เช็กลิสต์ การทบทวนตนเอง ประจำสัปดาห์

FBS

ตรวจสอบอารมณ์

- ก่อนทำการเทรดส่วนใหญ่ ฉันรู้สึกอย่างไรบ้าง?
- ฉันรู้สึกกลัวว่าจะพลาด (FOMO) ก่อนที่จะเข้าเทรดหรือไม่? ใช่ | ไม่
- ฉันเริ่มเทรดเกินตัวหลังจากขาดทุนหรือหลังจากได้กำไรหรือไม่? ใช่ | ไม่
- การเทรดใดที่ทำให้ฉันรู้สึกแย่ที่สุด และเพราะอะไรจึงเป็นเช่นนั้น?
- ฉันรู้สึกสงบและมีสมาธิก่อนกดซื้อหรือขายหรือไม่? ใช่ | ไม่

กลยุทธ์และวินัย

- มีกี่ครั้งที่การเทรดของฉันเป็นไปตามแผนที่วางไว้?
- ฉันละเลยสัญญาณยืนยันของตัวเองบ่อยแค่ไหน?
- ฉันได้เข้าเทรดตามระดับที่ฉันตั้งไว้หรือไม่ หรือฉันเข้าเทรดตามคนอื่น? ใช่ | ไม่
- ฉันได้ยึดตามเวลาซื้อขายและกฎที่ตัวเองตั้งไว้หรือไม่? ใช่ | ไม่
- ถ้าฉันย้อนดูสัปดาห์ที่ผ่านมา มีกี่คำสั่งซื้อขายที่ฉันอยากทำซ้ำอีก?

การจัดการความเสี่ยงและการเงิน

- ฉันได้ยึดตามขีดจำกัดความเสี่ยงของตัวเองหรือไม่? ใช่ | ไม่
- ความผิดพลาดในการกำหนดขนาดตำแหน่งที่แย่ที่สุดของฉันคืออะไร?
- ฉันย้าย Stop Loss ของฉันไปกี่ครั้ง?
- ฉันออกจากตลาดเร็วเกินไปหรืออยู่ในตลาดนานเกินไปเพราะอารมณ์หรือไม่? ใช่ | ไม่
- ฉันออกจากตลาดเร็วเกินไปหรืออยู่ในตลาดนานเกินไปเพราะอารมณ์หรือไม่? ใช่ | ไม่

ความผิดพลาดซ้ำ ๆ

- ข้อผิดพลาดใดที่ปรากฏมากกว่าหนึ่งครั้งในสัปดาห์นี้?
- ฉันได้ทำซ้ำสิ่งที่ฉันรู้ว่าไม่ควรทำหรือไม่? ใช่ | ไม่
- เสียงรบกวนจากภายนอก (สัญญาณ, แชต, ข่าว) มีผลต่อการเทรดใด ๆ หรือไม่? ใช่ | ไม่

การเติบโตและสรุปสิ่งที่เรียนรู้

- ฉันได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับตลาดหรือเกี่ยวกับตัวเองในสัปดาห์นี้บ้าง?
- ฉันจะทำอะไรที่แตกต่างออกไปในสัปดาห์หน้า?

บันทึกเช็กลิสต์นี้ไว้และตรวจสอบตนเองทุกวันศุกร์
ยิ่งคุณทบทวนตนเองมากเท่าไร คุณก็จะยิ่งเติบโตได้เร็วขึ้นเท่านั้น

สัปดาห์นี้ไม่ได้เทรดเลยเหรอ? เปิดบัญชีทดลองของ FBS เพื่อสะสมประสบการณ์สำหรับการทบทวนตนเองครั้งถัดไปของคุณ