


Diario del Minimalismo



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 *(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 *(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 *(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 *(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 *(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 *(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?)*