

QUANT

ЛЁГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ ЛУДИТЬ

(Книга про трейдинг)



СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Robin

QUANT: Легкий способ бросить лудить (книга про трейдинг)

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73190368

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга про трейдинг.

Хватит терять деньги и нервничать на бирже! Эта книга – твой жёсткий и честный путеводитель из мира эмоционального трейдинга в дисциплину и контроль. Здесь нет «волшебных стратегий», только реальные инструменты для настоящего контроля!

Ты перестанешь поддаваться азарту, управлять эмоциями и рисками, превращать импульсы в системный трейдинг.

Если устал от бессмысленных ставок и вечного тильта – эта книга станет твоим наставником.

Прочти. Прими. Прекрати лудить. Начни контролировать рынок!

Содержание

Пролог – Ты уже умеешь лудить	5
Глава 1 – QUANT с BinGuru: кто ты на самом деле	7
Глава 2 – Сделка как обезболивающее	9
Глава 3 – Почему прибыль не лечит	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Robin

QUANT: Легкий

способ бросить лудить

(книга про трейдинг)

Оглавление – «Лёгкий способ лудить»

Пролог – Ты уже умеешь лудить

Глава 1 – QUANT с BinGuru: кто ты на самом деле

Глава 2 – Сделка как обезболивающее

Глава 3 – Почему прибыль не лечит

Глава 4 – Иллюзия контроля: рынок vs ты

Глава 5 – Тильт, запой и «ещё одна»

Глава 6 – Честный ноль: когда не делать ничего

Глава 7 – Ты путаешь напряжение с жизнью

Глава 8 – Тихий лудоман: почти нормальный, почти свободный

Глава 9 – Антиаффирмации для каждого дня

Глава 10 – Если ты всё-таки торгуешь

Эпилог – Когда кнопка больше не нужна

Практический блок: инструменты для контроля и свободы

Благодарность

Пролог – Ты уже умеешь лудить

Ты думаешь, что пришёл на форум VinGugu за знанием.

На самом деле – за ощущением.

За лёгкой дрожью в пальцах, когда смотришь на график.

Ты не просто трейдер. Не просто «аналитик».

Ты – человек, который умеет считать, прогнозировать, объяснять другим, почему они лудят.

Но сам-то ты всё равно жмёшь кнопку.

Ты сидишь перед монитором.

Смотришь на DAX, на нефть, на VIX.

И думаешь: «Ща я докажу, что могу контролировать».

Нет.

Ты не контролируешь.

Ты просто умело маскируешь зависимость под стратегии и цифры.

Ты не проседаешь депозит – ты снимаешь ломку.

Ты не ловишь движение – ты ловишь момент, когда мозг получает облегчение.

Ты не учишься – ты выживаешь.

И вот здесь начинается книга.

Не про рынок.

Не про стратегии.

Не про индикаторы.

Про тебя.

И про кнопку.

Про то, что ты хочешь нажимать, даже когда знаешь, что проебёшь.

Если ты ищешь «ещё один сетап» – закрой эту книгу.

Если хочешь увидеть себя честно – оставайся.

Глава 1 – QUANT с BinGuru: КТО ТЫ НА САМОМ ДЕЛЕ

Ты думаешь, что знаешь себя.

Ты знаешь, как строить модели, считать волатильность, прогнозировать движения.

Ты рассказываешь на форуме, как «всё по плану», а на деле...

На деле ты живёшь в состоянии ожидания.

Не прибыли.

Не науки.

А дозы дофамина, который приходит от очередной сделки.

На BinGuru ты – эксперт.

Люди читают твои посты, обсуждают твою логику.

И думают: «Какой умный, дисциплинированный».

А внутри ты знаешь: это всё маска.

Ты смотришь на графики и индикаторы, и видишь цифры, но не себя.

Ты слышишь советы других, но понимаешь, что они – предупреждения для тебя самого.

Ты умеешь шортить DAX, играть с нефтью, разбирать VIX.

Ты умеешь считать вероятность, математику, риск.

Но не умеешь остановиться, когда твой мозг требует следующую дозу.

И вот это – твоя самая честная сторона.

Ты – участник форума VinGuru.

Ты не трейдер.

Ты – лудоман в костюме аналитика.

Ты ты ты...

Думаешь эта книга проткнёт тебя насквозь?

Хочешь верь, хочешь нет.

Глава 2 – Сделка как обезболивающее

Каждая сделка для тебя – не способ заработать. Не способ доказать себе или миру, что ты умный. Каждая сделка – это таблетка. Таблетка для мозга, чтобы он перестал ныть, чтобы дрожь в руках ушла, чтобы ты не чувствовал пустоту внутри. Ты называешь это анализом, стратегией, планом – но на самом деле это обезболивающее.

Ты открываешь терминал, смотришь на свечи, на графики, на VIX, и тело уже готово. Сердце слегка бьется быстрее, ладони потеют, мысли начинают ускоряться. Каждая цифра кажется сигналом: «Время действовать». И ты действуешь. Нажимаешь кнопку. Почему? Не потому что рынок «идеален». Не потому что умеешь считать вероятность. Не потому что стратегия говорит «шорт». А потому что мозг хочет снять тревогу, а кнопка – это ключ.

