


Jurnal Minimalisme



Jurnal Terpandu 30 Hari



Entri Harian

Dibuat dengan LoomJournals



Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang di jurnalmu! Berikut beberapa tips agar kamu mendapatkan manfaat maksimal:

- 1 Sisihkan beberapa menit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulislah dengan bebas tanpa menghakimi
- 3 Cobalah menulis di waktu yang sama setiap hari agar menjadi kebiasaan
- 4 Tinjau kembali catatanmu setiap minggu untuk menemukan pola



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melepa...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melepa...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melepa...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melepa...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melepa...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melep...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melep...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melepa...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melepa...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melepa...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melepa...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melepa...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melepa...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melepa...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melepa...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melepa...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melepa...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melepa...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melepa...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melep...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melepa...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melepa...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melepa...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melepa...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melepa...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melepa...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melepa...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melepa...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melepa...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Barang yang Disingkirkan *(barang, aplikasi, atau komitmen apa yang anda singkirkan hari ini?)*

Kategori *(fisik, digital, emosional, waktu, keuangan...)*

Disimpan & Alasannya *(apa yang anda pilih untuk disimpan secara sadar, dan nilai apa yang ditambahk...)*

Perasaan Saat Melepaskan *(lega, bersalah, terbebas, nostalgia — apa yang muncul saat anda melepa...)*

Ruang yang Tercipta *(ruang fisik, kejernihan pikiran, waktu yang dibebaskan — apa yang terbuka?)*

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*