



PLANNER

LAW OF ATTRACTION



INDEKS

<u>Tetapkan niat</u>	<u>20 menit pertama</u>
<u>Rutinitas pagi</u>	<u>Rutinitas malam</u>
<u>10 menit bersyukur</u>	<u>Tingkatkan getaran Anda</u>
<u>Wujudkan mimpimu</u>	<u>Lembar kerja keinginan</u>
<u>Daftar objek wisata</u>	<u>Hukum tarik menarik 7 hari - hari 1</u>
<u>Hukum tarik menarik 7 hari - hari ke-2</u>	<u>Hukum tarik menarik 7 hari - hari ke 3</u>
<u>Hukum tarik menarik 7 hari - hari ke 4</u>	<u>Hukum tarik menarik 7 hari - hari ke 5</u>
<u>Hukum tarik menarik 7 hari - hari ke 6</u>	<u>Hukum tarik menarik 7 hari - hari ke 7</u>
<u>Papan visi</u>	<u>Catatan keajaiban</u>
<u>Lembar contekan Manifestasi</u>	<u>Metode 3-6-9</u>
<u>Diri masa depan</u>	<u>Pola pikir berkelimpahan</u>
<u>Refleksi visualisasi</u>	<u>Meditasi</u>
<u>10 afirmasi saya</u>	<u>Lembar kerja rasa syukur</u>
<u>Pelacak kebaikan</u>	<u>Surat untuk alam semesta</u>
<u>Hal-hal yang berhubungan dengan jiwa</u>	<u>Pelacak perasaan senang</u>
<u>Diri terbaikku</u>	<u>Daftar keinginan</u>
<u>Jurnal harian</u>	<u>Jurnal mingguan</u>
<u>Penjurnalan</u>	



MENETAPKAN NIAT

NIAT SAYA UNTUK TAHUN/HARI INI:

JELASKAN ITU

BAGAIMANA PERASAAN ANDA TERHADAP NIAT TERSEBUT?

BAGAIMANA NIAT TERSEBUT MEMBUAT ORANG LAIN MERASA?

TULISKAN 3 ATAU LEBIH CARA BAGAIMANA NIAT ANDA MELAYANI ANDA SAAT INI:

Jurnal harian

Papan visi

20 menit pertama

Pelacak perasaan



20 MENIT PERTAMA

20 menit pertama dalam sehari dapat menentukan suasana hati Anda sepanjang hari. Buat daftar cara untuk memastikan 20 menit pertama Anda menyenangkan. Apakah Anda akan mendengarkan audio motivasi? Membaca buku?

5 MENIT PERTAMA

10 MENIT PERTAMA

20 MENIT PERTAMA



RUTINITAS PAGI

PEKAN _____

PENA
BUNG

KESUNYIAN

INFORMASI

VISUALISASI

LATIHAN

MEMBACA

MENULIS

SENIN SELASA RABU KAMIS JUMAT SABTU MINGGU

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

MENGAPA
AKU

CATATAN

Jurnal harian

Papan visi

20 menit pertama

Pelacak perasaan



10 MENIT RASA SYUKUR

Tuliskan ucapan terima kasih kepada seseorang yang sudah lama ingin Anda ucapkan terima kasih, tetapi belum sempat melakukannya.

Tanggal

Satu orang yang ingin Anda ucapkan terima kasih:

Satu hal yang ingin Anda ucapkan terima kasih kepadanya:

Dua detail untuk menggambarkan hal atau tindakan yang Anda syukuri:

Satu cara di mana hal atau tindakan tersebut membuat perbedaan bagi Anda:

TINGKATKAN GETARAN ANDA

Satu orang yang dengannya Anda berbagi petualangan
Anda:

Satu hidangan yang mengingatkan Anda
tentang rumah:

Satu kenangan yang membuat Anda
tertawa:

Satu tugas yang selalu Anda lakukan:

Satu hal yang Anda yakini sekarang lebih dari
sebelumnya:

Satu jenis kejutan yang mencerahkan hari Anda:

Satu musik yang Anda suka
dengarkan:



WUJUDKAN MIMPIMU

KESEHATAN Saya merasa bersemangat dan hidup.

HUBUNGAN Aku merasa sangat beruntung memiliki orang-orang yang penyayang.