Ты уже давно знаешь, что стоп-лосс не защищает. Он просто уменьшает боль поражения на короткое время. Профит не лечит. Он лишь создаёт иллюзию контроля. И каждый раз, когда ты видишь цифры, ты думаешь, что управляешь ситуацией. А на самом деле – ты управляешь своей ломкой. Каждая сделка – это попытка успокоить нервную систему.

Ты думаешь, что ты умный. Ты сидишь на форуме

BinGuru, раздаёшь советы новичкам, объясняешь им, почему важно соблюдать риск-менеджмент. Они верят тебе. Они думают, что у тебя всё под контролем. Но внутри ты знаешь – это маска. Ты знаешь, что после пары часов «честной аналитики» ты снова сядешь за графики, снова будешь искать «идеальный вход», снова будешь жать кнопку, даже если знаешь, что проебёшь деньги.

И вот тут возникает самый опасный момент: внутренняя диссонанс. Ты понимаешь, что ты зависим. Что каждая сделка – это не шаг к прибыли, а способ остановить внутреннюю дрожь. Но ты продолжаешь. Потому что у тебя есть оправдания: «Это аналитика», «Я стратег», «Я умею читать рынок». Но это всё иллюзия, и ты это знаешь.

Твоя сила – считать, прогнозировать, выстраивать модели. Но твоя слабость – ты не можешь отказаться. Ты мастер анализа, но раб импульса. Сделка как обезболивающее – это твоя правда, о которой никто не хочет говорить. И чем больше ты пытаешься доказать миру свою дисциплину, тем глубже ты уходишь в зависимость.

Ты пробовал «отдохнуть», выключить терминал, просто посмотреть на графики со стороны. Но мозг уже приучен к своему анальгезирующему ритуалу: кнопка = облегчение. И даже когда депозит в минусе, и стоп-лоссы съедают нервную систему, ты всё равно возвращаешься. Потому что это не про деньги, это про то, чтобы перестать чувствовать.

И знаешь что? Это работает. Короткий момент облегче-

ния. Короткая радость от профита. Но после этого приходит новая ломка, новый зуд, новый крик мозга: «Ещё одна! Ещё одна!» И ты снова жмёшь. И снова успокаиваешься. И снова проигрываешь часть депозита. И снова успокаиваешься. Закрытый круг. Цикл, который кажется нормой, пока ты не открываешь глаза и не понимаешь, что ты не трейдер, а зависимый.

И здесь, в этом моменте, есть единственный выход. Он не красивый, не стратегический, не «по плану». Он заключается в том, чтобы понять: каждая сделка – это обезболивающее, и настоящая свобода начинается тогда, когда ты можешь сесть перед графиком и... не нажать кнопку. Не потому что «надо». Не потому что «страх потерять». А потому что тебе похуй. И именно это похуй и есть настоящая победа.

Ты уже умеешь лудить. Ты умеешь считать, прогнозировать, нажимать и успокаиваться. Настоящий вопрос: умеешь ли ты не делать ничего, когда весь мир кричит «сделай ещё одну»? И это, поверь, самый тяжелый навык. С этого момента ты не просто участник форума BinGuru, а трейдер, который не имеет зависимости.

Глава 3 – Почему прибыль не лечит

Ты думаешь, что когда сделка закрыта в плюсе, ты свободен.

Нет.

Прибыль – это не свобода.

Прибыль – это сироп для мозга, который шепчет: «Всё нормально, делай ещё».

Ты с VinGugu и это уже о многом говорит.

У тебя есть реальная возможность войти в 1% лучших трейдеров!

Ты умеешь считать вероятность, строить модели, анализировать рынок.

Ты умеешь красиво говорить другим, почему риск-менеджмент – это жизнь.

Ты умеешь ставить стоп-лосс, фиксировать профит, демонстрировать дисциплину.

Но внутри ты знаешь – это всё маскировка для твоей ломки.

Смотри: ты закрыл серию сделок в плюс. Кратковременное облегчение. Сердце перестало колотиться. Руки слегка остыли. Мозг получил дофаминовую подпитку.

И что дальше?

Дальше приходит жажда ещё одной таблетки.

Ты думаешь: «Ладно, я сделал профит, теперь можно

остановиться».

Ха.

Обман.

Мозг уже ищет следующую сделку, следующий выброс, следующую возможность снять напряжение.

Даже если депозит в плюсе, твой контроль – иллюзия.

Даже если ты следовал стратегии идеально, твоя свобода – фальшивая.

Даже если кто-то на форуме пишет: «Ты мастер», – внутри ты знаешь, что играешь с собой, а не с рынком.

Прибыль не лечит. Она подкрепляет зависимость.

Она создаёт ложное чувство силы. «Я умный», «Я знаю рынок», «Я дисциплинирован».

Нет. Ты просто умеешь временно успокаивать мозг цифрами.

И каждый профит, каждая маленькая победа – это сигнал, что ты можешь повторить цикл снова и снова.

Смотри на новичков на форуме. Они думают, что дисциплина = доход. Они считают тебя примером.

Но они не видят, что твоя дисциплина – это скальпированная зависимость.

Ты умеешь подавлять тревогу на несколько часов.

Ты умеешь заставлять мозг поверить, что контроль существует.

Но истинная свобода? Она не приходит через сделки.

Она приходит, когда ты можешь смотреть на график и не

трогать терминал.

И это страшно.

Тяжело.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.