

Healing är en otrolig kraft, en energi, som vi alla kan använda oss av och som verkar där den behövs. Healern Lee Seger har tagit fram en kortlek med tillhörande bok som du kan använda för att hela och utveckla dig själv. Här visar hon olika läggningar och hur du kan använda kortleken.

TEXT: LEE SEGER OCH PAULINA HOLKENBERG  
FOTO: TORBJÖRN LAGERWALL OCH CHARLOTTE STRÖMWALL



# Stärk dig själv med kärleksfull healing!

Sedan 15 år tillbaka arbetar Lee Seger som terapeutisk och energitransformerande healer. Healingkortleken skapade hon för sina klienter, eftersom hon ville att de skulle ha möjlighet att fortsätta det helande arbetet själva, även efter sessionen.

– Jag ville att kortleken skulle ge insikter, ett djupt helande och att den skulle väcka en känsla av stolthet och självkärlek.

Upplägget och kortlekens system bygger på de processer vi går igenom när vi helas och texterna lyfter alltid den svåraste känsla till en möjlighet

att byta perspektiv och se sin egen kraft, sitt ljus.

– Till min stora glädje är det idag betydligt fler än mina klienter som använder kortleken och jag får ständigt höra att den är magisk. Jag känner förstås en djup tacksamhet inför detta.

Här beskriver Lee hur du kan använda den, om du skulle känna att den lockar dig.

## Dagens kort

Att dra ett kort om dagen är oerhört helande. Det gör att du hela tiden är i linje med dig själv och din helande-

process, nuet och din framtid. Kanske har du fullt upp under dagarna och då kan en stund med dig själv och dina kort vara det som får dig att hålla balansen.



## Det här är Lee

**Gör:** Författare, inspiratör, vägledare och arbetar sedan 15 år tillbaka med terapeutisk och energitransformerande healing. Hon vägleder bland annat i krönikor och på sociala medier. Tillsammans med sitt team driver Lee Day by day Community, en digital plattform för helande, inspiration och gemenskap.

**Böcker:** "Revan i horisonten", "Lee Seger Healingkort", "Ditt magiska jag – 13 steg till ett glimrande liv för dig, jorden och allt annat levande".

**Hemsidor:** [www.leeseger.com](http://www.leeseger.com) och [www.daybyday.community](http://www.daybyday.community)

**Facebook:** @LeeSegerAB

**Instagram:** @lee\_seger

## Så använder du Lees healingkortlek!

### Blanda leken och dra ett kort

Sätt dig tillrätta, ta några djupa andetag och vänd ditt fokus inåt. Ta kortleken i handen och sitt en stund och blanda korten. Gärna med slutna ögon, så att ditt fokus är inåt.

När du känner dig redo, tänker du för dig själv att du vill dra ett kort för dagen. Sprid ut korten som en solfjäder och dra det kort du vill ha, eller låt handflatan sväva över korten och rent fysiskt känna vilket kort som vill fram. En del känner att handen dras till kortet, eller att det känns varmt eller kallt vid ett speciellt kort.

Ett annat sätt är att låta "kortleken välja" och det gör du samtidigt som du blandar. Skillnaden mot tidigare är att du nu har öppna ögon för att se vilket kort som kortleken vill skicka fram. När du ser att ett visst kort sticker ut, tar du det.

1. Blanda korten ordentligt. När du känner dig redo, tänker du för dig själv att du vill dra ett kort för dagen.



2. Sprid ut korten som en solfjäder och dra det kort du vill ha, eller låt handflatan sväva över korten och rent fysiskt känna vilket kort som vill fram.



3. Titta på bilden, på symbolen och färgerna. Läs också överst vilken serie kortet tillhör och längst ner det ord vars energi det bär. Känn efter vad det väcker i dig och när du känner att det har landat inom dig, öppnar du boken och läser om kortet.

