


Дневник минимализма



Вођени дневник за 30 дана



Дневни унос



Креирано помоћу LoomJournals

Како користити овај дневник

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)

Датум: _____

Одстрањене ствари (које ствари, апликације или обавезе сте данас уклонили?)

Категорија (физичко, дигитално, емоционално, време, финансије...)

Задржано и зашто (шта сте свесно одлучили да задржите и коју вредност то додаје?)

Осећање при ослобађању (олакшање, кривица, ослобођење, носталгија - шта се јавило док сте п...)

Створени простор (физички простор, ментална јасноћа, ослобођено време -- шта се отворило?)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Намера за сутра (која намера или фокус ће вас водити сутра?)