

---



# Dziennik muzyczny

---



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Hybrid

Utworzono z LoomJournals

---

# Jak korzystać z tego dziennika

---

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

- 1 Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie
- 2 Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania
- 3 Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk
- 4 Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Czas ćwiczenia (min): \_\_\_\_\_

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

Utwór / ćwiczenie: \_\_\_\_\_

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

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



**Refleksja po ćwiczeniu** *(jak ogólnie czułaś/czuteś się podczas sesji? co wyróżniało się?)*

---

---

---

---

---

**Co się poprawiło** *(co dziś zaskoczyło? co brzmi lub czuje się zauważalnie lepiej?)*

---

---

---

---

---

**Wyzwania** *(co wciąż jest trudne? co wymaga więcej uwagi?)*

---

---

---

---

---