


Jurnal de Manifestare



Jurnal ghidat de 30 zile



Înregistrare zilnică

Creat cu LoomJournals

Cum să folosești acest jurnal

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare

-
- Stabilește o intenție clară pentru ceea ce vrei să manifesti astăzi — fii specific
 - Scrie 3 lucruri pentru care ești cu adevărat recunoscător chiar acum pentru a-ți ridica vibrația
 - Scrie afirmații la timpul prezent ca și cum ai deja ceea ce dorești — simte adevărul fiecăreia
 - Vizualizează-ți dorința împlinită: descrie unde ești, ce vezi, auzi și simți în acel moment
 - Scrie scenariul realității tale ideale în detaliu viu — scrie o narațiune la persoana întâi ca și cum trăiești ziua ta de vis
 - Enumeră 2-3 pași concreți de acțiune pe care îi vei face astăzi pentru a te apropia de obiectivul tău
 - Scrie ceea ce eliberezi — temeri, îndoieli sau convingeri limitante care nu te mai servesc



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...')

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...)

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...')

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...)

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...')

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...)

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...')

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...)

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...')

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...)

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...')

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...)

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...')

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...)

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...')

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...)

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...')

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...)

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...')

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...)

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...')

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...)

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...')

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...)

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...')

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...)

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...)

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...')

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...)

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...')

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...)

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...')

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...)

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...')

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...)

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...')

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...)

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...')

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...)

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...)

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...')

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...)

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...')

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...)

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...')

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...)

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...')

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...)

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Data: _____

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)

Afirmația de astăzi (scrie la timpul prezent ca și cum ar fi deja adevărat: 'sunt abundent', 'atrag iubirea ...')

Vizualizare (închide ochii pentru un moment, apoi descrie scena: unde ești, ce vezi, auzi și simți când dori...)

Scriptare (scrie la timpul prezent ca și cum ceea ce îți dorești este deja real. fii viu - descrie ce vezi, simți și...)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)