


Deník minimalismu



Řízený deník na 30 dní



Denní záznam

Vytvořeno pomocí LoomJournals

Jak používat tento deník

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Vyřazené předměty (jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)

Kategorie (fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)

Ponechané a proč (co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)

Pocity při uvolnění (úleva, vina, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)

Vytvořený prostor (fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)

Dnešní zamyšlení (co se povedlo? co by mohlo být lepší?)

Záměr na zítra (jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)

Datum: _____

Vyřazené předměty (jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)

Kategorie (fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)

Ponechané a proč (co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)

Pocity při uvolnění (úleva, vlna, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)

Vytvořený prostor (fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)

Dnešní zamyšlení (co se povedlo? co by mohlo být lepší?)

Záměr na zítra (jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)

Datum: _____

Vyřazené předměty *(jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)*

Kategorie *(fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)*

Ponechané a proč *(co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)*

Pocity při uvolnění *(úleva, vlna, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)*

Vytvořený prostor *(fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Vyřazené předměty (jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)

Kategorie (fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)

Ponechané a proč (co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)

Pocity při uvolnění (úleva, vlna, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)

Vytvořený prostor (fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)

Dnešní zamyšlení (co se povedlo? co by mohlo být lepší?)

Záměr na zítra (jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)

Datum: _____

Vyřazené předměty (jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)

Kategorie (fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)

Ponechané a proč (co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)

Pocity při uvolnění (úleva, vlna, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)

Vytvořený prostor (fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)

Dnešní zamyšlení (co se povedlo? co by mohlo být lepší?)

Záměr na zítra (jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)

Datum: _____

Vyřazené předměty (jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)

Kategorie (fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)

Ponechané a proč (co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)

Pocity při uvolnění (úleva, vlna, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)

Vytvořený prostor (fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)

Dnešní zamyšlení (co se povedlo? co by mohlo být lepší?)

Záměr na zítra (jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)

Datum: _____

Vyřazené předměty *(jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)*

Kategorie *(fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)*

Ponechané a proč *(co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)*

Pocity při uvolnění *(úleva, vlna, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)*

Vytvořený prostor *(fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Vyřazené předměty *(jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)*

Kategorie *(fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)*

Ponechané a proč *(co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)*

Pocity při uvolnění *(úleva, vina, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)*

Vytvořený prostor *(fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Vyřazené předměty (jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)

Kategorie (fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)

Ponechané a proč (co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)

Pocity při uvolnění (úleva, vlna, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)

Vytvořený prostor (fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)

Dnešní zamyšlení (co se povedlo? co by mohlo být lepší?)

Záměr na zítra (jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)

Datum: _____

Vyřazené předměty *(jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)*

Kategorie *(fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)*

Ponechané a proč *(co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)*

Pocity při uvolnění *(úleva, vlna, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)*

Vytvořený prostor *(fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Vyřazené předměty (jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)

Kategorie (fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)

Ponechané a proč (co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)

Pocity při uvolnění (úleva, vina, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)

Vytvořený prostor (fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)

Dnešní zamyšlení (co se povedlo? co by mohlo být lepší?)

Záměr na zítra (jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)

Datum: _____

Vyřazené předměty (jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)

Kategorie (fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)

Ponechané a proč (co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)

Pocity při uvolnění (úleva, vlna, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)

Vytvořený prostor (fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)

Dnešní zamyšlení (co se povedlo? co by mohlo být lepší?)

Záměr na zítra (jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)

Datum: _____

Vyřazené předměty (jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)

Kategorie (fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)

Ponechané a proč (co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)

Pocity při uvolnění (úleva, vlna, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)

Vytvořený prostor (fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)

Dnešní zamyšlení (co se povedlo? co by mohlo být lepší?)

Záměr na zítra (jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)

Datum: _____

Vyřazené předměty (jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)

Kategorie (fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)

Ponechané a proč (co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)

Pocity při uvolnění (úleva, vlna, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)

Vytvořený prostor (fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)

Dnešní zamyšlení (co se povedlo? co by mohlo být lepší?)

Záměr na zítra (jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)

Datum: _____

Vyřazené předměty (jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)

Kategorie (fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)

Ponechané a proč (co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)

Pocity při uvolnění (úleva, vina, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)

Vytvořený prostor (fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)

Dnešní zamyšlení (co se povedlo? co by mohlo být lepší?)

