Manifestationsjournal

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

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål

DAGLIG ANTECKNING

MANIFESTATIONSJOURNAL

Datum _____

INTENTION
Vad vill du manifestera eller fokusera på idag? Var tydlig och specifik

VAD JAG ÄR TACKSAM FÖR IDAG
Personer, stunder eller små saker du uppskattar idag

DAGENS AFFIRMATION
Skriv i presens som om det redan är sant: 'Jag är välmående', 'Jag attraherar kärlek med lätthet'. Upprepa med övertygelse

VISUALISERING
Blunda ett ögonblick, beskriv sedan scenen: var är du, vad ser, hör och känner du när din önskan har gått i uppfyllelse?

SKRIPTANDE
Skriv i presens som om det du önskar redan är verkligt. Var levande — beskriv vad du ser, känner och upplever

HANDLINGSSTEG
Konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål