

---



# Muziekdagboek

---



Een 30-daags begeleid dagboek



Hybride

Gemaakt met LoomJournals

---

# Hoe gebruik je dit dagboek

---

Welkom bij je dagboek! Hier zijn een paar tips om er het maximale uit te halen:

- 1 Reserveer elke dag een paar minuten om te schrijven
- 2 Wees eerlijk en schrijf vrijuit zonder oordeel
- 3 Probeer elke dag op hetzelfde moment te schrijven om een gewoonte op te bouwen
- 4 Bekijk je aantekeningen wekelijks om patronen te ontdekken



Scan voor een gedetailleerde handleiding over het gebruik van dit dagboek

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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

**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---

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

Oefentijd (min): \_\_\_\_\_

Instrument: \_\_\_\_\_

Stuk / oefening: \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie op oefening** *(hoe voelde de sessie overall? wat viel op?)*

---

---

---

---

---

**Wat verbeterd is** *(wat klikte er vandaag? wat klinkt of voelt merkbaar beter?)*

---

---

---

---

---

**Uitdagingen** *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

---

---

---

---

---