



Divine Elements

W O R K B O O K



Wie du mit der Kraft der vier Elemente Altes abschließen kannst und voller Freude und Energie ein neues Kapitel beginnst.

[DIVINE-ELEMENTS.DE](https://divine-elements.de)



WILLKOMMEN BEI DIVINE ELEMENTS

Schön, dass du dabei bist. Es gehört eine Menge Mut dazu, sein Leben in die Hand zu nehmen.

Aber du hast es gemacht. Dadurch, dass du diesen Kurs gebucht hast, hast du dem Universum bereits ein Zeichen gegeben, dass du bereit bist, **WIRKLICH** etwas zu verändern.

Schluss mit "guten" Vorsätzen und Zielen, die du eigentlich gar nicht erreichen willst.

Genau jetzt ist die perfekte Zeit, um Vergangenes sauber abzuschließen und positiv in ein neues Kapitel zu starten.

Aber **ACHTUNG!**
Dieser Onlinekurs kann dein Leben verändern.

ÜBER DIESEN KURS

In diesem Kurs nutzen wir die einzigartigen Eigenschaften und die kraftvolle Energie der vier Elemente, um Altes abzuschließen und mit Power und Energie ein neues Kapitel zu starten. Die vier Elemente unterstützen uns bei unserer Transformation.

Modul 1 - Erde

Die Erde steht für innere Stabilität und Ausgeglichenheit. Es hilft uns heraus zu finden, wo wir stehen und welche Schätze in uns verborgen sind.

Modul 2 - Luft

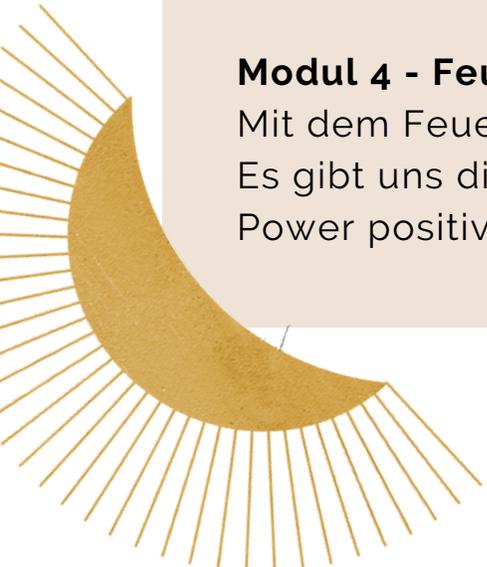
Durch Luft bringen wir Klarheit in unsere Gedanken und in unsere Emotionen. Dadurch können wir in chaotischen Situationen den Überblick behalten.

Modul 3 - Wasser

Das Element Wasser hilft uns, Altes zu vergeben und alles los zu lassen, was uns nicht mehr dient. So kommt unser Leben wieder in den Fluss und unsere Emotionen wieder in ihr Gleichgewicht.

Modul 4 - Feuer

Mit dem Feuer-Element entzünden wir unser inneres Feuer. Es gibt uns die körperliche und geistige Energie, um voller Power positiv in das neue Jahr zu starten.



DIE ELEMENTE DEINES DIVINE ELEMENTS KURSES

In jedem Modul erwarten dich verschiedene Formate, die dich in deinem Prozess unterstützen können. Betrachte sie als Angebot an dich. Wir geben dir hier unsere Empfehlungen weiter, mit denen wir die besten Ergebnisse erzielen konnten. Du allein jedoch entscheidest, welche du davon wie häufig nutzt.

Einen Tipp möchten wir dir ans Herz legen: Versuche, dein Training über die gesamte Woche zu verteilen, anstatt zuviel auf einmal zu machen, bzw. alles auf den letzten Drücker abzuarbeiten. Die Aufgaben und Übungen erfordern Zeit zur Reflexion und sie wirken nach. Wenn du dir täglich etwa 30 Minuten Zeit für dich nimmst, ist das optimal.

LIVE SESSIONS

Vom 7.12.2020 bis zum 3.01.2021 treffen wir uns wöchentlich in Online Live Sessions, wahlweise via Zoom oder Facebook live. In den Sessions bekommst du Input zum aktuellen Modul und dazu, wie du die Inhalte und das Element bestmöglich für deinen Erfolg nutzen kannst. Die Live Sessions werden aufgezeichnet und in den Kursbereich geladen.

WORKBOOK

Das Workbook ist dein wichtigster Begleiter bei deinem Prozess. Es ist wie dein persönlicher Coach, der dir zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Fragen stellt und dir so hilft, dich maximal weiterzuentwickeln. Das Workbook dient dir zur Reflexion und verbindet dich mit deiner inneren Kraft. Zu deinem Workbook gehören Audiodateien, die dich durch den Prozess führen. Wir legen es dir sehr ans Herz, das Workbook gewissenhaft auszufüllen und zu bearbeiten.

