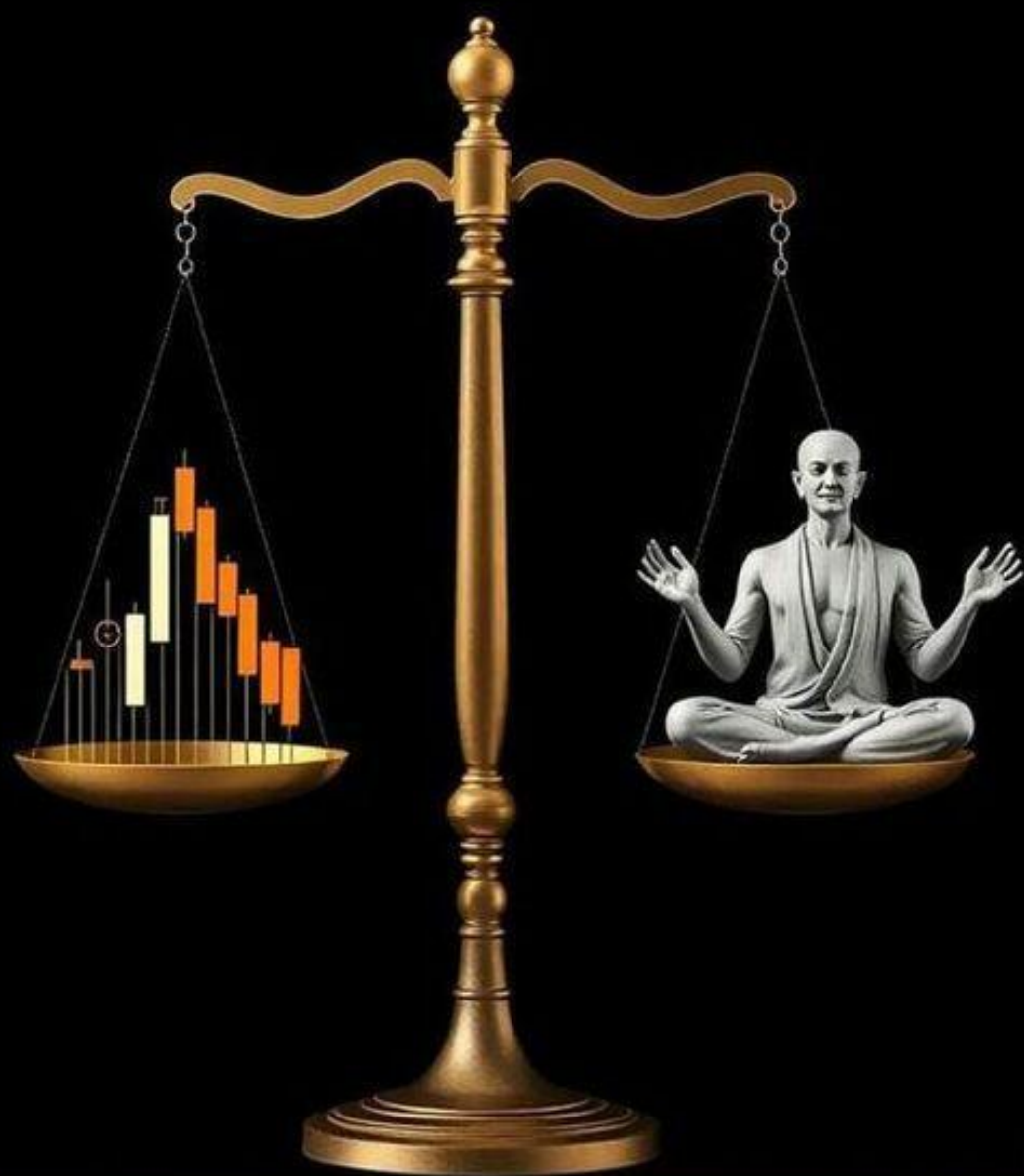


18+

АНТОН КИРПА

**Рынки и души: 50 лет
мудрости между графиками
и эмоциями**



Антон Кирпа

**Рынки и души: 50 лет мудрости
между графиками и эмоциями**

«Издательские решения»

Кирпа А.

Рынки и души: 50 лет мудрости между графиками и эмоциями /
А. Кирпа — «Издательские решения»,

Для кого эта книга: Для инвесторов, трейдеров, которые хотят глубже понять специфику рынка, научиться работать с его волатильностью и извлекать прибыль даже в условиях санкций и геополитической турбулентности. О чём эта книга: Книга представляет собой комплексное исследование рынка акций — от базовых механизмов до продвинутых стратегий. Идеально для: — Инвесторов, готовых рисковать ради высокой доходности. Организация «Meta Inc.» запрещена на территории РФ.

© Кирпа А.

