

Wyłącz emocje w planie  
transakcyjnym ping pong  
trade



# Gdynia 2016

Do you think it is good if  
I will fade this 240 buy?

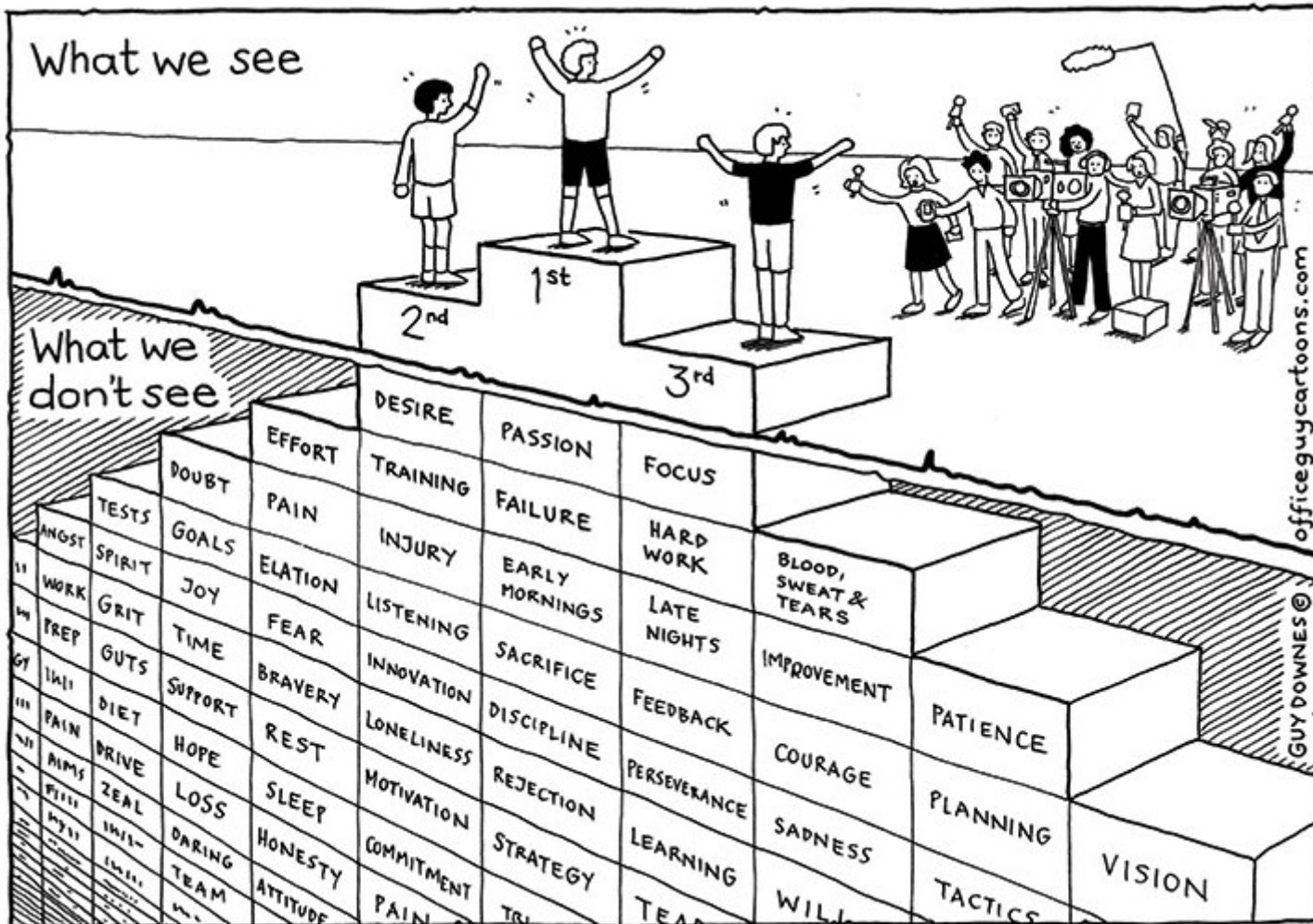
Hmmm, maybe I will ask Joe  
if I can make a photo of that.

Joe, one more question please!



„You are the best tool” –  
Joe DiNapoli mp3 kurs





officeguycartoons.com

GUY DOWNES ©





| Para                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ilość |   |   |   | Data:                   |    |    |      | Dzień tyg:                                                                          |   |   |  | BUY   |  | SELL    |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|---|-------------------------|----|----|------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|-------|--|---------|--|
| Jakim planem gram                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |   |   |   | Wolne                   |    |    |      | I zm.                                                                               |   |   |  | II zm |  | III zm. |  |
| Kierunek /MACDP<br>Thrust<br><b>TRADE PLAN</b><br>(co gram)<br><br>Inside/outside prev Day range<br><br>KONTEKST/<br>POWÓD TRANSAKCJI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Q     | M | W | D | 240                     | 60 | 30 | (20) | 5                                                                                   | 3 | 1 |  |       |  |         |  |
| <i>Perspektywa</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |   |   |   | <i>Godzina wejścia:</i> |    |    |      | <i>Godzina S.L na break even:</i><br><b>3-5x kontekst nie zarabiam to wychodzę:</b> |   |   |  |       |  |         |  |
| <del>MAJOR SL ZAWSZE!!!</del><br><b>SL</b> kiedy i gdzie wyjdę ze stratnej pozycji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SL:   |   |   |   |                         |    |    |      |                                                                                     |   |   |  |       |  |         |  |
| Wejście (warunki)<br>Jakie ABC<br>Jakie fibnodes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Cena: |   |   |   |                         |    |    |      |                                                                                     |   |   |  |       |  |         |  |
| TP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | TP:   |   |   |   |                         |    |    |      |                                                                                     |   |   |  |       |  |         |  |
| 3xkontekst TF patrzę co się dzieje, a nie na szum<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>< |       |   |   |   |                         |    |    |      |                                                                                     |   |   |  |       |  |         |  |

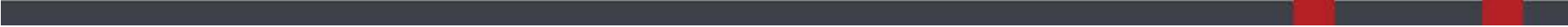
**SL:BT**





# STRES

Negatywny.  
Możesz się spalić.





# TYPOWE OBJAWY STRESU

- Przyspieszone bicie serca
- Pocenie się
- Suchość w ustach
- Oddawanie często moczu
- Ból brzucha
- Uczucie wymiotów
- Głupie myślenie
- Emocje
- Lęki
- Nerwowość
- Złość
- Zły sen





# STRES

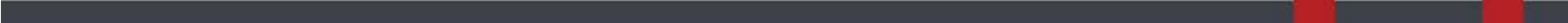
Pozytywny.

