

---



# Musikkjournal

---



En 30-dagers veiledet dagbok



Hybrid

Laget med LoomJournals

---

# Slik bruker du denne dagboken

---

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

- 
- Loggfør instrumentet og stykket du øvde på i hver økt
  - Registrer øvingstid og mål- eller oppnådd tempo (BPM)
  - Vurder den samlede kvaliteten på økten din fra 1 til 10
  - Skriv en kort refleksjon om hva som ble bedre og hva som var vanskelig
  - Sett et spesifikt mål å fokusere på i neste øvingsøkt



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** *(hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)*

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** *(hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)*

---

---

---

---

---

**Utfordringer** *(hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)*

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Øvingstid (min): \_\_\_\_\_

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

Stykke / øvelse: \_\_\_\_\_

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

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



**Øvingsrefleksjon** (hvordan føltes økten totalt sett? hva skilte seg ut?)

---

---

---

---

---

**Hva ble bedre** (hva klikket i dag? hva høres eller føles merkbart bedre ut?)

---

---

---

---

---

**Utfordringer** (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

---

---

---

---

---