



SAMODYSCYPLINA W ŻYCIU MUZYKA

Twój sprzymierzeniec
w nauce gry na instrumencie

WYELIMINUJ ROZPRASZACZE

Czas na Netflix, grę, czy TikToka? - jasne, ale wyznacz ile czasu chcesz na nie poświęcić i tego się trzymaj.

ĆWICZ W ODPOWIEDNIM CZASIE

Zastanów się kiedy masz najwięcej energii i ochoty do działania. Zwróć też uwagę, że czas ćwiczeń może zmieniać się wraz z porą roku. Np. latem możesz mieć ochotę wstawać wcześniej, aby uniknąć upałów.

METODA MAŁYCH KROKÓW

Zacznij od tego, co wydaje Ci się najprostsze. Niekoniecznie musi to być związane z instrumentem. Gdy wytrenujesz samodyscyplinę, będzie służyła Ci we wszystkich dziedzinach życia.

ZNAJDŹ CZAS NA ODPOCZYNEK

Jeśli chcesz wytrwać w codziennym ćwiczeniu musisz również zadbać o naładowanie swoich baterii :)