KEROHANIAN Saya merasa tenang, terpusat, dan terhubung.

KEUANGAN Saya merasa berlimpah.

PIKIRAN Pikiran saya tajam dan fokus.

Jurnal harian

Papan visi

20 menit pertama

Pelacak perasaan



LEMBAR KERJA KEINGINAN

MENENTUKAN KEINGINAN SAYA

MENYATAKAN ALASANKU

BAGAIMANA PERASAANKU

Jurnal harian

Papan visi

20 menit pertama

Pelacak perasaan



DAFTAR OBJEK WISATA

Rangkum apa yang telah Anda tarik ke dalam hidup Anda sebelumnya dan apa yang Anda harapkan di masa mendatang. Gunakan sebagai panduan visual untuk membantu Anda mempraktikkan afirmasi positif dan mewujudkan hal-hal yang Anda inginkan di masa mendatang.

HAL-HAL YANG TELAH ANDA
TARIK KE DALAM HIDUP ANDA

HAL-HAL YANG INGIN ANDA
TARIK KE DALAM HIDUP ANDA

Jurnal harian

Papan visi

20 menit pertama

Pelacak perasaan



HUKUM TARIK MENARIK SELAMA 7 HARI

Tanggal:

M	T	DI DALAM M	T	F	S	S
---	---	------------------	---	---	---	---

HARI 1

Memilih Apa yang Akan Diwujudkan.

Bila Anda memilih apa yang Anda wujudkan, triknya adalah memilih sesuatu yang kecil, tetapi sesuatu yang benar-benar Anda inginkan; sesuatu yang membuat Anda bersemangat dan sesuai dengan rencana hidup Anda. Bagaimanapun, Anda harus bisa merasa bersemangat sepenuhnya tentang hal itu untuk minggu mendatang.

PILIH APA YANG AKAN DIWUJUDKAN

Jurnal harian

Papan visi

20 menit pertama

Pelacak perasaan



HUKUM TARIK MENARIK SELAMA 7 HARI

Tanggal:

M	T	DI DALAM M	T	F	S	S
---	---	------------------	---	---	---	---

HARI KE 2

Afirmasi.

Buatlah serangkaian afirmasi positif yang terkait dengan tujuan minggu ini. Misalnya, jika Anda mencari teman kencan, Anda dapat mencoba "Saya akan bertemu seseorang untuk diajak berkencan minggu ini"

1

2

1.3

1.4

5

1.6

7

Jurnal harian

Papan visi

20 menit pertama

Pelacak perasaan



HUKUM TARIK MENARIK SELAMA 7 HARI

Tanggal:

M	T	DI DALAM	T	F	S	S
---	---	-------------	---	---	---	---

HARI KE 3

Membayangkan.

Latihlah visualisasi kreatif pada hari ketiga, sebanyak yang Anda bisa. Bangunlah gambaran yang jelas dan nyata tentang bagaimana rasanya mewujudkan tujuan Anda, dan bayangkan semua pemandangan, suara, bau, dan perasaan yang terkait.

Papan Visi Anda:

Jurnal harian

Papan visi

20 menit pertama

Pelacak perasaan



HUKUM TARIK MENARIK SELAMA 7 HARI

Tanggal:

M	T	DI DALAM M	T	F	S	S
---	---	------------------	---	---	---	---

HARI KE 4

Bertindaklah "Seolah-olah".

Teruslah percaya bahwa apa yang Anda inginkan akan datang dan cobalah untuk bertindak seolah-olah Anda sudah memilikinya. Ini disebut bertindak "seolah-olah" (atau terkadang "hidup dalam pengetahuan").

Jika Anda sedang menunggu untuk menerima hadiah dari pasangan, rasakan penghargaan dan rasa terima kasih, dan ketahuilah bahwa Anda dicintai. Perhatikan bagaimana menjalani hidup "seolah-olah" membantu membangun kepercayaan diri Anda dan dapat membuat hari Anda terasa jauh lebih cerah.

Pikirkanlah 5 cara yang akan Anda lakukan "seolah-olah" hari ini dan tuliskanlah.

