

A7 • Dein Journal

Der Tagesabschluss aus Kapitel 14 – die zweite Hälfte deines Journals, neben den Trades, die du nach der Session einträgst. Eine Zeile pro Abend, eine Minute. Keine Bewertung, keine Sätze.

DATUM	SCHLAF (H)	STRESS 1–10	CHART OFFEN?	MIN. NACH FEIERABEND
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	

NACH ZWEI WOCHEN, DREI FRAGEN

Bei wie vielen Stunden Schlaf ging es meistens schief? _____

Ab welchem Stresswert habe ich fast immer gehandelt? _____

Durchschnittliche Minuten zwischen Feierabend und Chart: _____