

---




# Minimalistjournal

---



En 30-dagars guidad dagbok



Daglig anteckning

Skapad med LoomJournals

---

# Hur du använder den här dagboken

---

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** *(vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)*

**Kategori** *(fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)*

**Behållet & varför** *(vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)*

**Känslor vid utsläpp** *(lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)*

**Skapad plats** *(fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)*

**Dagens reflektion** *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** *(vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)*

**Kategori** *(fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)*

**Behållet & varför** *(vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)*

**Känslor vid utsläpp** *(lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)*

**Skapad plats** *(fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)*

**Dagens reflektion** *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** *(vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)*

**Kategori** *(fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)*

**Behållet & varför** *(vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)*

**Känslor vid utsläpp** *(lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)*

**Skapad plats** *(fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)*

**Dagens reflektion** *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** *(vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)*

**Kategori** *(fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)*

**Behållet & varför** *(vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)*

**Känslor vid utsläpp** *(lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)*

**Skapad plats** *(fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)*

**Dagens reflektion** *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** (vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)

**Kategori** (fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)

**Behållet & varför** (vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)

**Känslor vid utsläpp** (lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)

**Skapad plats** (fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)

**Dagens reflektion** (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

**Morgondagens intention** (vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** *(vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)*

**Kategori** *(fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)*

**Behållet & varför** *(vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)*

**Känslor vid utsläpp** *(lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)*

**Skapad plats** *(fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)*

**Dagens reflektion** *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** (vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)

**Kategori** (fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)

**Behållet & varför** (vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)

**Känslor vid utsläpp** (lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)

**Skapad plats** (fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)

**Dagens reflektion** (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

**Morgondagens intention** (vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** *(vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)*

**Kategori** *(fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)*

**Behållet & varför** *(vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)*

**Känslor vid utsläpp** *(lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)*

**Skapad plats** *(fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)*

**Dagens reflektion** *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** *(vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)*

**Kategori** *(fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)*

**Behållet & varför** *(vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)*

**Känslor vid utsläpp** *(lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)*

**Skapad plats** *(fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)*

**Dagens reflektion** *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** *(vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)*

**Kategori** *(fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)*

**Behållet & varför** *(vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)*

**Känslor vid utsläpp** *(lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)*

**Skapad plats** *(fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)*

**Dagens reflektion** *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** *(vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)*

**Kategori** *(fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)*

**Behållet & varför** *(vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)*

**Känslor vid utsläpp** *(lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)*

**Skapad plats** *(fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)*

**Dagens reflektion** *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** *(vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)*

**Kategori** *(fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)*

**Behållet & varför** *(vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)*

**Känslor vid utsläpp** *(lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)*

**Skapad plats** *(fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)*

**Dagens reflektion** *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** (vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)

**Kategori** (fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)

**Behållet & varför** (vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)

**Känslor vid utsläpp** (lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)

**Skapad plats** (fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)

**Dagens reflektion** (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

**Morgondagens intention** (vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** (vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)

**Kategori** (fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)

**Behållet & varför** (vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)

**Känslor vid utsläpp** (lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)

**Skapad plats** (fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)

**Dagens reflektion** (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

**Morgondagens intention** (vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** (vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)

**Kategori** (fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)

**Behållet & varför** (vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)

**Känslor vid utsläpp** (lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)

**Skapad plats** (fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)

**Dagens reflektion** (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

**Morgondagens intention** (vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** *(vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)*

**Kategori** *(fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)*

**Behållet & varför** *(vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)*

**Känslor vid utsläpp** *(lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)*

**Skapad plats** *(fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)*

**Dagens reflektion** *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** *(vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)*

**Kategori** *(fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)*

**Behållet & varför** *(vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)*

**Känslor vid utsläpp** *(lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)*

**Skapad plats** *(fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)*

**Dagens reflektion** *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** (vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)

**Kategori** (fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)

**Behållet & varför** (vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)

**Känslor vid utsläpp** (lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)

**Skapad plats** (fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)

**Dagens reflektion** (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

**Morgondagens intention** (vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** (vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)

**Kategori** (fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)

**Behållet & varför** (vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)

**Känslor vid utsläpp** (lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)

**Skapad plats** (fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)

**Dagens reflektion** (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

**Morgondagens intention** (vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** (vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)

**Kategori** (fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)

**Behållet & varför** (vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)

**Känslor vid utsläpp** (lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)

**Skapad plats** (fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)

**Dagens reflektion** (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

**Morgondagens intention** (vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** *(vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)*

**Kategori** *(fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)*

**Behållet & varför** *(vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)*

**Känslor vid utsläpp** *(lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)*

**Skapad plats** *(fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)*

**Dagens reflektion** *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** (vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)

**Kategori** (fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)

**Behållet & varför** (vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)

**Känslor vid utsläpp** (lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)

**Skapad plats** (fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)

**Dagens reflektion** (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

**Morgondagens intention** (vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** *(vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)*

**Kategori** *(fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)*

**Behållet & varför** *(vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)*

**Känslor vid utsläpp** *(lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)*

**Skapad plats** *(fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)*

**Dagens reflektion** *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** *(vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)*

**Kategori** *(fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)*

**Behållet & varför** *(vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)*

**Känslor vid utsläpp** *(lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)*

**Skapad plats** *(fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)*

**Dagens reflektion** *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** *(vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)*

**Kategori** *(fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)*

**Behållet & varför** *(vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)*

**Känslor vid utsläpp** *(lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)*

**Skapad plats** *(fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)*

**Dagens reflektion** *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** *(vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)*

**Kategori** *(fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)*

**Behållet & varför** *(vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)*

**Känslor vid utsläpp** *(lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)*

**Skapad plats** *(fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)*

**Dagens reflektion** *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** *(vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)*

**Kategori** *(fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)*

**Behållet & varför** *(vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)*

**Känslor vid utsläpp** *(lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)*

**Skapad plats** *(fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)*

**Dagens reflektion** *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** (vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)

**Kategori** (fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)

**Behållet & varför** (vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)

**Känslor vid utsläpp** (lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)

**Skapad plats** (fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)

**Dagens reflektion** (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

**Morgondagens intention** (vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** *(vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)*

**Kategori** *(fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)*

**Behållet & varför** *(vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)*

**Känslor vid utsläpp** *(lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)*

**Skapad plats** *(fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)*

**Dagens reflektion** *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Utrensade föremål** *(vilka föremål, appar eller åtaganden tog du bort idag?)*

**Kategori** *(fysiskt, digitalt, känslomässigt, tid, ekonomi...)*

**Behållet & varför** *(vad valde du medvetet att behålla, och vilket värde tillför det?)*

**Känslor vid utsläpp** *(lättnad, skuld, befrielse, nostalgi — vad dök upp när du släppte taget?)*

**Skapad plats** *(fysiskt utrymme, mental klarhet, frigjord tid — vad öppnade sig?)*

**Dagens reflektion** *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*