

CHECKLIST MUHASABAH MINGGUAN



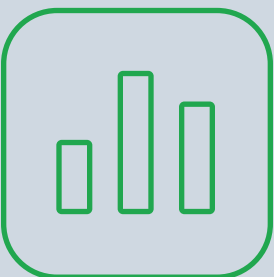
Pemeriksaan emosi

- ☒ Apakah emosi yang saya rasai sebelum kebanyakan urusanniaga?
- ☒ Adakah saya merasa FOMO sebelum membuka sebarang urusanniaga?

Ya Tidak
- ☒ Adakah saya mula overtrading selepas rugi atau untung?

Ya Tidak
- ☒ Urusniaga mana yang membuat saya rasa paling teruk, dan kenapa?
- ☒ Adakah saya tenang dan fokus sebelum menekan Beli atau Jual?

Ya Tidak



Strategi & disiplin

- ☒ Daripada semua urusanniaga saya, berapa banyak yang mengikut setup yang dirancang?
- ☒ Seberapa kerap saya mengabaikan signal pengesahan saya?
- ☒ Adakah saya membuka posisi pada aras tertentu atau mengejar pergerakan?

Ya Tidak
- ☒ Adakah saya mematuhi waktu trading dan peraturan saya sendiri?

Ya Tidak
- ☒ Berapa urusanniaga yang saya sanggup lakukan semula jika saya minggu itu boleh diulang semula?



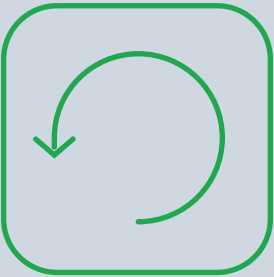
Pengurusan risiko & wang

- ☒ Adakah saya mematuhi had risiko saya?

Ya Tidak
- ☒ Apakah kesilapan penentuan saiz posisi saya yang terburuk?
- ☒ Berapa kali saya memindahkan aras renti rugi?
- ☒ Adakah saya mengira nisbah risiko kepada ganjaran sebelum membuka setiap urusanniaga?

Ya Tidak
- ☒ Adakah saya keluar terlalu awal atau memeram terlalu lama kerana emosi?

Ya Tidak

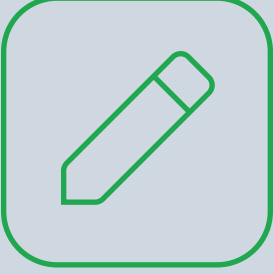


Kesilapan yang berulang

- ☒ Kesalahan mana yang dilakukan lebih daripada sekali pada minggu ini?
- ☒ Adakah saya mengulangi sesuatu yang saya tahu tidak sepatutnya saya lakukan?

Ya Tidak
- ☒ Adakah hingar bingar luar (signal, chat, berita) mempengaruhi sebarang urusanniaga?

Ya Tidak



Kemajuan & pengajaran

- ☒ Apa yang saya pelajari minggu ini mengenai pasaran atau tentang diri saya?
- ☒ Apa yang akan saya benar-benar lakukan secara berbeza pada minggu hadapan?

Simpan checklist ini dan jawab satu persatu pada setiap hari Jumaat. Lebih banyak anda bermuhasabah, lebih cepat anda maju.



Tiada urusanniaga minggu ini? [Buka Akaun Demo FBS](#) untuk membina pengalaman untuk sesi muhasabah anda yang seterusnya.