het

369 MANIFESTATIE DAGBOEK

99 DAGEN BEWUST CREEREN

SUCCESVOL IN BALANS

het

369 MANIFESTATIE DAGBOEK

99 DAGEN BEWUST CREEREN

een dagboek van

SUCCESVOL IN BALANS

INTRODUCTIE

Dit dagboek helpt je om jouw diepste verlangens te manifesteren met de krachtige 369-methode.

Met deze methode werk je in de komende 99 dagen aan drie van jouw belangrijkste manifestaties.

Je wordt stap voor stap begeleid om één krachtige manifestatie te kiezen en deze gedurende 33 dagen op te schrijven en te doorvoelen:

- 3 keer in de ochtend
- 6 keer in de middag
- 9 keer voor het slapengaan

Dit dagboek biedt niet alleen ruimte om je intenties op te schrijven, maar bevat ook waardevolle tips, oefeningen, affirmaties en reflectievragen. Zo blijf je gefocust op jouw verlangens en neem je geïnspireerde actie. Bovendien krijg je de kans om terug te kijken op wat je hebt gemanifesteerd en meer helderheid te krijgen over je doelen, dromen en de gevoelens die daarbij horen.
Door je te richten op één krachtige manifestatie per keer en dagelijks drie keer te journalen, kun je binnen 99 dagen of zelfs sneller tastbare resultaten creëren!

Met dit dagboek blijf je gefocust, in balans en gemotiveerd om jouw mooiste leven te manifesteren.

✨ Begin vandaag nog met het leven van je dromen! ✨

Veel plezier met manifesteren!

DE 369 METHODE IN 4 EENVOUDIGE STAPPEN

1. Kies jouw gewenste manifestatie
2. Schrijf het op en journal er dagelijks over
3. Onderneem geïnspireerde actie
4. Volg en evalueer je voortgang

ONTMOET DE AUTEUR

Sandra van Lenthe
Oprichtster en eigenaresse Succesvol in Balans

Als oprichtster van Succesvol in Balans, begeleid ik al 10 jaar mensen naar een leven vol harmonie, groei en manifestatiekracht. Ter ere van dit jubileum breng ik dit bijzondere 369 Manifestatie Dagboek uit, zodat jij jouw dromen doelgericht kunt creëren en manifesteren. ✨

Stap 1

BEPAAL JE MANIFESTATIE EN VERWOORD HET OP DE JUISTE MANIER

Het belangrijkste in dit manifestatieproces is dat je heel specifiek bent over wat je wilt en dat je jouw gewenste uitkomst positief formuleert.

Gebruik hiervoor deze krachtige formule:

- Begin met dankbaarheid
- Voeg emoties toe (hoe wil je je voelen?)
- Gebruik de woorden "in mijn leven"
- Houd het kort – je moet je manifestatie in 15-17 seconden kunnen lezen.

Voorbeelden van krachtige manifestaties:

💖 **Liefde**
Ik ben dankbaar voor de liefdevolle verbinding in mijn leven – ik voel me geliefd, veilig en diep gezien.

💰 **Werk & Geld**
Ik ben dankbaar voor het werk dat stroomt in mijn leven – ik voel me vrij, vervuld en financieel gedragen.

🚀 **Bedrijf & Succes**
Ik ben dankbaar voor de groei in mijn leven – mijn bedrijf stroomt moeiteloos en ik voel vertrouwen en overvloed.

🌿 **Gezondheid**
Ik ben dankbaar voor de levenskracht in mijn leven – ik voel me energiek, gezond en in balans.

💗 **Zelfliefde**
Ik ben dankbaar voor de zachtheid in mijn leven – ik voel me waardevol, gegrond en goed genoeg.

🔮 **Spirituele groei**
Ik ben dankbaar voor de innerlijke groei in mijn leven – ik voel me verbonden, geleid en in vertrouwen.

🌙 **Intuïtie**
Ik ben dankbaar voor de heldere leiding in mijn leven – ik voel mijn intuïtie sterk, rustig en juist.

✨ Voel de energie van jouw manifestatie en schrijf het met volle overtuiging op. Het universum luistert! ✨

Stap 2

SCHRIJF JOUW MANIFESTATIE MEERDERE KEREN PER DAG OP GEDURENDE 33 DAGEN

Schrijf je manifestatie op en journal erover:

🔹 3 keer in de ochtend 🔹 6 keer in de middag 🔹 9 keer voor het slapengaan

Doe dit 33 dagen lang om je intentie krachtig te verankeren. Terwijl je schrijft, richt je op het gevoel en de emotie die jouw gewenste manifestatie oproept. Sluit je ogen en visualiseer dat je wens al werkelijkheid is. Voel hoe het is om te ontvangen wat je wilt en laat die energie helemaal toe.

✨ Laat vervolgens je verlangen los en vertrouw erop dat het universum precies weet wanneer en hoe jouw manifestatie naar je toe komt. ✨

Stap 3

ONDERNEEM 33 DAGEN LANG GEÏNSPIREERDE ACTIE

De 369-methode gaat verder dan journaling en visualiseren – het draait ook om geïnspireerde actie!
Zodra je helder hebt wat je wilt manifesteren, begint het universum signalen, kansen en mensen op je pad te sturen die je hierbij kunnen helpen.

🔹 Luister naar je intuïtie en volg de stappen die goed voelen en je enthousiasmeren.
🔹 Onderneem dagelijks kleine acties die in lijn zijn met jouw gewenste uitkomst.

✨ Door te schrijven, te visualiseren én te handelen, geef je jouw manifestatie de ruimte om werkelijkheid te worden! ✨

Stap 4

VOLG EN EVALUEER JE VOORTGANG

Neem aan het einde van elke dag even de tijd om terug te kijken op je vooruitgang. Wees dankbaar voor hoe alles zich begint te vormen en hoe jouw manifestatie steeds meer werkelijkheid wordt.

