

ПУТЬ К СЕБЕ · ПСИХОЛОГИЯ ТРЕЙДИНГА

Дневник сделок

20 торговых дней:
идея, мои действия, деньги, следующий раз

Один день меня не определяет как трейдера.

Имя

Месяц

Начала вести

Закончила

Любовь Зыкова · ТС Тенденция

ПЯТЬ ОТКРЫТЫХ ВСТРЕЧ

Какой путь мы прошли

Встреча 1. Записываю факты и сравниваю своё решение с планом.

Встреча 2. Нахожу фразу перед нарушением и то, что получаю сразу.

Встреча 3. Делаю паузу, проверяю первую мысль и выбираю решение.

Встреча 4. Замечаю самый ранний момент и заранее готовлю действие.

Встреча 5. Отдельно разбираю идею, свои действия и деньги.

До сделки. Во время сделки. После сделки.

МОЯ ТОЧКА ПОСЛЕ ПЯТИ ВСТРЕЧ

Разбираю одну сделку

Беру одну закрытую сделку. Сначала смотрю на идею и свои действия. Деньги записываю третьей строкой.

Почему я вошла в сделку

Что я сделала по ходу сделки

Чем всё закончилось по деньгам

Что сделаю в следующий похожий раз

Если идея и мои действия совпали с планом, записываю: «Повторяю то же». Один минус не требует менять правила.

ПОСЛЕ ПЯТОЙ ВСТРЕЧИ

Четыре недели практики

Неделя 1. Собираю реальные эпизоды и выбираю одно правило.

Неделя 2. Нахожу повторяющуюся фразу и то, что получаю сразу.

Неделя 3. Делаю паузу, проверяю факты и свой план.

Неделя 4. Замечаю ранний момент и выполняю готовое действие.

*Один день - один эпизод.
Запись занимает 2-3 минуты.*

Начинаю со следующего торгового дня. В конце каждой недели собираю один результат и переношу его дальше.

Собираю реальные эпизоды

В день беру одну закрытую сделку и заполняю четыре короткие строки. Если сделок не было, записываю одну торговую ситуацию или пропуск по плану.

ИДЕЯ → МОИ ДЕЙСТВИЯ → ДЕНЬГИ → СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ

Пример. Идея входа была по правилам. После стопа сразу начала искать новую сделку. День закончился в минусе. В следующий раз сначала сделаю десятиминутную паузу.

ЗАДАЧА НЕДЕЛИ

Собрать несколько эпизодов и выбрать одно правило, с которым буду работать дальше.

НЕДЕЛЯ 1 · ДЕНЬ 1

Дата _____

Разбираю одну сделку

Идея по плану ☐ Действия по плану ☐

Почему я вошла в сделку

Что я сделала по ходу сделки

Чем всё закончилось по деньгам

Что сделаю в следующий похожий раз

НЕДЕЛЯ 1 · ДЕНЬ 2

Дата _____

Разбираю одну сделку

Идея по плану ☐ Действия по плану ☐

Почему я вошла в сделку

Что я сделала по ходу сделки

Чем всё закончилось по деньгам

Что сделаю в следующий похожий раз

Разбираю одну сделку

Идея по плану ☐ Действия по плану ☐

Почему я вошла в сделку

Что я сделала по ходу сделки

Чем всё закончилось по деньгам

Что сделаю в следующий похожий раз

Разбираю одну сделку

Идея по плану ☐ Действия по плану ☐

Почему я вошла в сделку

Что я сделала по ходу сделки

Чем всё закончилось по деньгам

Что сделаю в следующий похожий раз

Разбираю одну сделку

Идея по плану ☐ Действия по плану ☐

Почему я вошла в сделку

Что я сделала по ходу сделки

Чем всё закончилось по деньгам

Что сделаю в следующий похожий раз

ИТОГ НЕДЕЛИ 1

Какое правило я нарушала чаще

Какие правила встречались в моих записях

Какое одно правило беру в работу

Дни с этим правилом

Если записей меньше трёх, беру те, что есть.

На следующей неделе сравниваю записи за дни

Ищу повторяющуюся фразу

Беру записи с итогов первой недели. Смотрю, что происходило перед нарушением, что я говорила себе и что получала сразу после действия.

