



TRACKER DI MANIFESTAZIONE - 30 GIORNI



Metodo S.E.G.R.E.T.O. - Il Tuo Viaggio verso la Manifestazione



LA MIA MANIFESTAZIONE PRINCIPALE PER I PROSSIMI 30 GIORNI:

*Scrivi una sola manifestazione importante ma credibile per te



TERMOMETRO EMOTIVO GIORNALIERO

Segna ogni giorno il tuo stato emotivo da 1 (pessimo) a 10 (fantastico)

🥰 1 2 3 4 5 6 7 8 9 😊 10

🔗 FASE S - SINTONIZZA (Giorni 1-5)

1 Mood: ____ ✓ Meditazione ✓ Emozioni	2 Mood: ____ ✓ Meditazione ✓ Emozioni	3 Mood: ____ ✓ Meditazione ✓ Emozioni	4 Mood: ____ ✓ Meditazione ✓ Emozioni	5 Mood: ____ ✓ Meditazione ✓ Emozioni		
--	--	--	--	--	--	--

🚀 FASE E - ESPANDI (Giorni 6-12)

6 Mood: ____ ✓ Bacchetta Magica	7 Mood: ____ ✓ Future Self	8 Mood: ____ ✓ Visione	9 Mood: ____ ✓ Espansione	10 Mood: ____ ✓ Oltre i Limiti	11 Mood: ____ ✓ Possibilità	12 Mood: ____ ✓ Diario
---------------------------------------	----------------------------------	------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------

⚡ FASE G - GENERA (Giorni 13-18)

13 Mood: ____ ✓ 5 Sensi	14 Mood: ____ ✓ Vision Board	15 Mood: ____ ✓ Playlist	16 Mood: ____ ✓ Oggetti	17 Mood: ____ ✓ Profumi	18 Mood: ____ ✓ Esperienza	
-------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	--

📺 FASE R - RICEVI (Giorni 19-24)

19 Mood: ____ ✓ 5 Cose Belle	20 Mood: ____ ✓ Gratitude	21 Mood: ____ ✓ Sì Universale	22 Mood: ____ ✓ Apertura	23 Mood: ____ ✓ Ricevere	24 Mood: ____ ✓ Pulizia	
------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--

🏠 FASE E - EMANA (Giorni 25-28)

25 Mood: ____ ✓ Donazione	26 Mood: ____ ✓ Amore	27 Mood: ____ ✓ Celebrare	28 Mood: ____ ✓ Magnetismo			
---------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	----------------------------------	--	--	--

🦋 FASE T - TRASFORMA (Giorni 29-30)

29 Mood: ____ ✓ Revisione	30 Mood: ____ ✓ Rituale					
---------------------------------	-------------------------------	--	--	--	--	--

CHECKLIST SETTIMANALE

Settimana 1

- ☐ Ho praticato la meditazione quotidiana
- ☐ Ho monitorato le mie emozioni
- ☐ Ho ridotto le lamentele del 50%
- ☐ Ho scritto nel diario

Settimana 3

- ☐ Ho praticato il "Sì Universale"
- ☐ Ho aperto il mio cuore al ricevere
- ☐ Ho iniziato ad "agire come se"
- ☐ Ho donato/servito gli altri

Settimana 2

- ☐ Ho espanso la mia visione
- ☐ Ho creato il vision board
- ☐ Ho praticato la gratitudine anticipata
- ☐ Ho coinvolto tutti i 5 sensi

Settimana 4+

- ☐ Ho integrato la nuova identità
- ☐ Ho completato il rituale finale
- ☐ Ho documentato i cambiamenti
- ☐ Ho pianificato il prossimo livello

AFFERMAZIONI POTENTI - Scegline una per settimana

- Io sono un magnete per tutto ciò che desidero
- Mi merito tutto il bene che la vita ha da offrire
- Confido nel timing perfetto dell'Universo
- Ogni giorno manifesto con sempre maggiore facilità
- La mia energia attrae esperienze meravigliose
- L'Universo lavora sempre a mio favore
- Sono grato per l'abbondanza che fluisce nella mia vita
- Vibro in armonia con i miei desideri più puri
- Sono aperto a ricevere in modi inaspettati
- Io sono già tutto ciò che desidero essere

NOTE E RIFLESSIONI

☀️ RICORDA IL SEGRETO FINALE ☀️

"Non stai attirando cose. Stai diventando la persona che ha naturalmente quelle cose nella sua vita."

La tua manifestazione inizia ORA! 🚀

