


Арт-дневник



Дневник на 30 дней



Гибрид



Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

-
- Записывайте использованные материалы и технику для каждого сеанса
 - Отмечайте время, потраченное на творчество, и оцените удовлетворённость
 - Размышляйте о созданном — опишите цвета, композицию и творческий процесс
 - Записывайте извлечённые уроки и идеи для будущих работ
 - Не оценивайте свою работу — сосредоточьтесь на процессе, а не на совершенстве



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)

Дата: _____

Использованная техника: _____

Техника: _____

Затраченное время: _____

Удовлетворённость (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия дня (что вы создали сегодня? что получилось, что удивило? как ощущался творческий ...)

Использованная палитра (какие цвета вы использовали сегодня? отметьте конкретные оттенки, ...)

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

Идеи (идеи для совместных занятий, поездок или новых традиций)
