

# 5-stepsplan för att hantera stress i daytrading

## 1. Förberedelse (före marknaden öppnar)

- Gör en premarketanalys med tydliga nivåer och scenarios
- Sätt en daglig riskgräns (ex. max -1R)
- Gör 1-2 minuters andningsövning eller meditation

Syfte: Skapa lugn och plan innan marknaden börjar styra dina känslor.

## 2. Ha en enkel och konkret plan för dagen

- Max antal trades: t.ex. 3
- Skriv ner vad som krävs för entry och exit
- Inga beslut tas "on the fly" - följ bara din plan

Syfte: Eliminera beslutsstress. Du ska utföra, inte överväga.

## 3. Bygg in pauser och stoppa vid overload

- Efter varje trade: 1-2 minuters paus
- Vid två förluster i rad: gå ifrån skärmen
- Lyssna på kroppens signaler - spänningar = paus

Syfte: Bryta stress-loopar innan de leder till revenge trading.

## 4. Reflektera objektivt - inte känslomässigt

- Anteckna efter varje trade: Följde jag planen?
- Betygsätt beslutet, inte resultatet
- Undvik att tänka i "vinst/förlust" - tänk i process

Syfte: Träna hjärnan att fokusera på kontrollbara faktorer.

## 5. Avsluta dagen med nedvarvning

- Stäng alla plattformar när dagen är klar