


Jurnal Manifestasi



Jurnal Terpandu 30 Hari



Entri Harian

Dibuat dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang di jurnalmu! Berikut beberapa tips agar kamu mendapatkan manfaat maksimal:

- 1 Sisihkan beberapa menit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujur dan tulislah dengan bebas tanpa menghakimi
- 3 Cobalah menulis di waktu yang sama setiap hari agar menjadi kebiasaan
- 4 Tinjau kembali catatanmu setiap minggu untuk menemukan pola

-
- Tetapkan niat yang jelas tentang apa yang ingin Anda manifestasikan hari ini — spesifik
 - Tulis 3 hal yang benar-benar Anda syukuri saat ini untuk meningkatkan getaran Anda
 - Tulis afirmasi dalam bentuk kini seolah-olah Anda sudah memiliki apa yang Anda inginkan — rasakan kebenaran masing-masing
 - Visualisasikan keinginan Anda terwujud: jelaskan di mana Anda berada, apa yang Anda lihat, dengar, dan rasakan di momen itu
 - Tulis skrip realitas ideal Anda secara detail — tulis narasi orang pertama seolah-olah menjalani hari impian Anda
 - Daftar 2-3 langkah tindakan konkret yang akan Anda ambil hari ini untuk bergerak menuju tujuan Anda



Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...)*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...)*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...)*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...)*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...')*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...)*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...')*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...)*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...)*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...)*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...)*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...)*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...)*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...)*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...)*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...)*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...)*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...')*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...)*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...)*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...)*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...')*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...)*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...)*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...)*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...)*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...')*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...)*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...')*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

Tanggal: _____

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis dalam kalimat sekarang seolah sudah terjadi: 'saya berkelimpahan', 'saya menarik ...)*

Visualisasi *(pejamkan matamu sejenak, lalu gambarkan pemandangannya: di mana kamu berada, apa yan...)*

Penulisan skrip *(tulis dalam kalimat sekarang seolah apa yang kamu inginkan sudah nyata. buat vivid — ...)*

Langkah tindakan *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*