

<div>Lundi 10 Décembre</div>		2019	
		Levé : 7H	Nbs d'heures de sommeil : 7H
		État psychologique : 15/ 20 → Motivé et prudent sur la faible volatilité du mois de décembre	
		État de fatigue : 10/ 20 → bien dormis	
Travail des cartes : 10/ 20 → pas de GMT			
SL Journalier 10 points	Rituel matinale/d'avant trading respecté : oui		
TP Journalier 30 points	Relecture de ses règles de trading : oui		
00H			
01H			
02H			
03H			
04H			
05H			
06H			
07H			
08H	Je relis le livre et refait certaine chapitre de « devenez trader pro », je me dit que la veille j'ai peut-être manqué d'agressivité sur l'ouverture de 9h, je vais tenter ce matin de corriger ça		
09H	Plus haut de la veille et niveau symbolique franchis après impulsion à l'ouverture, trop nerveux je suis rester « out of market » second niveau intéressant mon stop serais à 15, trop loin j'entre pas et les notifications m'empêche de rentrer aussi, J'aurai pu rentré à – 8 du support qui m'aurai permis de baissé mon stop à – 10 mais je considérais le premier passage déjà fait sur le support au dessus, une minute après les prix rebondisse après un beau doji sous le support.		
10H	Trade de tendance, cela fait 1h que les prix chute, le PP mensuel et hebdo qui viens de lacher montre la force des vendeurs ce matin, je décide d'entré dans la tendance suite à doji + Q plat dans le sens M5, néanmoins les prix hésite, j'ai peut-être été trop agressif le rebond du PP n'est peut-être pas encore acté. Finalement je me rend compte que prendre le trade de tendance est ma façon d'essayer « d'en être » c'est une méthode avec laquel je ne suis pas à l'aise, alors pourquoi la faire, la perte du Précédent rebond fait parti des stats, je me reprend et reviens sur mes trade de rebond		
11H	Mon prochain niveau de trade potentiel est 30 point plus bas, je décide de lancer un jeux vidéo pour m'occuper et ne pas retomber de nouveau dans le trade de tendance (que j'assimile plus à un trade de « vengeance ») ? La news de 11h soulève les prix pour retourner au PP mensuel précédemment cassé, je n'ai plus de plan proche, mes alertes sont placé je reviendrai plus tard		
12H			
14H			
15H			
16H			
17H			
18H			
19H			
20H			
21H			
22H			

Niveaux du jour :		Notes
12,5 sur 20		
10H10 Trade 1 : Moins 8 points	Condition d'entré sur rebond respecté , S1 hebdo presque aligné à S1 Mensuel, je croyais fort en cet configuration serré, je suis entré entre les deux support pour avoir le mensuel en seconde ligne, rebond peut convaincant même fébrile j'encaisse la perte sur hésitations doji etc.	15 sur 20
10H13 Trade 2 : 1 point	Trade de tendance(je suis tout de suite moins serein), SL derrière PP mensuel qui viens d'être franchi avec PP hebdo. Sorti au SW +1 activé à +2,5 de mon point d'entré le PP est pas réellement franchi on dirai au vue de l'hésitation des prix. j'ai vendu au dessous du support	10 sur 20
__H__ Trade __ :		
__H__ Trade __ :		
__H__ Trade __ :		
__H__ Trade __ :		
__H__ Trade __ :		
__H__ Trade __ :		
__H__ Trade __ :		
__H__ Trade __ :		
__H__ Trade __ :		
__H__ Trade __ :		
__H__ Trade __ :		
__H__ Trade __ :		
Conclusion :		
Manque d'agressivité flagrant sur l'ouverture de 9h j'avais la condition d'entré avec un stop -10 comme je le souhaitais et je ne suis pas rentré pour autant les prix on rebondit magnifiquement, pas de frustration car je n'ai pas perdu d'argent, mais il est clair à présent que je suis pas assez agressif . LE trade de tendance (Doji + Q plat) ...je semble le prendre comme par vengeance lorsqu'un trade de rebond n'a pas été aussi concluant qu'attendu. petit à petit je prohibe le trade de tendance . La perte encouru ce matin rentre dans les		

23H

25/11/2019 : de 9h à 11h = 2h (7 trade) M1
26/11/2019 : de 9h à 11h = 2h (10 trade) M1
27/11/2019 : de 9h à 12h = 3h (4 trade) M5 [Passage du QCM de Validation résultat 14/20]
28/11/2019 : de 9h à 10h = 1h (3trade) M1 et M5 (premier trade "Reflex")
29/11/2019 : de 9h à 10h = 1h (3 trade tous vert)
02/12/2019 : de 9h à 11h = 2h (11 trade correction des démons impulsif) + "minute man" l'aprem
03/12/2019 : de 9h à 11h = 2h (1 Trade vert) application de règles plus stricte à mon trading
04/12/2019 : de 9h à 11h = 2h (2 Trade vert)
05/12/2019 : de 9h à 10h = 1h (4 trade 3 rouge) déconcentration sur la fil du jour entré nawak
06/12/2019: de 9h à 10h = 1h (2 trade 2 vert) Suite analyse, concentration optimum
09/12/2019 : de 9h à 11h = 2h (1 trade 1 vert) marché mou
10/12/2019 : de 9h à 11h = 2h (1 trade rouge) marché mou

qu'attendu, petit à petit je prends le trade de tendance... La perte encadra ce matin l'ordre dans les statistiques de la méthode, je suis sortie sur hésitation (doji) c'est très bien néanmoins j'ai déplacé mon SL pour ne pas sortir à -10 point durant le trade.