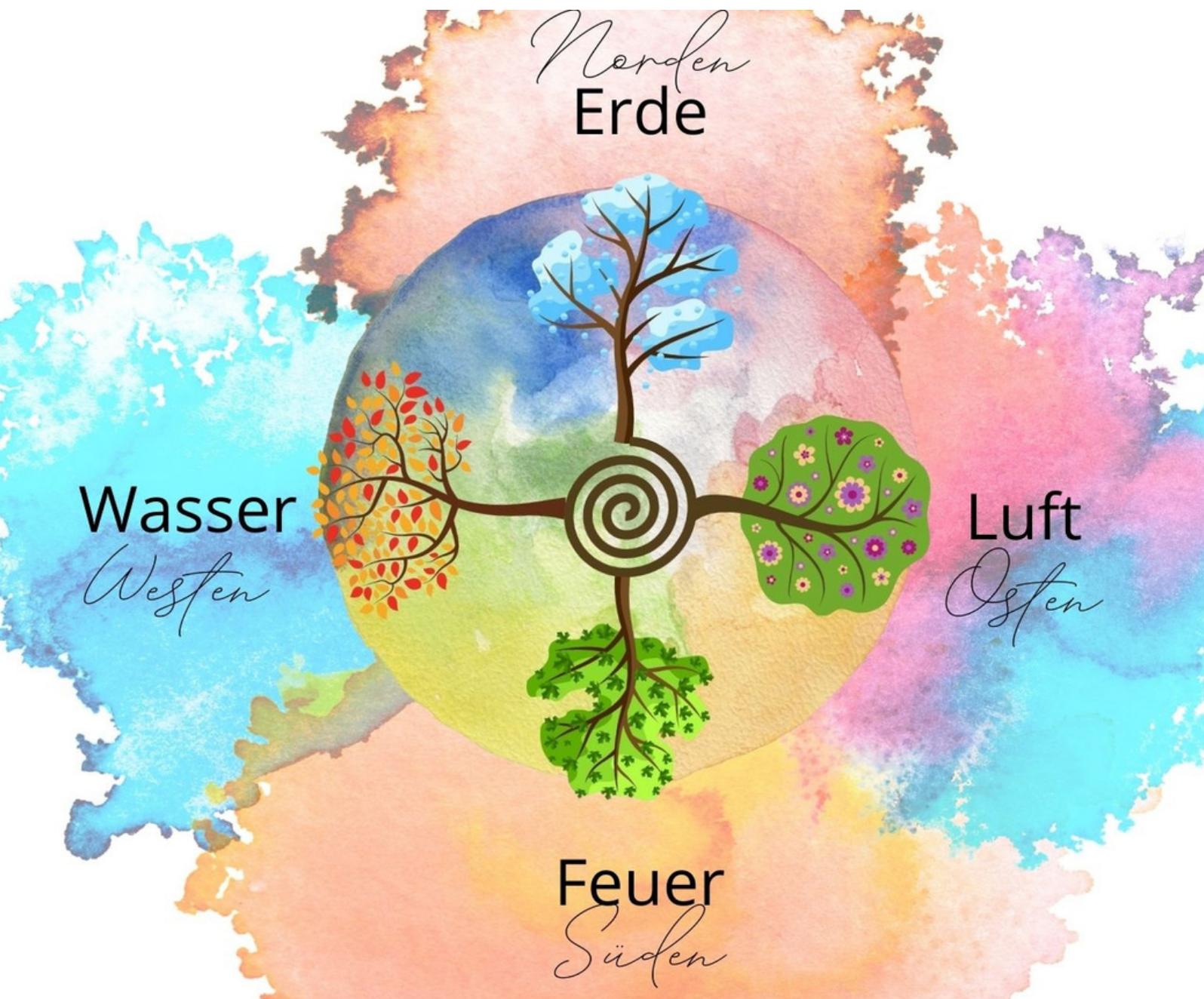


# Was dir fehlt, um im Flow zu sein.

by Fabienne Truffer



# Willkommen

Ich begrüße dich ganz herzlich.

