



MANIFESTEERIMISE TÖÖRAAMAT

Liina Vettik

WWW.LIINAVETTIK.COM

MANIFESTEERIMISE

KOLM ETAPPI

I ETAPP: *Selgus*

SELLEKS, ET SAADA ELUS MIDA SA TAHAD,
PEAD SA OLEMA TÄIESTI SELGE SELLES,
MIDA SOOVID SAADA.

II ETAPP: *Fookus & tegevused*

KUS ON SINU FOOKUS?
KAS KESKENDUD ELUS PIGEM SELLELE MIDA
SA EI SOOVI JA MIDA SUL POLE VÕI
KESKENDUD SELLELE MIDA SA SOOVID?

HOIA OMA SOOVID PIDEVALT SILME ALL, ET
ALATEADVUS SAAKS TÖÖTADA SELLE NIMEL,
ET SULLE SINU SOOVITUT TUUA.

MANIFESTEERIMISE OLULINE OSA ON
TEGUTSEMINE.

TEGUTSEDES TEE ALATI LIHTSAID JA
KERGEID SAMME, MIS SULLE TUNDUVAD
ÕIGED.

III ETAPP: *Pingevabadus*

LASE LAHTI PINGEST, ET MIKS SUL EI
OLE VEEL SEDA, MIDA SA SOOVID, OLE
PAINDLIK JA USALDA, ET SEE TULEB
SINUNI VAREM VÕI HILJEM.

SELGUS ASJADEST MIDA SOOVIN

kuupäev: _____

KIRJUTA SIIA OMA SOOV OLEVIKUS.
(NÄITEKS "MUL ON UUS AUTO")

KIRJUTA SIIA KONTROLLITAVAD TINGIMUSED JA
TÄPSUSTUSED, MILLINE SEE LÕPPTULEMUS
PEAB OLEMA.
(NÄITEKS, SEE ON UUS AUTO SALONGIST, SEE
ON AUDI, SEE ON MAHTUNIVERSAAL KEREKA)

A) _____

B) _____

C) _____

KUIDAS MA ENNAST TUNNEN KUI MUL SEE
OLEMAS ON?

SELGUS ASJADEST MIDA SOOVIN

kuupäev: _____

KIRJUTA SIIA OMA SOOV OLEVIKUS.
(NÄITEKS "MUL ON UUS AUTO")

KIRJUTA SIIA KONTROLLITAVAD TINGIMUSED JA
TÄPSUSTUSED, MILLINE SEE LÕPPTULEMUS
PEAB OLEMA.
(NÄITEKS, SEE ON UUS AUTO SALONGIST, SEE
ON AUDI, SEE ON MAHTUNIVERSAAL KEREKA)

A) _____

B) _____

C) _____

KUIDAS MA ENNAST TUNNEN KUI MUL SEE
OLEMAS ON?

SELGUS ASJADEST MIDA SOOVIN

kunspäev: _____

KIRJUTA SIIA OMA SOOV OLEVIKUS.
(NÄITEKS "MUL ON UUS AUTO")

KIRJUTA SIIA KONTROLLITAVAD TINGIMUSED JA
TÄPSUSTUSED, MILLINE SEE LÕPPTULEMUS
PEAB OLEMA.
(NÄITEKS, SEE ON UUS AUTO SALONGIST, SEE
ON AUDI, SEE ON MAHTUNIVERSAAL KERE GA)

A) _____

B) _____

C) _____

KUIDAS MA ENNAST TUNNEN KUI MUL SEE
OLEMAS ON?

KUIDAS MANIFESTEERIDA OMA UNISTUSTE ELU



VISUALISEERI OMA UNISTUSTE ELU.

USALDA PROTSESSI.

VII OMA ENERGIAVÕNKED KOHAKUTI REAALSUSEGA, MIDA
SOOVID.

ÄRA UNUSTA, ET OMA SOOVIDEL FOOKUSE HOIDMINE JA TEGUTSEMINE ON
SOOVIDE TÄITUMISE VÕTI.

