

---



# 极简主义日记

---



30 天引导式日记



每日记录

由 LoomJournals 制作

---

# 如何使用本日记

---

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

- 1 每天留出几分钟时间来书写
- 2 真诚地、自由地书写，不要自我评判
- 3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯
- 4 每周回顾自己的日记，发现规律



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: \_\_\_\_\_

清理的物品 (你今天清理了哪些物品、应用或事务?)

类别 (实物、数字、情感、时间、财务……)

保留的物品及原因 (你有意识地选择保留了什么, 它们带来了什么价值?)

放手时的感受 (释然、内疚、解放、怀旧——放手时你有什么感受?)

腾出的空间 (物理空间、心灵清明、释放的时间——有什么变得开阔了?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)