

ILLUSTRATIONER AV LEE SEGER

# LEE SEGER *healing* KORT



TOLKNINGAR  
OCH LÄGGNINGAR



TILL MINA FYSISKA OCH ICKE-FYSISKA VÄNNER.  
TACK FÖR ATT NI FINNS VID MIN SIDA.



ORIGINALBILDER AV LEE SEGER

LEE  
SEGER  
*healing*  
KORT

TOLKNINGAR  
OCH LÄGGNINGAR

LEE SEGER BOOKS AND ART

LEE SEGER BOOKS AND ART AB  
[www.leesegerbooksandart.com](http://www.leesegerbooksandart.com)

© 2016 Lee Seger och Lee Seger Books and Art AB

Mångfaldigandet av innehållet i denna bok, helt eller delvis, är enligt lagen om upphovsrätt förbjudet utan medgivande av förlaget. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande genom tryckning, kopiering, bandinspelning, elektronisk lagring och spridning etc.

FORMGIVNING Misan Friberg, Art Industry  
TRYCK Print in Baltic, Kaunas 2016

ISBN 978-91-983431-0-6

---

## INNEHÅLL

---

Att helas .....	7
Kortleken .....	9
Symbolernas betydelse .....	11
Chakran och färgernas betydelse .....	17
Tolkningar .....	23
Att dra kort .....	25
Läggningar .....	28
En healingsession med dig själv .....	35
Kortguide .....	42
<b>Healingkort Tolkningar .....</b>	<b>45</b>
Tack! .....	203



# Att helas

SANNINGEN ÄR ATT DU REDAN ÄR HEL. Du har allt du behöver. Du har självvärde, kärlek, stolthet, integritet och glädje. Allt finns inom dig och tillsammans med förmågan att känna frid är detta fullständigt naturligt för dig. Det är vad som ligger i vägen som ställer till det. Känslor som rädsla, sorg, ilska och utanförskap skapar blockeringar som gör det svårt att tro att det är möjligt att leva ditt liv fullt ut, med glädje, nyfikenhet och kraft. Känslor som gör det svårt att tro att det går att skapa en ny värld och ett nytt sätt att leva.

En healer är en person som hjälper andra att helas och en healer har tillit till att det går att förändras på djupet, att det går att leva utan dessa blockeringar. Under en session lånar klienten helt enkelt den tilliten och ser sin egen möjlighet med healerns ögon. Healern speglar klientens egen förmåga att få syn på sin kraft, sitt ljus och sin glädje.

Den här kortleken är designad så att du kan vara din egen healer. Korten hjälper dig att identifiera och att gå djupare in i dig själv. Texterna ger dig kunskap, hopp och inspiration. Genomgående uppmanar de dig att vända dig bort från tunga energier och välja att vara där du mår bra.

Du kan använda kortleken till att lära känna dig själv på ett djupare plan och förstå mer om vad som händer eller tidigare har hänt. Den kan hjälpa dig att förstå mer om hur olika personer, platser eller situationer påverkar dig. Insikterna är djupt helande och när du förstår vad som verkligen pågår inom dig har du lättare att välja det som är bra för dig.

Du kan också använda kortleken till att gå in i en healingsession med dig själv. När du i en läggning förstår att något är på väg upp inom dig som till exempel utanförskap, sorg eller ensamhet kan du passa på att hela det. Tillåt dig att sitta med känslan, att andas och låta det som ska komma upp, komma. *Alla kan hela och allt kan helas*. När du känner att det har lättat kan du dra ett annat kort och lägga det ovanpå det kort vars innebörd du har helat. Detta ger dig en visuell insikt i att du har förändrats.

JAG ANVÄNDER SJÄLV KORTLEKEN VARJE DAG och trots att det är jag som har skrivit den vägleder den mig dagligen in i nya insikter. Min förhoppning är förstås att den ska kunna bli lika viktig för dig, på din resa mot frihet och glädje.