Możesz zachłysnąć się wygraną



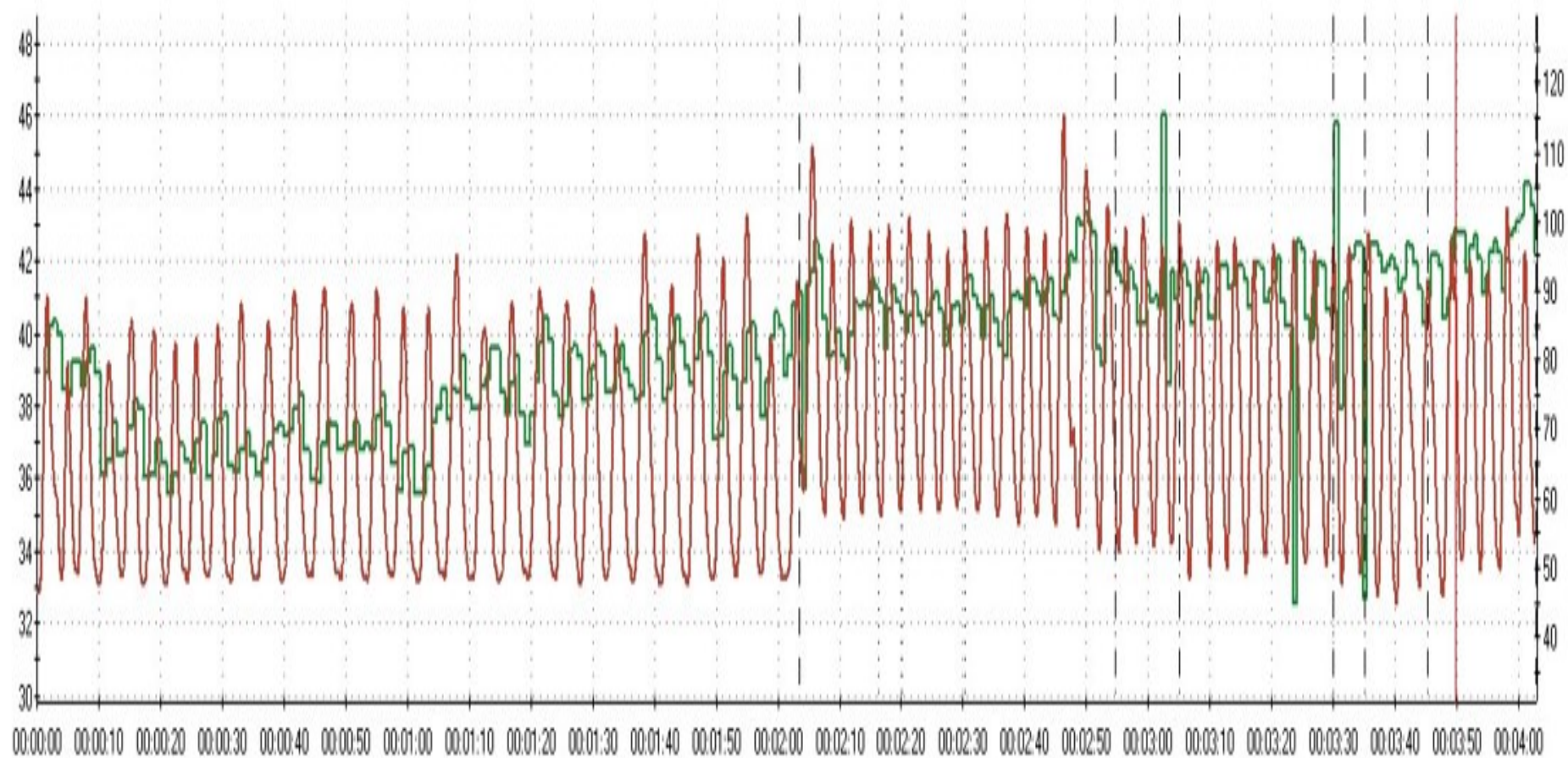


# ODDYCHANIE



Oddychanie

Tętno



# ODDYCHANIE

<https://youtu.be/c90zg7L8Bl4>

Stres a oddychanie 0-2:25 i 3:58-4:55

<https://www.youtube.com/watch?v=Scy-hWLAr0> pauza kontrolna

teoria poliwagalna:

<https://youtu.be/nyd-u0yhN5Y>

Oddychanie Djokovic 7:55-9:06

<https://www.youtube.com/watch?v=GvWtI018E0Q&t=476s>

<https://youtu.be/87yMPYiXA8E> CR7 oddychanie

<https://sportowefakty.wp.pl/pilka-nozna/967706/perfekcjonista-tak-lewandowski-strzelal-bramki-unionowi-wideo> RL9 oddychanie nosem przed karnym film twitter

**Joe DiNapoli**  
DiNapoli Expert

Posted: 13 November 2020 at 7:33pm

Shahid- very interesting-

more Co2 gets more oxygen to where its needed is definitely counter intuitive

Like Pawel- it seems i almost always breath thru my nose-  
certainly while trading

6-8 oddechów na minutę

[Back to Top](#)





