



"När vi vågar utmana idén om oss själva ger vi oss ut på en resa, där inga kartor finns och där den enda kompassen är vårt hjärta och en djupare känsla av riktning."

En vision om ett glimrande liv

Att vara magisk är att leva livet fullt ut och att med generositet, kärlek och empati skapa en ny värld. Det säger Lee Seger, aktuell med sin nya bok "Ditt magiska jag – 13 steg till ett glimrande liv för dig, jorden och allt annat levande". Det inre arbetet med att förstå, acceptera och tycka om sig själv skapar en ny form av integritet som gör att vi fattar beslut som gagnar inte bara oss själva utan allt levande – vilket vår värd Gaia verkligen behöver.

Text Maria Svensson-Holm Foto Torbjörn Lagerwall, Charlotte Strömwall

Lee Seger som skriver om vägledning och helande i Free har nu kommit ut med sin tredje bok "Ditt magiska jag - 13 steg till ett glimrande liv för dig jorden och allt annat levande". En bok som uppmanar och inspirerar oss till att vända oss inåt för att förstå, acceptera och tycka om oss själva. Lee menar att vara magisk, är att leva livet fullt ut. När vi gör det är det inte bara självkärleken som växer utan även integriteten, den som gör att vi fattar beslut som gagnar inte bara oss själva utan även allt och alla som lever här på jorden.

Stegen i boken tar oss genom de ingredienser som behövs för att förstå mer om oss själva, för att hitta balansen och hela motståndet mot att leva på ett annat sätt. Den är full med övningar och meditationer och på bokens hemsida finns det arbetsmaterial att ladda ner.

MIN FÖRSTA REAKTION var att boken är fantastiskt vacker. Den glimrar i guld och är så mjuk och skön att hålla i. Man vill verkligen ta på den, öppna den, ha den nära sig. När jag läser recensioner om boken så ser jag att det inte bara är jag som känner så, många nämner bokens utformning. Lee skrattar när jag lovordar designen och instämmer, både med att det är vad de flesta påpekar och att hon även själv är mycket nöjd.

- Jag sa till min formgivare *Misan Friberg* att den skulle se magisk ut och att den skulle vara turkos. När hon sedan visade mig förslaget visste jag direkt att hon förstätt precis hur boken ville se ut. De första veckorna efter att den kommit ut fick jag hålla andan innan jag förstod att innehållet var lika uppskattat som utsidan. Det hade onekligen varit lite snopet om jag gett ut årets vackraste bok. Punkt.

DET VERKAR HON inte ha behövt oro sig över för trots att boken bara varit ute några månader pågår det redan kurser och bokcirklar över hela Sverige, där kvinnor samlas och jobbar tillsammans kring de tretton stegen. Lee menar att det är en bok som både är utmärkt att arbeta med själv och för att diskutera i grupp.

- Andlighet, förändring, balans, självkärlek och en ny syn på politik och på det feminina är ämnen som berör. Vi är många som är redo att ta ytterligare steg, och min förhoppning är att inspirera till just det.

Boken är, enligt Lee, en manual till ett annat sätt att leva. Även om den tar upp 13 olika steg så är det inget man följer till punkt och pricka, utan stegen är sådant som underlättar när man vill förändra sitt liv.

- När jag skrev satt jag hela

tiden med en önskan om att vara tydlig, att göra även det svåra enkelt. Jag ville också ge alla de som redan arbetar med dessa steg en påminnelse om hur viktiga de och deras arbete är, vilket också många har sagt att de fått och att det var skönt att verkligen förstå det.

FÖRÄNDRINGEN SOM Lee menar att vi är mitt uppe i handlar om att lämna ett destruktivt sätt att leva, med mycket rädsla, ego, behov av makt över andra, och synen på sig själv som offer eller maktlös. Motsatsen blir förstås ett liv i tillit, med hjärtat och glädjen som vägvisare och där vi förstår att vi inte bara är fullständigt vägleda utan att vi är medskapande till allt som sker.

