

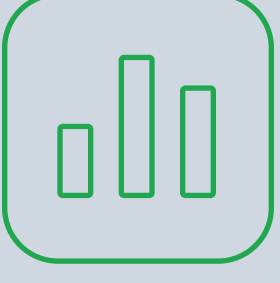
HAFTALIK KENDİNİ DEĞERLENDİRME KONTROL LİSTESİ

FBS



Duygusal kontrol

- ☒ Çoğu işlemden önce hangi duyguları hissettim?
- ☒ Herhangi bir işlem yapmadan önce FOMO yaşadım mı? Evet Hayır
- ☒ Bir kayıp ya da kazanç sonrası aşırı işlem yapmaya mı başladım? Evet Hayır
- ☒ Moralimi en çok hangi işlem bozdu ve tam olarak neden?
- ☒ Al veya Sat düğmesine tıklamadan önce sakin ve odaklanmış mıydım? Evet Hayır



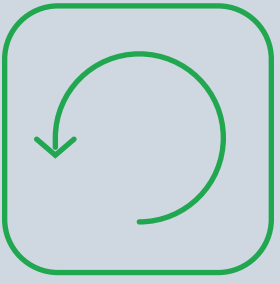
Strateji ve disiplin

- ☒ İşlemlerimin kaç tanesi planlı bir kurulumu göre gerçekleşti?
- ☒ Onay sinyallerimi ne sıklıkla atladım?
- ☒ Kendi seviyelerimde mi girdim yoksa hareketleri mi takip ettim? Evet Hayır
- ☒ İşlem saatlerime ve kurallarıma sadık kaldım mı? Evet Hayır
- ☒ Bu haftayı tekrar yaşasaydım, kaç işlemi tekrar açardım?



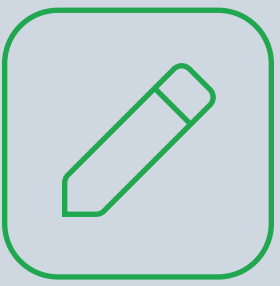
Risk ve para yönetimi

- ☒ Risk limitlerime uyabildim mi? Evet Hayır
- ☒ En kötü pozisyon boyutlandırma hatam neydi?
- ☒ Zarar durdur seviyemi kaç kez değiştirdim?
- ☒ Her bir işlemi gerçekleştirmeden önce risk-getiri oranını hesapladım mı? Evet Hayır
- ☒ Duygularım yüzünden çok erken çıktım ya da çok uzun kaldım mı? Evet Hayır



Tekrarlanan hatalar

- ☒ Bu hafta hangi hata birden fazla kez ortaya çıktı?
- ☒ Yapmamam gerektiğini bildiğim bir şeyi tekrar ettim mi? Evet Hayır
- ☒ Dışarıdaki gürültü (sinyaller, sohbetler, haberler) herhangi bir işlemi etkiledi mi? Evet Hayır



Gelişme ve çıkarılacak dersler

- ☒ Bu hafta piyasa veya kendim hakkında ne öğrendim?
- ☒ Gelecek hafta neyi farklı yapacağım?

Bu kontrol listesini kaydedin ve her cuma günü gözden geçirin.
Ne kadar fazla düşünürseniz o kadar hızlı gelişirsiniz.



Bu hafta işlem yapmadınız mı? [FBS Demo Hesabı](#) açın ve bir sonraki incelemeniz için deneyim kazanın.