

---



# Vahvistuspäiväkirja

---



30 päivän ohjattu päiväkirja



Päivittäinen merkintä



Luotu LoomJournals-palvelulla

---

# Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

---

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

**Miksi uskon tähän** *(mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)*

**Visualisointi** *(kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)*

**Päivän todiste** *(mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)*

**Epäilyksen vapauttaminen** *(nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)*

**Mistä olen tänään kiitollinen** *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän vahvistus** (kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)

**Miksi uskon tähän** (mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)

**Visualisointi** (kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)

**Päivän todiste** (mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)

**Epäilyksen vapauttaminen** (nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)

**Mistä olen tänään kiitollinen** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän vahvistus** (kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)

**Miksi uskon tähän** (mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)

**Visualisointi** (kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)

**Päivän todiste** (mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)

**Epäilyksen vapauttaminen** (nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)

**Mistä olen tänään kiitollinen** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

**Miksi uskon tähän** *(mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)*

**Visualisointi** *(kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)*

**Päivän todiste** *(mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)*

**Epäilyksen vapauttaminen** *(nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)*

**Mistä olen tänään kiitollinen** *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

## Päivämäärä:

---

**Päivän vahvistus** (kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)

---

---

**Miksi uskon tähän** (mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)

---

---

**Visualisointi** (kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)

---

---

---

**Päivän todiste** (mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)

---

---

**Epäilyksen vapauttaminen** (nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)

---

---

**Mistä olen tänään kiitollinen** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän vahvistus** (kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)

**Miksi uskon tähän** (mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)

**Visualisointi** (kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)

**Päivän todiste** (mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)

**Epäilyksen vapauttaminen** (nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)

**Mistä olen tänään kiitollinen** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

## Päivämäärä:

---

**Päivän vahvistus** (kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)

---

---

**Miksi uskon tähän** (mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)

---

---

**Visualisointi** (kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)

---

---

---

**Päivän todiste** (mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)

---

---

**Epäilyksen vapauttaminen** (nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)

---

---

**Mistä olen tänään kiitollinen** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

**Miksi uskon tähän** *(mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)*

**Visualisointi** *(kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)*

**Päivän todiste** *(mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)*

**Epäilyksen vapauttaminen** *(nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)*

**Mistä olen tänään kiitollinen** *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän vahvistus** (kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)

**Miksi uskon tähän** (mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)

**Visualisointi** (kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)

**Päivän todiste** (mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)

**Epäilyksen vapauttaminen** (nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)

**Mistä olen tänään kiitollinen** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

## Päivämäärä:

---

**Päivän vahvistus** (kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)

---

---

**Miksi uskon tähän** (mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)

---

---

**Visualisointi** (kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)

---

---

---

**Päivän todiste** (mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)

---

---

**Epäilyksen vapauttaminen** (nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)

---

---

**Mistä olen tänään kiitollinen** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

**Miksi uskon tähän** *(mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)*

**Visualisointi** *(kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)*

**Päivän todiste** *(mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)*

**Epäilyksen vapauttaminen** *(nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)*

**Mistä olen tänään kiitollinen** *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

## Päivämäärä:

---

**Päivän vahvistus** (kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)

---

---

**Miksi uskon tähän** (mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)

---

---

**Visualisointi** (kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)

---

---

---

**Päivän todiste** (mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)

---

---

**Epäilyksen vapauttaminen** (nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)

---

---

**Mistä olen tänään kiitollinen** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän vahvistus** (kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)

**Miksi uskon tähän** (mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)

**Visualisointi** (kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)

**Päivän todiste** (mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)

**Epäilyksen vapauttaminen** (nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)

**Mistä olen tänään kiitollinen** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

## Päivämäärä:

---

**Päivän vahvistus** (kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)

---

---

**Miksi uskon tähän** (mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)

---

---

**Visualisointi** (kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)

---

---

---

**Päivän todiste** (mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)

---

---

**Epäilyksen vapauttaminen** (nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)

---

---

**Mistä olen tänään kiitollinen** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Päivämäärä:

---

**Päivän vahvistus** (kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)

---

---

**Miksi uskon tähän** (mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)

---

---

**Visualisointi** (kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)

---

---

---

**Päivän todiste** (mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)

---

---

**Epäilyksen vapauttaminen** (nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)

---

---

**Mistä olen tänään kiitollinen** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän vahvistus** (kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)