1

2

1.3

1.4

5

Jurnal harian

Papan visi

20 menit pertama

Pelacak perasaan



HUKUM TARIK MENARIK SELAMA 7 HARI

Tanggal:

M	T	DI DALAM M	T	F	S	S
---	---	------------------	---	---	---	---

HARI KE 5

Buatlah Daftar Rasa Syukur.

Pikirkan hal-hal yang mirip dengan apa yang ingin Anda wujudkan, tetapi sudah Anda miliki. Saat melakukannya, fokuslah pada perasaan bersyukur yang muncul karena memiliki hal-hal tersebut dalam hidup Anda.

1

2

1.3

1.4

5

1.6

7

Jurnal harian

Papan visi

20 menit pertama

Pelacak perasaan



HUKUM TARIK MENARIK SELAMA 7 HARI

M	T	DI DALAM	T	F	S	S
---	---	-------------	---	---	---	---

HARI KE 6

Tingkatkan Getaran Anda.

Semakin tinggi frekuensi energi atau getaran Anda, semakin ringan perasaan Anda dalam tubuh fisik, emosional, dan mental Anda. Anda mengalami kekuatan pribadi, kejernihan, kedamaian, cinta, dan kegembiraan yang lebih besar.

Pikirkan 5 Cara untuk Meningkatkan Getaran Anda:

1

2

1.3

1.4

5

Misalnya: Yoga, Meditasi, Detoksifikasi Digital, Latihan Pernapasan, dll.

Jurnal harian

Papan visi

20 menit pertama

Pelacak perasaan



HUKUM TARIK MENARIK SELAMA 7 HARI

Tanggal:

M	T	DI DALAM	T	F	S	S
---	---	-------------	---	---	---	---

HARI KE 7

Bagikan Hasil Anda.

Pada hari terakhir eksperimen manifestasi Anda, pikirkan tentang apa yang telah Anda capai dan tuliskan. Ingat, hidup Anda indah dan semua impian Anda akan menjadi kenyataan.

