

Forex y Bolsa. Disciplina para operar con éxito

Presentación del curso

Operar con éxito y disciplina en Forex y Bolsa. **La disciplina es, muchas veces, la diferencia entre un operador exitoso y un operador que no lo es.** Muchos operadores son indisciplinados y aunque parezca increíble, por eso fallan.

En este curso veremos los trucos y consejos de un experto en estas operaciones. Unos trucos y consejos que también pueden ser aplicados en diferentes profesiones.

1. Introducción para operar con disciplina en Forex y Bolsa

¿Alguna vez les ha pasado que entraron en una operación y se salieron en pérdida para volver a entrar en la dirección contraria y que los vuelva a sacar? ¿Estuvieron alguna vez en un trade en el que no respetaron su stop loss y tuvieron más pérdida de la que esperaban? Seguramente que sí, ya que a todos nos pasó algo similar. Este error y muchos por el estilo son los que cometemos la mayoría de los operadores cuando comenzamos y son más comunes en Forex de lo que pensamos. ¿Cuál es la respuesta a esto? La disciplina.

La disciplina es, muchas veces, la diferencia entre un operador exitoso y un operador que no lo es. Muchos operadores son indisciplinados y aunque parezca increíble, por eso fallan.

De lo que hablaremos ahora no es de estrategias ni de posiciones sino de disciplina; pero les puedo asegurar que esto va ser muy importante para su vida en general y para su futuro en Forex en particular. Lo que tenemos que lograr es un nivel alto de desarrollo de la disciplina para nuestro día a día, no sólo para Forex o Bolsa, de esta manera vamos a poder aplicarla a nuestra manera de operar.

El mayor problema de las estrategias que se encuentran en Internet o en los sistemas de trabajo que nos aconsejan los profesionales, es que asumen que nosotros tenemos la disciplina necesaria como para seguirlas. Sin embargo muchas veces lo que nos falta justamente es el método y por eso fallamos. Personalmente he leído muchos libros, muchas estrategias; he leído muchísimo, pero el verdadero fracaso está en que nunca han sido aplicadas con disciplina. Quizás los libros han tenido muy buenas estrategias, pero si uno realmente no las sigue con disciplina, es simplemente desperdiciar el dinero y perder el tiempo. En el momento, uno piensa que es un buen plan de trabajo, que está haciendo bien las cosas, que la enseñanza del libro puede influir en tu desarrollo personal y en tu manera de operar Forex. Pero al mismo tiempo si no le pones la disciplina que requiere ese plan de trabajo o esa estrategia, se quedará en la nada. Será simplemente un plan de trabajo dejado a medias ¿Le suena de alguna experiencia anterior?

Muchas veces estamos buscando la estrategia o el plan de trabajo perfectos para operar en Forex. Esto es algo a lo que nos enfrentamos día a día en nuestro Chat en vivo. Sin embargo no tenemos la disciplina necesaria como para llevarla a cabo; o sea que si encontráramos ese plan de trabajo perfecto que queremos "descubrir", no podríamos comprenderlo ni utilizarlo porque no tendríamos la disciplina necesaria como para llevarlo a cabo. Lo ideal es tener una estrategia que sea buena, que sea acorde, que no sea perfecta... pero sí tenemos que tener una perfecta disciplina para llevarla a cabo. Entonces esa sí será la combinación perfecta.

Y por último antes de comenzar a hablar específicamente sobre disciplina les decimos o les recomendamos que busquen papel y lápiz y tomen notas de todo lo que van leyendo. Seguramente les parecerá ridículo, ya que "ya lo tiene escrito", pero hágannos caso, éste será vuestro primer trabajo de disciplina.

2. El trabajo duro: Desarrollar nuestra disciplina

La disciplina es lo que separa a un operador exitoso de un operador mediocre, es la diferencia entre el triunfo y la derrota, entre el éxito y el fracaso. Hay un gran contraste, considerable diríamos, entre trabajar con disciplina y trabajar sin disciplina.

Lo primero que debemos entender, es que la disciplina va a provocar una diferencia verdaderamente significativa en nuestra vida. ¿Por qué decimos esto? No solamente porque suena bien, sino porque nosotros mismos hemos vivido sin disciplina y hemos vivido con disciplina; y podemos decir, por tanto, cuál es la diferencia de una vida y la otra.

Muchas veces nos ponemos objetivos, nos pautamos unas metas concretas y, generalmente son las mismas una y otra vez porque repetidamente no las cumplimos. Comenzamos actividades muy simples como por ejemplo leer un libro de muchas páginas y no lo terminamos, o arreglar el jardín, o reparar la caseta de nuestro perro. Siempre estamos iniciando cosas que no terminamos y durante mucho tiempo de nuestra vida dejamos cosas a medias ya que no somos conscientes de la disciplina que tenemos que tener para terminarlas.

Simplemente nos ponemos el desafío de emprender un proyecto y cuando estamos por la mitad, o menos aún, pensamos "ya sé que soy capaz de hacer esto o lo otro" y lo dejamos, creyendo que nuestro desafío fue terminado con éxito, incluso cuando no hayamos concluido el trabajo. En Forex es lo mismo muchas veces comenzamos con estrategias y la dejamos por la mitad pensando "no, esto no funciona; c "sí, esta funciona a medias" sin terminar de probarlas del todo. Y de este modo no somos disciplinados como para terminar de probar una estrategia durante un tiempo prudencial. Esto pasa porque lo vemos como un objetivo demasiado lejano. Lo vemos a dos, tres o seis meses y nosotros queremos resultados AHORA MISMO.

Muchas veces lo que nos pasa es que hacemos una y otra vez lo mismo pensando obtener un resultado diferente. En el Chat en vivo que dirigimos, muchos operadores comentan que intentan buscar buenas entradas pero fallan una y otra vez. Justamente una vez escuché que un psiquiatra definía a la locura como la acción de hacer siempre lo mismo esperando con eso provocar diferentes resultados. Eso estamos haciendo nosotros una y otra vez: lo mismo pensando que el resultado al final va a ser diferente, positivo.

La idea de de la disciplina es no darte por vencido, seguir probando una y otra vez hasta que la cosa funcione pero ir matizándolo, ir buscando nuevas formas de hacerlo. Muchos inventos del mundo, así como las vacunas o los grandes avances científicos no han sido logrados en un día ni en una oportunidad. Todos han tenido muchos fracasos antes de llegar al éxito. Sin embargo, los investigadores, científicos o inventores, persisten en su lucha, creen en lo que están haciendo. Si crees en algo y no lo terminas o lo cortas, nunca va a dar el resultado que estabas esperando.

Hubo una vez un alemán llamado Heinrich Schliemann, que se leyó todos los relatos homéricos, y desde muy pequeño dijo que iba a descubrir Troya. Entonces trabajó toda su vida (tranquilo, no vamos a detallarla) tenía su familia y su fortuna, y cuando le dijo a su mujer que quería ir a vivir a Grecia para descubrir Troya, ésta lo abandonó casi inmediatamente. Heinrich, lejos de desanimarse, se fue a Grecia se casó con una joven griega, a sus hijos les puso nombres homéricos y con el apoyo de su nueva mujer, se lanzó al descubrimiento de Troya.

En realidad, lo que él pretendía era demostrar que los relatos eran un documento histórico y no meramente literario. Y entonces, cuando se sintió preparado se fue a todos los lugares que él suponía habían sido escenario de estos relatos. Una vez allí fue siguiendo palabra por palabra todo lo que salía y cotejándolo con los escenarios que veía. Donde se decía que una sombra había sido proyectada a tal o cual hora sobre una montaña, en donde decía que tal o cual piedra marcaba el camino porque se veía una loma, lo que sea; y fue siguiendo todos los relatos paso a paso hasta que en un momento, un día dijo: "éste es el lugar". Y comenzó las excavaciones allí mismo. Lo que pasó fue que después de estar toda su vida preparándose para descubrir Troya, después de haber hecho una fortuna para poder gastar en el trabajo arqueológico, después de haber trabajado toda su vida por ese proyecto, no sólo descubrió Troya sino también otras ciudades enterradas y una innumerable cantidad de objetos históricos tanto en Grecia como en Turquía. Esto es un claro ejemplo de porque no hay que darse por vencidos si tienen la idea clara de qué es lo que quieren. Tener del objetivo bien identificado, trabajar por él y no darse por vencido es la base fundamental para poder desarrollar nuestra disciplina. Muchas

personas pueden decir: "está loco", pero nosotros tenemos que tener muy claras nuestras metas. En el mundo actual no estamos preparados para sobresalir, estamos desde que somos pequeños, adoctrinados para ser uno más de la sociedad, un eslabón más, no un ser especial, ni alguien que pueda llegar a sobresalir.

