


Manifestointipäiväkirja



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

-
- Aseta selkeä aikomus sille, mitä haluat manifestoida tänään — ole tarkka
 - Kirjoita 3 asiaa, joista olet aidosti kiitollinen juuri nyt nostaaksesi värähtelyäsi
 - Kirjoita vahvistukset presensissä ikään kuin sinulla olisi jo se mitä haluat — tunne jokaisen totuus
 - Visualisoi toiveesi toteutuneena: kuvaile missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet siinä hetkessä
 - Käsikirjoita ihanne-todellisuutesi elävissä yksityiskohtissa — kirjoita ensimmäisessä persoonassa ikään kuin eläisit unelmiesi päivää
 - Listaa 2-3 konkreettista toimenpidettä, jotka teet tänään edistääksesi tavoitettasi
 - Kirjoita ylös mitä päästät irti — pelkoja, epäilyjä tai rajoittavia uskomuksia, jotka eivät enää palvele sinua



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Mistä olen tänään kiitollinen (ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)

Päivän vahvistus (kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...')

Visualisointi (sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)

Käsikirjoittaminen (kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)

Toimenpiteet (konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)

Päivämäärä: _____

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Päivän vahvistus *(kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...)*

Visualisointi *(sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)*

Käsikirjoittaminen *(kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivämäärä: _____

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Mistä olen tänään kiitollinen (ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)

Päivän vahvistus (kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...')

Visualisointi (sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)

Käsikirjoittaminen (kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)

Toimenpiteet (konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)

Päivämäärä: _____

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Mistä olen tänään kiitollinen (ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)

Päivän vahvistus (kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...')

Visualisointi (sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)

Käsikirjoittaminen (kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)

Toimenpiteet (konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)

Päivämäärä: _____

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Mistä olen tänään kiitollinen (ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)

Päivän vahvistus (kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...')

Visualisointi (sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)

Käsikirjoittaminen (kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)

Toimenpiteet (konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)

Päivämäärä: _____

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Päivän vahvistus *(kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...)*

Visualisointi *(sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)*

Käsikirjoittaminen *(kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivämäärä: _____

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Päivän vahvistus *(kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...)*

Visualisointi *(sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)*

Käsikirjoittaminen *(kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivämäärä: _____

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Mistä olen tänään kiitollinen (ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)

Päivän vahvistus (kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...')

Visualisointi (sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)

Käsikirjoittaminen (kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)

Toimenpiteet (konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)

Päivämäärä: _____

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Päivän vahvistus *(kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...)*

Visualisointi *(sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)*

Käsikirjoittaminen *(kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivämäärä: _____

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Päivän vahvistus *(kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...)*

Visualisointi *(sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)*

Käsikirjoittaminen *(kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivämäärä: _____

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Mistä olen tänään kiitollinen (ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)

Päivän vahvistus (kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...')

Visualisointi (sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)

Käsikirjoittaminen (kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)

Toimenpiteet (konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)

Päivämäärä: _____

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Päivän vahvistus *(kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...)*

Visualisointi *(sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)*

Käsikirjoittaminen *(kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivämäärä: _____

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Mistä olen tänään kiitollinen (ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)

Päivän vahvistus (kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...')

Visualisointi (sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)

Käsikirjoittaminen (kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)

Toimenpiteet (konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)

Päivämäärä: _____

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Päivän vahvistus *(kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...)*

Visualisointi *(sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)*

Käsikirjoittaminen *(kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivämäärä: _____

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Mistä olen tänään kiitollinen (ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)

Päivän vahvistus (kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...')

Visualisointi (sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)

Käsikirjoittaminen (kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)

Toimenpiteet (konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)

Päivämäärä: _____

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Mistä olen tänään kiitollinen (ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)

Päivän vahvistus (kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...')

Visualisointi (sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)

Käsikirjoittaminen (kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)

Toimenpiteet (konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)

Päivämäärä: _____

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Päivän vahvistus *(kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...)*

Visualisointi *(sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)*

Käsikirjoittaminen *(kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivämäärä: _____

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Mistä olen tänään kiitollinen (ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)

Päivän vahvistus (kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...')

Visualisointi (sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)

Käsikirjoittaminen (kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)

Toimenpiteet (konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)

Päivämäärä: _____

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Mistä olen tänään kiitollinen (ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)

Päivän vahvistus (kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...')

Visualisointi (sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)

Käsikirjoittaminen (kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)

Toimenpiteet (konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)

Päivämäärä: _____

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Mistä olen tänään kiitollinen (ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)

Päivän vahvistus (kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...')

Visualisointi (sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)

Käsikirjoittaminen (kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)

Toimenpiteet (konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)

Päivämäärä: _____

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Päivän vahvistus *(kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...)*

Visualisointi *(sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)*

Käsikirjoittaminen *(kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivämäärä: _____

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Mistä olen tänään kiitollinen (ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)

Päivän vahvistus (kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...')

Visualisointi (sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)

Käsikirjoittaminen (kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)

Toimenpiteet (konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)

Päivämäärä: _____

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Päivän vahvistus *(kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...)*

Visualisointi *(sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)*

Käsikirjoittaminen *(kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivämäärä: _____

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Mistä olen tänään kiitollinen (ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)

Päivän vahvistus (kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...')

Visualisointi (sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)

Käsikirjoittaminen (kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)

Toimenpiteet (konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)

Päivämäärä: _____

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Päivän vahvistus *(kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...)*

Visualisointi *(sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)*

Käsikirjoittaminen *(kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivämäärä: _____

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Mistä olen tänään kiitollinen (ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)

Päivän vahvistus (kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...')

Visualisointi (sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)

Käsikirjoittaminen (kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)

Toimenpiteet (konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)

Päivämäärä: _____

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Mistä olen tänään kiitollinen (ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)

Päivän vahvistus (kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...')

Visualisointi (sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)

Käsikirjoittaminen (kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)

Toimenpiteet (konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)

Päivämäärä: _____

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Päivän vahvistus *(kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...)*

Visualisointi *(sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)*

Käsikirjoittaminen *(kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivämäärä: _____

Intentio *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Päivän vahvistus *(kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...)*

Visualisointi *(sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)*

Käsikirjoittaminen *(kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivämäärä: _____

Intentio (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

Mistä olen tänään kiitollinen (ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)

Päivän vahvistus (kirjoita preesensissä ikään kuin se olisi jo totta: 'olen runsauden äärellä', 'vetoan rakka...')

Visualisointi (sulje hetkeksi silmäsi ja kuvaile sitten näkymä: missä olet, mitä näet, kuulet ja tunnet, kun t...)

Käsikirjoittaminen (kirjoita preesensissä ikään kuin toivomasi olisi jo totta. ole eläväinen — kuvaile mitä ...)

Toimenpiteet (konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)