

---



# Journal de minimalisme

---



Un journal guidé de 30 jours



Entrée quotidienne

Créé avec LoomJournals

---

# Comment utiliser ce journal

---

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

Date: \_\_\_\_\_

**Objets triés** (quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)

**Catégorie** (physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)

**Gardés et pourquoi** (qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)

**Ressenti en lâchant prise** (soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)

**Espace créé** (espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)

**Réflexion du jour** (qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)

**Intention pour demain** (quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)

**Date:** \_\_\_\_\_

**Objets triés** *(quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)*

**Catégorie** *(physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)*

**Gardés et pourquoi** *(qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)*

**Ressenti en lâchant prise** *(soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)*

**Espace créé** *(espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)*

**Réflexion du jour** *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

**Intention pour demain** *(quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Objets triés** *(quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)*

**Catégorie** *(physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)*

**Gardés et pourquoi** *(qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)*

**Ressenti en lâchant prise** *(soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)*

**Espace créé** *(espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)*

**Réflexion du jour** *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

**Intention pour demain** *(quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Objets triés** *(quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)*

**Catégorie** *(physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)*

**Gardés et pourquoi** *(qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)*

**Ressenti en lâchant prise** *(soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)*

**Espace créé** *(espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)*

**Réflexion du jour** *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

**Intention pour demain** *(quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Objets triés** (quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)

**Catégorie** (physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)

**Gardés et pourquoi** (qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)

**Ressenti en lâchant prise** (soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)

**Espace créé** (espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)

**Réflexion du jour** (qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)

**Intention pour demain** (quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)

**Date:** \_\_\_\_\_

**Objets triés** *(quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)*

**Catégorie** *(physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)*

**Gardés et pourquoi** *(qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)*

**Ressenti en lâchant prise** *(soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)*

**Espace créé** *(espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)*

**Réflexion du jour** *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

**Intention pour demain** *(quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Objets triés** (quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)

**Catégorie** (physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)

**Gardés et pourquoi** (qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)

**Ressenti en lâchant prise** (soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)

**Espace créé** (espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)

**Réflexion du jour** (qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)

**Intention pour demain** (quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)

**Date:** \_\_\_\_\_

**Objets triés** *(quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)*

**Catégorie** *(physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)*

**Gardés et pourquoi** *(qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)*

**Ressenti en lâchant prise** *(soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)*

**Espace créé** *(espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)*

**Réflexion du jour** *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

**Intention pour demain** *(quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Objets triés** *(quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)*

**Catégorie** *(physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)*

**Gardés et pourquoi** *(qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)*

**Ressenti en lâchant prise** *(soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)*

**Espace créé** *(espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)*

**Réflexion du jour** *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

**Intention pour demain** *(quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Objets triés** *(quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)*

**Catégorie** *(physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)*

**Gardés et pourquoi** *(qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)*

**Ressenti en lâchant prise** *(soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)*

**Espace créé** *(espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)*

**Réflexion du jour** *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

**Intention pour demain** *(quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Objets triés** *(quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)*

**Catégorie** *(physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)*

**Gardés et pourquoi** *(qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)*

**Ressenti en lâchant prise** *(soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)*

**Espace créé** *(espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)*

**Réflexion du jour** *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

**Intention pour demain** *(quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Objets triés** *(quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)*

**Catégorie** *(physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)*

**Gardés et pourquoi** *(qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)*

**Ressenti en lâchant prise** *(soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)*

**Espace créé** *(espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)*

**Réflexion du jour** *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

**Intention pour demain** *(quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Objets triés** (quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)

**Catégorie** (physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)

**Gardés et pourquoi** (qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)

**Ressenti en lâchant prise** (soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)

**Espace créé** (espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)

**Réflexion du jour** (qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)

**Intention pour demain** (quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)

**Date:** \_\_\_\_\_

**Objets triés** *(quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)*

**Catégorie** *(physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)*

**Gardés et pourquoi** *(qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)*

**Ressenti en lâchant prise** *(soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)*

**Espace créé** *(espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)*

**Réflexion du jour** *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

**Intention pour demain** *(quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Objets triés** *(quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)*

**Catégorie** *(physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)*

**Gardés et pourquoi** *(qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)*

**Ressenti en lâchant prise** *(soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)*

**Espace créé** *(espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)*

**Réflexion du jour** *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

**Intention pour demain** *(quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Objets triés** *(quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)*

