


Musikjournal



En 30-dagars guidad dagbok



Hybrid



Skapad med LoomJournals



Hur du använder den här dagboken

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion *(hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)*

Vad förbättrades *(vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)*

Utmaningar *(vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)*

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion *(hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)*

Vad förbättrades *(vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)*

Utmaningar *(vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)*

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion *(hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)*

Vad förbättrades *(vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)*

Utmaningar *(vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)*

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion *(hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)*

Vad förbättrades *(vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)*

Utmaningar *(vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)*

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion *(hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)*

Vad förbättrades *(vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)*

Utmaningar *(vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)*

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion *(hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)*

Vad förbättrades *(vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)*

Utmaningar *(vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)*

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion *(hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)*

Vad förbättrades *(vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)*

Utmaningar *(vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)*

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion *(hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)*

Vad förbättrades *(vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)*

Utmaningar *(vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)*

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion *(hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)*

Vad förbättrades *(vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)*

Utmaningar *(vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)*

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion (hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)

Vad förbättrades (vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion (hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)

Vad förbättrades (vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion *(hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)*

Vad förbättrades *(vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)*

Utmaningar *(vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)*

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion *(hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)*

Vad förbättrades *(vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)*

Utmaningar *(vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)*

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion *(hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)*

Vad förbättrades *(vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)*

Utmaningar *(vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)*

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion *(hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)*

Vad förbättrades *(vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)*

Utmaningar *(vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)*

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion *(hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)*

Vad förbättrades *(vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)*

Utmaningar *(vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)*

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion *(hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)*

Vad förbättrades *(vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)*

Utmaningar *(vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)*

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion (hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)

Vad förbättrades (vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion *(hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)*

Vad förbättrades *(vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)*

Utmaningar *(vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)*

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

Betyg:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Övningsreflektion (hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)

Vad förbättrades (vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion *(hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)*

Vad förbättrades *(vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)*

Utmaningar *(vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)*

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion *(hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)*

Vad förbättrades *(vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)*

Utmaningar *(vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)*

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion *(hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)*

Vad förbättrades *(vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)*

Utmaningar *(vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)*

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

Betyg:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Övningsreflektion (hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)

Vad förbättrades (vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion *(hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)*

Vad förbättrades *(vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)*

Utmaningar *(vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)*

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion *(hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)*

Vad förbättrades *(vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)*

Utmaningar *(vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)*

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion (hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)

Vad förbättrades (vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion (hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)

Vad förbättrades (vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion *(hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)*

Vad förbättrades *(vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)*

Utmaningar *(vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)*

Datum: _____

Övningstid (min): _____

Instrument: _____

Stycke / övning: _____

Tempo (BPM): _____

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



Övningsreflektion *(hur kändes sessionen totalt sett? vad stack ut?)*

Vad förbättrades *(vad föll på plats idag? vad låter eller känns märkbart bättre?)*

Utmaningar *(vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)*
