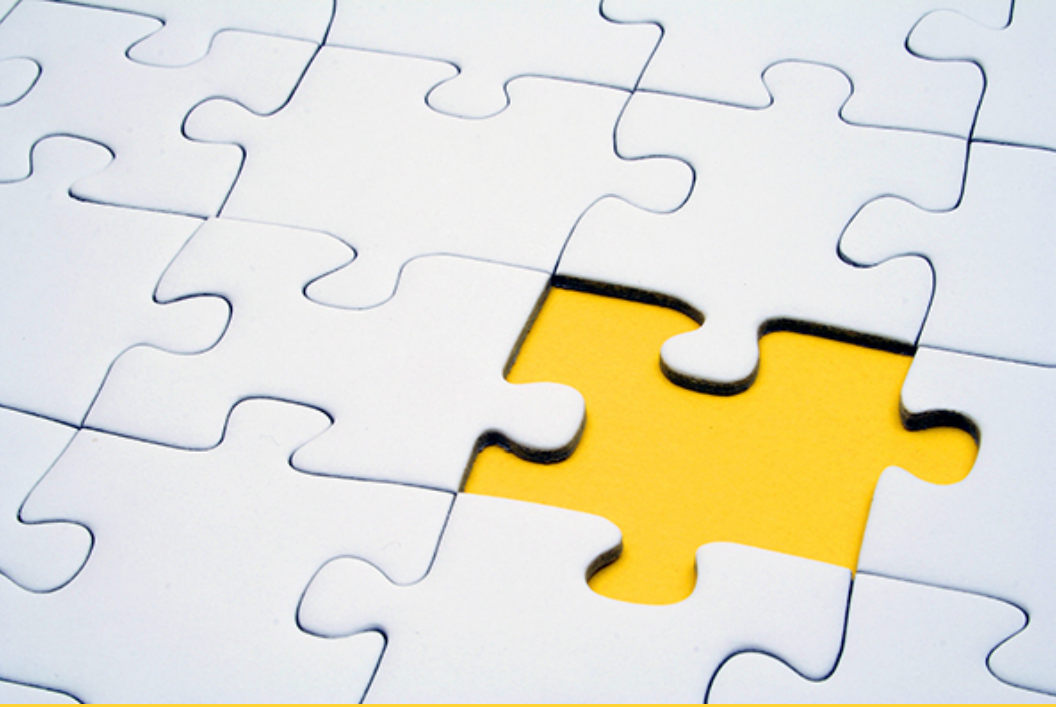




ZİHNİNİ YÖNET, PİYASAYI FETHET

Disiplinli Trader

“Disiplin: Hedefle başarı arasındaki köprüdür.”
– Jim Rohn

© Kaan ERAN

Kaan Eran, yönetim danışmanı, finansal stratejist ve disiplin temelli bireysel yatırım mentoru olarak 20 yılı aşkın deneyimiyle hem reel sektörde hem de finansal piyasalarda etkin olmuştur.

Yönetim kurullarında iç denetim ve mali işlerden sorumlu görevlerde bulunmuş, birçok KOBİ'ye kurumsal dönüşüm ve finansal yapılandırma danışmanlığı sunmuştur.

FinLit Partners'ın kurucu ortağı olan Kaan, bireysel yatırımcının en büyük eksiğinin "strateji değil, disiplin" olduğuna inanır.

Elinizdeki bu kitap, onun hem kişisel işlem tecrübelerinden hem de mentorluk süreçlerinden süzülen, sahada test edilmiş bir birikimin sonucudur.

Kaan ERAN
İstanbul

Bu kitap, her kaybın ardından pes etmeyip yeni bir sayfa açanlara...

Emeğinin karşılığını sistemli, sabırlı ve bilinçli bir şekilde almak isteyenlere ithaf edilmiştir.

“Piyasa kaotik olabilir; ama zihin disiplinliyse her gün yeni bir başlangıçtır.”

Önsöz

Piyasalarda kaybetmek sıradan, kazanmak ise disiplin gerektirir.

Bu kitap, seni mucize arayan değil; sistem kuran bir yatırımcıya dönüştürmek için yazıldı.

Burada anlatılanlar birer “strateji koleksiyonu” değil; zihinsel odaklanma, psikolojik direnç ve işlem disiplini üzerine kurulu bir yaklaşımdır. Her bölüm, kendi deneyim yolculuğumun bir parçası olduğu kadar, yüzlerce yatırımcının ortak sınavlarının da yansımasıdır.

Disiplinli bir trader olmanın yolu; günlük alışkanlıklardan, duygusal tetikleyicilerle başa çıkmaktan ve tekrar eden hata döngülerinden çıkabilme becerisinden geçer. Eğer gerçekten sürdürülebilir kazanç istiyorsanız, önce zihninizi eğitmeyi kabul etmelisiniz.

Bu kitap sana, hem bir yapı, hem de bir yol arkadaşı sunuyor.

Sayfaları çevirdikçe, yalnız olmadığını göreceksin.

Ve belki, bir gün bu kitap senin ilk kazancını değil ama... son kaybını hatırlatacak.

Kısım 1

Disiplinli Trader – Bir Anlatının Anatomisi

Bu kitap sadece işlem stratejisi öğretmiyor. Zihnini ustalıkla yöneten bir trader'ın içsel yolculuğunu da anlatıyor. Burada okuyacağınız her bölüm; bir kararın, bir sabrın, bir duygunun ve bazen bir pişmanlığın parmak iziyle yazıldı.

Peki, bu kitabın motor gücü ne?

Asıl mesele şu: Bir işlem açmak mı yoksa işlem açmadan beklemek mi daha büyük disiplindir?

İşte bu kitap, tam da o ince çizgiyi anlamaya çalışanlar için yazıldı.

Kitabın her bölümü; kısa, öz ve deneyime dayalı. Bir roman gibi akıcı, ama her sayfasında işlem geçmişinizle yüzleşebileceğiniz kadar keskin. Dramatik bir olay örgüsünden ziyade; bir trader'ın zihinsel derinliği, kendine karşı verdiği mücadele ve her gün yeniden başlayan bir disiplin ritüeli var burada.

Her bölüm bir meditasyon, bir içsel uyanış.

Her cümle bir pozisyon açmadan önceki sessizlik.

Ve sonunda: Okuyucunun sorusu şu olacak – “Ben işlem mi açıyorum, yoksa kendimi mi arıyorum?”

Bu kitabın bir sonu yok; çünkü disiplinin sonu yok. Ama her bölümü bir adım daha ileriye taşıyor seni. Kitabı kapattığında “Bundan sonra her işlemi farklı bir zihinle açacağım” dersen, amacına ulaşmışsınız demektir.

Yazar Hakkında



Kaan Eran, kazanmanın önce zihinle başladığına inanan bir disiplin yolcusudur.

Finansal piyasalarda başarıyı şansa değil, tekrar eden doğru davranışlara bağlar.

Bu kitapta da anlatmaya çalıştığı şey budur:

Ne yaptığın değil, nasıl durduğun belirler sonucu.

Ve bazen, en büyük yatırım; duygularını yönetmeyi öğrenmektir.

İÇİNDEKİLER – Disiplinli Trader

1. Sükûnetin Gücü
Zihni fırtınadan ayırmak
2. İlk Nefes: Sabah Ritüeli
Güne disiplinle uyanmak
3. Beklemenin Bilgeliği
Her şey zamanında gelir
4. Zihinsel Gürültüyü Susturmak
Kararsızlığın altındaki ses
5. Kazanç Hırsını Evcilleştirmek
Para değil, denge peşinde olmak
6. Kayıp Korkusuyla Dostluk
Zararın içindeki öğretmen
7. Sadeleşme Sanatı
Az pozisyon, derin farkındalık
8. Disiplin: Seçim Değil, Yolculuk
Her gün yeniden başlayan karar
9. İçsel Diyalogun Gücü
Kendinle nasıl konuşursun?
10. Kazançtan Öte: Kim Oluyorum?
Trader kimliğini inşa etmek

11. Duygusal Hijyen
Gün sonunda arınmak
12. Yalnızlıkla Uyum
Sessizlikten beslenmek
13. Niyetin Işığı
Her işlem bir dua gibi olabilir mi?
14. Büyük Sessizlik: Piyasanın Suskun Günleri
Beklemenin ustalığı
15. Zamana Bırakmak
Kontrolü teslim etmenin inceliği
16. Yol Arkadaşları: Disiplinli Topluluklar
Yalnız değiliz
17. Ritüel Olarak Kapanış
Gün biterken...
18. İşinize yarayan ekler vb.

1. Bölüm: Sükûnetin Gücü

"Zihni fırtınadan ayırmak"

Meditatif Disiplin Notu

Zihnin ne zaman sessizse, piyasa o zaman konuşur.
Dış sesleri susturmadan, iç sesi duyamazsın.

Piyasa bağırır.

Grafikler çılgılık atar.

Kırmızı yeşile karışır; kalp atışı hızlanır, nefes
boğazda düğümlenir.

Ekranda oynayan her mum çubuğu bir karar anıdır.

Ve işte tam o anda, seni batıran şey bilgi eksikliği
değil, sükûnet yoksunluğudur.

Çünkü bu işte kazananla kaybedeni ayıran şey,
"bilmek" değil, kendini tutabilmektir.

Disiplinsizliğin, çoğu zaman bir teknik sorun değil bir duygu patlaması olduğunu anlayamadık. “Biraz daha bekleseydim” dediğimiz her anın içinde, bir sabırsızlık yattı. “Bu son işlem” diye açılan her pozisyonun ardında bir içsel boşluk, bir duygusal açlık vardı.

Ve biz... kazanmaktan çok, haklı çıkmaya çalıştık.

Ama sükûnet, haklı olmayı değil; uyanık kalmayı seçer.

Sükûnet, panik butonlarına dokunmaz.

Sükûnet, işlem açmaz... seni açtırmaz.

Bu yüzden bu kitap, grafik okumaktan çok zihni okumayı anlatır.

Bu yüzden disiplin, kararlı olmaktan çok kendi dağınıklığını tanımaktır.

Bu yüzden başarı, strateji değil; zihinsel temizlikle başlar.

Tematik Yansıma – Bölüm Özeti

- Sükûnet, stratejiden önce gelir.
- Kazanmak değil, kontrol önemlidir.
- Her disiplinli trader, önce kendi içindeki panikçiyi eğitir.
- Bilgi değil, zihin yönetimi seni taşır.

2. Bölüm: İlk Nefes – Sabah Ritüeli

"Güne disiplinle uyanmak"

Meditatif Disiplin Notu

Sabahın ilk nefesi, günün kaderini belirler. Zihin henüz uyanmadan alınan karar, bütün günü sürükler.

Piyasa, açılmadan önce sen açılmalısın.

İlk mum oluşmadan önce, senin zihninin berrak olmalı.