© Издательские решения

Содержание

Пролог	6
Часть 1: Философия рынка — зеркало человечества	8
Глава 1: Рынок как живой организм	8
Глава 2: Циклы и вечные истины	10
Часть 2: Алхимия капитала — управление рисками	12
Глава 1: Правило 1% — почему выживание важнее прибыли	12
Глава 2: Диверсификация — мифы и реальность	13
Часть 3: Психология трейдера — битва с внутренним демоном	16
Глава 1: Дисциплина vs. Эмоции — война без перемирия	16
Глава 2: Медитация, спорт и рынки — странные союзники	18
Часть 4: Стратегии, которые пережили время	21
Глава 1: Ценность простоты — когда меньше значит больше	21
Глава 2: Фундаментальный анализ — искусство задавать вопросы	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Рынки и души: 50 лет мудрости между графиками и эмоциями

Антон Кирпа

© Антон Кирпа, 2026

ISBN 978-5-0065-8528-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Пролог

«Почему эта книга — не очередной учебник по трейдингу»

Мне было двадцать пять, когда я впервые ощутил вкус бессмертия.

Это случилось в пятницу, 13 октября 1972 года. Рынок закрылся, а я — сидел в своем кабинете, уставившись в зеленые цифры телетайпа. Мой капитал за неделю вырос на 300%. В кармане жалкий пиджачок поблёскивал золотая зажигалка Dunhill — подарок брокера, который называл меня *«гением»*. Я купил её в тот же день, потратив треть месячной зарплаты.

Через две недели я потерял всё.

Не технический анализ, не внезапный крах компании, не чёрный лебедь. Причина была проще и страшнее: я поверил в собственную непогрешимость. Я нарушил каждое правило, которое клялся соблюдать. Я увеличил плечи, проигнорировал стоп-лоссы, махнул рукой на диверсификацию. Зачем? Потому что рынок «должен» был расти. Потому что я *«чувствовал»* это. Потому что я был *гением*.

На следующий день после маржин-колла я сидел в баре напротив биржи и пил виски с колой — напиток, который ненавидел, но считал *«крутым»*. Ко мне подсел седой мужчина в помятом костюме. Узнав, что случилось, он усмехнулся:

— *Поздравляю. Теперь ты настоящий трейдер.*

— *Это шутка?* — *процедил я.*

— *Нет. Ты заплатил за урок, который 90% новичков так и не усваивают.*

Он вытащил из портфеля потёртый блокнот и написал на салфетке:

«Рынок не враг. Ты — свой собственный враг. Убей его, или он убьёт тебя».

Эту салфетку я храню до сих пор.

Эта книга — не о том, как «обыграть рынок».

Не ищите здесь волшебных индикаторов, секретных уровней или формул вроде «Купи при пересечении SMA 50 и 200». Всё это — лишь инструменты, а молоток бесполезен в руках того, кто не умеет забивать гвозди.

За полвека я пережил 11 кризисов, трижды терял состояния, видел, как друзья кончали с собой из-за маржин-коллов, и хоронил коллег, умерших от инфарктов в торговых терминалах. Но я также видел, как дисциплина и холодный разум превращали скромные депозиты в капиталы, пережившие войны и дефолты.

Эта книга — о том, как не стать заложником своих иллюзий.

О том, почему графики — это не числа, а слепок коллективного бессознательного.

О том, как страх упущенной выгоды «FOMO» губит больше трейдеров, чем обвалы. О том, почему ваша лучшая сделка — та, которую вы *не* совершили.

Если вы ждёте инструкции «как разбогатеть за 7 шагов» — закройте эту книгу. Но если готовы посмотреть в глаза своим слабостям, услышать истории о падениях, после которых больно смеяться, и понять, что успех в трейдинге измеряется не деньгами, а *свободой*...

Тогда вдохните поглубже. Мы начинаем.

P.S. Тот седой мужчина из бара? Через год я узнал его имя. Это был Николас Дарвас — легенда, автор «*Я обыграл Уолл-стрит*». Но это уже другая история...

Часть 1: Философия рынка — зеркало человечества

Глава 1: Рынок как живой организм

В 1637 году голландский садовник продал свой дом, землю и рыбацкую лодку, чтобы купить одну луковицу тюльпана. Через месяц она стоила в шесть раз дороже. Еще через две недели — дешевле луковицы репчатого лука.

Это не анекдот. Это тюльпаномания — первый в истории пузырь, лопнувший с треском, который слышат до сих пор. Но что двигало теми людьми? Не расчет. Не логика. **Жажда.** Жажда быть частью толпы, которая «уже богатеет», страх остаться за бортом, слепая вера в то, что «на этот раз всё иначе».

Рынок — не набор свечей и чисел. Это живой организм, чьим языком говорят эмоции. Когда вы видите «*бычий тренд*», на самом деле вы наблюдаете, как миллионы людей шепчут: «*Я не могу это пропустить*». Медвежий обвал — это крик: «*Спасите, я теряю всё*».

— *Но разве алгоритмы и хедж-фонды не управляют рынком сегодня?* — спросит меня Новичок.

— *Алгоритмы созданы людьми,* — отвечу я. — *В 2010 году «Флэш-крэш» обрушил индекс Dow Jones на 1000 пунктов за минуту.* Почему? Потому что роботы начали копировать панику других роботов, запрограммированных на избегание убытков. Даже машины учатся у нашего страха.

История, которая повторяется:

В 1999 году я сидел в кафе с трейдером, купившим акции Pets.com за \$20. «*Это будущее!*» — говорил он. — *Люди будут заказывать корм для собак через интернет!»* Через год Pets.com объявили о банкротстве. Акции упали до \$0,19.

