

ŚWIĘTY CZAS DLA GITARY

Lekcja #1 | Tydzień Efektywnych Ćwiczeń

Wcale nie musisz poświęcać miliona godzin na ćwiczenia. Możesz osiągać wymierne i satysfakcjonujące efekty dysponując chociażby 30 minutami na pracę. Jednak pod warunkiem, że zastosujesz się do zasad, które omówiliśmy.

Święty Czas Dla Gitary powinien:

1. Trwać z góry ustaloną ilość czasu

Jeśli danego dnia masz nadwyżkę nie poświęcaj ją na ćwiczenia, tylko przeznacź ją na spontaniczne obcowanie z instrumentem

2. Odbywać się systematycznie, każdego dnia

Jeśli z ważnych powodów nie możesz danego dnia ćwiczyć – obiecaj sobie, że nazajutrz w pierwszej kolejności zajmiesz się gitarą

3. Składać się z kilku, konkretnych ćwiczeń

Nie planuj czasu przesadnie. Ogranicz się do ćwiczenia możliwie najmniejszej ilości rzeczy – najlepiej tych, które sprawiają Ci najwięcej kłopotu

4. Być traktowany jako proces

Proces, który realizujemy myśląc długoterminowo, w oderwaniu od oczekiwań

Zadanie domowe

1. Ile czasu możesz realnie poświęcić na instrument? (wpisz poniżej)

.....

2. Nad czym popracuję? (wpisz maksymalnie trzy rzeczy)

.....

.....