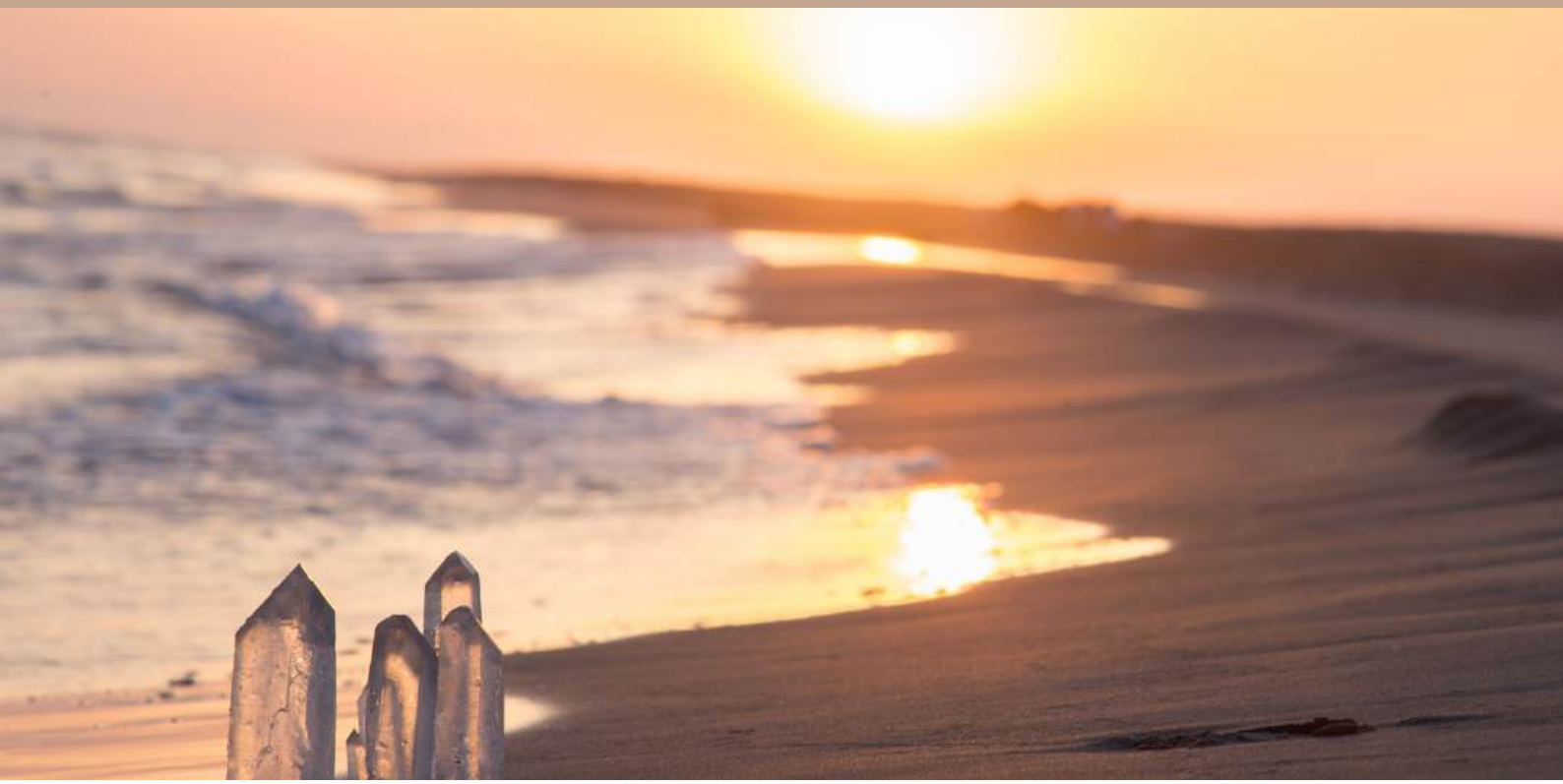
- Vier zowel de grote als de kleine overwinningen, want elke stap vooruit verhoogt je energie en helpt je afgestemd te blijven op het universum.
- Door je vooruitgang bij te houden, krijg je inzicht in welke acties je manifestatie versnellen en waar je eventueel iets mag bijsturen om je doel sneller te bereiken.

✨ Blijf in vertrouwen en vier jouw groei – het universum werkt met je mee! ✨

MANIFESTATIE TIPS

✅ Schrijf je manifestatie op in de tegenwoordige tijd – alsof het al werkelijkheid is.
✅ Oefen dagelijks dankbaarheid en mindfulness om je energie hoog te houden.
✅ Geloof dat je kunt ontvangen wat je verlangt – vertrouwen is de sleutel.
✅ Sta open om te ontvangen en laat overvloed moeiteloos toe in je leven.
✅ Blijf flexibel en laat de uitkomst los – het universum kent de perfecte timing.
✅ Houd je gedachten positief, vooral bij tegenslagen – elke uitdaging brengt groei.
✅ Onderneem dagelijks geïnspireerde actie om je manifestatie werkelijkheid te maken.
✅ Volg je vooruitgang en blijf gemotiveerd door je successen te zien.
✅ Vier elke overwinning, hoe klein ook – elke stap brengt je dichterbij.
✅ Vergroot je vertrouwen in de kracht van het universum om jouw wens te vervullen.
✅ Neem elke dag tijd om te manifesteren en te visualiseren – voel de energie van je droomleven.
✅ Sluit je aan bij een manifestatie-community voor extra inspiratie en support.
✅ Blijf open-minded en vertrouw erop dat de uitkomst perfect zal zijn.
✅ Geniet van de reis en blijf gefocust op jouw droomleven!

💫 Jij bent de creator van jouw werkelijkheid! 💫



VOORKOM ZELF-SABOTAGE BIJ MANIFESTEREN

- Richt je niet op het 'hoe' van je manifestatie – vertrouw op de perfecte timing van het universum.
- Geef niet op, ook niet als het even moeilijk lijkt – blijf geloven in je manifestatie.
- Vermijd overdenken en stress over de uitkomst – laat los en vertrouw.
- Vergelijk jezelf niet met anderen – iedereen bewandelt zijn eigen unieke pad.
- Laat angst, twijfel en negatieve gedachten los – jouw energie bepaalt jouw realiteit.
- Negeer je intuïtie en innerlijke leiding niet – jouw gevoel wijst je de weg.
- Voel je niet schuldig of beschaamd over wat je wilt of ontvangt – je bent het waard!

✨ Sta jezelf toe om vol vertrouwen te ontvangen wat je manifesteert! ✨

SUCCESVOL IN BALANS™ 2025 | DIT MATERIAAL IS UITSLUITEND VOOR PERSOONLIJK GEBRUIK EN MAG NIET ZONDER TOESTEMMING WORDEN GEDEELD OF GEREPRODUCEERD.

33

KRACHTIGE DAGBOEKVRAGEN OM JE TE HELPEN MANIFESTEREN

GEBRUIK ELKE DAG EEN VAN DEZE DAGBOEKVRAGEN TIJDENS ELK VAN DE DRIE MANIFESTATIEPERIODES VAN 33 DAGEN IN DIT DAGBOEK. ZO KUN JE OBSTAKELS UIT DE WEG RUIMEN EN SNELLER MANIFESTEREN.

het

369 MANIFESTATIE DAGBOEK

HOE ZOU HET VOELEN OM DE REALITEIT TE LEVEN DIE IK GRAAG ZOU WILLEN?

HOE WEERHOUD IK MEZELF ERVAN OM TE MANIFESTEREN WAT IK VERLANG?

OP WELKE MANIEREN KAN IK GEFOCUST EN GEMOTIVEERD BLIJVEN BIJ HET BEREIKEN VAN MIJN DOELEN?

WELKE INSPIRERENDE ACTIE KAN IK VANDAAG ONDERNEMEN OM DICHTER BIJ HET GEWENSTE RESULTAAT TE KOMEN?

HOE ZOU HET ERUIT ZIEN ALS IK AL HAD GEMANIFESTEERD WAT IK WILDE?

HOE KAN IK AANWEZIG EN IN HET MOMENT BLIJVEN TERWIJL IK MANIFESTEER?

WELKE BEPERKENDE OVERTUIGINGEN WIL IK VANDAAG LOSLATEN?

WAT HEB IK NODIG OM MIJ VEILIG, ZEKER EN ZELFVERZEKERD TE VOELEN ALS IK MANIFESTEER?

WELKE UNIEKE VAARDIGHEDEN EN TALENTEN BEZIT IK OM MIJN VERLANGENS TE MANIFESTEREN?