- Det är inte längre så att vi behöver förändras, utan vi *håller på* att förändras. Att förstå hur man hanterar detta är vad boken handlar om. Det går att göra det till en spännande och kärleksfull resa och att förmedla detta är oerhört viktigt för mig.

På frågan hur det kom sig att Lee skrev boken svarar hon att hon kände att den behövdes. I sitt eget klientarbete som terapeutisk healer och vägledare har det alltid varit viktigt att lämna över kraften att förändras, att ►



KORT
OM
LEE

ÅLDER 55 år.
FAMILJ Vuxen son som bor i London och en tjuugoårig dotter hemma. Kat-ten Sigge och ett antal nära vänner och en stor grupp av fantastiska systrar.

BOR Malmö.
GÖR Författare, inspiratör och konstnär. Arbetar sedan mer än 15 år även som terapeutisk healer.

INTRESSEN Mitt arbete och livet i alla dess former.
AKTUELL MED Nya boken samt föreläsningar om Ditt Magiska Jag och vägledning i Daybyday Community.

De 13 stegen

1. Ett magiskt liv

Jag väljer att tro

2. Tacksamhet

Jag ser allt jag har

3. Närvaro

Jag vill vara här

4. Inre rum

Jag hittar min plats

5. Drömmar

Jag lyssnar på mitt inre

6. Intention

Jag bestämmer min riktning

7. Vägledning

Jag tar emot hjälp

8. Rytm

Jag hittar min balans

9. Medvetenhet

Jag får en överblick

10. Energimedicin

Jag helas på många plan

11. Helandeprocessen

Jag är nyfiken på vem jag är

12. Förändringen

Jag förstår varför jag är här

13. Dag för dag

Jag lever mitt liv

helas, att se vilka steg som behöver tas - tillbaka till klienten. Det är så lätt att tro att det bara kan ske i en healingsession med någon som är van att hela och se andra perspektiv. Enligt Lee är det precis tvärtom, alla har samma kapacitet att hela och begripa vad som sker i sitt liv. "Ditt magiska jag" är tänkt att ge förståelse för hur man själv kan arbeta med sin förändring.

ATT FÖRSTÅ HUR helandeprocessen går till underlättar. När man gör det kan man dels vila i processen och dels stärka upp den genom att bemöta det som sker på rätt sätt, vid rätt tillfälle. Att tolka sin vägledning är också något som gör resan helt annorlunda. Vetskapen om att vi inte är ensamma på vårt äventyr helar både sorg och känslan av separation. Det hjälper oss också med att förstå var foten helst vill placera sig, var nästa steg ska tas.

Lees kortlek, "Lee Seger Healingkort" och hennes "Daybyday Community" är andra verktyg till att förstå och ta sig igenom det som behöver helas, med omtanke, kärlek och en djup känsla av acceptans.

- Det är så makalöst viktigt att förstå att vi är okej, precis som vi är. Vi hade inte kunnat åstadkomma mer än vad vi har, på ett personligt plan.

DITT MAGISKA JAG inleds med frågan om läsaren är andlig och på ett smidigt sätt plockar den isär idén om att det på något sätt skulle vara flummigt att vända sig inåt och öppna upp för den magiska värld som väntar där inom oss.

- Att vara andlig innebär att vara medveten om att det finns en idévärld. Motsatsen till idévärlden är

den materiella världen. Det andliga går alltså inte att ta på, att anse att det finns en idévärld gör dig andlig. Begreppet att vara andlig har ett oförtjänt dåligt rykte då det kopplas till att vara religiös eller att tillhöra det som ganska nedvärderande kallas "new age", inte sällan tillsammans med epitetet flum. Det gör att många drar sig för att kalla sig andliga. Andlighet handlar om att vilja förstå det som inte är fysiskt manifesterat.

LEE BERÄTTAR ATT hon själv ofta fått höra att hon inte är så flummig och att det skulle vara en bra sak.