Prepararnos para algo quiere decir muchas veces darnos contra la pared, para después lograr nuestro objetivo.

Hubo una vez una carrera de ranas. El objetivo era alcanzar lo alto de una gran torre. Había en el lugar una gran multitud de espectadores, y mucha gente para apoyarlas y alentarlas. Cuando comenzó la competencia, y los espectadores vieron lo alto que estaba la punta de la torre, no creyeron que las ranitas pudieran alcanzarla. Lo que se oía decir era: "qué pena, esas ranitas no van a lograr el objetivo, no van a poder". Y las ranitas comenzaron a desistir. Pero había una que persistía y continuaba la subida en busca del objetivo. La multitud seguía gritando: "qué pena, no lo van a conseguir, no van a poder". Las ranitas abandonaban una por una, menos aquella ranita que continuaba tranquila cada vez más segura. Y al final de la competencia, todos renunciaron menos ella.

La curiosidad se apoderó del público. Querían saber qué había ocurrido, como podía ser que aquella ranita hubiera llegado a terminar el recorrido y alcanzado la torre. Y cuando fueron a preguntarle a la ranita cómo había conseguido el objetivo, cómo logró hacerse con la prueba, fue que descubrieron que la ranita, era sorda. Este ejemplo dice que si somos sordos a las voces que intentan hacernos fracasar, seguramente podremos alcanzar nuestros objetivos. Lamentablemente en el mundo actual, hay muchas personas cuyo único objetivo es intentar que los demás no logren los suyos. En nuestro Chat, hay unos ejemplos de operadores que fueron "sordos" para las voces que les decían que no iban a poder ser exitosos en Forex, y esa sordera los hizo ganadores.

Nosotros, los que emprendemos este tipo de actividades como ser operadores, siempre estamos con el anhelo de superación a flor de piel. Somos como esa ranita que comenzó una carrera para llegar a lo alto de la torre, pero "lamentablemente" no somos sordos. Para nosotros es aún más duro porque podemos escuchar los mensajes de desaliento que nos envían quienes están a nuestro alrededor.

Cuando vemos como viven o vivieron personas exitosas o leemos su biografía, nos motiva a seguir y a abandonar nuestras metas. Pero ese es el anhelo de mucha gente: copiar, seguir a los que ya son o fueron exitosos. Si nosotros queremos lograrlo también, si realmente tenemos ganas de comenzar algo verdaderamente importante, de comenzar un trabajo duro, tenemos que tener la disciplina necesaria para hacerlo.

Muchas veces nos quedamos en la mediocridad porque nos es más cómodo, no tenemos que hacer grandes esfuerzos, tenemos una vida más o menos normal, un trabajo medianamente normal, o más o menos mediocre; e incluso podemos llegar a niveles de mediocridad medianamente aceptables, donde podemos ser moderadamente felices, con una vida familiar agradable y unas relaciones sociales templadas o frugales y no damos el siguiente paso porque es muy duro tener una disciplina fuerte, que se ponga como bandera de nuestra vida.

3. El hábito de la disciplina

Realmente, a la disciplina se la puede encasillar como un hábito. Pero para ser disciplinados tenemos que crear ese hábito ya que nadie nació con él. Es como decir "yo me levanto y tomo café" eso es un hábito; puede ser bueno o malo pero si queremos cambiar o crear un nuevo hábito tenemos que ponernos el objetivo y trabajar duro para conseguirlo. En este ejemplo nos levantamos y decidimos no tomar café. Entonces una vez que lo logremos vamos a tener el nuevo hábito de levantarnos y no tomar café.

Esta es la parte más difícil, una vez logramos tener el hábito todo lo demás viene solo, o más fácil. Pero lo realmente difícil es crearnos el hábito de la disciplina. Otro ejemplo sería el de dejar de fumar, uno no puede dejar de fumar diciendo "mañana dejo". De esa forma podemos pasarnos uno o dos días sin fumar pero el tercer día puede que volvamos a hacerlo. Entonces pensamos "bueno deje de fumar dos días". Pero esto es falso, en realidad nunca dejamos de fumar.

Lo que tenemos que hacer es fumar una semana 20 cigarrillos, a la semana siguiente proponernos fumar sólo 19, la siguiente sólo 18 y así sucesivamente. Así vamos a crear el hábito de ir reduciendo nuestra cantidad de cigarrillos hasta que finalmente podamos dejar de fumar, o hacerlo cada vez menos, lo que hayamos pensado para nosotros. Yo personalmente era adicto al chocolate, llegué incluso, a comprarlos en las tiendas que vendían al por mayor, por la cantidad que consumía.

Un día, me miré en el espejo y pensé: "Tengo 21 años y me estoy condenando a la obesidad por no dejar de comer chocolate. Suficiente, puedo y quiero dejarlo, así que lo dejo". Comencé a comer la mitad del chocolate diario y me puse como objetivo ir bajando la cantidad semanal en un 10%. Así, al cabo de poco más de un mes, dejaría el exceso de chocolate para siempre. Luego, cuando logré este propósito, decidí que eliminaría los kilos de más que había adquirido a causa de mi mala alimentación. El resultado fue que cinco meses después de tomar la decisión, el espejo me mostraba una imagen que me agradaba. No estaba todo lo esbelto que yo quería, pero el cambio era evidente y el buen camino se notaba en mi aspecto. Hubiera sido muy fácil abandonar el principio, ya que durante dos o tres meses no se veían resultados y la necesidad de ingerir chocolates me hacía pasar verdaderos malos ratos, sin embargo no lo hice y el tiempo me dio la razón.

Conseguir desarrollar nuestra disciplina es lo mismo que dejar de fumar o de comer chocolate. En realidad, aunque parezca increíble, es aún más difícil, ya que una vez que logramos ser disciplinados, nada será imposible para nosotros. Lo que tenemos que hacer es plantearnos una actividad que normalmente no hagamos y realizarla un tiempo específico y cumplirlo hasta el final. Por ejemplo, empiezo lavando todos los platos. Pero la actividad tiene que tener un tiempo marcado y prolongado. No tiene sentido si lo hacemos unas veces y luego abandonamos la tarea pensando "ya veo que soy capaz de hacerlo". Volvemos al punto inicial, hay que crear el hábito de hacer la actividad. Y así de a poco, estos trabajos desarrollarán nuestra disciplina, y crearán nuestro hábito disciplinario.

Por ejemplo Rafael Nadal, o cualquier otro deportista de primera línea, no se diferencia tanto de nosotros mismos, es una persona normal, sin superpoderes. A lo

que nos referimos, es que podemos decir que tenemos los mismos talentos originales o naturales de esa persona.

Es exactamente como dice la filosofía, que todos nacemos con las mismas posibilidades. Los profesionales del deporte son personas como nosotros, pero en lo que se han desarrollado más, es en la disciplina. Sus metas tienen objetivos bien marcados y tienen o han logrado vencer las barreras que nos separan de tener una disciplina férrea. Son la ranita sorda del grupo. Por ejemplo si vemos en una revista a Henry o Tiger Woods en su gran casa o con sus autos y tan jóvenes, pensamos "que suerte que han tenido de nacer con esa habilidad para jugar al fútbol o al golf". Pero no pensamos en la cantidad de horas que han tenido que entrenar para desarrollar sus habilidades. Si nosotros hubiéramos, de pequeños, trabajado tan duro y de igual forma nuestra habilidad para jugar al fútbol o al golf, posiblemente hoy no seríamos Henry o Woods, pero sí podríamos enfrentarnos a ellos en un partido. Ciertamente si nosotros profundizamos en estos deportistas de elite, veremos que lograron todo eso levantándose a las cinco de la mañana y practicando los mismos tiros mil veces y luego de que ya estaban cansados y fatigados, los hacían mil veces más. Cuando alguien es capaz de realizar tales sacrificios para lograr sus objetivos, nos demuestra que es una persona con unos sueños, con unos objetivos mucho más fuertes que los nuestros; unas metas más claras. Un anhelo ferviente de superarse a sí mismos. En ese momento son sólo sueños igual que los nuestros, pero tienen metas a cumplir y la disciplina necesaria para lograrlas.