WIE ZIJN DE MENSEN DIE MIJ KUNNEN HELPEN MIJN DOELEN SNEL EN GEMAKKELIJK TE VERWEZENLIJKEN?

HOE KAN IK MEER VERTROUWEN KRIJGEN ALS IK GEÏNSPIREERDE ACTIE ONDERNEEM OM HET GEWENSTE RESULTAAT TE BEREIKEN?

WAT IS DE EERSTE STAP DIE IK MOET NEMEN OM TE BEGINNEN MET MANIFESTEREN?

WAT IS DE VOLGENDE JUISTE ACTIE DIE IK VANDAAG KAN ONDERNEMEN OM DICHTER BIJ MIJN DOEL TE KOMEN?

OP WELKE MANIEREN MOET IK MIJN GEDACHTEN, OVERTUIGINGEN EN ACTIES VERANDEREN OM MEER OVERVLOED IN MIJN LEVEN TE BRENGEN?

HOE KAN IK EEN OMGEVING CREËREN DIE MIJN MANIFESTATIE ONDERSTEUNT?

WELKE BLOKKADES EN GRENZEN MOET IK VERWIJDEREN OM MIJN VERLANGENS TE MANIFESTEREN?

HOE KAN IK OPEN-MINDED BLIJVEN EN EROP VERTROUWEN DAT HET UNIVERSUM MIJ OP HET JUISTE MOMENT EN MET DE JUISTE OPLOSSINGEN ZAL HELPEN?

WAT MOET IK OVER MEZELF GELOVEN OM MIJN DOELEN SNELLER TE BEREIKEN?

WAT KAN IK DOEN OM GEFOCUST TE BLIJVEN EN OP KOERS TE BLIJVEN OM HET GEWENSTE RESULTAAT TE BEREIKEN?

HOE KAN IK POSITIEF BLIJVEN ALS IK TE MAKEN KRIJG MET UITDAGINGEN EN TEGENSLAGEN BIJ HET MANIFESTEREN?

WELKE NIEUWE GEWOONTES MOET IK CREËREN OM DE GEWENSTE RESULTATEN TE BEHALEN?

HOE ZOU HET VOELEN ALS IK MIJN DOELEN AL HAD BEREIKT?

WAT KAN IK DOEN OM BEWUSTER OM TE GAAN MET HET MANIFESTATIEPROCES?

HOE KAN IK DANKBAARHEID TONEN VOOR WAT IK NU HEB EN TEGELIJKERTIJD DICHTER BIJ MIJN DOEL KOMEN?

WELKE KLEINE, DAGELIJKSE STAPPEN KAN IK NEMEN OM MEER POSITIEVE ENERGIE TE CREËREN RONDOM HET RESULTAAT DAT IK WIL BEREIKEN?

WAT KAN IK DOEN OM MEER VERTROUWEN TE KRIJGEN IN HET VERMOGEN VAN HET UNIVERSUM OM VOOR MIJ TE ZORGEN?

HOE ZOU HET ZIJN ALS IK VOLLEDIG ZOU VERTROUWEN OP HET UNIVERSUM EN ZIJN VERMOGEN OM MIJN VERLANGENS TE MANIFESTEREN?

WAT KAN IK DOEN OM IN CONTACT TE BLIJVEN MET DE ENERGIE VAN MANIFESTATIE?

HOE KAN IK MEER GEDULD OPBRENGEN TERWIJL IK NAAR HET GEWENSTE RESULTAAT TOEWERK?

WAT MOET IK LOSLATEN OM SNELLER TE KUNNEN MANIFESTEREN?

HOE KAN IK IN HET HIER EN NU BLIJVEN EN GENIETEN VAN DE REIS NAAR HET DOOR MIJ GEWENSTE RESULTAAT?

WELKE MINDSET MOET IK HEBBEN OM EEN SUCCESVOLLE MANIFESTATIE TE GARANDEREN?

HOE KAN IK IN CONTACT BLIJVEN MET MIJN HOGERE ZELF EN HET UNIVERSUM, ZODAT IK BEGELEIDING KAN ONTVANGEN OVER MIJN MANIFESTATIE?

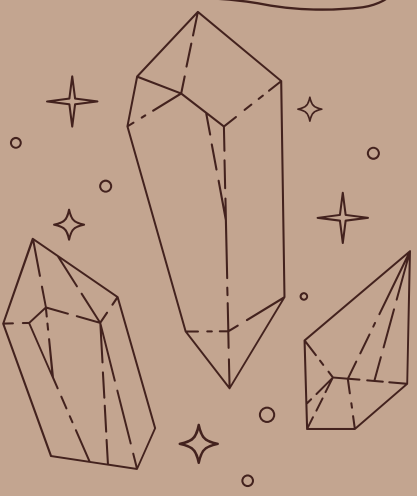
33

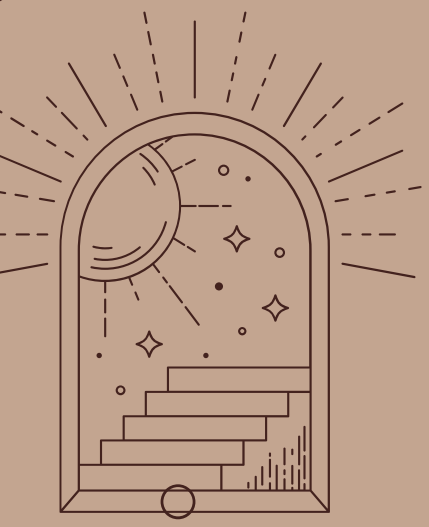
KRACHTIGE AFFIRMATIES OM JE TE HELPEN SNELLER TE MANIFESTEREN

GEBRUIK DEZE AFFIRMATIES IN COMBINATIE MET HET DAGBOEK OM JEZELF TE HERINNEREN AAN JOUW MANIFESTATIEKRACHT EN OM JEZELF TE HELPEN MET MEER ZELFVERTROUWEN EN GEMAK TE MANIFESTEREN.

het

369 MANIFESTATIE DAGBOEK





1. IK BEN EEN KRACHTIGE CO-CREATQR MET HET UNIVERSUM.

2. ALLES WAT IK NODIG HEB OM MIJN VERLANGENS TE MANIFESTEREN IS ER AL EN IS NU VOOR MIJ BESCHIKBAAR.

3. IK VERTROUW EROP DAT HET UNIVERSUM MIJ ALLES ZAL GEVEN WAT IK NODIG HEB, WANNEER HET PERFECT OP TIJD VOOR MIJ IS.

4. MIJN DROMEN WORDEN SNELLER WERKELIJKHEID DAN IK OOIT HAD DURVEN DROMEN.

5. IK HEB VERTROUWEN IN MIJN VERMOGEN OM SNEL EN GEMAKKELIJK TE MANIFESTEREN.

6. IK OPEN MIJN HART EN GEEST OM ALLES TE ONTVANGEN WAT NU VOOR MIJ BESCHIKBAAR IS.

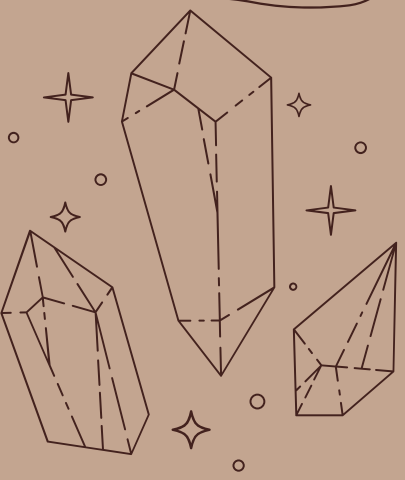
7. OVERVLOED STROOMT NU VRIJ EN MOEITELOOS IN MIJN LEVEN.

