


Minimalism Journal



Un Diario Guiado de 30 Días



Entrada Diaria



Creado con Loomjournals

Cómo Usar Este Diario

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

1

Dedica unos minutos cada día a escribir

2

Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte

3

Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito

4

Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guiará mañana?)*

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guiará mañana?)*

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guiará mañana?)*

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guiará mañana?)*

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guiará mañana?)*

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guiará mañana?)*

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guíara mañana?)*

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guiará mañana?)*

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guiará mañana?)*

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guiará mañana?)*

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guiará mañana?)*

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guiará mañana?)*

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guiará mañana?)*

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guiará mañana?)*

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guiará mañana?)*

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guiará mañana?)*

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guiará mañana?)*

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guiará mañana?)*

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guiará mañana?)*

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guiará mañana?)*

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guíara mañana?)*

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guiará mañana?)*

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guiará mañana?)*

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guiará mañana?)*

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guiará mañana?)*

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guiará mañana?)*

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guiará mañana?)*

Fecha: _____

Artículos Descartados *(que objetos, apps o compromisos eliminaste hoy?)*

Categoría *(físico, digital, emocional, tiempo, financiero...)*

Conservados y Por Qué *(que elegiste conscientemente conservar y que valor aporta?)*

Sentimientos al Soltar *(alivio, culpa, liberación, nostalgia: que surgió al soltar?)*

Espacio Creado *(espacio físico, claridad mental, tiempo liberado: que se abrió?)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Intención para mañana *(que intención o enfoque te guiará mañana?)*