BAGIKAN HASIL ANDA

Jurnal harian

Papan visi

20 menit pertama

Pelacak perasaan



PAPAN VISI

Karier / Bisnis

Keuangan

Keluarga / Teman

Cinta

Pertumbuhan Pribadi

Kesehatan

Santai

Pikiran

Jurnal harian

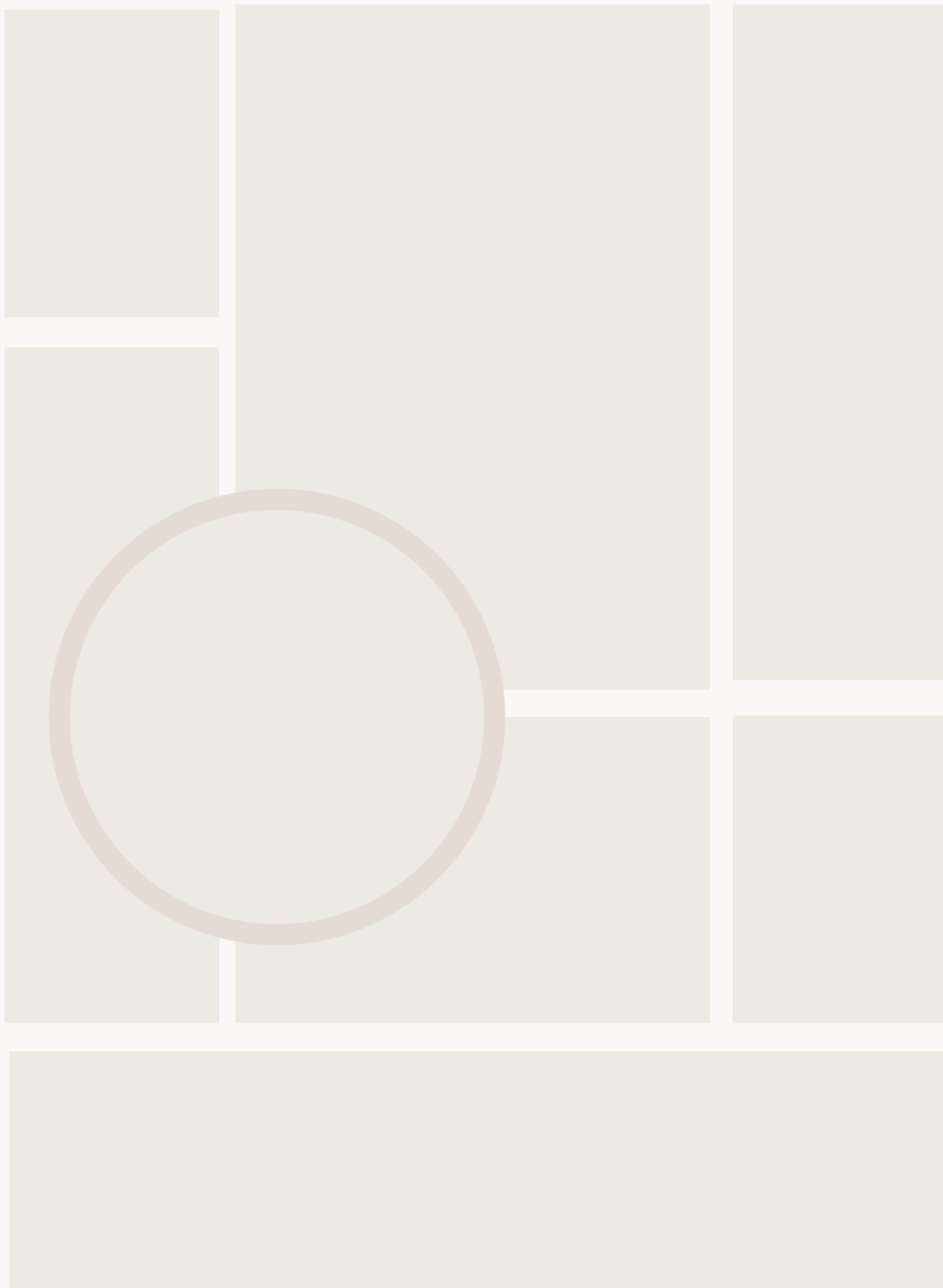
Papan visi

20 menit pertama

Pelacak perasaan



PAPAN VISI



Jurnal harian

Papan visi

20 menit pertama

Pelacak perasaan



LEMBAR CONTEKAN MANIFESTASI

MENGENALI

Saya ingin mewujudkan [keinginan Anda] karena hal itu akan membuat saya merasakan [identifikasi emosi yang akan diberikan oleh perwujudan ini kepada Anda]

Jurnal harian

MELAMUN

Bagaimana perasaan Anda jika keinginan Anda menjadi kenyataan? (Gunakan present tense, contoh: Saya merasa, Saya ada, Saya bersyukur...)

Papan visi

20 menit pertama

MELURUSKAN

Buatlah daftar apa yang dapat Anda lakukan HARI INI untuk berlatih merasakan perasaan dari bagian 1.

Pelacak perasaan



METODE 3-6-9

Tanggal

Tuliskan nama hal yang ingin Anda wujudkan sebanyak 3 kali:

Tuliskan niat Anda sebanyak 6 kali terhadap hal yang ingin Anda wujudkan:

Tuliskan 9 kali apa yang ingin Anda wujudkan. Tulislah secara spesifik dan visualisasikan.

Jurnal harian

Papan visi

20 menit pertama

Pelacak perasaan



DIRI MASA DEPAN

AKU DI MASA DEPAN	
KARIER	
KESEHATAN	
HUBUNGAN	
KEROHANIAN	
KEKAYAAN	

VISUALISASI	
SAYA MEMILIKI	
SAYA MERASA	
JADI BEGITU	
SAYA MENDENGAR	
AKU MENYENTUH	

CATATAN

Jurnal harian

Papan visi

20 menit pertama

Pelacak perasaan



POLA PIKIR BERKELIMPAHAN

AKU INGIN JADI SIAPA?

APA YANG INGIN SAYA MILIKI?