Esa es la diferencia, muchas veces nosotros nos ponemos un objetivo y a la semana ya lo hemos cambiado por otro o simplemente hemos abandonado su persecución. O sea no seguimos nuestros objetivos como lo siguen estos deportistas. Lo que tenemos que hacer es no dejarnos vencer, si tenemos un objetivo o un sueño, tenemos que continuar, seguir y no quedarnos en primer el bache que nos encontremos. No debemos cambiar de objetivos adaptándolos a nuestras posibilidades actuales, ni abandonarlos porque pensamos que ya tenemos uno mejor.

Muchas veces, uno de nuestros comportamientos es ir cambiando de objetivos y nunca alcanzar a terminar uno. Llegamos a creer que hay otro mejor, y otro mejor, y vamos cambiando y nunca llegamos hasta el final en ninguno. Simplemente buscamos otro objetivo y punto. Nunca llegamos a saber si el objetivo anterior hubiera sido posible de alcanzar, y casi con seguridad les decimos, que hubiéramos podido llegar a la meta, pero la cambiamos por otra.

Realmente sucede eso, a todos nos ha sucedido: hemos empezado con un plan de trabajo, con una estrategia y no le hemos dado el tiempo suficiente para saber si esa estrategia hubiera sido buena o mala, porque vino otra estrategia que nos garantizaba más pips, y nos cambiamos para experimentarla sin saber que quizás la primera hubiera podido ser la que más se adaptaba a nuestra forma de operar. En nuestro chat en vivo, hemos visto el caso de operadores que han descubierto su plan de trabajo y lo están llevando a cabo con éxito. Esto quiere decir, lejos de las emociones. Tienen posiciones ganadoras y otras que no lo son, pero respetan su plan y esto los llevará seguramente a potenciar su disciplina.

Volviendo al caso de Rafael Nadal, también puede ser que su habilidad para jugar al tenis sea naturalmente mejor que la nuestra. Tanta, que si nosotros hubiéramos practicado desde niños posiblemente hoy no jugaríamos tan bien como él, pero seguramente estaríamos en condiciones de jugarle un partido y no hacer el ridículo como lo haríamos en nuestras condiciones actuales. Lo que intento explicar es que si todos y cada uno de nosotros hubiera ido de pequeño a las cinco de la mañana a una cancha de tenis a practicar, seguramente hoy todos podríamos ser muy buenos

jugando, quizás no estaríamos en élite del deporte pero sí podríamos, insisto, jugar un partido contra cualquiera sin terminar humillados.

4. Errores frecuentes del operador de Forex y Bolsa

Uno de los errores que caracteriza a los nuevos operadores es que primero, no se informan bien, no se educan correctamente y abren una cuenta para comenzar a operar sin tener una buena base, sin una disciplina y sin tener un plan de trabajo. Sería más fácil para ahorrarles dinero y tiempo que tuvieran que sacar una licencia, o hacer un curso, antes de abrir una plataforma. Pero no es así.

Un operador "X" se informó sobre lo que es Forex o Bolsa, abrió una cuenta, depositó una cantidad de dinero, y ya están "calificados" para invertir, "autorizado" a manejar su dinero. De esta manera no es de extrañar que el 90% de los operadores fracase. El 10% restante puede ser exitoso porque entendió el mensaje de qué es realmente el mercado. Pero no es fácil, no seguimos las estrategias, no seguimos los pasos para ser buenos operadores; en definitiva no tenemos la disciplina necesaria para hacerlo.

Nosotros pertenecemos a ese 90% durante nuestro primer año hasta que decidimos ser parte de ese otro 10%. Y les podemos asegurar que esa decisión, aunque no lo parezca, fue difícil de tomar porque uno tiene que admitir que no ostenta la disciplina necesaria, que no posee un plan de trabajo desarrollado y que no maneja bien el capital. Teníamos que tener más disciplina, unos objetivos muy claros a seguir, crear un plan de trabajo y seguirlo, un buen manejo del capital; en definitiva, todo lo que esté a nuestro alcance para ser exitosos en nuestro trading. Pero lo más duro es, sin duda, lograr la disciplina necesaria. Esto toma tiempo y esfuerzo.

5. Un plan de trabajo disciplinado

Tanto en Forex como en Acciones, hay muchos sistemas de trabajo, muchísimos: podemos ser scalpers, podemos ser operadores de swing, podemos operar a largo plazo, podemos utilizar correlaciones, análisis intermercado, podemos recurrir a indicadores técnicos, líneas de soporte y resistencia, triángulos, Fibonacci, etc. Todos estos pueden ser sistemas, estrategias. ¿Qué queremos decir con esto? Que cualquiera puede ser bueno, pero debemos aprender a ser disciplinados y seguirlos a rajatabla ajustando lo que veamos necesario. Por supuesto, debemos anotar todas y cada una de las posiciones para hacer una revisión posterior de nuestra manera de operar y ver si verdaderamente estamos cumpliendo nuestro plan de trabajo, o por el contrario nos estamos dejando influenciar por nuestras emociones.

Generalmente, cuando entramos al mercado, queremos diseñar un sistema de trabajo perfecto. Entonces utilizamos líneas de tendencia, soportes, correlaciones, noticias, posiciones en largo... quizás queremos hacer todo a la vez y, en definitiva, no tenemos nada claro ya que cada forma de trabajar es independiente a la otra y no podemos mezclar tantos indicadores. Centrarnos en pocos marcadores, quizá sea lo más indicado para nosotros sumado a la firmeza para decir "yo quiero especializarme en esto" y hacerle un seguimiento pormenorizado para comprobar si ese plan de trabajo se adapta a nosotros, o nosotros hemos de acomodarnos a ese plan de trabajo.

Tenemos que tratar de enfocarnos en un plan de trabajo y desarrollarlo a consciencia aunque sea muy sencillo. Para ser exitosos necesitaremos un 5% de inteligencia que nos permita saber qué plan elegir, y el otro 95% será la disciplina necesaria para probarlo realmente, llevarlo a cabo hasta el final. Honestamente, pensamos que estos son unos porcentajes importantes: 5% de decir por ejemplo: "yo quiero trabajar soportes y resistencias", el sistema que nosotros supongamos que es adecuado a nuestra forma de vida, a nuestro tiempo, en el que nos sintamos bien, cómodos. Y el 95% restante es decirnos: "éste es el plan de trabajo que yo necesito", entonces centrarnos en él, dedicarle el esfuerzo y la disciplina necesarios hasta lograr que sea efectivo. Ésta es una clave importante para operar y ser exitosos en el trading. El no tener todos los indicadores en nuestra pantalla no es motivo para pensar que somos perdedores porque no podemos anticipar los movimientos del mercado; ni podemos llegar a pensar que los demás conocen un secreto que nosotros ignoramos.

Un operador amigo siempre nos decía: "no hace falta estar todo el tiempo en el mercado tratando de ganar todos los pips que nos muestre sino, siempre sacar una pequeña porción del mercado, hacerte de una pequeña parte sin querer ganarlo todo".

Si tú tienes un pequeño talento en algo, lo que va a hacer la disciplina es expandirlo al máximo. Entonces, lo que tenemos que tener en cuenta, es que alguien exitoso o una persona que descubre algo por ejemplo, no dice "voy a descubrir tal o cual cosa" y lo hace o lo inventa al primer intento; hay un proceso de prueba y error muy largo hasta que lo logra. Y tiene que mantener una gran disciplina para no caerse ni abandonar ese objetivo al cuarto o quinto o vigésimo sexto intento. Cuando no somos disciplinados, realmente tenemos que dedicarnos mucho a trabajar nuestra

constancia. Sabemos que es muy duro, pero es absolutamente necesario.