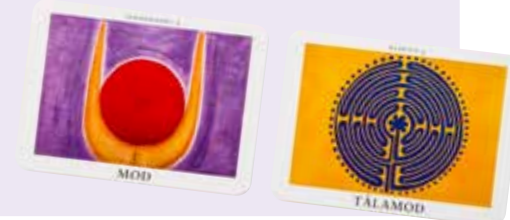
## Din tolkning

Nu har du en tanke med dig för dagen. Du kan låta den processa i bakhuvudet, eller

så vet du precis vad det handlar om och kan aktivt följa det råd som du har fått till dig när du läst och tittat på kortet. Det är viktigt att komma ihåg att det är din egen vägledning, och det är du som inom dig tolkar och tar till dig det du behöver veta. Kortet är en kanal som bär en helande energi, men det är du som gör din tolkning.

## Fördjupningskort

Om du inte riktigt förstår vad kortet vill säga dig kan du dra ett fördjupningskort. Det ersätter aldrig det första, utan ger dig bara en riktning åt vilket håll du ska tänka. Du blandar helt enkelt kortleken igen och tänker på det kort som du först dragit, att du vill ha ökad förståelse för dess betydelse. Fördjupningskortet kan göra bilden klarare.



## Känn, läs och inspireras

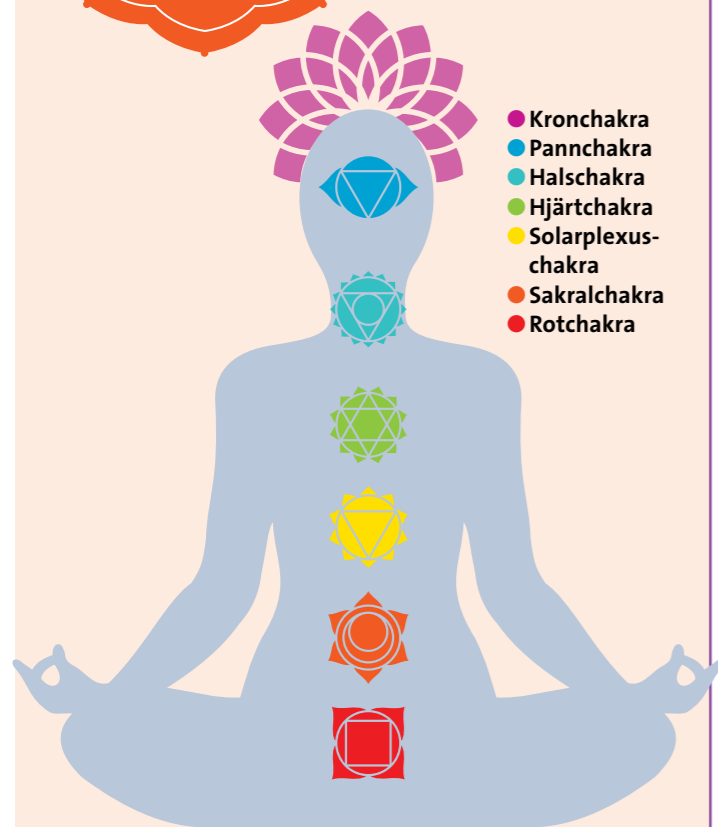
Nu när du har ditt kort, vänder du ditt fokus till kortet. Varje bild innehåller massor av information som du, ju mer du arbetar med kortleken, lätt och enkelt kommer att förstå.

Titta på bilden, på symbolen och färgerna. Läs också överst vilken serie kortet tillhör och längst ner det ord vars energi det bär. Känn efter vad det väcker i dig och när du känner att det har landat inom dig, öppnar du boken och läser om kortet.

I boken finns dels en text som innehåller nycklar till din egen kunskap och ord som gör att du kan sätta kortet och dess budskap i ett sammanhang. Du kan också läsa om vad kortet betyder i praktiken vilket hjälper dig att förstå precis vad dagen vill bära med sig. I en grå ruta ser du dessutom vad symbolen och dess färger betyder. En beskrivning som är helande att läsa, för när man förstår symbolen och färgernas djupa symbolik blir även det som känns svårt, lättare.

## Chakra-läggning

Detta är en läggning som passar perfekt när du känner att du är i obalans, och inte riktigt kan sätta fingret på vad som orsakat den.