LASE LAHTI KONTROLLIST, ET ASJAD PEAVAD
JUHTUMA SINU TINGIMUSTEL.

SA SAAD SEDA MIDA MÕTLED, SEEGA OLE TÄHELEPANELIK OMA MÕTETE OSAS.

JOONDA TEGEVUSED OMA EESMÄRKIDEGA.

ALATI USALDA OMA SISETUNNET.

kiillus

WWW.LIINAVETTIK.COM

jõukus

SPIRITUAALSUS

PEREKOND

VISION BOARD

Tööleht



et

seda

näha,

pead

enne

uskuma

JÕUKUS

KARJÄÄR

TERVIS

ÄRMASTUS

HARIDUS

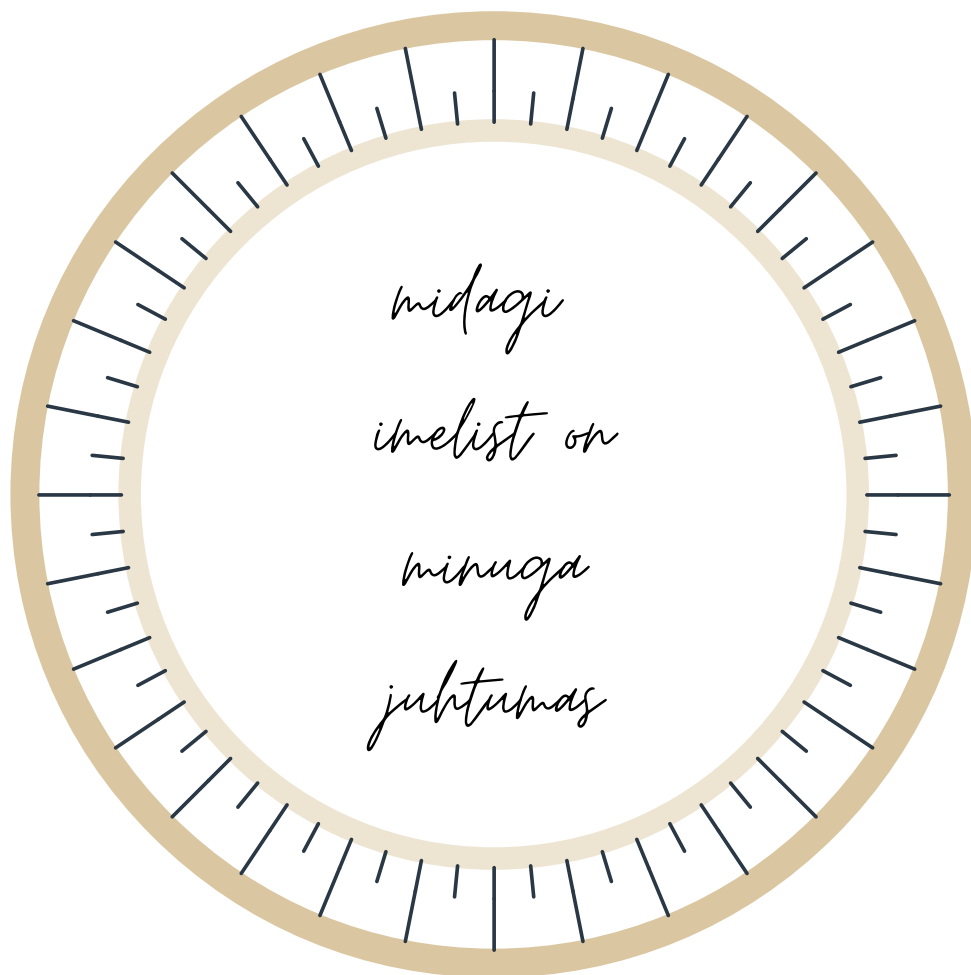
MEELEOLU JÄLGIJA

kun: _____



TÄITSA MADAL

TÄIESTI ÜLEV



Tõsta enda vibratsiooni

CHECKLIST

- ☐ HARJUTA TÄNULIKKUST
- ☐ TEE JALUTUSKÄIK LOODUSES
- ☐ MEDITEERI
- ☐ VÕTA VANNI
- ☐ KUULA INSPIREERIVAT MUUSIKAT
- ☐ PANE OMA KEHA LIIKUMA