- Jag brukar skratta och säga att man inte blir mycket flummigare än vad jag är, men trots att jag lever ett djupt andligt liv och dagligen rör mig med helande, kanaliseringar, energiskiften och inre resor så upplever jag mig inte som ett dugg flummig. Jag är en kvinna som med integritet och klarsyn står i min egen kraft - med kärlek och acceptans för den jag är. Kvaliteter som jag har tillgodogjort mig genom ett långt andligt liv. Det finns inget flummigt med det.

LEES FRÄMSTA BUDSKAP är att vi dag för dag kan skapa den förändring vi så gärna vill ha. Att begreppet "gräv där du står" är vad som tar oss framåt. Precis som den vägledning Lee ger på sociala media och i hennes community visar boken att det är de små, små rörelserna som skapar de stora förändringarna.

Lee förklarar att när vi tillåter oss att känna det vi känner, samtidigt som vi undviker att tro att det definierar även resten av livet, helas vi. När vi vågar lyssna på hjärtat och låter den rösten vara vår främsta auk-

toritet, helas vi också. När vi dessutom förstår att livet är snitslat med vägledning blir det så oerhört mycket lättare att ta de steg som passar just oss. Vilket gör att vi samtidigt som vi helas får mer glädjen väglada oss framåt.

ATT VARA I VÅRT magiska jag innebär också att vi förstår hur vi kan ta hand om vårt energifält, hur vi blir av med negativ energi och hur vi reder ut inre konflikter som dränerar oss på energi. De flesta av oss har en eller annan inre konflikt, menar Lee. Där vi å ena sidan vet vad som är bra för oss, där hjärtat talar med en hög och tydlig röst - och där en annan röst gör allt för att tysta den med att ta upp allt som kan gå fel och kanske till och med att vi inte är bra nog för att genomföra det som hjärtat säger. När vi helas, reder vi ut vad som är vad - och resultatet blir att vi kan välja vad vi vill lyssna på.

Vi behöver inte heller jämföra oss med andra, eller ens med våra egna idéer om hur vi tycker att saker och ting ska vara. Ett genomgående budskap i boken är istället att vi är fantastiska, unika, och oerhört viktiga, exakt som vi är. Vår kompetens, vår förmåga att skapa, älska, glimra finns redan där. Det vi behöver göra är att identifiera det som ligger i vägen.

URSPRUNGLIGEN VAR "Ditt magiska jag" en första del i en tjockare bok, men Lee beslöt sig för att dela på dem och den andra delen, som mer djupgående beskriver helandeprocessen, har arbetstiteln "Det är okej". Just detta uttryck menar Lee är det viktigaste i allt helande. En mjuk, kärleksfull och tillåtande acceptans som säger att oavsett vad vi känner,

tänker och har varit med om - så är det idag okej. Att om och om igen säga detta till sig själv skapar en helt ny verklighet inom oss.

Lee visar också hur man kan få en bättre överblick över vilka åtgärder man ska sätta in för att må bättre. Kroppen är som bekant en fantastisk vägledare och visar oss med hjälp av sina symtom vad som behövs för att vi ska kunna nå en djupare avslappning och känna oss mer tillfreds med nuet och vår vardag. Hon kallar det för en behandlingskarta (se nedan).

DET TRETTONDE och sista kapitlet i boken sammanfattar de övriga tolv för att återigen påminna läsaren om hur oerhört mycket som kan göras dag för dag. Med enkla medel och med en förståelse för att förändring sker i de små rörelserna så leder varje medveten dag till att en helt

ny verklighet visar sig.