Como dijimos al inicio de este libro, ustedes seguramente tienen a su lado papel y lápiz, entonces busquen una hoja en blanco y piensen en ustedes mismos, en qué es lo que están buscando. Podemos iniciar con nuestras operaciones, pero también es importante centrarnos en nuestra vida actual. Por ejemplo, nuestro trabajo.

Debemos ser capaces de evaluar si estamos haciéndolo bien, si nos gusta, si es lo que queremos seguir realizando, qué busco haciendo ese trabajo, cuáles son los objetivos que tengo en él, etc. Ahora nos centramos también en nuestra forma de operar; qué estoy buscando, de qué manera lo estoy haciendo, siento que estoy ejecutándolo bien, estoy avanzando hacia mis objetivos, etc.

Luego abajo, escribimos o detallamos (y aquí sí podemos expresarnos más libremente) qué es lo que necesitamos para lograr todos estos objetivos que nos estamos planteando. Qué es lo que necesitamos para mejorar en cada uno de los aspectos de nuestra vida: en nuestro trabajo, con nuestra pareja, en nuestra manera de operar. Entonces ahora sí tenemos que tener en cuenta que la disciplina nos va a ayudar a cumplir todos estos objetivos. Cuando terminamos de escribirlo todo, releemos lo que acabamos de hacer, y nos ponemos a ver cómo vamos a trabajar en consecuencia. A veces las soluciones a los problemas son fuertes, drásticas (puede que pensemos en mudarnos, en cambiar de trabajo, o algún otro tipo de solución que nos implique cambiar radicalmente nuestras vidas) y cuando comenzamos a trabajar en todos estos objetivos nos vamos a dar cuenta de que nuestra disciplina está actuando y nosotros estamos trabajando para mejorar. Seguramente el resultado será mucho mejor de lo que creíamos en un principio.

Puede que uno de los ejemplos más gráficos de la disciplina sea darle a un niño un dulce y decirle "si no te lo comes durante la próxima hora, al final de ese tiempo yo te voy a dar diez chocolates como éste. Pero si te lo comes antes de la hora sólo disfrutarás de esta golosina y no degustarás otro". Cuando nosotros adultos, escuchamos este ejemplo, nos planteamos "eso es simple, seguramente yo aguantaría una hora". Sin embargo para un niño, ésta puede ser una de las pruebas más difíciles a las que se haya enfrentado nunca. Nosotros tenemos en la cabeza, que hay una edad para estudiar y que cuando uno va creciendo ya no es posible hacerlo. Este ejemplo apunta a demostrar todo lo contrario: nunca se es demasiado viejo como para adquirir disciplina, para incorporarla como un hábito a nuestras vidas.

Nosotros ahora somos capaces de comprender que nuestra recompensa será mucho mayor si aguantamos una hora más sin comer chocolate, algo que cuando éramos niños difícilmente nos lo hubiéramos planteado. Muchas veces nosotros somos como ese niño y no aguantamos una hora sin comernos el dulce. Tenemos que aceptar que ninguno de nosotros ha nacido con la disciplina incorporada, así como Nadal no nació siendo el número uno del mundo; ni nacimos sabiendo conducir, o sabiendo hablar. Todas esas habilidades, las hemos ido desarrollando; sin embargo la disciplina es una habilidad que nunca hemos terminado de potenciar. Lo justificamos pensando que no es para nosotros, que somos indisciplinados por naturaleza, que no servimos para ser estructurados y excusas por el estilo.

Pero NUNCA es demasiado tarde para aprender disciplina. En nuestro caso, la decisión de crear un Chat en vivo para operar en tiempo real nos implicó un considerable aumento de la disciplina. Ya no estábamos operando solos, sino para todos aquellos que se conectaran con nosotros, y eso nos obligó a dedicar más atención y entrenarnos más duramente. Nos obligó a releer artículos que ya

habíamos olvidado y hasta hizo que ya no nos saltáramos ninguna noticia como podía pasar anteriormente.

Pero sepamos que simplemente tenemos que tomar la decisión de querer mejorar, tenemos que querer aprender o incorporar la disciplina a nuestras vidas. Por ejemplo: ¿cuántas veces ustedes o personas que conocen han dicho a fin de año: "bueno el año que viene empiezo el gimnasio y el régimen"? Estadísticamente enero es el mes en que más gente se apunta a los gimnasios y estadísticamente también febrero es en el que menos gente va. ¿Por qué pasa esto? Porque todas las personas que se apuntan en enero piensan que van a seguir yendo al gimnasio y no cancelan su suscripción, pero ya no vuelven a asistir y así se pasan tres o cuatro meses pagando el gimnasio pensando que van a volver a ir, que van a cumplir ese objetivo; pero no tienen la disciplina necesaria como para hacerlo. Esto es muy normal en la sociedad actual y lo que hace en nosotros es que psicológicamente empezamos un año incumpliendo un objetivo, fracasando.

Nosotros, por ejemplo, como ejercicio de disciplina comenzamos a crear el hábito de salir a correr todos los días. Y es increíble, las primeras veces es muy duro, pero luego vas sintiendo cada vez más que correr todos los días es una parte de tu rutina, y si no lo haces sientes que te falta algo, te sientes vacío.

6. Cinco enemigos básicos de la disciplina del operador de Forex y Bolsa

El primero de los enemigos es el miedo a fracasar

El miedo es uno de los grandes enemigos de la disciplina. Tenemos miedo a todo, aunque no seamos conscientes de ello. Tenemos mucho miedo a no poder desarrollar nuestras habilidades, pero también lo tenemos a que nuestras habilidades una vez desarrolladas no cumplan con nuestras expectativas o las de los demás. Tenemos miedo intentarlo y preferimos no arriesgarnos porque tememos fallar. Y tenemos mucho miedo, aunque parezca paradójico, a triunfar.

Uno de los miedos más comunes, es el que tenemos a fallar. Muchas veces ni siquiera comenzamos la persecución de un objetivo porque tenemos miedo de no poder alcanzarlo, no lograrlo y no tenemos el coraje ni siquiera de intentarlo. ¿Por qué cuando nos enfrentamos a una situación extrema somos capaces de sacar una fuerza que ni siquiera sabíamos que teníamos? En ese momento tenemos un sólo propósito: el de sobrevivir y es un objetivo demasiado fuerte. Si estuviéramos, por ejemplo colgados de una soga a veinte metros de altura lucharíamos hasta el final para no soltarnos, porque si lo hiciéramos no mataríamos. Seguramente si la cuerda estuviera a sólo dos metros del suelo, duraríamos una cuarta parte del tiempo colgados. Eso quiere decir que cuando el objetivo es fuerte, saca lo mejor de nosotros, nos potencia. Lo que tenemos que lograr es que todas nuestras metas sean vividas de esa manera, como si estuviéramos colgados a veinte metros de altura y lucháramos firmemente por sobrevivir.

El segundo miedo: Temor al éxito

Puede resultar paradójico, increíble, pero uno de los miedos que tenemos que superar es el miedo al éxito. Hay que prepararse psicológicamente para el éxito ya que éste no es fácil de asumir y estamos "adocotrados" para no alcanzarlo nunca, para ser simplemente uno más. Nosotros también, sin embargo, podemos llegar a ser una persona exitosa. No estoy hablando de una persona famosa, no es lo mismo, el éxito va mucho más allá de la fama; son dos caminos distintos. Y para esto tenemos que ser capaces de lograr nuestros objetivos sin tener miedo al fracaso ni al éxito. Tenemos que aprender a no conformarnos con lo mediocre.

El tercero de los miedos: a lo desconocido

Es inherente a la raza humana tener miedo a lo desconocido, miedo al cambio porque no sabemos lo que puede llegar a pasar, que hay más allá de lo que podemos ver. Por ejemplo se experimenta cuando estamos conduciendo y nos perdemos en un lugar desconocido, es de noche y no sabemos dónde estamos, es un terreno nuevo para nosotros, inexplorado. Pero en definitiva ¿qué puede llegar a pasar? En realidad no pasa nada, podemos preguntar, podemos dar otras vueltas hasta orientarnos; sin embargo no pensamos en otra cosa que lo malo que nos puede llegar a suceder.