# ODDYCHANIE vs STRES

- Wim Hoff stress:
- <https://youtu.be/OPtfVBi5aSE> od 2:14:57





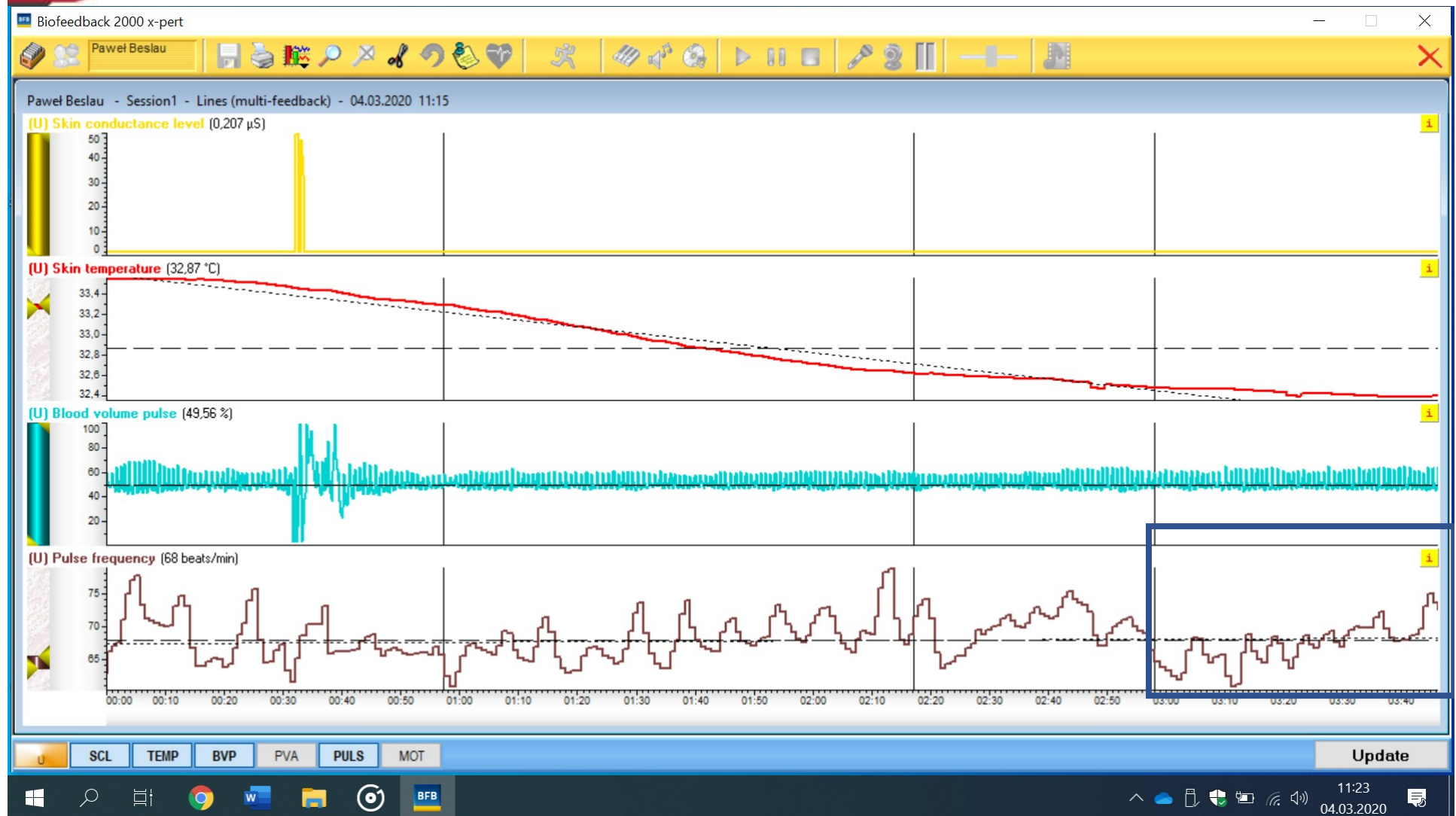
# WIZUALIZACJA



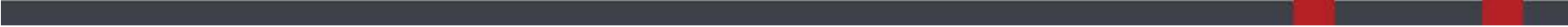
# CCC



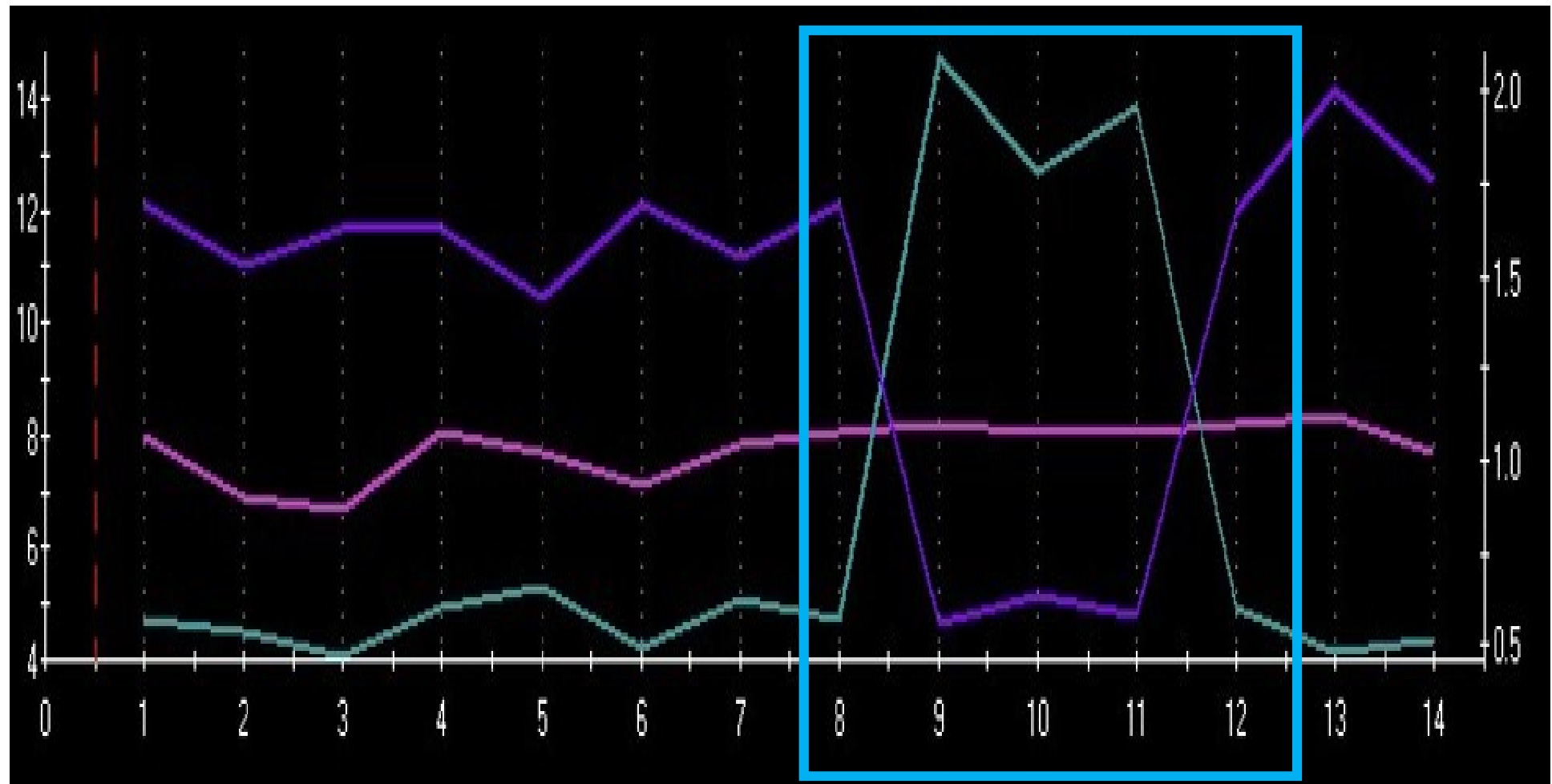
# BIOFEEDBACK





- 
- <https://youtu.be/rF983mjsxcY>
  - <https://youtu.be/3-mm90LFPqU>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=mDQDTPWNcQ0&t=5s>
  - Jordan wizualizacja od 40:40  
[https://www.youtube.com/watch?v=BA\\_mtlu2Vy8](https://www.youtube.com/watch?v=BA_mtlu2Vy8)
- Koby Bryant 42min <https://youtu.be/HoHSiL0P-rw>
- <https://youtu.be/VHISQ6xIGZE> Mc Gregor 3:28-4:09
- 
- 

# FALE MÓZGOWE





Rynki są teraz bardzo szybkie.

Bądź od nich szybszy w głowie.

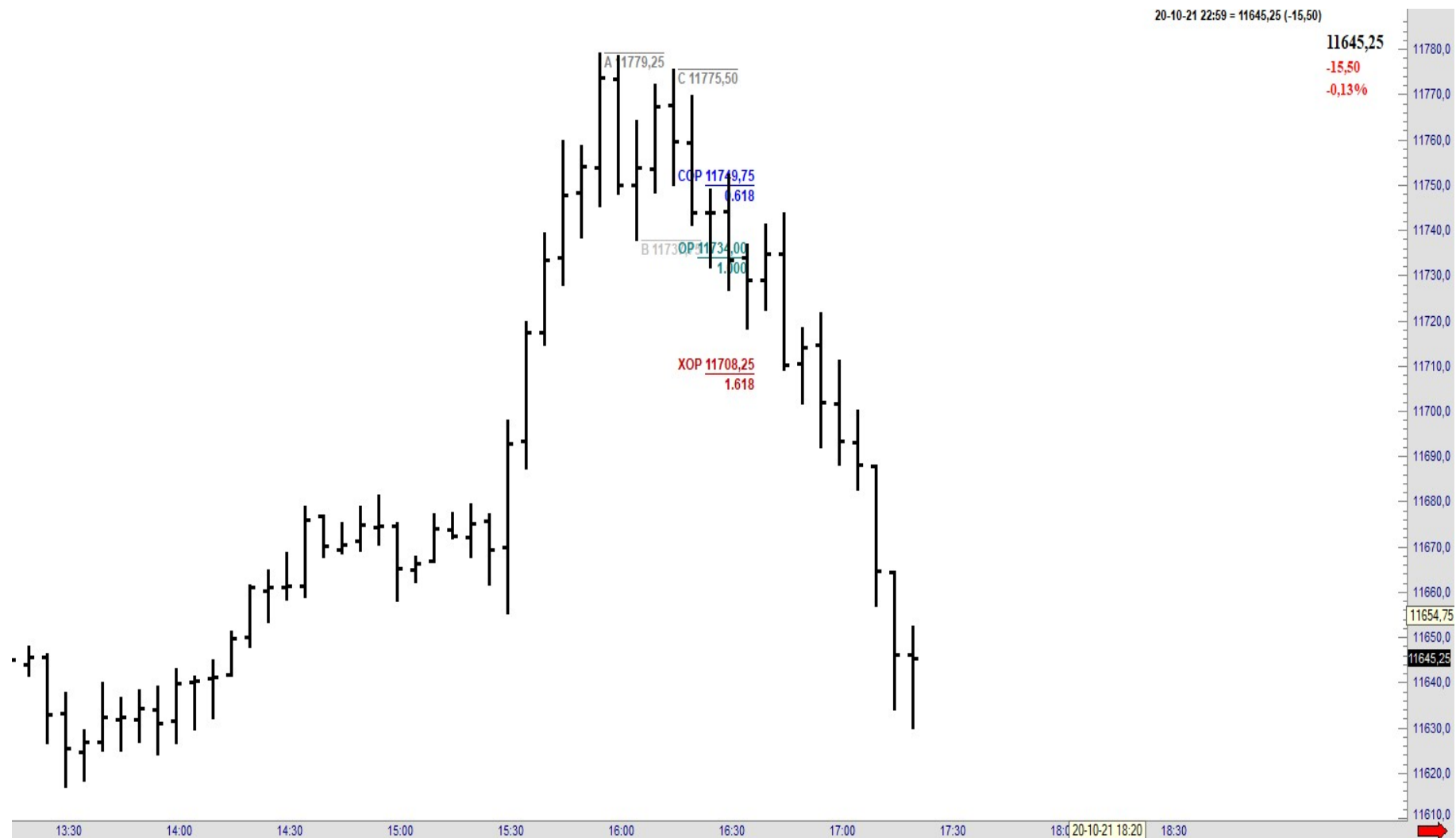
Wizualizuj zagrania z techniki Joe DiNapolego.

