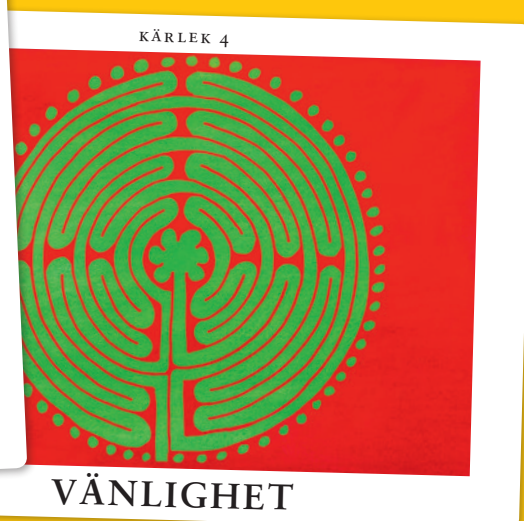


ILLUSTRATIONER AV LEE SEGER

# LEE SEGER *healing* KORT



LATHUND  
FÖR TOLKNING AV  
HJÄLPER / STJÄLPER



**J**ag vet att många upplever det som lite svårt att tolka framför allt *stjälper*-kort, speciellt om det är ett ”positivt” kort. Varför ska man till exempel undvika generositet eller glädje? Därför har jag ställt samman denna lilla lathund, som jag hoppas kan hjälpa dig i dina tolkningar. Jag uttrycker mig här lite mer konkret än i boken, men det är bara för att göra innebörden och riktningen tydlig – så att du kan göra en egen tolkning som stämmer med den situation du är i och de övriga kort du dragit. Vissa kort har två alternativa tolkningar och de delas av med ett /.

Lycka till!

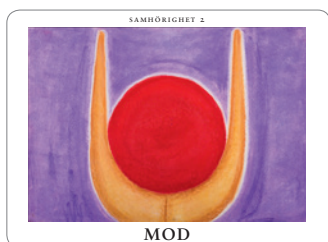
Lee ♥



## GAIA

**Hjälper:** Påminner dig om att du är viktig, älskad och att dina val påverkar jorden. / Kan också stå för mamma.

**Stjälper:** Finns det något du kan göra annorlunda för att hjälpa Moder jord att helas och för att alla hennes varelser ska må bra?/Kan också stå för att du ska undvika din mamma, se över din relation med henne eller att ”mamma” någon.



## MOD

**Hjälper:** Ta mod till dig – du klarar det här!

**Stjälper:** Be om hjälp eller avvakta, det är inte rätt tillfälle att vara modig.



## TRYGGHET

**Hjälper:** Vad behöver du för att känna dig trygg? Ge dig själv det.

**Stjälper:** Våga gå utanför din komfortzon



## FAMILJ

**Hjälper:** Nu behöver du ha dina nära och kära omkring dig. / Titta närmare på vad som pågår i din familj.

**Stjälper:** Låt inte din familj definiera vem du är.



## BARNDOM

**Hjälper:** Titta på din barndom och känn efter om något behöver helas. / Finns det något positivt från din barndom som kan hjälpa dig?

**Stjälper:** Ge inte din energi till det som en gång varit, utan fokusera på det du vill skapa nu.



## UTANFÖRSKAP

**Hjälper:** Är du verkligen så utanför som du känner dig, eller är det en gammal övertygelse? Titta närmare på det du känner och försök förstå var det kommer ifrån, och vad du kan göra för att förändra det.

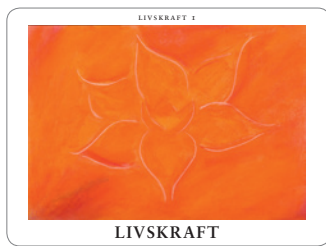
**Stjälper:** Låt inte rösten som påstår att du inte hör till eller är viktig hindra dig från att ta de steg du vet är rätt.



