

---



# ミニマリズムジャーナル

---



30日間のガイド付きジャーナル



デイリーエントリー

LoomJournalsで作成

---

## このジャーナルの使い方

---

ジャーナルへようこそ！より効果的に活用するためのヒントをご紹介します：

1 毎日数分間を書くための時間を確保しましょう

2 正直に、判断せずに自由に書きましょう

3 習慣化するために、毎日同じ時間に書くようにしましょう

4 毎週振り返り、パターンに気づきましょう



このジャーナルの使い方の詳細ガイドはスキャンしてご覧ください

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したものの理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したもの・理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したものの理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したものの理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したもの・理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感しましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したものの理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したものの理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したものの理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したものの理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したもの・理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したものの理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したものの理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したものの理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したもの・理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したもの・理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したものの理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したものの理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したものの理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したものの理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したものの理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したもの・理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したもの・理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したものの理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したものの理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したものの理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したものの理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したものの理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したものの理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したものの理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

手放したもの (今日、手放したモノ・アプリ・コミットメントは何ですか?)

カテゴリ (物理的・デジタル・感情的・時間・財務……)

残したものの理由 (意識的に残したものは何ですか?それはどんな価値を与えますか?)

手放したときの気持ち (手放したとき、安堵・罪悪感・解放感・ノスタルジア—何を感めましたか?)

生まれたスペース (物理的な空間、心の余裕、生まれた時間—何が解放されましたか?)

今日の振り返り (うまくいったことは?改善できることは?)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)