

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?



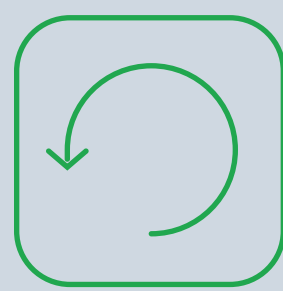
การจัดการความเสี่ยงและการเงิน

- ☒ ฉันได้ยึดตามขีดจำกัดความเสี่ยงของตัวเองหรือไม่?

ใช่ ไม่
- ☒ ความผิดพลาดในการกำหนดขนาดตำแหน่งที่แย่ที่สุดของฉันคืออะไร?
- ☒ ฉันย้าย Stop Loss ของฉันไปกี่ครั้ง?
- ☒ ฉันออกจากตลาดเร็วเกินไปหรืออยู่ในตลาดนานเกินไป เพราะอารมณ์หรือไม่?

ใช่ ไม่
- ☒ ฉันออกจากตลาดเร็วเกินไปหรืออยู่ในตลาดนานเกินไป เพราะอารมณ์หรือไม่?

ใช่ ไม่

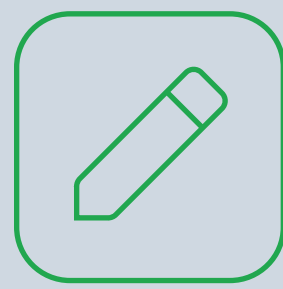


ความผิดพลาดซ้ำ ๆ

- ☒ ข้อผิดพลาดใดที่ปรากฏมากกว่าหนึ่งครั้งในสัปดาห์นี้?
- ☒ ฉันได้ทำซ้ำสิ่งที่ฉันรู้ว่าไม่ควรทำหรือไม่?

ใช่ ไม่
- ☒ เสี่ยงรบกวนจากภายนอก (สัญญาณ, แชน, ข่าว) มีผลต่อการเทรดใด ๆ หรือไม่?

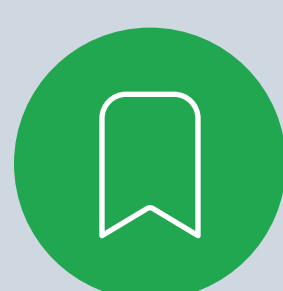
ใช่ ไม่



การเติบโตและสรุปสิ่งที่เรียนรู้

- ☒ ฉันได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับตลาดหรือเกี่ยวกับตัวเองในสัปดาห์นี้บ้าง?
- ☒ ฉันจะทำอะไรที่แตกต่างออกไปในสัปดาห์หน้า?

บันทึกเช็กลิสต์นี้ไว้และตรวจสอบตนเองทุกวันศุกร์
ยิ่งคุณทบทวนตนเองมากเท่าไร คุณก็จะยิ่งเติบโตได้เร็วขึ้นเท่านั้น



สัปดาห์นี้ไม่ได้เทรดเลยเหรอ? [เปิดบัญชีทดลองของ FBS](#)
เพื่อสะสมประสบการณ์สำหรับการทบทวนตนเองครั้งถัดไปของคุณ