## LEKFULLHET

**Hjälper:** Bejaka spontaniteten

**Stjälper:** ”Flamsa” inte bort det som idag är viktigt.



## LIVSKRAFT

**Hjälper:** Gör något som får upp din energi.

**Stjälper:** Bry dig inte om hur du mår. Om du till exempel är trött så är det okej. Vad behöver du?



## MAKT

**Hjälper:** Gör det som är rätt att göra.

**Stjälper:** Det är okej att backa.



## KONTROLL

**Hjälper:** "Skärp" dig och gör det du vet är bäst för dig. Ta kontroll över situationen.

**Stjälper:** Ta ett djupt andetag och lita på att andra gör sitt och att livet levererar.



## VÄRDERINGAR

**Hjälper:** Vad kan du värdera mer positivt? / Syna dina värderingar för att förstå mer om dig själv.

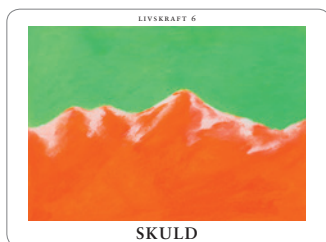
**Stjälper:** Var försiktig med hur du värderar saker.



## RELATIONER

**Hjälper:** Sök dig till dem du tycker om.

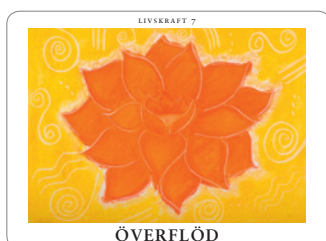
**Stjälper:** Var observant på vad dina relationer vill säga.



## SKULD

**Hjälper:** Är det något du behöver göra som du dragit dig för?

**Stjälper:** Vad hindrar dina skuldkänslor dig att göras? / Var kommer de ifrån?



## ÖVERFLÖD

**Hjälper:** Se allt du redan har och njut av det.

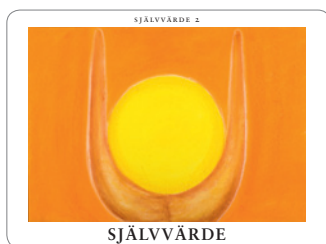
**Stjälper:** Skulle du må bra av att begränsa dig i någon form just nu?



## KROPPEN

**Hjälper:** Lyssna på kroppen. Är du trött så vila. Behöver du röra på dig så gör det. Har du ont undersök orsaken.

**Stjälper:** Använd inte kroppen som en ursäkt.



## SJÄLVVÄRDE

**Hjälper:** Du är fantastisk och oerhört viktig exakt som du är. Ta för dig av livet.

**Stjälper:** Varför tycker du inte att du är värd att få det du vill ha?



## INTEGRITET

**Hjälper:** Se över eventuella dramor och egots röst. / Stå för det du tycker är viktigt.

**Stjälper:** Öppna upp och släpp in andra idéer, människor eller känslor. Sänk garden.



## INRE BARN

**Hjälper:** Vad tyckte du om att göra som barn? Ge dig själv det!

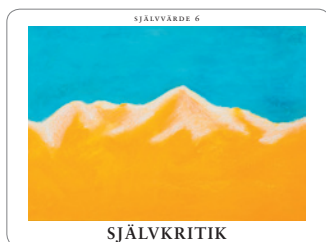
**Stjälper:** Din reaktion eller dina känslor kommer från ett inre barn, och genom att förstå kan du hela det som behövs.



## STOLTHET

**Hjälper:** Se hur fantastisk du är och vad du har åstadkommit i ditt liv.

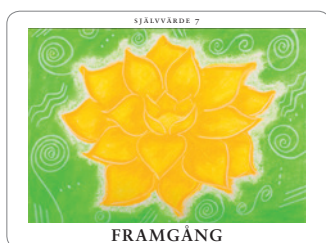
**Stjälper:** Behöver du backa i någon fråga, eller be om ursäkt? Gör det, det kommer att hjälpa dig.



## SJÄLVKRITIK

**Hjälper:** Finns det något som du skulle kunna göra annorlunda?

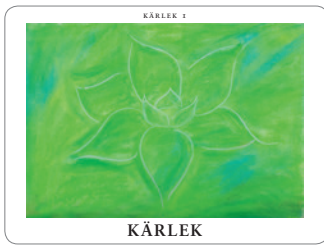
**Stjälper:** Att leta efter fel hjälper dig inte. Se det du gör bra och håll fast vid det. Du behöver inte vara perfekt – det är ingen!



