

TU PLAN DE SESIÓN

La plantilla para armar el tuyo

Los límites se ponen antes de abrir el gráfico

Las operaciones de más no salen del gráfico: salen de la revancha, de la euforia o del aburrimiento. El plan de sesión les pone un techo antes de que aparezcan. Se completa con la cabeza fría, antes de abrir la plataforma, y no se cambia en el medio de la sesión.

LA PLANTILLA

PLAN DE SESIÓN	FECHA _____
1 A QUÉ HORA OPERO	
De _____ a _____ (hora de mi país)	
Fuera de ese horario no abro ninguna operación.	
2 CUÁNTAS OPERACIONES COMO MÁXIMO	
_____ operaciones	
Cuentan todas: las que gano y las que pierdo.	
3 CUÁNTO PUEDO PERDER EN EL DÍA	
_____ % de la cuenta	
Si llevo, cierro la plataforma hasta la próxima sesión.	
4 QUÉ OPERO	
Activos: _____	
Setups: _____	
Lo que no está acá no es mi operación.	
5 CUÁNDO CIERRO ANTES	
☐ Después de _____ pérdidas seguidas	
☐ Si estoy cansado, apurado o con ganas de revancha	

Cómo usarla

CÓMO ELEGIR LOS NÚMEROS

- 1 Horario**
El de tu estrategia, y uno en el que estés descansado y sin interrupciones.
- 2 Máximo de operaciones**
Las que tu estrategia da en un día normal. Si tenés que salir a buscarlas, ya son de más.
- 3 Pérdida máxima del día**
Un monto que puedas perder sin que te cambie el humor ni el plan de mañana.

ANTES DE EMPEZAR

- ☐ Escribí el plan y lo tengo a la vista.
- ☐ Revisé si hay noticias importantes en mi horario.
- ☐ Marqué mis niveles antes de la apertura.
- ☐ Estoy descansado y sin apuro: si no, hoy no opero.

DURANTE LA SESIÓN

Operaciones de hoy: Pérdida del día: _____

Antes de empezar, tachá los casilleros que pasan tu máximo. Después, marcá uno por cada operación.



**Cuando llego a cualquiera de los límites, cierro la plataforma.
Aunque esté seguro de la próxima.**

AL CERRAR

- ¿Respeté los tres límites? ☐ Sí ☐ No
- ¿Hubo operaciones fuera del plan? ☐ No ☐ Sí
- Si hubo, por qué: ☐ Revancha ☐ Euforia ☐ Aburrimiento ☐ Otro
- Qué cambio para la próxima: _____
- ☐ Lo anoté en mi diario de trading.

Qué horario, qué activos y qué setups van en tu plan: eso lo vemos en la formación.

Si querés conocerla, escribime por WhatsApp: wa.link/w3j7wb