

Auron FX

Трейдинг с прибылью: честное руководство

Математика, издержки, психология и мошенники. Чем отличаются немногие трейдеры, которые остаются на рынке, от большинства, которые уходят. Без обещаний и «сигналов», только цифры.



Содержание

1. Неприятная правда: большинство розничных счетов теряют деньги
2. Откуда на самом деле берётся прибыль: математическое ожидание
3. Размер позиции: правило 1%
4. Математика просадки и серии убытков
5. Кредитное плечо: усилитель
6. Издержки: тихий пожиратель прибыли
7. Торговый план и торговый журнал (шаблоны)
8. Психология: месть рынку, овертрейдинг и FOMO
9. Как не попасться на мошенников: чек-лист
10. План на 30 дней и чек-лист перед реальным счётом
11. Предупреждение о рисках и об этом руководстве

Как пользоваться: прочитайте один раз подряд, затем вернитесь с ручкой к главам 3, 7 и 10. Все примеры упрощённые и служат иллюстрацией, а не прогнозом. Каждое число можно пересчитать самостоятельно.

1. Неприятная правда: большинство розничных счетов теряют деньги

Большинство материалов о трейдинге открывается скриншотом прибыли. Это руководство начинается со статистики, которую индустрия предпочла бы поставить в самый конец: **большинство розничных клиентов, торгующих продуктами с плечом, например CFD, теряют деньги.**

Это не слух и не мнение блогера. Эту цифру публикуют сами брокеры, потому что этого потребовал регулятор.

Что говорит регулирование

В 2018 году Европейский орган по ценным бумагам и рынкам (ESMA) ввёл меры вмешательства в отношении CFD для розничных клиентов. Среди них: ограничения кредитного плеча (например, 30:1 по основным валютным парам, 20:1 по золоту и неосновным парам), принудительное закрытие позиций при 50% от требуемой маржи, защита от отрицательного баланса и **стандартизированное предупреждение о риске**. Оно обязывает поставщика CFD указывать в форме «X% розничных счетов инвесторов теряют деньги при торговле CFD у данного поставщика» долю собственных розничных счетов, закончивших период в убытке. Показатель пересчитывается регулярно (примерно раз в квартал) и охватывает предыдущие 12 месяцев. Счёт считается убыточным, если суммарный реализованный и нереализованный результат по CFD за период с учётом издержек и комиссий отрицателен.

Загляните в подвал главной страницы почти любого брокера с европейской лицензией: там есть такая фраза. На практике публикуемые значения обычно называют в диапазоне примерно **от 60% до 80% и выше**, причём у разных брокеров и в разные кварталы они разные. Мы намеренно не называем одну точную цифру: она зависит от брокера, периода и состава клиентов, а актуальное значение нужно смотреть на сайте брокера, которого вы рассматриваете. Брокеры вне ЕС и Великобритании часто такой показатель вообще не публикуют, и это тоже информация.

Прочтите дважды. Если брокер пишет «74% розничных счетов теряют деньги», это означает, что примерно три из четырёх счетов закончили 12-месячный период в минусе. Это не значит, что у дисциплинированного трейдера есть 26% шансов разбогатеть. Победители распределены неравномерно: основную прибыль забирает небольшая группа.

Почему у новичков плохие шансы

- **После издержек трейдинг это игра с отрицательной суммой.** Рынок сам не забирает ваши деньги, зато их забирают спред, комиссия и своп. Ещё до того, как вступает в дело мастерство, вы стартуете чуть позади.
- **Плечо увеличивает ошибки быстрее, чем навыки.** Небольшое движение против большой позиции заканчивает счёт раньше, чем стратегия успевает сработать.

- **Новички рискуют слишком много на сделку**, бросают торговлю после короткой серии убытков или удваивают ставку, чтобы «отыграться».
- **Информация дешёвая, дисциплина дорогая.** Знать, что нужен стоп-лосс, и реально его ставить в три часа ночи после четырёх убытков, это разные навыки.

Что делает меньшинство иначе

Тайного индикатора нет. Общие черты тех, кто остаётся на рынке, скучны и измеримы:

1. **Они рискуют небольшой фиксированной долей на сделку** (часто от 0,5% до 1%), чтобы ни одна сделка и ни одна обычная серия убытков не могла убить счёт (главы 3 и 4).
2. **Они знают свои цифры.** Процент прибыльных сделок, средняя прибыль, средний убыток, издержки, математическое ожидание. Они одной фразой объясняют, почему их метод должен приносить деньги, и проверяют это по данным журнала (главы 2 и 7).
3. **Они торгуют реже.** Меньше чётких сетапов значит меньше издержек и меньше эмоциональных решений (главы 6 и 8).
4. **Первый год они считают платой за обучение**, а не доходом. Сначала демо, потом небольшой реальный счёт, и первая цель не «выиграть», а «не потерять всё».
5. **У них письменные правила остановки:** дневной лимит убытка, максимум сделок и еженедельный разбор.

