



Minimalismedagbog



En 30-dages guidet dagbog



Daglig notering



Skabt med LoomJournals

Sådan bruger du denne dagbog

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilfører det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilføjer det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilføjer det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilfører det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilfører det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilfører det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilfører det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilføjer det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilføjer det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilføjer det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilføjer det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilføjer det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilføjer det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilføjer det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilføjer det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilføjer det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilføjer det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilføjer det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilføjer det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilføjer det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilføjer det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilføjer det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilføjer det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilføjer det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilføjer det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilføjer det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilføjer det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilfører det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilføjer det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)

Dato: _____

Ting ryddet op (hvilke ting, apps eller forpligtelser fjernede du i dag?)

Kategori (fysisk, digitalt, følelsesmæssigt, tid, økonomi...)

Beholdt & hvorfor (hvad valgte du bevidst at beholde, og hvilken værdi tilføjer det?)

Følelser ved at give slip (lettelse, skyld, befrielse, nostalgi — hvad dukkede op, da du gav slip?)

Skabt plads (fysisk plads, mental klarhed, frigjort tid — hvad åbnede sig?)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Morgendagens intention (hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)