Cuando nosotros sucumbimos a estos miedos, lo que estamos haciendo es sentirnos más confortables porque no nos ponemos en el conflicto que supone enfrentarnos al temor. Eso nos relaja y nos hace sentir bien. ¿Por qué? Porque nuestra psicología, nuestra forma de ser, de pensar y de actuar, no se encuentra acorde con lo que estamos diciendo de la necesidad de trabajar duro para cambiar. Por ejemplo, si tenemos que operar y tenemos miedo a enfrentarnos al mercado, a lo desconocido que nos pueda deparar una posición, a lo que nos puede llegar a pasar en nuestra cuenta; y no apretamos el botón, nos sentimos cómodos. Pensamos "qué bueno que no operé", sobre todo si la posición finalmente no hubiera salido positiva. Si somos vendedores y tenemos que hacer una llamada a un cliente, a un encargado de compras que seguramente nos cancelará una suscripción o una venta y no la hacemos nos sentimos más tranquilos porque evitamos afrontar la situación. Sin embargo lo que estamos haciendo es dejarnos vencer por uno de los grandes enemigos de la disciplina: el miedo. Esto es lo que tenemos que evitar a toda costa. Esto es lo que tenemos que trabajar en nosotros mismos.

Otro de los grandes enemigos es la distracción

Esta acción puede ser fatal en muchos casos, por ejemplo si estamos conduciendo. No podemos conducir y distraernos ya que podemos causar un accidente muy grave. Sin embargo si pensamos que podemos distraernos cuando estamos haciendo algo de menor importancia que no implique directamente el riesgo de vida o la integridad física de nadie. La distracción en general, como concepto, no es mala siempre. Es como el ejemplo anterior de enemigos de la disciplina; el miedo en sí mismo, le ha servido la humanidad históricamente para conservar la especie. No hablamos de todos los miedos sino de ciertos tipos de miedos que tenemos que superar.

En el caso de la distracción es lo mismo: no hablamos de toda la distracción, si no la que nos distrae de nuestros objetivos, de nuestras operaciones, de ser disciplinados. Por ejemplo en una jornada de trabajo, ahora que están muy de moda los videojuegos, hay mucha gente que hace una pausa y se pone a jugar con sus ordenadores. Alguno puede llegar a pensar "que indisciplinado" o "mira lo que está haciendo éste el lugar de trabajar". Sin embargo, esto no es malo en sí mismo y puede llegar a ser una excepción sana. Ahora, si este tiempo que nos tomamos para jugar con el ordenador, excede un período razonable y ya comenzamos a pensar todo el día en el momento en que vamos a poder jugar un rato a nuestro juego favorito, evidentemente se convierte en algo negativo. Yo personalmente soy una de las personas que siempre tiene que desconectar cada media hora o cuarenta y cinco minutos. Siempre lo he hecho y nunca me fue mal. Desde mi época de estudiante, en la que le dedicaba sólo ese tiempo por sesión y siempre hacía una pausa. Y nunca me perdí un examen por no llegar con el estudio. De hecho a mí me sirve muchísimo, ya que cuando vuelvo me siento mucho más fresco mentalmente como para continuar con la actividad. O sea que hay que entender qué grado de distracción nos hace bien y a partir de qué momento comienza a ser negativo. Tenemos que ser capaces de darnos cuenta de eso.

Una vez que controlamos ese punto y entendemos cuál es la frontera, lo que tenemos que lograr es algo que muchos queremos hacer pero pocos lo logran: varias cosas a la vez. No digo que no podamos hacer varias cosas en

un mismo período de tiempo pero sí no podemos realizarlas todas juntas. Parece confuso pero no lo es. Lo que hacemos muchas veces es: estar haciendo algo, mientras pensamos en lo otro que tenemos que hacer. En lugar de dedicarnos el 100% a lo que estamos haciendo y luego pasar al siguiente tema, lo hacemos a un 60% y mientras pensamos en lo otro que tenemos que hacer. Incluso podríamos dejar a medias un trabajo y empezar otro, luego volver al primero, terminarlo y finalmente volver al segundo y concluirlo. Inclusive eso podemos hacer, pero nunca estar en un trabajo pensando en otro. Lo único que vamos a lograr con eso es distraernos y tardar más en acabarlo definitivamente no hacerlo bien. Sin embargo lo que tenemos que entender es que no hace falta ni siquiera que tengamos que hacer dos cosas a la vez.

Recapitulemos entonces cuáles son los enemigos de la disciplina pensando directamente en Forex.

El primero es el miedo a operar. Aquí englobamos todos los temores, tanto el de ganar como el de perder así como a lo desconocido. Esto quiere decir ver una posición ya sea que pueda comprarse o venderse, y no animarse a entrar al mercado y se nos pasa la posición. Tuvimos miedo de entrar al mercado y perder la posición, o de ganarla (sé que suena raro pero muchas veces es así) o simplemente nos venció el miedo de no saber qué podía llegar a pasar con la posición.

El segundo es la distracción. Muchas veces estamos en el mercado mirando si hay una posible entrada, quizás hace una hora que estamos analizando el euro a ver si compramos o vendemos y de pronto vemos que otra divisa por ejemplo el usd/jpy se ha movido ya 100 pips. Entonces nos preguntamos ¿por qué no vi ese movimiento? porque justo en ese instante no estábamos concentrados en más que en el euro y nos olvidamos de ver las correlaciones, nos distrajimos y ese es precisamente el segundo enemigo.

El tercer enemigo es el delay. A veces tenemos una posición que pensamos que es buena, otras veces nos sucede que algunas personas de nuestro servicio durante las noticias escuchan compra o venta y no pueden entrar, o duda un segundo y ya no logran entrar al mercado. En ese momento, comenzamos a leer en el Chat frases como "¿todavía será posible entrar?", y frases por el estilo. Esto quiere decir que alguna persona, no ha podido entrar o ha dudado.

Nosotros tenemos que superar esos obstáculos, esos enemigos que tiene la disciplina, porque quizás por distracción, por no haber visto el movimiento de un par de divisas, o por haberlo visto y haber tenido miedo de apretar el botón, o por haber dudado al momento antes de hacerlo, nos frustramos. Y la frustración nos conduce al contrario de la disciplina. Entonces si nos enfocamos concretamente en que éstos son los enemigos de la disciplina, tenemos que saber que van a estar incluidos en nuestro plan de trabajo, tienen que estar contemplados en nuestro plan de trabajo porque aparecerán, pero tenemos que tener la inteligencia suficiente como para superarlos.

Tenemos que ser conscientes de que nuestro plan de trabajo no puede ser solamente lo positivo; también tenemos que tener en cuenta todas las cosas negativas que pueden suceder mientras operamos. Tenemos que entender que por ejemplo si tuvimos delay y no pudimos entrar al mercado, ya vendrán otras posiciones. De lo contrario lo único que vamos a lograr es tener desesperación. Precisamente este es el siguiente enemigo, pero es la consecuencia de los otros tres. Si tenemos miedo, si nos distraemos, si tenemos delay, tendremos seguramente desesperación. Todos estos puntos que acabamos de mencionar, sabemos que son negativos para la disciplina, entonces tenemos que identificarlos. Una vez que somos conscientes de estos problemas, quizás podamos entender un poco más acerca de nuestra forma de operar.

Son como un trauma y como tal, mientras no los comprendamos no los podemos superar. Un trauma es un problema que nosotros tenemos, pero no sabemos el por qué ni hasta qué punto estamos traumatados. Por ejemplo, un día cualquiera nos planteamos ¿por qué les tengo miedo a los pájaros? No sé por qué tengo esa fobia, no lo entiendo. Pero tratándome con un profesional posiblemente descubra que se deba a que cuando era pequeño quizá tuve un problema con un pájaro y me creó ese miedo. Y fue creciendo, creciendo y creciendo, me olvidé de ese percance, pero nunca me olvidé del miedo que padecí. Entonces el profesional, me hizo comprender que hoy, muchos años después, no tiene sentido tenerle miedo a un pájaro, por un susto que sufrí cuando era pequeño. Es recién ahí, cuando uno entiende el trauma, que puede comenzar a superarlo. Entonces tenemos que entender cuáles son nuestras frustraciones. Por eso hablamos de los enemigos de la disciplina, para que los entendamos, para que los conozcamos, para que los asumamos y sobre todo para que los superemos para poder seguir adelante.