Главное

- Регулируемые европейские брокеры обязаны публиковать долю розничных CFD-счетов, теряющих деньги; обычно называют диапазон примерно от 60% до 80% и выше.
- Актуальную цифру проверяйте у каждого брокера: она обычно в подвале сайта или на странице раскрытия рисков.
- Выживших отличает контроль риска и рутина, а не секретная стратегия.

2. Откуда на самом деле берётся прибыль: математическое ожидание

Новички зациклены на проценте прибыльных сделок: «моя стратегия выигрывает в 70% случаев». Сам по себе этот показатель почти ничего не говорит. Важен **средний результат одной сделки**, то есть математическое ожидание.

Ожидание на сделку = (доля прибыльных × средняя прибыль) – (доля убыточных × средний убыток) – издержки на сделку

где доля убыточных = 1 – доля прибыльных. В единицах R (1R это сумма, которой вы рискуете в сделке) сравнивать проще: ожидание (R) = доля прибыльных × средняя прибыль (R) – доля убыточных × средний убыток (R) – издержки (R).

Три разобранных примера

Допустим, в каждой сделке риск \$10 (1% от счёта \$1 000), а издержки составляют \$1 на сделку (спред плюс комиссия).

Треjder	Доля прибыльных	Средняя прибыль	Средний убыток	До издержек на сделку	Издержки	Ожидание на сделку	За 100 сделок
А: «орёл или решка»	50%	\$10	\$10	\$0,00	\$1,00	–\$1,00	–\$100
Б: много прибыльных	60%	\$10	\$20	–\$2,00	\$1,00	–\$3,00	–\$300
В: меньше прибыльных	45%	\$20	\$10	+\$3,50	\$1,00	+\$2,50	+\$250

Треjder А: $0,50 \times 10 - 0,50 \times 10 = 0$, минус \$1 издержек = –\$1 за сделку. Идеально сбалансированная стратегия медленно теряет из-за издержек.

Треjder Б выигрывает шесть сделок из десяти и всё равно в минусе: $0,60 \times 10 - 0,40 \times 20 = 6 - 8 = -2$, минус \$1 = –\$3. Это классика тех, кто быстро фиксирует маленькую прибыль и держит убытки.

Треjder В выигрывает меньше половины сделок: $0,45 \times 20 - 0,55 \times 10 = 9 - 5,5 = +3,50$, минус \$1 = +\$2,50. В единицах R: $0,45 \times 2 - 0,55 \times 1 - 0,1 = +0,25R$ на сделку.

+\$250 за 100 сделок у трейдера В это *средний* исход метода, у которого реально есть такое преимущество. Фактические результаты сильно колеблются вокруг среднего, и заранее вы не знаете, есть ли преимущество у вашего метода. Для этого нужны демо-период и журнал.

Безубыточный процент прибыльных сделок по соотношению прибыль : риск

Если вы рискуете 1 единицей ради R единиц прибыли, доля прибыльных сделок, при которой вы остаётесь при своих (до издержек), равна $1 \div (1 + R)$.

Прибыль : риск	Расчёт	Безубыточная доля прибыльных (до издержек)	Комментарий
1 : 1	$1 \div 2$	50,0%	Чтобы остаться на месте, надо быть правым в половине случаев.
1,5 : 1	$1 \div 2,5$	40,0%	Шесть убытков из десяти ещё не приводят к потере.
2 : 1	$1 \div 3$	33,3%	Одна прибыльная сделка из трёх покрывает убытки.
3 : 1	$1 \div 4$	25,0%	Одна прибыльная из четырёх покрывает убытки.

Издержки сдвигают каждое значение вверх. При издержках 0,1R на сделку безубыточность для 2 : 1 растёт до $(1 + 0,1) \div 3 = 36,7\%$. Компромисс реален: далёкие цели достигаются реже, поэтому цель 3 : 1 с безубыточностью 25% не всегда лучше цели 1 : 1, если рынок редко туда доходит. Ответ даст только ваша статистика.

Главное

- Доля прибыльных без соотношения прибыль : риск ничего не значит; 60% удачных сделок могут давать убыток.
- Всегда вычитайте издержки. Многие «безубыточные» стратегии на деле медленно теряют.
- Считайте ожидание минимум по 30–50 записанным сделкам и не полагайтесь на него, пока их меньше 100.