Ćwicz to dziesiątki/setki/tysiące razy.

To daje automatyzm i przewagę nad rynkiem.



# NASDAQ





# **Ping pong trade. Plan transakcyjny.**





# Plan transakcyjny

## ***Trade z XOP do OP – PING TRADE.***

Zostanie omówiony na przykładzie ruchu wzrostowego dla perspektyw intraday.

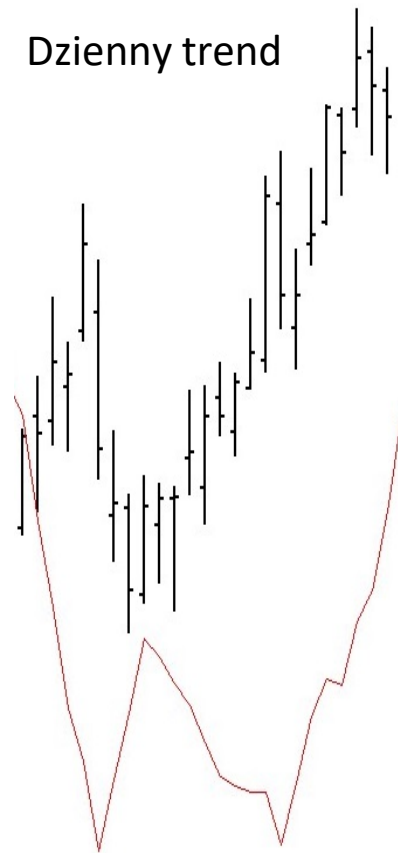
Analogiczny plan transakcyjny jest dla wysokich perspektyw czasowych i ruchu spadkowego.



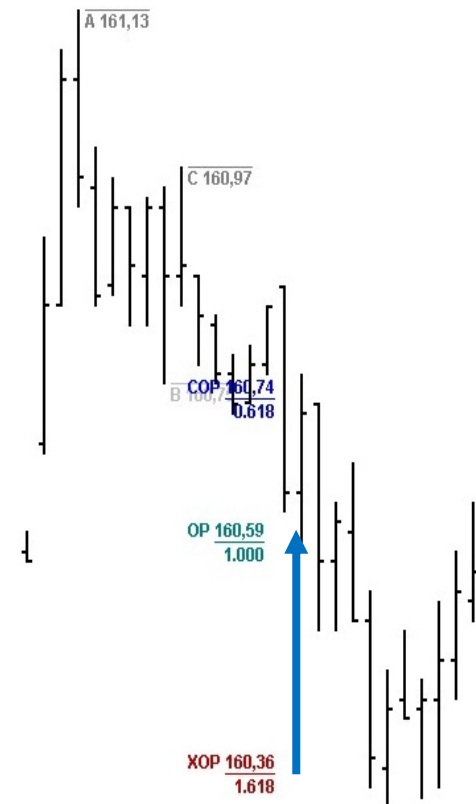
Jeżeli dzienny trend jest wzrostowy, trade'ujemy XOP do OP zgodnie z trendem

EBI-056: German Bund EURX Cont Exp @ EUR (Daily bars)  
www.TradeNavigator.com © 1999-2018

Dzienny trend



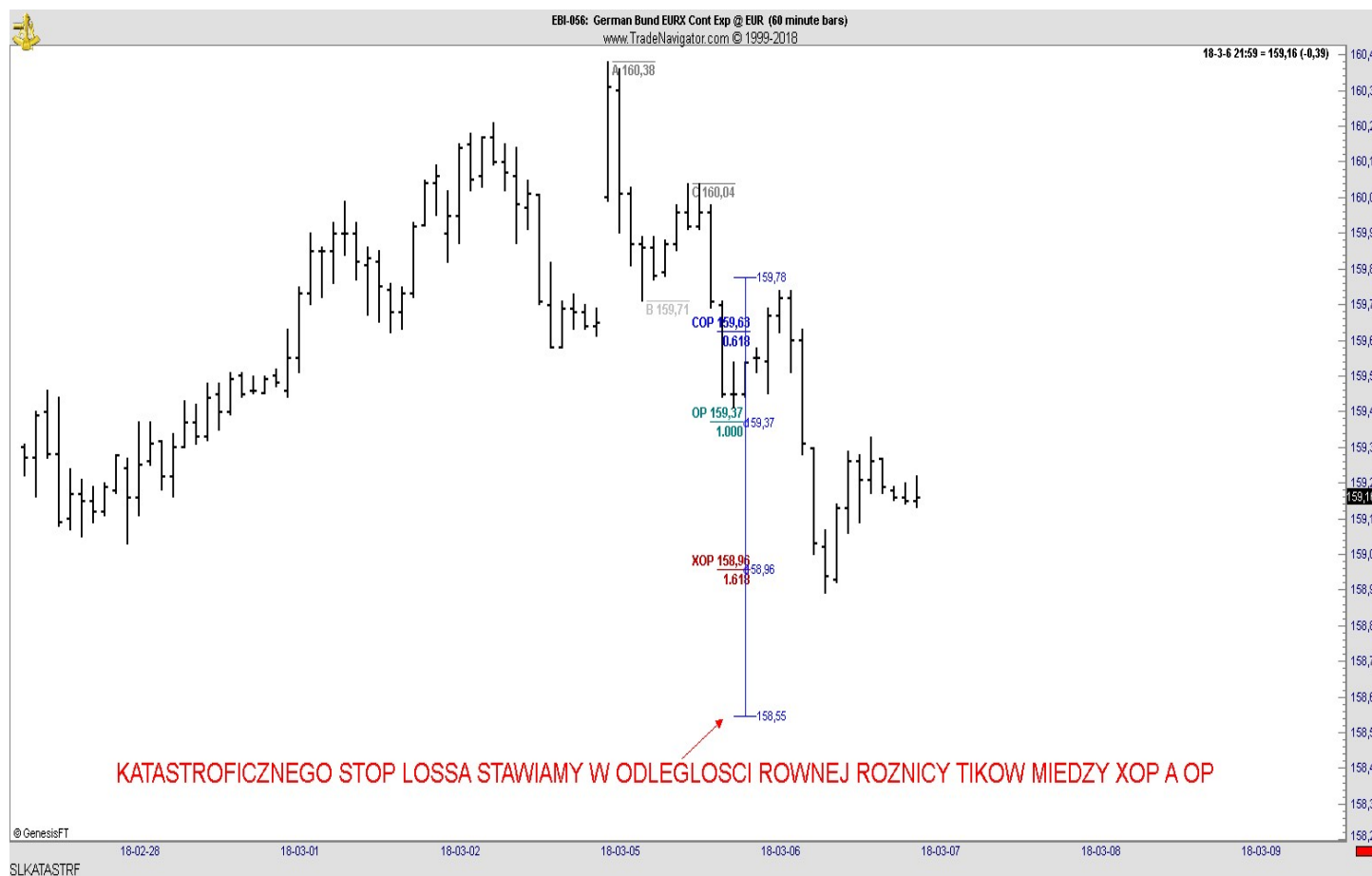
EBI-056: German Bund EURX Cont Exp @ EUR (60 minute bars)  
www.TradeNavigator.com © 1999-2018



Jeżeli dzienny trend jest wzrostowy, wchodzimy 2 tiki powyżej spadkowego XOP z 240/60 min.