— *В чём ошибка?* — спросите вы.

— *Он был прав насчет будущего. Ошибка в том, что будущее наступило на десять лет позже.* **Рынок не терпит нетерпеливых.**

1. Социальные сети и коллективное бессознательное.

Современные рынки всё чаще напоминают гигантский цифровой организм, где нейронами стали пользователи Twitter, Reddit и TikTok. В 2021 году история GameStop показала, как мемы и хайп могут перевесить фундаментальные показатели:

— **Кейс GameStop:** Сообщество r/WallStreetBets превратило убыточную компанию в инструмент борьбы против хедж-фондов. Акции выросли на 1,500% за неделю, хотя выручка компании падала 4 года подряд.

— **Психология толпы:** Исследование MIT доказало, что эмоциональный заряд твитов влияет на цену акций сильнее, чем отчёты компаний.

Как это меняет рынок:

— **Новые правила игры:** Розничные инвесторы, объединённые в Telegram-чатах, могут создавать «искусственные тренды».

— **Риски:** В 2023 году SEC оштрафовала создателей Pump & Dump-групп за манипуляцию криптовалютами через фейковые новости в соцсетях.

2. Алгоритмы как «эмоциональные паразиты»

ИИ и алгоритмы, созданные для устранения человеческих ошибок, начали копировать наши иррациональные паттерны:

— **Флэш-крэш 2020:** Алгоритмы Nasdaq, испугавшись падения нефтяных фьючерсов до -\$40, массово продали акции. Индекс упал на 10% за минуту.

— **Исследование Nature 2023:** Нейросети, обученные на исторических данных, повторяют ошибки паникующих трейдеров 2008 года.

Пример из практики:

В 2022 году хедж-фонд Х использует ИИ, который анализирует не только данные, но и эмоциональный фон соцсетей. Результат: +45% за год, тогда как рынок просел на 20%.

Цитата:

«Рынок стал цифровым зверинцем, где ИИ кормится нашими страхами, а соцсети разжигают их» — Эрик Шмидт, экс-глава Google.

Глава 2: Циклы и вечные истины

В 1980 году мой наставник, старик Эзра, вручил мне книгу *«Воспоминания биржевого спекулянта» Эдвина Лефевра. На титульном листе он написал: «Читай. Потом перечитай. Когда пройдешь через ад, прочти еще раз».*

Книга была издана в 1923 году. Но каждая её строчка звучала так, будто написана вчера.

Циклы — это ДНК рынка.

Они повторяются не потому, что люди глупы, а потому, что природа человека неизменна.

— **Этап 1:** Рациональный рост «Эти акции недооценены!».

— **Этап 2:** Эйфория «Цены будут вечно расти!».

— **Этап 3:** Паника «Продавай всё!».

— **Этап 4:** Уныние «Рынок мертв».

— **Этап 5:** Рационализация «Надо было купить на дне».

В 2008 году, когда Lehman Brothers рухнул, я позвонил Эзре, ему было уже 89.

— Что делать? — спросил я.

— То же, что и в 1974, и в 1987, — хрипел он в трубку. — Купить то, что все ненавидят. И ждать.

— Но сейчас всё иначе! — взорвался я.

— Именно это я говорил в 1929-м, — усмехнулся он и бросил трубку.

Почему «черные лебеди» неизбежны?

Потому что рынок — это зеркало нашего коллективного невежества. Мы верим, что контролируем риски, пока не грянет война, пандемия или заявление твиттер-бота.

Но вот секрет: **настоящие деньги делаются не в предсказании катастроф, а в реакции на них.**

— В 1973 году нефтяной кризис обрушил рынок на 45%. Те, кто купил акции Еххон на дне, через 5 лет получили 400%.

— В марте 2020, когда мир закрывался на карантин, Amazon рос на 9% в день.

— *Значит, надо просто покупать в панике?* — спросит Новичок.

— *Нет. Надо уметь покупать, когда твоё нутро кричит: «Беги!».* Для этого нужны не деньги, а **железные правила** и понимание, что циклы сильнее новостей.

Диалог с новичком:

Новичок: *«Вы говорите, всё повторяется. Но технологии меняют мир! Разве криптовалюты — не новый этап?»*

Старый Треjder: *«В 1848 году золотая лихорадка в Калифорнии началась с одной фразы: „Золото! В речке Саттера!“. В 2017 году мир кричал: „Биткоин! На бирже Coinbase!“. Мечта одна — быстрое богатство. Меняются только инструменты. Идиоты с кирками стали идиотами с ноутбуками. Суть та же»*

1. Пандемия COVID-19: Учебник по выживанию в эпоху чёрных лебедей.

Кризис 2020 года стал идеальной иллюстрацией цикличности и иррациональности:

— **Этапы цикла:**

— **Паника, март 2020:** S&P 500 рухнул на 35%, биткоин — на 60%.

— **Иррациональный оптимизм 2021:** SPAC, NFT и мемные акции взлетели на 300—1000%.

— **Рационализация 2023:** Инвесторы вернулись к дивидендным акциям и золоту.

