

The New Trading for a Living — हिंदी में आसान सारांश

यह किताब Trading for a Living का updated version है।

लेखक Alexander Elder ने इसमें modern markets, trading psychology, risk management और practical trading systems को और बेहतर तरीके से समझाया है।

इस किताब का मुख्य संदेश:

“Trading में success prediction से नहीं, discipline और risk control से आती है।”

यह किताब trading को तीन pillars में divide करती है:

1. **Psychology (Mind)**
2. **Trading System (Method)**
3. **Money Management (Money)**

इसे अक्सर “3M System” कहा जाता है।

1. Mind — Trading Psychology

लेखक कहते हैं:

“Market को हराना मुश्किल नहीं,
खुद की emotions को control करना मुश्किल है।”

सबसे बड़े enemies

- Fear (डर)
- Greed (लालच)
- Hope
- Ego

ये traders को गलत decisions करवाते हैं।

Common Emotional Mistakes

1. Loss को hold करना

Trader सोचता है:

“थोड़ा wait कर लेता हूँ।”

लेकिन loss बढ़ता जाता है।

2. Profit जल्दी book करना

छोटा profit लेकर निकल जाना,
लेकिन losing trade को hold करना।

यह beginner behavior है।

3. Revenge Trading

एक loss के बाद emotional होकर बड़ा trade लेना।

यह account destroy कर सकता है।

Professional Trader Mindset

Professional traders:

- Loss accept करते हैं
- Rules follow करते हैं
- Calm रहते हैं
- Consistency पर focus करते हैं

2. Method — Trading System

Book कहती है:

“Random trading gambling जैसा है।”

हर trader के पास written system होना चाहिए।

Trading System में क्या होना चाहिए?

- Entry rule
 - Exit rule
 - Stop loss
 - Position size
 - Market condition
-

Triple Screen Trading System

यह book की सबसे famous strategy है।

यह multiple timeframes use करती है।

Screen 1 — Main Trend पहचानो

Higher timeframe देखो।

Example

Swing trader:

- Daily chart trend check करेगा

अगर trend bullish है:

- सिर्फ buying opportunities देखो
-

Screen 2 — Pullback ढूँढो

Lower timeframe में temporary correction ढूँढो।

Example:

- Uptrend में dip

यह better entry दे सकता है।

Screen 3 — Entry Trigger

अब exact entry timing लो।

Example

अगर:

- resistance breakout
- strong bullish candle

तो entry।

Example (Simple)

Daily Chart

Stock uptrend में:

- Higher highs
 - Higher lows
-

Hourly Chart

Small pullback आता है।

Entry

Breakout above resistance।

Stop Loss

Recent low के नीचे।

Technical Analysis Concepts

1. Moving Averages

Trend समझने के लिए।

Example

अगर:

- Price > 50 EMA
- EMA upward slope

तो trend bullish हो सकता है।

2. MACD

Momentum indicator।

Use:

- Trend strength
 - Crossovers
 - Divergence
-

3. Volume

Volume price movement को confirm करता है।

Example

अगर breakout high volume के साथ हो:

- stronger signal
-

4. Divergence

Important reversal signal।

Bullish Divergence

Price lower low बनाता है,
लेकिन indicator higher low।

यह selling weakness दिखा सकता है।

3. Money — Risk Management

यह किताब बार-बार कहती है:

“Good traders survive first.”

2% Rule

एक trade में total capital का 2% से ज्यादा risk मत लो।

Example

Capital = ₹2,00,000

Maximum risk:

$\text{Maximum Trade Risk} = 0.02 \times \text{Account Size}$
 $\text{Maximum Trade Risk} = 0.02 \times \text{Account Size}$

= ₹4,000

मतलब:

- एक trade में ₹4,000 से ज्यादा loss नहीं।

Position Sizing Example

Position Sizing Example

मान लो:

- Entry = ₹800
- Stop Loss = ₹780

Risk/share = ₹20

अगर max risk ₹4000:

$$\text{Position Size} = \frac{\text{Maximum Allowed Risk}}{\text{Risk per Share}}$$

$$= ₹4000 / ₹20 = 200 \text{ shares}$$

Book का सबसे Important Concept

“Expectancy”

हर system का long-term expected outcome।

अगर:

- Average winner बड़ा है
- Average loser छोटा है

तो even 40–50% win rate profitable हो सकता है।

Example

10 trades:

- 4 winners = ₹5000 each
- 6 losers = ₹2000 each

Total:

- Profit = ₹20,000
- Loss = ₹12,000
- Net = +₹8,000

मतलब:

- Low win rate के बावजूद profit possible है।
-

Trading Journal — Powerful Habit

Book strongly recommend करती है:

- हर trade record करो

Track:

- Entry
- Exit
- Setup

- Emotion
 - Mistake
-

Why Journal Important है?

आप patterns देख पाते हो:

- कौनसी mistakes repeat हो रही हैं
 - कौनसे setups काम करते हैं
-

Market Reality

Book कहती है:

“Market किसी को पैसा देने के लिए नहीं बना।”

इसलिए:

- patience
 - discipline
 - survival
- बहुत important हैं।
-

Beginners के लिए Important Lessons

1. Overtrading मत करो

हर दिन trade जरूरी नहीं।

2. Stop Loss respect करो

Professional traders small losses जल्दी लेते हैं।

3. Trading excitement नहीं business है

अगर thrill चाहिए:

- trading dangerous हो सकती है।
-

4. Focus on process, not money

अगर process अच्छा है:

- profits naturally follow कर सकते हैं।
-

Simple Swing Trading Example

मान लो:

- Nifty bullish trend में
- Pharma sector strong

Stock:

- Consolidation breakout

Trade Plan

Entry:

- ₹1500

Stop:

- ₹1450

Target:

- ₹1650

Risk:

- ₹50

Reward:

- ₹150

Risk/Reward = 1:3

यह strong setup हो सकता है।

Best Quotes / Ideas from the Book

“Your goal is not to trade often.
Your goal is to trade well.”

“Good traders think about risk first.”

“Discipline creates consistency.”