- Kronchakra
- Pannchakra
- Halschakra
- Hjärtchakra
- Solarplexus-chakra
- Sakralchakra
- Rotchakra

1. Precis som tidigare sätter du dig bekvämt, och blandar korten mellan varje kort du drar. Du börjar med att fokusera på **rotchakrat**. Sätt fokus på dess plats i kroppen, sitt en stund och andas. Dra sedan ett kort för rotchakrat. Lägg det längst ner. Rotchakrat handlar om samhörighet, och därmed också om utanförskap. Det rör barndomen, ursprungsfamiljen och känslor som trygghet, mod och lekfullhet. Det kort du dragit visar hur du just nu förhåller dig till detta, och vilka processer som är aktiva. Sitt en stund och känn in och fundera kring kortet du dragit. Läs gärna i boken. Skriv ner dina reflektioner om du vill.

2. Nästa steg är **sakralchakrat**, som sitter ett par fingrars bredd nedanför naveln. Den energin är fantastisk i all sin glans med kreativitet, sexualitet, livskraft och förmågan att stå i sin egen kraft. Baksidan av den är behovet av att kontrollera sig själv, andra och olika situationer för att man inte litar på att det är tryggt att vara som vi är. Besvärliga relationer, ilska och att ta ansvar för saker som vi inte behöver är typiska effekter av ett sakralchakra i obalans. Dra ett kort genom att fokusera på platsen i kroppen och lägg det ovanför det första kortet. Känn in och läs i boken.



Chakraläggningen ger dig en förståelse för var obalansen sitter. Dra gärna ett fördjupningskort till det chakra som behöver helas. På den här bilden har vi dragit ett fördjupningskort till sakralchakrat och pannchakrat.

3. Tredje kortet är för **solarplexuschakrat**. Med hjälp av den energin lär vi oss om hur vi manifesterar oss själva ute i världen. Vår identitet, självvärde och självförtroende kommer ur detta chakra. Det gör också känslor av skam och av att inte duga och vara värd någonting. När du fokuserar på solarplexus i kroppen och drar ett kort kommer kortet att visa hur du känner dig i denna energi, just nu. Sitt med kortet en stund och känn in.

4. Nu är det dags för det mittersta kortet i denna långa rad av kort och det är förstås kortet för **hjärtchakrat**. Platsen för vår förmåga att generera och dela med oss av villkorslös kärlek, och att kunna ta emot den. Sorg, bitterhet och avundsjuka är sådant som skapas inom oss när vi inte är i balans med att ge och att ta emot kärlek. En kärleksfattig barndom kan ha satt tunga lås på dörren in till hjärtat. Generositet mot oss själva, ett mjukt och fint arbete mot att förlåta det som behöver förlåtas, gör att hjärtat på ett kärleksfullt sätt kan öppnas upp. Kortet du drar visar var du är i den processen just nu.

5. Det femte kortet är för **halschakrat** och här handlar det dels om tillit till att livet bär oss, dels om att våga vara sann och visa världen vem vi är. Olika former av rädsla är förstås motpunkten till tillit, men vad som är bra att komma ihåg är att där rädsla finns, finns alltid tillit tillgängligt. Vi känner rädsla för att vi vet hur tillit känns. I halschakrat arbetar vi även med tidigare liv och med egot. Kortet du drar visar vad som är mest aktivt just nu.

6. Det sjätte kortet bär energier som rör vår medialitet, vår förmåga till klarsyn och till en högre kunskap. När sikten är grumlig och vi inte riktigt vill se eller förstå det vi egentligen är redo att omfamna, påverkas **pannchakrat**. Här lär vi oss att få perspektiv på det drama vi omger oss med, vilket i sin tur hjälper oss att se livet med andra ögon. Här byter vi så att säga verkligen glasögon.

7. Det sjunde kortet hamnar då överst i raden. Det är **kronchakrats** kort som bär energier om närvaro, andlighet, en högre medvetenhet, minnen om vem vi är och vår egen oändlighet. Här finns också känslan av frid och en härlig humor, som brukar uppstå när vi inte längre tar saker och ting så allvarligt. Tvivel i alla dess former är den största obalansen här.