# Kortleken

KORTLEKEN BESTÅR AV 77 KORT. Den har elva serier med sju kort i varje. De sju första serierna symboliserar olika inre processer och utgår från chakrasystemet, som du kan läsa mer om längre ner i texten. Dessa serier går under benämningarna SAMHÖRIGHET, LIVSKRAFT, SJÄLVVÄRDE, KÄRLEK, TILLIT, KLARSYN och ANDLIGHET. Varje serie visar olika aspekter av respektive chakra. Om du vill förstå mer om något chakra kan du samla de aktuella korten framför dig och på så sätt få en större förståelse för vilka olika psykologiska aspekter som berörs.

Nästa serie handlar om KÄNSLOR och visar våra starkaste känslor. Dessa känslor kan påverka vilket chakra som helst men deras ursprung är dock oftast kopplat till det chakra som bakgrunden på korten visar. För att understryka fördelen med att bli vän med dina känslor är bilderna milda och ljusa i färgerna. När du omfamnar och accepterar vad du känner släpper känslorna lättare taget om dig.

Den nionde serien visar hur viktig din BALANS är. Kortet tar upp de levnadssätt som bäst främjar en god balans. När de dyker upp i din läsning vet du att det är en indikation på att du är eller

håller på att komma i obalans. Det kan också innebära att du står inför en möjlighet att uppnå en ny form av balans inom dig.

VÄRLDEN är den näst sista serien och till skillnad från de tidigare har den inte fokus på de inre processerna utan på delaktighet i det yttre. Vi behöver varandra och världen blir bättre när vi tar vår plats i den. Korten är en stilla uppmaning att vända dig utanför dina egna processer. Korten kan självklart också tolkas som uppmaningar kring ditt inre liv. Kortet *Ansvar* kan till exempel visa att det är ett bra tillfälle att ta ansvar för dina känslor.

FRIHET är kortlekens sista serie och även namnet på det sista kortet. Dessa sju kort tar dig vidare i din utveckling. Energierna som de visar är de som ger dig frihet, skaparkraft och frid. Det är också i dessa aspekter av livet som du kan fortsätta att utvecklas i oändlighet.

# Tolkningar

SYMBOLERNA, FÄRGERNA, ORDEN och texterna i boken samverkar med dig för att du ska kunna få ökad förståelse för din situation, dig själv och hur du lever ditt liv.

Du drar alltid rätt kort och det finns alltid en djupare sanning än den som du kanske först ser. Ge det därför lite tid. Ta dig tid att läsa texterna. Även om du tycker att du förstår innebörden av kortet kan ditt undermedvetna ge dig en insikt som väcks av ett ord i texten. Samma kort och tillhörande text kan ge dig helt olika insikter beroende på frågeställning och vilka andra kort som dragits samtidigt.

Titta på bilderna. Färgerna och symbolerna för dig djupare. Har samma symbol kommit upp mer än en gång, ger det dig ytterligare en ledtråd till vad som rör sig inom dig. Har korten ett genomgående färgtema kan du koppla färgen till ett chakra och återigen förstå mer om vad som pågår.

Mycket sannolikt kommer du att märka att bilderna följer med dig in i meditationer eller drömmar eller under dagen då du är i behov av djupare förståelse för något. Ha gärna dagens kort stående framme, så att du ser det under dagen. Det påminner dig om vad du behöver veta och det helar på ett mjukt och subtilt sätt, utan att du behöver fokusera på det.

Har du dragit flera kort ger den sammantagna bilden mycket information. Du ser hur saker och ting hänger ihop. Även efter att du förstått vad varje kort vill säga kan din förståelse fördjupas när du tar in alla samtidigt. Om du tycker om att skriva, kan du skriva ner vad läggningen säger dig. Att ha en speciell bok för läggningar och deras tolkningar är spännande. Dina egna ord öppnar för ytterligare förståelse och sammanhangen blir ännu tydligare för dig. Snart nog får varje kort en djupare innebörd som är kopplad direkt till dig och ditt liv.

