

---





# Dziennik minimalizmu

---



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Wpis dzienny

Utworzono z LoomJournals

---

# Jak korzystać z tego dziennika

---

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

- 1 Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie
- 2 Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania
- 3 Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk
- 4 Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

**Data:** \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** *(jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)*

**Kategoria** *(fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)*

**Zachowane i dlaczego** *(co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)*

**Uczucia przy puszczeniu** *(ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)*

**Stworzona przestrzeń** *(przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)*

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** (jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)

**Kategoria** (fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)

**Zachowane i dlaczego** (co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)

**Uczucia przy puszczeniu** (ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)

**Stworzona przestrzeń** (przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)

**Dzisiejsza refleksja** (co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)

**Intencja na jutro** (jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)

Data: \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** (jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)

**Kategoria** (fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)

**Zachowane i dlaczego** (co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)

**Uczucia przy puszczeniu** (ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)

**Stworzona przestrzeń** (przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)

**Dzisiejsza refleksja** (co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)

**Intencja na jutro** (jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** (jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)

**Kategoria** (fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)

**Zachowane i dlaczego** (co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)

**Uczucia przy puszczeniu** (ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)

**Stworzona przestrzeń** (przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)

**Dzisiejsza refleksja** (co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)

**Intencja na jutro** (jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** *(jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)*

**Kategoria** *(fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)*

**Zachowane i dlaczego** *(co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)*

**Uczucia przy puszczeniu** *(ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)*

**Stworzona przestrzeń** *(przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)*

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** *(jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)*

**Kategoria** *(fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)*

**Zachowane i dlaczego** *(co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)*

**Uczucia przy puszczeniu** *(ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)*

**Stworzona przestrzeń** *(przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)*

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** *(jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)*

**Kategoria** *(fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)*

**Zachowane i dlaczego** *(co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)*

**Uczucia przy puszczeniu** *(ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)*

**Stworzona przestrzeń** *(przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)*

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** *(jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)*

**Kategoria** *(fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)*

**Zachowane i dlaczego** *(co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)*

**Uczucia przy puszczeniu** *(ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)*

**Stworzona przestrzeń** *(przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)*

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** *(jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)*

**Kategoria** *(fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)*

**Zachowane i dlaczego** *(co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)*

**Uczucia przy puszczeniu** *(ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)*

**Stworzona przestrzeń** *(przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)*

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** (jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)

**Kategoria** (fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)

**Zachowane i dlaczego** (co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)

**Uczucia przy puszczeniu** (ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)

**Stworzona przestrzeń** (przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)

**Dzisiejsza refleksja** (co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)

**Intencja na jutro** (jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** *(jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)*

**Kategoria** *(fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)*

**Zachowane i dlaczego** *(co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)*

**Uczucia przy puszczeniu** *(ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)*

**Stworzona przestrzeń** *(przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)*

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** (jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)

**Kategoria** (fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)

**Zachowane i dlaczego** (co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)

**Uczucia przy puszczeniu** (ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)

**Stworzona przestrzeń** (przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)

**Dzisiejsza refleksja** (co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)

**Intencja na jutro** (jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** *(jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)*

**Kategoria** *(fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)*

**Zachowane i dlaczego** *(co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)*

**Uczucia przy puszczeniu** *(ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)*

**Stworzona przestrzeń** *(przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)*

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** *(jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)*

**Kategoria** *(fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)*

**Zachowane i dlaczego** *(co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)*

**Uczucia przy puszczeniu** *(ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)*

**Stworzona przestrzeń** *(przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)*

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** (jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)

**Kategoria** (fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)

**Zachowane i dlaczego** (co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)

**Uczucia przy puszczeniu** (ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)

**Stworzona przestrzeń** (przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)

**Dzisiejsza refleksja** (co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)

**Intencja na jutro** (jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** (jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)

