

Ten dziennik ma jedno zadanie: zapisywać to, czego nie widzi Twój broker.

Broker wie, o której wszedłeś, po jakiej cenie i ile straciłeś. Tego nie musisz przepisywać. Wartość powstaje dopiero wtedy, gdy zapiszesz, co miałeś w głowie w momencie klikania.

Zasada dwóch minut

Jedna karta transakcji ma zajmować dwie minuty. Jeśli zajmuje więcej, zapisujesz za dużo i rzucisz to za tydzień. Krótko i brzydko jest lepsze niż ładnie i nigdy.

Zapisuj od razu

Po trzech dniach nie pamiętasz, co czułeś — pamiętasz, co chciałbyś było czuć. Wypełniasz zaraz po zamknięciu pozycji albo wcale.

Kartka, nie aplikacja

Przynajmniej na start. Kartka leży obok klawiatury i patrzy na Ciebie. Aplikację trzeba otworzyć, a każde dodatkowe kliknięcie to okazja, żeby odpuścić.

Piszesz tylko dla siebie

Nikt tego nie przeczyta. Jeśli łapiesz się na układaniu ładnych zdań — przestań.

RYTM PRACY

Po każdej transakcji → KARTA TRANSAKCJI (str. 2-3)

Setup, w który nie wszedłeś → NIE WSZEDŁEM (str. 4)

Raz w tygodniu, 20 minut → PRZEGLĄD TYGODNIOWY (str. 5)

Raz w miesiącu, 30 minut → PRZEGLĄD MIESIĘCZNY (str. 6)

Samo zapisywanie nic nie daje. Wartość powstaje przy czytaniu — dlatego przegląd tygodniowy jest ważniejszy niż perfekcyjne wypełnienie każdej karty.

KARTA TRANSAKCJI	Data _____	Instrument _____
1. PLAN PRZED WEJŚCIEM — wypełnij PRZED kliknięciem		
Wejście: _____	Stop: _____	Cel: _____
☐ LONG ☐ SHORT		
2. DLACZEGO WCHODZĘ — jedno zdanie		
.....		
3. STAN PRZED WEJŚCIEM		
Spokój: (1) (2) (3) (4) (5)	(1 = chaos, 5 = pełny spokój)	Jedno słowo: _____ Godz.: _____
4. CO SIĘ DZIAŁO W TRAKCIE		
☐ przesunąłem stop ☐ dokładałem ☐ patrzyłem co chwilę ☐ odszedłem od ekranu		
.....		
5. ZAMKNIĘCIE		
Zgodnie z planem? ☐ TAK ☐ NIE	Wynik: _____	Godz. zamknięcia: _____
6. JEDNO ZDANIE PO FAKCIE — co zrobiłem inaczej, niż zaplanowałem		
.....		
.....		

KARTA TRANSAKCJI	Data _____	Instrument _____
1. PLAN PRZED WEJŚCIEM — wypełnij PRZED kliknięciem		
Wejście: _____	Stop: _____	Cel: _____
☐ LONG ☐ SHORT		
2. DLACZEGO WCHODZĘ — jedno zdanie		
.....		
3. STAN PRZED WEJŚCIEM		
Spokój: (1) (2) (3) (4) (5)	(1 = chaos, 5 = pełny spokój)	Jedno słowo: _____ Godz.: _____
4. CO SIĘ DZIAŁO W TRAKCIE		
☐ przesunąłem stop ☐ dokładałem ☐ patrzyłem co chwilę ☐ odszedłem od ekranu		
.....		
5. ZAMKNIĘCIE		
Zgodnie z planem? ☐ TAK ☐ NIE	Wynik: _____	Godz. zamknięcia: _____
6. JEDNO ZDANIE PO FAKCIE — co zrobiłem inaczej, niż zaplanowałem		
.....		
.....		

KARTA TRANSAKCJI		Data _____	Instrument _____
1. PLAN PRZED WEJŚCIEM — wypełnij PRZED kliknięciem			
Wejście: _____	Stop: _____	Cel: _____	
☐ LONG ☐ SHORT			
2. DLACZEGO WCHODZĘ — jedno zdanie			
.....			
3. STAN PRZED WEJŚCIEM			
Spokój: (1) (2) (3) (4) (5) (1 = chaos, 5 = pełny spokój)		Jedno słowo: _____	Godz.: _____
4. CO SIĘ DZIAŁO W TRAKCIE			
☐ przesunąłem stop ☐ dokładałem ☐ patrzyłem co chwilę ☐ odszedłem od ekranu			
.....			
5. ZAMKNIĘCIE			
Zgodnie z planem? ☐ TAK ☐ NIE		Wynik: _____	Godz. zamknięcia: _____
6. JEDNO ZDANIE PO FAKCIE — co zrobiłem inaczej, niż zaplanowałem			
.....			
.....			