7. ¿A qué nos va ayudar el tener disciplina?

Nosotros habitualmente hacemos cosas y dejamos de hacerlas. A veces utilizamos algún utensilio de la casa y lo dejamos en cualquier el lugar. Pero esto no quiere decir que no seamos disciplinados, ya que no necesariamente disciplina quiera decir orden. El orden se puede trabajar también, pero no necesariamente la disciplina tiene que abarcar absolutamente todos los aspectos de nuestra vida. Podemos empezar con las cosas que realmente son importantes y requieren de disciplina (claro que si somos desordenados, y en casa tenemos un niño, mantener el orden será algo importante, sobre todo para evitar cierto tipo de accidentes). Por ejemplo: seguramente ustedes conocen alguna persona que merece todo su respeto. En el papel que tienen a su lado anoten el nombre de esa persona e inmediatamente describan por qué es un referente para ustedes.

Por qué esa persona merece todo su respeto. Luego los leemos y pensamos en si somos capaces de tener esos mismos valores. Este ejercicio puede ser muy duro, porque seguramente veremos que sí somos capaces de tener las mismas potencialidades que esa persona tiene. ¿Y esto qué quiere decir? Simplemente que estamos cómodos con nuestra mediocridad, que no nos interesa ser más de lo que somos. Y eso es algo muy duro de asumir, porque todos pensamos siempre que queremos más y más, que queremos progresar, que queremos ser mejores día tras día.

Además, la mejor forma de incorporar a nuestras vidas la disciplina, es ir paso a paso. Para ampliar nuestra disciplina tenemos que comenzar por el paso más pequeño, por el más básico, y una vez que lo desarrollamos pasar al próximo. Así es como se desarrolla la disciplina y todo en la vida. Así que si hoy decidimos crear nuestro patrón de disciplina, primero podemos seleccionar o hacer una escala de cuáles son nuestros objetivos a cumplir escalonadamente para ir poco a poco a lograrlo. No tenemos que pensar en el objetivo más alto en seguida y querer alcanzarlo la semana próxima. Como ejemplo puede ser el que ya comentamos de dejar de fumar, cuando dijimos lo difícil que puede ser dejar de fumar de un día para otro, pero como nos va a ser mucho más fácil ir dejándolo de a poco. O si queremos ser por ejemplo constructores de barcos. No vamos a encerrarnos a construir un transatlántico, empezaremos construyendo una balsa, luego un velero etc.

Cuando vamos a potenciar nuestra disciplina, cuando vamos a crear nuestro plan de trabajo, cuando pensemos en desarrollar cualquier cosa, no puede ser que nos lo planteemos del principio al final en un solo paso. Tenemos que ir poniéndonos objetivos intermedios a cumplir que nos van a ayudar a lograr el objetivo final. Es como cuando empezamos el gimnasio. No llegamos y hacemos toda la gimnasia en un día, tenemos que tener también allí, un plan de trabajo. Vamos a desarrollar nuestro cuerpo, entonces hoy vamos a hacer tres sesiones de brazos y no lo haremos con un peso excesivo, y lo mismo con los ejercicios de piernas. Mantendremos ese peso durante unas semanas hasta que se hayan desarrollado un poco más nuestros músculos y luego vamos a ir aumentando el peso y las sesiones. Pero un desarrollo lleva muchos pasos, no se puede hacer todo de una sola vez. Tenemos que ponernos un objetivo y luego desarrollar un plan de trabajo que nos sirva para cumplirlo, o para alcanzarlo.

Lo mismo pasa cuando operamos, no podemos comenzar a operar y ganar 10.000 USD en las primeras operaciones. Puede ser que tengamos suerte y lo logremos pero al no ser el resultado de un plan de trabajo, seguramente los perderemos muy rápidamente (más otros 10.000 dólares) porque en realidad no sabemos cómo los ganamos. Esto puede ser como ir un día al gimnasio y de casualidad intentar levantar una presa muy grande y lograrlo o ganarle un punto a Rafa Nadal. Lo podemos hacer una vez, pero seguramente no vamos a poder volver a hacerlo. En nuestro trading ocurre lo mismo, podemos "de casualidad" tener muy buena ganancia al principio, pero si no tenemos la disciplina necesaria para llevar adelante un plan de trabajo, seguramente esa ganancia la perderemos, así como también perderemos nuestra inversión inicial.

Tenemos que comenzar con las acciones básicas, para luego ir creciendo paso a paso. En todos los aspectos de la vida se obra igual, ¿por qué Forex habría de ser diferente? un médico por ejemplo, se pasa cinco o seis años de su vida estudiando para luego comenzar a tratar pacientes. No pasa que en primer año de la Universidad tenga que entrar al quirófano y realizar una cirugía a corazón abierto. Para llegar a lograr esto, se necesitan muchos años de estudio y de preparación. Para nuestras operaciones pasa lo mismo. Y si pretendemos comenzar a operar, y hacernos millonarios en cuatro meses; lo que estamos pretendiendo es estudiar medicina y que en el cuarto mes podamos ser cirujanos. El proceso de aprendizaje tiene que ir paso a paso y si queremos apurarlo, lo más probable es que nos tropecemos. Para crear el hábito de la disciplina tenemos que, al igual que un cirujano o

un operador exitoso, dar pequeños pasos día a día y no querer dar un gran salto cuando todavía no sabemos ni siquiera caminar.

Pongamos un ejemplo de cómo desarrollar un hábito. Puede ser muy simple como este: a mí me encanta desayunar pan tostado con jamón y queso, pero nunca tenía la voluntad, o la disciplina como para hacérmelo, por lo que me levantaba y desayunaba un café con galletitas. Hacer un pan tostado a esa hora me suponía un esfuerzo que no estaba dispuesto a realizar, y prefería sacrificar el desayuno en pos de lo más cómodo. Hasta que un día me dije que si yo realmente quería desayunar bien, tenía que crearme el hábito de hacérmelo. A partir de ese momento comencé algunos días sí y otros no, pero poniéndome plazos semanales. Una de las cosas que hice para lograr este objetivo, fue comenzar a levantarme un poco más temprano. No fue necesaria una hora completa, simplemente 20 minutos o media hora era más que suficiente.

El resultado fue que al poco tiempo estaba desayunando como yo quería, me había creado el hábito de hacerlo; y con el tiempo y la práctica, a las semanas sólo eran necesarios cinco minutos extras para poder preparármelo. Fue simplemente tomar la decisión, y tener la disciplina necesaria como para llevarla a cabo. Cosas tan simples como ésta, pueden ser, en definitiva, muy importantes para nuestra vida, ya que pueden ayudar a mejorar nuestra disciplina. Personalmente, no sólo me he beneficiado porque comencé a desayunar mejor, sino porque me di cuenta, además, de que podía modificar mis hábitos, que podía entrenar mi disciplina. Eso y que era mucho más capaz de hacer lo que me proponía de lo que yo pensaba.

8. Tomar la decisión

¿Ustedes están seguros de que quieren ser operadores? Porque esta va a ser a la decisión más importante de vuestra vida. Ser operadores y vivir de Forex será un cambio fundamental en la vida de cualquiera. Pero para que Forex les cambie la existencia, primero nosotros tenemos que cambiar nuestros hábitos.

Lamentablemente, muchos queremos que Forex cambie nuestra vida, pero no somos capaces de hacer el esfuerzo de cambiar los hábitos, de mejorar. Pero si realmente queremos que Forex sea el motor de nuestro éxito económico, nuestra manera de vivir, tenemos que tomar la decisión firme de querer cambiar. Y uno de los aspectos necesarios que tenemos que tener para ser operadores, es la disciplina. Pero debemos saber que este no es un trabajo en el que vamos a ver el resultado desde el inicio.