3. Размер позиции: правило 1%

Размер позиции это единственный рычаг, который полностью в ваших руках. Цену вы не контролируете, но контролируете, сколько потеряете, если ошиблись.

Правило 1%: в одной сделке рискуйте не более примерно 1% баланса счёта (некоторые предпочитают 0,5%; новичку выше 1% не стоит). «Риск» это сумма, которую вы потеряете, если сработает стоп-лосс.

Лоты = риск в долларах ÷ (стоп в пунктах × стоимость пункта за лот)

Риск в долларах = баланс счёта × процент риска.

Допущения (прочтите до применения цифр)

- Валюта счёта: USD.
- **EURUSD:** один стандартный лот = 100 000 EUR; один пункт (0,0001) стоит \$10 за стандартный лот, то есть \$1 за 0,1 лота и \$0,10 за 0,01 лота.
- **XAUUSD (золото):** один стандартный лот = 100 тройских унций, поэтому движение цены золота на \$1,00 равно \$100 за лот (\$1 за 0,01 лота). Брокеры по-разному называют «пункт» у золота, поэтому в этом руководстве стоп по золоту мы измеряем в долларах движения цены и берём \$100 за \$1 на лот.
- **Размер контракта у разных брокеров и типов счетов отличается** (центовые и микросчета, разные символы). Перед применением формул проверьте спецификацию инструмента в своей платформе.
- У большинства брокеров есть минимальный объём сделки, часто 0,01 лота. Результат округляйте *вниз*, никогда не *вверх*.

Пример: EURUSD

Счёт \$1 000, риск 1% = \$10. Стоп-лосс в 20 пунктах.

Лоты = $10 \div (20 \times 10) = 10 \div 200 = \mathbf{0,05 \text{ лота}}$. Проверка: 0,05 лота это \$0,50 за пункт, × 20 пунктов = \$10. ✓

Пример: золото (XAUUSD)

Счёт \$1 000, риск \$10. Стоп-лосс на расстоянии \$5,00 по цене (например, покупка по 2 400,00, стоп 2 395,00).

Лоты = $10 \div (5 \times 100) = 10 \div 500 = \mathbf{0,02 \text{ лота}}$. Проверка: 0,02 лота = 2 унции; \$5 × 2 = \$10. ✓

Таблица: риск 1% для трёх размеров счёта

Счёт	Риск 1%	EURUSD, стоп 20 пунктов	XAUUSD, стоп \$5
\$100	\$1,00	$1 \div 200 = 0,005$ лота	$1 \div 500 = 0,002$ лота
\$500	\$5,00	$5 \div 200 = 0,025$ лота $\rightarrow 0,02$	$5 \div 500 = 0,01$ лота
\$1 000	\$10,00	$10 \div 200 = 0,05$ лота	$10 \div 500 = 0,02$ лота

Чему учит строка с \$100. Правильный размер (0,005 лота EURUSD, 0,002 лота золота) меньше минимальных 0,01 лота у большинства брокеров. Минимальная сделка по EURUSD (0,01 лота) со стопом 20 пунктов рискует \$2, то есть 2% от \$100; минимальная сделка по золоту (0,01 лота) со стопом \$5 рискует \$5, то есть 5%. Счёт в \$100 вообще не позволяет соблюсти правило 1% на золоте, и лучше узнать это до внесения денег. Варианты: центовый счёт с более мелким шагом лота, меньший стоп, более скромный инструмент или больший депозит, который вы действительно готовы потерять. Не решайте задачу, увеличивая риск.

Почему 1%, а не 5% или 10%?

Потому что серии убытков случаются у всех (глава 4). После десяти убытков подряд при риске 1% на счёте остаётся около 90,4%; при риске 5% около 59,9%; при риске 10% около 34,9%. Первый вариант это плохой месяц. Два других это разрушенный счёт.

Главное

- Сначала определите стоп, потом считайте размер. Нельзя выбрать лот, а затем ставить стоп туда, куда он «помещается».
- Проверяйте размер контракта и стоимость пункта в своей платформе, а не предполагайте.
- Если из-за минимального лота риск выше 1%, счёт слишком мал для этого инструмента.

4. Математика просадки и серии убытков

Почему убытки восстанавливать сложнее, чем кажется

Просадка это падение от максимума счёта. Асимметрия жёсткая: восстановление идёт от меньшей суммы, поэтому нужная прибыль всегда больше потери.

Прибыль для восстановления = $1 \div (1 - \text{потеря}) - 1$

Пример: потеря 20% $\rightarrow 1 \div 0,80 - 1 = 0,25 \rightarrow$ нужно +25%.

