เช็กลิสต์
เพื่อหยุดเทรดแบบหุนหันพลันแล่น

ก่อนช่วงเซสชันซื้อขาย

- [ ] ฉันได้ทบทวนแผนการซื้อขายของฉันแล้ว
- [ ] ฉันได้ตรวจสอบกับปฏิทินเศรษฐกิจแล้ว
- [ ] ฉันได้ตัดสินใจแล้วว่าจะเปิดคำสั่งซื้อขายกี่รายการ (1–2)

ก่อนเข้าเทรด

- [ ] การตั้งค่านี้เป็นของจริง มันไม่ใช่สิ่งที่ฉันรู้สึกว่าควรได้ผล
- [ ] ความเสี่ยง ≤ 1–2%
- [ ] ฉันได้กำหนดระดับ Stop Loss และ Take Profit เรียบร้อยแล้ว
- [ ] ฉันได้อธิบายการตั้งค่านี้แล้ว (พูดออกมาดัง ๆ หรือเขียนใส่ในสมุดบันทึกการเทรดของฉันแล้ว)

ตรวจสอบตนเอง

- [ ] ฉันนับถึง 5 ก่อนที่จะลงมือทำ
- [ ] ฉันสงบและควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้
- [ ] เสียงรบกวนภายนอกไม่สามารถรบกวนฉันได้ (ปิดการแจ้งเตือนแล้ว)

หลังการเทรด

- [ ] ฉันได้บันทึกเหตุผลสำหรับการเข้าเทรดและผลลัพธ์แล้ว
- [ ] ตอนนี้ฉันจะหยุดพักก่อนที่จะเปลี่ยนไปใช้แนวคิดต่อไป
- [ ] ฉันไม่มีความตั้งใจที่จะแก้แค้นเอาคืน

สิ้นสุดวัน

- [ ] อะไรที่กระตุ้นอารมณ์ของฉันในวันนี้?
- [ ] ฉันได้ปฏิบัติตามกฎของฉันอย่างเคร่งครัดหรือไม่?