**СОБЫТИЕ → МОЯ ФРАЗА → ДЕЙСТВИЕ → ЧТО ПОЛУЧИЛА
СРАЗУ**

ЧТО Я МОГУ ПОЛУЧИТЬ СРАЗУ

облегчение

надежду

азарт

чувство контроля

шанс вернуть деньги

возможность ещё подождать

ощущение «я снова в игре»

В конце недели собираю один повторяющийся сценарий.

Разбираю одну сделку

Почему я вошла в сделку

Что я сделала по ходу сделки

Чем всё закончилось по деньгам

Что сделаю в следующий похожий раз

Какая фраза появилась перед моим действием

Что я получила сразу

☐ облегчение ☐ надежду ☐ азарт ☐ контроль ☐ другое

Разбираю одну сделку

Почему я вошла в сделку

Что я сделала по ходу сделки

Чем всё закончилось по деньгам

Что сделаю в следующий похожий раз

Какая фраза появилась перед моим действием

Что я получила сразу

☐ облегчение ☐ надежду ☐ азарт ☐ контроль ☐ другое

Разбираю одну сделку

Почему я вошла в сделку

Что я сделала по ходу сделки

Чем всё закончилось по деньгам

Что сделаю в следующий похожий раз

Какая фраза появилась перед моим действием

Что я получила сразу

☐ облегчение ☐ надежду ☐ азарт ☐ контроль ☐ другое

Разбираю одну сделку

Почему я вошла в сделку

Что я сделала по ходу сделки

Чем всё закончилось по деньгам

Что сделаю в следующий похожий раз

Какая фраза появилась перед моим действием

Что я получила сразу

☐ облегчение ☐ надежду ☐ азарт ☐ контроль ☐ другое

Разбираю одну сделку

Почему я вошла в сделку

Что я сделала по ходу сделки

Чем всё закончилось по деньгам

Что сделаю в следующий похожий раз

Какая фраза появилась перед моим действием

Что я получила сразу

☐ облегчение ☐ надежду ☐ азарт ☐ контроль ☐ другое

ИТОГ НЕДЕЛИ 2

Мой повторяющийся сценарий

Какое событие повторялось

Какая фраза повторялась

Что я делала после неё

Что получала сразу

Чем это обычно заканчивалось

Когда _____, я говорю себе «_____»,
делаю _____ и сразу получаю _____.

На следующей неделе работаю с этой фразой

Делаю паузу перед решением

Фраза, с которой работаю: «_____»

ПЕРВАЯ МЫСЛЬ → ПАУЗА → ФАКТЫ И ПЛАН → РЕШЕНИЕ

Когда слышу эту фразу, останавливаюсь на _____ минут.

Во время паузы открываю _____

ЧТО СПРОСИТЬ У СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ПАУЗЫ

Что бы я посоветовала подруге или ученику?

Чему меня сейчас учит эта ситуация?

Чем это может оказаться полезным дальше?

На этой неделе отмечаю, когда после паузы выбрала другое действие.