Просадка	Остаток (из \$1 000)	Прибыль, чтобы вернуться к \$1 000
-10%	\$900	+11,1%
-20%	\$800	+25%
-30%	\$700	+42,9%
-50%	\$500	+100%
-75%	\$250	+300%
-90%	\$100	+900%

Обратите внимание, где изгибается кривая: примерно до 20% восстановление реалистично; после 50% нужно удвоить деньги, чтобы вернуться к исходной точке. Главный навык в трейдинге это не зарабатывать, а не попадать в правую половину этой таблицы.

Как риск на сделку превращается в просадку

После десяти убыточных сделок подряд остаток равен $(1 - \text{риск})^{10}$:

Риск на сделку	Остаток после 10 убытков	Просадка	Нужная прибыль
1%	90,4%	9,6%	+10,6%
2%	81,7%	18,3%	+22,4%
5%	59,9%	40,1%	+67,0%
10%	34,9%	65,1%	+186,8%

Серии убытков это норма

Люди ждут, что убытки аккуратно чередуются с прибылью. Случайность так не работает. Даже у метода с настоящим преимуществом бывают серии подряд идущих убытков, а новичок, не ожидая их,

решает, что метод сломан и бросает его, или что «теперь точно повезёт» и увеличивает объём. Обе реакции дороги.

В таблице вероятность **хотя бы одной** серии из N убытков подряд где-то в пределах 100 сделок, если каждая сделка независима и доля прибыльных указана (точный расчёт, округление до десятых):

Доля прибыльных	5 убытков подряд	8 убытков подряд	10 убытков подряд
40%	97,6%	49,0%	20,5%
50%	81,0%	17,0%	4,4%
60%	45,9%	3,6%	0,6%

Как читать: трейдер с 50% прибыльных сделок в серии из 100 сделок должен ожидать пять убытков подряд чаще, чем нет (в 81% случаев). У трейдера с 40% и хорошим соотношением прибыль : риск пять подряд случаются почти в каждой сотне сделок, а десять подряд примерно в одном случае из пяти. Обойдётся ли такая серия в 5% или в 50% счёта, целиком решает глава 3.

Практическое правило: рассчитывайте размер позиции так, чтобы пережить серию как минимум из 10 убытков: она, скорее всего, случится, а счёт должен выдержать её с просадкой, которую вы можете перенести психологически и финансово.

Главное

- Для восстановления нужна большая прибыль в процентах; при –50% нужно +100%.
- Серии из 5–8 убытков обычны даже у прибыльных методов.
- Небольшой фиксированный риск на сделку превращает серию из катастрофы в неудобство.

5. Кредитное плечо: усилитель

Плечо позволяет управлять позицией больше вашего депозита. Счёт 1:100 допускает позицию стоимостью до 100 раз больше отложенной под неё маржи. Плечо не хорошо и не плохо: это усилитель, и *убытки* он увеличивает ровно настолько же, насколько прибыль.

Основные термины

- **Номинальная стоимость:** полный размер позиции (лоты × размер контракта × цена).
- **Маржа:** часть средств, блокируемая как обеспечение = номинал ÷ плечо.
- **Эквити (средства):** баланс плюс или минус плавающая прибыль и убыток.
- **Свободная маржа:** эквити минус использованная маржа.
- **Уровень маржи:** эквити ÷ использованная маржа × 100%.
- **Маржин-колл:** предупредительный уровень. Когда уровень маржи падает до порога брокера (он разный, часто 100% и ниже), открытие новых позиций может блокироваться.
- **Стоп-аут:** уровень, при котором брокер автоматически закрывает позиции, начиная с самой убыточной. У разных брокеров и регуляторов он различается (например, 50% для европейских розничных клиентов, в других местах ниже, иногда 20% и менее).

Пример: крупная позиция на маленьком счёте

Счёт \$1 000, плечо 1:100, EURUSD по 1,1000. Вы открываете **0,5 лота** (50 000 EUR).

- Номинал = 50 000 × 1,1000 = **\$55 000** (в 55 раз больше баланса).
- Маржа = 55 000 ÷ 100 = **\$550**; свободная маржа = \$1 000 – \$550 = \$450.
- Стоимость пункта для 0,5 лота = \$5.

Событие	Нужное эквити	Убыток от \$1 000	Движение цены против вас
Уровень маржи 100% (маржин-колл, если брокер использует 100%)	\$550	\$450	90 пунктов
Уровень маржи 50% (стоп-аут, пример)	\$275	\$725	145 пунктов

145 пунктов по EURUSD это около 1,3% цены. Такое движение, которое в обычном рынке случается за несколько дней, уничтожает 72,5% счёта. Дело не в самом значении плеча, а в *размере позиции*, но высокое плечо именно это и позволило.