PRAKTISCHE TOOLS

In jedem Modul bekommst du eine Broschüre mit Impulsen, wie du dich noch mehr mit dem aktuellen Element kannst und dir selbst etwas gutes tun kannst. Praktische Tipps, die du während der Woche oder am Wochenende umsetzen kannst. Wir empfehlen dir, mindestens zwei Ideen aus der Broschüre auszuprobieren.



WORKOUT

Körper und Geist gehören untrennbar zusammen. Deshalb findest du in jedem Modul ein Workout, passend zum aktuellen Element. Mit dem Training unterstützt du die transformativen Prozesse, die in deinem Geist stattfinden, durch deinen Körper. Wir empfehlen dir, diese Session 2 Mal, besser 3 Mal im Modul anzuwenden. Achte deine Grenzen und lege gerne jeder Zeit eine Pause ein, wenn es zu intensiv oder anstrengend wird.

YOGA SESSIONS

Auch die Yoga Sessions unterstützen deine Transformation über die körperliche Ebene. Wenn auch auf eine andere Art als die Workouts. Es hilft, wenn du bereits mit Yoga in Berührung gekommen bist. Aber auch als Anfänger kannst du der Yoga Sequenz folgen. Idealerweise nutzt du die Yoga Session jeden zweiten oder dritten Tag im Modul Wenn du magst auch gerne öfter.

MEDITATIONEN

Zu jedem Modul gehört (mindestens) eine geführte Visualisierungs-Meditation. Darin verbindest du dich mit der Energie des Elementes und nutzt diese für deine schnelle Transformation. Die Meditationen können extrem wirkungsvoll sein, wenn du dich wirklich dem Prozess hingibst und öffnest, denn damit verankerst du deine Veränderung tief in deinem Unterbewusstsein. Nutze die am besten täglich oder jeden zweiten Tag.