Katastroficznego stop lossa stawiamy w odległości równej różnicy ilości tików między XOP a OP.



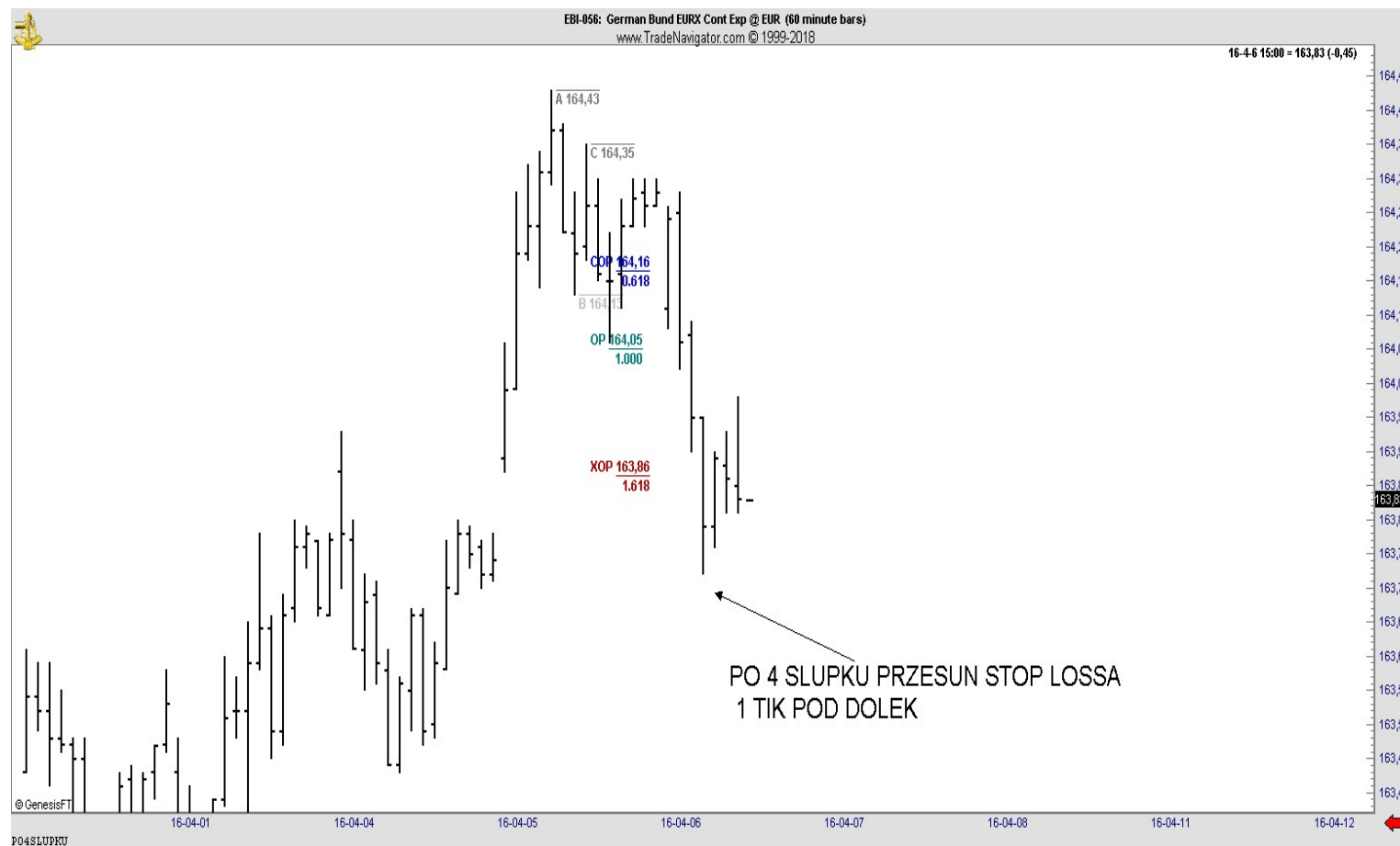
Jeżeli rynek pójdzie przeciwko naszej pozycji więcej niż 50% i zamknie się poniżej zniesienia 50% odległości między XOP a stop lossem katastroficznym, wówczas wstawiamy zlecenie wyjścia na zero.



Chcemy wiedzieć, że XOP trzyma rynek na zamknięciu. Jeżeli cena zamknie się dwa razy pod XOP, zacieśniamy stop lossa pod najniższy dołek, który powstał przy XOP oraz dajemy zlecenie wyjścia na zero.



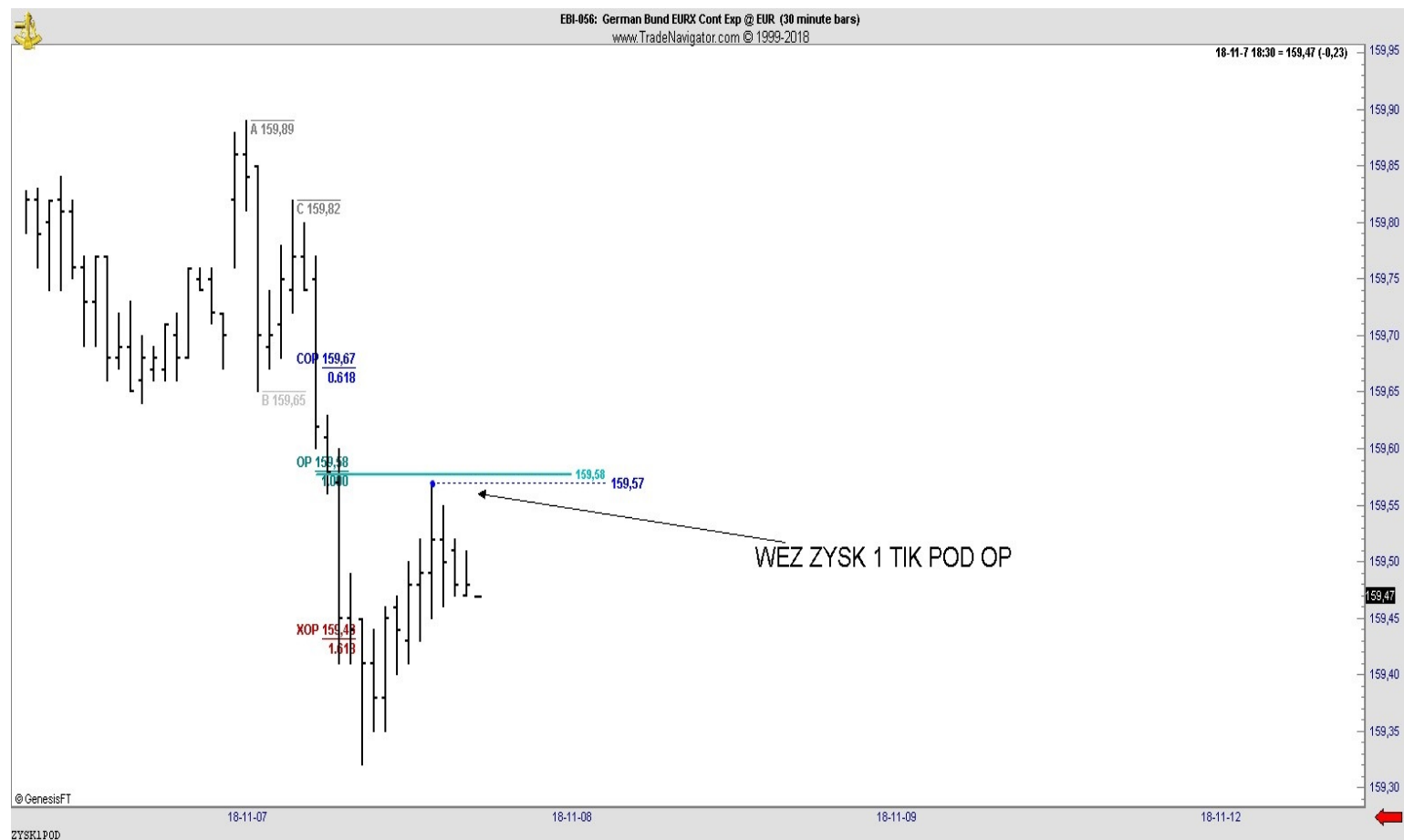
Po 4 słupkach przesuwamy stop lossa 1 tik poniżej dołka znajdującego się pod XOP.



