

87. İşlem Günlüğü (Trading Journal) Nasıl Tutulur?

Psikoloji | Kısa Makale (~150-250 kelime)

İşlem Günlüğü Nedir?

İşlem günlüğü, açılan her pozisyona ait verilerin ve yatırımcının o anki karar gerekçesinin kaydedildiği belgedir. Profesyonel traderlar için standart bir araç olan günlük, zamanla kişisel performansın en değerli aynasına dönüşür.

Günlüğe Ne Kaydedilmeli?

Her işlem kaydı şunları içermelidir: tarih ve saat, enstrüman, yön (long/short), giriş fiyatı, stop-loss ve take-profit seviyeleri, lot büyüklüğü, çıkış fiyatı, kâr/zarar (pip ve TL olarak), giriş gerekçesi (hangi sinyal?), çıkış gerekçesi (neden o anda?), duygu durumu (sakin/gergin/aceleyle mi girildi?).

Analiz Nasıl Yapılır?

Ayda bir veya haftada bir tüm işlemleri gözden geçirin. Hangi saatte, hangi paritenin, hangi stratejiyle kârlı olduğunu istatistiksel olarak görün. "Sinyal vardı ama aceleyle girdim" kararları ile "sistemi takip ettim" kararlarını karşılaştırın. Bu analiz zamanla stratejinin güçlü ve zayıf yönlerini açığa çıkarır.

Kağıt veya Dijital?

Excel, Google Sheets veya özel uygulamalar (Edgewonk, TraderSync) kullanılabilir. Temel şart tutarlılıktır: her işlem, her seferinde kaydedilmelidir. Kayıp işlemleri de kazananlar kadar özenle kaydedilmeli; sorun çözme ancak tam veriyle mümkündür.