

# Diário de **Trading**



Registe **hábitos.**  
Quebre **padrões.**  
Negocie **melhor.**

# Diário de Trading

## Como usar este diário

- Registe cada negociação no **Registo diário de negociações**
- Faça uma **Revisão semanal** no final de cada semana
- Utilize o **Mindset checklist** e o **Registo de ciclos emocionais** para quebrar padrões negativos
- Acompanhe o seu crescimento com o **Registo de progresso**



# Registo diário de negociações

Data: \_\_\_\_\_ Instrumento: \_\_\_\_\_

## Antes da negociação

- **Estado emocional:** ☐ Calmo ☐ Focado ☐ Ansioso ☐ Frustrado  
☐ Outro: \_\_\_\_\_
- **Definição do setup:**
  - Porque definiu esta negociação? Setup/estratégia: \_\_\_\_\_
  - É um setup que planeou previamente? ☐ Sim ☐ Não
- **Plano definido?** Entrada: \_\_\_\_\_ Stop: \_\_\_\_\_ Objetivo: \_\_\_\_\_

## Durante a negociação

- **Seguiu o plano?** ☐ Sim ☐ Não
- **Se não, o que mudou?** (por exemplo, FOMO, impaciência)?  
\_\_\_\_\_

## Depois da negociação

- **Resultado:** ☐ Ganho ☐ Perda G/P: \_\_\_\_\_
- **Emoção após a negociação:** ☐ Satisfeito ☐ Desapontado ☐ Aliviado  
☐ Impulso de vingança ☐ Indiferente ☐ Outro: \_\_\_\_\_
- **Lição ou auto-coaching:** O que faria de diferente na próxima vez?  
\_\_\_\_\_

# Revisão semanal

- **Semana de:** \_\_\_\_\_
- **Maior ganho/perda (negociação ou emoção):** \_\_\_\_\_
- **Emoção mais comum esta semana:** ☐ Calmo ☐ Impaciente ☐  
Frustrado ☐ FOMO ☐ Disciplinado ☐
- **Padrão ou erro repetido?** ☐ Negociações de vingança ☐ Negociação em excesso ☐ Setups perdidos ☐ Entradas por FOMO ☐ Não seguir o plano ☐ Outro: \_\_\_\_\_
- **Melhorei em relação à semana passada?** ☐ Sim ☐ Não Como/Porquê?:  
\_\_\_\_\_
- **Ação para a próxima semana:** \_\_\_\_\_

# Mindset checklist

## Antes da negociação:

- ☐ Estou a negociar segundo o meu plano ou as minhas emoções?
- ☐ É um setup que planeei antecipadamente?
- ☐ Estou a arriscar o valor certo?

## Depois da negociação:

- ☐ Segui o meu processo e não procurei apenas o lucro?
- ☐ Aceitei os meus erros e refleti de forma honesta?
- ☐ Voltei atrás quando me senti demasiado emotivo?

# Registo de ciclos emocionais

Mapeie os padrões de ‘emoção–pensamento–ação’ que levam a cometer erros e quebra o ciclo.

Emoção ativada	Pensamento ("história na cabeça")	Ação tomada	O que fazer da próxima vez
Exemplo: Frustração → "Vou recuperar" → Negociação por vingança → "Faz pausa, afasta-te da próxima vez"			

# Registo de progresso

Semana	Registo diário? (S/N)	Menos erros?	Nível de foco	Notas

**Isenção de responsabilidade:** A informação apresentada neste diário destina-se apenas a fins educativos. Não constitui aconselhamento financeiro, recomendações de negociação, nem um guia de negociação completo.