**Kategoria** (fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)

**Zachowane i dlaczego** (co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)

**Uczucia przy puszczeniu** (ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)

**Stworzona przestrzeń** (przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)

**Dzisiejsza refleksja** (co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)

**Intencja na jutro** (jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)

Data: \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** (jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)

**Kategoria** (fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)

**Zachowane i dlaczego** (co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)

**Uczucia przy puszczeniu** (ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)

**Stworzona przestrzeń** (przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)

**Dzisiejsza refleksja** (co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)

**Intencja na jutro** (jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** *(jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)*

**Kategoria** *(fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)*

**Zachowane i dlaczego** *(co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)*

**Uczucia przy puszczeniu** *(ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)*

**Stworzona przestrzeń** *(przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)*

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

Data: \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** (jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)

**Kategoria** (fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)

**Zachowane i dlaczego** (co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)

**Uczucia przy puszczeniu** (ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)

**Stworzona przestrzeń** (przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)

**Dzisiejsza refleksja** (co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)

**Intencja na jutro** (jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** (jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)

**Kategoria** (fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)

**Zachowane i dlaczego** (co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)

**Uczucia przy puszczeniu** (ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)

**Stworzona przestrzeń** (przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)

**Dzisiejsza refleksja** (co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)

**Intencja na jutro** (jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** *(jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)*

**Kategoria** *(fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)*

**Zachowane i dlaczego** *(co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)*

**Uczucia przy puszczeniu** *(ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)*

**Stworzona przestrzeń** *(przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)*

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** *(jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)*

**Kategoria** *(fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)*

**Zachowane i dlaczego** *(co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)*

**Uczucia przy puszczeniu** *(ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)*

**Stworzona przestrzeń** *(przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)*

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** *(jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)*

**Kategoria** *(fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)*

**Zachowane i dlaczego** *(co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)*

**Uczucia przy puszczeniu** *(ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)*

**Stworzona przestrzeń** *(przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)*

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** (jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)

**Kategoria** (fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)

**Zachowane i dlaczego** (co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)

**Uczucia przy puszczeniu** (ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)

**Stworzona przestrzeń** (przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)

**Dzisiejsza refleksja** (co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)

**Intencja na jutro** (jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** *(jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)*

**Kategoria** *(fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)*

**Zachowane i dlaczego** *(co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)*

**Uczucia przy puszczeniu** *(ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)*

**Stworzona przestrzeń** *(przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)*

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** *(jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)*

**Kategoria** *(fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)*

**Zachowane i dlaczego** *(co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)*

**Uczucia przy puszczeniu** *(ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)*

**Stworzona przestrzeń** *(przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)*

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** *(jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)*

**Kategoria** *(fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)*

**Zachowane i dlaczego** *(co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)*

**Uczucia przy puszczeniu** *(ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)*

**Stworzona przestrzeń** *(przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)*

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** (jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)

**Kategoria** (fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)

**Zachowane i dlaczego** (co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)

**Uczucia przy puszczeniu** (ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)

**Stworzona przestrzeń** (przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)

**Dzisiejsza refleksja** (co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)

**Intencja na jutro** (jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** *(jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)*

**Kategoria** *(fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)*

**Zachowane i dlaczego** *(co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)*

**Uczucia przy puszczeniu** *(ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)*

**Stworzona przestrzeń** *(przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)*

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Odrzucone przedmioty** (jakie przedmioty, aplikacje lub zobowiązania usunęłaś/usunąłś dziś?)

**Kategoria** (fizyczne, cyfrowe, emocjonalne, czasowe, finansowe...)

**Zachowane i dlaczego** (co świadomie zdecydowałaś/zdecydowałeś zatrzymać i jaką wartość to dodaje?)

**Uczucia przy puszczeniu** (ulga, poczucie winy, wyzwolenie, nostalgia — co pojawiło się, gdy puszczałaś/...)

**Stworzona przestrzeń** (przestrzeń fizyczna, jasność umysłu, uwolniony czas — co się otworzyło?)

**Dzisiejsza refleksja** (co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)

**Intencja na jutro** (jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)