

**2019**jeudi 5  
Décembre

Levé : 8H30

Nbs d'heures de sommeil : 8H

État psychologique : 15/ 20 → Neutre

État de fatigue : 10/ 20 → bien dormi

Travail des cartes : 15/ 20 → GMT + repérage la veille

SL Journalier 20 points

**lever en retard**

TP Journalier 50 points

Relecture de ses règles de trading oui

00H

01H

02H

03H

04H

05H

06H

07H

08H

09H Confirmation de benoist sur la fil du jour, les PP H4 fonctionne bien au premier passage, ce que j'avais commencé à étudier est fondé, je décide de les intégrer à ma méthodes de rebond

10H Le fait de suivre la fil du jour me déconcentre et remarquant les autres réussir leur journée la première fois je reste en retrait des trade d'impulsif car je souhaite sélectionné le meilleur taux de réussite et aujourd'hui second jour ou je suis la fil et mes démons ressorte j'entre sur tout et n'importe quoi sans vraiment prendre de recul résultat à 10h - point, pas insurmontable mon capital n'est pas mis en dangé mais c'est contrariant -35 point

11H

12H

14H News →

15H

16H News →

17H

18H

19H

20H News →

21H

22H

23H

Niveaux du jour :	Notes	
9H17 Trade 1 : un peu de stresse	condition d'entrée respecté entré tard, après 1)2)3) sur pp h4 j'entre après doji + 2 Q plat dans le Sens M5 SW +1 mis en place rapidement et touché je sort +1 je remarque être moins sereins dans le trade de tendance que dans le trade rebond	15 sur 20
9H30 Trade 2 :	entré sur rebond malheureusement le pp h4 tien pas et ce fait explosé, je sort à -15 point après rebond des prix sur pp journalier bonne gestion du trade qui ce passe mal car c'est tombé jusqu'à -50 points, après Analyse de ce trade, <b>je suis entré alors que les prix accélèrais avant d'entré en contacte du pp h4</b>	13 sur 20
9H47 Trade 3 :	entré après Doji et Q plat , mais pas serein, encore un trade dans la tendance, les prix rebondisse violement contre moi pressé de sortir du marché, c'est trade de tendance ne me plaise pas du tout Large SL touché sur impulsion	5 sur 20
9H49 Trade 4 :	non application de ma gestuel, je n'ai pas laché ma souris je suis entré suite à l'impulsion qui m'a fait perdre le précédent trade, dès que je sort de ce mauvais trade, je déconecte des marché pour reprendre mes esprit je fait n'importe quoi	0 sur 20
__H__ Trade __ :		
__H__ Trade __ :		
__H__ Trade __ :		
__H__ Trade __ :		
__H__ Trade __ :		
__H__ Trade __ :		
__H__ Trade __ :		
<b>Conclusion :</b>	Participation à la fil du jour intéressante mais trop captivante ,je suis distrait et ne soigne pas mes entré ne ressent pas non plus le marché et pourtant j'entre, complètement déconcentré. Mise en place des alerte pour travaillé de nouveau des configuration qui me plaisent à fort taux de reussite, peut-être que je traderais moin mais je cherche avant tout à être rentier avec un trading serein, trop de distraction me fait tenté des prise de position complètement hors de mes config quotidienne. Les pp H4 offre certains rebond de faible amplitude à partir de -2 point plus ou moins ,concentré j'aurai sans doute remarqué que les prix accélèrais avant de pulvérisé le pph4 sur lequel j'ai fait ma première perte de la journée. Même si c'est une journée rouge, il en faut, je vais pouvoir analysé tout cela	