Jeżeli rynek pójdzie 50% w stronę OP przesuwamy stop lossa na zero.



Ustawiamy zlecenie wyjścia 1-2 tiki pod OP – zależy od Ciebie.





# Plan transakcyjny

## *Trade z nierespektowanego OP do XOP – PONG TRADE.*

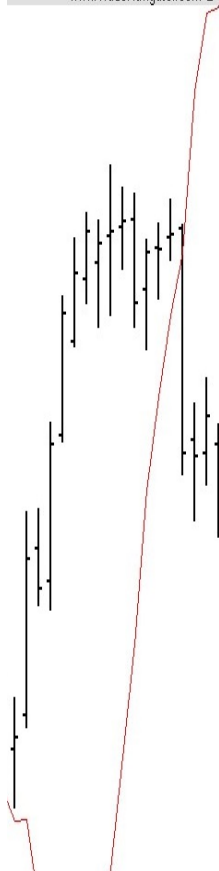
Zostanie omówiony na przykładzie ruchu spadkowego dla perspektyw intraday.

Analogiczny plan transakcyjny jest dla wysokich perspektyw czasowych i ruchu wzrostowego.

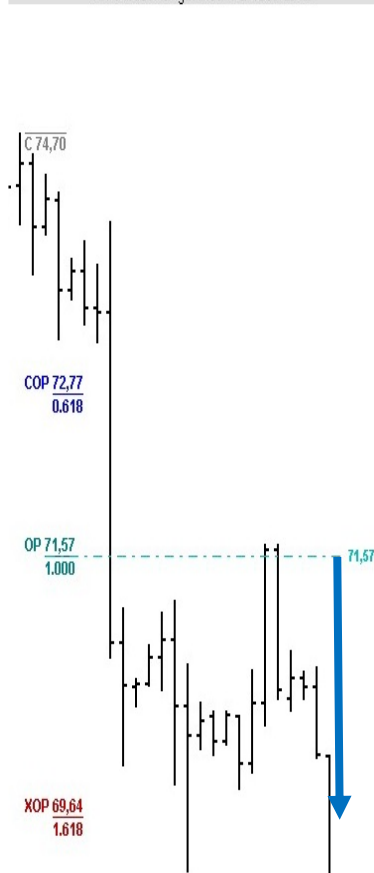


Jeżeli dzienny trend jest spadkowy, wykorzystujemy 240/60 min nierespektowane OP do zajęcia krótkiej pozycji (sprzedaży).

CL2-056: Crude Oil NY (Comb) Cont Exp @ NYMEX (Daily bars)  
www.TradeNavigator.com © 1999-2018



CL2-056: Crude Oil NY (Comb) Cont Exp @ NYMEX (240 minute bars)  
www.TradeNavigator.com © 1999-2018



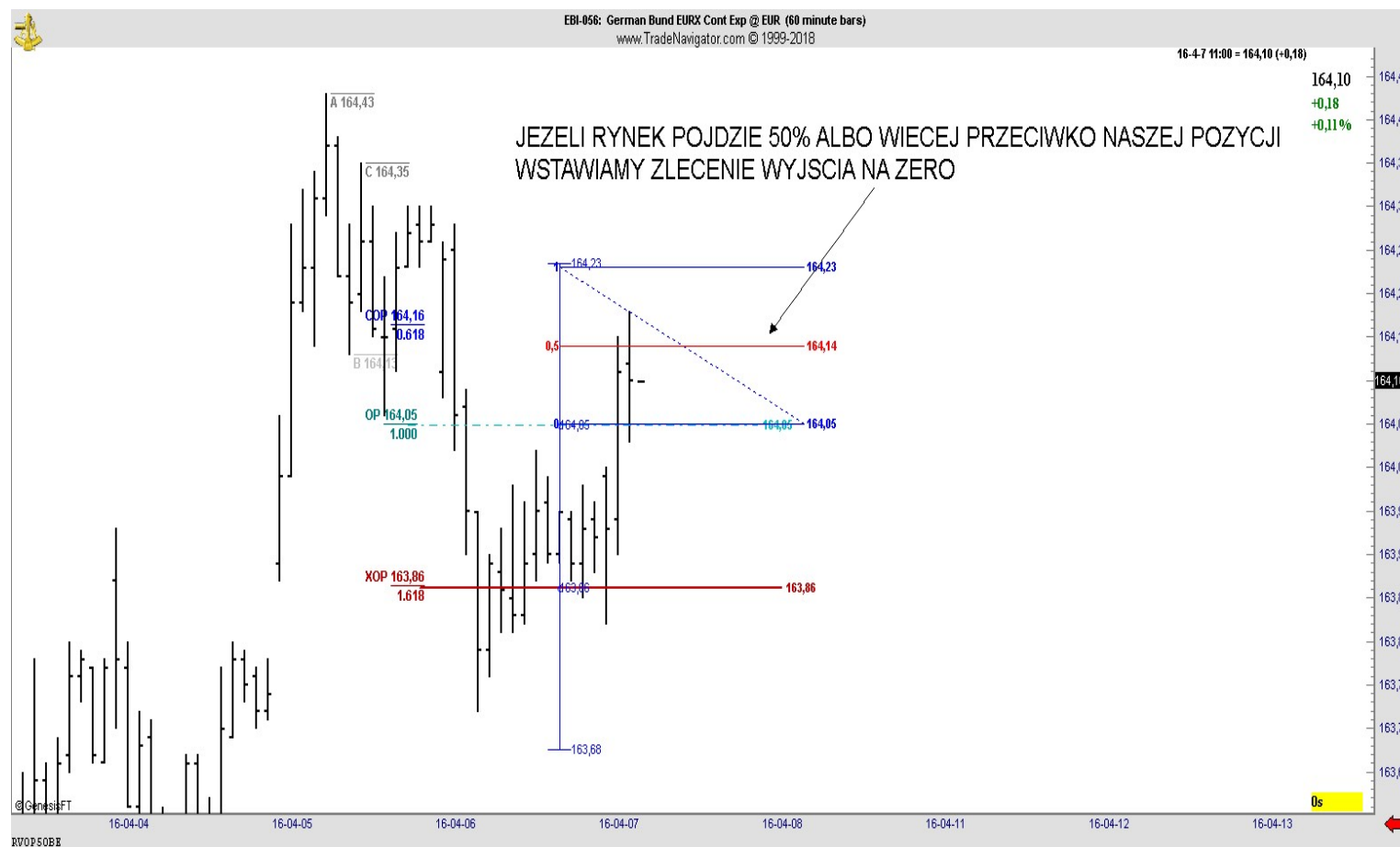
Jeżeli rynek w ruchu spadkowym przeszedł przez OP  
nierespektując go i cena wraca z XOP do  
nierespektowanego OP, wówczas zajmujemy pozycję  
sprzedaży 2 tiki poniżej rewizyty OP.



