



Ett
glimrande
2020



Foto Torbjörn Lagerwall

Glimrande är ett sådant vackert ord, som säger så mycket mer än att något bara glittrar. Tänk dig till exempel ett kluster av bergkristall där man tydligt ser kopplingen till berget som det en gång suttit i. Samtidigt som det gnistrar och glimrar och får oss att tänka på stjärnstoft och magi, visar det oss var det kommer ifrån, att det är en del av jorden.

Det är lätt att föreställa sig att kristallklustret vet att det är där det hör hemma, och att Moder jord, Gaia, bara låter oss låna stenen för att vi ska kunna spegla oss i dess sanningar. Vi är ju precis som kristallklustret också rotade i Moder jord. Våra kroppar är ett lån från henne och hennes kärlek till oss ger oss den mest makalösa känsla av samhörighet. Samtidigt är vår potential enorm, vi kan sträcka oss upp och ut i universum och låta vår kreativitet skapa och glimra i takt med alla andra stjärnor som ryms i vårt universum.

Ett liv som glimrar likt kristallklustret är ett liv där vi står stadigt i all vår glans. Där vi lever här på jorden, i våra kroppar, i våra liv och där använder vi vår enorma förmåga att gnistra och glimra till att skapa ett nytt sätt att leva. Så låt oss vara magiska och göra 2020 till ett fantastiskt år.

2020 – ett balanserat år

Bara årtalet inspirerar ju till att tänka magiska tankar och vad som är magiskt för just dig vet förstås bara du. Det finns dock sådant som gäller de flesta och genom att fokusera på det, sätter vi saker i rörelse som gagnar oss alla. Det är ju magiskt om något.

De senaste åren med en ordentlig topp under 2019 har tagit hårt på de flesta. Enormt mycket energier har varit i omlopp. Andras kaos och kalabalik, men också vår egen utveckling, har gjort att kroppen har fått utså en hel del. Att därför ge kroppen och dess naturliga rytm så mycket utrymme som möjligt kan bara leda till något gott. Att leva ett magiskt liv fullt ut innebär oftast att man ändrar sitt sätt att se på hur livet bör levas. Som vi lever i dag är vi väldigt långt borta från en naturlig rytm i förhållande till jorden och våra kroppar. Det har både gjort oss sjuka och fått oss att komma i obalans. Det är detta vi vill ändra på och för att kunna göra det behöver vi hitta en rytm som passar just oss.

Det vi eftersträvar är en balans mellan det aktiva och det inaktiva. Mellan det rörliga och det som är stilla. När vi stillar oss använder vi den feminina energin, och när vi är aktiva den maskulina. Båda dessa fantastiska energier behöver varje dag lov få dansa sin naturliga dans. Att träna på att införa denna balans kommer att få året att glimra.

Det är bara att titta på hur Gaia själv lever. Hur hon vilar under vintern för att få våren att explodera med en kraft som aldrig hade kunna ske utan den långa vilan, för i vilan väcks fröets idé om att vilja gro.

Under sommaren njuter hon av allt hon åstadkommit och låter färger, smaker och liv frodas. Under hösten förbereder hon sig återigen inför vintervilan genom att samla på sig energi och kunskap som hon vill kontempera djupt där i sitt inre.

När vi försöker göra detsamma, är det så otroligt mycket enklare för oss att följa vårt flöde. Balans mellan de maskulina och de feminina rörelserna gör oss närvarande och alerta. Vi ser vår vägledning och vi hör hjärtats viskningar.

I vilan väcks fröets idé om att vilja gro.

ÖVNING:

Tänk igenom hur en vanlig dag ser ut. Vid vilka tillfällen använder du den feminina energin som gör att du är stilla, lyssnande och lyhörd? När använder du din maskulina energi som gör att du agerar, strukturerar och sätter saker i rörelse?

Försök sedan se hur du skulle kunna skapa en större variation mellan dessa två. När kan du ta ett steg tillbaka och pausa? Så lite som fem minuter kan ibland räcka. När behöver du bryta av ditt stillasittande med fysisk aktivitet? Det kan räcka med att resa sig och röra kroppen lite lätt.

Varför inte samtidigt titta på hur en vecka eller ett helt år brukar se ut. Vi behöver balansen både dag för dag och över lite längre perioder.

Inspirerar övningen dig kan du göra en plan för hur du vill att 2020 ska bli. Hur just du, i ditt liv, ska få till en bättre balans. Det ger dig inspiration och det påminner dig om att du dels faktiskt och djupt intuitivt vet hur man lever balanserat, och framför allt att det inte behövs så väldigt stora åtgärder. Träna du en muskel varje dag under ett helt år så blir den ju onekligen förändrad.

