

---



# Minimalismipäiväkirja

---



30 päivän ohjattu päiväkirja



Päivittäinen merkintä

Luotu LoomJournals-palvelulla

---

# Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

---

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** (mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)

**Kategoria** (fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)

**Pidetty ja miksi** (minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)

**Tuntemukset luopuessa** (helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)

**Luotu tila** (fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)

**Päivän pohdinta** (mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)

**Huomisen aikomus** (mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** (mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)

**Kategoria** (fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)

**Pidetty ja miksi** (minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)

**Tuntemukset luopuessa** (helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)

**Luotu tila** (fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)

**Päivän pohdinta** (mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)

**Huomisen aikomus** (mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** (mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)

**Kategoria** (fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)

**Pidetty ja miksi** (minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)

**Tuntemukset luopuessa** (helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)

**Luotu tila** (fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)

**Päivän pohdinta** (mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)

**Huomisen aikomus** (mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** (mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)

**Kategoria** (fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)

**Pidetty ja miksi** (minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)

**Tuntemukset luopuessa** (helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)

**Luotu tila** (fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)

**Päivän pohdinta** (mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)

**Huomisen aikomus** (mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** (mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)

**Kategoria** (fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)

**Pidetty ja miksi** (minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)

**Tuntemukset luopuessa** (helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)

**Luotu tila** (fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)

**Päivän pohdinta** (mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)

**Huomisen aikomus** (mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** (mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)

**Kategoria** (fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)

**Pidetty ja miksi** (minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)

**Tuntemukset luopuessa** (helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)

**Luotu tila** (fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)

**Päivän pohdinta** (mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)

**Huomisen aikomus** (mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** (mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)

**Kategoria** (fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)

**Pidetty ja miksi** (minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)

**Tuntemukset luopuessa** (helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)

**Luotu tila** (fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)

**Päivän pohdinta** (mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)

**Huomisen aikomus** (mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** (mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)

**Kategoria** (fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)

**Pidetty ja miksi** (minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)

**Tuntemukset luopuessa** (helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)

**Luotu tila** (fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)

**Päivän pohdinta** (mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)

**Huomisen aikomus** (mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** (mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)

**Kategoria** (fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)

**Pidetty ja miksi** (minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)

**Tuntemukset luopuessa** (helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)

**Luotu tila** (fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)

**Päivän pohdinta** (mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)

**Huomisen aikomus** (mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** (mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)

**Kategoria** (fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)

**Pidetty ja miksi** (minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)

**Tuntemukset luopuessa** (helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)

**Luotu tila** (fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)

**Päivän pohdinta** (mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)

**Huomisen aikomus** (mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** (mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)

**Kategoria** (fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)

**Pidetty ja miksi** (minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)

**Tuntemukset luopuessa** (helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)

**Luotu tila** (fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)

**Päivän pohdinta** (mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)

**Huomisen aikomus** (mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** (mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)

**Kategoria** (fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)

**Pidetty ja miksi** (minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)

**Tuntemukset luopuessa** (helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)

**Luotu tila** (fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)

**Päivän pohdinta** (mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)

**Huomisen aikomus** (mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** (mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)

**Kategoria** (fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)

**Pidetty ja miksi** (minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)

**Tuntemukset luopuessa** (helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)

**Luotu tila** (fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)

**Päivän pohdinta** (mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)

**Huomisen aikomus** (mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** (mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)

**Kategoria** (fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)

**Pidetty ja miksi** (minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)

**Tuntemukset luopuessa** (helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)

**Luotu tila** (fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)

**Päivän pohdinta** (mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)

**Huomisen aikomus** (mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** (mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)

**Kategoria** (fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)

**Pidetty ja miksi** (minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)

**Tuntemukset luopuessa** (helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)

**Luotu tila** (fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)

**Päivän pohdinta** (mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)

**Huomisen aikomus** (mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** (mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)

**Kategoria** (fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)

**Pidetty ja miksi** (minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)

**Tuntemukset luopuessa** (helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)

**Luotu tila** (fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)

**Päivän pohdinta** (mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)

**Huomisen aikomus** (mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** (mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)