## FRAMGÅNG

**Hjälper:** Lita på att allt är bra och att det du arbetat för kommer att ske.

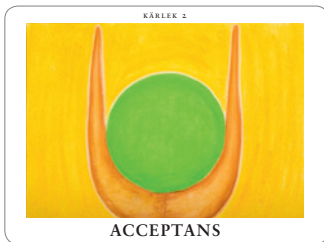
**Stjälper:** Du behöver inte se resultat just nu.



## KÄRLEK

**Hjälper:** Det finns sååååå mycket kärlek runt omkring dig. Behöver du ta emot eller vill du ge?

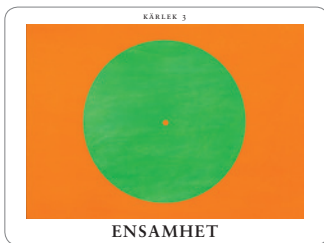
**Stjälper:** Låter du en upplevd brist på kärlek ta för stor plats i ditt liv? / Använder du kärlek som en distraktion istället för att se vad du egentligen behöver. / Finns det någon du behöver vara mer generös mot?



## ACCEPTANS

**Hjälper:** Allt är bra och du är helt perfekt!!! / Acceptera det som sker just nu utan att värdera det.

**Stjälper:** Acceptera inte situationen som den presenterar sig, utan agera istället. Försök att skapa en förändring.



## ENSAMHET

**Hjälper:** Skapa utrymme för dig själv, du behöver egentid.

**Stjälper:** Det finns någon eller några som du kan vända dig till. Fysiska eller icke-fysiska vänner. Du är inte ensam så ta emot gemenskapen som erbjuds, oavsett hur den ser ut.



## VÄNLIGHET

**Hjälper:** Använd en vänlig ton när du pratar med dig själv, och andra. / Sök dig till trevliga situationer.

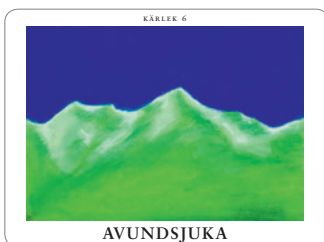
**Stjälper:** Dags att säga till på skarpen!



## FÖRLÅTELSE

**Hjälper:** Det finns något som du nu är redo att släppa taget om.

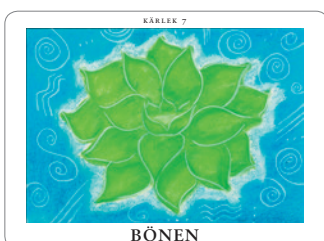
**Stjälper:** Kan du sluta förvänta dig en ursäkt? / Är det någon som du förvägrat en ursäkt?



## AVUNDSJUKA

**Hjälper:** Kan någon inspirera dig att utvecklas? / Längtar du av gammal vana efter något som du faktiskt inte längre vill ha? Har du en dröm som du vuxit ur?

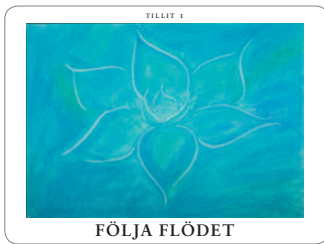
**Stjälper:** Se hur du jämför dig själv med andra, eller tänker för mycket på hur du "borde" vara och tillåt dig att vara precis så som du är. Du är okej!!!



## BÖNEN

**Hjälper:** Be dina icke-fysiska vänner om hjälp, eller dina fysiska. Du kommer att bli bönhörd.

**Stjälper:** Detta klarar du utmärkt själv!



## FÖLJA FLÖDET

**Hjälper:** Var nyfiken och lita på att livet bär dig och visar dig vägen.

**Stjälper:** Dags att agera. Sitt inte och vänta på att saker och ting ska komma till dig.



## HELANDE

**Hjälper:** Det du känner och går igenom nu, är ett helande. Lita på processen och på att det sker.

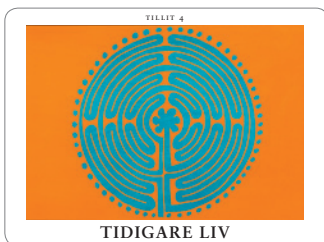
**Stjälper:** Just nu behöver inget helas utan du kan fokusera på andra saker.



