

---



# Minimalizmus napló

---



30 napos vezetett napló



Napi bejegyzés

Készült a LoomJournals segítségével

---

# Hogyan használd ezt a naplót

---

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat



Olvasd be a részletes útmutatóért a napló használatához

Dátum: \_\_\_\_\_

**Kiselezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Kiselezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Kiselezett tárgyak** (milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)

**Kategória** (fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)

**Megtartott és miért** (mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)

**Érzések az elengedéskor** (megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)

**Létrehozott hely** (fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)

**Mai elmélkedés** (mi ment jól? min lehetne javítani?)

**Holnapi szándék** (milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)

Dátum: \_\_\_\_\_

**Kiselejtezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Kiselejtezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Kiselejtezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Kiselezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Kiselezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Kiselezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Kiselejtezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Kiselezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Kiselezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Kiselejtezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Kiselejtezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Kiselejtezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Kiselejtezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Kiselejtezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Kiselejtezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Kiselejtezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Kiselejtezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Kiselezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Kiselezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Kiselejtezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Kiselejtezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Kiselejtezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Kiselejtezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Kiselezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Kiselejtezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Kiselejtezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Kiselejtezett tárgyak** *(milyen tárgyakat, alkalmazásokat vagy kötelezettségeket távolítottál el ma?)*

**Kategória** *(fizikai, digitális, érzelmi, időbeli, pénzügyi...)*

**Megtartott és miért** *(mit döntöttél tudatosan megtartani, és milyen értéket ad?)*

**Érzések az elengedéskor** *(megkönnyebbülés, büntudat, felszabadulás, nosztalgia — mi jött elő, amikor ...)*

**Létrehozott hely** *(fizikai tér, mentális tisztaság, felszabadult idő — mi nyílt meg?)*

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Holnapi szándék** *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*