Katastroficznego stop lossa stawiamy w odległości równej różnicy ilości tików między OP a XOP.



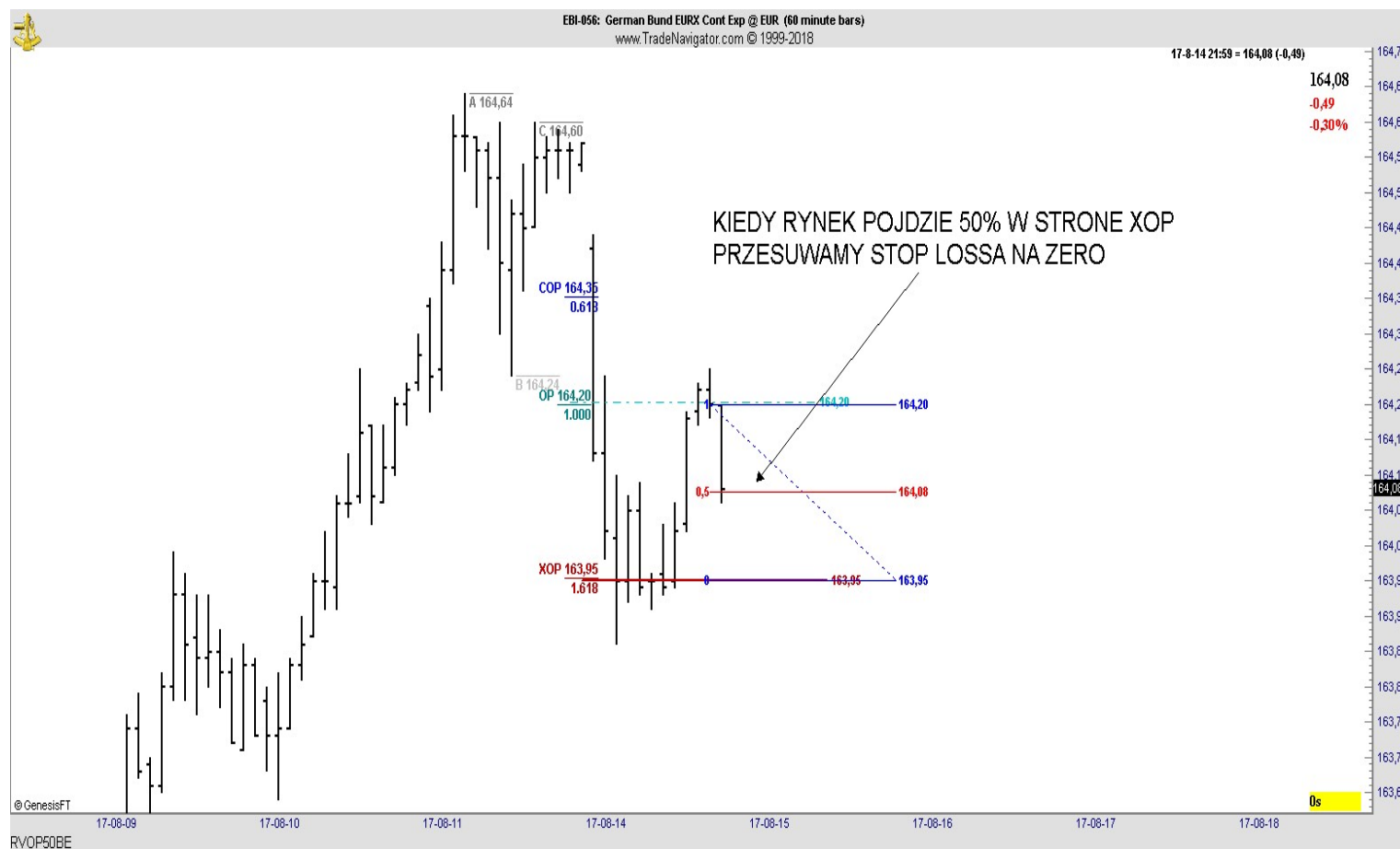
Jeżeli rynek pójdzie 50% albo więcej przeciwko naszej pozycji to natychmiast wstawiamy zlecenie wyjścia na zero.



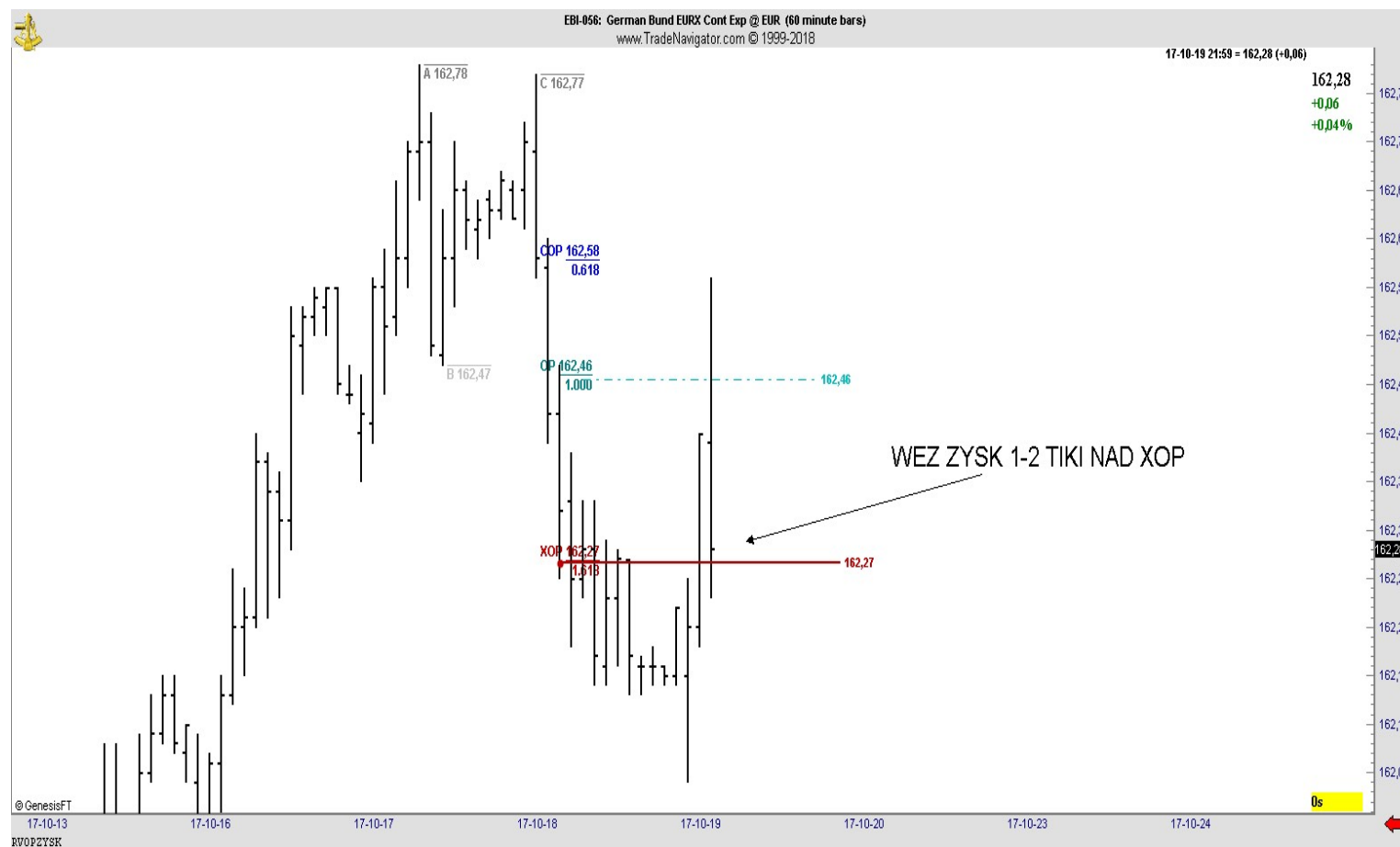
Przesuwamy stop lossa 1 tik nad szczyt, który powstał przy rewizytowanym OP.