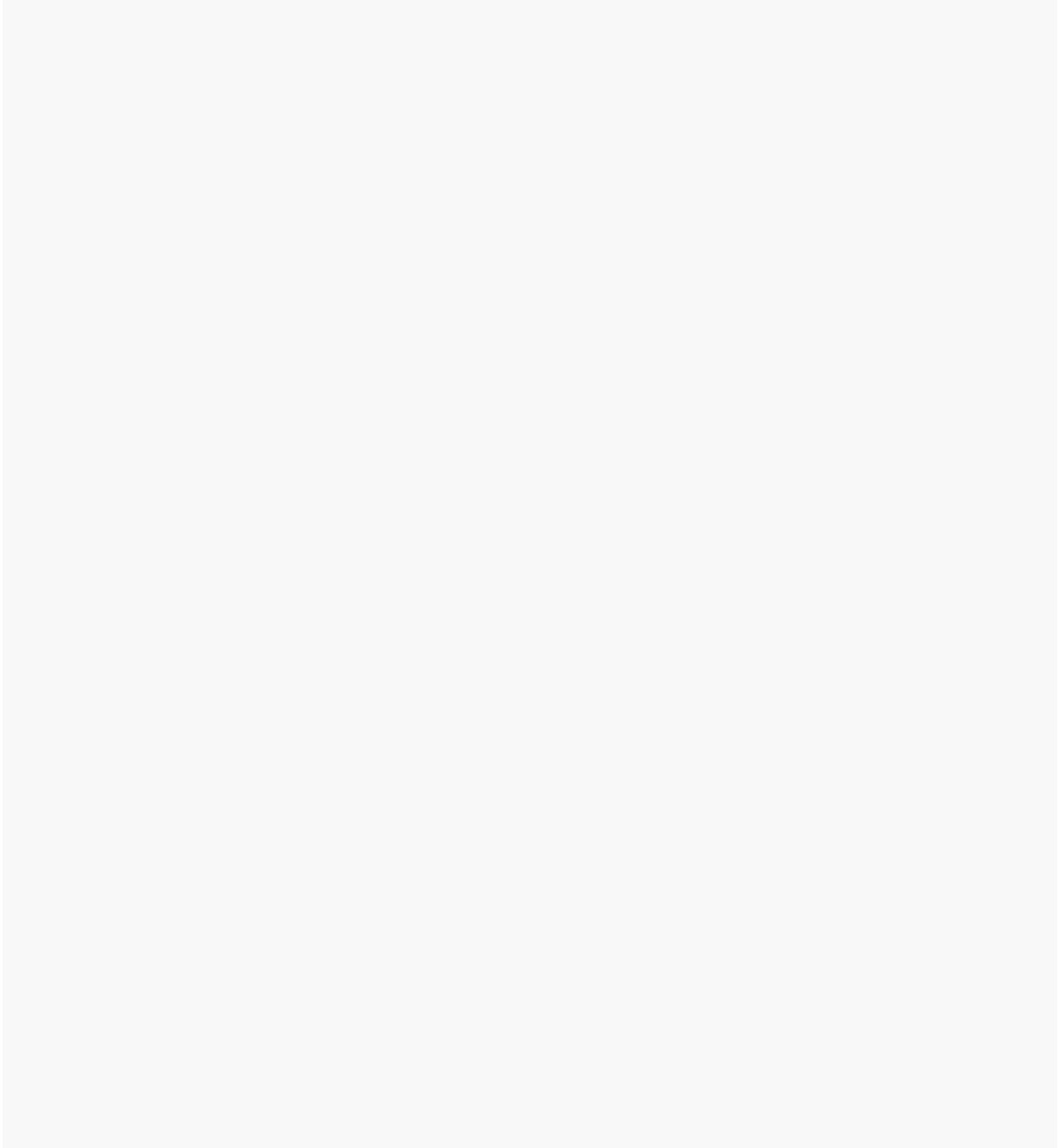
AFFIRMATIONEN

Affirmationen positive, selbstbejahende Sätze, die dich dabei unterstützen können, dein Unterbewusstsein positiv zu primen. Sie unterstützen die Fähigkeit, das eigene Verhalten systematischer und zielsicherer zu steuern. Wir haben dir zu jedem Modul schöne Affirmationskarten designt, die du überall dort aufhängen kannst, wo du an deine Reise erinnert werden möchtest. Die Botschaften verankern sich so tief in deinem Unterbewusstsein.



MEINE INTENTION, AN DIESEM KURS TEILZUNEHMEN

Notiere hier deine Gründe für deine Teilnahme. Was hat dich dazu bewogen, diesen Kurs zu buchen? Was erhoffst du dir davon?



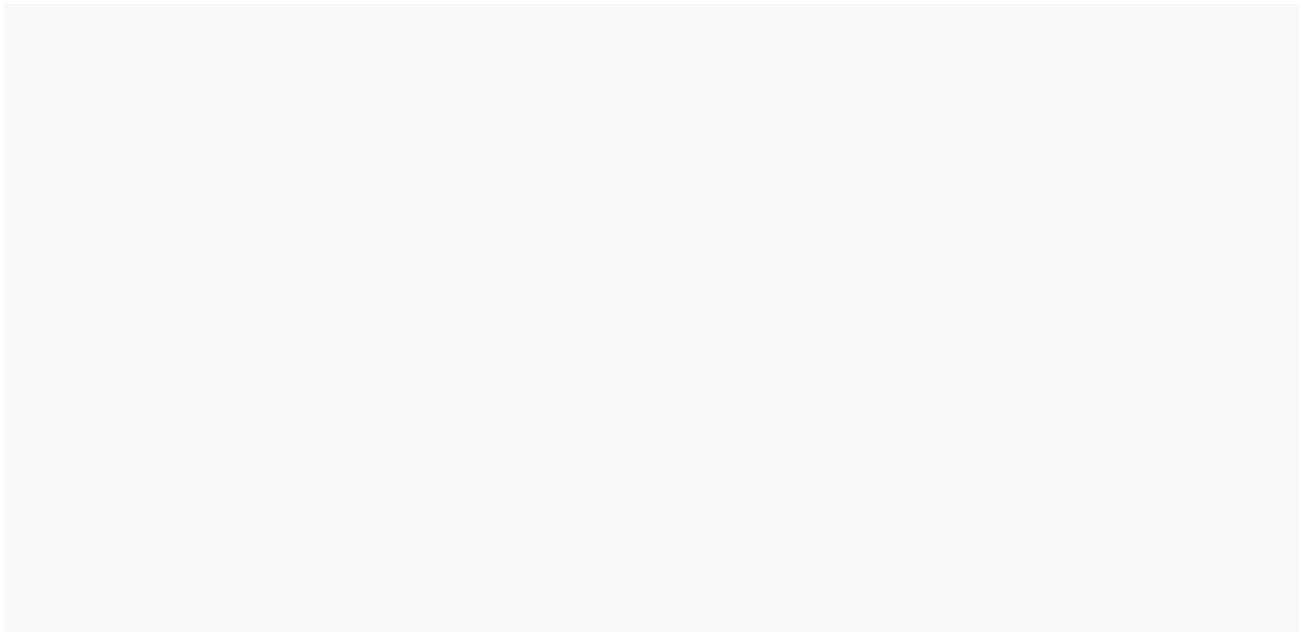
MEINE ZIELE FÜR DIE NÄCHSTEN 4 WOCHEN

Was hat sich für dich verändert, wenn du diesen Kurs erfolgreich abgeschlossen hast? Wie möchtest du dich fühlen, wenn dieser Kurs vorbei ist? Was hat sich transformiert?



UM DAS ZU ERREICHEN, VERSPRECHE ICH MIR...

Wie und wodurch committest du dich für deinen Prozess? Notiere hier, wie du dazu beitragen möchtest, deine Ziele zu erreichen.





Divine Elements

I call upon the element of earth.

May it protect us with its grounding force.

I call upon the element of air.

May it free our minds us with its fresh energy.

I call upon the element of fire.

May it grant us inspiration with its powerful force.

I call upon the element of water.

May it wash away our worries with its cleaning energy.

All you elements, may you bless this circle and open the
room for the best possible transformation for each and everyone of us.

let the magic happen.

AND