

メンタルチェックシート

① トレード前	
	体調は良好だったか？（睡眠・食事・ストレス）
	トレードできる精神状態か？（冷静／焦り／不安）
	感情的になっていないか？（連敗後・連勝後に無理なエントリーをしていないか）
② トレード中	
	計画通りに待てたか？（焦ってエントリーしていないか）
	損切り位置を動かしていないか？
	含み損に耐えられずルールを破っていないか？
	含み益に対して欲張ってルールを破っていないか？
	経済指標や急変動に動揺していないか？
③ トレード後	
	結果に対して感情的な反応をしていないか？（やけトレ・報復トレード）
	自分を責めすぎたり過信しすぎたりしていないか？
	次のトレードに冷静に臨める状態を保てているか？
④ 月間まとめ用	
	今月の「感情トレード」の回数
	メンタル崩壊ポイントは何だったか？（連敗・ドロードウン・大きな利益など）
	来月改善したいメンタル課題