Checklist Disciplina e Autocontrollo

Voce	Descrizione	Completato (SI/NO)
Piano di trading scritto	Ho regole chiare per entrata, uscita, size e rischio	
Routine pre-market	Ho analizzato il mercato e i livelli chiave prima di operare	
Setup confermato	Il trade rispetta i criteri previsti dal mio piano	
Size corretta	La dimensione del trade è coerente con il rischio massimo prestabilito	
Stop e target impostati	Ho inserito stop loss e take profit prima di aprire la posizione	
Stato emotivo	Mi sento calmo e lucido prima di entrare	
Limite giornaliero rispettato	Non ho superato il limite massimo di perdita giornaliera	
Revisione post-trade	Ho annotato il trade e le emozioni sul diario	
Pausa se necessario	Se mi sento sotto pressione, mi fermo	