


Журнал маніфестації



Щоденник з вправами на 30 днів



Щоденний запис

Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

-
- Встановіть чіткий намір на те, що ви хочете маніфестувати сьогодні — будьте конкретними
 - Напишіть 3 речі, за які ви щиро вдячні прямо зараз, щоб підвищити вібрації
 - Пишіть афірмації у теперішньому часі, ніби вже маєте те, що бажаєте — відчуйте правдивість кожної
 - Візуалізуйте своє здійснене бажання: опишіть, де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте в цей момент
 - Напишіть скрипт вашої ідеальної реальності в яскравих деталях — напишіть розповідь від першої особи, ніби проживаєте свій день мрії
 - Перерахуйте 2-3 конкретні кроки дій, які ви зробите сьогодні для наближення до мети



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...')

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...)

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...')

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...)

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...')

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...)

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...')

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...)

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...')

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...)

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Вдячність (які люди чи моменти сьогодні надихають вас?)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...')

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...)

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...)

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...')

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...)

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Вдячність (які люди чи моменти сьогодні найбільше вас вдячають?)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...')

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...)

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Вдячність (які люди чи моменти сьогодні були для вас важливими? чому?)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...')

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...)

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Вдячність (які люди чи моменти сьогодні надихають вас?)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...')

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...)

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...)

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Вдячність (які люди чи речі вам допомогли сьогодні? за що ви їм вдячні?)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...')

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...)

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...')

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...)

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...')

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...)

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Вдячність (які люди чи моменти сьогодні надихають вас?)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...')

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...)

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...)

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...')

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...)

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...')

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...)

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...')

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...)

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...')

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...)

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...')

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...)

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Вдячність (які люди чи моменти сьогодні найбільше вас вдячають?)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...)

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...)

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Вдячність (які люди чи моменти сьогодні найбільше вас вдячують?)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...')

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...)

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Вдячність (які люди чи моменти сьогодні були для вас важливими?)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...')

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...)

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...)

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...')

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...)

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Намір (що ви хочете проявити або на чому зосередитися сьогодні? будьте чіткими та конкретними)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)

Афірмація на сьогодні (пишіть у теперішньому часі, ніби це вже правда: 'я в достатку', 'я легко п...

Візуалізація (заплющте очі на мить, а потім опишіть картину: де ви, що бачите, чуєте та відчуваєте,...

Скриптинг (пишіть у теперішньому часі, ніби бажане вже реальне. будьте яскравими -- опишіть, що ...

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)