**Catégorie** *(physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)*

**Gardés et pourquoi** *(qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)*

**Ressenti en lâchant prise** *(soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)*

**Espace créé** *(espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)*

**Réflexion du jour** *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

**Intention pour demain** *(quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Objets triés** *(quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)*

**Catégorie** *(physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)*

**Gardés et pourquoi** *(qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)*

**Ressenti en lâchant prise** *(soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)*

**Espace créé** *(espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)*

**Réflexion du jour** *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

**Intention pour demain** *(quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Objets triés** *(quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)*

**Catégorie** *(physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)*

**Gardés et pourquoi** *(qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)*

**Ressenti en lâchant prise** *(soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)*

**Espace créé** *(espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)*

**Réflexion du jour** *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

**Intention pour demain** *(quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Objets triés** (quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)

**Catégorie** (physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)

**Gardés et pourquoi** (qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)

**Ressenti en lâchant prise** (soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)

**Espace créé** (espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)

**Réflexion du jour** (qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)

**Intention pour demain** (quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)

**Date:** \_\_\_\_\_

**Objets triés** *(quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)*

**Catégorie** *(physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)*

**Gardés et pourquoi** *(qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)*

**Ressenti en lâchant prise** *(soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)*

**Espace créé** *(espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)*

**Réflexion du jour** *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

**Intention pour demain** *(quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Objets triés** *(quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)*

**Catégorie** *(physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)*

**Gardés et pourquoi** *(qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)*

**Ressenti en lâchant prise** *(soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)*

**Espace créé** *(espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)*

**Réflexion du jour** *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

**Intention pour demain** *(quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Objets triés** *(quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)*

**Catégorie** *(physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)*

**Gardés et pourquoi** *(qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)*

**Ressenti en lâchant prise** *(soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)*

**Espace créé** *(espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)*

**Réflexion du jour** *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

**Intention pour demain** *(quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Objets triés** (quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)

**Catégorie** (physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)

**Gardés et pourquoi** (qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)

**Ressenti en lâchant prise** (soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)

**Espace créé** (espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)

**Réflexion du jour** (qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)

**Intention pour demain** (quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)



**Date:** \_\_\_\_\_

**Objets triés** *(quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)*

**Catégorie** *(physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)*

**Gardés et pourquoi** *(qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)*

**Ressenti en lâchant prise** *(soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)*

**Espace créé** *(espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)*

**Réflexion du jour** *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

**Intention pour demain** *(quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Objets triés** *(quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)*

**Catégorie** *(physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)*

**Gardés et pourquoi** *(qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)*

**Ressenti en lâchant prise** *(soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)*

**Espace créé** *(espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)*

**Réflexion du jour** *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

**Intention pour demain** *(quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Objets triés** *(quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)*

**Catégorie** *(physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)*

**Gardés et pourquoi** *(qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)*

**Ressenti en lâchant prise** *(soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)*

**Espace créé** *(espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)*

**Réflexion du jour** *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

**Intention pour demain** *(quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Objets triés** *(quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)*

**Catégorie** *(physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)*

**Gardés et pourquoi** *(qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)*

**Ressenti en lâchant prise** *(soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)*

**Espace créé** *(espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)*

**Réflexion du jour** *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

**Intention pour demain** *(quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Objets triés** (quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)

**Catégorie** (physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)

**Gardés et pourquoi** (qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)

**Ressenti en lâchant prise** (soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)

**Espace créé** (espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)

**Réflexion du jour** (qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)

**Intention pour demain** (quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)

Date: \_\_\_\_\_

**Objets triés** *(quels objets, applications ou engagements avez-vous éliminés aujourd'hui ?)*

**Catégorie** *(physique, numérique, émotionnel, temps, financier...)*

**Gardés et pourquoi** *(qu'avez-vous choisi de garder consciemment, et quelle valeur cela apporte-t-il ?)*

**Ressenti en lâchant prise** *(soulagement, culpabilité, libération, nostalgie — qu'avez-vous ressenti en lâ...)*

**Espace créé** *(espace physique, clarté mentale, temps libéré — qu'est-ce qui s'est ouvert ?)*

**Réflexion du jour** *(qu'est-ce qui s'est bien passé ? que pourrait-on améliorer ?)*

**Intention pour demain** *(quelle intention ou priorité guidera votre journée demain ?)*