


Manifestasjonsdagbok



En 30-dagers veiledet dagbok



Daglig notat

Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

-
- Sett en tydelig intensjon for hva du ønsker å manifestere i dag — vær spesifikk
 - Skriv 3 ting du er genuint takknemlig for akkurat nå for å heve vibrasjonen din
 - Skriv bekreftelser i nåtid som om du allerede har det du ønsker deg — kjenn sannheten i hver enkelt
 - Visualiser ønsket ditt oppfylt: beskriv hvor du er, hva du ser, hører og føler i det øyeblikket
 - Script din ideelle virkelighet i levende detalj — skriv en førstepersons fortelling som om du lever drømmedagen din
 - List opp 2-3 konkrete handlingstrinn du vil ta i dag for å bevege deg mot målet
 - Skriv ned hva du slipper — frykter, tvil eller begrensende overbevisninger som ikke lenger tjener deg



Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...)

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og feler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, feler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...')

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og føler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, føler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...)

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og feler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, feler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...)

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og føler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, føler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...)

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og føler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, føler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...)

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og feler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, feler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...)

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og feler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, feler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...)

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og feler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, feler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...')

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og føler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, føler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...')

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og føler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, føler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekreftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...')

Dagens bekreftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...')

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og føler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, føler o...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, føler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...')

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og feler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, feler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...)

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og føler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, føler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...)

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og feler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, feler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...')

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og føler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, føler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...)

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og føler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, føler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...)

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og feler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, feler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...)

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og føler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, føler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...)

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og feler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, feler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og føler du når ønske...

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, føler o...

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...)

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og føler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, føler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...)

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og føler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, føler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...)

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og føler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, føler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...)

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og feler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, feler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...)

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og føler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, føler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...)

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og føler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, føler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekreftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...')

Dagens bekreftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...')

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og feler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, feler o...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, feler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...')

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og føler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, føler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...')

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og føler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, føler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dato: _____

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Det jeg er takknemlig for i dag (mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)

Dagens bekræftelse (skriv i natid som om det allerede er sant: 'jeg er rik', 'jeg tiltrekker meg kjærlighet l...)

Visualisering (lukk øynene et øyeblikk, og beskriv scenen: hvor er du, hva ser, hører og føler du når ønske...)

Skripting (skriv i natid som om det du ønsker allerede er virkelig. vær levende - beskriv hva du ser, føler o...)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)
