

Diário Humano

O que o registro técnico não captura.

A maioria dos diários de trading é técnica: data, ativo, entrada, stop, alvo, resultado. Isso é registro. Não é diário. O diário humano captura o estado mental por trás da decisão — e é ele que transforma erro repetido em erro consciente.

COMO FICA UMA ENTRADA ÚTIL

Entrei comprado no setup X às 9h47, stop em Y, alvo em Z. O setup estava no padrão, mas preciso registrar: vinha de dois dias sem operação e havia uma vontade clara de “participar” do mercado hoje. Quando o trade foi contra um pouco logo depois da entrada, senti o impulso de sair antes do stop. Fiquei. Voltou, tocou o alvo. Resultado positivo, mas o motivo da entrada estava 70% no setup e 30% no tédio. Preciso prestar atenção nisso nos próximos dias parados.

COMPARE COM

Comprado em X, stop Y, alvo Z, +R\$ 400.

A primeira versão constrói consciência. A segunda apenas registra fato.

FREQUÊNCIA

Diário, todos os dias em que operou. Mesmo dias sem operação merecem nota breve — use a folha “Dia sem operação” desta apostila.

TEMPO NECESSÁRIO

Cinco a dez minutos por dia. Menos do que isso é resistência. Mais do que isso é provavelmente esforço excessivo que não vai se sustentar.

SOBRE SUSTENTAR A PRÁTICA

O diário não produz melhora rápida. Ele produz consciência cumulativa. Os primeiros meses parecem inúteis — você está apenas registrando. Mas entre o terceiro e o sexto mês de prática consistente, os padrões começam a saltar aos olhos. Sustente pela visão que ela vai te dar, não pelo resultado das primeiras semanas.

AS TRÊS PEÇAS DO SISTEMA DE CONSCIÊNCIA

O diário gera dados qualitativos: estado mental, motivações reais. A planilha gera dados quantitativos: frequências, padrões temporais, correlações. A autoavaliação sintetiza os dois e produz aprendizado consolidado. Sem o diário, a planilha vira apenas histórico financeiro. Sem a planilha, o diário vira impressão subjetiva. Sem a autoavaliação, ambos viram acúmulo sem direção.



Imprima as folhas seguintes na quantidade que precisar, ou preencha direto no computador — os campos deste PDF são editáveis. A planilha de operações é um material separado, disponível na mesma página.

Dia de operação

DATA

ATIVO / MERCADO

RESULTADO DO DIA

ANTES DA ENTRADA — OU IMEDIATAMENTE DEPOIS

Por que estou entrando agora? (Resposta honesta, não a justificativa técnica.)

O que estou sentindo? (Calmo, ansioso, confiante demais, entediado, com pressa de recuperar.)

Esse setup está dentro do plano ou estou esticando?

DURANTE O TRADE — SE ALGO TE CHAMAR ATENÇÃO

O que eu pensei quando o trade foi contra? O que eu senti quando se aproximou do alvo?

Houve impulso de sair antes? Por quê?

DEPOIS DA SAÍDA

Eu segui o que tinha planejado, ou ajustei? Se ajustei, qual foi o motivo real (não o motivo técnico)?

Esse trade, com tudo que sei agora, eu repetiria?

Dia sem operação

Dias parados também constroem consciência. O comportamento de quem fica de fora quando o setup não aparece é dado tão relevante quanto o de quem entra — e é justamente o registro dos dias parados que revela os gatilhos de tédio, ansiedade e pressa de participar.

DATA

DIA DA SEMANA

TEMPO EM FRENTE À TELA

NOTA BREVE DO DIA

Por que decidi não operar?

O que aconteceu no mercado?

Como me senti não estando dentro?

HOUE ALGUM MOMENTO EM QUE QUASE ENTREI? O QUE SEGUROU — OU QUASE NÃO SEGUROU?

ATENÇÃO AO ACÚMULO

Dois, três dias parados seguidos criam pressão para “participar”. Se você reconhecer essa vontade aparecendo aqui, marque a data: ela costuma explicar a entrada fora do plano que vem no dia seguinte.

Autoavaliação Semanal

Diário registra dia. Planilha registra trade. A autoavaliação semanal registra coerência — é onde o ciclo se fecha. Faça sempre no mesmo dia, fora do horário de mercado: 30 minutos. Sexta à tarde ou sábado de manhã funcionam bem. O momento precisa ser de clareza — nem euforia de semana boa, nem frustração de semana ruim.

SEMANA DE (DATA A DATA)

FEITA EM

1. Eu segui o plano esta semana?

Olhe a planilha. Conte as operações dentro do plano versus fora. Não justifique, apenas observe a proporção.

2. Onde eu negocieei comigo mesmo?

Releia o diário. Marque os momentos em que a decisão tinha mais a ver com estado emocional do que com setup. Não para se punir: para mapear.

3. Tive dias bons mal executados?

Dias positivos no resultado, mas com comportamento fora do plano. São os mais perigosos: o resultado esconde o erro que ainda está ali.

4. Tive dias ruins bem executados?

Dias negativos no resultado, com comportamento integralmente dentro do plano. São vitórias disfarçadas. Reconheça e celebre.

5. O que eu repetiria?

Comportamento específico, situação específica. Não “fui disciplinado”, mas “consegui ficar parado das 10h às 11h porque o setup não estava lá”.

6. O que eu interromperia?

Padrão específico, gatilho específico. Não “vou ser melhor”, mas “vou parar de operar nas terças depois das 15h, porque os dados mostram resultado pior”.

A PERGUNTA ÂNCORA

**“O trader que eu fui essa semana
é o trader que eu quero ser?”**