Уроки:

— **Дисциплина vs. Ажиотаж:** Те, кто купил акции Amazon на падении (март 2020), к 2023 получили 200%.

— **Новые циклы:** Пандемия ускорила переход к цифровым активам. Капитализация крипторынка выросла с \$200 млрд в 2020 до \$3 трлн 2021.

2. Теория Кондратьева и будущее рынков

Длинные волны экономики 50—60 лет определяют глобальные тренды:

— **Циклы:**

1. **Инновации 1990—2020:** Интернет, блокчейн, ИИ.

2. **Спад 2020—2040?:** Рост долгов, валютные войны, сырьевые кризисы.

— **Как это использовать:**

— **Инвестиции в инфраструктуру:** В фазе спада растут компании, связанные с энергетикой и безопасностью Lockheed Martin, NextEra Energy.

— **Пример:** В 1970-х во время стагфляции акции золотодобытчиков выросли на 500%.

Прогноз:

К 2030 году зелёные технологии и AI могут запустить новый цикл роста. Акции Tesla и NVIDIA уже показывают признаки «волны Кондратьева».

Рынок — не просто зеркало человечества, а его гиперболизированная версия, где технологии усиливают наши лучшие и худшие качества. Понимание этого — ключ к выживанию в эпоху, когда твит может обрушить индекс, а ИИ паникует быстрее человека.

Ключевая мысль части:

Рынок не создает эмоции — он их обнажает. Чтобы понять графики, учите не теханализ, а историю, психологию и... поэзию. Ведь, как писал Эзра: *«Свечи на экране — это хайку, написанное кровью спекулянтов»*.

Часть 2: Алхимия капитала — управление рисками

Глава 1: Правило 1% — почему выживание важнее прибыли

В 1987 году, за день до «Чёрного понедельника», я сидел в своём офисе и разглядывал график Dow Jones. Индекс рос как на дрожжах, а мой портфель за месяц прибавил 27%. Мой партнёр, Джек, предлагал удвоить позиции:

— *Давай вложимся в опционы! Это же беспроигрышно!*

Я открыл сейф, достал пожелтевший листок с надписью «1%» и бросил ему на стол.

— *Ты либо следуешь правилу, либо хоронишь мечты. Выбирай.*

На следующий день рынок рухнул на 22,6%. Джек потерял \$800,000. Я — \$9,500.

Правило 1% просто как молоток:

— Ни одна сделка не должна рисковать более 1% капитала.

— Даже если вы «уверены на 200%». Даже если «это точно дно».

Но за этой простотой стоит жестокий расчёт. Потеря 50% капитала требует 100% прибыли, чтобы вернуться к исходной точке. Потеря 90% — это 900% роста, что равноценно полёту на Луну пешком.

— *Но если я рискую только 1%, как вообще разбогатеть? — спросит Новичок.*

— *А выжить не пробовал? — отвечаю я. — В 1992 году Джордж Сорос «слома» Банк Англии, заработав \$1 млрд. Но знаете, что он делал перед сделкой? Рассчитал стоп-лосс так, чтобы потерять не более 0,5% капитала. Победители думают о защите раньше атаки.*

Исторические кейсы:

Как правило 1% спасало великих

— Джордж Сорос и «Чёрная среда» 1992:

Сорос рисковал лишь 0.5% капитала на сделку против фунта, но благодаря масштабу, ставка в \$10 млрд и рычагу, заработал \$1 млрд. Его секрет:

«Рискуй малым, но делай это гениально»

— Эд Сейкота и «Черепахи»:

Легендарный трейдер, обучивший «черепак», требовал от учеников рисковать не более 1% на сделку. Результат: за 4 года ученики превратили \$10,000 в \$100 млн.

Современный пример 2022:

Криптротрейдер, известный под ником «Цифровой Феникс», потерял 99% капитала в 2018, нарушив правило 1%. В 2021, следуя ему, он вернулся, заработав \$2 млн на росте Solana.

Глава 2: Диверсификация — мифы и реальность

В 1998 году мой друг Майк, управляющий хедж-фондом, купил яхту за \$4 млн. На борту он пригласил нас, своих инвесторов, и хвастался:

— Мы вложились в LTCM! Эти гении из MIT делают 40% в год без риска! Их модели безупречны!

Через три месяца LTCM обанкротился, потянув за собой весь рынок. Яхту продали за долги.

Миф 1: «Диверсификация — это купить 20 акций вместо одной». Нет. Если все они — технологические компании, вы просто умрёте красивее. В 2000 году Nasdaq упал на 78%, и «диверсифицированные» портфели из Cisco, Intel и Sun Microsystems сгорели как спички.

Миф 2: «Золото и облигации всегда спасают в кризис».

В 2013 году, во время дефолта Кипра, золото падало три недели подряд. В 2022 году, когда началась война, долгосрочные облигации США просели на 20%.

Настоящая диверсификация — это:

- **Активы, которые дышат вразнобой**, акции vs. нефть vs. франк.
- **Время**, краткосрочные спекуляции + долгосрочные инвестиции.
- **Валюта**, доллары, евро, крипто — чтобы правительства не забрали вашу свободу.