TITTA PÅ BILDEN, FUNDERA ÖVER ORDET, läs texten och lita sedan på de tankar som kommer till dig. Förstår du inte innebörden direkt så låt det vila. Skriv upp vilka kort du tog och vad du frågade om. När du fått klarhet kan du gå tillbaka och läsa hur du egentligen ställde frågan.

Vi har ett nedärvt symbolseende så även om du inte tidigare arbetat med kort och symboler kommer det snabbt att vakna inom dig. Du kommer då att märka att du även får lättare att tolka den vägledning som visar sig i dina drömmar och i den yttre världen. Livet blir helt enkelt mer magiskt.



# Läggningar

---

## ETT KORT OM DAGEN

---

Att dra ett kort på morgonen är ett bra sätt att vara förberedd på vilka energier som kommer att vara aktiva under dagen. Det hjälper dig att hålla balansen och du kan lättare parera sådant som annars kanske hade skakat om dig. Du kan också dra ett kort på kvällen för att förstå mer av hur dagen har påverkat dig.

---

## JAG JUST NU?

---

När du känner att du inte riktigt vet vad som pågår inom dig kan du dra ett kort med frågan var du befinner dig känslomässigt just nu. Vad det är som pågår inom dig? Eventuellt vill du dra något extra kort för att fördjupa svaret. Se övriga läggningar.

---

## HJÄLPER/STJÄLPER

---

En läggning som passar utmärkt när du har en frågeställning som du inte riktigt vet hur du ska förhålla dig till.

1

1. Själva frågan. Förklarar och ger andra perspektiv på frågan än det du kanske ser som givet.

2

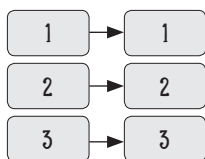
2. Vad hjälper mig?

3

3. Vad stjälper mig?

## FÖRDJUPNING

---



Om du drar ett kort som du inte riktigt förstår kan du dra ytterligare ett kort för att få det förklarar ur ett annat perspektiv. Det ersätter aldrig det första kortet, utan ger dig en fördjupning.

## MEDITATION

---

Dra gärna ett kort innan du sätter dig för att meditera. Du tar då med dig essensen av kortet in i meditationen och du kan låta frågan fördjupas inom dig.

## MEDICINHJULET

---

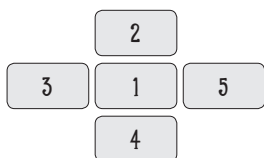
Detta är min personliga favorit och en läggning som jag ofta gör. Den visar huvudfrågan ur fyra olika perspektiv, vilket kan vara mycket lärorikt eftersom de olika aspekterna ger dig en tydlig bild av situationen eller frågan. Lägg korten med bilden nedåt och vänd dem först efter du har tagit alla korten.

Detta är en läggning du dessutom kan göra till en vacker ceremoni. Tänk att du själv sitter i mitten av läggningen, att du är det kort som du först har dragit, det som är själva frågan. Se dig själv sedan vända dig mot norr och be om hjälp att förstå den andliga aspekten. Dra ett kort och lägg det med bilden nedåt. Vänd dig därefter åt väster för att be om vägledning till att förstå den feminina aspekten. Och så vidare hjulet runt.

Medicinhjulet är ett mycket gammalt sätt att förstå sina processer på och när du använder det återknyter du till den del av dig själv som minns hur det är att leva närmare alla andra energier på jorden. Du fördjupar på ett enkelt och vackert sätt din relation med Moder Jord och med de fyra elementen som allting är upp-

byggt av. Norr har en koppling till luft, väster till vatten, söder till jord och öster till eld.

Efter ett tag kommer du att känna skillnad och/eller se olika vyer vid de olika riktningarna. Det är en del av din inre värld som gör sig synlig. Du kommer också att uppleva hur den förändras efter hand. Vill du fördjupa läggningen till en meditation kan du välja att undersöka den riktning som känns mest aktiv. Gå en bit och upplev landskapet du ser för ditt inre öga. Kanske dyker det upp någon eller så blir en känsla tydlig. Bara följ med. Helandet blir stort när du gör det för det är din egen inre värld som du lär känna.