KARTA TRANSAKCJI		Data _____	Instrument _____
1. PLAN PRZED WEJŚCIEM — wypełnij PRZED kliknięciem			
Wejście: _____	Stop: _____	Cel: _____	
☐ LONG ☐ SHORT			
2. DLACZEGO WCHODZĘ — jedno zdanie			
.....			
3. STAN PRZED WEJŚCIEM			
Spokój: (1) (2) (3) (4) (5) (1 = chaos, 5 = pełny spokój)		Jedno słowo: _____	Godz.: _____
4. CO SIĘ DZIAŁO W TRAKCIE			
☐ przesunąłem stop ☐ dokładałem ☐ patrzyłem co chwilę ☐ odszedłem od ekranu			
.....			
5. ZAMKNIĘCIE			
Zgodnie z planem? ☐ TAK ☐ NIE		Wynik: _____	Godz. zamknięcia: _____
6. JEDNO ZDANIE PO FAKCIE — co zrobiłem inaczej, niż zaplanowałem			
.....			
.....			

TRANSAKCJE, W KTÓRE NIE WSZEDŁEM

setupy pominięte

Tę stronę pomija prawie każdy, a bywa najcenniejsza. W historii u brokera te transakcje nie istnieją — a to właśnie one pokazują, kiedy blokuje Cię strach, a kiedy działa dyscyplina.

Po miesiącu policz obie kolumny. Jeśli regularnie omijasz dobre okazje po serii strat — wiesz już, nad czym pracować.

Data	Instrument	Powód pominięcia	Co się potem stało z tym setupem
		☐ świadomie ☐ ze strachu	
		☐ świadomie ☐ ze strachu	
		☐ świadomie ☐ ze strachu	
		☐ świadomie ☐ ze strachu	
		☐ świadomie ☐ ze strachu	
		☐ świadomie ☐ ze strachu	
		☐ świadomie ☐ ze strachu	
		☐ świadomie ☐ ze strachu	
		☐ świadomie ☐ ze strachu	
		☐ świadomie ☐ ze strachu	
		☐ świadomie ☐ ze strachu	
		☐ świadomie ☐ ze strachu	
		☐ świadomie ☐ ze strachu	
		☐ świadomie ☐ ze strachu	
		☐ świadomie ☐ ze strachu	
		☐ świadomie ☐ ze strachu	

Podsumowanie miesiąca: świadomie odpuszczone: _____ pominięte ze strachu: _____

Tydzień od _____ do _____

LICZBY Z TEGO TYGODNIA

Transakcji razem: _____

Zgodnych z planem: _____

Niezgodnych z planem: _____

Nie wszedłem — świadomie: _____

Nie wszedłem — ze strachu: _____

1. Ile transakcji zamknąłem niezgodnie z planem — i co je łączyło?

Szukaj wspólnego mianownika: pora dnia, instrument, stan przed wejściem.

2. Przy jakim stanie wypadałem najgorzej? O jakiej porze dnia się pojawiał?

Zajrzyj do pola „Spokój 1-5” i „Godzina” na kartach transakcji.

3. Która JEDNA rzecz powtórzyła się co najmniej trzy razy?

Nie szukasz dwudziestu błędów. Szukasz jednego, który wraca.

NAD TYM JEDNYM PRACUJĘ W PRZYSZŁYM TYGODNIU

Miesiąc _____

Tydzień	Transakcji	Nie zgodnych z planem	Powtarzający się błąd
Tydzień 1			
Tydzień 2			
Tydzień 3			
Tydzień 4			

1. Która rzecz wracała przez cały miesiąc, mimo że co tydzień ją zapisywałem?

.....

.....

.....

2. O jakiej porze dnia podejmuję najgorsze decyzje — i dlaczego akurat wtedy?

.....

.....

.....

3. Czy moje najlepsze transakcje były nudne? Co je łączyło?

.....

.....

.....

4. Ile razy nie wszedłem ze strachu w setup, który potem zadziałał?

.....

.....

JEDNA RZECZ, KTÓRĄ ZMIENIAM NA KOLEJNY MIESIĄC

.....

.....

Dziennik nie sprawi, że zaczniesz zarabiać. Sprawia, że przestaniesz powtarzać ten sam błąd dwunasty raz.