



ODINO PROJECT

Diario di trading

Modello di studio per XAUUSD

odinoproject.com

Nome

Periodo

Conto (demo o reale)

Capitale iniziale

Avvertenza

Strumento di studio. Non costituisce consulenza finanziaria.
Il trading comporta il rischio di perdere il capitale.

Logo generato con l'IA Grok.

Come usarlo

Poche regole semplici per trasformare ogni operazione in materiale di studio.

1. Registra ogni operazione, comprese quelle perse e quelle in pari.
2. Annota anche i setup che hai visto ma deciso di non prendere: spiegano le tue scelte.
3. Compila il diario subito dopo la chiusura, quando i dettagli sono ancora freschi.
4. Scrivi i numeri reali: ingresso, stop, dimensione, rischio ed esito, senza arrotondare.
5. Una volta a settimana fai la revisione e scegli una sola cosa da migliorare.
6. Allenati sempre prima su un conto demo, finché le regole non diventano abitudine.
7. Il diario non prevede il mercato: misura la tua disciplina e il tuo processo.

Regole personali

Scrivile prima di iniziare e rileggile prima di ogni sessione. Sono le tue regole, non indicazioni operative.

Rischio massimo per operazione (% del conto) _____

Limite di perdita giornaliero _____

Limite di perdita settimanale _____

Numero massimo di operazioni al giorno _____

Sessioni in cui opero (es. Londra, New York) _____

Regola sulle notizie ad alto impatto _____

Altre regole / note personali

Checklist prima dell'ingresso

Da spuntare prima di ogni operazione. Se una voce resta vuota, l'operazione si registra come «non presa».



Struttura H1 / M15 letta

Trend, massimi e minimi rilevanti, eventuale cambio di struttura.



Zona di liquidità identificata

Dove si trovano i livelli su cui il prezzo potrebbe reagire.



Notizie ad alto impatto controllate

Calendario economico verificato per la sessione in corso.



Stop definito prima di entrare

Livello di invalidazione scritto prima dell'ordine.



Dimensione della posizione calcolata

Lotti coerenti con distanza dello stop e rischio scelto.



Spread controllato

Spread attuale compatibile con il piano (attenzione a aperture e notizie).



Rischio entro la regola personale

Rischio per operazione e limiti giornalieri rispettati.

Se ho deciso di non entrare, perché?

Registro operazioni

Foglio 1/2 · Direzione: L = long, S = short · R = esito \$ / rischio \$ · Regole S/N = regole personali rispettate

N.	Data	Ora	Sessione	Direzione	Setup	Ingresso	Stop	TP	Lotti	Rischio \$	Esito \$	R	Regole S/N	Note
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

Totali del foglio:

Operazioni

Somma esito \$

Somma R

Regole rispettate (S)

N.	Data	Ora	Sessione	Direzione	Setup	Ingresso	Stop	TP	Lotti	Rischio \$	Esito \$	R	Regole S/N	Note
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														

Scheda operazione dettagliata

Pagina riutilizzabile: stampala una volta per ogni operazione da analizzare a fondo.

N. operazione Data Sessione Esito (R)

Motivo dell'ingresso

Contesto H1 / M15

Cosa è successo

Emozioni prima

Emozioni durante

Emozioni dopo

Errore commesso / cosa rifarei

Schizzo del grafico (livelli, ingresso, stop, obiettivo)

Revisione settimanale

Da compilare a fine settimana usando solo i dati del registro.

Settimana dal _____ al _____

Numeri della settimana

Numero di operazioni _____

Vinte / perse _____

% di successo $\text{vinte} / \text{totale} \times 100$ _____

R medio $\text{somma R} / \text{numero operazioni}$ _____

Profit factor $\text{somma guadagni} / \text{somma perdite}$ _____

Max drawdown calo massimo dal picco, in \$ o in % _____

Regole violate quante volte e quali _____

Formule

$R = \text{risultato} / \text{rischio iniziale}$

$\text{Profit factor} = \text{somma guadagni} / \text{somma perdite}$

Esempio: rischio iniziale 50 \$, risultato +100 \$ $\rightarrow R = +2$. Risultato -50 \$ $\rightarrow R = -1$.

Le perdite nel profit factor si sommano in valore assoluto (senza segno meno).

Migliore operazione (e perché)

Peggior operazione (e perché)

Una cosa da migliorare la prossima settimana