Gdy rynek pójdzie 50% w stronę XOP, przesuwamy stop lossa na zero.



Bierzemy zysk 1-2 tiki nad XOP – zależy od Ciebie.





# Piotr Żyła



Piotr Żyła

**„Mam swój plan na konkurs i będę się go trzymał. Jaki to plan? Skupić się na robocie, a nie na medalu. To jest dobry plan”.**

trener Michał Doleżał: „Pokazałem mu analizę i sam zauważył, to, o co mi chodziło: że **potrzebuje luzu**, żeby doszedł do swojej pozycji i żeby wykorzystał to, co ma”.

Piotr Żyła

**„Do mistrzostw świata trzeba podejść jak do każdego innych zawodów, tylko na większym lajcie”.**

<https://www.sport.pl/skoki/7,65074,26834350,niemcy-do-piotra-zyly-zrob-to-jeszcze-raz-polak-poradzil.html#s=BoxOpImg1>

# Nikola Grbić



- Od początku sezonu wpajam chłopakom, że w takich sytuacjach muszą zapominać o tym, co było, i koncentrować się na kolejnej piłce. Wówczas liczy się już tylko następny punkt. Tylko w ten sposób będziesz dalej skupiony na tym, co się dzieje na parkiecie, a nie na zmarnowanej okazji. Rozpamiętywanie tego, co się wydarzyło, może cię tylko wybić z rytmu, a tego już się nie zmieni. Choć wiadomo, że zdecydowanie łatwiej o tym mówić, niż to zrobić na parkiecie.

- <https://www.sport.pl/siatkowka/7,64948,26924924,zaksa-na-drodze-po-poczworna-korone-grbic-mamy-mistrzowska.html#s=BoxOpImg8>

# Thomas Tuchel



**Co jest najtrudniejsze przed tym meczem?**

**Największym wyzwaniem jest to, aby zapomnieć o wyniku pierwszego spotkania. Dla mnie zaczynamy od wyniku 0:0.** Nie uznaję innego sposobu na przygotowywanie meczu. Chcemy zawsze wygrywać – na tym polega ten sport, na tym polegają te rozgrywki, takie jest podejście tego klubu. **W trakcie przygotowań przykładamy zerową wagę do wyniku pierwszego meczu.**

<https://www.realmadryt.pl/news/103591-tuchel-z-ramosem-na-boisku-duzo-sie-zmienia>



# ZBUDUJ SWOJĄ DRUŻYNĘ

Pomimo, że trade'ing to indywidualne zajęcie, dobrze mieć wsparcie w koło siebie, ponieważ łatwiej i szybciej dość wówczas do swojego celu





Początek czerwca 2019 roku, 18-letnia ówczesznie Iga Świątek w IV rundzie French Open w ciągu 45 minut zostaje rozbita 1-6, 0-6 przez Simonę Halep, jedną z najlepszych tenisistek na świecie, która broniła w Paryżu tytułu. Polka przyznała po meczu, że zjadły ją nerwy i kompletnie nie była w stanie grać swojego tenisa.

Początek października 2020 roku, 19-letnia Iga Świątek w IV rundzie French Open w ciągu nieco ponad godziny rozbija 6-1, 6-2, Simonę Halep, drugą raketę świata. Tym razem to Świątek od początku do końca dominuje na korcie pod każdym względem, a Rumunka nie ma nic do powiedzenia. Co w takim razie zmieniło się w ciągu roku? Oprócz tego, że Iga stała się lepszą zawodniczką pod względem sportowym, to efekty przyniosła też jej praca z psychologiem.

– Niewielu mówi o psychologii w sporcie, a ja uważam że odporność psychiczna to być może najważniejsza aktualnie cecha w tenisie. Wielu potrafi grać na znakomitym poziomie, jednak tylko ci, którzy są twardzi mentalnie i potrafią wytrzymać presję, są najwięksi. Dlatego zawsze chciałam się rozwijać w tym kierunku, a Daria okazała się najlepsza. Bardzo dobrze mnie zna i rozumie – tak sama Iga Świątek mówiła o znaczeniu psychologii.

<https://tenismagazyn.pl/daria-abramowicz-psychologia-kluczem-do-sukcesu/>



# Anita Włodarczyk



Przygotowanie fizyczne nie wystarczy, żeby osiągnąć sukces. Możesz być talentem, możesz ciężko trenować, jeżeli nie masz psychiki, to nie jesteś megazawodnikiem. **Głowę można wytrenować tak samo jak ciało.**

[https://tvn24.pl/go/programy,7/tokio-cena-sukcesu-odcinki,501215/odcinek-5,S00E05,518041?source\\_id=bannernewsowy](https://tvn24.pl/go/programy,7/tokio-cena-sukcesu-odcinki,501215/odcinek-5,S00E05,518041?source_id=bannernewsowy)



Nie ma złego trejdu.  
Jest trejd dobry, albo taki,  
z którego się uczymy.





# JAK POZBYĆ SIĘ EMOCJI

## PODSUMOWANIE

- Oddychanie nosem i przeponą
- 6-8 oddechów na minutę
- wizualizacja - co zrobimy, kiedy rynek pójdzie przeciwko nam
- Wizualizacja - co zrobimy, kiedy rynek pójdzie w naszą stronę





# Materiały

Książka „Spokojny oddech, spokojny umysł” - Patrick McKewon

Książka „Tlenowa przewaga” – Patrick McKewon

<https://glowarzadzi.pl/009/>

<https://glowarzadzi.pl/034/>

<https://www.youtube.com/watch?v=0nNoNsFMPF8&t=1608s>

Książka „Siła spokoju. Droga miłującego wojownika” – Millman Dan

Film Peaceful Warrior \ Siła spokoju (2006) - <https://www.cda.pl/video/65536589b>

Książka „110%. Poznaj prawdziwe oblicze sportu”. Gola-Rakowska Agnieszka

Film „110%. <https://vod.tvp.pl/video/110,110,43823823>





Benefits of Meditation for Athletes – YouTube

How to Breathe Properly | The Oxygen Advantage by  
Patrick McKeown Summary – YouTube

The Psychology of a Winner: DOCUMENTARY on peak  
performance and sports psychology – YouTube

Stan flow:

<https://www.youtube.com/watch?v=bsSUBnFCtLI>