1. Huvudfrågan.
2. Kortet i norr speglar det andliga perspektivet på frågan.
3. Kortet i väster speglar det feminina och känslomässiga perspektivet på frågan.
4. Kortet i söder speglar det fysiska perspektivet på frågan.
5. Kortet i öster speglar det maskulina och utåtagerande perspektivet på frågan.

## RELATIONER

---

Om du vill förstå hur en relation har påverkat dig eller påverkar dig just nu passar denna läggning bra. Det behöver inte nödvändigtvis handla om relationen till en person utan det kan vara till en plats eller ett projekt. När du ställer frågor om andra personer ska du förstå att det handlar om vad *du* behöver förstå. Svaret

stämmer men är inte nödvändigtvis det svar som personen själv skulle få, eftersom frågan då ställs ur dennes perspektiv.

1

1. X relation till mig

2

2. Min relation till X

3

3. Vad ska jag lära mig av relationen?/

Vad har jag lärt mig av relationen?

## CHAKRABALANSERING

---

När du känner dig ur balans och inte riktigt kan sätta fingret på vad som är orsaken kan du dra sju kort, ett för varje chakra. Det ger dig en tydligare bild av var i din process du är just nu. Fokusera på chakrat i kroppen en liten stund innan du drar respektive kort (se *chakraplacering sidan 18*).

7

7. *Kronchakrat* – andlighet, tvivel, medvetenhet

6

6. *Pannchakrat* – klarsyn, medialitet, livslögner

5

5. *Halschakrat* – tillit, val, tala din sanning

4

4. *Hjärtchakrat* – villkorlös kärlek, sorg, hat och bitterhet

3

3. *Solarplexus* – självvärde, yttre manifestation, den fysiska kroppen

2

2. *Sakralchakrat* – livskraft, kreativitet, kontroll

1

1. *Rotchakrat* – samhörighet, barndom, utanförskap

## ETT CHAKRA I TAGET

---

När du är medveten om vilket chakra som är aktivt inom dig kan du välja att arbeta med det mer intensivt, under förslagsvis en vecka. Gå igenom kortleken och välj ut alla kort för det aktuella

chakrat, sju stycken. Lägg dem framför dig och studera dem. Låt dem sjunka in. Läs även de respektive texterna. På så vis får du en klar bild av vad som pågår inom dig.

Blanda sedan de sju korten med baksidan upp och dra ett kort. Låt det vara dagens kort. Dra nu ytterligare sex kort från resten av kortleken, enligt läggningen nedan. Nästa dag drar du ett nytt kort av chakrakorten och låter det vara dagens kort. Upprepa läggningen med ytterligare sex kort från resten av kortleken.

Efter en vecka har du ökat förståelsen för dig själv, vågat se dig själv ur nya perspektiv och därmed helat en stor del av det som tidigare hindrat dig från att välja sådant som är bra för dig. Gör gärna en lapp med de sju begrepp som kort nummer fyra i läggningen ger dig. Ha den framme så att du ser den och enkelt kan låta dig påminnas om vad som hjälper dig under just denna period.



1. Ursprung till känslan
2. Dina medvetna tankar
3. Dina omedvetna tankar
4. Vad som hjälper dig
5. Vad som stjälper dig
6. Vad du ska lära dig

Det går alldeles utmärkt att använda denna läggning för de övriga serierna också: KÄNSLOR, BALANS, VÄRLDEN och FRIHET.

## EIT SÄTT ATT UMGÅS

Om du har en vän som du brukar prata om djupa, viktiga saker med kan ni med fördel använda kortleken medan ni pratar. Dra kort för att fördjupa både frågeställningar och svar. På samma vis kan kortleken användas för att fördjupa en kärleksrelation.

## TEURAPETISKT

---

Om du arbetar som healer eller som någon form av terapeut är kortleken ett utmärkt redskap. Du kan antingen låta klienten dra kort under sessionen eller så drar du själv ett kort före sessionen för att få ännu tydligare förståelse för vad klienten behöver förstå eller få uppleva under ert möte. Själv använder jag alltid medicin-hjulet före en session.