## EGOT

**Hjälper:** Ta för dig! Nu är inte rätt tillfälle att tänka på andra i första hand.

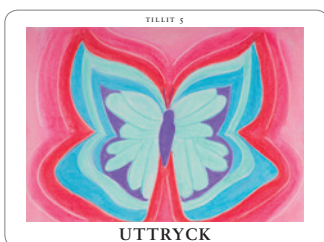
**Stjälper:** Egots röst lurar dig att tro att något är på ett visst sätt. Försök att få perspektiv på situationen och dina känslor och försök höra vad hjärtat säger istället.



## TIDIGARE LIV

**Hjälper:** Det finns information från detta eller andra liv som hjälper dig att förstå din nuvarande situation.

**Stjälper:** Det som en gång varit är förbi. Titta framåt istället, på hur du vill att det ska vara, och på allt det som är bra idag.



## UTTRYCK

**Hjälper:** Gör din röst hörd. Dina tankar, åsikter och ditt uttryck (oavsett form) är viktiga och behövs.

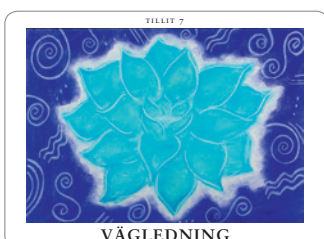
**Stjälper:** Ibland är verkligen tuga guld. Avvakta och se vad du egentligen vill säga. Om en stund ser du kanske situationen ur ett annat perspektiv.



## KONFLIKT

**Hjälper:** Var inte rädd för att stå upp för dig själv.

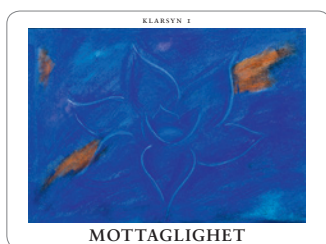
**Stjälper:** Vilka inre röster är det som drar i dig? Dra kort för den ena och den andra rösten för att förstå. / Undvik yttre konflikter idag.



## VÄGLEDNING

**Hjälper:** Var observant på all form av vägledning, du får nu extra mycket hjälp.

**Stjälper:** Vänta inte på att andra ska hjälpa dig utan gör det du behöver göra själv.



## MOTTAGLIGHET

**Hjälper:** Var uppmärksam på nyanser i energin, i dig själv och andra.

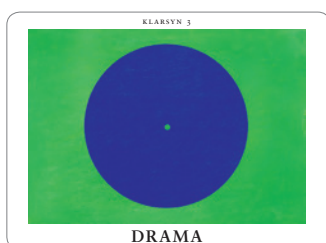
**Stjälper:** Försök att inte vara så känslig, just nu hjälper det dig inte.



## VARA SANN

**Hjälper:** Var inte rädd för att visa vem du är! Du är viktig och älskad exakt som du är.

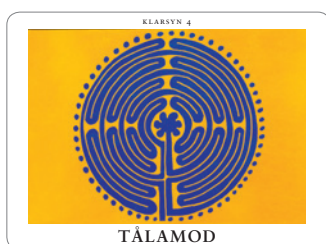
**Stjälper:** Just nu är det bättre att kompromissa, vara smidig och diplomatiskt.