Jurnal harian

Papan visi

20 menit pertama

Pelacak perasaan



REFLEKSI VISUALISASI

SELAMA VISUALISASI SAYA, SAYA MELIHAT:

SELAMA VISUALISASI SAYA, SAYA MERASAKAN EMOSI:

DENGAN MENGGUNAKAN KELIMA INDERA SAYA, SAYA BISA MELIHAT, MENDENGAR, MENCIUM, MERASAKAN, MENYENTUH:



APA YANG INGIN SAYA LIHAT LEBIH LANJUT:

APA YANG INGIN SAYA LIHAT LEBIH SEDIKIT:

Jurnal harian

Papan visi

20 menit pertama

Pelacak perasaan



MEDITASI

TUJUAN MEDITASI SAYA

1

2

3

TANGGAL

LATIHAN MEDITASI SAYA

TOTAL WAKTU

Jurnal harian

Papan visi

20 menit pertama

Pelacak perasaan



10 AFIRMASI SAYA

1.1. SAYA ...

1.2. SAYA ...

1.3. SAYA ...

1.4. SAYA ...

1.5. SAYA ...

1.6. SAYA ...

1.7. SAYA ...

1.8. SAYA ...

1.9. SAYA ...

1.10. SAYA ...

Jurnal harian

Papan visi

20 menit pertama

Pelacak perasaan



LEMBAR KERJA RASA SYUKUR

Tanggal:

Hari ini saya bersyukur untuk:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Orang-orang yang saya syukuri:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Sesuatu yang luar biasa yang terjadi:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Kenangan terbaikku:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Mengalahkan bagian-bagian hari saya:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Hal-hal yang membuat saya tersenyum:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Jurnal harian

Papan visi

20 menit pertama

Pelacak perasaan



HAL-HAL YANG BERSIFAT JIWA

SURAT

SAHABAT TERBAIKKU ADALAH

LAGU FAVORITKU

ACARA TV FAVORITKU

BUKU FAVORITKU

KEKHAWATIRANKU

Jurnal harian

Papan visi

20 menit pertama

Pelacak perasaan



PELACAK PERASAAN BAIK

SASARAN:

BULAN _____

AIR	UDARA SEGAR	PERGERAK AN	SAAT TEDUH	BUAH- BUAHAN	SAYURAN

MINGGU 1	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
AIR	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
UDARA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SEGAR	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
PERGERAK	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
AN	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SAAT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TEDUH	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
BUAH-	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
BUAHAN	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SAYURAN	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

MINGGU KE	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
2							
AIR	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
UDARA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SEGAR	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
PERGERAK	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
AN	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SAAT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TEDUH	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
BUAH-	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
BUAHAN	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SAYURAN	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

MINGGU KE	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
3							
AIR	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
UDARA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SEGAR	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
PERGERAK	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
AN	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SAAT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TEDUH	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
BUAH-	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
BUAHAN	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SAYURAN	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

MINGGU KE	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
4							
AIR	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
UDARA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SEGAR	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
PERGERAK	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
AN	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SAAT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TEDUH	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
BUAH-	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
BUAHAN	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SAYURAN	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Jurnal harian

Papan visi

20 menit pertama

Pelacak perasaan



DIRI TERBAIKKU

SAYA DALAM KONDISI TERBAIK SAAT SAYA:

SAYA MERASA

SAAT SAYA DALAM KONDISI TERBAIK SAYA

SAYA "DI DALAM

"KETIKA AKU MENJADI DIRIKU YANG TERBAIK

INILAH SAYA DALAM KONDISI TERBAIK SAYA:

Jurnal harian

Papan visi

20 menit pertama

Pelacak perasaan



DAFTAR KEINGINAN

DAFTAR KEINGINAN UNTUK

Jurnal harian

Papan visi

20 menit pertama

Pelacak perasaan



JURNAL HARIAN

FOKUS HARI INI

JAM TIDUR

UNTUK MELAKUKAN

JADWAL SAYA



DAFTAR PERIKSA PERAWATAN DIRI



RENCANA MAKAN

SARAPAN

MAKAN SIANG

MAKAN MALAM

Cemilan/Makanan Penutup

CATATAN DAN PIKIRAN SAYA

Jurnal harian

Papan visi

20 menit pertama

Pelacak perasaan



JURNAL MINGGUAN

SENIN

SASARAN

1

2

3

SELASA

RABU

DAFTAR YANG HARUS DILAKUKAN

KAMIS

JUMAT

CATATAN

SABTU

MINGGU

Jurnal harian

Papan visi

20 menit pertama

Pelacak perasaan