Тот же счёт, правильный размер

По правилу 1% из главы 3: 0,05 лота, стоп 20 пунктов. Номинал \$5 500, маржа всего \$55, а худший случай при исполнении стопа это \$10. До маржин-колла далеко. **Эффективное плечо** (номинал ÷

эквити) составляет 5,5:1 вместо 55:1, и именно оно, а не максимум у брокера, показывает, насколько агрессивно вы торгуете.

Стоп-лосс не гарантия: на быстром рынке или при гэпе на выходных цена может перескочить стоп (проскальзывание), и вы потеряете больше запланированного. Некоторые регуляторы требуют защиты от отрицательного баланса для розничных клиентов; многие офшорные брокеры её не предлагают. Проверьте это до депозита.

Помогает ли большее плечо?

Высокое максимальное плечо (1:500, 1:1000 и выше) в основном уменьшает маржу, которую нужно отложить. Преимущества оно не добавляет. Если вы считаете размер по правилу 1%, предложенное плечо почти не важно, разве что очень низкое плечо может не дать открыть рассчитанную позицию. Относитесь к высокому плечу как к очень мощной машине: ограничение скорости задаёте вы.

Главное

- Маржа это залог под позицию, а не расход, но слишком крупные для счёта позиции заканчиваются стоп-аутом.
- Измеряйте эффективное плечо (номинал ÷ эквити) и держите его низким.
- Узнайте уровни маржин-колла и стоп-аута у брокера до начала торговли.

6. Издержки: тихий пожиратель прибыли

У каждой открытой сделки есть цена ещё до того, как цена сдвинулась хоть на пункт. Основных издержек три:

- **Спред:** разница между ценой покупки и продажи. Вы платите его при входе, и любая сделка начинается чуть в минусе. Он расширяется во время новостей и ролловера.
- **Комиссия:** фиксированная плата за лот, типична для счетов с «сырым» спредом и ECN. Часто указывается за сторону или за круг; читайте, как именно.
- **Своп (плата за перенос):** списывается или начисляется за удержание позиции через ежедневный ролловер в зависимости от разницы процентных ставок и наценки брокера. В определённый день тройной своп покрывает выходные.

Бывают ещё комиссии за ввод и вывод, за конвертацию валюты и за неактивность. Читайте тарифы.

Пример: 20 сделок в месяц

Цифры **условные**, но реалистичные; у вас будут другие. EURUSD, 0,1 лота на сделку (стоимость пункта \$1), спред 1,2 пункта, комиссия \$7 за лот за круг, 20 сделок, 8 из них удерживались через ночь в среднем 2 ночи при свопе –\$0,30 за ночь.

Издержки	Расчёт	За месяц
Спред	1,2 пункта × \$1 × 20 сделок	\$24,00
Комиссия	0,1 лота × \$7 × 20 сделок	\$14,00
Своп	8 сделок × 2 ночи × \$0,30	\$4,80
Итого		\$42,80

Для счёта \$2 000 это 2,14% в месяц, для счёта \$1 000 это 4,28%. Ваша торговля должна заработать эту сумму, прежде чем вы увидите первый доллар прибыли. За год такие издержки составят около \$514.

Почему короткие стопы делают издержки тяжелее

Издержки сильнее всего давят при маленьком стопе. При стопе 5 пунктов один только спред 1,2 пункта составляет 24% вашего риска в каждой сделке ($1,2 \div 5$); при стопе 40 пунктов это 3% ($1,2 \div 40$). Поэтому скальпинг это стиль, где новичкам тяжелее всего перекрыть издержки, а свинг-стиль с меньшим числом сделок и более широкими стопами часто дружелюбнее к небольшим счетам.

Как снизить издержки, не теряя качества: торгуйте основные пары в самые активные сессии, избегайте минут вокруг важных новостей и ролловера, сравнивайте суммарную стоимость (спред плюс комиссия) разных типов счетов, делайте меньше сделок и не держите позиции с дорогим отрицательным свопом. Выбирайте брокера не по рекламному спреду, а по совокупной стоимости, регулированию и качеству исполнения.

Главное

- Измеряйте общие издержки в R: стоимость сделки ÷ сумма риска.
- Овертрейдинг дорог; каждая лишняя сделка должна оправдывать свою цену.
- Смотрите на спред, комиссию и своп вместе.

7. Торговый план и торговый журнал

Торговый план пишется до открытия рынка, пока вы спокойны. Его задача: принять решения заранее, чтобы эмоциям нечего было решать. Распечатайте эту страницу, заполните от руки и держите рядом с монитором. Журнал превращает опыт в данные; без него у вас только воспоминания, а память льстит.

