

【22_161思考系メルマガ】『迷い』は言語化して解決しよう

〇〇さん

こんにちは！クロガキ(クロ)です。

昨日は日中バタバタだったので、NY時間中に仕掛けどころがあればと思って

チャートを見ていたところ、クロス円の押し目が全体的にイイ感じでした。

▼GBPJPY(L)結果:+35pips▼

<https://twitter.com/fxrealtradelive/status/1534888969900806145?s=20&t=f2cdCV6K8og-JDcdKn7CZA>

スピード感のある値動きで、30分足らずで決済されて

いつも以上に気持ちの良いトレードでした(笑)

<目線>

ひたすら円安傾向のクロス円。LN時間中はH4足20SMAまで押してくる強い下落。

押し目を狙う方針は変わらないが、下位足のセットアップを注意して観察。

<セットアップ>

M15足で半値程度の押しだが、LN時間の下落の影響でMAが散らばっているためM5/ 収縮MAに注目。

発散し始めの第①波から、押し目待ち ⇒ M5/ 20SMAで反応観察
(この時点でまだ下にも下落候補アリ)

M1足でチャートパターン分解、WBtmネックブレイク想定でエントリー(結果TBtm作ってから上昇)

このトレード事例は、鉄板セミナーでも詳細を話す予定です。

～～

さて、今日のテーマですが

『型』に沿ってセットアップも確認した、『目線』も決まった。

そしたら、あとはエントリーボタンをポチるだけ・・・！

・・・でもそこで「迷う」というお悩みを持っている人が多いと思いますが

今回は、何故『迷い』が発生し、それがトレードにどんな影響をもたらすか？

そして、どうすれば『迷い』をなくす事が出来るのか？

僕の経験を交えて整理していきたいと思います。

□
■ 『迷い』は『不安』とリンクしている

先日のモーニングライブでも、『迷い』が生じる理由の一環として

『不安』の要素と接続してその原因について議論しました。

▼先日のライブアーカイブ▼

<https://youtu.be/W2gJrxTp-cE>

また、このトレードにおいて障害となる『迷い』が生じるメカニズムについては

以前にメルマガでも触れたことがあります(【099】通目参照)

今回は、その時のメルマガとはまた少し違う角度で原因を突き詰めてみましょう。

映像の中でも大枠は話しましたが、『迷い』は、自分の中にある『不安』によって引き起こされま
す。

「いまエントリーして、逆行されたらどうしよう」

「いま利確しないと、この含み益が無くなっちゃうかもしれない」

「いま損切りして、置いて行かれてから目線方向に行っちゃったらどうしよう」

これ全部、先の見えない値動きに対して『自分のポリシー(決め事)』が定まっていないから
捉えようがない未来に対する『不安』を勝手に自分の頭の中で創り出してしまっているのです。

これを払拭するための根本的治療方法は、繰り返しお伝えしているように『自分で決められる』ように

自分の型に一貫性を持たせることが必要です。

とはいえ、なんでも迷わず『決められる』ように、誰だってなりたくないはずです。

それが出来ないから苦労しているんじゃないか、と。

では、どうすればそれが出来るようになるのでしょうか。

それが、映像の中でも喋ったように【自分の“不安”を言語化する】という行動なのです。

「自分は、このエントリーの何に“不安”を感じたのか？」を、今思いつく限りの言葉で良いので
ノートに書いてみてください。

書き始めた頃は、情報に統一性もなく、とりとめもないかもしれません。

ですが、それを毎日少しずつ書いていくと、自分の中で『不安』の輪郭(正体)が
ふとしたタイミングで分かってきたりするものです。

それが、自分のトレードにおける『迷い』の正体でもあります。

正体が分かれば、その『不安＝迷い』をルールで解決できるのか？それとも

「気にしてもしょうがない事」として受け容れるのか？ といった対処を考えることができます。

このようにして、自分の中に生じるトレードの邪魔となる感情を丁寧に整理していくと

ある時からトレードに対する迷いは(ゼロには出来ないが)大きく減り、『楽』になっていきます。

事ある毎に、僕はどれだけ技量が上がっても、日々トレードの記録をつける重要性をしつこく言及していますが

このような自分自身の心の動きという抽象的なものを言語化するクセを付けておくことで

自分の中のモヤモヤを解消し、いつも穏やかな気持ちで仕事・トレードに打ち込めると思いませんか？

毎日チャートにかじりついて、プライスの上げ下げに一喜一憂するだけのシンディトレードから

一人でも多くの方が早く脱却できることを願っています。