

2019

Mercredi  
27  
Novembre

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 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

10H 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...

11H Entré 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)

11H30 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 News →

15H

16H News →

17H

18H

19H

20H News →

21H

22H

23H

Entraînement à la bougie Heikin Ashi :

<b>Niveaux du jour :</b>	<b>Notes</b>
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 Entrée agressive plat ce modifie en doji je sort à la clôture	13 sur 20
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 Non respect des Conditions d'entré Application de la gestuel, je lâche ma souris. Sortie sur Doji	10 sur 20 Conditions d'entré non Respecté
__H__ Trade __ :	
<b>Conclusion :</b>  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