


Manifestatiedagboek



Een 30-daags begeleid dagboek



Dagelijkse Invoer

Gemaakt met LoomJournals

Hoe gebruik je dit dagboek

Welkom bij je dagboek! Hier zijn een paar tips om er het maximale uit te halen:

- 1 Reserveer elke dag een paar minuten om te schrijven
- 2 Wees eerlijk en schrijf vrijuit zonder oordeel
- 3 Probeer elke dag op hetzelfde moment te schrijven om een gewoonte op te bouwen
- 4 Bekijk je aantekeningen wekelijks om patronen te ontdekken



Scan voor een gedetailleerde handleiding over het gebruik van dit dagboek

Datum: _____

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...)*

Visualisatie *(sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...)*

Scripting *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Datum: _____

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...)*

Visualisatie *(sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...)*

Scripting *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Datum: _____

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...)*

Visualisatie *(sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...)*

Scripting *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Datum: _____

Intentie (wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)

Waar ik vandaag dankbaar voor ben (mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)

Affirmatie van vandaag (schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...')

Visualisatie (sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...)

Scripting (schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...)

Actiestappen (concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)

Datum: _____

Intentie (wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)

Waar ik vandaag dankbaar voor ben (mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)

Affirmatie van vandaag (schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...

Visualisatie (sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...

Scripting (schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...

Actiestappen (concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)

Datum: _____

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...)*

Visualisatie *(sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...)*

Scripting *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Datum: _____

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...)*

Visualisatie *(sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...)*

Scripting *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Datum: _____

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...*

Visualisatie *(sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...*

Scripting *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Datum: _____

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...)*

Visualisatie *(sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...)*

Scripting *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Datum: _____

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...)*

Visualisatie *(sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...)*

Scripting *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Datum: _____

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...*

Visualisatie *(sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...*

Scripting *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Datum: _____

Intentie (wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)

Waar ik vandaag dankbaar voor ben (mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)

Affirmatie van vandaag (schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...)

Visualisatie (sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...)

Scripting (schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...)

Actiestappen (concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)

Datum: _____

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...)*

Visualisatie *(sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...)*

Scripting *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Datum: _____

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...)*

Visualisatie *(sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...)*

Scripting *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Datum: _____

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...)*

Visualisatie *(sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...)*

Scripting *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Datum: _____

Intentie (wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)

Waar ik vandaag dankbaar voor ben (mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)

Affirmatie van vandaag (schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...')

Visualisatie (sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...)

Scripting (schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...)

Actiestappen (concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)

Datum: _____

Intentie (wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)

Waar ik vandaag dankbaar voor ben (mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)

Affirmatie van vandaag (schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...

Visualisatie (sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...

Scripting (schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...

Actiestappen (concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)

Datum: _____

Intentie (wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)

Waar ik vandaag dankbaar voor ben (mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)

Affirmatie van vandaag (schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...

Visualisatie (sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...

Scripting (schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...

Actiestappen (concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)

Datum: _____

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...*

Visualisatie *(sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...*

Scripting *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Datum: _____

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...)*

Visualisatie *(sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...)*

Scripting *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Datum: _____

Intentie (wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)

Waar ik vandaag dankbaar voor ben (mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)

Affirmatie van vandaag (schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...

Visualisatie (sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...

Scripting (schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...

Actiestappen (concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)

Datum: _____

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...)*

Visualisatie *(sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...)*

Scripting *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Datum: _____

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...*

Visualisatie *(sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...*

Scripting *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Datum: _____

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...)*

Visualisatie *(sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...)*

Scripting *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Datum: _____

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...)*

Visualisatie *(sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...)*

Scripting *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Datum: _____

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...)*

Visualisatie *(sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...)*

Scripting *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Datum: _____

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...)*

Visualisatie *(sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...)*

Scripting *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Datum: _____

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...)*

Visualisatie *(sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...)*

Scripting *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Datum: _____

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...*

Visualisatie *(sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...*

Scripting *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Datum: _____

Intentie *(wat wil je vandaag manifesteren of op focussen? wees duidelijk en specifiek)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(mensen, momenten of kleine dingen die je vandaag waardeert)*

Affirmatie van vandaag *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof het al waar is: 'ik ben overvloedig', 'ik tre...)*

Visualisatie *(sluit je ogen even, beschrijf dan de scène: waar ben je, wat zie, hoor en voel je wanneer je w...)*

Scripting *(schrijf in de tegenwoordige tijd alsof wat je verlangt al werkelijkheid is. wees levendig — beschrij...)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*