


Zenei Napló



30 napos vezetett napló



Vegyes

Készült a Loomjournals segítségével

Hogyan használd ezt a naplót

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

-
- Jegyezd fel a hangszeret és a darabot, amelyet minden alkalommal gyakoroltál
 - Rögzítsd a gyakorlás időtartamát és a cél- vagy elért tempót (BPM)
 - Értékelj az alkalom általános minőségét 1-től 10-ig
 - Írj rövid reflexiót arról, mi fejlődött és mi volt nehéz
 - Tűzz ki egy konkrét célt, amire a következő gyakorláson fókuszálsz



Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése (hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)

Mi javult (mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése (hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)

Mi javult (mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése (hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)

Mi javult (mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése (hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)

Mi javult (mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése *(hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)*

Mi javult *(mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)*

Kihívások *(mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)*

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése (hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)

Mi javult (mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése (hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)

Mi javult (mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése (hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)

Mi javult (mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése (hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)

Mi javult (mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése (hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)

Mi javult (mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése (hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)

Mi javult (mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése (hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)

Mi javult (mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése *(hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)*

Mi javult *(mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)*

Kihívások *(mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)*

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése (hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)

Mi javult (mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése (hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)

Mi javult (mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése *(hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)*

Mi javult *(mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)*

Kihívások *(mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)*

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése (hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)

Mi javult (mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése (hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)

Mi javult (mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése (hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)

Mi javult (mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlás értékelése (hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)

Mi javult (mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése (hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)

Mi javult (mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyakorlás értékelése (hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)

Mi javult (mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése (hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)

Mi javult (mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése (hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)

Mi javult (mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése (hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)

Mi javult (mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése (hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)

Mi javult (mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése (hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)

Mi javult (mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése *(hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)*

Mi javult *(mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)*

Kihívások *(mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)*

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése (hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)

Mi javult (mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Hangszer: _____

Darab / gyakorlat: _____

Tempó (BPM): _____

Értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gyakorlás értékelése (hogyan érezted magad az ülés során összességében? mi tűnt ki?)

Mi javult (mi kattant be ma? mi szól vagy érződik észrevehetően jobban?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)