In dieser PDF habe ich dir eine einfache und schnell umsetzbare „Übung“ zusammengestellt, mit der du herausfindest, was dir aktuell fehlt, um in den Flow, in die Leichtigkeit zu kommen.

Solltest du eine Video-Anleitung dieser PDF vorziehen, so klicke bitte hier:

[www.FabienneTruffer.com/Flowforscher](http://www.FabienneTruffer.com/Flowforscher)

Wir alle wollen im Flow sein, doch die meisten sind es nicht. Sie hechten den ganzen Tag den To Do's hinterher, mal hier, mal dort, nirgends richtig und fühlen sich abends leer, ausgelaugt, müde und unzufrieden.

Aber es geht auch anders. Du kannst aus dir heraus wirken, tätig sein, scheinen - und damit dein ganzes Umfeld inspirieren. Du hast dein eigenes Potential geweckt und ruhst in dir selbst.

Auch du kannst deinen Flow finden. Eine Möglichkeit möchte ich dir heute aufzeigen. Wir gehen in die Flow-Forschung.

Du kennst Dich bestimmt bereits etwas aus mit Astrologie, Numerologie und anderen wunderbaren Hilfswerkzeugen.

Und ich hab jetzt noch eine weitere, sehr einfache, aber effektive Möglichkeit für dich.

## Wie du in den Flow kommst

Richtig einfach in den Flow kommst du, wenn du dir anschaust, welche Elemente du in dir hast, beziehungsweise welches dir fehlt. Die Grundelemente sind Feuer, Wasser, Erde und Luft und überall und immer hier auf der Welt vorhanden.

Bevor ich dir jetzt gleich die Forscher-Anleitung an die Hand gebe, mit der du herausfindest, was du benötigst, um im Flow zu sein, schau dir bitte die folgende Auflistung der Elemente an. Sie erklärt kurz die Energie hinter jedem Element und hilft dir dich in deinem entsprechenden Element zu erkennen.

# Die Elemente mit ihren Energien

Erde



Kraft des Verwurzeln, Beschützen, Geborgen, sicher sein. Kann auch für Trägheit, Stillstand, Passivität, Strenge, Sturheit, Unbeweglichkeit stehen. Gibt uns ein Bewusstsein für Grenzen, sorgt für Stabilität. Hilft uns langsamer zu werden, Geduld zu entwickeln und Ordnung zu schaffen.

Feuer



Leidenschaft, Begeisterung, Hitze, Veränderung, Transformation, Selbstvertrauen, Kreativität. Hilft aktiv zu werden. Für sich einstehen, Grenzen wahren, stolz sein. Steht auch für den eigenen Willenskraft, Mut, Zorn, Aggression und Lust. Erfordert eine besondere Achtsamkeit, schenkt Entschlossenheit, hilft Risiken einzugehen, uns durchzusetzen. Öffnet den Herzraum für Herzlichkeit, warme Umarmungen.

Luft



Leichtigkeit, Freude, Kreativität,, Kraft des Neubeginns, Geschwindigkeit, Gedankenfreiheit, Kommunikation. Hilft uns die Dinge aus Distanz zu betrachten und alles etwas leichter zu nehmen. Steht auch für Wissen, Fragen, neugierig sein, lesen, Medien, Veränderung. Kann auch leichtfertig machen, Luftbusse werden lassen und für Unruhe und Rastlosigkeit stehen.