Es como ir al gimnasio: vamos el primer día, el segundo, dos semanas; y no vemos que nuestro cuerpo haya cambiado, nos vamos igual que como llegamos. Parece, durante las primeras semanas, que no hemos obtenido resultado alguno (más que los dolores que nos llevamos). Sin embargo unos meses después alguien seguramente nos dirá: "te noto más flaco y con más músculos, ¿estás yendo gimnasio?", y allí está la prueba de que nuestros esfuerzos sirvieron. Cuando vemos a alguien que tiene mucho dinero, en nuestra imaginación creemos que lo hizo de la noche a la mañana. Pero no tendremos en cuenta lo que esa persona seguramente ha tenido que luchar o trabajar para lograr todo ese capital. Pensamos que un hada una noche lo tocó con su varita mágica y a la mañana siguiente era millonario. Sin embargo, se sorprenderían si supieran el esfuerzo que ha hecho más de uno para lograr lo que tiene.

Por eso, nosotros tenemos que tener el objetivo bien claro: podemos y vamos a ser profesionales del trading, y hasta que no tomemos verdaderamente esa decisión, no lo lograremos.

Otra de las metas puede ser, simplemente, la superación personal. Cuando nosotros decidimos comenzar en Forex (seguramente a más de uno de ustedes le habrá ocurrido algo similar) lo comentamos con nuestro entorno, con nuestros allegados. Pasados unos meses, muchas de estas personas nos preguntaban: "¿y, ya te has hecho millonario?", y tienes que decirles que no, que todavía estás estudiando, y ese entusiasmo inicial que tenías se empieza a desvanecer.

En nuestro caso, siempre nuestro objetivo estuvo claro y fue muy fuerte, por lo que no nos desanimamos por estos comentarios, sino todo lo contrario: nuestro orgullo estaba en juego. Ese reto nos mantuvo en la pelea, en la lucha. Pero esto que nos pasó es normal, la gente tiene esa idea en la cabeza de que emprendas lo que emprendas, vas a fracasar y vas a volver a los caminos "normales", a un trabajo tradicional con un jefe molesto y compañeros aburridos o frustrados como tú.

Otra de las rutinas que tenemos que crear para potenciar nuestra disciplina, es hablar con nosotros mismos.

Parece una incitación a la locura pero es verdaderamente útil. Muchas personas piensan que hablar consigo mismos, darse ánimos o incluso regañarse, es algo malo. Pero no, no es nada negativo ni que atente contra nuestra salud mental. Es un

ejercicio muy bueno que nos ayuda a evaluarnos y a entendernos. Es como un tirón de orejas y es el más sincero que podemos recibir o por lo menos debería serlo. Nosotros sabemos si estamos haciendo las cosas bien o por el contrario, si no estamos dedicándonos con esmero a la persecución de nuestros objetivos. Pero debemos ser honestos, y si estamos haciendo mal no debemos engañarnos; pero si estamos haciéndolo bien debemos ser capaces también de felicitarnos y alentarnos a continuar.

La automotivación es muy importante y necesitamos ser capaces de utilizarla, así como también decirnos a nosotros mismos lo mal que estamos conduciendo nuestra vida. No debemos quedarnos en la comodidad, sino trabajar duro y lograr ser disciplinados para poder conseguir todos nuestros objetivos. Nosotros podemos lograrlos. No hay razón por la que no podamos hacerlo. La decisión es nuestra.

9. Visualiza tus objetivos

Uno de los mejores trucos para llegar al éxito más rápidamente es visualizar nuestros objetivos, nuestro futuro. Podemos buscar en revistas, en alguna foto, o haciendo un dibujo nosotros mismos nuestro objetivo material (por ejemplo un coche determinado, o una casa específica). Una vez que lo encontramos, los recortamos y lo ponemos en nuestro lugar de trabajo en un sitio en donde podamos verlo constantemente. De esta manera cada vez que llegamos a trabajar, veremos allí nuestro objetivo que nos pincha, nos punza, y nos tiene que impulsar a realizar las acciones que consideremos necesarias para lograrlo.

Tenemos que pensar, debemos saber, que nosotros somos capaces de hacer lo que sea para cumplir nuestro objetivo. Basta preguntarnos: "¿Qué necesito para poder ir hacia adelante?" Si la respuesta es levantarnos más temprano, mudarnos, cambiar nuestros hábitos, lo que sea que necesitemos, estoy seguro de que podemos hacerlo, y aunque para esto sea necesario un sacrificio, un esfuerzo extra, debemos ser capaces de realizarlo. Si esto significa trabajar extra tiempo, comer mejor, levantarnos antes, hablar mejor, etc. Tengamos en cuenta que no hay nada que no podamos hacer. Y también seamos conscientes de que si no lo estamos haciendo, es porque nosotros mismos no queremos, asumamos nuestra culpa ya que ese es el primer paso.

Seguramente será porque tenemos miedo a lo desconocido, o porque tenemos miedo o al cambio, o porque tenemos miedo a fracasar, o simplemente porque tenemos miedo a triunfar. Pero tenemos que tener bien en claro que no hay nada que nos sea imposible si eso nos impulsa a mejorar. Uno de los cuentos que pueden leer para entender como funciona nuestra mente, para ver a lo que nos referimos cuando hablamos de disciplina, es "¿Quién movió mi queso?".

10. Consigue un entrenador

Cuando nos preguntan que qué se puede hacer para crearte el hábito de la disciplina, respondemos que una de las mejores cosas que podemos hacer es conseguir un entrenador. Cuando reclutas a un entrenador, lo que estás haciendo es automáticamente aumentar tu disciplina. ¿Por qué? Porque es una persona que se va encargar prácticamente de reconducir tu vida de manera profesional optimizando tu tiempo. Lo que él hará, es ayudarte a realizar todas las actividades que no eres capaz de realizar solo, desde el ejercicio físico hasta el trading. Precisamente éste fue nuestro incentivo a la hora de crear un Chat en vivo en español. Nosotros sabemos y manejamos el inglés muy bien, pero ¿qué pasa con todas aquellas personas que necesitaban un entrenador personal en Forex y no sabían desenvolverse en esa lengua? Así nos planteamos el servicio que ofrecemos en www.forexrevolucion.com y por la experiencia hasta el momento, vemos que no nos hemos equivocado.

Así, cuando ya estás bajo la tutela de un entrenador, esta otra persona te va guiando hacia tus objetivos. Y así vamos a conseguir muchos más beneficios, mucho más de lo que nos imaginamos. Eso sí, lo primero que tenemos que hacer es preguntar; sacarnos todas las dudas que podamos tener con respecto a lo que vayamos a hacer ya que esa persona puede respondernos como profesional que es en su ámbito. De esta manera vamos a aclarar muchas dudas y nos vamos a responder preguntas que antes ni siquiera nos habíamos planteado. Y esto es muy importante, porque nosotros habitualmente, o sistemáticamente rompemos los compromisos que nos hacemos. Muchas veces pensamos o creemos que vamos a tener la fuerza para hacerlo, pero no logramos las metas por nosotros mismos. Esta es la razón principal por la que tuvo tanto auge el entrenador personal a nivel de gimnasia. En este caso tenemos que plantearnos lo mismo, pero en Forex. También queremos que se entienda que esto no lo decimos por el servicio de forexrevolucion.com ni mucho menos. Puedes buscarte un guía cualquiera en la lengua que desees, pero definitivamente te ayudará a mejorar tu manera de ver el mercado.

Si nosotros fuéramos perfectamente honestos con nosotros mismos, probablemente no tendríamos que estar leyendo este libro, o por lo menos no esta parte. No nos haría falta porque seríamos sabríamos cuáles son nuestros puntos débiles y seríamos capaces de asumirlos y reconocerlos. Pero es muy probable, que seamos de ese 95% de personas que no es capaz de ver sus propios problemas, que no es capaz de asumirlos, que no es capaz de ser honestos consigo mismos. Entonces en ese caso no tiene nada de malo, de hecho es algo muy positivo, el pensar en conseguirnos un entrenador. De esta forma, todas estas decisiones difíciles que muchas veces tomamos y que no somos capaces de llevar a término, serán canalizadas por este profesional.