Vi förändras

En annan sak som är bra med att förstå sin högst personliga rytm är att vi får en djupare förståelse för saker och ting faktiskt förändras. Pendeln svänger alltid, i det stora såväl som i det lilla, och det du kanske upplevt under en längre tid kommer att förändras.

Ibland kan det vara svårt att förstå hur något skulle kunna bli annorlunda, eftersom det kanske mer eller mindre alltid har känts på ett visst sätt. Men det är där livet ska få lov att utföra sin magi och *genom att förstå våra processer ger vi livet utrymme att verka.*

Vi är alla i en helandeprocess, varenda människa på jorden genomgår en förändring – vare sig de är medvetna om det eller ej. Ju mer vi förstår av den, desto lättare är det att flöda med.

Själva kärnan i allt helande är att tillåta sig att känna att allt är okej. Vi *är* okej! Att dagligen stanna upp och med hjälp av några djupa andetag flytta fokus till hjärtat och lyssna efter den där mjuka och så oändligt kärleksfulla rösten som säger att vi är okej – gör att livet varje dag får lov att ta över kontrollen, och om än så bara för en stund visa oss att vi faktiskt i mångt och mycket bara kan flöda med.

De tillfällen när flödet vill att vi stannar upp för att sätta gränser är det vår integritet vi helar och tränar. Murar kan vi riva men våra gränser behöver vi. Det blir viktigare och viktigare att ta hand om vår energi. I takt med att självvärdet växer, växer också rätten att säga nej – eller rätten att säga ja.

En annan härlig ingrediens när det kommer till helande är nyfikenhet. Den kan vi odla hur mycket vi vill. Att helas är helt enkelt att vara detektiv i vårt eget liv och ju mer intresse vi visar våra känslor, drömmar och övertygelser, desto mer information ger de oss. När vi förstår oss själva är det *mycket* lättare att tillåta en förändring. Det som är färdigt kan helt enkelt få lov att försvinna ut, vi har vänt och vridit på det och vi behöver det inte längre. Pendeln kan få lov att svänga. Mycket kan komma att lossna under detta magiska år.

Manifestation och helande

När vi helas går vi på två spår. Vi tittar bakåt för att förstå, och vi skapar nytt genom att i nuet välja hur vi vill må. Det är en form av balans det med. Med den feminina energin rör vi oss inåt bakåt, och med den maskulina står vi stadigt i nuet och gör val som inte bara gör nuet skönare, utan skapar den framtid vi vill ha.

Allt vi upplever i dag är en spegling av hur vi en gång har uppfattat världen. Varje dag har vi därför möjlighet att uppfatta livet på ett sätt som passar oss bättre. Tänk vilka svindlande möjligheter det innebär!

När vi ser på helande på detta viset går det som känns tungt och smärtsamt så oerhört mycket snabbare att hela och släppa taget om. Vi vet att det är något gammalt som behöver komma upp till ytan för att omfamnas och mötas med kärlek – och vi vet att vi samtidigt kan välja att efter en stund höja energin med något som gör oss glada, för



att på så vis tala om för kroppens alla celler att det är så vi vill känna oss i framtiden.

Känns stunden med de tunga känslorna för svår, kan vi *alltid* vända oss till våra icke-fysiska vänner. Bara genom att prata med dem rakt ut i luften och ge uttryck för vad vi känner, får vi den lättnad vi så gärna vill ha.

Framtiden är här

År 2020 är på väldigt många sätt framtiden, för allting händer med en enorm fart. Idéer och inspiration kan komma att flöda med en sådan hastighet att allt omöjligt kan sättas i verket. Precis som vi vänder och vrider på det som har varit, behöver vi vända och vrida på alla idéer som kommer upp. Vissa saker ska vi helt enkelt bara undersöka i fantasin.

En del av oss kan med fördel ägna hela året åt sina dagdrömmar, och samtidigt förstå att det är att arbeta ytterst intensivt med sitt liv. Andra som redan har satt sina planer i rullning kommer att få se hur de tar fart och nästan börja leva sitt eget liv. Återigen är det livets eget flöde som vill visa vägen, och det bästa är att med gott humör och en stor dos tillit försöka hänga med i svängarna.

Var är du? Ska du dagdrömma och i fantasin undersöka vad du egentligen vill, eller är det dags för dig att inse att saker och ting har förändrats och att du nu rent praktiskt är redo att undersöka nya sidor av dig själv och livet? Spännande oavsett!

Samarbete och gemenskap

En annan sak som förändras i det yttre är den form av gemenskap som vi kallar för systerskap. Om du är man och läser detta så är du absolut inte exkluderad, tvärtom, systerskapet gäller dig också. Begreppet broderskap är förknippat med så mycket av det vi vill lämna bakom oss, och det kommer att bli fint för er män att lära känna varandra på ett mer feminint sätt. Att ni i detta tidevarv följer kvinnorna kommer att göra den stora skillnaden både för er, oss och vår gemensamma framtid.