## TERAPEUTISK ROLL I EN VÄNSKAPSRELATION

---

Kanske är du som privatperson i en relation där du har en terapeutisk roll, det händer ju när vänner eller familj mår dåligt. Du kan då använda kortleken till att förstå vad du kan bidra med eller vad personen du vill hjälpa behöver. När du hjälper någon annan handlar det även om dig och att förstå vad i din väns situation som speglar dig själv är mycket lärorikt.

1

1. Vad behöver X?

2

2. Vad kan jag bidra med?

3

3. Vad kan jag lära av situationen?

## DRÖMTOLKNING

---

Att använda kortleken för att förstå dina drömmar är både stimulerande och roligt, det tar tolkningen till en ny nivå. Börja med att skriva ner eller tänka igenom det du har drömt. Dra sedan ett kort för själva drömmen. Kortet hjälper dig att förstå varför ditt undermedvetna har tagit fram just de händelser som utspelat sig. Fundera en stund på om det stämmer med din egen känsla eller om det gav dig ett nytt perspektiv på drömmen.

Dra sedan ett kort för varje symbolisk händelse i drömmen.

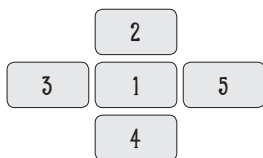
Om du till exempel har drömt att du åkt hiss i ett nyrenoverat hus med en gammal klasskamrat, kan du dra ett kort för hissen, ett för det nyrenoverade huset och slutligen ett för vad din klasskamrat står för.

Är du van att tolka dina drömmar kommer detta att ge dig ytterligare en fördjupning, och är du ny på området ger det dig en enkel väg in i symbolikens fantastiska värld.

## SJÄLSSYFTE

---

Detta är en spännande läggning att göra när du känner att du behöver förstå mer om ditt liv på jorden, ur ett större perspektiv. Det är en läggning som vinner på att göras vid väldigt få tillfällen. Korten placeras precis som medicinhjulet, med ett kort i mitten och de övriga i de fyra vädersträcken. Lägg korten med baksidan upp och vänd dem sedan ett efter ett. Behöver du förtydligande kan du dra ytterligare kort.



