



RISE UP & SHINE

— UNI —

Ablauf und Inhalte

PLAN ZUR ÜBERSICHT

Dieser Plan gibt dir einen **schnellen Überblick** zu den wichtigsten Inhalten der **Rise Up & Shine Uni**. Außerdem skizziert er den möglichen **zeitlichen Ablauf**. Bitte beachte, dass es sich bei den empfohlenen Wochentagen nur um einen **Vorschlag** handelt. Du kannst die RUSU auch in deinem **ganz eigenen Tempo** machen und (einzelne) Sessions und Übungen jederzeit später angehen. Die Inhalte in deinem Mitgliederbereich stehen dir ein **komplettes Jahr** ab Kursstart zur Verfügung.

Spüre hier gerne in dich hinein, wie es sich für dich gerade stimmig anfühlt und wie du die RUSU **optimal in deinen Alltag integrieren** kannst. **Das Wichtigste ist:** Es darf **leicht** sein, soll **Spaß** machen und **keinen Stress** erzeugen. Stress ist ein wahrer Manifestationskiller!

Wir empfehlen dir trotzdem, **am Ball zu bleiben** und für dich einen **festen Rhythmus** zu schaffen, um ein **starkes Momentum** aufzubauen.



Erde

Start 04.03.2024

MODUL 1

Glaube an Wunder

INTRO-VIDEO
+ CHECK-IN IM WORKBOOK

MO

SESSION 1

Beginne zu träumen

Übung im Workbook: Stell dir vor, es ist ein Wunder passiert

DI

SESSION 2

Die Kraft des Manifestierens

MI

SESSION 3

Was, wenn ich nicht weiß, was ich will?

Übung im Workbook: Lerne dich neu kennen

DO

SESSION 4

Häufige Missverständnisse beim Manifestieren

FR

SESSION 5

Visualisiere deine schönste Zukunft

Übung im Workbook: Dein Zukunftsbild

CHECK-OUT IM WORKBOOK

Start 11.03.2024

MODUL 2

Erkenne dein wahres Ich

INTRO-VIDEO
+ CHECK-IN IM WORKBOOK

MO

SESSION 6

Vergiss alles, was du über die Welt zu wissen glaubst

Übung im Workbook: Verbringe den Tag in einer neuen Welt

DI

SESSION 7

Verändere dein Selbstbild und du veränderst dein Leben

MI

SESSION 8

Lerne den Identity Loop zu verstehen

Übung im Workbook: Der höchstmögliche Gedanke über dich selbst

DO

SESSION 9

Higher Self vs. Lower Self

FR

SESSION 10

Erinnere dich, wer du wirklich bist

Übung im Workbook: Liebesbrief von deiner Seele

CHECK-OUT IM WORKBOOK



Feuer

Start 18.03.2024

MODUL 3

Spüre Blockaden auf

**INTRO-VIDEO
+ CHECK-IN IM WORKBOOK**

MO SESSION 11

Wo stehe ich?

Übung im Workbook: Rad des Leben

DI SESSION 12

Entwickle ein starkes Körperbewusstsein

MI SESSION 13

Finde Energiezieher und -blockaden in deinem Leben

Übung im Workbook: Was möchte ich nicht mehr?

DO SESSION 14

Erkenne die Macht deines Unterbewusstseins

FR SESSION 15

Glaubenssätze und ihre Bedeutung für dein Leben

Übung im Workbook: Glaubenssätze shiften

CHECK-OUT IM WORKBOOK

Start 25.03.2024

MODUL 4

Lasse Altes los

**INTRO-VIDEO
+ CHECK-IN IM WORKBOOK**

MO SESSION 16

Begegne deinem inneren Kind

Übung im Workbook: Verbinde dich mit deinem inneren Kind

DI SESSION 17

Erkenne Familienverstrickungen

MI SESSION 18

Gehe in die Selbstvergebung

Übung im Workbook: Vergib dir selbst

DO SESSION 19

Vergebe anderen und werde frei

FR SESSION 20

Finde Kraft in der Vergangenheit

Übung im Workbook: Lebenslinie – die Vergangenheit in einem neuen Licht sehen

CHECK-OUT IM WORKBOOK

REST & RECAP WEEK
(01.04.2024-07.04.2024)

Manchmal bringt
uns eine *kleine Pause*
weiter als die größte
Anstrengung.



Wasser

Start 08.04.2024

MODUL 5

Überwinde deine Ängste

**INTRO-VIDEO
+ CHECK-IN IM WORKBOOK**

MO

SESSION 21

Urängste der Menschen

Übung im Workbook: Ängste loslassen

DI

SESSION 22

Den Angstkörper lösen

MI

SESSION 23

Die Angst vor dem Unbekannten

Übung im Workbook: Deine Vision 2.0

DO

SESSION 24

Wie gehe ich mit Ängsten im Alltag um?

FR

SESSION 25

EFT gegen akute Ängste

Übung im Workbook: EFT bei akuten Ängsten

CHECK-OUT IM WORKBOOK

Start 15.04.2024

MODUL 6

Entfalte dein Fülle- und Money Mindset

**INTRO-VIDEO
+ CHECK-IN IM WORKBOOK**

MO

SESSION 26

Erkenne die Fülle in deinem Leben

Übung im Workbook: Fülle sehen und dankbar sein

DI

SESSION 27

Verlasse dein Mangelbewusstsein

MI

SESSION 28

Money Mindset

Übung im Workbook: Deep Dive in dein

Money Mindset

DO

SESSION 29

Gib Geld die Erlaubnis, sich zu vermehren

FR

SESSION 30

Definiere deine Sicht auf Erfolg

Übung im Workbook: Erfolgsdefinition

CHECK-OUT IM WORKBOOK



Luft

Start 22.04.2024

MODUL 7

Verbinde dich mit deinem neuen Selbst

INTRO-VIDEO
+ CHECK-IN IM WORKBOOK

- MO** **SESSION 31**
Begreife dich in deiner Vollständigkeit
Übung im Workbook: Schattenseiten liebevoll annehmen
- DI** **SESSION 32**
Lasse Spiritualität ein Teil von dir
und deinem Leben sein
- MI** **SESSION 33**
Trainiere es, dich gut zu fühlen
Übung im Workbook: Neues Lebensskript
- DO** **SESSION 34**
Springe in eine neue Energie
- FR** **SESSION 35**
Wer möchte ich sein?
Übung im Workbook: Meine Unabhängigkeitserklärung

CHECK-OUT IM WORKBOOK

Start 29.04.2024

MODUL 8

Gehe für deine Zukunft los

INTRO-VIDEO
+ CHECK-IN IM WORKBOOK

- MO** **SESSION 36**
Entwickle einen Zukunftsplan
Übung im Workbook: Lebensweg: Interview mit
deinem zukünftigen Ich
- DI** **SESSION 37**
Etabliere stärkende Routinen
- MI** **SESSION 38**
Triff kraftvolle Entscheidung
Übung im Workbook: Werde zum CEO
deines Lebens
- DO** **SESSION 39**
Lebe heute bereits erfüllt
- FR** **SESSION 40**
Verbinde dich mit deiner RUSU-Power
und lass dein Licht scheinen
Übung im Workbook: Dein 90. Geburtstag

CHECK-OUT IM WORKBOOK