


Журнал мінімалізму



Щоденник з вправами на 30 днів



Щоденний запис

Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Прибрані речі (які речі, додатки або зобов'язання ви прибрали сьогодні?)

Категорія (фізичне, цифрове, емоційне, часове, фінансове...)

Залишено і чому (що ви свідомо вирішили залишити і яку цінність це має?)

Відчуття при звільненні (полегшення, провина, звільнення, ностальгія -- що виникло, коли ви від...)

Створений простір (фізичний простір, ментальна ясність, вивільнений час -- що відкрилося?)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)