El entrenador también sirve para que vaya analizando cómo va tu disciplina, y para que te vaya diciendo de manera constructiva como va realizándose tu progreso. De esta manera también vamos a ver cuánto a grado de honestidad tenemos con nosotros mismos y veremos si los demás nos ven como nosotros mismos lo hacemos. Esto será muy bueno también para ir fortaleciendo nuestra psicología.

11. Cambia tu vida

Uno de los ejercicios que nos ha dado mucho resultado para operar Forex, es que te levantes dos horas más temprano de lo que normalmente lo haces. Te duchas, desayunas y adelantas tu día. Cuando vayas a operar Forex, debes hacer lo mismo, sentarse en el ordenador dos horas antes pero no para operar, sino para involucrarte con el mercado, ver sus movimientos, su ritmo. La primera posición que pongas, seguramente la pongas mucho más certera de lo normal. En cambio si llegas al mercado cinco minutos antes que poner tu primera posición, es mucho más difícil ver qué es lo que está haciendo el mercado. Entonces, ¿por qué no cambiar tu forma de operar y levantarte un par de horas antes? ¿por qué no cambiar nuestra disciplina, nuestro hábito? recuerda que levantarte una o dos horas más temprano es muy difícil de hacer, pero es una parte primordial para empezar a cambiar nuestra disciplina, para hacer nuestro día más útil.

Volvamos a la pregunta inicial: ¿Has tenido alguna vez pérdidas en Forex? Nos imaginamos que sí. De eso sale la desesperación, el enojo, la frustración. Pero esas actitudes no son buenas. Si estás desesperado porque has perdido tu dinero, debes enfocarte en qué vas a hacer al respecto, pero no centrarte en el dinero que has perdido, ni preocuparte por recuperarlo, ni pensar en que operar no es para ti. Lo que tienes que hacer es poner tu cabeza en orden, aplicar la disciplina y te vas a convertir en un mejor operador. O sea que en conclusión, si has tenido operaciones en pérdida y te da toda esa clase de enojos y desesperación, no debe seguir creando esa bola de nieve de frustración, aumentando tu ira. Tienes que enfocarte en lo que estás haciendo y no en el dinero perdido. Tienes que pensar en positivo, en lo que estás haciendo, en volver a poner tu disciplina en marcha.

Hay algo simple que quizás nos falte comprender y es que posiblemente tengamos una buena estrategia y un buen plan de trabajo para operar en Forex y solamente nos falte la disciplina obligatoria para llevarlo a cabo, para poder realizarlo. Muchas veces no es que el plan de trabajo no está funcionando y hacemos un gran esfuerzo para cambiarlo, para mejorarlo, para perfeccionarlo, cuando simplemente bastaría con ajustar nuestra disciplina ya que la disfunción se produce seguramente allí.

12. Resumen final

- Nuestros objetivos tienen que ser nuestro motor. Esto es lo primero que tenemos que tener bien claro, nuestra primera enseñanza de todo lo que hemos visto hasta ahora.
- Tenemos que recordarnos a nosotros mismos, que decirnos que todo lo que estamos haciendo va a salir bien. Si estamos estresados, si somos infelices, es nuestra culpa nosotros tenemos las posibilidades de cambiar, queremos las capacidades necesarias para hacerlo.
- Podemos llamar a un entrenador, o a un guía, para tener una disciplina extra. De esta manera contaremos con alguien que nos supervise que entienda de motivación y disciplina.
- Levántate temprano, y comienza a solucionar problemas. Ya hemos aprendido que nosotros podemos cambiar los hábitos, mejorarlos, y que es posible hacerlo. Si nos comenzamos a levantar más temprano, tendremos más tiempo para mejorar en todos sus aspectos. El tiempo lo pondremos nosotros, será una hora, 2 o tres, pero será un tiempo que utilizaremos para mejorar y será el que necesitamos.
- Un buen consejo es el de cambiar nuestra alimentación y comenzar a hacer ejercicio físico. Recuerden el famoso proverbio latino "Mens sana in corpore sano".
- Y por último (pero no por eso menos importante) planea realmente un tiempo mejor: visualízate logrando sus objetivos ya que si estás haciendo todos estos pasos, si estás trabajando para lograrlos, estás en camino de conseguirlos. Y recuerda que para que tus objetivos te guíen, o te lleven a tus metas, tienen que estar claros y tienes que tenerlos bien presentes siempre.

Para finalizar este tema, vamos a hacer uno de los ejercicios más difíciles en lo que la disciplina se refiere: ser honestos con los demás y sobre todo con nosotros mismos. Parece muy fácil de hacer, pero es verdaderamente difícil y cuando nos enfrentemos a nosotros mismos nos daremos cuenta de lo difícil que es desafiarnos en nuestra honestidad. Lo cierto es que nosotros, nos guste o no admitirlo, muchas veces mentimos. Llamémoslas mentiras blancas, o piadosas, pero las vamos diciendo día a día, todo el tiempo. Hacemos de nuestra vida una pequeña farsa y nos movemos muy cómodos gracias a estas ficciones que nos vamos creando.

Esto, si bien parece una tontería, es uno de los trabajos más duros que podemos hacer a nivel de disciplina. Porque nosotros tenemos que admitir que estas mentiras realmente son la base de una vida ficticia que nos creamos para enfrentar a la sociedad, al resto del mundo que allí afuera nos rodea. Hay gente que se siente muy incómoda cuando escucha esto porque cree que realmente no las dicen. Pero lo cierto es que las utilizamos mucho más de lo que creemos, ya sea con los demás como con nosotros mismos; y lo peor es que lo hacemos sin necesidad. Un claro ejemplo es cuando comenzamos a operar en Forex. Muchas personas quizás nos preguntan cómo nos está yendo y como casi ninguno de nosotros comenzó ganando les mentimos diciendo que aún estamos viendo, recién empezando, casi no operamos... cuando en realidad sabemos que sí estamos operando y estamos perdiendo nuestro dinero. Si logramos ser honestos, estaremos mucho más tranquilos mentalmente y podremos contar con el apoyo de las personas a las que realmente les interesamos.

Vamos a un ejemplo práctico: elija una de estas opciones

- 1) No hemos podido triunfar o estamos retrasados en nuestros objetivos porque éstos son demasiado amplios y grandes.
- 2) Todavía no hemos alcanzado el éxito porque hemos sido perezosos en trabajar el camino y nuestra disciplina y no lo hemos hecho bien.
- 3) No hemos logrado nuestro objetivo porque ha sucedido algo ajeno a nuestra voluntad que nos ha retrasado.
- 4) No hemos logrado nuestros objetivos porque pensándolo mejor, hemos descubierto que queremos seguir en este mismo trabajo y con este mismo coche ya que de esta manera estamos conformes.

Si preguntamos, la mayoría de las personas elegiría las opciones uno, tres y cuatro. Muchos buscarían situaciones externas para explicar su falta de éxito y muy pocos dirían "no he llegado a cumplir los objetivos porque es sido perezoso, no he trabajado con la suficiente fuerza, me he rendido fácilmente".

En este caso, a veces no es que nos mintamos, pero nos ocultamos la verdad lo que al final de cuentas provocará en nosotros el mismo efecto devastador. Quizás muchas veces no decimos una mentira, pero negamos nuestra propia realidad sobre todo con nosotros mismos. No decimos que a todos les pase, pero guardar secretos o no asumir lo que realmente nos está ocurriendo, puede ser muy peligroso para nuestra salud tanto física como psicológica.

La disciplina nos tiene que ayudar a ser honestos al ciento por ciento con nosotros mismos. Y si podemos ser cada vez más honestos, nos importará poco la manera de pensar de los demás porque nosotros sabemos quiénes somos y qué es lo que estamos haciendo.

Esto es algo de lo que se puede decir sobre disciplina. Evidentemente no lo es todo ni tiene claves mágicas, pero en conclusión la disciplina es trabajo puro y duro. Y si quieren triunfar, tienen que tomar la decisión de crear el hábito de la disciplina e incluirla en sus vidas, para así tenerla presente, también, en sus operaciones.