


マニフェステーションジャーナル



30日間のガイド付きジャーナル



デイリーエントリー

LoomJournalsで作成

このジャーナルの使い方

ジャーナルへようこそ！より効果的に活用するためのヒントをご紹介します：

1 毎日数分間を書くための時間を確保しましょう

2 正直に、判断せずに自由に書きましょう

3 習慣化するために、毎日同じ時間に書くようにしましょう

4 毎週振り返り、パターンに気づきましょう



このジャーナルの使い方の詳細ガイドはスキャンしてご覧ください

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう: 「私は豊かです」 「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう: 願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう: 「私は豊かです」 「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう: 願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)

日付: _____

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか？具体的かつ明確に書きましょう)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日のアファメーション (すでに実現しているかのように現在形で書きましょう：「私は豊かです」「私は簡単に愛を引...

ビジュアライゼーション (目を閉じてから、場面を描写してみましょう：願いが叶ったとき、あなたはどこにいて、何が...

スクリプティング (望むものがすでに現実であるかのように現在形で書きましょう。鮮明に一見えるもの、感じること、...

行動ステップ (今日、目標に向けて踏める具体的なステップを書きましょう)