

---



# Jurnal de Minimalism

---



Jurnal ghidat de 30 zile



Înregistrare zilnică



Creat cu LoomJournals

---

# Cum să folosești acest jurnal

---

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Obiecte eliminate** (ce obiecte, aplicații sau angajamente ai eliminat astăzi?)

**Categorii** (fizic, digital, emoțional, timp, financiar...)

**Păstrate și de ce** (ce ai ales în mod conștient să păstrezi și ce valoare adaugă?)

**Sentimente la renunțare** (ușurare, vinovăție, eliberare, nostalgie - ce a apărut când ai renunțat?)

**Spațiu creat** (spațiu fizic, claritate mentală, timp eliberat — ce s-a deschis?)

**Reflecția zilei** (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)