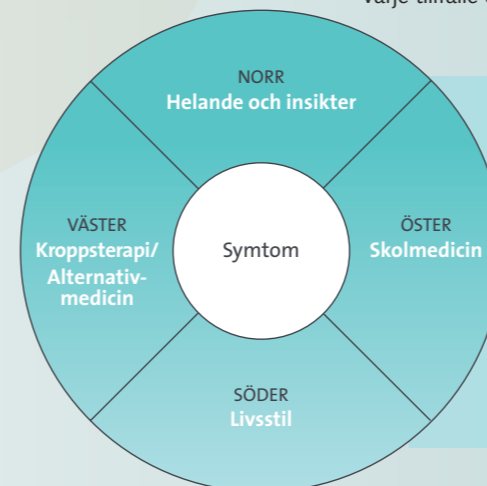
Lees långa erfarenhet av helande och utveckling har gett henne en stor förståelse för det motstånd som vi kan känna inför att förändras och att våga släppa taget om tvivlet som påstår att det inte går. Motståndet ska äras, vi känner som vi gör, men genom att medvetet stärka sitt magiska jag och låta det mjukt och fint ta allt större plats - blir förändringen snart självklar.

- En ny nivå inom oss öppnas upp där vi helt enkelt upplever mer kärlek, ser klarare och känner mer empati. Besluten vi fattar blir annorlunda och det behövs för att Gaia, vår fantastiska värd och planet ska kunna klara sig. Förändringen vi genomgår gagnar alltså inte bara oss själva utan även allt annat levande. Det är väl, som Lee avslutar intervjun med, magiskt om något? 🍀

Övning!

ORO Om du har för vana att oro dig, börja föra protokoll över din oro. Skriv ner när du oroade dig, varför du gjorde det och hur det hela slutade. Att få ner det som sker på prant hjälper dig att se klarare. Du ser vilka situationer som upprepar sig och det kan ge dig ledtrådar till vad din oro egentligen handlar om. Det hjälper dig att identifiera ditt drama.

För att bryta oron kan du träna dig i att vänta så länge som möjligt innan du släpper fram den och ännu längre tills du agerar på den. Om du till exempel väntar på ditt barn, din partner eller ett samtal, se till att du håller dig sysselsatt med annat och lugna oron när den kommer genom att säga till dig själv att det kan vänta ytterligare en stund. För varje tillfälle du gör så här, kommer nästa gång att bli lättare.



BEHANDLINGSKARTA Ta fram ett papper och skriv de symtom du vill förstå mer om i mitten av arket. Sedan delar du in pappret i fyra delar och skriver i norr vilka insikter och vilket känslomässigt helande du behöver titta närmare på. I öster skriver du vad skolmedicinen rekommenderar, i söder vad i din livsstil du kan förändra och i väster vilka kroppsterapier och så kallad alternativmedicin som skulle kunna passa.

När alla idéer, tankar och rekommendationer är på plats väljer du ut en eller max två saker från respektive hörn och håller dig till detta.

Kartan gör helandet dels mer övergripligt, och dels blir man av med känslan av att inte göra tillräckligt. I boken tas det självklart mest upp om hur man arbetar med helande och insikter, men Lee påpekar tydligt i boken att detta är en av de fyra aspekterna. Förutom skolmedicin tillhör alla tre aspekterna ett gott liv.

Övning!



Plus mer

Böcker av Lee Seger utgivna på Lee Seger Books and Art: Lee Seger Healingkort Revan i horisonten (nyutgåva) www.leeseger.com www.dittmagiskajag.se www.daybyday.community

RYTM Ta fram penna och papper och skriv *Morgon, Förmiddag, Lunch, Eftermiddag, Kväll, Nattnatt*. Fundera sedan och markera framför respektive tidsperiod vilken energi du använder. Feminin energi, som gör att du är stilla, lyssnande och lyhörd. Maskulin energi som gör att du agerar, strukturerar och sätter saker i rörelse. Eller båda. Se det i stora drag. Är ditt dygn uppdelat på ett annat sätt, skriver du upp det som passar dig. Förmiddag, eftermiddag och natt kan exempelvis delas upp i två delar.

Syftet är att se var du behöver balansera din rytm. En stressig morgon behöver exempelvis återhämtning innan eller under förmiddagen. En långsam förmiddag behöver aktivitet på eftermiddagen. Eller idealt: en stressig morgon får ett andningshål och en långsam förmiddag någon form av aktivitet, där handling går från tanke inom fem sekunder.

Du vet bäst själv och det enda du ska se upp med är tankar som säger att det inte går - för det gör det.