

---



# Minimalismejournal

---



En 30-dagers veiledet dagbok



Daglig notat

Laget med LoomJournals

---

# Slik bruker du denne dagboken

---

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Ting ryddet bort** (hvilke ting, apper eller forpliktelser fjernet du i dag?)

**Kategori** (fysisk, digital, følelsesmessig, tid, økonomisk...)

**Beholdt og hvorfor** (hva valgte du bevisst å beholde, og hvilken verdi tilfører det?)

**Følelser ved å gi slipp** (lettelse, skyld, frigjøring, nostalgi — hva dukket opp da du slapp taket?)

**Plass skapt** (fysisk plass, mental klarhet, frigjort tid — hva åpnet seg?)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Intensjon for i morgen** (hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)