

Mardi 26 Novembre 2019		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 benoit rousseau en a 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 → <input type="checkbox"/> 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)

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