


Manifestationstagebuch



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Tageseintrag

Erstellt mit LoomJournals

So verwendest du dieses Journal

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen

-
- Set a clear intention for what you want to manifest today — be specific
 - Write 3 things you are genuinely grateful for right now to raise your vibration
 - Write affirmations in present tense as if you already have what you desire — feel the truth of each one
 - Visualize your desire fulfilled: describe where you are, what you see, hear, and feel in that moment
 - Script your ideal reality in vivid detail — write a first-person narrative as if living your dream day
 - List 2-3 concrete action steps you will take today to move toward your goal
 - Write down what you are releasing — fears, doubts, or limiting beliefs that no longer serve you



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Datum: _____

Intention *(was möchtest du heute manifestieren oder worauf möchtest du dich konzentrieren? sei klar und ...)*

Wofür ich heute dankbar bin *(menschen, momente oder kleinigkeiten, für die du heute dankbar bist)*

Affirmation des Tages *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre es bereits wahr: 'ich bin voller fülle', 'i...)*

Visualisierung *(schließe kurz die augen und beschreibe dann die scene: wo bist du, was siehst, hörst und ...)*

Scripting *(schreibe in der gegenwartsform, als wäre das, was du dir wünschst, bereits real. sei lebendig — ...)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*