

# Wie du in den Flow kommst

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



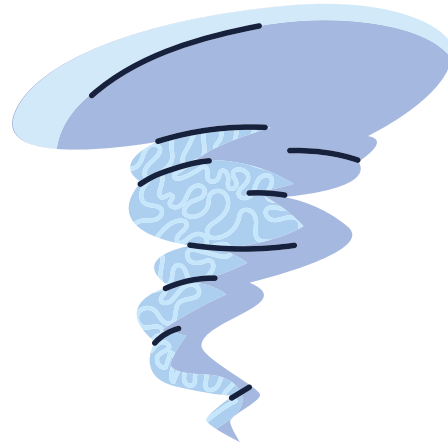
Kraft des Verwurzeln, Beschützen, Geborgen, sicher sein. Kann auch für Trägheit, Stillstand, Passivität, Strenge, Sturheit, Unbeweglichkeit stehen. Gibt uns ein Bewusstsein für Grenzen, sorgt für Stabilität. Hilft uns langsamer zu werden, Geduld zu entwickeln und Ordnung zu schaffen.

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.