

# 369 Manifestation Journaling Method



I want to manifest in my life:

◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆

My daily affirmation:

◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆

Here are some concise tips for writing effective affirmations:

- Use present tense to embody your desired state now
- Choose words that evoke the emotions you'll feel upon manifestation
- Infuse your affirmations with genuine gratitude and appreciation
- Keep them concise, specific, and focused on your core desires
- Ensure they align with your values and resonate deeply with you
- Phrase them positively, focusing on what you want rather than what you don't
- Repeat them regularly with conviction and feel the truth of the words

DAY #1

*Morning 3 Times*

◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆

*Afternoon 6 Times*

◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆

*Evening 9 Times*

◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆

DAY #2

*Morning 3 Times*

◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆

*Afternoon 6 Times*

◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆

*Evening 9 Times*

◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆

DAY #3

*Morning 3 Times*

◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆

*Afternoon 6 Times*

◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆

*Evening 9 Times*

◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆

DAY #4

*Morning 3 Times*

◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆

*Afternoon 6 Times*

◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆

*Evening 9 Times*

◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆

DAY #5

*Morning 3 Times*

◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆

*Afternoon 6 Times*

◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆

*Evening 9 Times*

◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆

DAY #6

*Morning 3 Times*

◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆

*Afternoon 6 Times*

◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆

*Evening 9 Times*

◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆

DAY #7

*Morning 3 Times*

◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆

*Afternoon 6 Times*

◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆

*Evening 9 Times*

◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆  
◆—————◆



