

---



# Hudební deník

---



Řízený deník na 30 dní



Hybridní

Vytvořeno pomocí LoomJournals

---

# Jak používat tento deník

---

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

- 
- Zapište nástroj a skladbu, kterou jste cvičili v každém sezení
  - Zaznamenejte délku cvičení a cílové nebo dosažené tempo (BPM)
  - Ohodnoťte celkovou kvalitu svého sezení od 1 do 10
  - Napište krátkou reflexi o tom, co se zlepšilo a co bylo obtížné
  - Stanovte konkrétní cíl, na který se zaměříte v příštím cvičení



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí zřetelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí zřetelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí znatelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí zřetelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí znatelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí znatelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí znatelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí znatelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí znatelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí znatelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí znatelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí znatelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí znatelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí znatelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí znatelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí znatelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí znatelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí znatelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí zřetelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí znatelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí zřetelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí znatelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí znatelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí znatelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí znatelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí znatelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí znatelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí znatelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí znatelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Doba cvičení (min): \_\_\_\_\_

Nástroj: \_\_\_\_\_

Skladba / cvičení: \_\_\_\_\_

Tempo (BPM): \_\_\_\_\_

Hodnocení:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Reflexe cvičení** *(jak se celkově sezení cítilo? co vyniklo?)*

---

---

---

---

---

**Co se zlepšilo** *(co dnes zapadlo? co zní nebo se cítí znatelně lépe?)*

---

---

---

---

---

**Výzvy** *(co je stále obtížné? co potřebuje více pozornosti?)*

---

---

---

---

---