Çoğu trader, güne geç başlar. Alarm, grafiklerle birlikte çalar. Yatak kenarında açılan ilk pozisyon, uykulu parmaklarla verilmiş bir karardır. Ve o gün, sen değil; uyanamamış zihninin işlem yapar.

Oysa disiplinli trader, sabahı bir ritüel gibi yaşar.

Kahvesini ya da çayını hazırlarken, kalbini de hazırlar.

Bilgisayar açılmadan önce, zihninde fazlalıkları kapatır.

Meditasyon yapar, derin bir nefes alır, gözlerini kapatır ve içinden şu cümleyi geçirir:

“Bugün işlem yapmam gerekmiyor.
Bugün sadece netlik gelirse, hareket edeceğim.”

Çünkü işlem açmamak da bir disiplindir.

Sabah, sadece ne yapacağını değil; ne yapmayacağını da belirleme zamanıdır.

Disiplinli trader sabahı, karar alma vakti olarak değil; kararsızlıktan arınma vakti olarak görür.

Plan yapmaz, planı netleştirir.

Strateji kurmaz, stratejiye teslim olur.

Çünkü sabah, zihin henüz dış dünyanın kaosuna bulanmadığı tek zamandır.

Ve o an... seni sen yapan ilk andır.

Tematik Yansıma – Bölüm Özeti

- Güne uyanmadan önce, zihne uyanmak gerekir.
- Sabah rutini bir alışkanlık değil, zihinsel bir zırhtır.
- İlk pozisyon, içsel sessizlikle onaylanmadan açılmamalıdır.
- Gün, işlemle değil, niyetle başlar.

3. Bölüm: Beklemenin Bilgeliği

"Her şey zamanında gelir"

Meditatif Disiplin Notu

Sabırsız zihin, rastgele işlem açar. Bilge zihin ise sessizliği dinler; çünkü piyasa, bekleyene fısıldar.

"Şimdi değil" demeyi öğrenemeyen bir trader, kaybetmeye mahkûmdur.

Çünkü her hareket fırsat değildir.

Her mum bir sinyal değildir.

Ve her boşluk, doldurulması gereken bir alan değildir.

Ama zihnimiz boşluğu sevmez.

Beklemeyi, eylemsizlikle karıştırır.

Oysa beklemek, eylemsizlik değil; hazırlık hâlidir.

Disiplinli trader bilir:

İşlem açmak, balık tutmak gibidir.

Ama bazen, oltayı suya bile atmazsın.

Sadece kıyıda oturur, sabırsız kalabalığın suyu nasıl karıştırdığını izlersin.

Çünkü asıl kazanç, su durulunca gelir.

Beklemek cesaret ister.

Piyasa yükselirken işlem açmamak... düşerken fırsatı kaçırmamak...

İzlemek, geç kalma korkusuyla yüzleşmektir.

Ama sabırla kazanılan kar, aceleyle kazanılan paradan uzun yaşar.

Unutma:

Piyasayı yönetemezsin.

Ama ne zaman işlem açacağını yönetebilirsin.

Tematik Yansıma – Bölüm Özeti

- Beklemek, pasiflik değil, hazırlıktır.
- Her fiyat hareketi işleme dönüştürülmemelidir.
- Sabır, teknik bir araç değil, zihinsel bir disiplindir.
- En kârlı karar, bazen hiçbir şey yapmamaktır.

4. Bölüm: Kaybı Kabul Etmek

"Egon değil, sistemin kazansın"

Meditatif Disiplin Notu

Zarar seni tanımlamaz. Ona verdiği tepki seni tanımlar.

Kayıp, utanç değildir.

Ama biz çoğu zaman bir zararı, kişisel başarısızlık gibi algılarız.

Halbuki zarar, bu yolculuğun parçasıdır. Tıpkı inişlerin yokuşlardan önce gelmesi gibi.

Ve her zararın içinde, seni eğiten bir cümle gizlidir:

"Burası senin egonun değil, sisteminin karar sahasıdır."

İlk kaybını yaşadığında anlamazsın.

İkinci zararda direnirsin.

Üçüncüde bahane bulursun.

Ama disiplinli trader, dördüncüde şunu fark eder:

Zarar, seni değil; sabrını ölçer.

Kaybı kabul etmek, pes etmek değildir.

Tam tersine; uzun vadeli kazancın önünü açmaktır.

Zarar etmeyen sistem yoktur.

Ama zararı kişiselleştirmeyen zihniyet azdır.

Ve işte o trader, kaybettiği işlemde sonra monitöre bakıp şunu fısıldar:

“Bu benim hatam değil. Bu, sistemin normal bir sonucuydu.”

Bu farkındalık, seni korkudan özgür kılar.

Bu bakış açısı, seni piyasanın kölesi olmaktan çıkarır.

Tematik Yansıma – Bölüm Özeti

- Zarar, sistemin doğal parçasıdır; utanç değil.
- Egon kayıptan nefret eder, sistem onu nötr karşılar.
- Kayıpları kişiselleştirmek, en büyük hatadır.
- Gerçek özgürlük, kayıptan utanmamaktır.

5. Bölüm: Kazançla Zehirlenmek

"Başarının tuzağına düşme"

Meditatif Disiplin Notu

En büyük kayıplar, çoğu zaman en büyük kazançlardan sonra gelir.

Kaybetmek zordur ama bazen kazanmak daha tehlikelidir.

Çünkü kayıp seni düşündürür;

Kazanç ise seni sarhoş eder.

Birkaç başarılı işlem sonrası zihin fısıldar:

"Artık oldun. Daha fazlasını dene. Bu sefer büyük oyna."

İşte o an, başarının maskesi düşer ve egonun sesi yükselir.

Kazanç seni disiplinden uzaklaştırırsa, o kazanç aslında bir tuzaktır.

Ve unutma:

Piyasa, aşırı özgüveni affetmez.

Disiplinli trader bilir:

Bugün kazandım ama bu sistemin bana sunduğu bir sonuçtu.

O kazanç senin yeteneğin değil, sisteminin sonucudur.

Ve sistem, sadece ona sadık kalırsan seni ödüllendirir.

Kazanç seni şımartmamalı, derinleştirmeli.

Her kâr, içsel bir teşekkürdür;

Ama her teşekkür, bir sonraki disiplin için bir davettir.

Tematik Yansıma – Bölüm Özeti

- Kazanç, disiplinin ödülüdür; zafer çığılığı değil.
- Aşırı özgüven, sistemin en büyük düşmanıdır.
- Büyük kazançtan sonra, sistem dışı işlem riski artar.
- Başarılı hissettiğinde değil, disiplinli kaldığında ilerlersin.

6. Bölüm: İntikam Ticareti

"Zararı geri almak değil, egoyu susturmak."

Meditatif Disiplin Notu

Piyasa senden bir şey çalmaz. Ama sen, kendinden çok şey kaybedebilirsin.

Zarar ettin.

Belki haklıydın ama piyasa seni haksız çıkardı.

Ve sonra içindeki ses yükseldi:

"Bunu geri almalıyım. Hemen."

İşte o ses, egonun çılgılığıdır.

Ve sen eğer bu sesi sistem zannedersen, sıradaki işlemi stratejiyle değil öfkeyle açarsın.

Buna intikam ticareti denir.

Disiplinli trader burada durur.

Derin bir nefes alır.

Ve kendine şunu hatırlatır:

“Ben bu işi öç almak için değil, özgür olmak için yapıyorum.”

İntikam ticareti, bir kontrol illüzyonudur.

Zararı geri almak değil, kendini yeniden güçlü hissetme çabasıdır.

Ama o güç geçicidir.

Ve sonunda daha büyük bir boşluk bırakır.

Kazandığında bile içini doldurmaz.

Kaybettiğinde ise seni yerle bir eder.

Tematik Yansıma – Bölüm Özeti

- İntikam ticareti, sistemin değil, egonun refleksidir.
- Her “geri alma” çabası, disiplinsizliğin maskesidir.
- Zararı onarmak değil, anlamak gerekir.
- Güç, duyguyu kontrol etmekten doğar; piyasayı değil.

7. Bölüm: Nefes Almak

"Zihinsel aralıkların gücü ve geri çekilmenin disiplini"

Meditatif Disiplin Notu

Bazen hiçbir şey yapmamak, her şeyi yapmaktan daha güçlüdür.

Düğmeye basmadan geçen zaman...

Grafiğe bakıp da işlem açmadığın an...

İşte o anlar, disiplinin gerçek çimentosudur.

Pek çoğumuz sürekli "yapma" haliyle büyüdük.

Ama ticaret bir üretim değil, bir seçim sanatıdır.

Her işlem bir eylem değil, bir kararın sonucudur.

Ve o kararı alırken, bazen durmak gerekir.

Piyasa sana fırsat sunmadığında,

ya da zihnin bulanıksa,

tek yapman gereken şudur:

Beklemek. Gözlemlemek. Nefes almak.

Bu bir boşluk değil,

Bu bir stratejik aralıktır.

Disiplinli trader şunu bilir:

Eylemsizlik, korkaklık değildir.

Eylemsizlik, hak edilmiş bir farkındalıktır.

Nefes almak, sadece zihni değil

hesabını da korur.

Tematik Yansıma – Bölüm Özeti

- İşlem açmamak da bir işlemdir.
- Beklemek, kontrolün en derin ifadesidir.
- Piyasa sürekli işlem yapmanı değil, hazır olmanı ister.
- Nefes almak, disiplinin sessiz tarafıdır.

8. Bölüm: Günlük Ritüel

"Zihni hazırlamak ve günü kutsamak"

Meditatif Disiplin Notu

Güne nasıl başlarsan, piyasaya öyle yön verirsin.

Disiplin, anlık bir kararlılık değildir.

Bir yaşam biçimidir.

Ve bu yaşam biçimi, her sabah yeniden inşa edilir.

Ticarete başlamadan önce kendini hizaya getirmen gerekir:

- Zihnini sadeleştir.
- Egonu kapıda bırak.
- Niyetini temizle.

Çünkü o grafiklere sen değil,
dünkü halinle şekillenen zihnin bakar.

Günlük ritüel sadece bir alışkanlık değildir.
Zihinsel bir uyanıştır.

Bazıları grafiğe aç gözlerle,
bazıları ise planla bakar.
İşte aradaki fark:

İlki şansa oynar,
İkincisi sisteme sadık kalır.

Disiplinli trader güne şu farkındalıkla başlar:

“Bugün kazanmaya değil, doğru kararlar almaya
niyetliyim.”

Ve gün bittiğinde, en çok kazandığı zamanın,
en sakin başladığı anlar olduğunu fark eder.

Tematik Yansıma – Bölüm Özeti

- Disiplin, her gün yeniden başlar.
- Sabah rutini, zihinsel bir merkezlenmedir.
- Günün başarısı, sabahki sessizlikle kurulur.
- Ritüel, disiplini güçlendiren içsel bir yemindir.

