


Minimalismus-Tagebuch



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Tageseintrag

Erstellt mit LoomJournals

So verwendest du dieses Journal

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

Ausgemistete Dinge *(welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)*

Kategorie *(physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)*

Behalten & Warum *(was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)*

Gefühle beim Loslassen *(erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)*

Geschaffener Freiraum *(physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Vorsatz für morgen *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

Datum: _____

Ausgemistete Dinge *(welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)*

Kategorie *(physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)*

Behalten & Warum *(was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)*

Gefühle beim Loslassen *(erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)*

Geschaffener Freiraum *(physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Vorsatz für morgen *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

Datum: _____

Ausgemistete Dinge *(welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)*

Kategorie *(physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)*

Behalten & Warum *(was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)*

Gefühle beim Loslassen *(erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)*

Geschaffener Freiraum *(physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Vorsatz für morgen *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

Datum: _____

Ausgemistete Dinge *(welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)*

Kategorie *(physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)*

Behalten & Warum *(was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)*

Gefühle beim Loslassen *(erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)*

Geschaffener Freiraum *(physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Vorsatz für morgen *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

Datum: _____

Ausgemistete Dinge *(welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)*

Kategorie *(physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)*

Behalten & Warum *(was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)*

Gefühle beim Loslassen *(erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)*

Geschaffener Freiraum *(physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Vorsatz für morgen *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

Datum: _____

Ausgemistete Dinge *(welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)*

Kategorie *(physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)*

Behalten & Warum *(was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)*

Gefühle beim Loslassen *(erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)*

Geschaffener Freiraum *(physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Vorsatz für morgen *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

Datum: _____

Ausgemistete Dinge *(welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)*

Kategorie *(physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)*

Behalten & Warum *(was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)*

Gefühle beim Loslassen *(erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)*

Geschaffener Freiraum *(physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Vorsatz für morgen *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

Datum: _____

Ausgemistete Dinge *(welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)*

Kategorie *(physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)*

Behalten & Warum *(was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)*

Gefühle beim Loslassen *(erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)*

Geschaffener Freiraum *(physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Vorsatz für morgen *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

Datum: _____

Ausgemistete Dinge *(welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)*

Kategorie *(physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)*

Behalten & Warum *(was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)*

Gefühle beim Loslassen *(erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)*

Geschaffener Freiraum *(physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Vorsatz für morgen *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

Datum: _____

Ausgemistete Dinge *(welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)*

Kategorie *(physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)*

Behalten & Warum *(was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)*

Gefühle beim Loslassen *(erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)*

Geschaffener Freiraum *(physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Vorsatz für morgen *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

Datum: _____

Ausgemistete Dinge *(welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)*

Kategorie *(physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)*

Behalten & Warum *(was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)*

Gefühle beim Loslassen *(erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)*

Geschaffener Freiraum *(physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Vorsatz für morgen *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

Datum: _____

Ausgemistete Dinge *(welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)*

Kategorie *(physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)*

Behalten & Warum *(was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)*

Gefühle beim Loslassen *(erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)*

Geschaffener Freiraum *(physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Vorsatz für morgen *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

Datum: _____

Ausgemistete Dinge *(welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)*

Kategorie *(physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)*

Behalten & Warum *(was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)*

Gefühle beim Loslassen *(erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)*

Geschaffener Freiraum *(physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Vorsatz für morgen *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

Datum: _____

Ausgemistete Dinge *(welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)*

Kategorie *(physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)*

Behalten & Warum *(was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)*

Gefühle beim Loslassen *(erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)*

Geschaffener Freiraum *(physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Vorsatz für morgen *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

Datum: _____

Ausgemistete Dinge *(welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)*

Kategorie *(physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)*

Behalten & Warum *(was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)*

Gefühle beim Loslassen *(erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)*

Geschaffener Freiraum *(physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Vorsatz für morgen *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

Datum: _____

Ausgemistete Dinge (welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)

Kategorie (physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)

Behalten & Warum (was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)

Gefühle beim Loslassen (erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)

Geschaffener Freiraum (physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)

Reflexion des Tages (was lief gut? was könnte besser sein?)

