

چک لیست شرایط روانی در حین معامله گری

عوامل روانشناختی	حس / گفتگوی درونی	
آنچه باید باشد.	با آرامش تحلیل کرده و ریسک را محاسبه کردم	۱
حس ترس از دست دادن سرمایه / ترس از زیان (شرطی شده)	یک حس ترس خفیف / شدید برای شروع کار مجدد دارم	۲
ترس از دست دادن موقعیت	باید سریع باشم تا موقعیت از دست نرود	۳
ترس از ضرر کردن / زیان گریزی / ریسک گریزی	نباید ضرر کنم	۴
برانگیخته شدن احساسات و تضعیف منطق	حس فشار روانی دارم	۵
زیان گریزی / حس انتقام / طمع	می خواهم ضرر فعلی ام را جبران کنم	۶
طمع / ترس از دست دادن موقعیت	می خواهم سود از دست داده را برگردانم	۷
توهم کنترل / اعتماد مفرط	جای نگرانی نیست می توانم شرایط را درست کنم. قبلا از پس اش برآمده ام	۸
توهم کنترل / ترس / ریسک گریزی	ریسک معامله قبل از ورود پذیرفته بودم حتی اگر بیشتر بشود می توانم کنترل کنم	۹
برانگیخته شدن احساسات و تضعیف منطق	بشدت درگیر نوسان بازار هستم	۱۰
محاسبه ذهنی / ترس / طمع / توهم ذهنی	در هر لحظه در حال محاسبه سود و زیان خودم هستم	۱۱
اعتماد مفرط	مسئولیت معامله را پذیرفته ام، اما بازار نباید اینچنین حرکتی انجام می داد	۱۲
اثر کفایت / ترس از دست دادن موقعیت / توهم کنترل	با اینکه به اندازه کافی معامله در جریان دارم نباید موقعیت نماد دیگر را از دست بدهم	۱۳
ترس از دست دادن سرمایه / ضرر کردن	حرکت بازار را نمی توان بپذیرم	۱۴
ترس از ضرر کردن / نپذیرفتن مسئولیت / تسخیر عصبی / ناامیدی	جرات / توان خروج از معامله اشتباه را ندارم	۱۵
امیدواهی / اعتماد مفرط	امیدوارم که بازار برگردد. چون این وضعیت را نمی تواند ادامه دهد	۱۶
حس شکست / ترس /	از بازار می خواهم که فقط مقدار کمی در جهت خواست من حرکت کند تا از این معامله خارج شوم	۱۷
سوگیری خانه	صرفا من روی نمادهایی کار می کنم که کاملا با آنها آشنا هستم	۱۸
برانگیخته شدن احساسات و تضعیف منطق	از اینکه بازار در سمت پوزیشن من حرکت می کند شاد و هیجان زده هستم	۱۹
تداعی / برانگیخته شدن احساسات و تضعیف منطق	این شرایط برایم آشنا هستند و خاطره خوب / بدی از آن دارم.	۲۰
ترس از ضرر کردن / زیان گریزی /	هر طور شده خودم را از این ضرر نجات می دهم.	۲۱
توهم خوش بینی / سوگیری ابهام گریزی	من مطمئن هستم بازار از مقاومت بعدی برخواهد گشت.	۲۲