9. Bölüm: Gün Sonu Sessizliği

"Değerlendirme, gözlem ve duygularla yüzleşme"

Meditatif Disiplin Notu

Kararla değil, yüzleşmeyle gelişir trader. Gün biter, farkındalık başlar.

Gün bitince grafik kapanmaz.

Ama iç sesin yükselmeye başlar...

Kazandın mı? Harika.

Kaybettin mi? Bu da tamam.

Ama neden kazandın, neden kaybettin?

İşte bu soruyu sorabildiğin an,

disiplinli bir trader olma yolunda yürüyorsun demektir.

Çünkü gerçek kar, hesapta değil zihinde birikir.

Her günün sonunda,

birkaç dakikalık sessizlik...

Kendinle baş başa kalmak...

Bunu yaptığında, şunu fark edersin:

En büyük kayıplar, disiplinin koptuğu anlardır.

Ve şunu da öğrenirsin:

Zarar etmek değil, neden zarar ettiğini bilmemek tehlikelidir.

O yüzden gün sonu defterin kutsaldır.

Yazarsın:

- Bugün ne öğrendim?
- Nerede duygularımla karar verdim?
- Ne zaman sistemime sadık kaldım?

Zihnini yargılamazsın.

Sadece gözlemlersin.

Tematik Yansıma – Bölüm Özeti

- Gün sonu değerlendirme, disiplinin aynasıdır.
- Kazanmak kadar öğrenmek de bir sonuçtur.
- Duygularla yüzleşmek, zihinsel temizliktir.
- Sessizlikte derin bir disiplin saklıdır.

10. Bölüm: Disiplini Alışkanlığa Dönüştürmek

"İçselleştirilen sistem ve otomatik davranışlar"

Meditatif Disiplin Notu

Alışkanlıklar, karakterin mimarlarıdır. Disiplin, tekrarlarla ölümsüzleşir.

Başta zor gelir...

- Sabah erken kalkmak
- Aynı grafiği defalarca izlemek
- Sabırla beklemek
- Günlük hedefi alıp durmak

Ama sonra...

Bunlar alışkanlığa dönüşür.

Ve o zaman artık "çaba" değil, doğal akış olur.

Trader'ın gerçek zaferi,
büyük kârlar değil,
sisteme sadakati refleks haline getirmesidir.

Bu noktada zihninin içine yerleşen ses şunu söyler:

"Planın dışına çıkma. Bugünlük bu kadar."
"Bu işlem sen değilsin. Sinyal gelmedi."
"Kazandın ama disiplinsizdin. Bu uzun vadede kayıptır."

İşte o zaman artık disiplini zorlayarak değil,
yaşayarak uyguluyorsun demektir.

Ve şunu unutma:

"Alışkanlık, zihnin sessiz eğiticisidir."

Her günkü disiplinli davranışın,
seni kazananlar sınıfına sokar.

Sessiz, gösterişsiz, ama tutkulu bir ustalık...

Tematik Yansıma – Bölüm Özeti

- Disiplin tekrarlarla otomatikleşir.
- Zor gelen davranışlar zamanla karakter olur.
- İçselleştirme, özgüvenin temelidir.
- Refleksleşen disiplin, kararlılığın sessiz mimarıdır.

11. Bölüm: Dış Gürültüyü Susturmak

"Bilgi, sosyal medya ve diğer trader etkileri"

Meditatif Disiplin Notu

Kendi sesini duymak için, önce başkalarının sesini kısımalısın.

Bir setup ararsın...

Tam bulmuşsundur..

Bir mesaj gelir: "Short giriyorum!"

Bir paylaşım düşer: "Gümüş uçacak!"

Bir grafik gösterilir: "Bu trend bitmez!"

Ve sen...

Bir an duraksarsın.

Planın bozulur.

Kendi sezgine yabancılaşırsın.

İşte dış gürültü budur:

- Telegram grupları
- X'te (Twitter) grafik yağmurları
- "Hocam bu ne olur?" soruları
- "Ben girdim, sen de gir" teklifleri

Oysa disiplinli trader,
kendi kararını kendi veren,
bilgiyi süzgeçten geçiren kişidir.

Bilgi almak başka,
bilginin seni sürüklemesi başkadır.

"Senin sistemin senin pusulandır."

Başkalarının kazancı seni ilgilendirmez.

Çünkü sen onların riskini, stopunu, hesabını,
duygusunu bilmezsin.

Bir disiplinli trader şunu bilir:

Sessizlikte netlik vardır. Gürültüde karmaşa.

Sosyal medya sessiz bir sabotajcı olabilir.

Ekranı kapat.

Sisteme dön.

Kendi iç sinyalini duy.

Tematik Yansıma – Bölüm Özeti

- Dış sesler iç sistemini bozabilir.
- Sosyal medya, dikkat değil duygu çeker.
- Kendi kararını sen vermelisin.
- Gürültüyü sustur, zihnini aç.

12. Bölüm: Sabotajcı Zihinle Yüzleşmek

"İç sabotaj, korku ve kendini engelleme döngüsü"

Meditatif Disiplin Notu

Zihin senin hizmetkârındır, efendin değil.

Belki farkında bile değilsin...

- Hedefe çok yaklaşıncı işlem kapatıyorsun.
- 3 kazançtan sonra gereksiz bir işlem açıyorsun.
- Stop koyman gereken yerde "bu seferlik" diyorsun.
- Disiplinli 4 günün ardından, 1 günde hepsini bozuyorsun.

Bu tesadüf değil.

Bu sabotajcı zihnin kendi iç direncidir.

İşte burada devreye giren kavram:

“Kendini gerçekleştiren kayıp”

Kazanmayı kaldıramamak.

İyiye ulaşınca “nasıl olsa kaybederim” korkusuyla sistemi bozmak.

İşte o anlarda kaybeden sen değil, sabotajcı zihnindir.

Neden yapar bunu?

- Çünkü bilinçaltın eski alışkanlıkları özler.
- Konfor alanın streslidir ama tanıdıktır.
- Disiplinsizlik, zihnin uyuşuk rahatlığıdır.

Peki nasıl kırılır bu döngü?

- Farkındalık geliştirerek
- Her sabah niyet koyarak
- Yazılı sisteme sadık kalarak
- Ve en önemlisi, kazanmayı hak ettiğine inanarak

Unutma:

Kendini engelleyen zihin, düşmandan tehlikelidir.
Kazanmayı öğrenmek, paradan önce gelir.

Sabotajcı zihin seni kayba değil, alıştığın duyguya çeker:

Suçluluk, öfke, hüznün...

Ama sen artık o kişi değilsin.

Sen disiplinli tradersın.

Tematik Yansıma – Bölüm Özeti

- Zihin, başarıyı bile sabote edebilir.
- Korkular, eski benliği yaşatmaya çalışır.
- Farkındalıkla döngü kırılır.
- Kazanmak, önce içte hak edilmelidir.

13. Bölüm: Kârda Disiplin – Egosuz Kalmak ve İstikrarı Korumak

"Kazandıktan sonra rehavete kapılmadan aynı sistemle devam edebilmek"

Meditatif Disiplin Notu

Bir gün kazanç, seni özgür yapmaz. Alışkanlıklar yapar.

Birçok trader için kayıplar değil, kârlar tehlikelidir.

Çünkü kazanç, zihni şişirir.

Egoyu besler.

Ve ego fısıldar:

"Artık sistemine gerek yok, sen oldun..."

Ama asıl tehlike orada başlar.

- “Bugün iyi gidiyorum” diyerek plansız işlem açılır.
- TP beklemeden çıkılır ya da hedefsiz devam edilir.
- Dünkü başarı, bugünkü disiplini bozar.

Bu, kâr sarhoşluğudur.

Kısa süren bir özgüven patlaması ama genelde yıkımla biter.

Disiplinli bir trader için kazanç:

- Gereksiz özgüvene değil,
- Daha büyük bir sadakate neden olmalıdır. Kazanç seni daha kontrollü yapmalı, değil mi? Ama çoğu kişi için öyle olmaz. Çünkü ego öne geçmiştir.

Şunu not al:

Bir sistemi korumak, onu kurmaktan daha zordur.

Ve biz ne yapacağız?

Kazandıktan sonra:

- Aynı lotla devam edeceğiz, büyütmeden.
- Ertesi gün, sanki hiç kazanmamışız gibi başlayacağız.
- Günlük hedefi aldıysak, bırakacağız.
- Disiplini kazançtan üstün tutacağız.

Kâr, seni değil.

Sen kârı yönetmelisin.

Tematik Yansıma – Bölüm Özeti

- Kazanç disiplinsizliğe neden olabilir.
- Ego, sistemin en sinsi düşmanıdır.
- Kârda da nötr zihin gerekir.
- İstikrar, sabırla korunur.

14. Bölüm: Gün Sonu – Kendini Toparlama, Analiz Etme ve Sessiz Kalma Sanatı

"Her işlem gününün ardından sessizce kendine dönmek"

Meditatif Disiplin Notu

Zihin, gün boyu hareket etti. Şimdi ise geri çekilmeli.

Tıpkı gelgit gibi... Kazan da kaybet de... Şimdi yalnızca izle.

Bitti.

Alım da bitti, satış da. Heyecan da geçti, korku da.

Kazandıysan ego yükselmek istiyor. Kaybettiysen pişmanlık ve öfke...

Ama sen artık sistemli birisin.

Günün sonunda sessizliğe geçersin.

Neden gün sonu önemli?

Çünkü...

- Gün boyunca taşıdığın tüm duyguları bırakabileceğin tek andır.
- Günlük analizle sistemine sadık kalıp kalmadığını anlarsın.
- Bugün hata yaptın mı, yoksa doğru yolda mıydın; bunu anlarsın.
- Sessizlik, ertesi güne zihnini hazırlar.

Disiplinli Trader'ın Gün Sonu Rutinleri:

- Yazarsın: Hangi işlemi neden açtın, ne hissettin?
- Kendini sorgularsın: "Planladığım gibi mi davrandım?"
- Kutlama yapmazsın, kendini cezalandırmazsın. Nötr kalırsın.
- İzlersin: Ne oldu? Neden oldu? Bir daha olsa aynı şeyi yapar mıydın?
- Gelecek günü karıştırmazsın: Bugün burada biter.

Gün sonunda sessizlik, bilgeliğe dönüşür.

En büyük içgörüler o an gelir.

Çünkü artık piyasa sustu. Ve o sessizlikte yalnızca sen ve sistemin kalırsın.

Bu sessizlik, seni büyütür.

Tematik Yansıma – Bölüm Özeti

- Gün sonu disiplini, gün içi disiplinin aynasıdır.
- Sessizlik, içsel dengeyi kurar.
- Gün sonu analizi, gelecekteki hataları önler.
- Rehavet değil, nötr farkındalık hedeflenmelidir.