**Kategoria** (fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)

**Pidetty ja miksi** (minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)

**Tuntemukset luopuessa** (helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)

**Luotu tila** (fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)

**Päivän pohdinta** (mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)

**Huomisen aikomus** (mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** (mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)

**Kategoria** (fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)

**Pidetty ja miksi** (minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)

**Tuntemukset luopuessa** (helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)

**Luotu tila** (fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)

**Päivän pohdinta** (mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)

**Huomisen aikomus** (mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** (mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)

**Kategoria** (fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)

**Pidetty ja miksi** (minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)

**Tuntemukset luopuessa** (helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)

**Luotu tila** (fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)

**Päivän pohdinta** (mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)

**Huomisen aikomus** (mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** *(mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)*

**Kategoria** *(fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)*

**Pidetty ja miksi** *(minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)*

**Tuntemukset luopuessa** *(helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)*

**Luotu tila** *(fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)*

**Päivän pohdinta** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

**Huomisen aikomus** *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** (mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)

**Kategoria** (fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)

**Pidetty ja miksi** (minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)

**Tuntemukset luopuessa** (helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)

**Luotu tila** (fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)

**Päivän pohdinta** (mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)

**Huomisen aikomus** (mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** (mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)

**Kategoria** (fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)

**Pidetty ja miksi** (minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)

**Tuntemukset luopuessa** (helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)

**Luotu tila** (fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)

**Päivän pohdinta** (mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)

**Huomisen aikomus** (mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** (mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)

**Kategoria** (fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)

**Pidetty ja miksi** (minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)

**Tuntemukset luopuessa** (helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)

**Luotu tila** (fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)

**Päivän pohdinta** (mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)

**Huomisen aikomus** (mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** (mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)

**Kategoria** (fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)

**Pidetty ja miksi** (minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)

**Tuntemukset luopuessa** (helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)

**Luotu tila** (fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)

**Päivän pohdinta** (mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)

**Huomisen aikomus** (mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** (mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)

**Kategoria** (fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)

**Pidetty ja miksi** (minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)

**Tuntemukset luopuessa** (helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)

**Luotu tila** (fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)

**Päivän pohdinta** (mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)

**Huomisen aikomus** (mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** *(mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)*

**Kategoria** *(fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)*

**Pidetty ja miksi** *(minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)*

**Tuntemukset luopuessa** *(helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)*

**Luotu tila** *(fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)*

**Päivän pohdinta** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

**Huomisen aikomus** *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** (mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)

**Kategoria** (fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)

**Pidetty ja miksi** (minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)

**Tuntemukset luopuessa** (helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)

**Luotu tila** (fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)

**Päivän pohdinta** (mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)

**Huomisen aikomus** (mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** (mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)

**Kategoria** (fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)

**Pidetty ja miksi** (minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)

**Tuntemukset luopuessa** (helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)

**Luotu tila** (fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)

**Päivän pohdinta** (mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)

**Huomisen aikomus** (mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** (mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)

**Kategoria** (fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)

**Pidetty ja miksi** (minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)

**Tuntemukset luopuessa** (helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)

**Luotu tila** (fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)

**Päivän pohdinta** (mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)

**Huomisen aikomus** (mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Karsitut tavarat** *(mitä esineitä, sovelluksia tai sitoumuksia poistit tänään?)*

**Kategoria** *(fyysinen, digitaalinen, emotionaalinen, aika, taloudellinen...)*

**Pidetty ja miksi** *(minkä päätit tietoisesti pitää, ja mitä arvoa se tuo?)*

**Tuntemukset luopuessa** *(helpotusta, syyllisyyttä, vapautta, nostalgiaa — mitä nousi pintaan luopuessa...)*

**Luotu tila** *(fyysistä tilaa, henkistä selkeyttä, vapautunutta aikaa — mitä avautui?)*

**Päivän pohdinta** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

**Huomisen aikomus** *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*