

Checklist Pré-Operação

Cinco perguntas. Quinze segundos. Físicas.

Pré-operação significa antes de cada entrada — não antes de abrir a plataforma. Imprima esta folha e deixe-a fixada ao lado do monitor, com caneta para marcar. A versão mental não funciona, porque o mesmo estado emocional que produz o erro produz a ilusão de que você está passando pela lista quando não está.

1	SETUP	Esse setup está dentro do meu operacional, ou estou forçando uma leitura?	SIM ☐	NÃO ☐
----------	--------------	---	---------------------------------	---------------------------------

2	HORÁRIO	Estou no horário correto para operar?	SIM ☐	NÃO ☐
----------	----------------	---------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

3	RISCO	Meu risco está configurado da forma certa para essa conta?	SIM ☐	NÃO ☐
----------	--------------	--	---------------------------------	---------------------------------

4	ESTADO	Meu estado emocional permite executar com frieza agora?	SIM ☐	NÃO ☐
----------	---------------	---	---------------------------------	---------------------------------

5	LIMITES	Estou dentro dos meus limites — diário, de operações, de contexto — que me permita continuar?	SIM ☐	NÃO ☐
----------	----------------	---	---------------------------------	---------------------------------

A REGRA

Se qualquer resposta for “não” ou “talvez”, a entrada não acontece. Não existe resposta parcial: checklist com dúvida é checklist reprovado.

VARIAÇÃO PARA OPERACIONAIS RÁPIDOS

Operacionais que exigem velocidade de execução não comportam cinco perguntas separadas. Para esses casos, condense em uma frase única — três condições, dez segundos:

**“O sinal está presente, o risco está dentro do limite
e eu estou calmo para executar?”**

Se qualquer uma das três falhar, a entrada não acontece. Simples não é fraco. Simples é o que funciona quando há pressão.

“O mesmo estado emocional que produz o erro produz a ilusão de que você está passando pela lista quando não está.” — MindTrading, Capítulo 13

Cartões para o monitor

Recorte pelas linhas pontilhadas e fixe um cartão ao lado do monitor. Os dois cartões de cima trazem o checklist completo; os de baixo, a versão de dez segundos para operacionais rápidos.



CHECKLIST PRÉ-OPERAÇÃO

- 1 Esse setup está dentro do meu operacional, ou estou forçando uma leitura?
- 2 Estou no horário correto para operar?
- 3 Meu risco está configurado da forma certa para essa conta?
- 4 Meu estado emocional permite executar com frieza agora?
- 5 Estou dentro dos meus limites — diário, de operações, de contexto — que me permita continuar?

“NÃO” OU “TALVEZ”: A ENTRADA NÃO ACONTECE

themindtrading.com.br/materiaisdeapoio



CHECKLIST PRÉ-OPERAÇÃO

- 1 Esse setup está dentro do meu operacional, ou estou forçando uma leitura?
- 2 Estou no horário correto para operar?
- 3 Meu risco está configurado da forma certa para essa conta?
- 4 Meu estado emocional permite executar com frieza agora?
- 5 Estou dentro dos meus limites — diário, de operações, de contexto — que me permita continuar?

“NÃO” OU “TALVEZ”: A ENTRADA NÃO ACONTECE

themindtrading.com.br/materiaisdeapoio



VERSÃO RÁPIDA · 10 SEGUNDOS

“O sinal está presente, o risco está dentro do limite e eu estou calmo para executar?”

- SINAL
- RISCO
- ESTADO

UMA FALHA: SEM ENTRADA

themindtrading.com.br/materiaisdeapoio



VERSÃO RÁPIDA · 10 SEGUNDOS

“O sinal está presente, o risco está dentro do limite e eu estou calmo para executar?”

- SINAL
- RISCO
- ESTADO

UMA FALHA: SEM ENTRADA

themindtrading.com.br/materiaisdeapoio

“O checklist precisa estar fixado próximo ao monitor, em papel, com caneta para marcar. Versão mental não funciona.” — MindTrading, Capítulo 13