


Дневник минимализма



Дневник на 30 дней



Ежедневные записи

Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Избавился от вещей (какие вещи, приложения или обязательства вы убрали?)

Категория (к какой категории относятся эти вещи? (одежда, книги, кухня и т.д.))

Оставил и почему (что вы решили оставить и что заставило вас это сделать?)

Ощущения от расставания (как вы себя чувствовали, расставаясь с этими вещами?)

Созданное пространство (какое физическое или ментальное пространство создано благодаря ра...

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Избавился от вещей (какие вещи, приложения или обязательства вы убрали?)

Категория (к какой категории относятся эти вещи? (одежда, книги, кухня и т.д.))

Оставил и почему (что вы решили оставить и что заставило вас это сделать?)

Ощущения от расставания (как вы себя чувствовали, расставаясь с этими вещами?)

Созданное пространство (какое физическое или ментальное пространство создано благодаря ра...

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Избавился от вещей (какие вещи, приложения или обязательства вы убрали?)

Категория (к какой категории относятся эти вещи? (одежда, книги, кухня и т.д.))

Оставил и почему (что вы решили оставить и что заставило вас это сделать?)

Ощущения от расставания (как вы себя чувствовали, расставаясь с этими вещами?)

Созданное пространство (какое физическое или ментальное пространство создано благодаря ра...

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Избавился от вещей (какие вещи, приложения или обязательства вы убрали?)

Категория (к какой категории относятся эти вещи? (одежда, книги, кухня и т.д.))

Оставил и почему (что вы решили оставить и что заставило вас это сделать?)

Ощущения от расставания (как вы себя чувствовали, расставаясь с этими вещами?)

Созданное пространство (какое физическое или ментальное пространство создано благодаря ра...

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Избавился от вещей (какие вещи, приложения или обязательства вы убрали?)

Категория (к какой категории относятся эти вещи? (одежда, книги, кухня и т.д.))

Оставил и почему (что вы решили оставить и что заставило вас это сделать?)

Ощущения от расставания (как вы себя чувствовали, расставаясь с этими вещами?)

Созданное пространство (какое физическое или ментальное пространство создано благодаря ра...

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Избавился от вещей (какие вещи, приложения или обязательства вы убрали?)

Категория (к какой категории относятся эти вещи? (одежда, книги, кухня и т.д.))

Оставил и почему (что вы решили оставить и что заставило вас это сделать?)

Ощущения от расставания (как вы себя чувствовали, расставаясь с этими вещами?)

Созданное пространство (какое физическое или ментальное пространство создано благодаря ра...

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Избавился от вещей (какие вещи, приложения или обязательства вы убрали?)

Категория (к какой категории относятся эти вещи? (одежда, книги, кухня и т.д.))

Оставил и почему (что вы решили оставить и что заставило вас это сделать?)

Ощущения от расставания (как вы себя чувствовали, расставаясь с этими вещами?)

Созданное пространство (какое физическое или ментальное пространство создано благодаря ра...

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Избавился от вещей (какие вещи, приложения или обязательства вы убрали?)

Категория (к какой категории относятся эти вещи? (одежда, книги, кухня и т.д.))

Оставил и почему (что вы решили оставить и что заставило вас это сделать?)

Ощущения от расставания (как вы себя чувствовали, расставаясь с этими вещами?)

Созданное пространство (какое физическое или ментальное пространство создано благодаря ра...

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Избавился от вещей (какие вещи, приложения или обязательства вы убрали?)

Категория (к какой категории относятся эти вещи? (одежда, книги, кухня и т.д.))

Оставил и почему (что вы решили оставить и что заставило вас это сделать?)

Ощущения от расставания (как вы себя чувствовали, расставаясь с этими вещами?)

Созданное пространство (какое физическое или ментальное пространство создано благодаря ра...

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Избавился от вещей (какие вещи, приложения или обязательства вы убрали?)

Категория (к какой категории относятся эти вещи? (одежда, книги, кухня и т.д.))

Оставил и почему (что вы решили оставить и что заставило вас это сделать?)

Ощущения от расставания (как вы себя чувствовали, расставаясь с этими вещами?)

Созданное пространство (какое физическое или ментальное пространство создано благодаря ра...

