

# 369 - DIÁRIO DA MANIFESTAÇÃO



# COMO ESTE DIÁRIO O GUIARÁ

---

Este Diário de Manifestação é uma ferramenta extraordinária, concebida para guiá-lo na realização dos seus objetivos e no seu crescimento pessoal. Todos nós nutrimos grandes sonhos e aspirações, como uma vida repleta de amor e sucesso, mas manter o foco nesses sonhos diariamente e cultivar uma mentalidade positiva pode ser um desafio. A manifestação é um processo que envolve formular um desejo, acreditar nele e empregar técnicas inspiradas em livros de autoajuda, que nos ensinam que pensamentos positivos e visualização profunda atraem experiências enriquecedoras.

Ao utilizar este diário, você se conectará a atividades e exercícios diários que oferecem uma abordagem organizada para esclarecer seus objetivos, estabelecer etapas práticas e acompanhar seu progresso. Ele proporciona um espaço especial para que você expresse seus desejos, pratique afirmações diárias e visualize seu sucesso, o que contribui para manter suas intenções alinhadas e sua motivação elevada. Além disso, o diário apresenta exercícios de gratidão que cultivam uma mentalidade positiva, fundamental para superar desafios e manter um impulso constante em direção ao futuro.

Refletir sobre as suas conquistas e desafios no diário proporcionará percepções valiosas, permitindo que você ajuste suas estratégias e celebre os seus sucessos. De um modo geral, este diário apoia-o a manter-se comprometido, a desenvolver autoconsciência e a manifestar eficazmente as suas aspirações, tornando-se um companheiro inestimável na sua jornada rumo a uma vida plena e repleta de alegria.

## 0 QUE REPRESENTA O MÉTODO 369?

---

**Escolha um Desejo ou Meta Clara:** Delimite com precisão o que deseja manifestar. Deve ser concreto e alcançável. Por exemplo, se o seu objetivo é atrair abundância financeira, a sua meta pode ser conquistar R\$5.000 adicionais nos próximos três meses.

**Crie uma Afirmação:** Elabore uma afirmação positiva que se relacione com o seu objetivo. Deve estar no tempo presente e ser fortalecedora. Exemplos incluem: "Estou atraindo abundância infinita para a minha vida" ou "Estou a ganhar 5.000 a mais este mês".

**Escreva três vezes:** A cada manhã, escreva a sua afirmação três vezes. Esta prática visa infundir um tom positivo no seu dia e fortalecer a sua intenção.

**Repita seis vezes:** Durante a tarde ou em qualquer outro momento do dia, repita a sua afirmação seis vezes. Este ato ajuda a manter o foco e a fortalecer o seu compromisso com a sua meta.

**Visualize-o nove vezes:** Antes de se deitar, dedique alguns minutos a imaginar o seu desejo como se já tivesse sido realizado. Mergulhe nas emoções e nos pormenores de ter o seu objetivo concretizado.

**Consistência:** Aplique o método 369 todos os dias. A consistência é a essência que fortalece a sua intenção e harmoniza a sua energia com os seus objetivos. Incorpore esta prática na sua rotina diária para maximizar a sua eficácia.

## COMO UTILIZAR ESTE DIÁRIO?



Rotina matinal: Escreva a sua afirmação três vezes todas as manhãs para estabelecer um tom positivo para o dia.

Rotina da tarde: Escreva a sua afirmação seis vezes ao longo da tarde para manter a concentração e fortalecer a sua intenção.

Rotina noturna: escreva a sua afirmação nove vezes antes de se deitar para consolidar o seu objetivo na sua mente subconsciente.

## SUGESTÕES ADICIONAIS:



Tome uma atitude: A manifestação brilha ainda mais quando você se compromete a dar passos em direção ao seu objetivo. Busque oportunidades para agir em sintonia com suas intenções.

Esteja receptivo: mantenha-se alerta aos sinais e oportunidades que podem guiá-lo na realização do seu objetivo.

# PAINEL DE SONHOS

**Carreira**


**Financeiro**


**Relacionamentos**


**Amor**


**Desenvolvimento Pessoal**


**Saúde**


**Lazer**


**Lar**


# LISTA DE VERIFICAÇÃO PARA O CUIDADO DE SI MESMO

<input type="checkbox"/>	DEFRUTE DE UM BANHO PROLONGADO.	<input type="checkbox"/>	MERGULHE EM UMA PAIXÃO.
<input type="checkbox"/>	LER POR ALEGRIA	<input type="checkbox"/>	ESCUTE A SUA MELODIA PREFERIDA.
<input type="checkbox"/>	FAÇA UMA CAMINHADA PROLONGADA.	<input type="checkbox"/>	DEDIQUE UM MOMENTO A ESTAR COM ALGUÉM ESPECIAL.
<input type="checkbox"/>	PRATIQUE A MEDITAÇÃO PLENA.	<input type="checkbox"/>	DEFRUTE DE UM FILME LEVE.
<input type="checkbox"/>	REGISTE OS SEUS PENSAMENTOS	<input type="checkbox"/>	MIME-SE
<input type="checkbox"/>	EXPERIMENTE A SERENIDADE	<input type="checkbox"/>	FAÇA UMA PAUSA REVIGORANTE.
<input type="checkbox"/>	PREPARE UMA REFEIÇÃO SAUDÁVEL E NUTRITIVA.	<input type="checkbox"/>	MERGULHE NA ÁGUA.
<input type="checkbox"/>	EXPLORE UM MUSEU OU UMA GALERIA	<input type="checkbox"/>	CULTIVE A GRATIDÃO
<input type="checkbox"/>	JARDINAGEM	<input type="checkbox"/>	JUNTE-SE A UM WORKSHOP OU AULA.
<input type="checkbox"/>	CRIAR ARTE COM PINCÉIS OU LÁPIS	<input type="checkbox"/>	DESCUBRA UM NOVA HABILIDADE



# 3 6 9 DIÁRIO DE CRIAÇÃO



DATA: \_\_/\_\_/----

D S T Q Q S S

CLIMA ATUAL

MEU ÂNIMO

HIDRATAÇÃO ADEQUADA

EU DESPERTO ÀS:		SENTIMENTO:	
-----------------	--	-------------	--

## HOJE SOU GRATO POR TUDO O QUE A VIDA ME OFERECE


## 3 DECLARAÇÕES MATINAIS

1.	
2.	
3.	

CONQUISTAS

MINHAS REFLEXÕES DIÁRIAS

## 6 DECLARAÇÕES DA TARDE

1.
2.
3.
4.
5.
6.

## 9 MANTRAS PARA A HORA DE DORMIR

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

## REFLEXÕES DIÁRIAS E ANOTAÇÕES


EU VOU PARA A CAMA  
SENTINDO UMA ONDA DE  
TRANQUILIDADE:

AValiação



# Já nos segue nas redes sociais?



11 | 99599-3682

@codigodespertar.divino



@codigodespertar.divino

[codigodespertardivino.com.br](http://codigodespertardivino.com.br)