


Hudobný denník



30-dňový sprievodný denník



Hybridný



Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

-
- Zaznamenajte nástroj a skladbu, ktorú ste cvičili v každom sedení
 - Zaznamenajte trvanie cvičenia a cieľové alebo dosiahnuté tempo (BPM)
 - Ohodnoťte celkovú kvalitu vášho sedenia od 1 do 10
 - Napíšte krátku reflexiu o tom, čo sa zlepšilo a čo bolo ťažké
 - Stanovte si konkrétny cieľ, na ktorý sa zameriate v ďalšom cvičení



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia (ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)

Čo sa zlepšilo (čo dnes klíklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia (ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)

Čo sa zlepšilo (čo dnes klíklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia (ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)

Čo sa zlepšilo (čo dnes klíklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia (ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)

Čo sa zlepšilo (čo dnes kliklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia (ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)

Čo sa zlepšilo (čo dnes klíklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia (ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)

Čo sa zlepšilo (čo dnes kliklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia (ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)

Čo sa zlepšilo (čo dnes klíklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia (ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)

Čo sa zlepšilo (čo dnes kliklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia *(ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)*

Čo sa zlepšilo *(čo dnes kliklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)*

Výzvy *(čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)*

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia (ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)

Čo sa zlepšilo (čo dnes klíklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia *(ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)*

Čo sa zlepšilo *(čo dnes klíklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)*

Výzvy *(čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)*

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia (ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)

Čo sa zlepšilo (čo dnes klíklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia (ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)

Čo sa zlepšilo (čo dnes kliklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia (ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)

Čo sa zlepšilo (čo dnes klíklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia *(ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)*

Čo sa zlepšilo *(čo dnes klíklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)*

Výzvy *(čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)*

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia (ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)

Čo sa zlepšilo (čo dnes klíklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia *(ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)*

Čo sa zlepšilo *(čo dnes klíklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)*

Výzvy *(čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)*

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia (ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)

Čo sa zlepšilo (čo dnes kliklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia (ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)

Čo sa zlepšilo (čo dnes klíklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia (ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)

Čo sa zlepšilo (čo dnes klíklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia (ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)

Čo sa zlepšilo (čo dnes klíklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia *(ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)*

Čo sa zlepšilo *(čo dnes klíklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)*

Výzvy *(čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)*

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia (ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)

Čo sa zlepšilo (čo dnes klíklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia (ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)

Čo sa zlepšilo (čo dnes klíklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia (ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)

Čo sa zlepšilo (čo dnes klíklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia (ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)

Čo sa zlepšilo (čo dnes klíklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia *(ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)*

Čo sa zlepšilo *(čo dnes klíklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)*

Výzvy *(čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)*

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia (ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)

Čo sa zlepšilo (čo dnes klíklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia (ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)

Čo sa zlepšilo (čo dnes klíklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Čas cvičenia (min): _____

Nástroj: _____

Skladba / cvičenie: _____

Tempo (BPM): _____

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



Reflexia z cvičenia *(ako ste sa celkovo cítili počas cvičenia? čo vyniklo?)*

Čo sa zlepšilo *(čo dnes klíklo? čo znie alebo sa cíti výrazne lepšie?)*

Výzvy *(čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)*