Nu har du en lång rad med kort som du ett i taget har känt in och funderat kring. Kanske behöver du på något chakra dra ett fördjupningskort för att förstå mer, då gör du förstås det.

Du ser säkert tydligt var obalansen ligger och vill du hela så tar du ett djupt andetag och när du andas ut fokuserar du på det aktuella chakrat och ber om ett helande av den känsla eller obalans det gäller. Fortsätt andas och låt tankar, bilder och känslor passera. Du känner när det lättar, då tackar du för det helande du har fått och kanske också för att helandet är möjligt.

För visst är det makalöst att vi så mjukt och kärleksfullt kan göra oss fria från sådant som inte längre gagnar oss? Vill du, så kan du dra ett nytt kort för det chakra, för att förstå vad helandet har inneburit. Denna läggning ger dig en väldigt fin helandestund.

Det här är min favoritläggning, den jag använder i klient-sammanhang. Den ger en tydlig bild av vad samtalet ska komma att handla om, vad klientens högre jag och guider tycker är viktigast att ta upp. Du kan använda den till i princip vilken fråga som helst.

## Medicin-hjulet

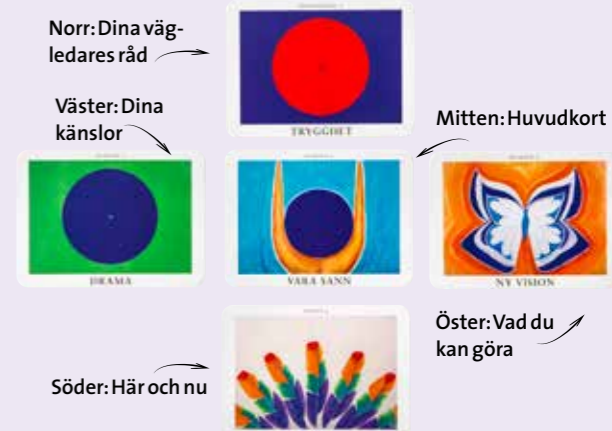
När du blandar kortleken så tänker du på frågan. Du kanske vill få en bild av var du är just nu, eller vad en situation eller känsla betyder.

1. Börja med att välja det kort som ska ligga i mitten, ditt huvudkort. Lägg korten med baksidan uppåt. Därefter blandar du kortleken igen, och säger inom dig att du vill veta dina vägledares råd om frågan. Det kortet lägger du i norr, det vill säga ovanför huvudkortet.
2. Därefter blandar du korten igen och tänker att du vill förstå dina känslor kring frågan. Det kortet lägger du till vänster om huvudkortet.
3. Sen blandar du ytterligare en gång och tänker att du vill förstå hur du påverkas här och nu av frågan. Det lägger du under huvudkortet.
4. Inför det sista kortet tänker du på vad som behöver göras kring din fråga. Det lägger du till höger om huvudkortet.

Nu har du lagt ett medicin-hjul, där du har ett huvudkort och fyra olika aspekter på dess innebörd. Nu kan du vända dem ett och ett. Börja med huvudkortet. Titta på bilderna och läs texterna i boken. Behöver du ytterligare förklaring kan du dra ett fördjupningskort till några av de fyra aspekterna. Det lägger du bakom respektive kort. Du tar inget fördjupningskort på huvudkortet.

Det kanske låter rörigt, men när du väl sitter med läggningen så har du en inspirerande stund framför dig, där du får hjälp att vända och vrida på det du vill förstå, utveckla eller hela.

Att jag rekommenderar att du börjar med att lägga korten upp och ner och bara vänder ett kort i taget, är för att det gör det lättare för dig att ta in en aspekt åt gången. När du är van kan du lägga dem med symbolsidan upp med en gång.



