

DÜRTÜSEL İŞLEM YAPMAYI DURDURMAK İÇİN *KONTROL LİSTESİ*

Bir işlem seansından önce

- ☐ İşlem planımı inceledim
- ☐ Ekonomik takvimi inceledim
- ☐ Kaç işlem açacağıma karar verdim (1–2)

Giriş öncesi

- ☐ Kurulum gerçektir; çalışması gerektiğini düşündüğüm bir şey değildir
- ☐ Risk $\leq$ %1–2'dir
- ☐ Zarar Durdur ve Kâr Al değerlerini belirledim
- ☐ Kurulumu (sesli olarak veya işlem günlüğümde) açıkladım

Kendi kendine kontrol

- ☐ Harekete geçmeden önce 5'e kadar saydım
- ☐ Sakinim ve duygularımı kontrol ediyorum
- ☐ Dış gürültü beni rahatsız edemez (uyarılar kapalı)

İşlem yaptıktan sonra

- ☐ Giriş nedeni ve sonucu kaydettim
- ☐ Bir sonraki fikre geçmeden önce şimdi bir ara vereceğim
- ☐ İntikam alma niyetim yok

Günün sonu

- ☐ Bugün hangi şeyler duygularınızı tetikledi?
- ☐ Kurallarıma kesinlikle uydum mu?