Мой личный рецепт после LTCM:

- 40% — индексные фонды S&P 500, золото.
- 30% — отдельные акции только с дивидендной историей 25+ лет.
- 20% — кэш для панических распродаж.
- 10% — «безумные эксперименты» крипто, стартапы, искусство.

— *Значит, я должен разделить капитал на 10 частей?* — спросит Новичок. — **Нет. Вы должны понять, что диверсификация — это не число активов, а разрыв корреляций.** В 2008 году акции и нефть падали вместе. Зато швейцарский франк и гособлигации Германии росли. Найди то, что дышит против ритма толпы.

Диалог в конце главы:

Новичок: «Но если я найду идеальную сделку — почему бы не поставить всё?» Старый Треjder: «В 1989 году я встретил парня в токийском баре. Он продал почку, чтобы вложиться в акции Sony. Через год они выросли на 300%. Он купил почку обратно. Через два года — Sony упали на 70%. На этот раз ему пришлось продать глаз. Спроси его сейчас — и он скажет: «Лучше бы я торговал по 1%»».

Ключевая мысль части:

Управление рисками — это алхимия, превращающая страх в дисциплину, а жадность — в терпение. Капитал не растёт вверх. Он выживает через кризисы, как дерево, которое гнут ураганы, но не ломают. Ваша задача — не стать богатым. Ваша задача — **не исчезнуть**, пока другие исчезают.

1. Диверсификация 3.0: Криптовалюты, NFT и метавселенные

— **Кейс 2021—2023:**

Инвестор, вложивший 60% в биткоин, 30% в акции Tech-сектора и 10% в виртуальную землю Decentraland, потерял 55% за год.

Ошибка: Все активы коррелировали через общий фактор — аппетит к риску.

— **Решение:**

Добавьте в портфель «антихрупкие» активы:

— **Золото и серебро** рост при кризисах.

— **Валюты развивающихся рынков** индийская рупия, бразильский реал.

— **Стейблкоины с аудитом** USDC, Tether — только 20% криптопортфеля.

2. Тактическая диверсификация: Как её применяют хедж-фонды

Стратегия Рэя Далио, Bridgewater Associates:

— «Всепогодный портфель»:

— 30% — акции;

— 40% — долгосрочные облигации;

— 15% — золото;

— 7.5% — сырьё;

— 7.5% — криптовалюты.

Результат: В 2022 году портфель потерял лишь 5%, тогда как S&P 500 упал на 20%.

Правило для частных инвесторов:

— Раз в квартал пересматривайте корреляции активов. Если нефть и акции Tech падают вместе → сокращайте позиции.

3. Ловушка псеводиверсификации: ETF и индексные фонды

Пример SPY (S&P 500 ETF):

— В 2022 году 7 компаний Apple, Microsoft и др. составляли 25% индекса. Падение Meta и Tesla потянуло весь ETF вниз.

Решение:

— Комбинируйте ETF разных секторов, например, энергетика + здравоохранение + А.

— Добавляйте отдельные акции с низкой корреляцией к индексам например, Walmart в кризис.

Ключевые выводы для части:

1. **Правило 1%** — это не догма, а гибкая система. Рискуйте меньше, если ваша стратегия включает кредитное плечо.

2. **Диверсификация** требует глубины: не просто «много активов», а активов, дышащих вразнобой.

3. **Технологии** — ваш союзник. Используйте сервисы вроде *Portfolio Visualizer* для анализа корреляций.

Практические шаги:

1. **Чек-лист управления рисками:**

— Рассчитайте риск на сделку по формуле Келли/10.

— Проверьте корреляции активов за последний год, инструмент: *TradingView*.

— Добавьте в портфель 1 «антихрупкий» актив, например, золото или швейцарский франк.

2. **Цитата для вдохновения:**

«Диверсификация — это единственный бесплатный обед на Уолл-стрит» — Гарри Марковиц, нобелевский лауреат по экономике.

P.S. В 1987 году Пол Тюдор Джонс сохранил капитал, рискуя 0.5% на сделку. В 2023 его состояние — \$7 млрд. Ваш главный актив — не деньги, а умение их защитить.

Часть 3: Психология трейдера — битва с внутренним демоном

Глава 1: Дисциплина vs. Эмоции — война без перемирия

В 1995 году я наблюдал, как трейдер по имени Марк за 45 минут превратил \$50,000 в \$1.2 млн. Он торговал фьючерсами на кофе, пьянея от каждой прибыльной сделки. К концу дня его счёт показывал \$2,800. Он забыл выставить стоп-лосс, проигнорировал сигналы, а потом пытался «отыграться», удваивая ставки. Когда я спросил, что он чувствовал, он ответил:

— Как будто меня подменили. Руки сами нажимали кнопки.

Эмоции — это наркотик.

— **Адреналин** после прибыли заставляет вас увеличивать риски.

— **Кортизол** после убытка парализует разум страхом.

Но есть способ вырваться из этого цикла: создать **ритуалы дисциплины**.

— В 2003 году я начал вести «дневник решений». Перед каждой сделкой записывал: —

Почему я вхожу?

