

Mercredi 27 Novembre		2019	
		Levé : 8H	Nbs d'heures de sommeil : 7H
		État psychologique : 15/ 20 → Stress Léger (lever tard)	
		État de fatigue : 14/ 20 → pas tout à fait réveiller	
Travail des cartes : 10/ 20 → Suivis 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	Ce matin je décide de m'entraîner sur les bougie Heikin Ashi en 5 minute		
09H			
10H	J'ai parfaitement senti le mouvement baissier après avoir touché les 13300, mais je ne suis pas rentré. Les Heikin Ashi en 5 minute demande une adaptation sur le timing d'entrée, je m'en doutais, j'en ai la preuve ici		
11H	Suite à mon trade je vis un rebond qui ne me plaît pas, non pas car j'ai pris une claque mais parce que celui-ci n'est pas « propre » pour moi, bougie d'hésitation très grande, Q plat puis bougie d'hésitation encore...		
11H30	Entrée agressive sur Q plat qui évolue en Doji à 2 reprise, j'ai trouvé mon erreur. Je n'ai pas attendu la clôture du premier Q plat (Modification des conditions d'entrée)		
	Une erreur commise j'ai déplacé la fin de mon trading quotidien à 12h au vu de la charge mentale amoindrie en M5		
	Déconcentration, ma fille sait qu'à 11h je suis dispo, je suis entré tout de même sans respecter mes conditions.		
14H			
15H			
16H			
17H			
18H			
19H			
20H			
21H			
22H			
23H			

Entraînement à la bougie Heikin Ashi :

Niveaux du jour :		Notes
9H37 Trade 1 :	Doji puis Q plat clôturé, entré sur Q plat suivant Condition d'entré rempli	18 sur 20
M5 plus agréable à vivre	Sortie sur Doji suivant , presque flat condition de sorti respecté	
10H44 Trade 2 :	Entré suite à gros Doji en dessous de R1, ma bougie baissière Q	13 sur 20
Entrée agressive	plat ce modifie en doji je sort à la clôture	
10H45 Trade 3 :	Entré sur Q plat haussier suite au Doji précédent. Q plat évoluant en doji haussier également. Sortie en TP+1	15 sur 20
11H30 Trade 4 :	Doji suivi d'une bougie baissière mais pas Q plat, je suis entré sur La suivante qui était en Q plat	10 sur 20
Non respect des Conditions d'entré	Application de la gestuel, je lâche ma souris. Sortie sur Doji	Conditions d'entré non Respecté
__H__ Trade __ :		
__H__ Trade __ :		
__H__ Trade __ :		
__H__ Trade __ :		
__H__ Trade __ :		
__H__ Trade __ :		
__H__ Trade __ :		
__H__ Trade __ :		
Conclusion :		
Beaucoup moins de trades mais des trades plus « propre » , Je me suis surpris à sortir flat avec le sourir, peut-être un déclic concernant le geste plus important que le résultat Un premier mouvement ce matin bien analysé mais pas pris pas assez réveiller sûrement pour. Un second mouvement avec un départ qui me plaisais pas, malgré un fort mouvement derrière je n'éprouve pas d'amertume, ni de regret fidèle à ma gestuel (lacher la souris etc) une matinée Agréable sans résultat		

25/11/2019 : de 9h a 11h = 2h (7 trade) M1
26/11/2019 : de 9h à 11h = 2h (10 trade) M1
27/11/2019 : de 9h a 12h = 3h (trade) M5

Néanmoins, le M5 étant moins nerveux j'ai l'impression d'avoir plus trader selon la technique et non selon le ressenti du marché