


Affirmationsjournal



En 30-dagars guidad dagbok



Daglig anteckning

Skapad med LoomJournals

Hur du använder den här dagboken

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Datum: _____

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är trygg...)

Varför jag tror detta (vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...)

Visualisering (föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)

Bevis idag (vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)

Släppa tvivel (namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

Dagens affirmation *(skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...)*

Varför jag tror detta *(vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...)*

Visualisering *(föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)*

Bevis idag *(vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)*

Släppa tvivel *(namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är trygg...')

Varför jag tror detta (vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...)

Visualisering (föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)

Bevis idag (vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)

Släppa tvivel (namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...

Varför jag tror detta (vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...

Visualisering (föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)

Bevis idag (vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)

Släppa tvivel (namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är trygg...')

Varför jag tror detta (vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...)

Visualisering (föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)

Bevis idag (vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)

Släppa tvivel (namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...

Varför jag tror detta (vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...

Visualisering (föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)

Bevis idag (vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)

Släppa tvivel (namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

Dagens affirmation *(skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...)*

Varför jag tror detta *(vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...)*

Visualisering *(föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)*

Bevis idag *(vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)*

Släppa tvivel *(namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...

Varför jag tror detta (vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...

Visualisering (föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)

Bevis idag (vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)

Släppa tvivel (namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

Dagens affirmation *(skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är trygg...)*

Varför jag tror detta *(vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...)*

Visualisering *(föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)*

Bevis idag *(vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)*

Släppa tvivel *(namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...

Varför jag tror detta (vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...

Visualisering (föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)

Bevis idag (vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)

Släppa tvivel (namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

Dagens affirmation *(skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...)*

Varför jag tror detta *(vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...)*

Visualisering *(föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)*

Bevis idag *(vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)*

Släppa tvivel *(namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är trygg...')

Varför jag tror detta (vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...)

Visualisering (föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)

Bevis idag (vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)

Släppa tvivel (namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är trygg...')

Varför jag tror detta (vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...)

Visualisering (föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)

Bevis idag (vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)

Släppa tvivel (namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...

Varför jag tror detta (vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...

Visualisering (föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)

Bevis idag (vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)

Släppa tvivel (namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

Dagens affirmation *(skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...)*

Varför jag tror detta *(vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...)*

Visualisering *(föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)*

Bevis idag *(vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)*

Släppa tvivel *(namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Dagens affirmation *(skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...)*

Varför jag tror detta *(vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...)*

Visualisering *(föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)*

Bevis idag *(vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)*

Släppa tvivel *(namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...

Varför jag tror detta (vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...

Visualisering (föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)

Bevis idag (vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)

Släppa tvivel (namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

Dagens affirmation *(skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...)*

Varför jag tror detta *(vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...)*

Visualisering *(föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)*

Bevis idag *(vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)*

Släppa tvivel *(namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...

Varför jag tror detta (vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...

Visualisering (föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)

Bevis idag (vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)

Släppa tvivel (namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

Dagens affirmation *(skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...)*

Varför jag tror detta *(vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...)*

Visualisering *(föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)*

Bevis idag *(vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)*

Släppa tvivel *(namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Dagens affirmation *(skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...)*

Varför jag tror detta *(vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...)*

Visualisering *(föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)*

Bevis idag *(vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)*

Släppa tvivel *(namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är trygg...')

Varför jag tror detta (vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...)

Visualisering (föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)

Bevis idag (vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)

Släppa tvivel (namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

Dagens affirmation *(skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...)*

Varför jag tror detta *(vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...)*

Visualisering *(föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)*

Bevis idag *(vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)*

Släppa tvivel *(namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Dagens affirmation *(skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...)*

Varför jag tror detta *(vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...)*

Visualisering *(föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)*

Bevis idag *(vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)*

Släppa tvivel *(namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Dagens affirmation *(skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...)*

Varför jag tror detta *(vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...)*

Visualisering *(föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)*

Bevis idag *(vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)*

Släppa tvivel *(namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Dagens affirmation *(skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...)*

Varför jag tror detta *(vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...)*

Visualisering *(föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)*

Bevis idag *(vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)*

Släppa tvivel *(namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Dagens affirmation *(skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...)*

Varför jag tror detta *(vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...)*

Visualisering *(föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)*

Bevis idag *(vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)*

Släppa tvivel *(namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Dagens affirmation *(skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...)*

Varför jag tror detta *(vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...)*

Visualisering *(föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)*

Bevis idag *(vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)*

Släppa tvivel *(namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...

Varför jag tror detta (vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...

Visualisering (föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)

Bevis idag (vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)

Släppa tvivel (namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Datum: _____

Dagens affirmation *(skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...)*

Varför jag tror detta *(vilket bevis från ditt liv stödjer den här affirmationen? lista specifika stunder eller ...)*

Visualisering *(föreställ dig din framgång livfullt — beskriv den som om den är verklig)*

Bevis idag *(vad hände idag som stödjer din affirmation? även små stunder räknas)*

Släppa tvivel *(namnge de tvivel eller begränsande övertygelser som uppstod idag — att namnge dem lös...)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*