

05

— RESSOURCE / LE KIT DU DÉFI

14 jours. Chaque trade *noté*

Du lundi 9 au dimanche 22 novembre. Tu trades ton plan habituel : on mesure, on ne juge pas.

LA RÈGLE

- 01 *Chaque trade est noté le jour même, avant de fermer ta plateforme*
- 02 *Un jour sans trade compte aussi : coche la case, c'est une décision*

LES 3 CHAMPS, À CHAQUE TRADE

- 01 *Le setup : le nom de ton setup, toujours le même*
- 02 *Plan respecté : oui ou non, sans « à moitié »*
- 03 *L'émotion au moment d'entrer : un mot*

LES RENDEZ-VOUS

- 01 *J1· lundi 9 : ton premier trade noté*
- 02 *J7· dimanche 15 : relis tes trades « plan non respecté ». Qu'ont-ils en commun ?*
- 03 *J14· dimanche 22 : ton bilan. Trades notés, plan respecté, coût de la non-discipline*

TON SUIVI • UNE CASE PAR JOUR

J1 lun 09	J2 mar 10	J3 mer 11	J4 jeu 12	J5 ven 13	J6 sam 14	J7 dim 15
J8 lun 16	J9 mar 17	J10 mer 18	J11 jeu 19	J12 ven 20	J13 sam 21	J14 dim 22