

Questionário de Acompanhamento – Desafio dos 7 Dias da Estratégia da Exaustão

Este questionário foi desenvolvido para avaliar sua experiência e aprendizado ao longo do Desafio dos 7 Dias da Estratégia da Exaustão. Ele visa reforçar tanto os conceitos técnicos da estratégia quanto o desenvolvimento emocional que foram praticados durante o processo. Suas respostas ajudarão no seu aprimoramento como operador disciplinado. Reserve um momento de atenção e sinceridade ao responder as questões abaixo:

Você completou todas as tarefas propostas no Dia 1 (Leitura Visual dos Candles de Exaustão)?

- Sim
- Parcialmente
- Não

Durante o Dia 2, você conseguiu identificar corretamente os candles de exaustão com o auxílio do Script EX-PRO?

- Sim, com clareza
- Tive dúvidas em alguns casos
- Não consegui identificar com precisão

No Dia 3, você compreendeu a diferença entre sinais claros de exaustão e falsos sinais?

- Sim, ficou muito claro
- Em parte, ainda tenho dúvidas
- Não, preciso revisar esse conteúdo

A tarefa do Dia 4 (identificação da vela de reversão após o rompimento da exaustão) foi realizada com sucesso?

- Sim, entendi bem os critérios

- Mais ou menos, alguns sinais foram confusos
- Não consegui identificar a vela de reversão corretamente

No Dia 5, você conseguiu evitar operar em momentos de dúvida ou quando o padrão estava incompleto?

- Sim, mantive o controle emocional
- Em parte, hesitei algumas vezes
- Não, fiz entradas por impulso

Você criou seu Diário de Trades no Dia 6?

- Sim, estou registrando todas as operações
- Iniciei, mas ainda não está completo
- Não comecei ainda

Ao final do Dia 7, você revisou todos os registros e percebeu sua evolução na aplicação da Estratégia da Exaustão?

- Sim, claramente evoluí na leitura e disciplina
- Notei algumas melhorias, mas ainda preciso ajustar
- Não consegui perceber evolução significativa

Você se compromete a seguir a Estratégia da Exaustão com constância nos próximos 30 dias, utilizando o Script EX-PRO para confirmações?

- Sim, estou 100% comprometido
- Ainda tenho dúvidas, mas quero tentar
- Não tenho certeza se continuarei

Qual foi o maior aprendizado durante o desafio?

- Leitura técnica dos candles de exaustão e reversão

- Uso do Script EX-PRO para confirmação de entradas
- Controle emocional e disciplina para evitar entradas impulsivas
- Importância da paciência para esperar o momento ideal para a reversão