Vorsatz für morgen (welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)

Datum: _____

Ausgemistete Dinge (welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)

Kategorie (physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)

Behalten & Warum (was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)

Gefühle beim Loslassen (erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)

Geschaffener Freiraum (physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)

Reflexion des Tages (was lief gut? was könnte besser sein?)

Vorsatz für morgen (welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)

Datum: _____

Ausgemistete Dinge *(welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)*

Kategorie *(physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)*

Behalten & Warum *(was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)*

Gefühle beim Loslassen *(erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)*

Geschaffener Freiraum *(physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Vorsatz für morgen *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

Datum: _____

Ausgemistete Dinge *(welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)*

Kategorie *(physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)*

Behalten & Warum *(was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)*

Gefühle beim Loslassen *(erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)*

Geschaffener Freiraum *(physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Vorsatz für morgen *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

Datum: _____

Ausgemistete Dinge *(welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)*

Kategorie *(physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)*

Behalten & Warum *(was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)*

Gefühle beim Loslassen *(erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)*

Geschaffener Freiraum *(physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Vorsatz für morgen *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

Datum: _____

Ausgemistete Dinge *(welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)*

Kategorie *(physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)*

Behalten & Warum *(was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)*

Gefühle beim Loslassen *(erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)*

Geschaffener Freiraum *(physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Vorsatz für morgen *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

Datum: _____

Ausgemistete Dinge (welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)

Kategorie (physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)

Behalten & Warum (was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)

Gefühle beim Loslassen (erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)

Geschaffener Freiraum (physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)

Reflexion des Tages (was lief gut? was könnte besser sein?)

Vorsatz für morgen (welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)

Datum: _____

Ausgemistete Dinge *(welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)*

Kategorie *(physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)*

Behalten & Warum *(was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)*

Gefühle beim Loslassen *(erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)*

Geschaffener Freiraum *(physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Vorsatz für morgen *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

Datum: _____

Ausgemistete Dinge *(welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)*

Kategorie *(physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)*

Behalten & Warum *(was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)*

Gefühle beim Loslassen *(erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)*

Geschaffener Freiraum *(physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Vorsatz für morgen *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

Datum: _____

Ausgemistete Dinge *(welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)*

Kategorie *(physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)*

Behalten & Warum *(was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)*

Gefühle beim Loslassen *(erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)*

Geschaffener Freiraum *(physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Vorsatz für morgen *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

Datum: _____

Ausgemistete Dinge (welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)

Kategorie (physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)

Behalten & Warum (was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)

Gefühle beim Loslassen (erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)

Geschaffener Freiraum (physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)

Reflexion des Tages (was lief gut? was könnte besser sein?)

Vorsatz für morgen (welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)

Datum: _____

Ausgemistete Dinge *(welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)*

Kategorie *(physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)*

Behalten & Warum *(was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)*

Gefühle beim Loslassen *(erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)*

Geschaffener Freiraum *(physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Vorsatz für morgen *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

Datum: _____

Ausgemistete Dinge *(welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)*

Kategorie *(physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)*

Behalten & Warum *(was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)*

Gefühle beim Loslassen *(erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)*

Geschaffener Freiraum *(physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Vorsatz für morgen *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

Datum: _____

Ausgemistete Dinge *(welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)*

Kategorie *(physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)*

Behalten & Warum *(was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)*

Gefühle beim Loslassen *(erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)*

Geschaffener Freiraum *(physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Vorsatz für morgen *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

Datum: _____

Ausgemistete Dinge *(welche dinge, apps oder verpflichtungen hast du heute entfernt?)*

Kategorie *(physisch, digital, emotional, zeitlich, finanziell...)*

Behalten & Warum *(was hast du bewusst behalten, und welchen wert hat es?)*

Gefühle beim Loslassen *(erleichterung, schuldgefühl, befreiung, nostalgie — was kam beim loslassen h...)*

Geschaffener Freiraum *(physischer raum, mentale klarheit, gewonnene zeit — was hat sich geöffnet?)*

Reflexion des Tages *(was lief gut? was könnte besser sein?)*

Vorsatz für morgen *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*