

Plano diário

Diário de trading · Data:

CHECKLIST DA MANHÃ	
Sentimento	
Viés diário	
Níveis-chave	
Posições	

DETALHE DOS TRADES					
Ativo	Configuração		Compra	Venda	R

RESULTADOS DO DIA					
Trades	Melhor	R	Pior perda	P&L total	R total

EXPECTATIVAS DA SESSÃO	
► Abertura	
► Fechamento	

CONCLUSÕES

+ Positivo	
– Negativo	
? Por quê	
→ Ajuste	
Plano respeitado?	

CHECKLIST DA NOITE	
☐ Lista de posições	
☐ Conclusões	
☐ Ordens noturnas	

Recap semanal

Diário de trading · Semana de:

CONTEXTO DE MERCADO DA SEMANA

Viés semanal	
Estrutura	
Níveis-chave	
Catalisadores	
☐ Dailies revisados	
☐ Trades registrados	
☐ Curva de capital	
☐ Objetivo atingido	

BALANÇO POR DIA

Dia	Trades	Ganhadores	Perdedores	Taxa de acerto	P&L	R total	Melhor R	Notas
Segunda								
Terça								
Quarta								
Quinta								
Sexta								
Sábado								
Domingo								
Total								

RESULTADOS DA SEMANA

Trades	Taxa de acerto	P&L total	R total	Melhor dia	Melhor R	Drawdown máximo		
--------	----------------	-----------	---------	------------	----------	-----------------	--	--

► Objetivo								

CONCLUSÕES								
+ Positivo								
– Negativo								
? Por quê								
→ Ajuste								
⚡ Foco da semana seguin								

Recap mensal

Diário de trading · Mês de:

1. CONTEXTO DO MÊS

Macroeconomia	
Estado do mercado	
Sentimento	
Narrativas	
Viés global	

2. BALANÇO POR SEMANA

Sem.	Trades	Ganhadores	Perdedores	Taxa de acerto	P&L	R total	Melhor R	Notas
S1								
S2								
S3								
S4								
S5								

3. RESULTADOS DO MÊS

Trades	Taxa de acerto	P&L total	R total	Melhor semana	Drawdown máximo	Melhor dia	Melhor sequência	

4. ANÁLISE DOS ERROS FREQUENTES

Dois erros no máximo. Para cada um: a raiz, o plano de ação, o indicador de sucesso.

Erro #1	
→ Raiz do problema	

→ Plano de ação	
→ Indicador de sucesso	
Erro #2	
→ Raiz do problema	
→ Plano de ação	
→ Indicador de sucesso	

5. ESTRATÉGIA A IMPLANTAR

► Setups	
► Mercados	
► Contexto	

6. GESTÃO DO RISCO

Risco por trade	
Risco diário	
Risco mensal	
Alavancagem máxima	
Tamanho da posição	
Regras duras	

7. OBJETIVOS DO PRÓXIMO MÊS

► Performance	
► Processo	
► Mindset	
► Aprendizado	

8. CONCLUSÕES DO MÊS PASSADO

+ Positivo	
– Negativo	
? Por quê	
→ Ajuste	
⚡ Lição-chave	

9. OBJETIVOS SEGUINTE	
Mês +1	
Mês +2	

Antirreincidente

Tracker de erros recorrentes

REINCIDÊNCIAS — MARQUE CADA NOVA OCORRÊNCIA										
Reincidência	1	2	3	4	5	6	7	8	Total	Quanto isso me custou
Relação ganho/perda incoerente									0	
Plano improvisado									0	
Entrada antecipada demais									0	
Ponto de entrada alterado no prejuízo									0	
Saída antecipada demais									0	
Saída tardia demais									0	
Plano alterado no meio do caminho									0	
Apostei demais									0	
Apostei de menos									0	
Trade fora dos níveis-chave									0	
Trade sem stop loss									0	
Novo erro?									0	

CONSEQUÊNCIAS E PLANOS DE AÇÃO		
Erro recorrente		Como não cometê-lo mais
