

369 Manifestation Journaling Method



What would I like to manifest?

◆—————◆
◆—————◆
◆—————◆

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
- Write your affirmation 3 times in the morning, 6 times in the afternoon, and 9 times in the evening

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

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

