


Minimalisme Dagboek



Een 30-daags begeleid dagboek



Dagelijkse Invoer

Gemaakt met LoomJournals

Hoe gebruik je dit dagboek

Welkom bij je dagboek! Hier zijn een paar tips om er het maximale uit te halen:

- 1 Reserveer elke dag een paar minuten om te schrijven
- 2 Wees eerlijk en schrijf vrijuit zonder oordeel
- 3 Probeer elke dag op hetzelfde moment te schrijven om een gewoonte op te bouwen
- 4 Bekijk je aantekeningen wekelijks om patronen te ontdekken



Scan voor een gedetailleerde handleiding over het gebruik van dit dagboek

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*

Datum: _____

Opgeruimde spullen *(welke spullen, apps of verplichtingen heb je vandaag verwijderd?)*

Categorie *(fysiek, digitaal, emotioneel, tijd, financieel...)*

Bewaard & waarom *(wat koos je bewust te bewaren, en welke waarde voegt het toe?)*

Gevoelens bij loslaten *(opluchting, schuld, bevrijding, nostalgie — wat kwam er op terwijl je losliet?)*

Gecreëerde ruimte *(fysieke ruimte, mentale helderheid, vrijgekomen tijd — wat heeft zich geopend?)*

Reflectie van vandaag *(wat ging er goed? wat kon er beter?)*

Intentie voor morgen *(welke ene intentie of focus zal je morgen leiden?)*