


Journal de manifestation



Un journal guidé de 30 jours



Entrée quotidienne

Créé avec LoomJournals

Comment utiliser ce journal

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances

-
- 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



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...)*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...)*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...)*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...)*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...)*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...)*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...)*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...)*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...)*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...)*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...)*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...)*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...)*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...)*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...)*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...)*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...)*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...)*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...)*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...)*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...)*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...)*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...)*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...)*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...)*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...)*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...)*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...)*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...)*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...)*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...)*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...)*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...)*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...)*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...)*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

Date: _____

Intention *(que voulez-vous manifester ou sur quoi voulez-vous vous concentrer aujourd'hui ? soyez clair et ...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(les personnes, moments ou petites choses qu...*

Affirmation du jour *(écrivez au présent comme si c'était déjà vrai : « je suis abondant », « j'attire l'amou...*

Visualisation *(fermez les yeux un instant, puis décrivez la scène : où êtes-vous, que voyez-vous, entendez...*

Scénarisation *(écrivez au présent comme si ce que vous désirez était déjà réel. soyez vivant — décrivez c...*

Actions à entreprendre *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...*