## DRAMA

**Hjälper:** Titta noga på vad som utspelar sig omkring dig, och låt dig inte bli indragen i någon annans drama.

**Stjälper:** Upprepar du nu ett gammalt drama? Gå ur det om du kan, det hjälper dig inte.



## TÅLAMOD

**Hjälper:** Lita på att livet bär dig och att allt som är ditt kommer till dig. Vissa saker behöver ta tid.

**Stjälper:** Dags att agera!



## NY VISION

**Hjälper:** Nu är det dags att tänka ut nya planer!

**Stjälper:** Tänk inte på framtiden, den kommer men det är inte där du ska lägga ditt fokus just nu.



## PERSPEKTIV

**Hjälper:** Försök att se det som sker ur ett högre perspektiv, allt är kanske inte vad det verkar.

**Stjälper:** Nu behöver du se vad som verkligen sker och exakt hur det utspelar sig för dig.

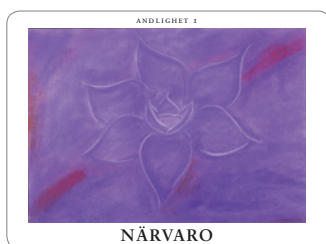


## KUNSKAP

**Hjälper:** Var observant på nya idéer och ny information. Du har möjlighet att se saker ur ett nytt perspektiv.

**Stjälper:** Försök inte att förstå, undvik att rota och lita istället på att allt är bra.

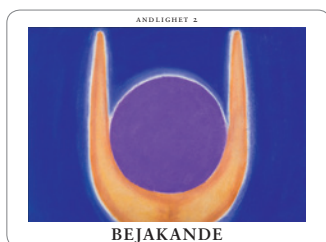




## NÄRVARO

**Hjälper:** Allt du behöver ligger verkligen i nuet.

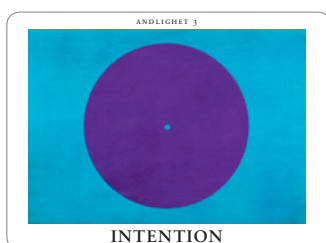
**Stjälper:** Försök att ta dig bort från de känslor eller den situation som påverkar dig just nu. Titta åt ett annat håll, förflytta dig fysiskt eller arbeta med tacksamhetsenergin genom att se vad du har som fungerar.



## BEJAKANDE

**Hjälper:** Säg ja till vad det än är som dyker upp; känslor, situationer, idéer eller personer.

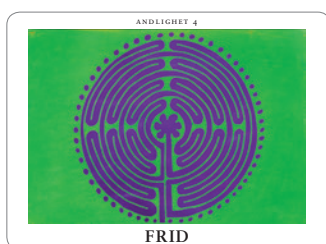
**Stjälper:** Har du sagt att du ska göra något som du egentligen inte vill?



## INTENTION

**Hjälper:** Bestäm dig för vad du vill göra, och gör det!

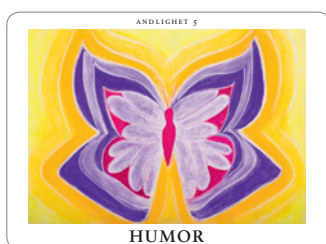
**Stjälper:** Var öppen för att mycket än kan hända. Det är inte rätt tillfälle att fatta beslut.



## FRID

**Hjälper:** Låt den skönaste magkänslan vägleda dig och ta så många tillfällen som du kan för att känna frid. /Allt är bra, du behöver inte oroa dig.

**Stjälper:** Var inte rädd för lite kaos. Ibland behöver man kasta ut allt från garderoben för att kunna lägga in det snyggt igen.



## HUMOR

**Hjälper:** Ta inte det som sker så allvarligt.

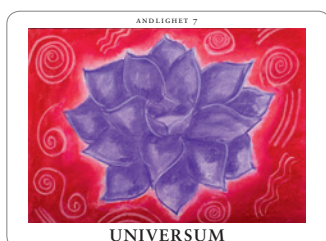
**Stjälper:** Skratta inte bort det som sker, utan se allvaret i det.



## MEDVETENHET

**Hjälper:** Ett högre medvetande ställer krav på de val vi gör. Hur vill du använda din högre medvetenhet?

**Stjälper:** Var nyfiken och öppen gentemot andras åsikter, idéer och sätt att se på saker och ting. Utgå inte från att du vet bättre.



## UNIVERSUM

**Hjälper:** Du är omhållen! Livet bär dig, och du är trygg.

**Stjälper:** Du behöver vara mer pragmatisk. Vänta inte in att andra/universum ska leverera. Köp så att säga en lott om du vill vinna.



## FÖRTVIVLAN

**Hjälper:** Låt dina djupaste känslor komma upp till ytan, och ta hand om dem.

**Stjälper:** Försök att samla ihop dig, helandet infinner sig fortare om du flyttar fokus – även om det just nu känns svårt.



## ILSKA

**Hjälper:** Sätt ner foten, markera och säg ifrån. / Om du är irriterad, försök förstå vad som egentligen är anledningen.

**Stjälper:** Gå ur ilskan eller irritationen och ta ett djupt andetag. Den hjälper dig inte.



## SKAM

**Hjälper:** Ett beteende, en känsla eller en tankegång som du just nu uppvisar har sina rötter i en känsla av skam – ta reda på varför och i vad. / Har du gjort något som du behöver se över och kanske be om ursäkt för?