Торговый план на одной странице

Имя и дата	
Размер счёта и валюта	
Зачем я торгую (реалистичная цель, в том числе нефинансовая)	
Инструменты, которыми я торгую (максимум 2–3)	
Сессии и время торговли	
Используемые таймфреймы	
Мой сетап: условия входа (3–5 чётких правил)	
Где ставлю стоп (и почему)	
Где фиксирую прибыль / минимальное соотношение прибыль : риск	
Риск на сделку (% и \$)	
Максимум одновременно открытых сделок	
Максимум сделок в день	
Дневной лимит убытка (после него день окончен)	
Недельный лимит убытка (остановка и разбор)	
Новости и события, которых я избегаю	
Что делаю после 3 убытков подряд	
Когда я НЕ торгую (устал, расстроен, нет ясного сетапа, ...)	
Еженедельный разбор: день и время	
Подпись	

Торговый журнал

Заполняйте строку сразу после каждой сделки, в том числе тех, за которые стыдно. «R» это результат, делённый на рискованную сумму (прибыль \$20 при риске \$10 это +2R; полностью сработавший стоп это –1R). «План?» это честное да/нет: соответствовала ли сделка вашим письменным правилам?

№	Дата	Пара	Buy / Sell	Вход	Стоп	Цель	Лоты	Риск \$	Результат \$	R	План? Да/Нет	Эмоция и урок
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

Еженедельный разбор: пять чисел

1. Число сделок и доля сделок, соответствовавших плану.
2. Доля прибыльных сделок.
3. Средняя прибыль и средний убыток (в R).
4. Суммарные издержки.
5. Ожидание на сделку по формуле из главы 2.

Затем задайте один вопрос: *какое правило я нарушал чаще всего, и какое минимальное изменение не позволит этого на следующей неделе?*

8. Психология: месть рынку, овертрейдинг и FOMO

Большинство торговых ошибок не аналитические, а эмоциональные. Рынок не охотится на вас. Вред наносит ваша реакция на убыток, на упущенную возможность и на скуку. Лекарство не «больше силы воли», а правила, записанные заранее, которые убирают сам выбор.

Мечь рынку (revenge trading)

Что это: открытие сделок, чтобы отыграть убыток, обычно с большим объёмом, быстрее и без сетапа.

Как выглядит: стоп сработал, и через несколько минут вы снова входите в ту же сторону с большим лотом, потому что «рынок мне должен».

Правила:

- После двух убытков подряд или одного болезненного закройте платформу минимум на 30 минут. Прогуляйтесь.
- Никогда не увеличивайте лот после убытка. Размер берётся только из формулы 1%.
- Достигли дневного лимита убытка (см. ниже)? На сегодня всё, а не «ещё одну».

Овертрейдинг

Что это: торговля из-за скуки, азарта или желания действовать, а не потому, что появился сетап. Он умножает издержки (глава 6) и ошибки.

Правила:

- Запишите в план максимум сделок в день (новичку достаточно 2–3).
- Отсутствие сетапа это полноценная причина не торговать. День без сделок удачен, если сетапа не было.
- Считайте сделки на странице журнала. Достигли лимита: закрывайте платформу.

FOMO: страх упустить

Что это: погоня за уже идущим движением, потому что вокруг все, кажется, зарабатывают, и вход поздно с плохим расстоянием до стопа.

Правила:

- Если условия входа из плана не выполнены, вы не входите. Упущенная сделка ничего не стоит, поздняя стоит дорого.
- Если не получается поставить логичный стоп, укладывающийся в 1% риска, пропустите сделку.
- Помните: возможность появляется каждый день. Рынок работает пять дней в неделю и не закончится.

- Осторожнее с соцсетями: вы видите победителей со скриншотами и не видите убыточные сделки.

Установите жёсткие лимиты

Лимит	Предлагаемая отправная точка	Зачем
Риск на сделку	1% или меньше	Пережить серии (глава 4)
Дневной лимит убытка	2–3% счёта (два-три полных стопа)	Плохой день не превращается в плохой месяц
Макс. сделок в день	2–3	Контроль издержек и импульсивности
Недельный лимит убытка	5% счёта	Заставляет сделать разбор до новых потерь
Пауза после лимита	До конца дня (или недели)	Хуже всего решения принимаются в расстройстве

Чек-лист перед сделкой (30 секунд): Это один из моих письменных сетапов? Знаю ли я стоп и размер? Я спокоен, отдохнул и не пытаюсь отыграть убыток? Я в рамках сегодняшнего числа сделок и лимита убытка? Если на любой вопрос «нет», сделку не открывайте.

