


Deník manifestace



Řízený deník na 30 dní



Denní záznam

Vytvořeno pomocí LoomJournals

Jak používat tento deník

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

-
- Stanovte si jasný záměr toho, co chcete dnes manifestovat — buďte konkrétní
 - Napište 3 věci, za které jste právě teď upřímně vděční, abyste zvýšili svou vibraci
 - Pište afirmace v přítomném čase, jako byste již měli to, po čem toužíte — procítěte pravdivost každé z nich
 - Vizualizujte si splnění své touhy: popište, kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte v tom okamžiku
 - Skriptujte svou ideální realitu v živých detailech — napište vyprávění v první osobě, jako byste žili svůj vysněný den
 - Vypište 2-3 konkrétní akční kroky, které dnes podniknete směrem ke svému cíli
 - Zapište, co uvolňujete — strachy, pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která vám už neslouží



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)

Dnešní afirmace (pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')

Vizualizace (na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)

Skriptování (pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Datum: _____

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)*

Dnešní afirmace *(pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')*

Vizualizace *(na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)*

Skriptování *(pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Datum: _____

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)

Dnešní afirmace (pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')

Vizualizace (na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)

Skriptování (pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Datum: _____

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)

Dnešní afirmace (pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')

Vizualizace (na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)

Skriptování (pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Datum: _____

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)

Dnešní afirmace (pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')

Vizualizace (na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)

Skriptování (pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Datum: _____

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)*

Dnešní afirmace *(pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')*

Vizualizace *(na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)*

Skriptování *(pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Datum: _____

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)

Dnešní afirmace (pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')

Vizualizace (na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)

Skriptování (pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Datum: _____

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)*

Dnešní afirmace *(pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')*

Vizualizace *(na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)*

Skriptování *(pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Datum: _____

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)

Dnešní afirmace (pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')

Vizualizace (na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)

Skriptování (pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Datum: _____

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)*

Dnešní afirmace *(pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')*

Vizualizace *(na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)*

Skriptování *(pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Datum: _____

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)*

Dnešní afirmace *(pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')*

Vizualizace *(na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)*

Skriptování *(pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Datum: _____

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)

Dnešní afirmace (pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')

Vizualizace (na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)

Skriptování (pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Datum: _____

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)

Dnešní afirmace (pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')

Vizualizace (na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)

Skriptování (pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Datum: _____

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)

Dnešní afirmace (pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')

Vizualizace (na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)

Skriptování (pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Datum: _____

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)

Dnešní afirmace (pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')

Vizualizace (na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)

Skriptování (pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Datum: _____

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)

Dnešní afirmace (pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')

Vizualizace (na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)

Skriptování (pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Datum: _____

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)*

Dnešní afirmace *(pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')*

Vizualizace *(na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)*

Skriptování *(pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Datum: _____

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)

Dnešní afirmace (pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')

Vizualizace (na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)

Skriptování (pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Datum: _____

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)

Dnešní afirmace (pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')

Vizualizace (na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)

Skriptování (pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Datum: _____

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)

Dnešní afirmace (pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')

Vizualizace (na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)

Skriptování (pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Datum: _____

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)*

Dnešní afirmace *(pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')*

Vizualizace *(na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)*

Skriptování *(pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Datum: _____

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)*

Dnešní afirmace *(pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')*

Vizualizace *(na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)*

Skriptování *(pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Datum: _____

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)*

Dnešní afirmace *(pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')*

Vizualizace *(na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)*

Skriptování *(pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Datum: _____

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)

Dnešní afirmace (pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')

Vizualizace (na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)

Skriptování (pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Datum: _____

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)

Dnešní afirmace (pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')

Vizualizace (na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)

Skriptování (pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Datum: _____

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)*

Dnešní afirmace *(pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')*

Vizualizace *(na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)*

Skriptování *(pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Datum: _____

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)

Dnešní afirmace (pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')

Vizualizace (na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)

Skriptování (pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)

Akční kroky (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

Datum: _____

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)*

Dnešní afirmace *(pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')*

Vizualizace *(na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)*

Skriptování *(pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Datum: _____

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)*

Dnešní afirmace *(pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')*

Vizualizace *(na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)*

Skriptování *(pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Datum: _____

Záměr *(co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)*

Dnešní afirmace *(pište v přítomném čase, jako by to již bylo pravdou: 'žiji v hojnosti', 'snadno přitahuji lás...')*

Vizualizace *(na chvíli zavřete oči a pak popište scénu: kde jste, co vidíte, slyšíte a cítíte, když se vaše přání...)*

Skriptování *(pište v přítomném čase, jako by to, po čem toužíte, bylo již skutečné. buďte živí — popište, co...)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*