Wasser



Bringt uns in Kontakt mit unseren Gefühlen. Sich ihnen stellen und mit allen Facetten kennen zu lernen. Vielseitig, da es fest, flüssig und flüchtig sein kann. Grosse Reinigungskraft - die heilende Kraft der Tränen. Träumen, die Kraft der Fantasie, Intuition, Mitgefühl gehören auch zum Element Wasser. Vertrauen in die Liebe, steht für Verbindung und Verbundenheit. Dankbarkeit, Loslassen, Verabschieden. Kann auch bedeuten sich zu verlieren in den Gefühlen von Angst, Sorge, Schuldgefühlen, Trauer und so den eigenen Selbstwert schwächen.

# Was für ein Typ bist du?

Nun stell dir mal vor, du bist ein Mensch der immer gestresst und ruhelos ist. Und du wünschst dir im Flow zu sein, du möchtest es einfacher haben. Dann ist es wichtig zu schauen, woran das liegt. Es kann sein, dass du von Geburt an das Luftelement bei dir präsenter hast. (Welche Elemente bei dir präsenter oder weniger sind, dazu kommen wir gleich.) Das steht für Wirbel, Unruhe und Rastlosigkeit. Hier ist es nun wichtig, dass du das fehlende Element ergänzt durch gezielte, einfache Praxis, um die Elemente in dir im Einklang zu bringen. Hier ist der Ausgleich zum Beispiel das Element Erde. Das bringt dich zurück in den Flow.

Oder du hast 1000 Ideen, hüpfst hierhin und dorthin, bist sofort für alles Feuer und Flamme, aber kannst es einfach nicht zu Ende bringen. Dann ist vielleicht das Element Feuer und Luft bei dir besonders aktiv und du kannst mit Wasser und Erde einen Ausgleich schaffen.

Du willst im Flow sein, du möchtest es einfach haben, dann ist es wichtig zu schauen woran es liegt.

Und genau dazu möchte ich dich animieren. Und das geht so:

1

Berechne dein Stern-/Mondzeichen und  
Aszendenten hier: [https://www.horoskop-  
paradies.ch/gratis-angebote/aszendent-  
berechnen.html](https://www.horoskop-paradies.ch/gratis-angebote/aszendent-berechnen.html)

2

Schreibe dein Stern-/Mondzeichen  
und deinen Aszendenten hier auf:

-----

3

Ordne deine drei Sternzeichen dem  
spezifischen Grundelement zu. Siehe  
Übersicht auf der nächsten Seite. z.B:  
Jungfrau = Erde, Löwe = Feuer

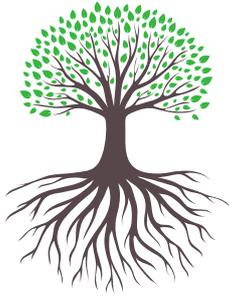
-----

4

Welche(s) Element(e) fehl(t)en?

-----

# Tierkreiszeichen



Jungfrau, Stier und Steinbock



Widder, Löwe und Schütze



Waage, Wassermann und Zwillinge



Fische, Skorpion und Krebs



# Wo bist du im Element?

Lies nun die Energie deiner Elemente auf S. 4 und 5 nochmals durch. Bestimmt kannst du dich mit deinen Elementen identifizieren und erkennst anhand deiner Lebenssituation, wo du ausgleichen musst.

Machen wir nun eine praktische Übung, mit der du sofort erkennst, warum bestimmte Situationen so herausfordernd oder belastend für dich sind. Oder warum du dich auf diese oder jene Art und Weise verhältst.

Wo im Leben besteht aktuelle deine grösste Herausforderung? Business, Partnerschaft, Familie, Soziales, bei deiner eigenen Persönlichkeit? Zum Beispiel:

- Erkennst du dein Feuerelement in deinen Schreimomenten gegenüber den Kindern? Deine Ungeduld und dein Frust?
- Erkennst du deine Sturheit gegenüber deinem Partner oder Regeln im Element Erde?
- Erkennst du deine Unstetigkeit im Element Luft und deine Gefühlsausbrüche im Element Wasser?

Um Ausgleichen zu können, in den Flow zu kommen, musst du nun das fehlende Element bewusst aktivieren.