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Избавился от вещей (какие вещи, приложения или обязательства вы убрали?)

Категория (к какой категории относятся эти вещи? (одежда, книги, кухня и т.д.))

Оставил и почему (что вы решили оставить и что заставило вас это сделать?)

Ощущения от расставания (как вы себя чувствовали, расставаясь с этими вещами?)

Созданное пространство (какое физическое или ментальное пространство создано благодаря ра...

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Избавился от вещей (какие вещи, приложения или обязательства вы убрали?)

Категория (к какой категории относятся эти вещи? (одежда, книги, кухня и т.д.))

Оставил и почему (что вы решили оставить и что заставило вас это сделать?)

Ощущения от расставания (как вы себя чувствовали, расставаясь с этими вещами?)

Созданное пространство (какое физическое или ментальное пространство создано благодаря ра...

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Избавился от вещей (какие вещи, приложения или обязательства вы убрали?)

Категория (к какой категории относятся эти вещи? (одежда, книги, кухня и т.д.))

Оставил и почему (что вы решили оставить и что заставило вас это сделать?)

Ощущения от расставания (как вы себя чувствовали, расставаясь с этими вещами?)

Созданное пространство (какое физическое или ментальное пространство создано благодаря ра...

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Избавился от вещей (какие вещи, приложения или обязательства вы убрали?)

Категория (к какой категории относятся эти вещи? (одежда, книги, кухня и т.д.))

Оставил и почему (что вы решили оставить и что заставило вас это сделать?)

Ощущения от расставания (как вы себя чувствовали, расставаясь с этими вещами?)

Созданное пространство (какое физическое или ментальное пространство создано благодаря ра...

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Избавился от вещей (какие вещи, приложения или обязательства вы убрали?)

Категория (к какой категории относятся эти вещи? (одежда, книги, кухня и т.д.))

Оставил и почему (что вы решили оставить и что заставило вас это сделать?)

Ощущения от расставания (как вы себя чувствовали, расставаясь с этими вещами?)

Созданное пространство (какое физическое или ментальное пространство создано благодаря ра...

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Избавился от вещей (какие вещи, приложения или обязательства вы убрали?)

Категория (к какой категории относятся эти вещи? (одежда, книги, кухня и т.д.))

Оставил и почему (что вы решили оставить и что заставило вас это сделать?)

Ощущения от расставания (как вы себя чувствовали, расставаясь с этими вещами?)

Созданное пространство (какое физическое или ментальное пространство создано благодаря ра...

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Избавился от вещей (какие вещи, приложения или обязательства вы убрали?)

Категория (к какой категории относятся эти вещи? (одежда, книги, кухня и т.д.))

Оставил и почему (что вы решили оставить и что заставило вас это сделать?)

Ощущения от расставания (как вы себя чувствовали, расставаясь с этими вещами?)

Созданное пространство (какое физическое или ментальное пространство создано благодаря ра...

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Избавился от вещей (какие вещи, приложения или обязательства вы убрали?)

Категория (к какой категории относятся эти вещи? (одежда, книги, кухня и т.д.))

Оставил и почему (что вы решили оставить и что заставило вас это сделать?)

Ощущения от расставания (как вы себя чувствовали, расставаясь с этими вещами?)

Созданное пространство (какое физическое или ментальное пространство создано благодаря ра...

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Избавился от вещей (какие вещи, приложения или обязательства вы убрали?)

Категория (к какой категории относятся эти вещи? (одежда, книги, кухня и т.д.))

Оставил и почему (что вы решили оставить и что заставило вас это сделать?)

Ощущения от расставания (как вы себя чувствовали, расставаясь с этими вещами?)

Созданное пространство (какое физическое или ментальное пространство создано благодаря ра...

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Избавился от вещей (какие вещи, приложения или обязательства вы убрали?)

Категория (к какой категории относятся эти вещи? (одежда, книги, кухня и т.д.))

Оставил и почему (что вы решили оставить и что заставило вас это сделать?)

Ощущения от расставания (как вы себя чувствовали, расставаясь с этими вещами?)

Созданное пространство (какое физическое или ментальное пространство создано благодаря ра...

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)