### Själssyfte

Denna läggning är väldigt vacker och brukar skänka en djupare förståelse för de processer vi är i, speciellt när vi vill ha ett lite bredare perspektiv. Du gör den dock väldigt sällan. En läggning kan räcka i flera år, men när du känner att ditt liv har förändrats på djupet, och att du verkligen är på en annan plats, då kan du göra den igen. Det är fint att skriva ner vilka kort du fått och hur du tolkat dem, just eftersom den gäller för så lång period. Du kan vilja gå tillbaka till läggningen lite då och då för att påminna dig om vilken resa du är ute på. Du kan också komma att tolka den annorlunda, nästa gång du tittar på den. Ju mer vi helas, desto klarare ser vi och förstår vår vägledning.

**Du gör läggningen precis som ett medicinhjul,** det är bara de olika kortens betydelse som är annorlunda.

**Mittenkortet** är din själ och vilken vibration den just nu är på, här på jorden.

**Kortet i norr** är dina vägledares råd.

Det **vänstra kortet** är tidigare livs påverkan.

**Söderkortet** vad du har att lära i detta liv, och det **högra kortet** visar din syn på dig själv.

Precis som tidigare kan du dra fördjupningskort på de fyra aspekterna, om du behöver få hjälp att förstå mer.

Precis som med chakraläggningen så kan du alltid hela det som dyker upp inom dig genom att helt enkelt be om ett helande, andas och tillåta det som ska passera att få lov att göra det. Mjukt och fint.

## Vi är okej, alltid!

Jag hoppas att jag har inspirerat dig till att använda kortleken i ditt eget helande, för min djupaste övertygelse är att alla kan hela, och att allt kan helas. Jag tror också att vi ska tillåta oss att göra det varsamt och kärleksfullt – genom att bygga upp oss själva och att påminna oss om att vi alltid är helt okej. Dag för dag. Oavsett vad vi känner. Det är lätt att känna sig positiv när livet känns enkelt, men genom att säga att alla delar av oss är okej, får vi med även de skuggsidor som vi lägger så mycket kraft på att hålla borta.

Vi ska stå i all vår glans, och det gör vi när vi tillåter oss att tycka om oss själva. Både du och jag är fantastiska och vi behöver lära oss att verkligen omfamna detta. Mjukt och fint. Dag för dag. Massor av kärlek, Lee



### Vinn!

Tillsammans med Lee lottar vi ut fem signerade healingkortlekar bland er som svarar rätt på den här frågan.

**Hur länge har Lee jobbat som healer?**

**A. 10 år B. 15 år C. 20 år**

Tävla på Näras hemsida: [www.tidningennara.se/tavla](http://www.tidningennara.se/tavla).

Du kan också tävla via vykort. Sänd det till **Nära, "Healingkortlek", Box 50122, 202 11 Malmö**. Senast den 27 maj behöver vi ditt svar.

*Genom att delta i denna tävling accepterar jag villkoren som står i redaktionsrutan.*

Vinn!



### Prova Daybyday Community!

Tillsammans med Lee Seger ger vi Näras 200 första besökare chans att prova på att vara med i **Daybyday Community**. En webbplats med varm gemenskap, massor av inspiration, meditationer, helande och kunskap om allt som har med helande och andlig utveckling att göra. Det är tryggt och roligt att känna samhörighet när vi helas och utvecklas. Vi är ju många som gör samma resa, så varför inte göra den tillsammans!

**Du får:** Prova på att vara medlem i två månader (värde av 398 kr, efter de två första månaderna avslutas ditt medlemskap om du inte aktivt väljer att fortsätta).

**Dessutom får du två fina gåvor** – en minikortlek, som har inspirerande meningar tagna från Lees healingkort, och en journal till dagens kort som passar perfekt när du vill utvecklas med hjälp av healingkorterna (värde är 202 kronor). Erbjudandet har alltså ett totalt värde av 600 kronor. *Erbjudandet ingår i möjlighet att vara med på en fyra veckors lärarledd utbildning om Kroppen som vägvisare. Start 1 juni.*

**Gör så här:** Läs mer om Day by day Community på [www.daybyday.community](http://www.daybyday.community) och anmäl dig genom att klicka på knappen "Prova på" och uppge **NÄRA05** i ämnesraden.