Разбираю одну сделку

Почему я вошла в сделку

Что я сделала по ходу сделки

Чем всё закончилось по деньгам

Что сделаю в следующий похожий раз

Какая первая мысль появилась

Что изменилось после паузы

После паузы выбрала другое действие: ☐ да ☐ нет

Разбираю одну сделку

Почему я вошла в сделку

Что я сделала по ходу сделки

Чем всё закончилось по деньгам

Что сделаю в следующий похожий раз

Какая первая мысль появилась

Что изменилось после паузы

После паузы выбрала другое действие: ☐ да ☐ нет

Разбираю одну сделку

Почему я вошла в сделку

Что я сделала по ходу сделки

Чем всё закончилось по деньгам

Что сделаю в следующий похожий раз

Какая первая мысль появилась

Что изменилось после паузы

После паузы выбрала другое действие: ☐ да ☐ нет

Разбираю одну сделку

Почему я вошла в сделку

Что я сделала по ходу сделки

Чем всё закончилось по деньгам

Что сделаю в следующий похожий раз

Какая первая мысль появилась

Что изменилось после паузы

После паузы выбрала другое действие: ☐ да ☐ нет

Разбираю одну сделку

Почему я вошла в сделку

Что я сделала по ходу сделки

Чем всё закончилось по деньгам

Что сделаю в следующий похожий раз

Какая первая мысль появилась

Что изменилось после паузы

После паузы выбрала другое действие: ☐ да ☐ нет

ИТОГ НЕДЕЛИ 3

Когда я выбрала другое действие

Сколько раз появилась знакомая мысль

Сколько раз я сделала паузу

Сколько раз после паузы выбрала другое действие

В каких ситуациях я успела остановиться

Что именно мне помогло

Какой самый ранний момент хочу замечать на следующей неделе

Дальше замечаю самый ранний момент

Замечаю ранний момент

Ранним сигналом может стать знакомая мысль, чувство, реакция тела или изменение темпа решений.

**СОБЫТИЕ → РАННИЙ СИГНАЛ → ПЕРВЫЙ ШАГ В СТОРОНУ
ОТ ПЛАНА → ЧТО СДЕЛАЛА ДАЛЬШЕ**

Правило, которое хочу сохранить

Событие, после которого начинается сценарий

Мой самый ранний сигнал

Какой шаг в сторону от плана я делаю первым

Выбираю один сигнал и готовлю действие заранее.

Моя карточка

**ОСТАНОВИЛАСЬ → ОТКРЫЛА НУЖНУЮ СТРОКУ ПЛАНА →
ВЫПОЛНИЛА ГОТОВОЕ РЕШЕНИЕ**

Что делаю сразу

Когда происходит _____,
появляется фраза «_____»,
я сразу _____.

Если первым замечая чувство, тело или темп, записываю этот сигнал вместо фразы.

РЕПЕТИЦИЯ ДО ТОРГОВЛИ

Выполнила готовое действие три раза

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Разбираю одну сделку

Почему я вошла в сделку

Что я сделала по ходу сделки

Чем всё закончилось по деньгам

Что сделаю в следующий похожий раз

Самый ранний момент, когда начала отходить от плана

Выполнила подготовленное действие

☐ да ☐ нет

Разбираю одну сделку

Почему я вошла в сделку

Что я сделала по ходу сделки

Чем всё закончилось по деньгам

Что сделаю в следующий похожий раз

Самый ранний момент, когда начала отходить от плана

Выполнила подготовленное действие

☐ да ☐ нет

Разбираю одну сделку

Почему я вошла в сделку

Что я сделала по ходу сделки

Чем всё закончилось по деньгам

Что сделаю в следующий похожий раз

Самый ранний момент, когда начала отходить от плана

Выполнила подготовленное действие

☐ да ☐ нет

Разбираю одну сделку

Почему я вошла в сделку

Что я сделала по ходу сделки

Чем всё закончилось по деньгам

Что сделаю в следующий похожий раз

Самый ранний момент, когда начала отходить от плана

Выполнила подготовленное действие

☐ да ☐ нет

Разбираю одну сделку

Почему я вошла в сделку

Что я сделала по ходу сделки

Чем всё закончилось по деньгам

Что сделаю в следующий похожий раз

Самый ранний момент, когда начала отходить от плана

Выполнила подготовленное действие

☐ да ☐ нет

ИТОГ НЕДЕЛИ 4

Что получилось за неделю

Сколько раз появился знакомый сигнал

Сколько раз выполнила готовое действие

Что получилось, когда я выполнила действие сразу

Что хочу уточнить в своей карточке

Когда происходит _____,
я замечаю _____
и сразу _____.

Эту карточку оставляю рядом с монитором

ИТОГ МЕСЯЦА

Что теперь у меня получается

Правило, с которым я работала

Самый ранний сигнал, который я научилась замечать

Что помогает мне остановиться

Какое действие я уже умею выполнять сразу

Что продолжу проверять в следующем месяце

Открываю первую карточку после пяти встреч и сравниваю с тем, что вижу сейчас.

СВОБОДНАЯ СТРАНИЦА

Мои записи

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Один день меня не определяет как трейдера.

*Дневник сделок
к курсу «Путь к себе»*