1. Min själ
2. Mina vägledares råd
3. Tidigare livs påverkan
4. Att lära i detta livet
5. Min syn på mig själv



---

## KORTGUIDE

---

### SAMHÖRIGHET – ROTCHAKRAT

1. Gaia
2. Mod
3. Trygghet
4. Familj
5. Barndom
6. Utanförskap
7. Lekfullhet

### LIVSKRAFT – SAKRALCHAKRAT

1. Livskraft
2. Makt
3. Kontroll
4. Värderingar
5. Relationer
6. Skuld
7. Överflöd

### SJÄLVVÄRDE – SOLARPLEXUS

1. Kroppen
2. Självvärde
3. Integritet
4. Inre barn
5. Stolthet
6. Självkritik
7. Framgång

### KÄRLEK – HJÄRTCHAKRAT

1. Kärlek
2. Acceptans
3. Ensamhet
4. Vänlighet
5. Förlåtelse
6. Avundsjuka
7. Bönen

### TILLIT – HALSCHAKRAT

1. Följa flödet
2. Helande
3. Egot
4. Tidigare liv
5. Uttryck
6. Konflikt
7. Vägledning

### KLARSYN – PANNCHAKRAT

1. Mottaglighet
2. Vara sann
3. Drama
4. Tålmod
5. Ny vision
6. Perspektiv
7. Kunskap

---

## ANDLIGHET – KRONCHAKRAT

1. Närvaro
2. Bejakande
3. Intention
4. Frid
5. Humor
6. Medvetenhet
7. Universum

## KÄNSLOR

1. Förtvivlan
2. Ilska
3. Skam
4. Sorg
5. Rädsla
6. Sårbarhet
7. Tvivel

## BALANS

1. Naturen
2. Kreativitet
3. Glädje
4. Tacksamhet
5. Tillit
6. Rytm
7. Meditation

## VÄRLDEN

1. Världen
2. Ansvar
3. Negativ energi
4. Generositet
5. Nyfikenhet
6. Deltagande
7. Förändring

## FRIHET

1. Feminin energi
2. Maskulin energi
3. Jag
4. Vi
5. Formlöshet
6. Oändlighet
7. Frihet



LEE  
SEGER  
*healing*  
KORT

TOLKNINGAR

# MOD

*Du har det mod som krävs.*

---

FÖRÄNDRING · TILLIT · DEN EGNA STYRKAN · NÄRVARO

---

VÄRLDEN BEHÖVER MODIGA MÄNNISKOR och du är mycket, mycket modigare än vad du är medveten om. Om du tänker efter gör du varje dag saker som kräver mod. Du möter återkommande situationer där du får anstränga dig för att inte bli rädd, stressad eller arg. En djupt liggande instinkt vill få dig att fly men i stället väljer du att använda ditt mod. Du tar ett djupt andetag och gör det du behöver göra. Det kan innebära att du tar det där jobbiga samtalet, går in ett rum fullt av främmande människor eller sätter dig i tandläkarstolen.

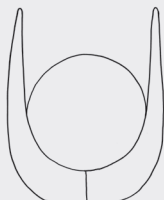
Under vissa perioder i livet krävs mer mod än under andra. Att inte förlora sig själv och sin integritet under en skilsmässa kan vara ett sådant exempel. Att sluta med ett beroende som nikotin, alkohol eller någon annan form av drog kräver också mod. Att tycka synd om sig själv, att se sig själv som en förlorare eller att hålla fast vid något gammalt är andra exempel på beroenden som det krävs mod för att släppa.

Att släppa taget om ett beroende innebär att du lämnar en bekväm plats av trygghet och öppnar dig för en förändring. Du ger

plats för något nytt som du ännu inte känner och detta är djupt skrämmande för de flesta. Att möta sig själv kräver mod men varje gång du vågar stå kvar i en känsla, vare sig det är abstinens, förtvivlan eller ilska, blir du mer och mer bekant med ditt mod. Du lär dig hur det fungerar, *att* det fungerar. Modet hjälper dig att vara sann mot dig själv och att känna tillit till din egen kraft. Det gör att rädslan ersätts med trygghet.

#### TOLKNING I PRAKTIKEN

1) Vad i ditt liv kräver mod just nu? Sitt med din rädsla, andas och försök förstå vad du egentligen är rädd för. Var snäll mot dig själv, acceptera att du är rädd och omfamna din rädsla med förståelse. Tänk på andra situationer där du är trygg och se dig själv vara på väg till den känslan. Sträck sedan på ryggen och ta dig an det som behöver göras.



Den lila färgen symboliserar universums villkorslösa kärlek och den röda färgen Gaias jordiska kraft. Hornen står för styrkan som du får när du är i kontakt med dem båda.

# VÄGLEDNING

*Du har den hjälp du behöver.*

---

GUIDER · SYMBOLER · TOLKNING · ÖPPENHET · UPPMÄRKSAMHET

---

DU ÄR ALDRIG ENSAM. Runt omkring dig finns flera icke-fysiska vänner som gör allt för att du ska känna dig trygg nog att släppa taget om det som inte gagnar dig och bli den du är. Det är vad all vägledning handlar om. Hjälp att hitta hem till dig själv och till fullo förstå din plats i universum, som själ och medskapare.

Till din hjälp har du guider och vägledare, skyddsänglar och ärkeänglar, familjemedlemmar och husdjur som gått över till andra sidan, kraftdjur, mästare, gudar och gudinnor och skapelsens ursprung. En del finns vid din sida hela tiden, andra kommer så fort du ber om det. Ditt eget kosmiska jag är såklart din allra största supporter och vägledare.