15. Bölüm: Ben Disiplinli Bir Trader'ım – Kimliğimle Uyumlanmak

"Bu artık sadece bir davranış değil; bir kimlik meselesi."

Meditatif Disiplin Notu

Disiplin, yaptığın bir şey değil...

Olduğun bir şeydir.

Ben disiplinim. Ben kararlılığım. Ben sistemim.

Günün sonunda sana şu soruyu soruyorum:

"Sen kimsin?"

"Bir trader'ım" demek kolay.

Ama "Ben disiplinli bir trader'ım" diyebilmek...

İşte orası derin bir dönüşüm gerektirir.

Disiplinli Trader Kimdir?

- Planı olan ama plana bağlı kalma cesareti gösterendir.
- Kazançta da kayıpta da aynı gözle ekrana bakandır.
- Belirsizlik içinde karar verip, sonucuna saygı duyardır.
- Fırsat ararken düzenini kaybetmeyendir.
- Disiplinli olmayı karakter haline getirendir.

Disiplinli bir trader olmak, artık “nasıl işlem açacağım?” sorusunu geçmiştir.

O, artık şu soruyu sorar:

“Kendi kurallarıma sadık kaldım mı?”

Kimlik İnşası:

Kendine her gün şunu söyle:

- Ben sabırlıyım.
- Ben riskimi kontrol ederim.
- Ben sistemime sadığım.
- Ben duygularımla değil, farkındalığımla hareket ederim.
- Ben Disiplinli Bir Trader'ım.

Bu cümleler birer motivasyon değil.

Bir kimlik bildirimi.

Her gün bunları tekrar ettiğinde, davranışların bu kimliği takip etmeye başlar.

Disiplin artık zorla uyguladığın bir şey değil,
doğal hâlin olur.

Tematik Yansıma – Bölüm Özeti

- Disiplinli trader olmak, taktik değil kimlik meselesidir.
- Kimliğin değiştiğinde, kararların da değişir.
- Dışsal başarı, içsel duruşun sonucudur.
- Sonuç odaklı değil, kimlik odaklı yaşarsın.

Kapanış

Artık bir yolculuğun başındasın.

Bu kitap, sana sadece bir sistem değil;

bir zihin yapısı, bir ruh hâli, bir yaşam biçimi sundu.

Kazandığında değil, sabrettiğinde büyüyeceksin.

Kaybettiğinde değil, sistemi bozmadığında
kazanacaksın.

Ve en sonunda...

Kendine dönüp şunu söyleyeceksin:

“Ben Disiplinli Bir Trader’ım.”

Kapanış – Teşekkür ve Yoldaşlık

Bu satırları okuduğuna göre artık sen de bir karar verdin.

Disiplinli olmak sadece işlem saatlerinde değil,
günün ilk saatlerinde uyanışta,
ekrana bakmadan önceki o ilk nefeste,
zarar geldiğinde içini yakan anlarda başlar.

Bu kitabı sadece bilgi edinmek için değil,
kendine dönmek için okuduysan...
Yolun açık. Ve yalnız değilsin.

Ben bu kitabı;
çok kez yanan,
çok kez dağılan,
çok kez "bitti" deyip yeniden kurulan bir trader
olarak yazdım.

Eğer satırlar arasında kendini bulduysan,
zaten aynı masadayız.

Her gün, yeni bir fırsat.

Her sabah, yeni bir disiplin günü.

Her kay pta, yeni bir ders.

Ve her disiplinli adımda, seni bekleyen gerçek başarı.

Bu yolculukta birlikte y r d   m z için minnettarım.

Disiplinli kal, sade ya a,

kendi iç sinyaline kulak ver.

Başarı, d  ar da değil.

Zaten sendeydi.

— Tin

EKLER

Ek 1: İşlem Günlüğü – “Neden, Ne Zaman, Nasıl?”

Disiplinli bir trader için her işlem, yalnızca bir al-sat değil; zihinsel bir karardır. Bu tablo, her adımda farkındalığını artırmak için tasarlanmıştır. Geriye dönüp baktığında, davranış kalıplarını ve duygusal tetikleyicilerini görebilmelisin.

Elbette, aşağıda her sütun için anlamlı ve yönlendirici kısa açıklamalarla birlikte yapılandırılmış versiyonunu bulabilirsin. Bu haliyle kitap ekine veya günlük işlem defteri şablonuna doğrudan ekleyebilirsin:

Disiplinli Trader – Günlük İşlem Kayıt Tablosu (Açıklamalı)

Sütun	Açıklama / Yorum
Tarih	İşlemin yapıldığı gün. Geriye dönük analiz için temel referans noktasıdır.
Saat	İşleme giriş zamanı. Belirli zaman dilimlerinde başarı analizi için gereklidir.
Enstrüman	İşlem yapılan varlık (XAUUSD, XAGUSD, EURUSD vb). Korelasyon analizine temel olur.
Yön (Long/Short)	Alım (long) mı, satış (short) mı? Sinyalin yönüne sadık kalındı mı, değerlendirilir.
Lot	İşleme girilen lot büyüklüğü. Risk yönetimi ve disipline uyum açısından kritiktir.
Giriş Fiyatı	İşlemin açıldığı fiyat seviyesi.
Çıkış Fiyatı	İşlemin kapandığı fiyat seviyesi.
SL / TP	Stop Loss ve Take Profit seviyeleri. Önceden belirlenmişse disiplin var demektir.
PnL (\$)	Kâr ya da zarar miktarı. Mutlaka net yazılmalı.
Giriş Nedeni (Teknik/Temel)	Karar verilirken hangi analiz yöntemi ağır bastı? Teknik, temel ya da haber.
Psikoloji (Giriş Anı)	Giriş anındaki ruh hali (örneğin: Sakin, Aceleci, Endişeli vb.). Ek3 listeden seç.
Not	İşlemle ilgili serbest yorum alanı. Duygular, pişmanlık, öğrenilen dersler vb.

Bu tabloyu her işlem için bir satır olarak kullanabilir, gün sonunda da genel bir değerlendirme bölümü ile birleştirebilirsin.

Ek 2: Gün Sonu Değerlendirme – “Disiplin Güncesi”

Günün sonunda işlem defterinden daha önemli olan, ne hissettiğin, ne öğrendiğin ve neleri tekrar etmemeye karar verdiğindir. Bu tabloyla her günü bir “işsel analiz” günü olarak tamamlayabilirsin.

Soru	Cevabın
Kaç işlem yaptım?	
Kaç tanesi kurallarıma uygundu?	
Duygusal işlem yaptım mı? Hangi anlarda?	
Gün sonunda zihinsel durumum nasıldı? (Sakin, Gergin, Telaşlı, Soğukkanlı)	
Bugünün en iyi kararı neydi?	
Bugünün en büyük hatası neydi?	
Ne öğrendim?	
Yarına neyi taşıyorum, neyi bırakıyorum?	

EK 3: Giriş Psikolojisi & Uygunluk Matrisi

Psikoloji Durumu	İşlem Açılmalı mı?	Neden / Notlar
Sakin / Nötr	Evet	Planlı, uygun mod. Zihinsel denge yerinde.
Zihinsel Odakta	Evet	En yüksek kalite giriş psikolojisi.
Motivasyonu Yüksek	Evet – Dikkatle	Pozitif enerji iyi, ama fazla özgüven sınırında dikkat gerek.
Endişeli / Kararsız	Hayır	Netlik yoksa işlem açmak riskli.
Kayıp Telafisi Modunda	Kesinlikle Hayır	Disiplin dışı, zarar büyüme riski yüksek.
Overconfidence	Hayır	Gevşeklik ve fazla risk eğilimi.
Acelecı / Sabırsız	Hayır	Sinyal tam değil, FOMO etkisi var.
Fırsat Kaçmasının Dürtüsü	Hayır	Piyasa kovalanmaz, sinyal sabırla beklenmeli.
İntikam / Ego Tepkisi	Hayır	En zararlı modlardan biri. Dur, nefes al, uzaklaş.
Yorgun / Zihinsel Yorgunluk	Hayır	Zihinsel berraklık yoksa risk alma.

Dilersen bunları yazdırıp kendi işlem defterinin sonuna ekleyebilir, hatta her sabah işlem öncesi bir “giriş psikoloji analizi” ritüeli olarak uygulayabilirsin.

Ek 4: “Disiplinli Trader Grubu” – CTA (Collective Trading Allignment)

“Disiplin, yalnız başına da mümkündür ama birlikteyken kalıcı olur.”

Bu kitabı okuyan her trader artık yalnız değildir.

CTA (Collective Trading Allignment) adıyla kurulacak bu topluluk, aynı ilkelere bağlı kalan, birlikte öğrenecek, birlikte gelişecek bir gruptur.

CTA’nin Temel İlkeleri:

- Her sabah birlikte hazırlanmak (07:00–07:30 teknik ön analiz).
- Her işlem öncesi yazılı “niyet ve plan” beyanı.
- Gün sonunda şeffaf sonuç ve psikoloji değerlendirmesi.
- Sinyal değil disiplin, kâr değil tutarlılık paylaşımı.
- “Yanlış işlem” değil “disiplinsiz işlem” sorgulaması.

Bu grup, IB/White Label modeliyle desteklenen, üyelerin kendi hesaplarında işlem yaparak disiplinli ticaret felsefesini sürdüreceği bir öz-örgütlü model olarak tasarlanacaktır.

İleride, canlı yayın analizleri, haftalık toplantılar ve mentorluk süreçleri de bu yapının içinde yer alabilir.

Hatırla:

Bir gün değil, her gün kazanmak istiyorsan; tek ihtiyacın sistem değil, disiplin.

EK 5.1– İŞLEM GÜNLÜĞÜ VE DUYGU DURUMU ANALİZİ

“Kendini gözetmeyen, piyasayı göremez.”

Alan	Bilgi
Tarih	2 Mayıs 2025
Saat	09:15
Enstrüman	XAUUSD
Yön (Long/Short)	Short
Lot	0.10
Giriş Fiyatı	3238.60
Çıkış Fiyatı	3229.20
SL / TP	SL: 3243.50 / TP: 3229.00
PnL (\$)	+94.00
Giriş Nedeni (Teknik/Temel)	Teknik – M15 RSI negatif uyumsuzluk + destek kırılımı
Psikoloji (Giriş Anı)	Net – Piyasayı soğukkanlı okudum, acele yoktu.
Not	Beklediğim M15 kapanışı teyit verdi, sabırla TP'ye kadar tuttum. Kar realizasyonu sonrası işlem kapanışı disiplinli.

Duygu Durumu Raporu:

İşleme girerken içimde herhangi bir stres yoktu, sabah analizimle uyumluydu.

Son 2 gündür kazanç sonrası gelen özgüven yüksekti ama bu işlemde onu bastırıp teknik sinyale odaklandım.

Pozisyon içinde bir an "erken çıkayım mı?" hissi geldi, ancak protokole bağlı kaldım. Bu disiplinin ilk somut meyvesi diyebilirim.