Záměr na zítra (jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)

Datum: _____

Vyřazené předměty *(jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)*

Kategorie *(fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)*

Ponechané a proč *(co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)*

Pocity při uvolnění *(úleva, vlna, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)*

Vytvořený prostor *(fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Vyřazené předměty *(jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)*

Kategorie *(fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)*

Ponechané a proč *(co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)*

Pocity při uvolnění *(úleva, vina, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)*

Vytvořený prostor *(fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Vyřazené předměty *(jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)*

Kategorie *(fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)*

Ponechané a proč *(co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)*

Pocity při uvolnění *(úleva, vlna, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)*

Vytvořený prostor *(fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Vyřazené předměty (jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)

Kategorie (fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)

Ponechané a proč (co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)

Pocity při uvolnění (úleva, vlna, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)

Vytvořený prostor (fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)

Dnešní zamyšlení (co se povedlo? co by mohlo být lepší?)

Záměr na zítra (jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)

Datum: _____

Vyřazené předměty *(jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)*

Kategorie *(fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)*

Ponechané a proč *(co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)*

Pocity při uvolnění *(úleva, vina, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)*

Vytvořený prostor *(fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Vyřazené předměty (jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)

Kategorie (fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)

Ponechané a proč (co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)

Pocity při uvolnění (úleva, vina, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)

Vytvořený prostor (fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)

Dnešní zamyšlení (co se povedlo? co by mohlo být lepší?)

Záměr na zítra (jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)

Datum: _____

Vyřazené předměty *(jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)*

Kategorie *(fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)*

Ponechané a proč *(co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)*

Pocity při uvolnění *(úleva, vina, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)*

Vytvořený prostor *(fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Vyřazené předměty (jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)

Kategorie (fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)

Ponechané a proč (co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)

Pocity při uvolnění (úleva, vina, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)

Vytvořený prostor (fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)

Dnešní zamyšlení (co se povedlo? co by mohlo být lepší?)

Záměr na zítra (jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)

Datum: _____

Vyřazené předměty (jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)

Kategorie (fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)

Ponechané a proč (co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)

Pocity při uvolnění (úleva, vina, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)

Vytvořený prostor (fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)

Dnešní zamyšlení (co se povedlo? co by mohlo být lepší?)

Záměr na zítra (jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)

Datum: _____

Vyřazené předměty (jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)

Kategorie (fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)

Ponechané a proč (co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)

Pocity při uvolnění (úleva, vina, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)

Vytvořený prostor (fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)

Dnešní zamyšlení (co se povedlo? co by mohlo být lepší?)

Záměr na zítra (jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)

Datum: _____

Vyřazené předměty (jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)

Kategorie (fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)

Ponechané a proč (co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)

Pocity při uvolnění (úleva, vlna, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)

Vytvořený prostor (fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)

Dnešní zamyšlení (co se povedlo? co by mohlo být lepší?)

Záměr na zítra (jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)

Datum: _____

Vyřazené předměty *(jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)*

Kategorie *(fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)*

Ponechané a proč *(co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)*

Pocity při uvolnění *(úleva, vlna, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)*

Vytvořený prostor *(fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Vyřazené předměty (jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)

Kategorie (fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)

Ponechané a proč (co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)

Pocity při uvolnění (úleva, vina, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)

Vytvořený prostor (fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)

Dnešní zamyšlení (co se povedlo? co by mohlo být lepší?)

Záměr na zítra (jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)

Datum: _____

Vyřazené předměty *(jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)*

Kategorie *(fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)*

Ponechané a proč *(co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)*

Pocity při uvolnění *(úleva, vina, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)*

Vytvořený prostor *(fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Vyřazené předměty (jaké předměty, aplikace nebo závazky jste dnes odstranili?)

Kategorie (fyzické, digitální, emoční, časové, finanční...)

Ponechané a proč (co jste se vědomě rozhodli ponechat a jakou to přidává hodnotu?)

Pocity při uvolnění (úleva, vlna, osvobození, nostalgie — co se objevilo, když jste pouštěli?)

Vytvořený prostor (fyzický prostor, duševní klid, získaný čas — co se otevřelo?)

Dnešní zamyšlení (co se povedlo? co by mohlo být lepší?)

Záměr na zítra (jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)