

【22_189技術系メルマガ】改めて、トレードノートを役立たせるために

〇〇さん

こんにちは、クロガキ(クロ)です。

今日の昼食時に飛び込んできたニュースは本当に衝撃的で、動揺を隠せない内容でした。

僕も第一報を目にした時、とても冷静にはなれそうもないと感じましたが

そんな時だからこそ、『今自分が出来る事』をしっかりやらなければならないと意識して

1日をお互いに穏やかな気持ちで過ごせるようにしましょう。

□
■ 自分の「意識・行動」を言語化する

さて、今日のメルマガですが

送る予定にしていたものを差し替えて、昔お伝えしていた内容をリライトをしてみました。

以前アップしたYouTubeのモーニングライブでも好評だった、トレードノートの意義について

再編集した映像をアップしたので、お時間があるときにでもチェックしてみてください。

▼動画リンクはコチラ▼

https://youtu.be/7GaS8Ox88_Q

映像の中でのテンションは、当然こんな事態を想定しながら喋ったわけではない過去の映像なので能天気な感じですが

今こんな状況にあるからこそ、平素の考え方を実践できるかどうかの方が大事なので

その点を汲み取って頂ければ幸いです。

ここで話している考え方は、トレードだけでなく

周囲のニュースや出来事を受けて、「自分が浮き足立っている」と感じる時に

それを一度、ニュートラルな立ち位置に落ち着かせる効果もあります。

まさに、日本全国が動揺するような出来事が起こった今だからこそ

自分の心境・現状を『言語化する』ことによって、状況を整理し

『自分が今できることにフォーカス』する意識を持てるようにするべきです。

自分の心根が落ち着いていない時には、トレードをしても変なエントリーをしてしまったり

SNSで心にもないことを呟いてしまったりという

あとで思い返せば「なんであんなことを・・・？」という行動を取ってしまうのが人間の心の弱さでもあります。

それは、皆が同じように持っている性質だからこそ、その波だった感情を

早く落ち着かせる手段として、今日公開した映像は役立てられる部分があるはずですので

落ち着いた時間にも、じっくり気持ちを整理しつつ視聴して貰えたらと思います。

それでもなお、自分の心にざわつく物があるようなら、僕にコッソリメールを送ってください。

頂いたメールは同様にすべて目を通しますが、それを外部に漏らしたりは決してしませんので。

それでは、今日の残りの時間、そして明日以降の週末を少しでも心穏やかに皆さんが過ごせるように祈りつつ

今日は短いですがこの辺で。。。