Chart Wizard
PUBLICATION

फ़्री पीडीएफ़

ट्रेडिंग जर्नल

हर ट्रेड लिखें, हर गलती से सीखें।
एक प्रिंट करने लायक जर्नल – रोज़ के ट्रेड, रिव्यू और मंथली हिसाब।



नाम _____

साल / महीना _____

शुरुआती कैपिटल ₹ _____

जर्नल कैसे भरें?

ज़्यादातर ट्रेडर्स एक ही गलती बार-बार दोहराते हैं, क्योंकि उन्हें याद ही नहीं रहता कि पिछली बार क्या हुआ था। जर्नल आपकी ट्रेडिंग का आईना है – इसमें लिखा हर ट्रेड आपको बताता है कि क्या काम कर रहा है और क्या नहीं।

1 गलतियाँ पकड़ में आती हैं
कौन सी गलती बार-बार हो रही है, लिखने से ही दिखती है।

2 अनुशासन बढ़ता है
जब हर ट्रेड लिखना है, तो बिना प्लान के ट्रेड कम होते हैं।

3 सही सेटअप पता चलता है
किस सेटअप से पैसा बन रहा है और किससे जा रहा है।

हर कॉलम में क्या लिखें

तारीख, स्टॉक / इंडेक्स
कब और किसमें ट्रेड लिया।

बाय / सेल
लॉन्ग (बाय) या शॉर्ट (सेल)।

सेटअप
किस पैटर्न या वजह से ट्रेड लिया – जैसे ब्रेकआउट, हैमर, डबल बॉटम।

एंट्री, स्टॉप-लॉस, टारगेट
ट्रेड लेने से पहले तय किए गए प्राइस।

क्वांटिटी
पोज़िशन साइज़ कैलकुलेटर से निकाली गई क्वांटिटी।

रिस्क ₹
स्टॉप-लॉस हिट होने पर कितना नुकसान = (एंट्री - स्टॉप-लॉस) × क्वांटिटी।

एग्ज़िट, प्रॉफ़िट / लॉस ₹
जिस प्राइस पर निकले और कुल नतीजा।

नियम फॉलो किए?
अपने ट्रेडिंग नियमों पर टिके रहे या नहीं – हाँ / ना।

गलती / सीख
एक लाइन में – क्या सही हुआ, क्या गलत, अगली बार क्या बदलेंगे।

उदाहरण

तारीख	स्टॉक	बाय/सेल	सेटअप	एंट्री	स्टॉप-लॉस	टारगेट	क्वांटिटी	रिस्क ₹	एग्ज़िट	प्रॉफ़िट / लॉस ₹	नियम?
12/11	एबीसी लिमिटेड	बाय	ब्रेकआउट	500	490	530	100	1,000	528	**+2,800**	हाँ

गलती / सीख: टारगेट से थोड़ा पहले निकल गया – अगली बार प्लान पर टिके रहना है।

सुनहरा नियम: ट्रेड लेने से पहले एंट्री, स्टॉप-लॉस और टारगेट लिखें – ट्रेड के बाद नहीं।

मेरे ट्रेडिंग नियम

ये नियम एक बार सोच-समझकर लिखें, और हर ट्रेडिंग दिन से पहले पढ़ें।

एक ट्रेड में ज़्यादा से ज़्यादा रिस्क: _____ % (₹ _____)

एक दिन में ज़्यादा से ज़्यादा ट्रेड: _____

एक दिन का ज़्यादा से ज़्यादा लॉस: ₹ _____ – इसके बाद उस दिन ट्रेडिंग बंद।

लगातार _____ लॉस के बाद एक दिन का ब्रेक।

मैं ये सेटअप ट्रेड करता / करती हूँ

मैं इन हालात में ट्रेड नहीं करूँगा / करूँगी

जैसे: बड़ी न्यूज़ से ठीक पहले, लॉस रिकवर करने की जल्दी में, थकान या गुस्से में

ट्रेड से पहले चेकलिस्ट

- ☐ ट्रेंड किस तरफ़ है – मेरा ट्रेड उसके साथ है?
- ☐ सेटअप पूरा बन चुका है, सिर्फ़ अंदाज़ा नहीं?
- ☐ एंट्री, स्टॉप-लॉस और टारगेट पहले से तय हैं?
- ☐ क्वांटिटी पोज़िशन साइज़ से निकाली है?
- ☐ रिस्क-रिवॉर्ड कम से कम 1:2 है?
- ☐ आज का मैक्सिमम लॉस अभी बाकी है?
- ☐ मन शांत है – गुस्से या जल्दबाज़ी में नहीं?