**Stjälper:** Du har inget att skämmas för. Du är okej och oavsett vad du har varit med om så både får och kan du lämna det bakom dig.



## SORG

**Hjälper:** Låt tårarna komma, de helar.

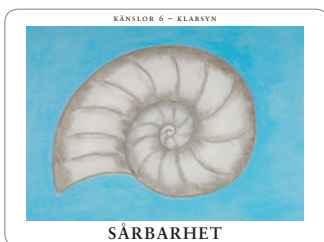
**Stjälper:** Sorgen hjälper dig inte just nu, utan vänd dig mot något som gör dig glad och försök att ta dig ur känslan.



## RÄDSLÅ

**Hjälper:** Var lite försiktig och undersök de steg du är på väg att ta.

**Stjälper:** Om du är på väg att säga nej till något, fråga dig varför. Kanske är det något du är rädd för som du nu kan ta dig förbi. Du vågar!



## SÅRBARHET

**Hjälper:** Vad behöver du för att känna dig tryggare? Ge dig det.

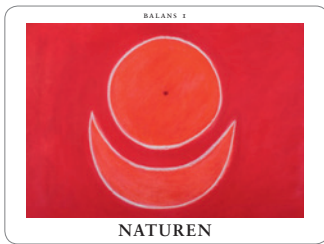
**Stjälper:** Du är starkare än du tror. Ta ett djupt andetag och gör det du behöver göra.



## TVIVEL

**Hjälper:** Finns det något eller någon du behöver ha mer information om? Kontrollera fakta.

**Stjälper:** Allt är bra och du kan lita på att livet bär dig och att det du gör kommer att fungera utmärkt.



## NATUREN

**Hjälper:** Använd naturen för att grunda dig. / Gör det som känns lätt och enkelt för dig, som är naturligt för dig.

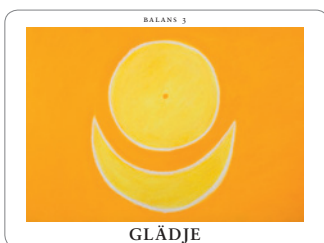
**Stjälper:** Behöver du få något att lyfta från marken? Har du kanske förberett dig tillräckligt länge?



## KREATIVITET

**Hjälper:** Hitta på något som får energin och idéerna att flöda inom dig.

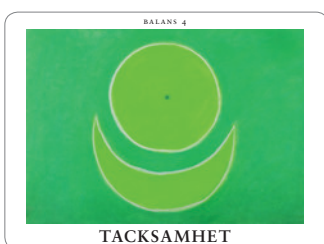
**Stjälper:** Du behöver inte uppfinna hjulet igen, utan nu är det bra att anpassa dig till rådande förhållande.



## GLÄDJE

**Hjälper:** Gör något som gör dig glad!

**Stjälper:** Det finns ett allvar i situationen som du inte ska bortse ifrån.



## TACKSAMHET

**Hjälper:** Se vad du har och njut av ditt överflöd.

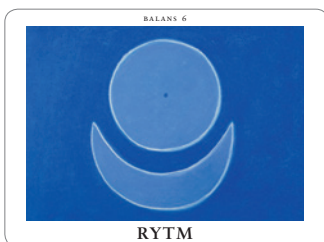
**Stjälper:** Tacksamhet kan förlama om det hindrar dig från att ta för dig av överflödet. Tycker du kanske att du har så det räcker och att du inte behöver mer av det du önskar? Ta då för dig!



## TILLIT

**Hjälper:** Du kan lita på att allt är bra.

**Stjälper:** Ta reda på fakta!

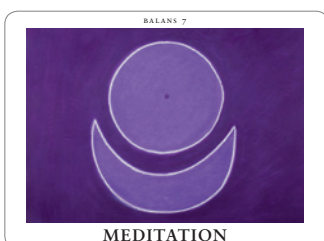


## RYTM

**Hjälper:** Var sak har sin tid och nu kan du gå över i ett nytt skede.

Var observant på när nya dörrar öppnas.

