

LISTA DE VERIFICACIÓN

PARA EVITAR LAS OPERACIONES IMPULSIVAS

Antes de una sesión de trading

- Revisé mi plan de trading
- Consulté el Calendario Económico
- Decidí cuántas operaciones abriré (1–2)

Antes de la entrada

- La configuración es real; no es algo que yo crea que debería funcionar
- El riesgo es $\leq 1-2\%$
- Especifiqué los valores de stop loss y take profit
- Describí la configuración (en voz alta o en mi diario de trading)

Autoevaluación

- Conté hasta 5 antes de actuar
- Siento tranquilidad y controlo mis emociones
- Ningún ruido externo puede distraerme (las alertas están desactivadas)

Después de operar

- Registré la razón de la entrada y el resultado
- Ahora voy a tomarme un descanso antes de pasar a la siguiente idea.
- No tengo ninguna intención de venganza

Fin del día

- ¿Qué despertó mis emociones hoy?
- ¿Seguí mis reglas al pie de la letra?