عوامل روانشناختی	حس / گفتگوی درونی	
طمع / برانگیخته شدن احساسات و تضعیف منطق	الان فرصت خوبی است که ضررهای گذشته را جبران کنم	۲۳
ترس از دست دادن موقعیت / هیجان مثبت / خوش بینی واهی	به نظرم بازار حرکت خوبی دارد شروع می کند (دقت نکردن به سینگالهای تحلیل)	۲۴
ترس از ضرر کردن و زیان گریزی / ریسک گریزی	یا همه سرمایه ام را از دست می دهم یا ضرر را جبران می کنم	۲۵
حس شکست / حس گناه	بشدت از دست بازار / خودم عصبانی هستم	۲۶
ترس از ضرر کردن و زیان گریزی	قصد دارم با افزایش حجم خودم را از این وضعیت نجات دهم	۲۷
سوگیری ابهام گریزی	من که این همه در ضرر بودم باید سود خوبی هم داشته باشم	۲۸
ترس از دست دادن / ترس از	اگر آنچیزی که پیش بینی میکنم اتفاق بیفتد خیلی بد خواهد شد	۲۹
تسخیر عصبی و ترس	نمی توانم تصمیم بگیرم	۳۰
تسخیر عصبی و ترس	در حال عرق کردن هستم	۳۱
حس شکست / حس گناه	من نباید قوانین خودم را کنار می گذاشتم.	۳۲
سوگیری ابهام گریزی	مطمئن هستم که بازار آنچه من پیش بینی کرده ام را حرکت خواهد کرد	۳۳
سوگیری توهم کنترل / سوگیری اثر کفایت	نگرانی از ریسک کردن ندارم چون می توانم آن را کنترل کنم	۳۴
حس گناه / ترس از دست دادن موقعیت (شرطی شده)	در حال اندازه گیری و محاسبه قیمت هستم	۳۵
ترس از ضرر کردن و زیان گریزی / ریسک گریزی	لازم است که حد ضرر را جابجا/حذف کنم	۳۶

چک لیست شرایط روانی در حین معامله گری

تاریخ / شماره قرارداد/....								حس / گفتگوی درونی
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
								با آرامش تحلیل کرده و ریسک را محاسبه کردم
								یک حس ترس خفیف/ شدید برای شروع کار مجدد دارم
								باید سریع باشم تا موقعیت از دست نرود
								نباید ضرر کنم
								حس فشار روانی دارم
								می خواهم ضرر فعلی ام را جبران کنم
								می خواهم سود از دست داده را برگردانم
								جای نگرانی نیست می توانم شرایط را درست کنم. قبلا از پس اش برآمده ام
								ریسک معامله قبل از ورود پذیرفته بودم حتی اگر بیشتر بشود می توانم کنترل کنم
								بشدت درگیر نوسان بازار هستم
								در هر لحظه در حال محاسبه سود و زیان خودم هستم
								مسئولیت معامله را پذیرفته ام، اما بازار نباید اینچنین حرکتی انجام می داد
								با اینکه به اندازه کافی معامله در جریان دارم نباید موقعیت نماد دیگر را از دست بدهم
								حرکت بازار را نمی توان بپذیرم
								جرات خروج از معامله اشتباه را ندارم
								امیدوارم که بازار برگردد. چون این وضعیت را نمی تواند ادامه دهد
								از بازار می خواهم که فقط مقدار کمی در جهت خواست من حرکت کند تا از این معامله خارج شوم

								صرفا من روی نمادهایی کار می کنم که کاملا با آنها آشنا هستم
								از اینکه بازار در سمت پوزیشن من حرکت می کند شاد و هیجان زده هستم
								این شرایط برایم آشنا هستند و خاطره خوب یا بدی از آن دارم.
								هر طور شده خودم را از این ضرر نجات می دهم.
								من مطمئن هستم بازار از مقاومت بعدی برخواهد گشت.
								الان فرصت خوبی است که ضررهای گذشته را جبران کنم
								به نظرم بازار حرکت خوبی دارد شروع می کند(دقت نکردن به سینگالهای تحلیل)
								یا همه سرمایه ام را از دست می دهم یا ضرر را جبران می کنم
								بشدت از دست بازار /خودم عصبانی هستم
								قصد دارم با افزایش حجم خودم را از این وضعیت نجات دهم
								من که این همه در ضرر بودم باید سود خوبی هم داشته باشم
								اگر آنچیزی که پیش بینی میکنم اتفاق بیفتد خیلی بد خواهد شد
								نمی توانم تصمیم بگیرم
								در حال عرق کردن هستم
								من نباید قوانین خودم را کنار می گذاشتم.
								مطمئن هستم که بازار آنچه من پیش بینی کرده ام را حرکت خواهد کرد
								نگرانی از ریسک کردن ندارم چون می توانم آن را کنترل کنم
								لازم است که حد ضررم را جابجا/حذف کنم

<https://t.me/TradePsychology>