8. ALLE MIDDELEN, MENSEN EN KANSEN DIE IK NODIG HEB, MANIFESTEREN ZICH AL VOOR MIJ.

9. IK STA ER NU VOOR OPEN OM ALLE OVERVLOED DIE VAN MIJ IS TE ONTVANGEN.

10. MIJN VERLANGENS MANIFESTEREN ZICH ELKE DAG MET GEMAK EN GRATIE.

11. IK LAAT ALLE BEPERKENDE OVERTUIGINGEN EN TWIJFELS OVER MIJN VERMOGEN OM SNEL EN GEMAKKELIJK TE MANIFESTEREN LOS.



12. IK BEN NU QUA TRILLING IN OVEREENSTEMMING MET DE RESULTATEN DIE IK WIL BEREIKEN.

13. IK ONDERNEEM ELKE DAG GEÏNSPIREERDE ACTIE OM MIJN DROMEN TE VERWEZENLIJKEN.

14. HET UNIVERSUM SPANT VOORTDUREND SAMEN IN MIJN VOORDEEL OM MIJ ALLES TE GEVEN WAT IK VERLANG.

15. MIJN GELOOF EN VERTROUWEN IN HET UNIVERSUM ZIJN ONBREEKBAAR EN IK WEET DAT IK MIJN VERLANGENS ZAL MANIFESTEREN.

16. IK BEN EEN OPEN KANAAL WAARDOOR OVERVLOED EN VOORSPOED IN MIJN LEVEN KUNNEN STROMEN.

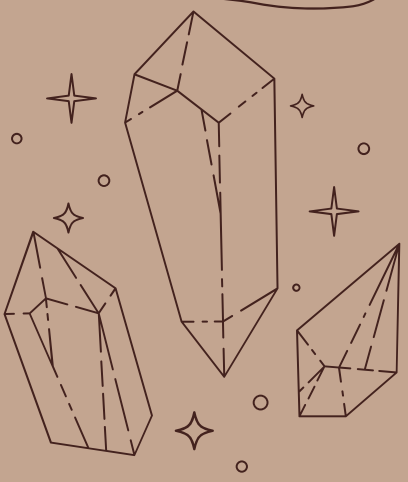
17. IK WORD ALTIJD GESTEUND DOOR HET UNIVERSUM IN ALLES WAT IK DOE.

18. IK TREK NU ALLEEN NOG MAAR POSITIEVE ENERGIE AAN DIE MIJ HELPT OM SNEL EN GEMAKKELIJK TE MANIFESTEREN.

19. MIJN MANIFESTATIES KOMEN UIT OP HET PERFECTE MOMENT EN OP PRECIES DE JUISTE MANIER.

20. IK BEN BEREID RISICO'S TE NEMEN, ANGST LOS TE LATEN EN EROP TE VERTROUWEN DAT MIJN VERLANGENS WERKELIJKHEID ZULLEN WORDEN.

21. HET UNIVERSUM MANIFESTEERT NU AL MIJN HARTSVERLANGENS.



22. IK LAAT ALLE TWIJFELS EN ANGSTEN OVER HET MANIFESTATIEPROCES MET GRATIE EN GEMAK LOS.

23. IK BEN AFGESTEMD OP DE KRACHT VAN MANIFESTATIE EN ONTVANG ALTIJD WAT IK NODIG HEB.

24. AL MIJN MANIFESTATIES ZIJN GESCHAPEN IN VOLMAAKTE HARMONIE MET HET UNIVERSUM.

25. IK AANVAARD MET VREUGDE DE OVERVLOED DIE ZICH NU IN MIJN LEVEN MANIFESTEERT.

26. IK TREK NU GEMAKKELIJK EN SIERLIJK ALLES AAN WAT IK VERLANG IN MIJN LEVEN.

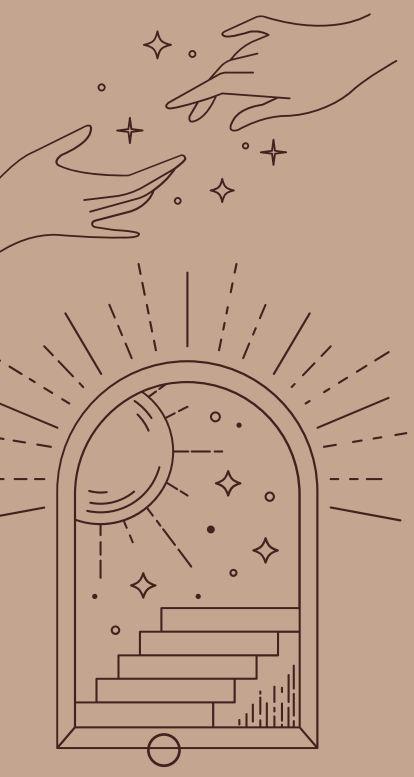
27. IK BEN EEN KRACHTIGE MANIFESTATIEKRACHT EN CREËER MIJN REALITEIT MET INTENTIE.

28. IK BEN DANKBAAR VOOR ALLE OVERVLOED DIE AL IN MIJN LEVEN AANWEZIG IS.

29. IK LEEF IN VREUGDE EN VERWACHT DAT WONDEREN ZICH OP HET PERFECTE MOMENT VOOR MIJ ZULLEN VOORDOEN.

30. MIJN MANIFESTATIES VERLOPEN GEMAKKELIJK EN MOEITELOOS.

31. IK BEN VERBONDEN MET DE KRACHT VAN MANIFESTATIE EN VERTROUW EROP DAT DEZE MIJN VERLANGENS KAN VERVULLEN.



32. MIJN GELOOF IS STERK EN IK WEET DAT AL MIJN MANIFESTATIES SNEL EN GEMAKKELIJK WERKELIJKHEID ZULLEN WORDEN.

33. AL MIJN DROMEN WORDEN NU WERKELIJKHEID!

JOUW 1E MANIFESTATIE

FORMULEER HIER JOUW EERSTE MANIFESTATIE:

Een herinnering aan de aanbevolen formule:

- BEGIN MET DANKBAARHEID
- VOEG EMOTIES TOE (HOE WIL JE JE VOELEN?)
- GEBRUIK DE WOORDEN "IN MIJN LEVEN"
- HOUD HET KORT – JE MOET JE MANIFESTATIE IN 15-17 SECONDEN KUNNEN LEZEN.

GEBRUIK DE VOLGENDE PAGINA'S VOOR DE KOMENDE 33 DAGEN OM:

#1: SCHRIJF JE MANIFESTATIE 3 KEER IN DE OCHTEND, 6 KEER 'S MIDDAGS EN 9 KEER VOOR HET SLAPENGAAN.