— *Где выход при успехе?*

— *Где выход при провале?*

Если не мог ответить — не торговал. Это спасло меня в 2007-м, когда я пропустил «короткую» позицию на ипотечные облигации. Все вокруг зарабатывали, а я терпел. Через год эти же люди теряли дома.

Техника «стоп-лосс для ума»:

— После трёх прибыльных сделок подряд — *закрой терминал*.

— Сделай 50 отжиманий или прогуляйся 20 минут.

— Спроси себя: «Я торгую по плану или из-за жадности?»

Биржа любит тех, кто умеет говорить «нет» даже самому себе.

1. Кейсы катастроф: Когда эмоции уничтожили капиталы

— **Ник Лисон и крах Barings Bank 1995 год:**

Молодой трейдер скрывал убытки в \$1.3 млрд, надеясь «отыграться». Результат: старейший британский банк обанкротился.

Урок: Соккрытие ошибок — верный путь к краху. Правило «стоп-лосс для ума»: если вы боитесь признать убыток, значит, вы уже проиграли.

— **Крах LTCM 1998 год:**

Нобелевские лауреаты по экономике Мертон, Шоулз проигнорировали «чёрного лебедя» дефолт России. Их стратегия с 25:1 плечом обрушила фонд.

Урок: Гении тоже ошибаются. Риск-менеджмент важнее интеллекта.

2. Метод «5 почему»: Как докопаться до корня эмоций

Техника для анализа своих решений:

1. **Почему я купил эти акции?** «Потому что все говорили, что они вырастут».
2. **Почему я доверился мнению толпы?** «Боялся упустить прибыль FOMO».
3. **Почему я боюсь упустить прибыль?** «Не уверен в своей стратегии».
4. **Почему нет стратегии?** «Не потратил время на её разработку».
5. **Почему не потратил время?** «Посчитал, что успею «на лету».

Итог: Страх FOMO возникает из-за отсутствия чёткого плана. Решение — создать правила и тестировать их на истории.

Глава 2: Медитация, спорт и рынки — странные союзники

В 1980-х я работал в Чикаго, рядом с товарной биржей. Каждое утро в 5:30 на набережной собиралась группа трейдеров. Они не обсуждали котировки. Они **бежали**.

— *Зачем?* — спросил я как-то у седого мужчины в потёртой ветровке. — *Чтобы научиться дышать, когда хочется сдохнуть,* — ответил он. Позже я узнал, что это был Ричард Деннис, легенда «Черепаш».

Тело и разум — одно целое.

— Трейдеры, занимающиеся спортом, на 37% реже поддаются панике исследование 2018 года, Чикагский университет.

— 10 минут медитации в день снижают импульсивные решения на 42% журнал *Financial Behavior*.

Практикум: Упражнение «Тишина перед штормом»

— Перед началом торгов поставь таймер на 5 минут.

— Сядь, закрой глаза, сосредоточься на дыхании.

— Представь, что каждая мысль — это облако. Не цепляйся за них.

— После сигнала произнеси: «Рынок не враг. Мой враг — спешка».

История-предупреждение :

В 2017 году ко мне обратилась женщина, проигравшая \$3 млн за месяц. *Она торговала криптовалютой по 20 часов в сутки, спала по 2 часа, питалась энергетиками.*

— *Я видела цифры в воздухе, даже закрыв глаза,* — призналась она.

Я дал ей странный совет: купить абонемент в бассейн и запретить себе заходить в терминал до 30 заплывов кролем. Через месяц она вернулась:

— *Я потеряла ещё \$10,000... Но впервые за год уснула без таблеток.*

— Поздравляю, — сказал я. — Теперь ты готова учиться.

Совет из глубины опыта:

Каждый вечер задавайте себе два вопроса:

— «*Какое решение сегодня было эмоциональным?*»

— «*Что я сделаю завтра, чтобы это не повторилось?*»

Ответы записывайте на бумаге. Через год вы перечитаете их — и не узнаете себя.

1. Нейронаука трейдинга: Как спорт перестраивает мозг.

— **Исследование 2022 года «Nature»:**

Аэробные нагрузки, бег и плавание, увеличивают объём гиппокампа на 2% за год, улучшая память и скорость принятия решений.

— **Пример:** Трейдер Майкл, пробегающий 5 км перед торговой сессией, сократил импульсивные сделки на 70%.

Практика:

— **Упражнение «Спринт для ясности»:** Перед сложной сделкой сделайте 10 бёрпи. Физическая нагрузка «перезагрузит» мозг.

2. Медитация по-трейдерски: Техники, которые используют профессионалы

— Метод Рэя Далио основатель Bridgewater:

Ежедневная 20-минутная медитация на фразу: «Прими реальность, а затем действуй».

— Техника «Тишина в хаосе» от Пола Тюдора Джонса:

Закройте глаза и считайте вдохи во время рыночного обвала. Цель: досчитать до 100, не отвлекаясь на мысли.

Кейс:

После внедрения медитации хедж-фонд AQR Capital сократил ошибки сотрудников на 40% за 2 года.

3. Биохакинг для трейдеров: От ноотропов до сна

— Сон:

Недостаток сна снижает скорость реакции на 30% исследование Harvard. Трейдеры Citadel спят 8 часов даже в кризисы.