VÄGLEDNING KOMMER TILL DIG på många olika sätt. Den här kortleken är ett sätt, din intuition och dina drömmar är andra. När du vet att följa din vägledning blir livet enklare att leva. Du behöver aldrig förtvivlat ställa dig frågan varför när något händer. Det är i stället lätt att utan rädsla följa flödet.

## TOLKNING I PRAKTIKEN

---

1) Kanske ser du dina vägledare i drömmar eller meditation. Du kanske också kan höra dem eller bara vet att de är där. Vägledningen de erbjuder kommer till dig på olika sätt. En bok som trillar ner från hyllan, ett samtalsämne som dyker upp lite överallt, budskap i drömmar, vänners råd. Var öppen och lär dig tolka symbolerna. Kroppen är också en fantastisk vägledare.

2) Vad försöker vägledningen säga dig just nu? Kortet indikerar att det finns tydlig vägledning i ditt liv. Har du fått signaler som du inte har lyssnat på eller har du lagt märke till symboler som du inte brytt dig om att tolka? Nu är en bra tid att vara extra öppen och uppmärksam.



De magiska tecknen i bakgrunden är all den magi som finns för dig även om du inte ser den. Den blå färgen visar att det är fullt möjligt för dig att komma i kontakt med dina guider. Den turkosa lotusen påminner dig om att de alla vill dig väl, att du är omhändertagen och kan lita på livet.

# SÅRBARHET

*Värna om din sårbarhet och se den  
förvandlas till styrka.*

---

MOD · NAKENHET · STYRKA · HELANDE

---

SÅRBARHETEN BLIR KÄNNBAR när du börjar få syn på dig själv. Det betyder att du haft mod nog att kärleksfullt plocka ner dina skydd och verkligen synat de historier om dig själv som du kallat för sanna. Det som blottas är dina allra känsligaste punkter, och egentligen spelar det ingen roll om de är formade av egot eller om det är djupa sår. Känslorna har format dig, styrt dig och kommer nu i dagen.

På din resa har din förmåga att se dig själv med objektiva ögon utvecklats. Det inre vittnet är starkt och du kan i dag välja mellan att falla in i dramat som är kopplat till din sårbarhet eller att i stället med ömhet konstatera vad som sker. Acceptans, empati och villkorslös kärlek är stora helare nu.

ATT SE SIN EGEN SÅRBARHET gör bara ont en liten stund. Andra sidor hos dig har utvecklats i takt med att egot har gett vika och de hjälper dig nu att vara i kontakt med din sårbarhet. Din humor, din glädje, tacksamhet och kraft gör att du kan omfamna dig själv med förståelse och värme. Din självbild i dag omfattar annat än

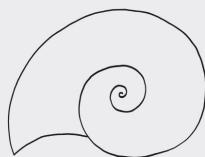
det skadade och utsatta. Du är så mycket mer och genom att acceptera hela dig återställer du nu obalansen inom dig.

### TOLKNING I PRAKTIKEN

---

1) Sårbarhet gör dig stark. Möjligheten att värna om dig själv och skapa ett liv där du tillåter dig att vara som du är gör att din fulla potential kan få lov att ta plats. Styrkan kommer då från en plats djupt inom dig. Värna därför om din sårbarhet. Bli vän med den och låt den känna sig accepterad.

2) Vet du vad din sårbarhet består av? Helande sker i lager och det är inte säkert att det du kommer åt är samma sak som du i början ville hela. Det som ligger framför dig just nu är kanske en helt ny kunskap om dig själv. Dra gärna ytterligare ett kort för att förstå vad som påverkar dig. Du har lättare att tycka om dig själv när du förstår dig bättre. Det är också enklare att då byta perspektiv för att se dig själv med nya, kärleksfulla ögon.



Mot den blå bakgrunden blir du tydlig som den hela. Ljusa, spirituella varelse du är. Snäckan omsluter din sårbarhet och väcker upp en ny självbild, som accepterar hela dig och gör dig trygg med att vara precis som du är.