Главное

- Эмоции нормальны. Лекарство это правила, зафиксированные заранее.
- Дневной лимит убытка и максимум сделок это два самых защищающих правила для новичка.
- Пропуск сделки это решение, а не поражение.

9. Как не попасться на мошенников: чек-лист

Форекс привлекает мошенников, потому что сочетает надежду, непрозрачность и деньги, которые быстро переводятся. Правило, защищающее почти от всего: **никто другой не сможет надёжно сделать вам прибыль, и никому для этого не нужны ваши пароли.**

Типичные схемы

- **«Управляющие счётом» и предложения вроде РАММ, торгующие вашими деньгами.** Вам обещают фиксированный доход в месяц. Реальная торговля не даёт фиксированной доходности. Часто депозит уходит на кошелек мошенника, а скриншоты показывают поддельный или демо-счёт. Лицензированный управляющий работает через регулируемую структуру и результата не обещает.
- **«Гарантированные» сигналы и VIP-каналы.** Платные группы в Telegram и WhatsApp с отобранными, отредактированными или задним числом скриншотами. Канал, где одни прибыли, продаёт историю. История, которую нельзя независимо проверить, ничего не стоит.
- **Поддельные и нелицензированные брокеры.** Сайты-двойники, скопированные номера лицензий, регулирование только в мелких офшорах, платформы, которые показывают прибыль, но не дают вывести. Признаки: бонусы с невыполнимыми условиями по обороту, комиссии за вывод, которые появляются позже, давление «внести ещё, чтобы разблокировать средства».
- **Самозванцы в Telegram и соцсетях.** Аккаунты, выдающие себя за известного трейдера, службу поддержки брокера или даже автора обзорного сайта и пишущие вам первыми в личные сообщения. Настоящие брокеры не начинают личных чатов, чтобы просить деньги или удалённый доступ.
- **Романтические схемы и «наставники».** Приятный незнакомец несколько недель завоёвывает доверие, затем советует «прибыльную платформу», которую случайно знает.
- **Схемы «возврата» денег.** После потерь кто-то предлагает вернуть деньги за предоплату. Это те же люди или те, кто купил базу пострадавших. Услуги возврата с предоплатой почти всегда вторая кража.
- **Продавцы копитрейдинга и роботов.** Советники и «боты», продаваемые со скриншотами и без проверенной длительной реальной истории.

Чек-лист тревожных признаков

Если совпал **хотя бы один** пункт, остановитесь и уходите:

1. Обещают или намекают на фиксированный, гарантированный или «почти точный» доход.
2. Вам написали первыми, лично и неожиданно.
3. Просят пароль от торгового счёта, удалённый доступ (AnyDesk, TeamViewer) или API-ключ.
4. Деньги нужно отправить на карту или крипто-кошелек человека, а не на счёт лицензированной компании.
5. Создают срочность: «предложение действует только сегодня».

6. Лицензию компании нельзя проверить на сайте самого регулятора (не по присланной ими ссылке).
7. Выводы задерживают или просят оплатить комиссию или налог для освобождения денег.
8. Единственное доказательство это скриншоты.

Пять проверок перед открытием счёта

1. Найдите регулятора и номер лицензии брокера, затем проверьте их на официальном сайте регулятора, набрав адрес самостоятельно.
2. Убедитесь, что юридическое лицо в клиентском соглашении то же, что владеет лицензией.
3. Выясните, отделены ли средства клиентов и есть ли защита от отрицательного баланса.
4. Проверьте небольшой ввод и небольшой вывод, прежде чем вносить больше.
5. Читайте независимые отзывы из нескольких источников и с подозрением относитесь к любому сайту, который никогда не указывает недостатки, включая этот: мы публикуем плюсы и минусы каждого брокера, и вам стоит сравнивать нас с другими.

Если вы уже пострадали: прекратите отправлять деньги, сохраните все сообщения и платёжные документы, немедленно сообщите банку или платёжному провайдеру, обратитесь в национальный финансовый регулятор и полицию и не платите никому, кто предлагает вернуть деньги за плату.

10. План на 30 дней и чек-лист перед реальным счётом

Быстро получить опыт нельзя, но можно получить его дёшево. Этот план отдаёт демо-деньгам дорогие ошибки и лишь потом рискует небольшой реальной суммой.

Неделя 1: учимся и настраиваемся

- Прочитайте это руководство и по каждому инструменту, которым планируете торговать, найдите размер контракта, стоимость пункта, спред и своп в своей платформе.
- Откройте демо-счёт (с балансом, близким к тому, что вы реально внесёте).
- Заполните торговый план (глава 7). Оставьте один сетап.
- Освойте платформу: выставление ордеров с приложенным стопом, их изменение, закрытие сделки, просмотр уровня маржи.
- Цель недели: считать размер лота меньше чем за минуту.

