

JOURNAL DE TRADING

Definition : Un journal de trading est un outil qui permet de garder dans un seul et unique fichier (cahier) toutes les données historiques de nos trades passés. De plus, un journal permet de repérer des fautes de trading souvent du à des caractéristiques hors méthodes.

Ce journal doit être rempli le plus objectivement possible.

DATE – HEURE

SANTE (malade)

QUALITE DE SOMMEIL (SUR UNE ECHELLE DE 1 à 10)

ALIMENTATION (fast food, régime, poisson/légume)

METHODE UTILISER : HS 3.0 – Bounce Back – SCALPING

METHODE APPLIQUER A LA LETTRE : - CASSURE EMA > OK DIVERGENCE > OK

RISK MANAGEMENT : % de risque

RESSENTI PSYCHOLOGIQUE (par rapport à la prise de trade) > hésitation, trop de confiance

ENVIRONNEMENT (calme, bruyant / lieu)

NOUVELLE ECONOMIQUE (proche) > OK ou PAS OK

SETUP AVANT / APRES (capture écran MT4 ou tradingview)

RESULTAT : TRADE G/P ? AUGMENTATION / DIMINUTION DU CAPITAL ?

DEBRIEF DE FIN DE JOURNEE :

DEBRIEF HEBDOMADAIRE :

DEBRIEF MENSUEL :