Igapäevane päeviku pidamine

KUUPÄEV:
E T K N R L P

MILLE EEST
OLEN TÄNULIK:

VÄLJAKUTSED,
MILLEGA SILMITSI
SEISIN

Mis mind täna inspireeris:

KUIDAS SAAKS HOMME PAREMINI:

3 minuti ENESEKINDLUS

P Ä E V I K

M I D A G I M I D A M A T Ä N A H Ä S T I T E G I N :

T Ä N A O L I M U L L Õ B U S K U I :

T U N D S I N E N D A Ü L E U H K U S T , K U I :





MINU *parim* MINA

Harjumused, mida luua

Oskused, mida õppida

Väärtused, mida endas arendada

Omadused, mida omaks võtta



MINU "NOT-TO-DO" LIST

Asjad mis raiskavad minu aega:

Asjad mis tekitavad mulle stressi ja ärevushäireid:

Asjad mis imevad mu energiat:

Asjad mille juures tunnen end kohustatuna neid teha:

Asjad mida tegelikult ei pea ära tegema:

Asjad mida ma ei saa kontrollida või mille tegemine ei ole minu vastutada:



VAHEMAAD
Unistuste ja
REAALSUSE
vahel
nimetatakse
TEGEVUSEKS

TEGEVUSTE KALENDER

Soov, mida soovin manifesteerida:

TEGEVUS,
MIS TUNDUB ÕIGE JA LIHTNE

KUUPÄEV,
MILLAL TEHTUD

1. _____

2. _____

3. _____

Soov, mida soovin manifesteerida:

TEGEVUS,
MIS TUNDUB ÕIGE JA LIHTNE

KUUPÄEV,
MILLAL TEHTUD

1. _____

2. _____

3. _____

TEGEVUSTE KALENDER

Soov, mida soovin manifesteerida:

TEGEVUS,
MIS TUNDUB ÕIGE JA LIHTNE

KUUPÄEV,
MILLAL TEHTUD

1. _____

2. _____

3. _____

Soov, mida soovin manifesteerida:

TEGEVUS,
MIS TUNDUB ÕIGE JA LIHTNE

KUUPÄEV,
MILLAL TEHTUD

1. _____

2. _____

3. _____

TEGEVUSTE KALENDER

Soov, mida soovin manifesteerida:

TEGEVUS,
MIS TUNDUB ÕIGE JA LIHTNE

KUUPÄEV,
MILLAL TEHTUD

1. _____

2. _____

3. _____

Soov, mida soovin manifesteerida:

