미니멀리즘 저널

30일 가이드 저널

일일 기록

LoomJournals로 제작됨

이 저널 사용 방법

저널에 오신 것을 환영합니다! 최대한 활용하기 위한 몇 가지 팁을 소개합니다:

1. 매일 몇 분씩 시간을 내어 글을 쓰세요
2. 판단 없이 솔직하고 자유롭게 쓰세요
3. 습관을 만들기 위해 매일 같은 시간에 쓰도록 노력하세요
4. 매주 기록을 돌아보며 패턴을 발견하세요

이 저널 사용법 상세 가이드를 위해 스캔하세요

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: _____

정리한 물건 (오늘 없앤 물건, 앱 또는 약속은 무엇인가요?)

카테고리 (물리적, 디지털, 감정적, 시간, 재정...)

보관한 것과 이유 (의식적으로 보관하기로 한 것과 그 이유는 무엇인가요?)

버릴 때의 감정 (내려놓으면서 어떤 감정이 올라왔나요? 안도, 죄책감, 해방감, 향수...)

만들어진 공간 (물리적 공간, 정신적 여유, 확보된 시간 — 무엇이 열렸나요?)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)