

قائمة التحقق لإيقاف التداول الاندفاعي

قبل جلسة التداول

- لقد راجعت خطة التداول الخاصة بي
- لقد راجعت التقويم الاقتصادي
- لقد قررت عدد التداولات التي سأفتحها (1-2)

قبل الدخول

- النموذج حقيقي، وليس مجرد فكرة أظن أنها قد تنجح
- %المخاطر $\geq 1-2$
- لقد حدّدت قيم وقف الخسارة وجني الأرباح
- لقد وصفت الإعداد
- (بصوت مسموع أو في مُفكّرة تداولاتي)

التحقق الذاتي

- عدّدتُ حتى 5 قبل اتخاذ أي إجراء
- أنا هادئ وأتحمّم في عواطفي
- لا يمكن لأي ضوضاء خارجية أن تشتت انتباهي (الإشعارات مغلقة)

بعد الصفقة

- لقد سجّلت سبب الدخول والنتيجة
- سأخذ استراحة الآن قبل الانتقال إلى الفكرة التالية
- لا أنوي الدخول في تداول انتقامي

نهاية اليوم

- ما الذي أثار أي مشاعر لديّ اليوم؟
- هل اتبعت قواعدتي بدقّة؟