返す

成功のカギは、熱意・努力・柔軟性・自己規律

問題の例 整理整頓がされていない
トレードのモラルに欠けている(ルールを破る)
約束を守らない(裏切り、不正、嘘、ゆがみ)
自分の気骨、スタミナ、柔軟性、性格への挑戦
これらの障害を単なるゲームの一部とみなす度胸が必要

心身の健康

睡眠時間、食事、気分転換、適度な運動
薬物、タバコ、アルコールなどに対する依存を断ち切る
良いルーティン、生活リズムが重要

家族と重要な人々との人間関係

他人との関わりが苦手なトレーダーは成功できない
トレーダーは精神的な重荷を背負うため、家族や友人の支えが必要である
家庭内に問題を抱えたトレーダーが成功することは不可能である

恐怖の克服

トレーダーがトレードを保留する最も一般的な理由は恐怖である
重大な過ちを犯すこと、完璧でないこと、失敗、恥をかくこと、資金を全て失うこと、様々な苦痛を味わうこと
全ての恐怖の元は、損失に関係することである
⇒失敗する可能性がある全てと成功する可能性がある全てについて代替プランを立てておく
⇒代替プランごとに、それに沿った行動計画を決めてリハーサルする

不足感

いくら金を稼いでも十分ではない 成功を収めようとも、十分に成功したと感ぜられない
自分の人生に満足できれば、自分で設定した目標よりもはるかに多くの利益を上げられるのに、結局のところ破滅を招いてしまう
子供の頃の心の傷が、人生のあらゆる局面で浮かび上がり、欲しいものが決して手に入らないという感覚に襲われる
⇒専門家によるカウンセリングが必要

ライフプランニング
ビジネス計画

目標は常に意識しているほど強力でなくてはならない ⇒どんな困難も乗り越えられる情熱を生む
時間をかけて、包括的な人生計画とビジネス計画を練る 必ず明文化する必要がある
変化に備える ストレス管理を学び、そういう調整に慣れること
変化こそ、自分を前進させ続ける刺激の一部である

メンターが必要

問題、恐怖、個々の体験、感情について腹を割って話せる相手
過ちを犯したときはそれを指摘し、アドバイスを行ってくれる相手
危険からかばい、うまくいく秘訣を授け、見守り、成功と一緒に喜べる相手