



JOURNAL SETTIMANALE – Studio & Trading



Settimana dal ____ al ____



1. Riflessione Generale della Settimana

- Cosa è andato bene questa settimana?
 - Cosa non è andato come previsto?
 - Cosa mi ha dato più soddisfazione?
 - Ho avuto momenti di frustrazione o blocco? Quando? Perché?
-



2. Studio & Apprendimento



Checklist:

- ☐ Ho studiato almeno 5 giorni su 7
- ☐ Ho completato tutti gli obiettivi di studio settimanali
- ☐ Ho compreso i concetti principali
- ☐ Ho preso appunti chiari o fatto schemi visivi
- ☐ Ho rivisto argomenti che non avevo capito bene



Domande:

- Cosa ho imparato veramente questa settimana?
- Quale concetto mi ha colpito di più?

- Cosa non mi è ancora chiaro?
 - A che punto sono del mio piano di studio (sono in ritardo? in anticipo?)
-

3. Performance Trading

Checklist:

- ☐ Ho rispettato il mio piano di trading
- ☐ Ho registrato ogni trade nel diario
- ☐ Non ho fatto overtrading
- ☐ Ho gestito bene le mie emozioni
- ☐ Ho rispettato il mio rischio massimo giornaliero

Analisi:

- Totale trade effettuati: ____
 - % trade profittevoli: ____%
 - Miglior trade della settimana:
→ *Perché è andato bene? Che struttura/condizione aveva?*
 - Peggior trade della settimana:
→ *È stato un errore tecnico o emotivo?*
 - Trade fuori piano: ____ (descrivi se ne hai fatti)
-

4. Emozioni, Mentalità e Abitudini

- Come mi sono sentito questa settimana durante il trading/studio?
- Ho rispettato le mie abitudini (sveglia, orari, routine)?
- Dove ho perso focus?

- Dove invece sono stato disciplinato?
-

5. Obiettivi per la prossima settimana

Studio:

- Studio concetto X (es. Order Block, Footprint, BOS)
- Backtest su almeno ____ casi
- Scrivere 1 spiegazione semplice di quello che ho imparato

Trading:

- Nessun trade fuori piano
 - Rispettare rischio fisso
 - Mantenere disciplina nel post-trade
 - Usare checklist pre-trade al 100%
-

6. Domande Potenti per Crescere

Fai sempre almeno 3 di queste domande ogni settimana:

- Qual è il comportamento che più mi ha frenato?
 - Dove sono migliorato di 1% questa settimana?
 - Se fossi il mio coach, cosa mi direi oggi?
 - Sto cercando scorciatoie o sto rispettando il processo?
 - Ho avuto fiducia nel mio piano? Se no, perché?
 - Quale micro-azione posso implementare subito per migliorare?
-

7. Riepilogo Finale (1 frase)

La lezione chiave di questa settimana è...