

---





# Manifestationsdagbog

---



En 30-dages guidet dagbog



Daglig notering

Skabt med LoomJournals

---

# Sådan bruger du denne dagbog

---

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

- 
- Sæt en klar intention for, hvad du ønsker at manifestere i dag — vær specifik
  - Skriv 3 ting, du oprigtigt er taknemmelig for lige nu, for at hæve din vibration
  - Skriv bekræftelser i nutid, som om du allerede har det, du ønsker — mærk sandheden i hver enkelt
  - Visualiser dit ønske opfyldt: beskriv, hvor du er, hvad du ser, hører og føler i det øjeblik
  - Script din ideelle virkelighed i levende detaljer — skriv en førstehandsberetning, som om du lever din drømmedag
  - List 2-3 konkrete handlingstrin, du vil tage i dag for at bevæge dig mod dit mål
  - Skriv ned, hvad du slipper — frygt, tvivl eller begrænsende overbevisninger, der ikke længere tjener dig



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

---

---

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

---

---

---

---

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

---

---

---

---

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

---

---

---

---

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

---

---

---

---

---

---

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

---

---

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

---

---

---

---

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

---

---

---

---

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

---

---

---

---

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

---

---

---

---

---

---

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

---

---

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

---

---

---

---

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

---

---

---

---

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

---

---

---

---

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

---

---

---

---

---

---

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

---

---

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

---

---

---

---

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

---

---

---

---

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

---

---

---

---

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

---

---

---

---

---

---

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

---

---

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

---

---

---

---

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

---

---

---

---

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

---

---

---

---

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

---

---

---

---

---

---

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

---

---

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

---

---

---

---

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

---

---

---

---

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

---

---

---

---

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

---

---

---

---

---

---

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

---

---

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

---

---

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...')

---

---

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...')

---

---

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

---

---

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

---

---

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...')

---

---

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

---

---

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

---

---

---

---

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

---

---

---

---

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

---

---

---

---

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

---

---

---

---

---

---

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

---

---

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

---

---

---

---

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

---

---

---

---

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

---

---

---

---

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

---

---

---

---

---

---

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

---

---

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

---

---

---

---

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

---

---

---

---

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

---

---

---

---

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

---

---

---

---

---

---

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

---

---

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

---

---

---

---

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

---

---

---

---

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

---

---

---

---

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

---

---

---

---

---

---

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

---

---

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

---

---

---

---

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

---

---

---

---

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

---

---

---

---

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

---

---

---

---

---

---

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

---

---

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

---

---

---

---

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

---

---

---

---

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

---

---

---

---

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

---

---

---

---

---

---

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

---

---

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

---

---

---

---

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

---

---

---

---

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

---

---

---

---

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

---

---

---

---

---

---

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

---

---

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

---

---

---

---

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

---

---

---

---

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

---

---

---

---

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

---

---

---

---

---

---

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

---

---

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

---

---

---

---

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

---

---

---

---

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

---

---

---

---

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

---

---

---

---

---

---

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

---

---

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

---

---

---

---

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

---

---

---

---

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

---

---

---

---

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

---

---

---

---

---

---

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

---

---

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

---

---

---

---

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

---

---

---

---

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

---

---

---

---

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

---

---

---

---

---

---

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dato: \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

---

---

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

---

---

---

---

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

---

---

---

---

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

---

---

---

---

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

---

---

---

---

---

---

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

---

---

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

---

---

---

---

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

---

---

---

---

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

---

---

---

---

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

---

---

---

---

---

---

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

---

---

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

---

---

---

---

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

---

---

---

---

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

---

---

---

---

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

---

---

---

---

---

---

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

---

---

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

---

---

---

---

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

---

---

---

---

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

---

---

---

---

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

---

---

---

---

---

---

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

---

---

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

---

---

---

---

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

---

---

---

---

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

---

---

---

---

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

---

---

---

---

---

---

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

---

---

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

---

---

---

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

---

---

---

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

---

---

---

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

---

---

---

---

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Intention** (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

---

---

**Hvad jeg er taknemmelig for i dag** (mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)

---

---

---

---

**Dagens bekræftelse** (skriv i nutid, som om det allerede er sandt: 'jeg er rig', 'jeg tiltrækker kærlighed m...)

---

---

---

---

**Visualisering** (luk øjnene et øjeblik, og beskriv derefter scenen: hvor er du, hvad ser, hører og føler du, nå...)

---

---

---

---

**Scripting** (skriv i nutid, som om det, du ønsker, allerede er virkelighed. vær levende — beskriv hvad du ser,...)

---

---

---

---

---

---

**Handlingstrin** (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

---

---

---

---