I **systerskapet** tränar vi oss på att vara trygga. Vi låter tilliten växa sig stark i takt med att vi visar vilka vi är. Vi lär oss att vi varken blir straffade, hånade eller förlöjligade när vi säger vad vi tycker, känner eller funderar på. I systerskapet finns inget dömande, utan empatin och viljan att lyssna utan att behöva kontrollera, korrigera eller komma med svar, är den grund vi står på. Systerskapet ger oss möjlighet att spegla oss i varandra så att det är enkelt att se hur vackra, starka, roliga, rädda, knasiga, envisa, omhändertagande, framgångsrika, skapande och njutningslystna ... vi är.

Denna nya form av gemenskap innebär en generositet där vi stöttar och lyfter varandra för att skapa utrymme och möjligheter för att alla ska kunna växa. Vi behöver inte älska varenda kvinna men när vi ser på varandra med respekt och utan att döma – skapar vi en tryggare och mer kreativ plats att leva på, något som garanterat kommer att ge ringar på vattnet.

Rent praktiskt kommer vi att upptäcka att det händer magiska saker när vi samarbetar och gör saker tillsammans. En av de största gåvorna med livet är ju att vi inte är ensamma, att vi både har icke-fysiska vänner som stöttar, och en ständigt växande gemenskap som skapar och agerar utifrån hjärtat. Ett kärleksfullt och inkluderande systerskap.

Ditt magiska 2020

Hur blir då ditt glimrande 2020? Hur gör du det precis så magiskt som det bara kan bli? Balansen mellan stillhet och aktivitet är som du precis har läst, en viktig nyckel. Vad behöver du och vad kan du förändra? Kom ihåg att små steg skapar stora förändringar.

Vad behöver du hela, vilka sidor ska få lov att blomma och vilka är du redo att släppa taget om? Kan du se att nyfikenhet på vem du är, gör det lättare att omfamna allt som är du? Både det du vill ska utvecklas och det du vill släppa. Allt är fantastiskt och något att vara mycket, mycket stolt över. Vi behöver fira oss själva för all den förändring vi genomgår! Kan det få ingå i din plan för 2020?

Små, små rörelser manifesterar stora förändringar

Kan du också tänka dig att utöka din kommunikation med dina icke-fysiska vänner? Låta dem bli en ännu större del av din vardag, vara nyfiken på de tecken och den vägledning de visar, och förstås på all den enorma kärlek de så frikostigt delar med sig av.

Är 2020 ett år där du ska luta dig tillbaka för att vända och vrida på dina drömmar, idéer och visioner. Där du ska låta ditt magiska jag vakna och få ta plats? Eller står du inför spännande steg och uppbrott, som du så fort du väljer att ta första steget, kan känna dig enormt vägledad och trygg i? Där ditt magiska jag kan få jubla och dansa.

Är det den feminina energin, eller den maskulina, som ska få störst utrymme i år – i balans med varandra förstås?

Hur ser gemenskapen ut runt omkring dig? Vem kan du bjuda in, vart kan du söka dig? Systerskap börjar ofta med en kär vän där vi tränar att prata utifrån hjärtat och med en ständig växande integritet, men snart nog växer gruppen och det som innan kanske inte ens fanns i fantasin, blir det mest naturliga i världen. Hur känner du inför detta?

Lite att tänka på inför året som just börjat! Vill du ha mer inspiration så är de 13 stegen i *Ditt magiska jag* en härlig väg till att öppna upp för ett glimrande liv. Min kortlek, *Lee Seger Healingkort* är också en utmärkt följeslagare i all form av förändring och helande.

Jag vill med dessa ord önska dig ett fantastiskt och fullständigt magiskt år.
Massa kärlek, Lee Seger



Foto Charlotte T Strömwall

VÄLKOMMEN PÅ EN GLIMRANDE KVÄLL MED
LEE SEGER & DITT MAGISKA JAG
VATTUMANNEN, FLEMINGGATAN 35, STOCKHOLM.
20 FEBRUARI 18:00-20:00

Lee Seger är författare, inspiratör och spirituellt vägledare och har sedan 15 år tillbaka arbetat med terapeutisk och energitransformerande healing.

Lee vägleder som krönikör och på sociala media. Tillsammans med sitt team driver Lee Daybyday Community, en digital plattform för helande, inspiration och gemenskap.

Böcker: *Revan i horisonten* (2013), *Lee Seger Healingkort* (2016), *Ditt magiska jag* (2019)

www.leeseger.com

www.daybyday.community

Facebook @LeeSegerAB

Instagram: @lee_seger



Foto Charlotte T Strömwall