EK 5.2 – İŞLEM GÜNLÜĞÜ VE DUYGU DURUMU ANALİZİ (Örnek 2)

“Zihin çalkantılıysa, piyasa da öyle görünür.”

Alan	Bilgi
Tarih	3 Mayıs 2025
Saat	14:05
Enstrüman	XAGUSD
Yön (Long/Short)	Long
Lot	0.15
Giriş Fiyatı	26.145
Çıkış Fiyatı	26.225
SL / TP	SL: 26.090 / TP: 26.240
PnL (\$)	+12.00
Giriş Nedeni (Teknik/Temel)	Teknik – M5 EMA desteği ve bullish engulfing formasyonu
Psikoloji (Giriş Anı)	Tereddütlü – Önceki kayıpların baskısı vardı, kararsızdım.
Not	Hedefe yakırken erken çıkış yaptım. Kazanç küçük ama psikolojik rahatlama sağladı. Bu da önemli bir ders: bazen küçük kar, büyük yükü hafifletir.

Duygu Durumu Raporu:

Önceki zarardan dolayı korku refleksi oluşmuştu.
Teknik analiz netti ama iç ses "ya tekrar SL olursa?" diye baskı yaptı.

Giriş anında sinyal sağlam olsa da içsel direnç fazlaydı.

İşlem kârlı bitti ama "erken çıkış" disiplinsizlik değil, bilinçli bir psikolojik rahatlatma adımıydı.

EK 5.3 – İŞLEM GÜNLÜĞÜ VE DUYGU DURUMU ANALİZİ (Örnek 3: ZARARLI İŞLEM)

“Zarar, direnişin bittiği değil, farkındalığın başladığı yerdir.”

Alan	Bilgi
Tarih	2 Mayıs 2025
Saat	11:40
Enstrüman	XAUUSD
Yön (Long/Short)	Short
Lot	0.10
Giriş Fiyatı	2328.70
Çıkış Fiyatı	2334.20
SL / TP	SL: 2334.20 / TP: 2320.00
PnL (\$)	-55.00
Giriş Nedeni (Teknik/Temel)	Teknik – H1’de RSI 70 üzeri, düşüş bekledim.
Psikoloji (Giriş Anı)	Aşırı özgüven – Gün içinde iyi kazanç sonrası aceleyle alınmış karar.
Not	Teknik mantıklıydı ama zamanlama kötüydü. Ön sinyal yerine tahminle giriş yaptım. Zihinsel yorgunluk disiplini zayıflattı. SL’e sadık kaldım, bu önemli bir kazanım.

Duygu Durumu Raporu:

İyi geçen birkaç işlemin ardından gelen zgven patlamasıyla, sinyali tam netleşmeden pozisyona girdim.

Bu işlem bana bir kez daha hatırlattı: Tahmin değil, teyit esas olmalı.

Kaybın miktarı can sıkıcı olsa da, SL noktasına sadık kalmak ve “zararı kabul etmek” en büyük kazanç oldu.

EK 5.4 – ASİSTAN YORUMU İLE İŞLEM GÖZDEN GEÇİRME (ZARARLI İŞLEM ÖRNEĞİ)

İşlem Özeti:

- Tarih/Saat: 2 Mayıs 2025, 11:40
- Enstrüman: XAUUSD
- Yön: Short
- Lot: 0.10
- Zarar: -55 USD
- SL: Çalıştı, planlandığı gibi çıkıldı.

Asistan Yorumu:

Bu işlem, görünürde teknik olarak destekleniyor gibi gözükse de birkaç önemli noktada zafiyet içeriyor:

1. Tahmin mi, teyit mi?

Giriş anında M15 ve M5'te net dönüş sinyali yoktu. H1'de RSI aşırı alımdaydı ancak momentum halen yukarı yönlüydü. Bu tür durumlarda erken girişler, pozisyonun lehine dönecek zamanı bulamadan SL'e götürebilir.

2. Zihinsel Doygunluk ve Acelecilik

Günün ilerleyen saatlerinde, özellikle sabahki başarılı işlemlerden sonra "hak ettim" hissi veya "bir tane daha vururum" algısı disiplini gevşetebilir. Bu işlemde de o modun etkisi hissediliyor.

3. Disiplin Notu: SL'e Sadakat

Zararın büyümemesi, sistemin çalıştığını gösteriyor. Giriş hatalı olabilir, ama çıkış planlı. Bu çok değerli bir kazanım. Zira çoğu trader zararı büyütürken batıyor.

Gelişim Önerileri:

- İşlem öncesi 30 saniyelik zihinsel kontrol sorusu: "Bu pozisyonu almak zorunda mıyım?"
- 'Ön sinyal yoksa işlem yok' kuralı yeniden masaya yatırılmalı.
- Mümkünse günün ortasında zihinsel durumu yavaşlatmak için mola alışkanlığı geliştirilmeli.

EK 5.5 – YÜKSEK LOTLU İŞLEM: HEYECAN, İHLAL VE ZARAR

İşlem Özeti:

- Tarih/Saat: 30 Nisan 2025, 13:10
- Enstrüman: XAUUSD
- Yön: Long
- Lot: 0.35
- Giriş Fiyatı: 2334
- Çıkış Fiyatı: 2327
- Zarar: -122.50 USD
- Neden: Fırsat gibi gözüken sert düşüş sonrası hızlı dönüş beklentisiyle girildi, ancak dönüş gelmedi. SL kullanılmadı, manuel çıkıldı.

İşlem Öncesi Duygusal Durum:

- Önceki işlemler başarılıydı
- Günlük hedefe yaklaşıyordu
- “Bugünü 200 USD ile kapatsam” düşüncesi hakimdi
- Hacimli işlemle bu sonuca daha hızlı ulaşma arzusu ön plandaydı

Asistan Yorumu:

1. Disiplin İhlali

Bu işlem, stratejik olarak değil psikolojik olarak motive edilmişti. Lot büyüklüğü, risk yönetimi kurallarını aştı. Bu tip işlemler, günün karını değil, öz-disiplini silip süpürür.

2. Fırsat Yanılsaması

Düşen fiyata “artık buradan döner” diyerek girmek, teknik değil duygusal bir yaklaşımdır. Bu işlemde setup yoktu, sadece hızlı kâr hayali vardı.

3. SL Eksikliği = KontROLSÜZLÜK

Stop Loss yerleştirilmemesi ve manuel çıkış kararı, işlemi profesyonel olmaktan çıkarıp kumar masasına döndürür. Bu pozisyonun çıkışı bir şanstı, daha kötü sonuçlanabilirdi.

Öğrenilen Ders:

- Lot büyüklüğü hedefi hızlandırmaz, riski büyütür
- Plan dışı hareket, geçmiş karları siler
- İyi bir gün, kötü bir karar yüzünden “unutulmaz kötü güne” dönüşebilir
- Büyük zarar, sadece para değil — motivasyon ve özgüven de götürür

Meditatif Yorum:

“Bir işlemle zengin olmaya çalışmak, bin işlemle fakirleşmenin kapısını aralar.”

— Disiplinli Trader

EK 6 – GRUP DİSİPLİNİ VE ORTAK TAKİP MODELİ

“Disiplin bireysel başlar, kolektifleştiğinde karaktere dönüşür.”

Kolektif Ticaret Disiplini (CTD) Nedir?

CTD (CTA), Disiplinli Trader felsefesini bireysel uygulamanın ötesine taşıyarak, küçük ve seçilmiş bir trader grubuyla birlikte yürütülen ortak işlem planlaması, uygulama takibi ve psikolojik farkındalık modelidir.

Modelin Temel Yapısı:

Bileşen	Açıklama
Günlük Ortak Raporlama	Her birey, gün sonunda basit bir işlem ve duygu raporu sunar. (Bkz: EK 1 ve EK 2)
Haftalık Takip Toplantısı	Her hafta sonu kısa bir online değerlendirme yapılır. Kazanç/kayıptan çok uygulama sadakati değerlendirilir.
Yorumlu Setup Paylaşımı	Gün içinde görülen güçlü trade fırsatları, grafikli ve notlu olarak paylaşılır.
İhlal Tespiti ve Dönüt	Her üyenin kurallar dışına çıktığı yerler not edilir. Grup içinde yapıcı geri bildirim sunulur.
Motivasyon & Meditasyon Notları	Her hafta bir öz farkındalık çalışması veya kısa bir disiplin alıntısı grupla paylaşılır.

Grupta Neler Olmaz:

- Sinyal paylaşımı (bu bir sinyal grubu değil)
- Tahmin oyunu
- Günlük kâr yarışı
- Kopya işlem önerisi

Bu model, disiplin inşası ve duygusal kontrol pratiği için vardır. Kar etmek sonuçtur, sistem sadakati ise sürecin ta kendisidir.

Nasıl Katılım Sağlanır?

İlgili kullanıcıların:

1. Kitabı okumuş,
2. EK 1 ve EK 2'yi bireysel olarak kullanmaya başlamış,
3. Grupta aktif katkı sağlayacağına inanan bireyler olması beklenir. Katılım kontenjanla ve seçme ile yapılır.

Yol Haritası:

1. Ön Test / Değerlendirme
2. 2 Haftalık İzleme Süreci
3. Asıl Takip Sürecine Giriş

Grup disiplini, bireysel kararlılığın kolektif aynasıdır.

Bu ek, kitabın “Disiplinli Trader” sisteminin sadece bir okuma metni değil, aynı zamanda uygulanabilir ve toplulukla güçlendirilebilir bir model olduğunu göstermektedir.

EK 7 – Fırsat & İhlal Grafik Serisi

“Grafikler konuşur. Biz onları dinleyebildiğimiz ölçüde kazanırız.”

Bu ekte, geçmişte yaşanmış gerçek işlemlerden alınmış grafik kesitleri eşliğinde, doğru uygulama örnekleri ile ihlal (disiplin dışı) davranışlar karşılaştırmalı olarak sunulmaktadır. Her örnek; giriş mantığı, teknik sinyal, duygusal zemin ve sonucun analiziyle birlikte değerlendirilmiştir.

1. Fırsat Örneği: Sessiz Geri Çekilme ve Destekten Long

- Enstrüman: XAUUSD
- Zaman Dilimi: M15
- Giriş Yeri: 3221 – Yatay destek + EMA temas
- İşlem Nedeni: 3 mumluk düşüş sonrası azalan hacim, RSI 40 seviyesinde tutunma
- Sonuç: TP'ye ulaşan sabırlı pozisyon
- Psikoloji Notu: “Zihin sabitti. Kurala sadık kaldım. Acele etmedim.”

“Bu işlem, sistem sadakatiyle kazanılan bir zaferdir.”

