


Дневник манифестации



Дневник на 30 дней



Ежедневные записи

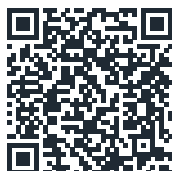
Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

-
- Задайте чёткое намерение — что вы хотите манифестировать сегодня. Будьте конкретны
 - Запишите 3 вещи, за которые вы искренне благодарны прямо сейчас, чтобы поднять вибрацию
 - Напишите аффирмации в настоящем времени, как будто желаемое уже есть — прочувствуйте истинность каждой
 - Визуализируйте исполнение желания: опишите, где вы, что видите, слышите и чувствуете в этот момент
 - Опишите идеальную реальность в деталях — напишите повествование от первого лица, как будто живёте своим лучшим днём
 - Перечислите 2-3 конкретных шага, которые сделаете сегодня к цели
 - Запишите, от чего вы освобождаетесь — страхи, сомнения и ограничивающие убеждения, которые больше не служат вам



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Дата: _____

Намерение (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

Я благодарен(на) за... (будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...

Аффирмация дня — Я есть... (пишите в настоящем времени, как будто это уже правда: «я изоби...

Визуализация (закройте глаза на мгновение, затем опишите картину: где вы, что видите, слышите...

Скриптинг моей реальности (пишите в настоящем времени, как будто желаемое уже реально. б...

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)