

---



# Дневник музыканта

---



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 инструмент и произведение каждой сессии
  - Фиксируйте продолжительность занятия и целевой или достигнутый темп (BPM)
  - Оцените общее качество занятия от 1 до 10
  - Напишите короткое размышление о том, что улучшилось и что было сложно
  - Поставьте конкретную цель для следующей практики



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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

**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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

**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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

**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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

**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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

**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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

**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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

**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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



**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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

**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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



**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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

**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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

**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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

**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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



**Размышление о практике** *(как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)*

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** *(что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)*

---

---

---

---

---

**Трудности** *(что ещё сложно? что требует больше внимания?)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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



**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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



**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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

**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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



**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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

**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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

**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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



**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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



**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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



**Размышление о практике** *(как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)*

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** *(что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)*

---

---

---

---

---

**Трудности** *(что ещё сложно? что требует больше внимания?)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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

**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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



**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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

**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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

**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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

**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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



**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время практики (мин): \_\_\_\_\_

Инструмент: \_\_\_\_\_

Произведение: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

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

**Размышление о практике** (как ощущалась сессия в целом? что выделялось?)

---

---

---

---

---

**Что улучшилось** (что щёлкнуло сегодня? что звучит или ощущается заметно лучше?)

---

---

---

---

---

**Трудности** (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

---

---

---

---

---