




Dziennik manifestacji



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Wpis dzienny

Utworzono z LoomJournals

Jak korzystać z tego dziennika

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

- 1 Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie
- 2 Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania
- 3 Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk
- 4 Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...')*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Data: _____

Intencja *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Dzisiejsza afirmacja *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to była już prawda: 'jestem obfity/a', 'przyciąga...)*

Wizualizacja *(zamknij na chwilę oczy, a potem opisz scenę: gdzie jesteś, co widzisz, słyszysz i czujesz, gdy...)*

Skryptowanie *(pisz w czasie teraźniejszym, jakby to, czego pragniesz, było już rzeczywistością. bądź wyra...)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*