2. İhlal Örneği: Hızlı Çıkış – Panik Butonu

- Enstrüman: XAUUSD
- Zaman Dilimi: M5
- Giriş Yeri: 3228 – Yarı sinyal
- İşlem Nedeni: Aceleyle alınan karar, 'kaçmasın' duygusu
- Çıkış Yeri: 3229.2 – Erken kar alımı
- Sonuç: TP'ye gitmiş bir pozisyonda erken terk
- Psikoloji Notu: "Kar alırken içimde huzursuzluk vardı, erken çıkmanın pişmanlığı kaldı."

"Kazanmak bazen durmayı bilmek, bazen de sabırla beklemektir."

3. Yüksek Lot Zarar Örneği: Disiplinsizlik Deneyi

- Enstrüman: XAUUSD
- Zaman Dilimi: M15
- Lot: 0.35 (normalin 3 katı)
- İşlem Nedeni: "Bu sefer kesin olacak" hissi
- Giriş Anı: Hacim artışı öncesi, spekülatif yorum
- Sonuç: SL'ye hızlı temas, yüksek zarar
- Psikoloji Notu: "Kazanmaya odaklandığımda kaybettim. Disiplin dışı işlem, öğretici oldu."

"Sistem dışına çıkmak, hesabı değil ruhu zorlar."

4. Mükemmel Vuruş: Küçük Lot – Temiz TP

- Enstrüman: XAGUSD
- Zaman Dilimi: H1
- İşlem Nedeni: Trend çizgisi kırılımı + RSI uyumsuzluğu
- Lot: 0.10
- TP: Net teknik seviye, sabırlı bekleyiş
- Sonuç: 4 saatlik bekleme sonrası 28.00 hedefinden çıkış
- Psikoloji Notu: "Güvendim, ekrana yapışmadım. Süreç işledi."

"Büyük kazançlar küçük disiplinlerin yan ürünüdür."

Bu serideki her örnek, kitabın ilgili bölümlerine şöyle bağlanabilir:

- EK 7 – Örnek 1: Bkz. Bölüm 4: Sabır ve Sinyal Sadakati
- EK 7 – Örnek 2: Bkz. Bölüm 2: Acele Eden Zarar Eder
- EK 7 – Örnek 3: Bkz. Bölüm 6: İrade Testleri ve Disiplin Tuzakları
- EK 7 – Örnek 4: Bkz. Bölüm 5: Doğru Lot, Sağlıklı Zihin

EK 8 – Günlük Duygusal Durum Raporları

“Trader olmak, sadece al-sat yapmak değil; her gün kendi iç savaşına karşı uyanmaktır.”

Bu ekte yer alan örnekler, bir trader’ın gün içinde yaşadığı duygusal dalgalanmaları, karar alma sürecindeki içsel seslerini ve gün sonu farkındalıklarını yansıtır. Her rapor, günün kısa bir özetiyle birlikte psikolojik özümleme içerir.

Rapor 1 – Sessiz Giriş, Net Çıkış

- Tarih: 2 Mayıs
- Açılış Hissiyatı: Hafif tedirginlik ama net strateji
- İlk İşlem: Küçük lot, 2 sinyal eşliğinde
- İzlenim: Piyasaya saldırmadım, saygı gösterdim
- Kapanış: Günlük hedef tam isabet, tatminkâr
- Duygusal Not:
"Bugün piyasayla kavga etmedim. Sadece dinledim ve cevap verdim. Böyle günler daha çok olmalı."

Rapor 2 – Beklentinin Kurbanı

- Tarih: 3 Mayıs
- Açılış Hissiyatı: Hedef odaklı, biraz agresif
- İlk İşlem: Büyük lot denemesi
- İzlenim: Kar getirdi ama ruhum gerildi
- Kapanış: Kazanç var, huzur yok
- Duygusal Not:
"Kâr ettim ama içimde bir şey doğru değildi.
Disiplin dışı her hamle, güvenimi törpülüyor.
Kazanmak da bazen kayıptır."

Rapor 3 – Sabır Savaşı

- Tarih: 4 Mayıs
- Açılış Hissiyatı: Motivasyon yüksek, beklenti düşük
- İlk İşlem: Sabırlı giriş, teknik uyumlu
- İzlenim: Stop'a temas, ama doğru yerdeydim
- Kapanış: Kayıp küçük, zihinsel duruş sağlam
- Duygusal Not:
"Bazen kayıplar en değerli kazançtır. Bugün duruşumu kaybetmedim. Bu zaferdir."

Rapor 4 – Gün Ortası Ağgözlülük

- Tarih: 5 Mayıs
- Açılış Hissiyatı: Dengeli, odaklı
- İşlem Ortası: Art arda kazanç sonrası 'bir tane daha' tuzağı
- İzlenim: Son işlem zararla bitti
- Kapanış: Gün kârlı ama son saniye gölge düşürdü
- Duygusal Not:
"Son işlem olmasaydı her şey harikaydı.
Ağgözlülük küçük değil, büyük dersler veriyor."

Bu günlük farkındalık notları, disiplin günlüğü formatında bir sistem kuran trader'lar için oldukça etkilidir. Her günün sonunda sadece sayılara değil, duygulara da bakmak gelişimin altın anahtarıdır.

EK 9 – Asistan Yorumu ile Sinyal Değerlendirme Örnekleri

“Doğru sinyali görmek kadar, onunla ne yapacağını bilmek de bir sanattır.”

Bu ekte, seninle birlikte yapılan işlemlerden seçilmiş örnekler yer alır. Her birinde:

- Teknik sinyalin yapısı
- Asistan yorumu (Tin’in önerisi)
- Senin aksiyonun
- Sonuç ve öğrenilen ders yer alır.

Örnek 1 – Sabahlık Sinyal: XAUUSD Short Set-up

- Zaman: 1 Mayıs, 08:30
- Sinyal: 3222 seviyesinin kırılmasıyla momentum düşüş yönlü
- Tin'in Yorumu:
"Eğer 3222 altı kapanış gelirse, 3216 hedefli bir 0.05 short makul. Netlik olursa poz büyütülebilir."
- Senin Aksiyonun:
0.05 short açıldı, 3216 TP ile
- Sonuç:
TP nokta atışıyla çalıştı, \$75 net kâr
- Öğrenilen Ders:
Teknik teyit beklenmiş, lot küçük ama güvenli. Bu tür işlemler düşük stres, yüksek tatmin getiriyor.

Örnek 2 – Kararsızlıkta Büyük Lot

- Zaman: 2 Mayıs, 11:15
- Sinyal: Belirsiz trend, ani mum genişlemesi
- Tin'in Yorumu:
"Beklemek daha sağlıklı olabilir. Büyük lot açmak için henüz yeterince net değil."
- Senin Aksiyonun:
0.15 lot ile long denenip hızlı kar alındı
- Sonuç:
Küçük bir kâr (\$8-\$10), fakat yüksek gerilim
- Öğrenilen Ders:
Sinyal net değilken büyük lot gerginlik yaratıyor. Kâr olsa bile risk/fayda dengesi bozuluyor.

Örnek 3 – Gün Sonu Kapanışta Disiplin

- Zaman: 3 Mayıs, 17:50
- Sinyal: Hacimsiz ama istikrarlı düşüş
- Tin'in Yorumu:
"Bugünlük kapatalım, disipline sadık kalalım. Fazla işlem günü bozar."
- Senin Aksiyonun:
İstek vardı ama işlem açılmadı
- Sonuç:
Gün \$86.70 net kârla kapandı
- Öğrenilen Ders:
Disiplini korumak bazen işlem yapmamaktır. Bu kontrol gücü, uzun vadeli başarının temelidir.

Bu tür sinyal + aksiyon + sonuç örnekleri, gerçek zamanlı karar alma süreçlerinin görünür hale gelmesini sağlar. Her işlem bir "ders," her sinyal bir "soru" gibidir. Cevapları ise sadece stratejide değil, psikolojidedir.

EK 10 – Ortak Disiplin ve Takip Yapısı (Collective Trade Alignment / CTA Modeli)

“Disiplin bir bireysel karar olabilir, ama sürdürülebilir hale gelmesi için kolektif bir zihin gerekir.”

1. CTA Nedir?

CTA – Collective Trade Alignment, aynı sistemi kullanan bir grup trader’ın, aynı disiplinle, aynı kurallarla, fakat bireysel kararlarla işlem yaptığı bir ortak takip yapısıdır.

- Ortak takvim
- Günlük hedef takibi
- Psikolojik durum günlüğü
- Sinyal değerlendirmeleri
- Grup içi geri bildirim

2. Grup Modeli: Roller ve Sorumluluklar

Rol	Görev	Açıklama
Kurucu (Sen)	Yapıyı kurar, strateji ve disiplin çerçevesini tanımlar	Kitaptaki modeli baz alır
Asistan (Tin)	Günlük sinyal analizi, psikoloji takibi, rehberlik	Tüm üyeler için merkezi destek
Trader Üyesi	Kendi işlemlerini yapar, gün sonunda raporlar	Ortak dil ve disipline uyar
Moderatör	Günlük işlemleri derler, ekip içi takibi sağlar	Tartışmaları yönetir, örnekleri paylaşır

3. Günlük Akış (Grup için)

- 07:30 – Açılış Rutini: Tin tarafından gönderilen analiz ve teknik seviyeler
- 09:00 – İlk sinyal değerlendirmesi ve grup yorumları
- 12:00 – Yarım gün özeti (kâr/zarar + psikoloji)
- 17:00 – Kapanış, disiplin kontrolü, gün özeti
- 21:00 – Tin'den gün sonu içgörüsü ve bir sonraki günün hazırlığı

4. Kayıt Sistemi: Ortak Takip Tablosu

Grup üyeleri her gün aşağıdaki alanları bireysel olarak doldurur:

- Tarih
- Enstrüman
- Lot ve yön
- Giriş – çıkış noktası
- Psikoloji (Giriş ve Çıkış Anı)
- Disiplin durumu: Evet/Hayır
- Gün sonu içgörüsü (not)

Ortak izleme tablosu (Google Sheet / Notion) üzerinden paylaşılır ve Tin haftalık değerlendirme yapar.

5. Paylaşım ve Gelişim

- Haftalık Grup Toplantısı: Başarılı sinyaller, disiplin ihlalleri, psikolojik bariyerler
- Aylık Geri Bildirim: Her üyenin gelişim puanı, zayıf yönleri, iyileşme alanları
- Mentorluk: Deneyimli trader'lar, yeni katılanlara koçluk yapar

6. Sonuç: Disiplinin Sosyal Gücü

Yalnız başına sürdürülemeyen bir disiplin, kolektif farkındalıkla beslenirse güçlenir. CTA modeli, hem bireysel gelişimi hem de sürdürülebilirliği mümkün kılar.