#2: SCHRIJF 'S OCHTENDS OF VOOR HET SLAPENGAAN EEN DAGBOEK MET BEHULP VAN EEN VAN DE 33 MANIFESTATIEVRAGEN.

#3: OEFEN JE FAVORIETE MANIFESTATIE-AFFIRMATIES DIE JE INSPANNINGEN ONDERSTEUNEN EN JE HET VERTROUWEN GEVEN DAT JE NODIG HEBT OM GEMAKKELIJK TE MANIFESTEREN.

#4: DENK NA OVER DE ACTIESTAPPEN DIE JE WILT ONDERNEMEN.

#5: HOUD JE VOORTGANG BIJ EN NOTEER ALLE KLEINE EN GROTE OVERWINNINGEN.

01

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

02

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

03

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

04

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

05

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

06

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

07

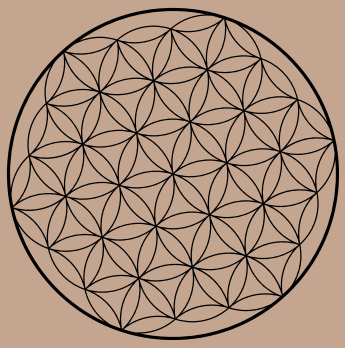
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

08



3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

09

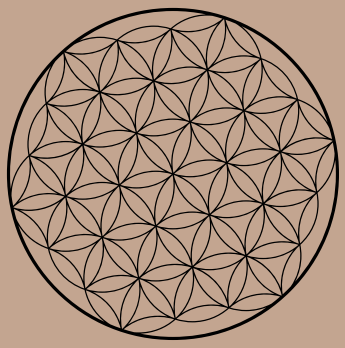
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

10

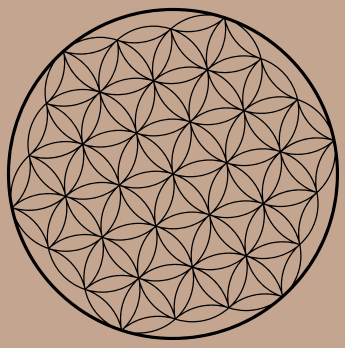


3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

11



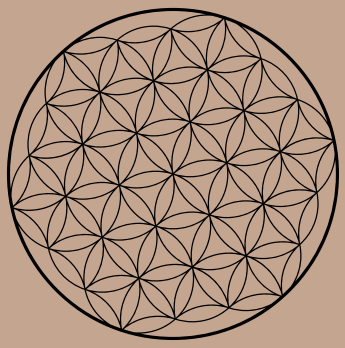
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

12

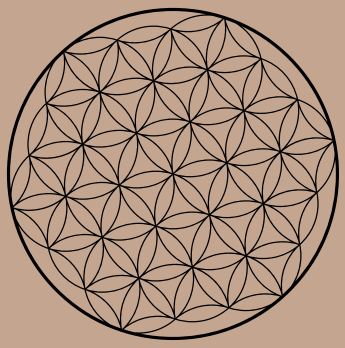


3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

13

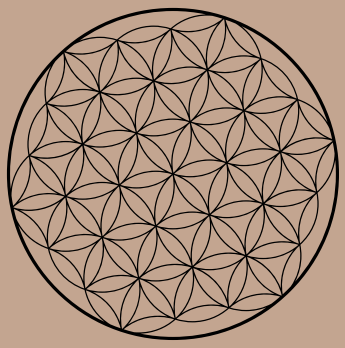


3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

14

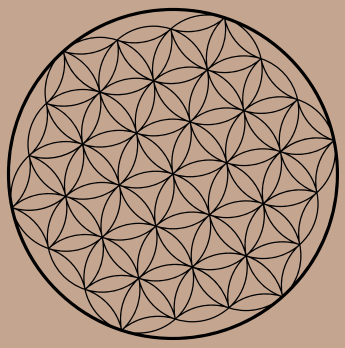


3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

15

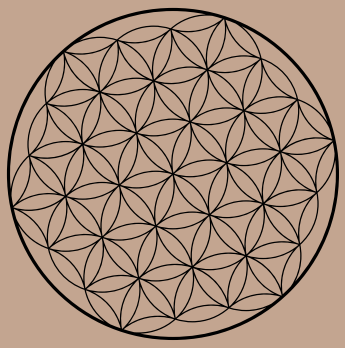


3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

16

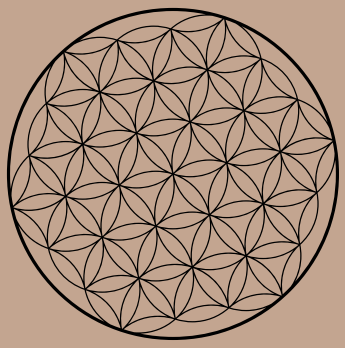


3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

17



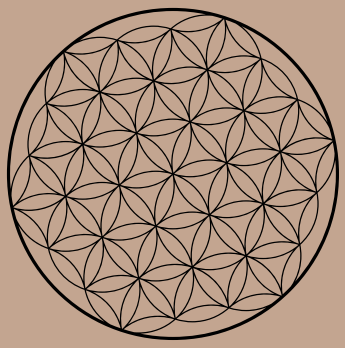
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

18

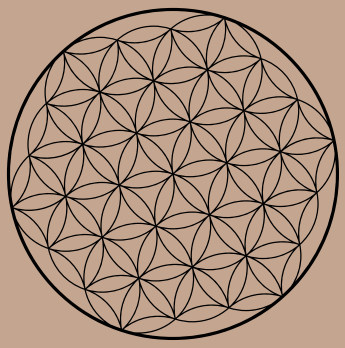


3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

19



3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

20

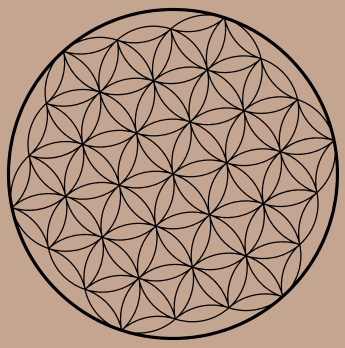
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

21

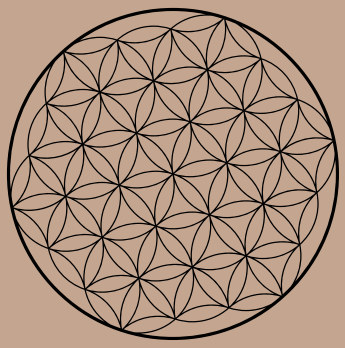


3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

22



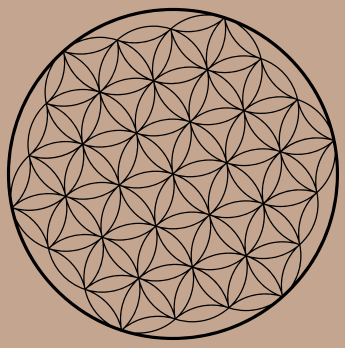
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

