

---



# Minimalism Journal

---



Diario Guidato di 30 Giorni



Voce giornaliera

Creato con LoomJournals

---

# Come Usare Questo Diario

---

Benvenuto nel tuo diario! Ecco alcuni consigli per sfruttarlo al meglio:

1 Dedicare qualche minuto ogni giorno alla scrittura

2 Sii onesto e scrivi liberamente senza giudicarti

3 Cerca di scrivere alla stessa ora ogni giorno per creare un'abitudine

4 Rileggi le tue annotazioni settimanalmente per notare gli schemi



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(sollievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(solievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(sollievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(sollievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(sollievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(sollievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(sollievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(sollievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(sollievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(sollievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(sollievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(sollievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(sollievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(sollievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(sollievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(sollievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(sollievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(sollievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(sollievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(sollievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(solievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(solievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(sollievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(sollievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(sollievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(solievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(sollievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(sollievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(sollievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Oggetti eliminati** *(quali oggetti, app o impegni hai rimosso oggi?)*

**Categoria** *(fisico, digitale, emotivo, tempo, finanziario...)*

**Tenuto e perché** *(cosa hai scelto consapevolmente di tenere e quale valore aggiunge?)*

**Sensazioni nel lasciare andare** *(sollievo, senso di colpa, liberazione, nostalgia — cosa è emerso mentr...)*

**Spazio creato** *(spazio fisico, chiarezza mentale, tempo liberato — cosa si è aperto?)*

**Riflessione di oggi** *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

**Intenzione per domani** *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*