**Miksi uskon tähän** (mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)

**Visualisointi** (kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)

**Päivän todiste** (mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)

**Epäilyksen vapauttaminen** (nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)

**Mistä olen tänään kiitollinen** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

**Miksi uskon tähän** *(mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)*

**Visualisointi** *(kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)*

**Päivän todiste** *(mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)*

**Epäilyksen vapauttaminen** *(nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)*

**Mistä olen tänään kiitollinen** *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän vahvistus** (kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)

**Miksi uskon tähän** (mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)

**Visualisointi** (kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)

**Päivän todiste** (mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)

**Epäilyksen vapauttaminen** (nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)

**Mistä olen tänään kiitollinen** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän vahvistus** (kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)

**Miksi uskon tähän** (mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)

**Visualisointi** (kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)

**Päivän todiste** (mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)

**Epäilyksen vapauttaminen** (nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)

**Mistä olen tänään kiitollinen** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän vahvistus** (kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)

**Miksi uskon tähän** (mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)

**Visualisointi** (kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)

**Päivän todiste** (mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)

**Epäilyksen vapauttaminen** (nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)

**Mistä olen tänään kiitollinen** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän vahvistus** (kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)

**Miksi uskon tähän** (mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)

**Visualisointi** (kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)

**Päivän todiste** (mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)

**Epäilyksen vapauttaminen** (nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)

**Mistä olen tänään kiitollinen** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

**Miksi uskon tähän** *(mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)*

**Visualisointi** *(kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)*

**Päivän todiste** *(mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)*

**Epäilyksen vapauttaminen** *(nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)*

**Mistä olen tänään kiitollinen** *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

## Päivämäärä:

---

**Päivän vahvistus** (kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)

---

---

**Miksi uskon tähän** (mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)

---

---

**Visualisointi** (kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)

---

---

---

**Päivän todiste** (mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)

---

---

**Epäilyksen vapauttaminen** (nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)

---

---

**Mistä olen tänään kiitollinen** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Päivämäärä:

---

**Päivän vahvistus** (kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)

---

---

**Miksi uskon tähän** (mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)

---

---

**Visualisointi** (kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)

---

---

---

**Päivän todiste** (mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)

---

---

**Epäilyksen vapauttaminen** (nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)

---

---

**Mistä olen tänään kiitollinen** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän vahvistus** (kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)

**Miksi uskon tähän** (mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)

**Visualisointi** (kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)

**Päivän todiste** (mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)

**Epäilyksen vapauttaminen** (nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)

**Mistä olen tänään kiitollinen** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän vahvistus** (kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)

**Miksi uskon tähän** (mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)

**Visualisointi** (kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)

**Päivän todiste** (mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)

**Epäilyksen vapauttaminen** (nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)

**Mistä olen tänään kiitollinen** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän vahvistus** (kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)

**Miksi uskon tähän** (mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)

**Visualisointi** (kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)

**Päivän todiste** (mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)

**Epäilyksen vapauttaminen** (nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)

**Mistä olen tänään kiitollinen** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

## Päivämäärä:

---

**Päivän vahvistus** (kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)

---

---

**Miksi uskon tähän** (mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)

---

---

**Visualisointi** (kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)

---

---

---

**Päivän todiste** (mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)

---

---

**Epäilyksen vapauttaminen** (nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)

---

---

**Mistä olen tänään kiitollinen** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän vahvistus** (kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)

**Miksi uskon tähän** (mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)

**Visualisointi** (kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)

**Päivän todiste** (mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)

**Epäilyksen vapauttaminen** (nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)

**Mistä olen tänään kiitollinen** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän vahvistus** (kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)

**Miksi uskon tähän** (mitkä todisteet elämässäsi tukevat tätä vahvistusta? luettele tiettyjä hetkiä tai omin...)

**Visualisointi** (kuvittele onnistumisesi elävästi — kuvaile se kuin se olisi totta)

**Päivän todiste** (mitä tapahtui tänään, mikä tukee vahvistustasi? pienetkin hetket merkitsevät)

**Epäilyksen vapauttaminen** (nimeä tänään heränneet epäilykset tai rajoittavat uskomukset — nimeämi...)

**Mistä olen tänään kiitollinen** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)