

## **Bli din egen healer**

Andliga vägledaren och healern Lee Seger är övertygad om att allt kan helas och att alla kan hela. Här berättar hon hur hennes healingkort kan hjälpa dig att bli din egen healer och stärka kontakten med ditt inre ljus och kraft.

## **Hitta självkärlek och glädje**

Att helas är att lära sig att älska sig själv och att bli kär i sitt eget liv. Det är en resa som är väl värd att göra och med kunskap om hur helandet går till, blir den mycket enklare. Acceptans och kärlek är nyckeln och det ska vara mjukt, enkelt och kärleksfullt – oavsett vad vi har varit med om. Det behöver inte ske över en dag, det viktiga är att vi gör vad vi kan.

Att vi bär på rädsla och lågt självvärde är inte alls konstigt eftersom det är effekter av den tid vi lever i. Vårt jobb är att kärleksfullt leta reda på anledningarna och hela såren och dess påverkan. I takt med att vi gör det stärks ljuset inom oss och det blir ännu lättare att fortsätta hela. Det i sin tur gör att vi drar till oss mer positiva händelser – vilket gör oss gladare och mer tillfreds. Dessutom påverkar vårt ljus andra, så helande blir som ringar på vattnet.

## **Din läkningsresa är viktig för jorden**

Vi står inför en turbulent tid med mycket yttre kaos och vår inre läkningsresa är vad som kommer att återställa balansen på jorden. När vi vänder oss inåt och helar våra sår, karma och nedärvda mönster kommer vi åter att stå i vår fulla kraft – en kraft som består av kärlek, integritet, glädje och frid – och då skapar vi den läkning och balans som både människa och jord behöver. En människa i balans skapar inte en värld i obalans utan fattar beslut som påverkar världen och framtiden positivt.

## **De sju stegen till läkning**

När vi helar är vi detektiver i vårt eget liv som letar efter negativa mönster, efter egots envisa röst och efter de dramor som vi tenderar att upprepa. Vi vill också närma oss starka känslor som rädsla, sorg, förtvivlan och ilska – för allt detta är vad som skapar vår obalans. Under dessa känslor och övertygelser ligger dock friheten och kontakten med vårt universella jag. Vilket är det samma som universums ursprung, den högre intelligensen och den villkorlösa kärleken.

Healingkorten är ett redskap som kan hjälpa oss att bli mer medvetna. Allt som krävs är lite nyfikenhet och en vilja att ta reda på mer om oss själva och vad som pågår inom oss. Texterna är djupt kärleksfulla och vägleder igenom det som känns svårt och ut till styrka, glädje och självkärlek.

## **De sju stegen till din inre healer**

Nyfikenhet. Att vilja veta mer om vem du är och vad du egentligen känner är första steget. Korten hjälper dig att förstå mer om dig själv.

Insikter. När du förstår vad en känsla egentligen handlar om blir du både klarare, klokare och mer objektiv.

Meditation. Om du mediterar på insikten ger du dig själv möjlighet att förutsättningslös möta det som finns kopplat till känslan.

Acceptans. Genom att helt och fullt acceptera det som kommer upp läks du på djupet.

Tacksamhet. När du avslutar med att tacka för vad som skett, stärks den magiska medvetenheten. Du förstår att du har fått hjälp och att du är vägledad och älskad.

Glädje. Därefter är det dags att resa dig upp och göra något som gör dig glad. Du höjer då frekvensen i kroppen.

Tillit. Nu är det egna arbetet över och du kan lita på att helandeprocessen fortsätter. Den högre intelligensen, den helande och djupt kärleksfulla kraften, gör resten.

Hur du kan använda korten

Du kan välja att dra ett kort om dagen för att spegla vad du behöver bli medveten om just nu. På så sätt blir varje kort ett steg i den process du befinner dig i. Texterna i boken är nycklar till din egen kunskap och hjälper dig att förstå på djupet.

När du däremot känner att du vill ha en djupare förståelse finns det flera läggningar att använda. Du kan titta närmare på olika relationer, du kan balansera dina chakran och du kan få olika aspekter av en fråga förklarade. Du kan också tolka drömmar och förstå ditt själssyfte. I boken finns förslag på många sätt att använda korten.

Lee Seger Healingkort

Kortleken består av 77 vackra och symboliska kort samt en vägledande bok, som förklarar hur man kan tolka korten och hur man blir sin egen healer.

Text och illustrationer: Lee Seger.

**Lee Segers** andliga resa började för mer än trettio år sedan och hon arbetar som healer, författare och andlig vägledare. Lee har hjälpt tusentals genom att ge healingsessioner samt hålla i föreläsningar och workshops. Grunden i allt hennes arbete är att alla kan hela och att allt kan helas – och att det är meningen att vi ska göra det.

Hennes nya bok *Revan i horisonten* kommer ut i augusti och är en roman om att hitta kärleken till sig själv efter en skilsmässa.

Du kan nå Lee via hennes FB sida @leesegerspage där hon vägleder, ger kurser och inspirerar. För mer information besök [www.leeseger.com](http://www.leeseger.com)

