

حالت برای شروع روز کدومه؟



فروردین ادیبهت خرداد تیر مرداد شهریور مهر آبان آذر دی بهمن اسفند

ساعت بیدار شدن .....

شنبه یکشنبه دوشنبه سه شنبه چهارشنبه پنجشنبه جمعه

### شروع روز

تمرکز اصلی امروز؟

Blank space for writing the main focus of the day.

برای ترید آماده ای؟

..... حال خوب؟  
 ..... برنامه خوب؟  
 ..... خواب کافی؟

واچ لیست

اخبار

نوشته

Blank space for watch list.

Blank space for news.

Blank space for notes.

### پایان روز

سوالات پایان روز

قوانین معامله رو رعایت کردم؟

آیا به اهدافم رسیدم؟

آیا چیزی یاد گرفتم؟

بله     خیر  
 بله     خیر  
 بله     خیر

احساسات

ترس  
 خستگی  
 عالی  
 نا امید

یادداشت بعد از ترید

Blank space for trading notes.

اشتباهات

طمع کردن  
 ترید انتقامی  
 قرار ندادن حد ضرر  
 نداشتن استراتژی  
 ترید پشت سرهم

شماره ترید .....

ساعت خواب .....