

---



# Diário de Minimalismo

---



Um Diário Guiado de 30 Dias



Registro Diário

Criado com LoomJournals

---

# Como Usar Este Diário

---

Bem-vindo ao seu diário! Aqui estão algumas dicas para aproveitá-lo ao máximo:

- 1 Reserve alguns minutos por dia para escrever
- 2 Seja honesto e escreva livremente sem julgamentos
- 3 Tente escrever no mesmo horário todos os dias para criar um hábito
- 4 Revise suas anotações semanalmente para perceber padrões



Escaneie para um guia detalhado sobre como usar este diário

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

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

**Itens descartados** *(quais itens, aplicativos ou compromissos você removeu hoje?)*

**Categoria** *(físico, digital, emocional, tempo, financeiro...)*

**Mantido e por quê** *(o que você escolheu conscientemente manter, e que valor isso agrega?)*

**Sentimentos ao soltar** *(alívio, culpa, libertação, nostalgia — o que surgiu ao soltar?)*

**Espaço criado** *(espaço físico, clareza mental, tempo liberado — o que se abriu?)*

**Reflexão do dia** *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

**Intenção para amanhã** *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*