


心想事成日记



30 天引导式日记



每日记录

由 LoomJournals 制作

如何使用本日记

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

1 每天留出几分钟时间来书写

2 真诚地、自由地书写，不要自我评判

3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯

4 每周回顾自己的日记，发现规律

-
- 为今天想要实现的事物设定一个明确的意图——要具体
 - 写下3件您现在真正感恩的事来提升能量频率
 - 以现在时写下肯定语，就好像您已经拥有了您想要的——感受每一句的真实性
 - 想象您的愿望已经实现：描述您在哪里，您看到、听到和感受到什么
 - 以生动的细节编写您的理想现实脚本——以第一人称叙述您的梦想之日
 - 列出2-3个您今天将采取的具体行动步骤，朝着目标前进
 - 写下您正在释放的东西——不再为您服务恐惧、怀疑或限制性信念



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

今日自我肯定 (用现在时态来写, 就像它已经成真一样: '我很富足'、'我轻松地吸引爱'。带着信念反复重复)

可视化想象 (闭上眼睛片刻, 然后描述那个画面: 当你的愿望已经实现时, 你在哪里, 看到、听到、感受到什么?)

脚本书写 (用现在时态来写, 就像你渴望的已经成为现实。要生动——描述你看到的、感受到的、体验到的)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)