23

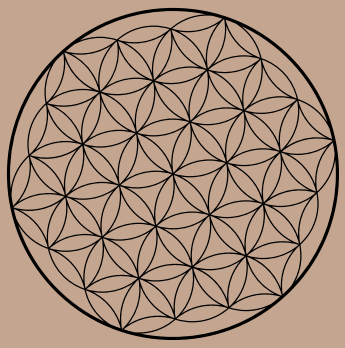


3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

24

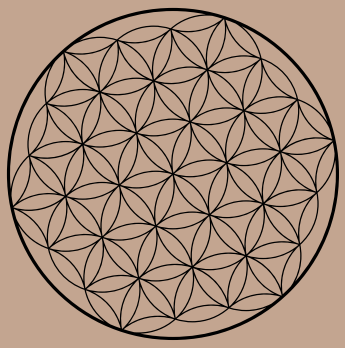


3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

25



3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

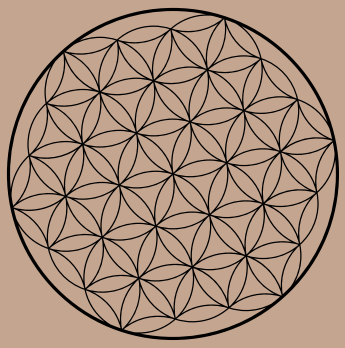
26

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

27

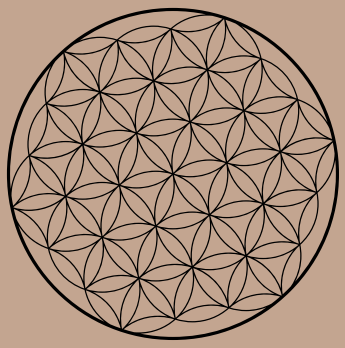


3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

28



3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

29

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

30

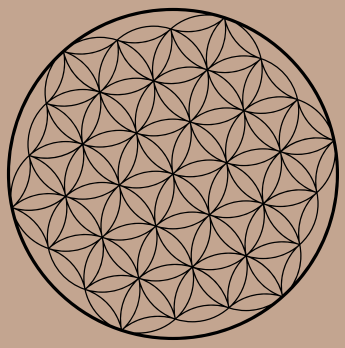
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

31

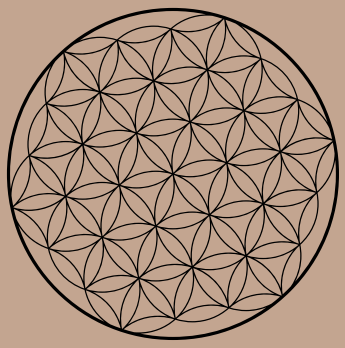


3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

32



3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

33

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

JOUW 2E MANIFESTATIE

FORMULEER HIER JOUW TWEEDE MANIFESTATIE:

Een herinnering aan de aanbevolen formule:

- BEGIN MET DANKBAARHEID
- VOEG EMOTIES TOE (HOE WIL JE JE VOELEN?)
- GEBRUIK DE WOORDEN "IN MIJN LEVEN"
- HOUD HET KORT – JE MOET JE MANIFESTATIE IN 15-17 SECONDEN KUNNEN LEZEN.

GEBRUIK DE VOLGENDE PAGINA'S VOOR DE KOMENDE 33 DAGEN OM:

#1: SCHRIJF JE MANIFESTATIE 3 KEER IN DE OCHTEND, 6 KEER 'S MIDDAGS EN 9 KEER VOOR HET SLAPENGAAN.

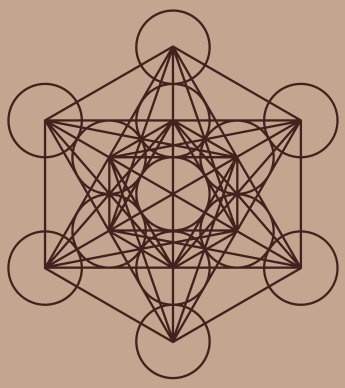
#2: SCHRIJF 'S OCHTENDS OF VOOR HET SLAPENGAAN EEN DAGBOEK MET BEHULP VAN EEN VAN DE 33 MANIFESTATIEVRAGEN.

#3: OEFEN JE FAVORIETE MANIFESTATIE-AFFIRMATIES DIE JE INSPANNINGEN ONDERSTEUNEN EN JE HET VERTROUWEN GEVEN DAT JE NODIG HEBT OM GEMAKKELIJK TE MANIFESTEREN.

#4: DENK NA OVER DE ACTIESTAPPEN DIE U WILT ONDERNEMEN.

#5: HOUD JE VOORTGANG BIJ EN NOTEER ALLE KLEINE EN GROTE OVERWINNINGEN.

01



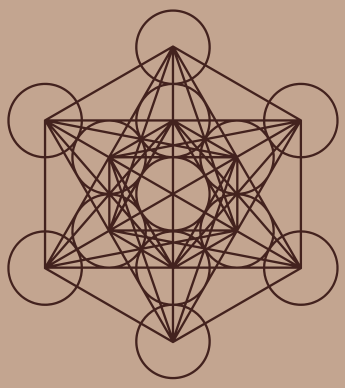
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

02



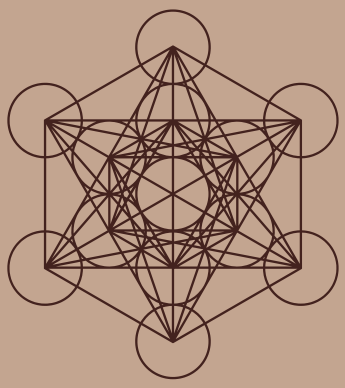
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

03



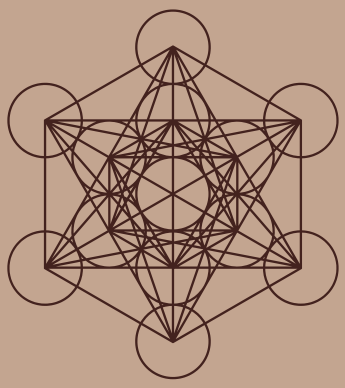
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

04



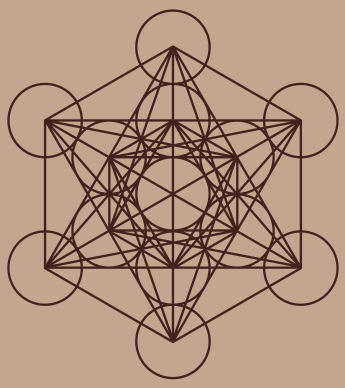
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

05



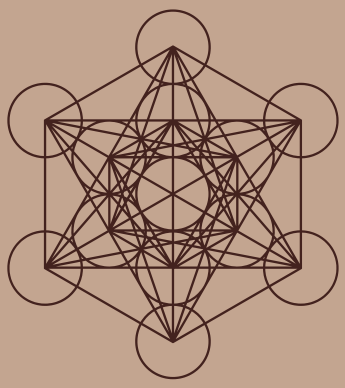
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

06



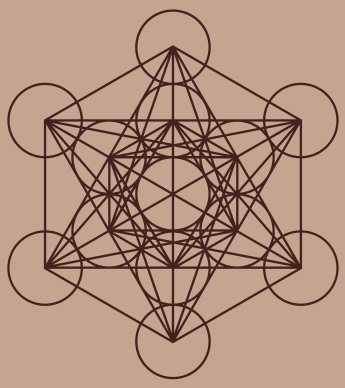
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