# Wie aktivierst du ein Element?

Um das Element Erde zu aktivieren und damit Standfestigkeit, Geborgenheit, Ordnung und Langsamkeit, kannst du dich öfters erden: Stelle dir vor, wie Wurzeln aus deinen Füßen sich mit Mutter Erde verbinden und du so gefestigt bist.

Um das Element Feuer zu aktivieren und damit Kreativität, Leidenschaft und Begeisterung, kannst du bewusst der Freude nachgehen und schauen, was dich richtig erfreut. Hole dir das vermehrt in deinen Alltag.

Um das Element Luft zu aktivieren und damit Leichtigkeit, Kommunikation und Tempo, kannst du dich in Wechselatmung üben. Du findest Anleitungen dazu auf youtube.

Um das Element Wasser zu aktivieren und damit Mitgefühl, Vertrauen und Intuition, kannst du zum Beispiel ein Fussbad geniessen.





# Wie weiter?

Erkennst du die Kraft der Elemente? Es kann für dich ein absoluter Augenöffner werden. Das hoffe ich sehr.

Dieser kleine Forschungsmoment birgt ein ungemeines Potential für mehr Leichtigkeit. Denn es geht nur darum, die Elemente in dir gut in den Einklang zu bringen. So schwimmst du nicht mehr gegen den Strom und alle Energien, sondern im Flow und kriegst viel mehr erledigt als jemals zuvor.

In der Moonworld bringen wir diese Elemente aktiv in den Alltag. Du lernst die zyklischen Weisheiten der Natur kennen und darin zu fließen.

Dank den Jahreskreisfesten streifen wir jedes Lebensthema einmal im Jahr und können uns so ganzheitlich nähren, stärken und von Grund auf in den Flow bringen.

Unglaublich liebevoll, herzberührend, unterstützend und weiblich weise.

Für dich habe ich sogar einen tollen Rabattcode. Du wirst erstaunt sein. Schau hier:

[www.FabienneTruffer.com/moonworld](http://www.FabienneTruffer.com/moonworld)

# Wer ist denn diese

# Flow-Frau

## überhaupt?



"Du gehst den Weg des geringsten Widerstandes", wurde mir schon früh immer wieder leicht anklagend gesagt.

Mittlerweilen weiss ich, dass es eine Stärke ist, zu sehen wie es einfach gehen kann. Und so begleite ich nun

Frauen in eine neue Leichtigkeit und Gelassenheit, indem ich ihnen zeige, wie Zykluswissen hilft den Alltag zu strukturieren.

Geschickt kann ich dieses Wissen auch in meinem eigenen Alltag anwenden. Denn Langweilig ist es auch bei mir nicht mit Partner, zwei Teenie-girls, Hund, Katzen, Haus, Garten und einem Hof mit Walliser Schwarznasen. Ich weiss also genau um deine täglichen Herausforderungen, weil sie auch meine sind.

In meiner Membership "Moonworld" fliessen wir mit den Jahreskreisenergien, den Elementen und dem Mond ganzheitlich durch das Jahr und stärken jeden Lebensbereich achtsam. Es bleibt mehr Zufriedenheit und Energie für sich selbst.

Darum auch du:

*Let's flow...*



# Impressum

Fabienne Truffer, 2021

Dieser Inhalt wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden. Der Inhalt dieses Funbooks repräsentiert die persönlichen Erfahrungen und Meinungen der Autorin. Es wird keine Garantie für Erfolg übernommen. Die Autorin übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen, der im Funbook beschriebenen Ziele.

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

## GENDERING

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit ist dieses Dokument ausschließlich in der männlichen Form geschrieben. Selbstverständlich ist damit auch die weibliche Form gemeint.

## DIE AUTORIN

Fabienne Truffer, Kreuzstrasse 11, 3957 Erschmatt  
[www.FabienneTruffer.com](http://www.FabienneTruffer.com)

