

Jurnal Minimalisme

Jurnal Berpandu 30 Hari

Catatan Harian

Dicipta dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang ke jurnal anda! Berikut adalah beberapa petua untuk memanfaatkannya sepenuhnya:

- 1 Luangkan beberapa minit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulis dengan bebas tanpa penghakiman
- 3 Cuba menulis pada waktu yang sama setiap hari untuk membina tabiat
- 4 Semak semula catatan anda setiap minggu untuk mengesan corak



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL MINIMALISME



Tarikh _____

BARANG DIKEMAS

Apakah barang, aplikasi, atau komitmen yang anda buang hari ini?

KATEGORI

Fizikal, digital, emosi, masa, kewangan...

DISIMPAN & SEBAB

Apa yang anda secara sedar pilih untuk simpan, dan apakah nilai yang ditambahnya?

PERASAAN SEMASA MELEPASKAN

Lega, rasa bersalah, pembebasan, nostalgia -- apa yang timbul semasa anda melepaskan?

RUANG DICIPTA

Ruang fizikal, kejelasan mental, masa dibebaskan — apa yang terbuka?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?