

Checklista

SAMODYSYCYPLINY INWESTORKI 2026



ZANIM SIĘ RYNEK OTWORZY

(30–60 minut przed sesją)

- ☐ Sprawdź co się dzieje na rynku (news)
 - makro (stopy, CPI, FED/ECB)
 - wyniki spółek
 - wydarzenia dnia (kalendarz ekonomiczny)

- ☐ Zobacz sentiment rynku
 - indeksy (S&P 500 / Nasdaq / DAX – w zależności co tradujesz)
 - czy rynek jest risk-on czy risk-off

- ☐ Zadaj sobie pytanie:
Czy dziś w ogóle jest dzień na trading?
(brak setupu = brak transakcji)



PRZED KAŻDĄ TRANSAKCJĄ

- ☐ Wykonaj analizę techniczną
 - trend
 - wsparcia / opory
 - kontekst (gdzie jesteśmy w strukturze rynku)

- Sprawdź, czy setup jest zgodny z Twoją strategią
 - nie „ładny”
 - nie „ktoś powiedział”
 - tylko **ZGODNY Z TWOIM PLANEM TRADINGOWYM**

- Określ ZANIM wejdiesz:
 - punkt wejścia (EP)
 - stop loss (SL)
 - take profit (TP)
 - ryzyko (% kapitału)
- Zadaj pytanie kontrolne:
*Czy weszłabym w tę transakcję,
gdyby nikt o niej nie mówił?*



W TRAKCIE TRANSAKCJI

- Nie przesuwaj stop lossa z emocji
- Nie dodawaj pozycji „bo odbija”
- Nie patrz co minutę na wykres
- Nie porównuj się z innymi

Twoim zadaniem nie jest „zarobić”, tylko zrealizować plan.



PO TRANSAKCJI (TO JEST KLUCZ DYSCYPLINY)

- Zapisz WSZYSTKO w dzienniku transakcyjnym
 - powód wejścia
 - emocje przed / w trakcie / po
 - czy trzymałaś się planu
 - screen wykresu
- Oceń nie wynik, ale proces
 - ✓ plan wykonany = dobra transakcja
 - ✗ plan złamany = lekcja (nawet jeśli był zysk)



REGULARNY BACKTESTING

(minimum raz w tygodniu)

- ☐ analiza pozycji
- ☐ Sprawdź, jak działa Twoja strategia w różnych warunkach
- ☐ Zapisz statystyki
- ☐ Zobacz, gdzie łamiesz zasady

Backtesting buduje pewność siebie, a nie motywacja.



PLANOWANIE KRÓTKOTERMINOWE

- ☐ Plan na dzień / tydzień (nie miesiąc, nie rok)
- ☐ Jedna strategia na dany okres
- ☐ Jeden nawyk do poprawy

Przykład:

„W tym tygodniu moim celem jest nie wchodzić w transakcje bez pełnego setupu.”



ZASADY MINDSETU (OBOWIĄZKOWE)

- ☐ Akceptuję, że nie każdy dzień będzie zyskowny
- ☐ Akceptuję, że straty są częścią gry
- ☐ Nie karzę się za błędy – wyciągam wnioski
- ☐ Wracam do planu tak szybko, jak się da

Wpadka to przerwa. Rezygnacja to porażka.



USUŃ ROZPRASZACZE

Zamiast:

✗ „Chcę zarobić X”

Wybierz:

- ✓ „Trzymam się planu przez 90 dni”
- ✓ „Prowadzę dziennik każdej transakcji”
- ✓ „Nie zmieniam strategii po serii strat”



CELEBRUJ MAŁE KROKI

- Tydzień trzymania zasad = sukces
- Dobra decyzja = sukces
- Brak trade'u, bo nie było setupu = OGROMNY SUKCES

Dyscyplina rośnie tam, gdzie jest doceniana, nie karana.