# تریدینگ پلن (A✨m✨i✨n)

- روان شناسی
  - کنترل ورودی های ذهن
  - شبکه های اجتماعی محدود و کنترل شده
  - ۱الی ۲ ساعت فقط پیج های مخصوص و در تایم استراحت
  - مدیتیشن منظم
    - صبح بعد از بیداری و عصر هنگام شروع دوباره
  - تمارین ذهن آگاهی
    - تمرین اراده و تمرکز در طول روز
  - کتاب: دو هفته یک کتاب خودشناسی ،آرامش درون ، (ایوان بایجی اکهارت توله ،مارک داگلاس)
  - دوره های آموزشی در جهت اهداف (نوشتن نکات واجرا )
  - ریکاوری و تفریح آخر هفته شنبه و یک شنبه تا ساعت ۱۶ یک شنبه
  - آرام ،مستمر ،متمرکز
- فاندامنتال (اسفاده فقط برا معاملات طلا)
  - تعیین زمان اخبار مهم در چارت
    - در زمان خبر ترید ممنون.اگر معامله باز دارم ریسک فری خواهد شد ،
  - بررسی فاند ارز دلار با توجه به شاخص ها(نرخ بهره ،اوراق قرضه اشتغال)
  - تحلیل تکنیکال شاخص دلار (پیدا کردن روند)
  - سنتیمنت دلار
- تکنیکال
  - واچ لیست
    - اسکلپ
      - xau.usd/dji
      - مسشن:اورلپ لندن نیویورک (۱۶.۳۰الی۱۹.۳۰ )
      - ریماپندر روی نواحی مهم
    - میان مدت
      - btc,eurusd,nzdusd usdjpy
      - ریماپندر :4h یک بار
      - هشدار در نواحی مهم
  - چک لیست
    - تحلیل
      - (اینتر چنج زون.z, zone(d.c,fpb,suwp
      - big p
      - pivot
      - ساختار روند
      - spl
      - تعادل
      - آرایش پیوتی
      - خاصیت جاذبه سطوح مهم و مناطق عرضه تقاضایی مهم .
    - ورود
      - تغییر ساختار
        - کلین شدن ناحیه ی مخالف
      - شکست خط روند
        - شکست با کندل قوی
        - true time frem
        - انتظار تا بسته شدن کندل
        - آرایش رسیدن به ناحیه
        - شیب ۴۵ الی ۶۰
      - شکست یک سطح و پول بک بی مومنتوم
        - شکست یک سطح مهم و تشکیل کینک و بازگشت بی مومنتوم به اون.
      - ال کیو هانت
        - در جهت روند بیگ پیکچر
        - پیوت مهم
        - ناحیه مهم پشت پیوت
        - کندل تست ،پیشترش شدو شده است
    - مدیریت سرمایه
      - در جهت روند ریسک ۱.۲ درصد
      - خلاف جهت روند ریسک ۰.۸
      - برنامه ی هدف روزانه
        - سود ۵ درصد
        - ضرر ۳ درصد
    - مدیریت پوزیشن
      - در جهت روند
        - سه پوزیشنه
        - تی پی ۱ اولین ناحیه ی نزدیک پیش رو
        - تاچ تی پی ۱ ،ریسک فری بقیه پوزیشن ها
      - خلاف جهت دو پوزیشنه
        - بستن دستی پوزیشن ممکن است
        - تغییر ساختار تایم پایین مشاهد شود .
      - استاپ
        - پشت پیوت ماژور
        - پشت ناحیه مهم
  - ژورنال
    - نماد
    - تاریخ
    - علت ورود
      - علت تحلیلی تکنیکالی و فاندی و سنتیمنتی
      - کامفرمیشن های موجود
      - نشانه های ورود
    - احساسات
      - توجه به حس طمع و ترس
      - اتفاقات تاثیر گذار در طول روز
    - درصد سود یا زیان ریسک به ریوارد
    - توضیحات دلخواه
- سلامتی و تندرستی ورزش
  - تغذیه
    - طبق برنامه و مواد طبیعی
  - ورزش
    - باشگاه در یک روز در میان
    - هوازی صبح در پارک
  - تفریح
  - ساختار بندی اول و آخر یک روز (روتین صبح و روتین شب )