एक भी जवाब "ना" है – तो ट्रेड नहीं।

हस्ताक्षर _____ तारीख _____

ट्रेड लॉग

महीना _____ पेज नंबर _____

ज़रूरत के हिसाब से यह पेज जितनी बार चाहें प्रिंट करें

#	तारीख	स्टॉक / इंडेक्स	बाय / सेल	सेटअप	एंट्री	स्टॉप-लॉस	टारगेट	क्वांटिटी	रिस्क ₹	एग्ज़िट	प्रॉफ़िट / लॉस ₹	नियम फॉलो?	गलती / सीख
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
							इस पेज का कुल					जीते _____	हारे _____

डिटेल्ड ट्रेड रिव्यू

ट्रेड रिव्यू # _____ तारीख _____ स्टॉक _____ ☐ बाय ☐ सेल

ट्रेड से पहले

सेटअप _____

ट्रेड क्यों लिया _____

एंट्री _____ स्टॉप-लॉस _____ टारगेट _____

क्वांटिटी _____ रिस्क ₹ _____ रिस्क-रिवॉर्ड 1 : _____

मन की हालत: शांत (1) (2) (3) (4) (5) बेचैन

चार्ट / स्क्रीनशॉट नोट्स

ट्रेड के बाद

एग्ज़िट _____ प्रॉफ़िट / लॉस ₹ _____ प्लान फॉलो किया? ☐ हाँ ☐ ना स्टॉप-लॉस हिट? ☐ हाँ ☐ ना

क्या सही हुआ _____

क्या गलत हुआ _____

अगली बार क्या करूँगा / करूँगी _____

ट्रेड रिव्यू # _____ तारीख _____ स्टॉक _____ ☐ बाय ☐ सेल

ट्रेड से पहले

सेटअप _____

ट्रेड क्यों लिया _____

एंट्री _____ स्टॉप-लॉस _____ टारगेट _____

क्वांटिटी _____ रिस्क ₹ _____ रिस्क-रिवॉर्ड 1 : _____

मन की हालत: शांत (1) (2) (3) (4) (5) बेचैन

चार्ट / स्क्रीनशॉट नोट्स

ट्रेड के बाद

एग्ज़िट _____ प्रॉफ़िट / लॉस ₹ _____ प्लान फॉलो किया? ☐ हाँ ☐ ना स्टॉप-लॉस हिट? ☐ हाँ ☐ ना

क्या सही हुआ _____

क्या गलत हुआ _____

अगली बार क्या करूँगा / करूँगी _____

वीकली रिव्यू

हफ़्ता: _____ से _____ तक

कुल ट्रेड	जीते	हारे	विन रेट %
			जीते ÷ कुल ट्रेड × 100

कुल प्रॉफ़िट / लॉस ₹	एवरेज प्रॉफ़िट (जीत) ₹	एवरेज लॉस ₹	कितनी बार नियम तोड़े
	कुल प्रॉफ़िट ÷ जीते	कुल लॉस ÷ हारे	

इस हफ़्ते का सबसे अच्छा ट्रेड

इस हफ़्ते की सबसे बड़ी गलती

कौन सा सेटअप सबसे अच्छा चला?

कौन सा सेटअप नहीं चला?

अगले हफ़्ते मेरा फ़ोकस

याद रखें: एक हफ़्ते का नतीजा मायने नहीं रखता – मायने रखता है कि आपने नियम फॉलो किए या नहीं।

मंथली समरी

महीना: _____

शुरुआती कैपिटल ₹	महीने के आख़िर में कैपिटल ₹	महीने का रिटर्न %
		(आख़िरी − शुरुआती) ÷ शुरुआती × 100

हफ़्ता	कुल ट्रेड	जीते	हारे	विन रेट %	प्रॉफ़िट / लॉस ₹	नियम तोड़े
हफ़्ता 1						
हफ़्ता 2						
हफ़्ता 3						
हफ़्ता 4						
हफ़्ता 5						
कुल						

इस महीने की 3 सबसे बड़ी सीख

1. _____
2. _____
3. _____

अगले महीने का लक्ष्य

_____

_____

_____

कौन सा नियम बदलना / जोड़ना है?

_____

_____

_____

Chart Wizard
PUBLICATION

जर्नल गलतियाँ दिखाता है, साइकोलॉजी उन्हें ठीक करती है।

ज़्यादातर नुकसान स्ट्रैटेजी से नहीं, डर, लालच और जल्दबाज़ी से होते हैं। ट्रेडिंग माइंडसेट पर दुनिया की सबसे मशहूर किताबों में से एक – अब हिंदी में।



ट्रेडिंग इन द ज़ोन (हिंदी)

मार्क डगलस · पेपरबैक

- डर और लालच पर काबू
- अनुशासन और भरोसे के साथ ट्रेडिंग
- लॉस को सही तरीके से स्वीकार करना
- लगातार एक जैसा सोचने वाला ट्रेडर बनना

किताब ऑर्डर करें →

chartwizard.in

यह भी पढ़ें ए कम्प्लीट गाइड टू वॉल्यूम प्राइस एनालिसिस (हिंदी) **देखें →**

फ़्री पोज़िशन साइज़ कैलकुलेटर

हर ट्रेड में कितनी क्वांटिटी लें – 10 सेकंड में।
chartwizard.in/position-size-calculator

और फ़्री चीट शीट्स

चार्ट पैटर्न्स, कैंडलस्टिक्स और वॉल्यूम प्राइस एनालिसिस।
chartwizard.in/free-resources

डिस्क्लेमर: यह जर्नल सिर्फ़ एजुकेशनल इस्तेमाल के लिए है, इन्वेस्टमेंट सलाह नहीं। ट्रेडिंग में नुकसान का जोखिम होता है – हमेशा स्टॉप-लॉस लगाएँ और अपनी रिसर्च करें।