Неделя 2: демо с журналом

- Торгуйте только своим сетапом с размером по риску 1%, со стопом в каждой сделке.
- Записывайте каждую сделку сразу в журнал, включая эмоцию.
- Соблюдайте дневные лимиты по числу сделок и убытку так, как если бы деньги были настоящими.
- Цель недели: каждая сделка идёт по плану. Прибыль не важна.

Неделя 3: разбор статистики

- Посчитайте пять чисел из главы 7: сделки, доля прибыльных, средняя прибыль и убыток в R, издержки, ожидание.
- Найдите максимальную просадку и самую длинную серию убытков. Переносима ли она при риске 1%?
- Посчитайте нарушения правил. Выберите самое частое и придумайте меры против него.
- Продолжайте демо с улучшенными правилами. Минимальная выборка 30–50 сделок; меньше это шум.

Неделя 4: решение и небольшой реальный счёт, если правила соблюдались

- Если вы нарушали свои правила более чем в нескольких сделках, повторите недели 2 и 3. Это успех, а не провал: вы нашли проблему бесплатно.
- Если вы следовали правилам и ожидание не отрицательное, можно открыть **небольшой** реальный счёт на сумму, полная потеря которой не изменит вашу жизнь. Риск 1% или меньше, а в первый месяц лучше ниже 1%.

- Ожидайте, что реальная торговля ощущается иначе. Настоящие деньги усиливают эмоции. Поэтому начинают с малого.

Чек-лист перед реальным счётом

Отметьте каждый пункт. Если хоть один пустой, вы пока не готовы.

- ☐ ☐ Я могу в двух предложениях объяснить, почему у моего сетапа должно быть положительное ожидание.
- ☐ ☐ У меня есть минимум 30–50 демо-сделок с заполненным журналом.
- ☐ ☐ Не менее 90% демо-сделок соответствовали письменному плану.
- ☐ ☐ Я знаю среднюю прибыль, средний убыток, долю прибыльных и издержки в R.
- ☐ ☐ Я пережил самую длинную демо-серию убытков, не нарушив правил.
- ☐ ☐ Я считаю лот по расстоянию до стопа перед каждой сделкой.
- ☐ ☐ Мой брокер регулируется, лицензию я проверил сам и протестировал небольшой вывод.
- ☐ ☐ Я знаю уровни маржин-колла и стоп-аута, а моё эффективное плечо остаётся низким.
- ☐ ☐ Я установил дневной и недельный лимиты убытка и максимум сделок в день.
- ☐ ☐ Вносимые деньги я могу позволить себе потерять полностью. Они не взяты в долг и не предназначены для аренды, еды или учёбы.
- ☐ ☐ Никто не обещал мне прибыли, и ни у кого нет моих паролей.

После 30-го дня: продолжайте вести журнал и разбирать его каждую неделю. Увеличивайте счёт только за счёт сбережений, которые можете позволить себе потерять, а не повышением риска на сделку после удачной серии.

Предупреждение о рисках и об этом руководстве

Предупреждение о рисках

Торговля на рынке Forex, CFD и другими продуктами с кредитным плечом сопряжена с высоким риском и подходит не всем. Большинство розничных клиентов теряют деньги. Вы можете потерять часть или весь вложенный капитал, а у некоторых поставщиков и больше, чем внесли. Не торгуйте деньгами, которые не можете позволить себе потерять. Прошлые результаты не гарантируют будущих. Ничто в этом руководстве не является инвестиционной рекомендацией, советом, предложением или гарантией прибыли. Все числовые примеры упрощены и условны; фактические размеры контрактов, спреда, комиссии, свопы и правила маржи зависят от брокера и типа счёта. Изучите правила и предупреждение о рисках своего поставщика и законы своей страны. При сомнениях обратитесь к независимому лицензированному консультанту.

Об Auron FX

Auron FX это независимый гид по форекс-брокерам. Мы сравниваем брокеров по регулированию, издержкам, платформам и выводу средств и публикуем как недостатки, так и преимущества. **Auron FX является независимым гидом; ссылки на брокеров являются партнёрскими**, то есть мы можем получить вознаграждение, если вы откроете счёт по ним, без дополнительных затрат для вас. Это вознаграждение не меняет наше описание слабых сторон брокера, а информацию всегда стоит проверять на сайте брокера и в реестре регулятора.

Больше руководств, обзоров брокеров и сравнений издержек: <https://auronfx.com>

Вопросы о брокерах, спредах или расчёте размера позиции? Спросите нашего помощника: <https://auronfx.com/assistant>

© 2026 Auron FX. Можно свободно распространять целиком и без изменений.