07



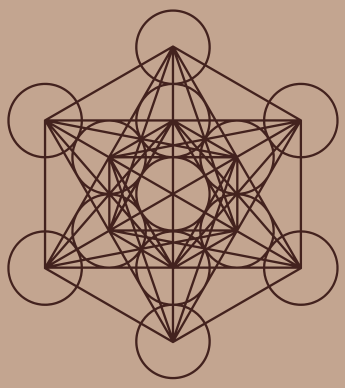
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

08



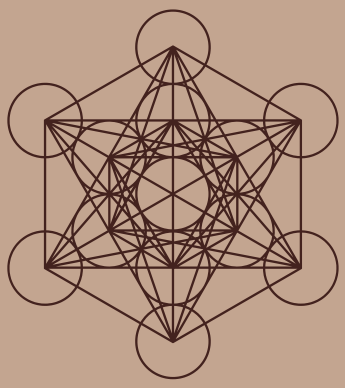
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

09



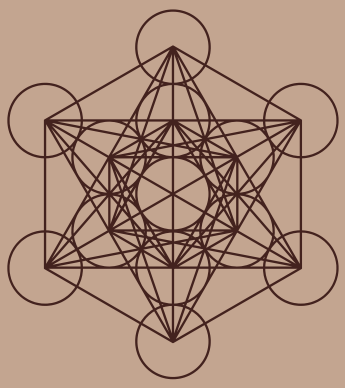
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

10



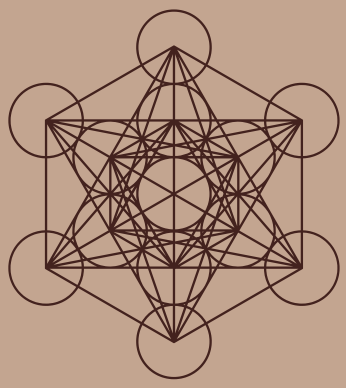
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

11



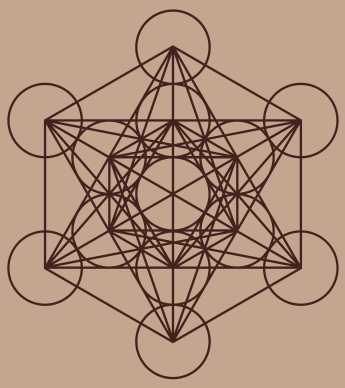
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

12



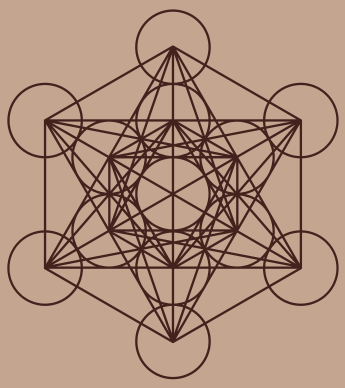
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

13



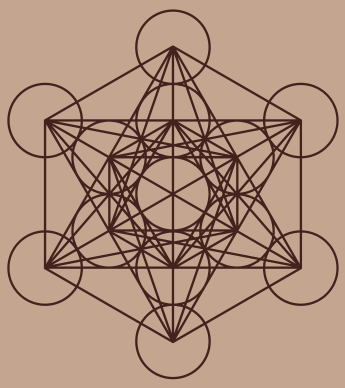
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

14



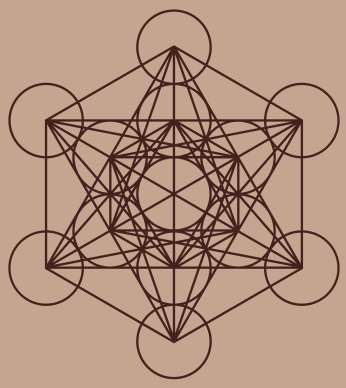
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

15



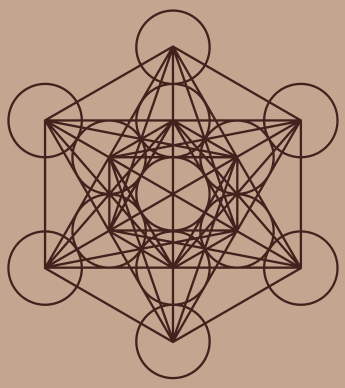
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

16



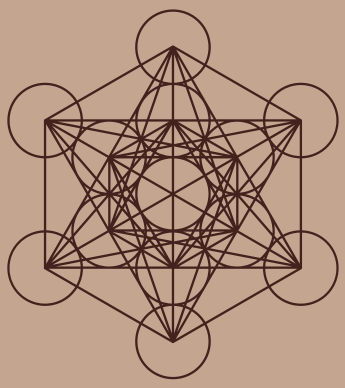
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

17



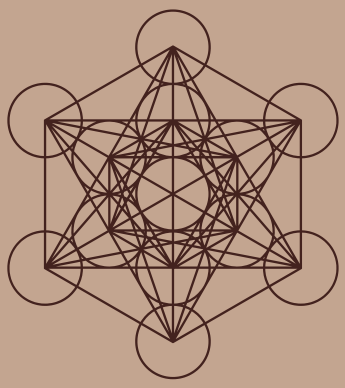
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

18



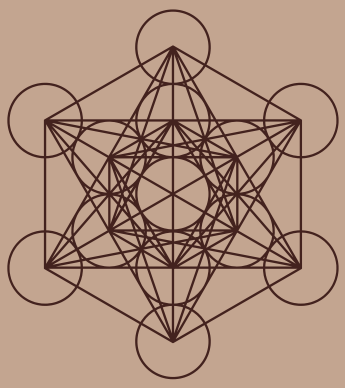
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

19



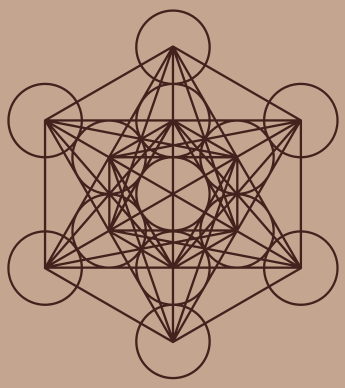
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

20



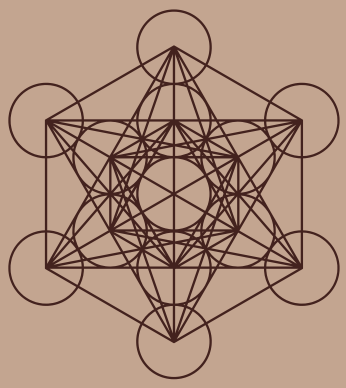
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

21



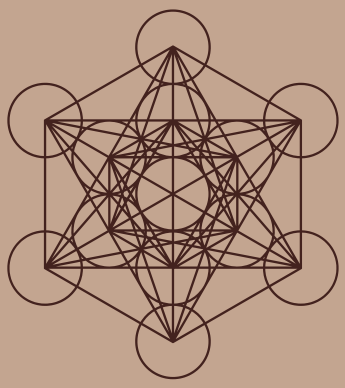
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

