


Musikdagbog



En 30-dages guidet dagbog



Hybrid

Skabt med LoomJournals

Sådan bruger du denne dagbog

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

-
- Log instrumentet og stykket, du øvede, ved hver session
 - Registrér øvevarighed og mål- eller opnået tempo (BPM)
 - Bedøm den samlede kvalitet af din session fra 1 til 10
 - Skriv en kort refleksion over, hvad der blev bedre, og hvad der var svært
 - Sæt et specifikt mål at fokusere på i din næste øvesession



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Øvetid (min): _____

Instrument: _____

Stykke / øvelse: _____

Tempo (BPM): _____

Bedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Øvelsesrefleksion (hvordan følte sessionen overordnet? hvad skilte sig ud?)

Hvad blev bedre (hvad faldt på plads i dag? hvad lyder eller føles mærkbart bedre?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)
