ژورنال معاملاتی

هفته‌ی _____

تاریخ	ساعت	نماد	خرید / فروش	حجم	ورود	حد ضرر	حد سود	خروج	سود و زیان ($)	R	ستاپ	طبق پلن ✓	اشتباه یا یادداشت

حد ضرری را بنویسید که با آن وارد شدید، حتی اگر جابه‌جایش کردید. R یعنی سود و زیان تقسیم بر پولی که تا همان حد ضرر ریسک کردید.

مرور هفتگی

هفته‌ی _____

تعداد معاملات	برد	باخت	نرخ برد	سود خالص ($)	میانگین R	بهترین معامله	بدترین معامله

1. آیا در همه‌ی معاملات طبق پلن عمل کردم؟ کدام‌ها نه، و چرا؟

2. این هفته کدام ستاپ سود داد و کدام ضرر؟

3. گران‌ترین اشتباهم چه بود و چقدر هزینه داشت؟

4. قبل از بدترین معامله‌ام چه حالی داشتم؟

5. یک کاری که هفته‌ی بعد جور دیگری انجام می‌دهم: