

CHECKLIST SEMANTAL DE AUTORREFLEXÃO

FBS



Avaliação emocional

- Que emoções eu senti antes da maioria das operações?
- Senti FOMO antes de entrar em alguma operação? Sim Não
- Comecei a operar em excesso após uma perda ou um ganho? Sim Não
- Qual operação me deu a pior sensação, e por que exatamente?
- Tive calma e foco antes de clicar em Comprar ou Vender? Sim Não



Estratégia e disciplina

- Quantas das minhas operações seguiram uma configuração planejada?
- Com que frequência eu ignorei meus sinais de confirmação?
- Eu entrei nos meus níveis ou corri atrás de movimentos? Sim Não
- Segui meu horário de negociação e regras? Sim Não
- Quantas operações eu teria disposição para fazer de novo se pudesse repetir a semana?



Gestão de riscos e dinheiro

- Respeitei meus limites de risco? Sim Não
- Qual foi o meu pior erro no dimensionamento de posição?
- Quantas vezes movi minha stop loss?
- Calculei a relação risco-retorno antes de entrar em cada operação? Sim Não
- Saí cedo demais ou fiquei tempo demais por causa das emoções? Sim Não



Erros repetidos

- Qual erro apareceu mais de uma vez nesta semana?
- Eu repeti algo que sei que não deveria fazer? Sim Não
- O ruído externo (sinais, conversas, notícias) influenciou alguma operação? Sim Não



Crescimento e conclusões

- O que aprendi nesta semana sobre o mercado ou sobre mim mesmo?
- O que eu farei diferente na próxima semana?

Salve esta checklist e revise-a toda sexta-feira. Quanto mais você reflete, mais rápido você cresce.



Não houve operações nesta semana? [Abra uma Conta Demo FBS](#) para adquirir experiência para a sua próxima avaliação.