

Dnevnik minimalizma

Vodeni dnevnik za 30 dni

Dnevni vnos

Ustvarjeno z LoomJournals

Kako uporabljati ta dnevnik

Dobrodošli v svojem dnevniku! Tukaj je nekaj nasvetov, kako ga kar najbolje izkoristiti:

- 1 Vsak dan si vzemite nekaj minut za pisanje
- 2 Bodite iskreni in pišite svobodno, brez obsojanja
- 3 Poskusite pisati vsak dan ob istem času, da si ustvarite navado
- 4 Tedensko preglejte svoje zapise, da opazite vzorce



Skenirajte za podroben vodnik o uporabi tega dnevnika

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK MINIMALIZMA



Datum _____

ODSTRANJENI PREDMETI

Katere predmete, aplikacije ali obveznosti ste danes odstranili?

KATEGORIJA

Fizično, digitalno, čustveno, čas, finančno...

OBDRŽANO IN ZAKAJ

Kaj ste se zavestno odločili obdržati in kakšno vrednost to prinaša?

OBČUTKI OB SPROSTITVI

Olajšanje, krivda, osvoboditev, nostalgija -- kaj se je pojavilo, ko ste spustili?

USTVARJEN PROSTOR

Fizični prostor, mentalna jasnost, osvobojeni čas -- kaj se je odprlo?

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?