



*Väck elementen  
i dig*

Workbook

av Elin Hejll  
Avalons Prästinna



# Vecka 1: Förberedelse

Den här lilla boken är tänkt att vara som ett stöd på din resa med elementen. Till varje vecka finns frågor som du kan reflektera över eller skriva om i din dagbok. De är bara förslag, och är tänkta som en början och som hjälp. Du kan välja att svara på alla eller inga. Kanske får du tankar ändå som du själv reflekterar över.

Du väljer.

Jag önskar dig all lycka på din resa!



Varför har du bestämt dig för att gå den här kursen? Vad fick dig att ta beslutet att dyka djupare ner i elementen och en närmare kontakt med Gudinnan?

Vilka känslor finns inom dig nu när du ska börja?

Vad är ditt mål med de kommande fem veckorna? Vilka förväntningar har du? Är du spänd? Förväntansfull? Har du några rädslor?



Hur var det att skapa ditt altare? Beskriv dina känslor under processen, och hur det kändes när det var klart.

Är du van vid att skriva dagbok eller reflektera över dina känslor? Tycker du det är lätt eller svårt?

Hur upplevde du meditationen Den Heliga Grottan? Är du van vid att meditera? "Såg" du någonting? Beskriv dina upplevelser. Hur kändes det efteråt?

Hur upplever du den dagliga meditationen?



Hur var det att göra den första ceremonin på den här kursen? Vilka tankar och känslor kom upp för dig?

Hur har den här första veckan varit för dig?



## Vecka 2: Luft

Beskriv dina upplevelser med luftens element.

Vilka upplevelser har du haft? Vilka tankar har kommit upp?

På vilka fysiska sätt har du upplevt luftens element?

Vilka tankar och känslor har kommit upp för dig den här veckan?

Har du lätt för att finna din inre stillhet? Har du platser där du har lättare för att finna den stillheten?

Har du tänkt mer på ditt andetag den här veckan? Hur har det varit?



Hur var det att göra den guidade meditationen, och hur upplevde du den dagliga meditationen?

Vad har du upptäckt den här veckan? Vad tar du med dig?



## Vecka 3: Eld

Vilka upplevelser har du haft med eldens element den här veckan? Reflektera både över de fysiska och de känslomässiga upplevelserna, och även dina tankar om elementet.

Har du upplevt elden i din kreativitet? Anser du att du är en kreativ person? Varför? Eller varför inte? Vad älskar du att skapa? Var längtar du efter att skapa?

Kan du uppleva kreativa flöden, eller känner du dig ofta blockerad? Om och när du känner dig blockerad, vad kan hjälpa dig tillbaka till flödet?



Hur är det med din passion? Vad älskar du? Vad älskar du att göra?  
Lyssnar du, och följer du din passion? Hur kan du släppa din passion  
fri ännu mer?

Älskar du dig själv? Vet du om att du är helt och hållet älskvärd?  
Varenda liten del av dig?  
Vad kan du göra för att älska dig själv mer?

Blir du ofta arg? Eller håller du ilskan inne? Vet du att det bara tar 90  
sekunder för ilskan att försvinna ifrån din kropp, om du inte fortsätter  
att ält tankarna? Så nästa gång du blir arg, sätt dig ner, andas och  
låt ilskan göra det den behöver i 90 sekunder. Det krävs övning, men  
det går.

Hur kan du öppna ditt hjärta för eldens kraft?





Hur upplevde du meditationerna och ceremonin? Vilka känslor kom upp? Var det lättare eller svårare än förra veckan?

Vilken är din största lärdom den här veckan? Vad tar du med dig?





## Vecka 4: Vatten

Vilka upplevelser har du haft med vattnets element den här veckan?

Har du fokuserat extra mycket på alla kontakter du haft med vatten?  
Som när du dricker, tvättar händerna eller duschar?

Vilka känslor har kommit upp för dig? Vatten är nära kopplat till känslor, har du känt dig extra känslsam den här veckan?

Vad tycker du om att gråta? Gråter du ofta?



I ditt liv, känner du att du lever i ett flöde eller känner du dig blockerad eller stagnerad ofta?

Hur kan du bjuda in mer flöde i livet?

Hur har du upplevt meditationerna den här veckan? Vilka tankar och känslor kom upp?

Hur känns det att dekorera ditt altare nu?

Hur upplevde du ceremonin?

Känner du att dina upplevelser av att göra ceremoni och att gå in i meditationerna har ändrats på något sätt sen vecka 1?

Är det något speciellt kommer att bära med dig från din vecka med vattnets element?



## Vecka 5: Jord

Beskriv dina upplevelser med jordens element. Vad har du upptäckt?  
På vilka sätt har du fokuserat mer på jorden?

Vilka tankar och känslor har kommit upp?

På vilka sätt har du känt kontakten och samhörigheten mellan dig och Moder Jord? Tar du hand om dig själv? Kan du vara snällare mot dig själv? Firar du din underbara kropp?

Är det något speciellt du vill manifestera, och kalla in i ditt liv? Hur kan du göra så att det blir möjligt? Skriv ner några små steg och bestäm när du ska ta det första.



Anser du att du är en grundad och jordad person? Känner du dig nära Moder Jord? På vilka sätt? Hur upplever du det i din kropp?

Hur gör du för att grunda/jorda dig när du är stressad?

Hur har du upplevt meditationerna den här veckan? Hur kändes det före och efter?

Vilka tankar och känslor kom upp under och efter ceremonin?

Tar du med dig något speciellt efter den här veckans resa med jordens element?



# Efter kursen

Hur har du upplevt den här kursen? Vad har du lärt dig och upptäckt?

Var den som du trodde och hoppades?

Vilka var dina favorit-, och inte favoritdelar?

Var det något av elementen som du fick en extra bra och nära kontakt med? Var det väntat?

Hur har din upplevelse av Gudinnan varit? Har den ändrats sen början av kursen?



Planerar du att fortsätta resa och leva med elementen och Gudinnan?  
Hur tänker du göra det rent praktiskt?

Vilka tankar och känslor sitter du med nu efter att ha gjort denna fantastiska resa i fem veckor?

Hur har det känts att reflektera över dina tankar och känslor på det här sättet?

Har du några sista tankar som du vill komma ihåg?



Tack så jättemycket för att du gått den här kursen! Jag älskar när människor från hela världen kan vandra tillsammans på det här sättet, även om vi inte ens vet vilka de andra är!

Jag skulle vara jättetacksam om du vill skriva ner några tankar och kanske ge mig lite feedback om kursen. Kanske vad du tyckte om upplägget, om meditationerna, vad som var bra och mindre bra. Det skulle hjälpa mig i mitt fortsatta arbete.

Mejla mig på [info@elinhejll.com](mailto:info@elinhejll.com)

Eller kontakta mig via Facebook:

Stockholms Gudinetempel eller Priestessing Mindfully

Instagram: [avalonsprastinna](#) och [priestessingmindfully](#)

Tack så mycket!

Allt gott, Elin