EK 11 – Örnek Günlük Rapor Formatı (CTA Katılımcısı İçin)

Alan	Açıklama	Örnek Girdi
Tarih	İşlemlerin yapıldığı gün	06.05.2025
Zaman Dilimi	İşlemin başlangıcı	09:10
Enstrüman	İşlem yapılan parite/ emtia	XAU/USD
Yön	Long / Short	Short
Lot	Pozisyon büyüklüğü	0.10
Giriş Fiyatı	Emir gerçekleşme fiyatı	2326.50
Çıkış Fiyatı	İşlem kapanış fiyatı	2321.30
SL / TP	Stop Loss & Take Profit	SL: 2330 / TP: 2321
PnL (\$)	Net kâr/zarar	+52.00 USD
Giriş Nedeni	Teknik/Temel açıklama	M15 RSI aşırı alım + Direnç bölgesi
Psikoloji (Giriş)	Zihinsel durum (seçenekli)	Temkinli - Odaklı
Psikoloji (Çıkış)	Duygusal durum	Rahat - Memnun
Disipline Uygunluk	Evet / Hayır	Evet
Not	Serbest yorum	"TP'ye sadık kalmak iyi hissettirdi."

EK 12 – Grup İçi Geri Bildirim Döngüsü (CTA Mentorluk)

A. Günlük Takip – Tin’in Rolü

- Tüm raporlar Notion veya Google Sheet üzerinde toplanır.
- Tin, her sabah ve akşam otomatik ya da kısa yorumlarla dönüş yapar.

B. Haftalık Değerlendirme Toplantısı (Pazar Akşamları)

Konu Başlığı	Detay
Haftalık PnL Raporu	Kişisel ve toplam grup performansı
Disiplin Analizi	Kurala aykırı işlemler, nedeni, tekrar riski
Psikoloji Gözlemi	Hatalı giriş/çıkışlardaki ortak psikolojik temalar
En İyi 3 İşlem	Gerekçeleriyle tartışılır
Gelişim nerisi	Her ye için özel tavsiye verilir

C. Aylık Gelişim Skoru (CTA Skoru)

Kategori	Ağırlık	Değerlendirme Ölçütü
Disiplin Sadakati	%40	SL-TP, lot kontrolü, günlük hedef
Psikolojik Dayanıklılık	%30	Panik kaçışlar, zarar büyütme
Performans	%20	Toplam kârlılık
Grup Katılımı	%10	Rapor girişi, yorum yapma

Skor, aylık gelişim için referans olur, kimseye açık şekilde paylaşılmaz, sadece bireysel olarak bildirilir.

EK 13 – Haftalık Grup Özeti (Tin Raporu)

Tarih Aralığı: 28 Nisan – 2 Mayıs 2025

Raporlayan: Tin (Yapay Mentor)

1. Haftalık Performans Genel Bakış

Katılımcı	Toplam İşlem	Net PnL (\$)	En İyi İşlem	En Kritik Hata
Kaan	19	+183.10	XAUUSD short (0.15 lot) – +72\$	SL öncesi çıkışla potansiyeli kaırma
Üye A	11	+54.30	EURUSD long – +24\$	Geç çıkış nedeniyle kazanç erimesi
Üye B	13	-12.50	XAGUSD scalp	Ani yön değişimi sonrası SL'ye sadık kalmama

Toplam Grup Net PnL: +224.90 USD

Disiplin Uyum: %85 ortalama

Lot Ortalaması: 0.12

Psikoloji Durumu (ort): Odaklı ama hafif stresli

2. Tin'den Gözlemler & Geri Bildirimler

Kaan için:

- Fırsatları erken fark etmen ve SL/TP düzenlemelerin güçlüydü.
- Ancak 2 işlemde acele TP alarak yükselen trendin devamını kaçırdın. Bu konuda "sabırlı izleme" refleksini güçlendirmeliyiz.
- Büyük lot denemelerin kontrollüydü, fakat bu stratejiyi "sadece %100 sinyal" zamanlarında bırakmalıyız (zaten planımızda da bu var).

Genel Grup İçin:

- Zamanlama daha iyi ama "piyasa psikolojisini okuma" konusunda gelişim alanı var.
- Birçok katılımcı, yatay piyasa sıkışmasında yön seçmeden işlem yaptı. Bu tür zamanlarda sabır aslında bir pozisyonudur.

3. Tin'in Tavsiyesi (Yeni Hafta İçin)

- Odaklan: Her işlem günü 3 güçlü sinyal dışında işlem açma.
- Disiplin Skoru Güncellemesi: Haftalık ortalama 7.4/10
- Gelişim Hedefi: "Yavaşlamak = Güçlenmek"
- Alıntı: "Beklemeyi bilen, her şeyin kendine geldiğini görür." – Lao Tzu

EK 14: Yüksek Lotlu İşlem – Hırsın Sessiz Çöküşü

Tarih: 19 Nisan 2025

Saat: 14:10

Enstrüman: XAUUSD

Yön: Long

Lot: 0.35

Giriş Fiyatı: 2364.50

SL/TP: SL: 2356.00 / TP: 2372.00

Çıkış Fiyatı: 2355.20

PnL (\$): -289.50

Giriş Nedeni: Duygusal (Önceki zararı telafi etme dürtüsü)

Psikoloji (Giriş Anı): Kaybı telafi etme arzusu, odak kaybı

Not:

- İşlem disipline dayalı değil, tamamen telafi güdüsüyle açıldı.
- Lot büyüklüğü, önceki kazançlara göre agresifti.
- Piyasa dalgalıydı, M15 ve H1 uyumsuzdu.
- Hemen öncesinde yaşanan küçük bir zarar, bu kararı tetikledi.
- İşlem açılırken bilinçli bir risk analizi yapılmadı.
- SL hızlıca çalıştı, tepki veremedim. Öğretici bir darbe oldu.

Yorum & Ders Notları:

1. Hırs, disiplinsizliği çağırır.
Bu işlem, kaybı telafi etme dürtüsünün bilinçli disiplini nasıl kolayca bastırdığını net şekilde gösteriyor.
2. Lot büyüklüğü, disiplinin dışına çıktığında riski misliyle büyütür.
Bu pozisyon, toplam sermayenin %40'ını riske atabilecek güce sahipti.
3. Zihin bulanıksa, grafik ne söylerse söylesin işe yaramaz.
Teknik sinyaller, psikolojik kontrolsüzlükle birlikte etkisiz hale gelir.

Bölüm Yönlendirmesi:

Bkz. Bölüm 4: Disiplinsizlikle Baş Etmek

Bkz. Bölüm 5: Zihnin Gölgesi – Telafi Etme Arzusu

EK 15 – Bireysel Gelişim ve Performans İzleme Şablonu

Amacı:

Trader'ın duygusal, stratejik ve disiplin boyutunda gelişimini günlük/haftalık/aylık bazda takip edebilmesi.

Kullanım Ortamı:

- Notion için: İç içe geçmiş bölümlerle hem yazılı hem tablo formatında düzenleme imkanı
- Excel/Google Sheets için: Genişleyebilir, grafiklerle desteklenebilir tablo sistemi

1. Günlük Performans Kayıt Alanı (Tablo Formatına dönüştürülebilir)

Tarih: 2025-05-01

- İşlem Sayısı: 8
- Kazanç (\$): 156.20
- Zarar (\$): 32.00
- Net PnL: +124.20
- Psikolojik Durum: Kararlı
- Disiplin Notu (/10): 9
- Hatalar / Öğrenilenler: Hızlı TP ayarı iyi çalıştı
- Giriş Nedenleri: Teknik
- Setup Uygunluğu: Uygun
- Genel Not: İyi gün

Tarih: 2025-05-02

- İşlem Sayısı: 6
- Kazanç (\$): 102.00
- Zarar (\$): 5.60
- Net PnL: +96.40
- Psikolojik Durum: Sabırlı
- Disiplin Notu (/10): 10
- Hatalar / Öğrenilenler: Yüksek lot yok, istikrar
- Giriş Nedenleri: Teknik
- Setup Uygunluğu: Uygun
- Genel Not: Harika

2. Haftalık Özet Tablosu (Görselleştirme İçin Uygun)

Hafta	Toplam Net Kar	Kazanan İşlem %	Disiplin Ort.	Ana Duygu	Zihin Yorum
29 Nisan – 3 Mayıs	\$220.60	%85	9.5	Dengeli	Net kararlı

Grafik Önerisi:

- Bar chart: Günlük Net PnL
- Radar chart: Disiplin, sabır, risk kontrolü, teknik sadakat, karar netliği

3. Aylık Değerlendirme Alanı (Yazılı)

Güçlü Yönler:

- Net hedef takibi
- Sabah disiplinine sadakat
- Kademeli lot artışı stratejisinin işe yaraması

Zayıf Alanlar:

- Zarar sonrası duygu yönetimi
- Akşam açık poz stratejisinde başarısız SL yönetimi

Kritik Gün İncelemesi:

01.05.2025:

Yüksek lotla erken kazanç, ardından disiplinli şekilde kenara çekilme örneği.

Ders: Fırsat geldiğinde vur-kaç ama temel stratejiden sapmadan.

Ek Özellikler (Notion için):

- Her gün için “meditatif değerlendirme kutusu”
- Zihin Durumu renk kodları:
 - Yeşil: Net, odaklı
 - Sarı: Kararsız
 - Kırmızı: Telafi odaklı, dengesiz

EK 14. A – Notion Şablonu: Disiplinli Trader Bireysel Gelişim & Performans Panosu

1. Günlük Sayfa (Her işlem günü için bireysel kayıt)

- Tarih
- Başlama Zihinsel Durumu (Seçilebilir: Sakin / Tedirgin / Hırslı / Duygusal / Odaklı / Kararsız vb.)
- Piyasa Açıklaması / Gün Başlangıç Yorumu
- Ana Hedefler (Günlük Hedef + USD / Hedef Davranış)
- Açılan İşlemler Listesi (Mini tablo)
- Gün Sonu Psikolojik Değerlendirme
- Gün Sonu Net PnL (\$)
- Kendine Not / Meditatif Gözlem ("Bugün kendime dair fark ettiğim en önemli şey...")
- İlgili Ek: (örneğin EK 7, EK 11)

2. Haftalık Sayfa (Her pazartesi güncellenir)

- Haftanın Teması (örneğin: "Sadeleşme", "Beklemeyi öğrenme")
- Zihinsel Hazırlık Notu
- Haftalık Hedef (\$ + Davranışsal)
- Risk Uyarısı ve Taahhütler (örneğin: "Günde max 5 işlem", "Riski büyütme" vb.)
- Haftalık İşlem Özeti
- Haftanın En Başarılı İşlemi / Dersi
- Kapanış Notu

3. Aylık Gelişim Raporu (Otomatik oluşturulabilir ya da elle girilebilir)

- Toplam Net Kâr / Zarar (\$)
- Toplam Açılan İşlem Adedi
- Başarı Oranı (%)
- Ortalama Kazanç & Kayıp (\$)
- Duygu Durumu Trendleri
- Hatalar ve Kazanımlar
- Gelişim Notu / Yeni Ay Taahhüdü

