


Denník minimalizmu



30-dňový sprievodný denník



Denný záznam



Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)

Dátum: _____

Vytriedené položky (aké položky, aplikácie alebo záväzky ste dnes odstránili?)

Kategória (fyzické, digitálne, emocionálne, časové, finančné...)

Ponechané a prečo (čo ste sa vedome rozhodli ponechať a akú hodnotu to prináša?)

Pocity pri púšťaní (úľava, pocit viny, oslobodenie, nostalgia - čo sa objavilo, keď ste púšťali?)

Vytvorený priestor (fyzický priestor, mentálna jasnosť, uvoľnený čas — čo sa otvorilo?)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Zámer na zajtra (aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)