# DELTAGANDE

*Det är nu lätt för dig att interagera med andra.*

---

VARA VÄLKOMMEN · ÖPPENHET · LEKFULLHET

---

ATT DELTA BETYDER ATT du är aktiv i ditt eget liv och att du inte låter inre eller yttre gränser begränsa dig. Ju större del av världen du inkluderar i din verklighet, desto mer välkommen blir du. Du kan delta i föreningsliv, i sociala sammanhang, i vänskaps- och kärleksrelationer och i arbetet med att knyta kulturella band mellan kända och okända världar. Ibland behöver du kanske bjuda till eller bjuda in. Belöningen är stor för du upptäcker genast att du blir tryggare.

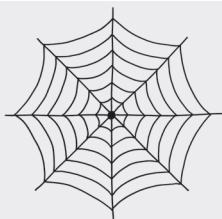
IBLAND BEHÖVER DU vara ensam och lära känna dig själv i tystnad. Ibland behöver du delta i aktiviteter tillsammans med andra. Båda innebär ett deltagande. Det tysta feminina gör att du deltar i din egen process och med det aktiva maskulina interagerar du med andra. Att delta i sitt eget liv är att lyfta blicken från det in-vanda beteendet och de redan många gånger tänkta tankarna. Ett positivt deltagande innebär att du är nyfiken, generös och lekfullt inställd till det som sker.

## TOLKNING I PRAKTIKEN

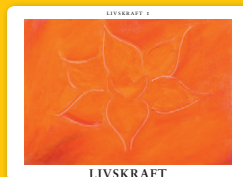
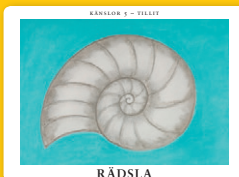
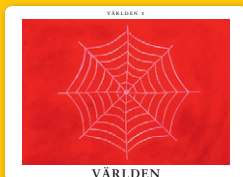
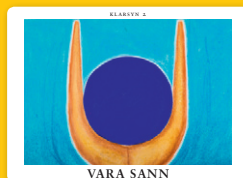
---

1) Kanske har de gränser som förut var nödvändiga för dig blivit för trånga? Kortet uppmanar dig att ta för dig av livet och söka nya aktiviteter att delta i. Nu är en lyckad tid för dig att tacka ja till något som du normalt brukar tacka nej till. Det kommer att omforma ditt liv och låta mer glädje och spontanitet komma till dig.

2) Om det känns svårt att bryta invanda mönster och reaktioner kan du ta ytterligare ett kort för att förstå vad det är som stoppar dig från att delta. Oftast är det känslan av utanförskap och utsatthet men det kan också vara oerfarenhet och svag självkänsla. Kanske tror du inte att du behövs? Det gör du! Mer än du kan ana.



Deltagande helar utanförskap. När du tillåter dig att vara en del av något större, när du öppnar dörren inför något nytt blir du mindre ensam och utsatt. Du kommer att tydligt se väven som länkar oss alla samman.



»De vackraste mest omtänksamma texter  
och bilder, som talar direkt till hjärtat!«

CITAT UR »LEES VECKA« PÅ FACEBOOK

LEE SEGERS VACKRA KORTLEK hjälper dig att på ett lekfullt sätt lära känna dig själv på ett djupare plan. **77 kort** och en bok på 200 sidor som berör de flesta aspekter av livet och som visar på möjligheten att vända det som känns tungt mot glädje, nyfikenhet och kreativitet. Boken innehåller förslag på läggningar, hur du kan tolka korten och tips om hur du blir din egen healer.

FOTO: TORBJÖRN LAGERWALL



**LEE SEGER** är konstnär och författare med mångårig erfarenhet av healing, vägledning och andlig utveckling.

[leeseger.com](http://leeseger.com)

[facebook/leesvecka](https://facebook.com/leesvecka)

[facebook/leesegerspage](https://facebook.com/leesegerspage)

LEE SEGER BOOKS AND ART  
[leesegerbooksandart.com](http://leesegerbooksandart.com)

