

**2019**

**Mardi 26**  
**Novembre 2019**

Levé : 7H15

Nbs d'heures de sommeil : 6H

État psychologique : 15/ 20 → Motivé

État de fatigue : 12/ 20 → une nuit scindé en 2

Travail des cartes : 10/ 20 → suivi du GMT

SL Journalier 10 points

Rituel matinale/d'avant trading respecté : Oui

TP Journalier 50 points

Relecture de ses règles de trading : Oui

00H

01H

02H

03H

04H

05H

06H

07H

08H

News → Gfk Consumer Confidence Allemande  
pour éviter le trade d'impatience, je vais sur youtube

09H

9h15 La ou je n'ai fait qu'un trade benoist rousseau en à fait 3, peut-être entre t'il sur mèche de doji en rebond PP

10H

J'apprends ma propre gestuel, je lâche ma souris tant que mes conditions d'entrée ne sont pas respecter  
pour éviter le trade « nerveux » dû à un sursaut de mon cerveaux

11H

10h35 je reprend mes esprit, en rédigeant quelque commentaire twitter, reviens sur ma plate-forme et repart à zéro

12H

News →  
 Relecture de ses règles de trading

14H

News →

15H

16H

News →

17H

18H

19H

20H

News →

21H

22H

23H

Entrainement bougie Heikin Ashi :25/11/2019 : de 9h a 11h = 3h (7 trade)

26/11/2019 : de 9h à 11h = 3h (10 trade)

| <b>Niveaux du jour :</b>  | <b><u>Notes</u></b>   |
|---|---|
| 9H02 Trade 1 :<br>Je rentre avec les vendeurs pour aller chercher le PP<br>Dès le PP touché je sort trop rapidement   | 10 sur 20   |
| 9H28 Trade 2 :<br>Longue hésitation des prix malgré les conditions d'entrée rempli<br>J'entre sur nervosité, sort à +1, l'hésitation ressentie était fondée   | 16 sur 20   |
| 9H50 Trade 3 :<br>Condition d'entrée rempli mais un marché hésitant, je suis rentré tard<br>stress ressenti<br>Sortie sur ralentissement du mouvement, condition presque appliquée  | 15 sur 20   |
| 10H00 Trade 4 :<br>Entré tard une nouvelle fois, car pas nerveux, entré sur plus haut<br>Agacement ressenti<br>Le mouvement faiblit je suis au plus haut et arrive à sortir flat  | 5 sur 20<br>Départ de ma fille chez la nounou                                 |
| 10H05 Trade 5 :<br>Test sur rebond mèche, entré sur Support, sortie TP +1   | 15 sur 20   |
| 10H06 Trade 6 :<br>Test sur continuité du mouvement vers prochain support<br>sortie TP +1 , entrée tardive  | 10 sur 20   |
| 10H07 Trade 7 :<br>Test sur second rebond du support, sortie -3 point<br>Bouffé de chaleur ressentie, trop de trades en trop peu de temps peut-être   | 0 sur 20<br>Perte de contrôle<br>Suite à ça perte de confiance                |
| 10H34 Trade 8 :<br>Entré tard après rebond nerveux sur PP mensuel sortie flat<br>il est temps de s'attacher les mains dans le dos et de reprendre son esprit  | 0 sur 20<br>Perturbé car au téléphone ..HA<br>mais oui c'est mon anniversaire |
| 10H44 Trade 9 :<br>Entré selon les conditions, je ressens un mouvement affaibli<br>Je sort sur ralentissement Heikin Ashi, avant retournement   | 15 sur 20   |
| 10H53 Trade 10 :<br>Entré selon les conditions, sortie précoce , je n'ai pas attendu la<br>Clôture de la bougie qui hésitait , sorti flat   | 10 sur 20<br>Absolument lâché la souris !                                     |
| 11H__ Trade 11 :<br>Trop tôt, sous S1 après Doji, les prix se retournent très vite<br>Je m'aperçois resté en position, l'espérance d'un reflux de la S1   | 5 sur 20<br>mise en place TP +1   |
| <b>Conclusion :</b><br>Une journée qui débute bien, je m'aperçois après une perte de concentration (Départ de ma fille)<br>C'est la dégringolade, j'essaie tant bien que mal à reprendre mon esprit, les trades suivants ne respectent plus mes conditions d'entrée, je ne ressens plus le marché, ma limite d'exercice de 2h étant atteinte<br>au 10ème trade il est plus que temps de décrocher. Le fond est bon, les pertes de concentration sont impardonnables, j'ai un travail à faire important sur la récupération de cette concentration |   |