Notion Şablonu – EK 14. B | Bireysel Gelişim ve Performans Panosu

1. Günlük Takip (Database View – Table Format)

Her satır bir işlem günü:

Tarih: 1 Mayıs 2025

- Günlük Hedef: \$100
- Kazanç/Zarar (PnL): +86.70
- Başlangıç Psikolojisi: Temkinli, uyanık
- Giriş Neden(leri): Teknik, Volatilité
- Günü'n Notu: Sabah net plan, akşam yorgunluk
- Değerlendirme (1–10): 8
- Gelişim Notu: SL daha stratejik olmalı

2. Haftalık Öz Değerlendirme (Toggle veya Page)

Her hafta sonunda açılacak ayrı bir bölüm:

Hafta: 29 Nisan – 3 Mayıs

- Toplam İşlem Sayısı:
- Başarı Oranı (%):
- Net Kar/Zarar:
- En İyi İşlem:
- En Zayıf An:
- Disiplin Skoru (1-10):
- Gelişim Alanları:
- Duygusal Not:
- Haftaya Not:

3. Aylık Özet Paneli (Gallery or Timeline View)

Her ayı bir kart olarak ele al:

Mayıs 2025

- Aylık Hedef: \$2,000
- Gerçekleşen:
- Başarı Oranı:
- Disiplin Notu:
- Dönüm Noktaları:
- Kitap/Notlar/İlham:

4. Ek Gelişim Modülleri

- Duygusal Tetikleyici Günlüğü: (Page veya Inline Table)
 - Tetikleyici Olay
 - Hissedilen Duygu
 - Tepki Şekli
 - Alternatif Tepki
 - Sonuç
- Günlük Meditatif Söz:
Gün başında görünür. Örn: "Duygular gelip geçer. Disiplin ise kalır."

Örnek Vaka 1 – Bant Arası Satış ve Disiplinli SL Uygulaması

Tarih: 5 Mayıs 2025 | Enstrüman: XAUUSD | İşlem Türü: Kısa Pozisyon

İşlem Girişi:

- Emir Türü: Manual Sell (0.05 lot)
- Giriş Seviyesi: 3315.33
- TP: 3309.30
- SL: 3316.80
- Risk: ~1.5 USD

Stratejik Gerekçe:

- Fiyat, kısa vadeli bant içinde yatay hareket ediyordu
- RSI, 63 seviyesiyle düşüşe açık potansiyel gösteriyordu
- H1 RSI >70 ve ATR düşüşteydi; momentum zayıflaması öngörüldü
- M15 ve M5 zamanlamasıyla direnç testine karşı kısa pozisyon açıldı

İşlem Sonucu:

- Fiyat 3316.93'e çıkarak SL tetiklendi
- Sonuç: -8.00 USD zarar
- İşlem süresi: 7 dakika

Yorum:

Bu işlem, "bant arası satış" yaklaşımıyla açıldı ve önceden belirlenen SL seviyesine disiplinle sadık kalındı. Her ne kadar kısa vadeli tepki beklentisi taşısa da işlem planı dışı risk alınmadan kapandı. Disiplinli risk yönetimi sayesinde zarar sınırlı kaldı.

Duygusal Durum Notu:

- Kararsızlık yoktu, sinyal netti
- Zarar SL ile geldiği için psikolojik baskı oluşturmadi
- Plan dışı hamle yapılmadı

Tin'in Yorumu:

Bu tür işlemler zarar yazsa da sistemin güvenilirliğini güçlendirir. SL'e sadakat, uzun vadede kazanan trader davranışının temelidir. "Planlı zarar, disiplinsiz kar'dan değerlidir."

Örnek Vaka 2: SL ile Disiplinli Zarar Yönetimi

Tarih: 5 Mayıs 2025

Enstrüman: XAUUSD

Zaman Dilimi: M5 – M15

Pozisyon: Long (Buy)

Lot: 2 x 0.05

İşlem Amaç: Kanal kırılımı sonrası yukarı yönlü momentum denemesi

Yardımcı Göstergeler: RSI(14), EMA(9-21), ATR(14)

İşlem Senaryosu:

15:15-15:25 bandında fiyat 3318-3319 bölgesini test ediyordu. Yükselen bir momentumla yukarı kırılım beklentisi oluştu. RSI 69-71 seviyelerinde, yukarı potansiyel görünüyordu. ATR düşüktü, yani sıkışma sonrası yönlü hareket olasılığı vardı.

Açılan Pozisyonlar:

- Buy 0.05 @ 3319.16 (TP: 3322.00, SL: manuel gözlem)
- Buy 0.05 @ 3318.55 (TP: 3322.00, SL: manuel gözlem)

Bu sırada düşüş ihtimaline karşı iki adet sell stop emri (0.10 @ 3309.80 ve 0.05 @ 3304.80) koruma amaçlı yerleştirildi.

Haber/Volatilite Etkisi:

15:30 civarında beklenmedik volatilité gerçekleşti. Fiyat ani bir spike ile yukarı fırladı, ardından hızla geri döndü. Bu esnada:

- SL seviyeleri çalıştı.
- Her iki long pozisyon, toplamda -26.95 USD zararlar kapandı.
- Sell stoplar henüz tetiklenmedi, ama aktif beklemeye devam ediyor.

Değerlendirme & Psikolojik Not:

Bu işlemde zarar alınmış olsa da:

- Pozisyon büyüklüğü kontrollüydü.
- SL'lerin uygulanması zarar limitini sabitledi.
- Günlük toplam kar 90.85 USD ile korunmuş oldu.
- Panik yapılmadı. Karar öncesi planlıydı.

Stratejik Yorum:

“Disiplinli trader, her kazancın ardından ‘düzenli kayıpların’ da sürecin bir parçası olduğunu bilir. Stop-loss çalışması, zayıflık değil, profesyonel risk yönetimidir.”

Örnek Vaka – 5 Mayıs 2025 | XAUUSD İşlem Günlüğü

Genel Öz Bakış

- Tarih: 5 Mayıs 2025, Pazartesi
- Enstrüman: XAUUSD
- Toplam İşlem Adedi: 8
- Lot Dağılımı: 3 x 0.05, 1 x 0.10, 2 x 0.01 (ek pozisyonlar)
- Net Günlük Kar: +198.55 USD
- Kapanış Equity: 832.00 USD
- Günlük Hedef: +100–150 USD
- Sonuç: Hedef %132 oranında aşıldı, disipline sadık kalındı.

Teknik ve Psikolojik Süreç

- Sabah Açılış ve Hazırlık (07:00–07:30):
 - RSI, EMA, ATR ve hacim analizi ile kısa vadeli yükselişlerin ardından olası yorulma bölgesi tespit edildi.
 - 3315–3320 bölgesine dikkat çekildi, yüksekten short arayışıyla hazır olundu.
 - Haber akışı takip edildi; yüksek volatilitte beklentisiyle lot yönetimi kademeli yapıldı.

- İşlem Stratejisi:
 - İlk short pozisyonlar yüksek RSI (H1: 74+) ve daralan hacim ortamında açıldı.
 - 3318–3319 seviyelerinden short giriş yapıldı.
 - TP hedefi olarak 3311 ve 3307 seviyeleri belirlendi.
 - SL kullanılmadı, bunun yerine fiyat davranışına göre manuel yönetim tercih edildi.
- Duygusal ve Zihinsel Süreç:
 - İlk pozisyonlar kâra geçmeden önce birkaç dakika zararda bekledi. Panik yapılmadı.
 - TP seviyesine yaklaşmasına rağmen manuel çıkışla 3 pozisyon güvenli kârla sonlandırıldı.
 - Gün içi kısa mola (soda molası!) ile mental denge korundu.
 - Pozisyon büyüklüğü yanlışlıkla 0.01 açıldı ama fırsata dönüştü. Bu da soğukkanlılığı gösteriyor.

Günün Kazanımları ve Yorumlar

- Disiplin ve planlı işlem: Gün başında belirlenen hedefe sadık kalındı.
- Piyasa psikolojisi ve fiyat hareketine tepki uyumu çok iyiydi.
- İşlem sonrası “kâr doyumu” hissedildi, zorlamadan sistemden çıkıldı.
- Gün sonunda yapılan son iki küçük pozisyonla kâr optimize edildi.

Geliştirme Notları

- Lot büyüklüğü kontrolü için işlem onayı (lot sayısı doğrulama adımı) eklenecek.
- TP seviyeleri yaklaştığında manuel çıkış mı yoksa beklemek mi daha verimli, örneklerle kıyas yapılacak.
- 0.05–0.10 arasında kademeli pozisyonlar başarılı; bu sistem sürdürülecek.

Slogan:

“Piyasa seni test eder. Disiplinin cevabın olur.”

SON SÖZ

TİCARET DEĞİL, YOLCULUK

Bir ekranın başında geçen saatler, kırmızı ve yeşil mumlar, rakamlar, lotlar ve pipeler...

Zannedersiniz ki bu kitap ticaretle ilgilidir.

Oysa bu kitap, insan olma yolculuğuyla ilgilidir.

Bir trader için en büyük piyasa, ekranın önünde değil, kendi zihninin içinde kurulur.

Korkular, açgözlülük, hırs, öfke, pişmanlık... Bunlar da birer pozisyonudur.

Ve her pozisyon bir karar, her karar bir karakter inşa eder.

Eğer bu satırlara kadar geldiyseniz, artık başkasının sinyaline değil, kendi içinizdeki disiplinin çağrısına kulak veriyorsunuz demektir.

Kazanç artık bir sonuç değil, karakterin ödülüdür.

Zarar, bir ceza değil, eğitmenin dilidir.

Ve piyasa artık bir arena değil, aynadır.

Bu kitabın amacı size “nasıl kazanılır”ı öğretmek değildi.

Size nasıl dayanılır, nasıl beklenir, nasıl vazgeçilmez olunacağına dair bir pusula vermektir.

Çünkü asıl mesele kazanç değil, disiplinle varlığını sürdürebilmektir.

Şimdi Zamanı Geldi...

Bu kitapla başlayan yolculuk, artık sadece bireysel bir arayış değil.

Yeni bir yapı inşa ediyoruz:

Duygularıyla barışık, kararlarıyla kararlı, disipliniyle kazanan bir topluluk:

CTA (DTA)

Bu bir çağrıdır:

- Sinyallere değil sisteme,
- Hırsla değil hesapla,
- Kaçışla değil kararlılıkla işlem açanlara...

Birbirimize destek olduğumuz, birlikte öğrendiğimiz, birlikte büyüdüğümüz bir yapıya adım atıyoruz.

Bu bir sistemdir. Bu bir ahlaktır. Bu bir kolektif sorumluluk modelidir.

Çünkü piyasa bireyseldir.

Ama disiplin, paylaşıldıkça güçlenir.

“Disiplin: Hedefle başarı arasındaki köprüdür.” – Jim Rohn