22



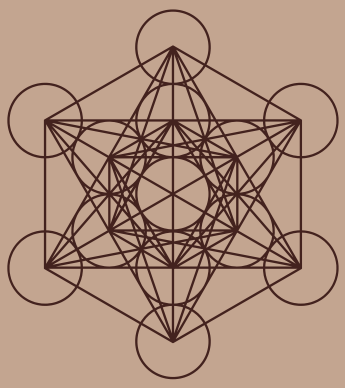
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

23



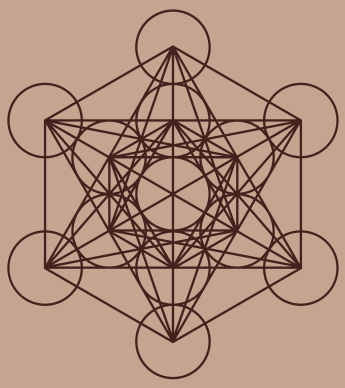
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

24



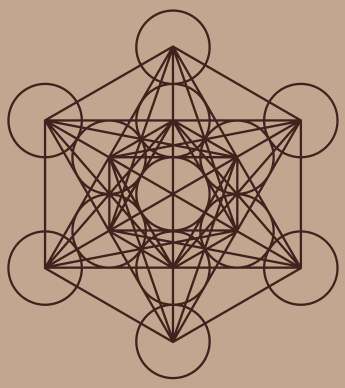
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

25



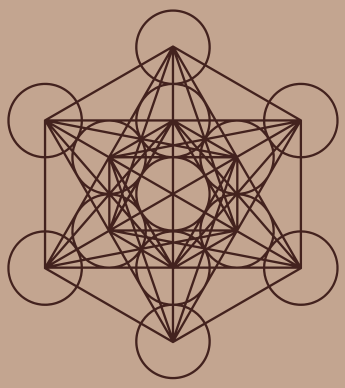
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

26



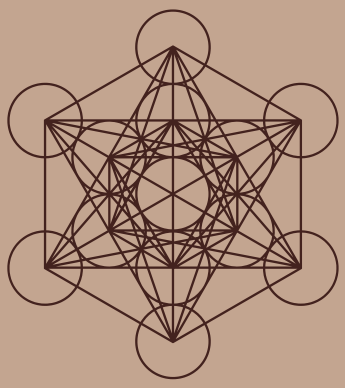
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

27



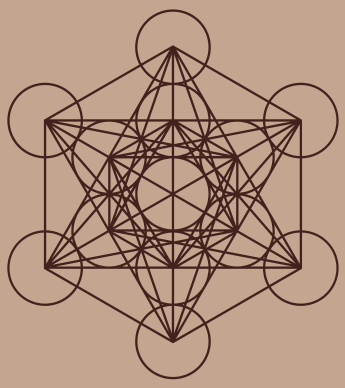
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

28



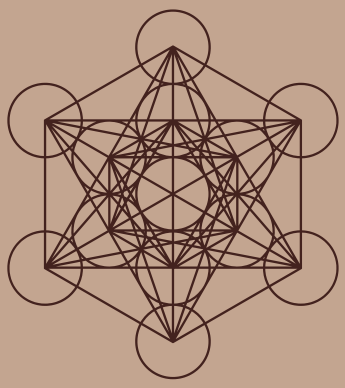
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

29



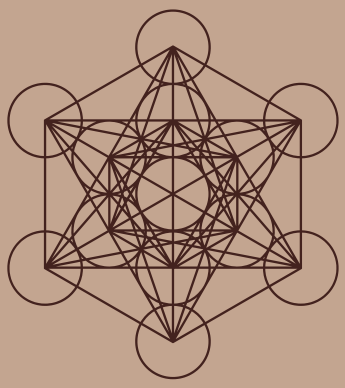
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

30



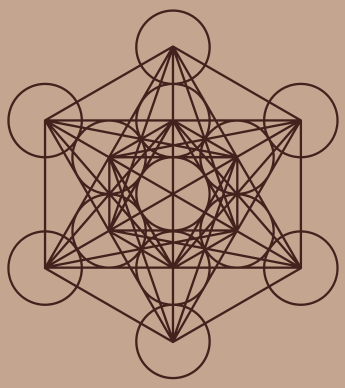
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

31



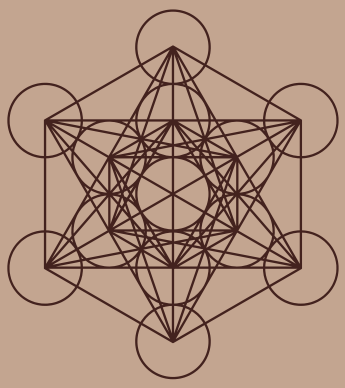
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

32



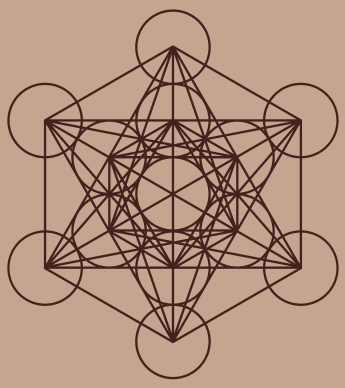
369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

33



369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

JOUW 3E MANIFESTATIE

FORMULEER HIER JOUW DERDE MANIFESTATIE:

Een herinnering aan de aanbevolen formule:

- BEGIN MET DANKBAARHEID
- VOEG EMOTIES TOE (HOE WIL JE JE VOELEN?)
- GEBRUIK DE WOORDEN "IN MIJN LEVEN"
- HOUD HET KORT – JE MOET JE MANIFESTATIE IN 15-17 SECONDEN KUNNEN LEZEN.

GEBRUIK DE VOLGENDE PAGINA'S VOOR DE KOMENDE 33 DAGEN OM:

#1: SCHRIJF JE MANIFESTATIE 3 KEER IN DE OCHTEND, 6 KEER 'S MIDDAGS EN 9 KEER VOOR HET SLAPENGAAN.

#2: SCHRIJF 'S OCHTENDS OF VOOR HET SLAPENGAAN EEN DAGBOEK MET BEHULP VAN EEN VAN DE 33 MANIFESTATIEVRAGEN.

#3: OEFEN JE FAVORIETE MANIFESTATIE-AFFIRMATIES DIE JE INSPANNINGEN ONDERSTEUNEN EN JE HET VERTROUWEN GEVEN DAT JE NODIG HEBT OM GEMAKKELIJK TE MANIFESTEREN.

#4: DENK NA OVER DE ACTIESTAPPEN DIE JE WILT ONDERNEMEN.

#5: HOUD JE VOORTGANG BIJ EN NOTEER ALLE KLEINE EN GROTE OVERWINNINGEN.

01

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

02

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

03

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

04

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

05

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

06

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

07

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

08

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

09

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

10

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

11

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

12

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

13

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

14

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

15

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

16

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

17

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

18

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

19

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

20

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

21

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

22

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

23

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

24

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

25

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

26

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

27

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

28

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

29

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

30

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

31

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

32

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND

33

369
MANIFESTATIE
DAGBOEK

3X IN DE OCHTEND

6X IN DE MIDDAG

9X IN DE AVOND