

Check List avant de commencer une séance de trading

Comme un commandant de bord qui relis les consignes et vérifie tous les instruments de son avion avant chaque vol, en tant que **TRADER PRO** je doit **afin de « tout bien faire »** pour **protéger mon capital**, valider ma check-list avant de commencer ma séance de trading :

- ☐ Suite-je en forme pour trader ? Ai-je suffisamment dormi ? → **Sinon ne pas trader**
- ☐ Suis-je « Centriste », ni trop euphorique, ni trop déprimé, calme et serin ? → **Sinon ne pas trader**
- ☐ Je valide que je n'ai pas d'autres choses à faire d'urgent.
- ☐ J'ai assez de temps devant moi pour trader sans être dérangé.
- ☐ Mon bureau est bien rangé. Rien ne me dérange.
- ☐ Je parcours les fiches de mes « paternels » et je m'assure les avoirs juste à coté de moi.
- ☐ Je relis mon arbre décisionnel de prise de position d'un trade et je m'engage à respecter ma check-list avant de prendre un trade : « ce trade vaut-il le coup ? »
- ☐ **Je check l'heure des annonces économiques pour ne pas me laisser surprendre par de brusques mouvements hyper volatils.**
- ☐ Je repère quelle est la tendance de mon indice sur les différentes UT Daily, H4, H1 et en M15.
- ☐ Je trace les obliques, les points hauts et bas, les sommets et creux. Je repère les prix ronds et Psy.
- ☐ **Je repère sur le Cash, les gaps et la ligne de l'open et je les reporte sur mes graphs PRT.**
- ☐ En secours, je me connecte sur My-IG sur l'ordinateur portable sur batterie ET sur l'Iphone.
- ☐ *Je vais aux toilettes avant de commencer la séance.*

☐ **Je relis le tableau Excel de mon Money Management pour l'indice que je vais trader et je note la taille de mes positions 1/3 et 2/3 afin de ne jamais dépasser la taille maximale 3/3.**

☐ **Je note le montant de ma perte maximale autorisée pour la journée et je m'engage à ne pas dépasser ma perte maximale.**

☐ **Je m'engage en tant que coach de moi-même à arrêter la séance si une de Mes règles n'est pas respectée ET si la perte maxi autorisée est atteinte.**

☐ **Je met mon « casque de pilote » pour être FOCUS.**

☐ Je commence l'exercice de respiration abdominal.

☐ **Je rentre dans ma ZONE de TRADER PRO, je visualise pendant une minute les yeux fermés :**

→ **ma session de trading sereine, ma satisfaction de bien trader**

→ **je suis focus sur le marché, patient, lucide et objectif sur ce que je vois sur les graphiques**

→ **je suis un trader PRO et mon propre coach. Je respecte mes règles**

→ **je m'autorise à gagner beaucoup, tout en respectant mon capital**

→ **Je prends conscience que :**

Respect des tailles de positions = Zéro tilt = Zéro Stress = Progression régulière du capital.

→ **je fais l'ancrage de ma perte maximale du jour**

Je suis prêt à être à 100% concentré pour réussir ma séance de trading

☐ Je fais un débriefing après la session à l'aide du journal de trading intégré à PRT.