TEGEVUS,
MIS TUNDUB ÕIGE JA LIHTNE

KUUPÄEV,
MILLAL TEHTUD

1. _____

2. _____

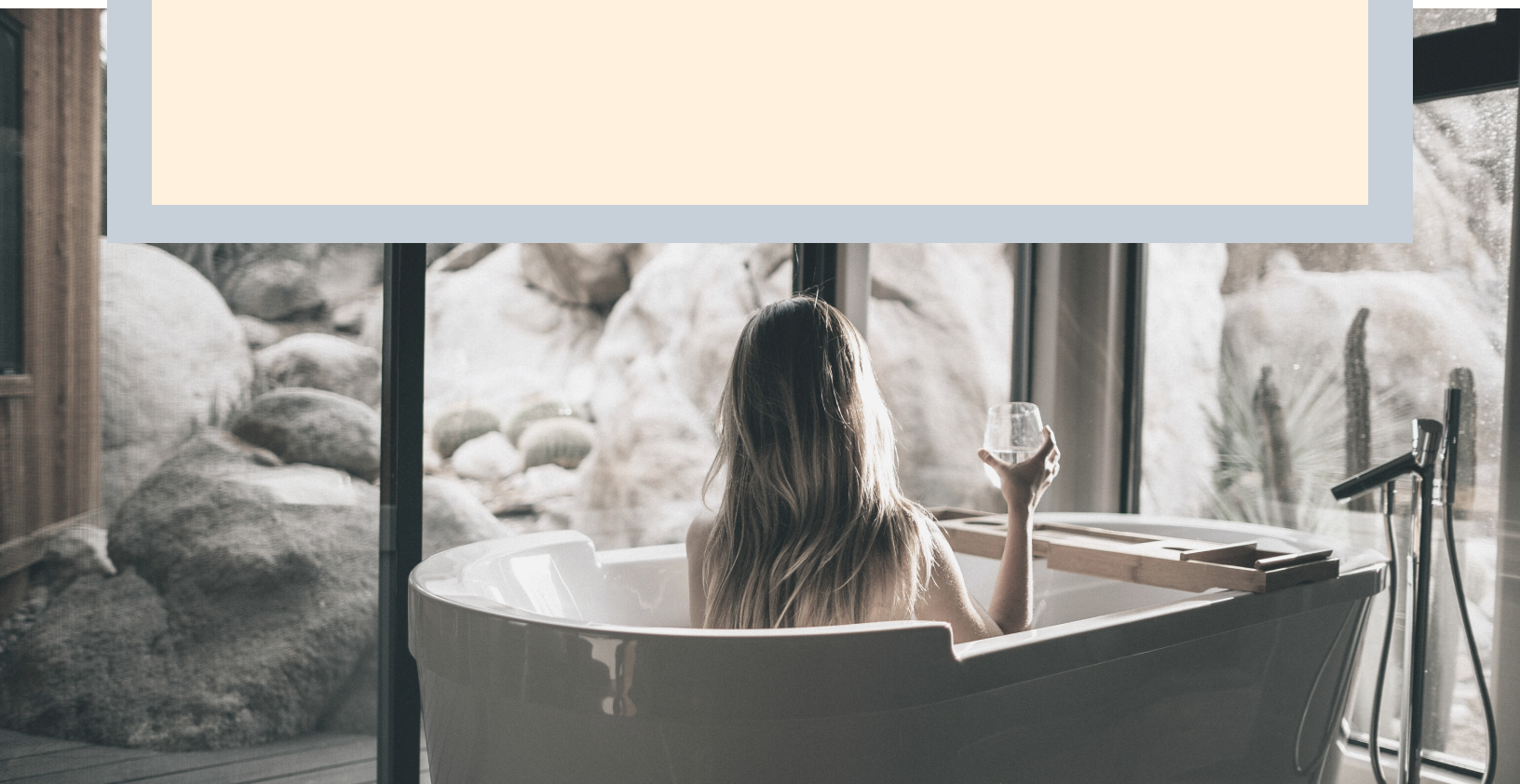
3. _____

NÄDALA TAGASIVAADE

KUUPÄEVAD: –

Saavutused:

MIDA TAHTSIN ÄRA TEHA, AGA EI TEINUD:



TAKISTAVAD USKUMUSED

Soov, mida soovin manifesteerida:

USUN, ET MINU JAOKS ON SEE VÕIMALIK

JAH ☐

EI ☐

MIDA SELLIST EI OLE MA VALMIS VASTU VÕTMA, MIS
VASTASEL JUHUL TÄIDAKS MINU SOOVI?

MIS ON KÕIGE HULLEM ASI, MIS SAAB JUHTUDA, KUI MU
SOOV SAAB TÕEKS?

Valdkonnad MINU OOTUSED VALDKONNITI

FINANTSID:

Materiaalsed eesmärgid

Sissetulekud

Investeeringimise eesmärgid

Heategeruv

SOSTIAALSUS:

Perekond

Sobrad

Romantika

IDENTITEET:

Professionaalsed eesmärgid

Vaimne areng

Füüsiline areng

Loomis