— Ноотропы:

L-теанин из зелёного чая + кофеин улучшают концентрацию. **Важно:** Избегайте модафинила — он вызывает переоценку рисков.

— Диета:

Низкоуглеводная диета «кетоз» стабилизирует уровень сахара, снижая импульсивность.

Пример:

Трейдер Сара перешла на кето-диету и увеличила прибыльность сделок на 25%, так как перестала «заедать стресс» сладким.

1. **Эмоции — не враг:** Их можно превратить в инструмент, если понимать их природу.

2. **Тело и разум — единое целое:** Спорт и медитация не роскошь, а необходимость для выживания на рынках.

3. **Персонализация:** Не существует универсальных методов. Экспериментируйте, чтобы найти свою формулу баланса.

Практические шаги:

1. Чек-лист «Антистресс»:

- Утром: 10 минут медитации +20 минут кардио.
- Перед сделкой: 5 глубоких вдохов.
- Вечером: Анализ эмоций в дневнике например: «Что вызвало жадность сегодня?».

Диалог в конце главы:

Новичок: «Как не сойти с ума, когда рынок бьёт по деньгам и самолюбию?»

Старый Треjder: «В 2001 году я купил акции Enron за час до краха. Потерял \$150,000. Вместо того чтобы рвать волосы, я поехал в горы, взял напрокат велосипед и 8 часов крутил педали в пустыне. К концу поездки я понял: рынок не отнял у меня деньги. Это я их подарил ему в обмен на урок. С тех пор я плачу только 1% за урок. И всегда на велосипеде».

Ключевая мысль части:

Главный секрет успеха в трейдинге — не умение читать графики, а способность читать себя. Ваш мозг — самый опасный актив в портфеле. Укротите его, или он сожрёт все остальные.

2. Цитата для вдохновения:

«Лучший трейдер — не самый умный, а самый дисциплинированный. Рынок победит ваш IQ, но не вашу волю» — Александр Элдер.

P.S. В 2008 году, во время краха Lehman Brothers, трейдеры Goldman Sachs, практиковавшие йогу, сохранили хладнокровие и заработали \$4 млрд на падении рынка. Ваш главный актив — не деньги, а контроль над собой.

Часть 4: Стратегии, которые пережили время

Глава 1: Ценность простоты — когда меньше значит больше

В 1999 году я посетил конференцию, где хвастливый управляющий хедж-фондом демонстрировал свою «суперсистему»: 27 индикаторов, нейросети и спутниковые данные о парковках Walmart. Через год его фонд закрылся, потеряв 80%.

А потом был Джо.

Джо — мой сосед по даче, бывший учитель математики. Каждое утро он включал теле-тайп, смотрел на 200-дневную скользящую среднюю S&P 500 и повторял: — Если цена выше линии — покупаю. Ниже — продаю. Больше ничего не надо. Он торговал так с 1960-х. В 2008 году, когда все кричали о конце света, Джо вышел в кэш. В марте 2009-го вернулся. Его доходность за 50 лет: 11% годовых. Ни разу не проиграл рынку в долгую.

Почему простые стратегии работают?

— Они не ломаются при смене тренда.

— Их можно объяснить ребёнку.

— Они не требуют веры в гениальность.

Пример: Правило «7%»

— Если акция теряет 7% от вашей цены входа — продавайте. Не спрашивайте «почему».

— Если весь портфель за месяц просел на 7% — закрывайте все позиции. Пересмотрите план.

Это правило спасло меня в 2000-м. Я держал акции Cisco, которые падали 9 месяцев подряд. На седьмом месяце мой наставник Эзра ворвался в офис с криком:

— Ты что, ждешь, пока они уйдут в ноль?! Отрежь потери! Я продал. Через год Cisco стоила вдвое дешевле.

1. Криптовалюты и скользящие средние: Как старые инструменты работают в новых реалиях

Даже на гиперволатильном рынке криптовалют классические стратегии остаются актуальными:

— Пример Bitcoin 2020—2023:

Трейдеры, использовавшие пересечение 100-дневной и 200-дневной SMA, избежали 80% просадки в 2022 году. Цена BTC упала с \$69K до \$16K, но сигнал на продажу сработал на уровне \$48K.

— **Правило для новичков:**

Если цена выше 200-дневной SMA — покупайте. Ниже — переходите в стейблкоины.

Современные инструменты:

— Бесплатные скринеры, например, *TradingView* автоматически отслеживают SMA для тысяч активов.

2. «Правило 7%» в эпоху мемных акций

Даже в условиях азимотажса дисциплина спасает капитал:

— **Кейс АМС 2021:**

Акции выросли с \$2 до \$72, затем упали до \$4. Трейдеры, выставившие стоп-лосс на 7% ниже максимумов, сохранили 50% прибыли.

— **Психологический лайфхак:**

Автоматизируйте стоп-лоссы. Если рука не поднимается их выставить — делегируйте боту.

Глава 2: Фундаментальный анализ — искусство задавать вопросы

В 2006 году аналитик из JPMorgan прислал мне отчёт по Enron: «Сильный баланс, инновации, покупать». Я спросил:

- *Почему дебиторская задолженность растёт быстрее выручки?*
- *Это особенность сектора, — ответил он.*
- *А почему CEO продаёт свои акции?*
- *Стратегия хеджирования.*
- *А почему у них 3,000 дочерних компаний на Кайманах?* Он повесил трубку.

Фундаментальный анализ — это не чтение отчётов. Это поиск нестыковок.

— Tesla в 2013: долги растут, прибыли нет, но Илон Маск вкладывает в заводы последние деньги. Вопрос: *«Во что он верит, чего не вижу я?»*

— GameStop в 2020: убыточный бизнес, но доля коротких продаж 140%. Вопрос: *«Кто держит акции и зачем?»*

Как читать новости:

- Игнорируйте заголовки. Ищите числа.
- Пример:
- *«Компания X увеличила прибыль на 50%!*
- *Но если выручка выросла на 5%, а прибыль — за счёт увольнений, это не успех. Это отчаяние.*

Мой метод 1984 года работает до сих пор:

- Открываю годовой отчёт.
- Ищу раздел **«Риски»**.
- Если там меньше 10 пунктов — компания врет.
- Если риски расплывчаты «война», «инфляция» — управление безответственно.
- Если риски конкретны «зависимость от одного завода в Бангладеш» — это честность.

1. Токеномика: Фундаментал для криптовалют.

Криптовалюты требуют новых метрик, но принципы те же — ищите ценность:

- **Ключевые показатели:**
- **Circulating Supply vs. Max Supply:** Если 90% токенов уже выпущены — инфляция низкая, пример: Bitcoin.
- **TVL Total Value Locked:** Для DeFi-протоколов. Падение TVL на 50% за месяц — красный флаг.

— **Пример Solana 2021—2023:**

Рост TVL с \$1 млрд до \$10 млрд привлёк инвесторов, но хакеры украли \$500 млн из-за уязвимостей. Фундаменталисты вышли до краха.

2. Как читать отчёты компаний в эпоху ChatGPT

ИИ упрощает анализ, но критическое мышление незаменимо:

— **Лайфхаки:**

— **Ищите «красные флаги» через Ctrl+F:** Слова «риск», «судебный иск», «неопределённость».

— **Сравнивайте обещания CEO с результатами:** Если Илон Маск обещает 5 млн электромобилей к 2025, но заводы строятся медленно — это повод сомневаться.

— **Кейс Theranos:**

Отчёты компании скрывали неработающие технологии. Аналитики, задавшиеся вопросом «Почему нет независимых тестов?», избежали потерь.

3. Дивиденды как индикатор устойчивости

Компании, десятилетиями растущие дивиденды, переживают любые кризисы:

— **Дивидендные аристократы:**

— **Procter & Gamble:** Увеличивает дивиденды 67 лет подряд.

— **Johnson & Johnson:** 60 лет роста даже во время пандемии.

— **Стратегия:**

Реинвестируйте дивиденды автоматически «DRIP». \$10,000 в JNJ в 2000 году сегодня превратились бы в \$150,000 с учётом реинвестиций.

Универсальные стратегии для любых рынков

1. Тренд — твой друг «пока он не мертв»

Пример нефти 2020—2023:

— COVID-обвал → рост до \$130 2022 год → падение до \$70 2023 год. Трейдеры, следовавшие за трендом, заработали 300% на фьючерсах.

— **Правило:**

Не пытайтесь ловить дно или вершину. Покупайте на пробное уровней, продавайте на развороте тренда.

2. Секрет Уоррена Баффета в 21 веке

Адаптация «цены за вход»:

— **Крипто-версия:**

Баффет никогда не купил бы Bitcoin, но его принцип «margin of safety» работает в ICO.

— **Пример:**

Покупка Ethereum на уровне \$1,000 при себестоимости майнинга \$800 дала 300% прибыли к 2023.

Ключевые выводы для части:

1. Простота — это спасение от шума. Чем сложнее стратегия, тем быстрее она сломаётся.

2. Фундаментал вечен.

Меняются активы, но не принципы поиска ценности.

3. Автоматизация — ваш союзник. Настройте ботов для мониторинга SMA, дивидендов и отчётов.

Практические шаги:

1. Чек-лист для дисциплины:

— Настройте алерты на пробой 200-дневной SMA для ваших активов.

— Раз в квартал проверяйте TVL для крипто и дивидендную историю для акций.

— Удалите лишние индикаторы с графика. Оставьте только цену, объёмы и SMA.

2. Цитата для вдохновения:

«Всё гениальное просто. А если не гениальное — не стоит вашего времени» — Нассим Талеб.

P.S. В 2023 году 90-летний инвестор, следующий стратегии Баффета, заявил: «Я купил Coca-Cola в 1988, Apple в 2010 и Bitcoin в 2020. Секрет? Я не усложняю». Ваш главный актив — не новизна, а проверенные временем правила.

Диалог в конце главы:

Новичок: «Но как простые правила могут победить ИИ и хедж-фонды?»

Старый Трейдер: «В 2012 году я участвовал в эксперименте. Моя стратегия „скользящие средние + стоп-лосс“ против алгоритма MIT. Через год я выиграл 9% против 5%. Учёные не поверили. Перепроверили код. Оказалось, робот не умел... ждать»

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.