**Stjälper:** Stanna upp och undvik att förändra saker och ting just nu.



## MEDITATION

**Hjälper:** Ta tid för dig själv idag. Stilla sinnet, och låt kroppen slappna av.

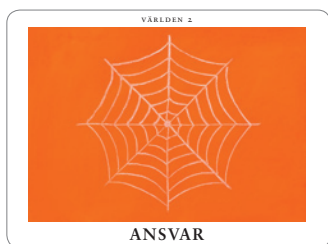
**Stjälper:** Nu är det bra med aktivitet och krafthandlingar.



## VÄRLDEN

**Hjälper:** Se dig själv som en del av världen, ta din plats.

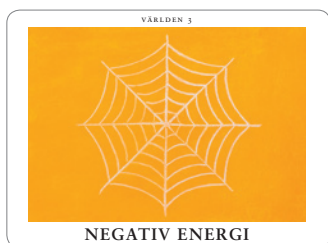
**Stjälper:** Bry dig inte om vad andra säger, eller hur normen är – gå din egen väg.



## ANSVAR

**Hjälper:** Gör det du behöver göra. Ta ditt ansvar.

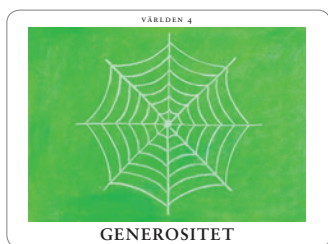
**Stjälper:** Det som pågår är inte ditt ansvar, ta några steg tillbaka och låt andra göra vad de ska. På sitt sätt.



## NEGATIV ENERGI

**Hjälper:** Var observant på när du började må dåligt energimässigt. Välj bort det du kan.

**Stjälper:** Den energin som yr omkring inom dig behöver brytas. Vilka tankar eller händelser satte igång den, och hur kan du vända det?



## GENEROSITET

**Hjälper:** Dela med dig av dig själv, var generös med gåvor och komplimanger. / Behöver du ge något rätt.

**Stjälper:** Behöver du hushålla med din energi och din tid?



## NYFIKENHET

**Hjälper:** Se vad som väntar runt nästa hörn. Bejaka det som kommer in i ditt liv.

**Stjälper:** Finns det sådant som du ska låta bli att lägga dig i? Låt andra, eller universum, sköta sig själv.



## DELTAGANDE

**Hjälper:** Bejaka samvaron med andra.

**Stjälper:** En bra tid att tacka nej till erbjudanden.



## FÖRÄNDRING

**Hjälper:** Gör vad du kan för att välkomna in nya händelser. Ibland räcker det med något litet för att en större dörr ska öppnas.

**Stjälper:** Gör inga förändringar, utan ha tålamod och vänta in en naturlig förändring.



## FEMININ ENERGI

**Hjälper:** Lyssna noga på vad som sägs, vad du känner och upplever.

**Stjälper:** Det är dags att genomföra det du länge tänkt på.



## MASKULIN ENERGI

**Hjälper:** Du har förmågan att få saker och ting gjorda.

**Stjälper:** Ett bra tillfälle att backa, och vänta in en djupare kunskap.  
/ Lyssna på din intuition, din magkänsla.



## JAG

**Hjälper:** Tillåt dig att lysa och vara den du är, även om andra tycker du är konstig eller ”fel”. Du är helt perfekt som du är.

**Stjälper:** Vänd blicken utåt, till andra och till deras behov och önskningar.



## VI

**Hjälper:** Det finns ett helt fantastiskt sammanhang för dig. Sök upp det och dela med dig av dig själv. Du är önskad och välkommen.

**Stjälper:** Ta ett steg bort från gruppen och fundera på vad du själv tycker.



## FORMLÖSHET

**Hjälper:** Att inte veta vad som ska ske är en gåva som du kan vila i. Allt är bra även om det inte syns.

**Stjälper:** Nu behöver du strukturer. Gör upp en plan och följ den.



## OÄNDLIGHET

**Hjälper:** Det finns ett perspektiv som är så ofantligt mycket större än det du upplever just nu. Tillåt dig att lita på det.

**Stjälper:** Nu är det bra att avsluta något, även om det känns rätt på vissa plan, kan det ha spelat ut sin roll.



## FRIHET

**Hjälper:** Om du upplever att du sitter fast så påminn dig om att det är en illusion. Friheten är verkligen din.

**Stjälper:** Det är bra för dig att hålla dig inom en form, att acceptera den ordning som just nu utspelar sig framför dig.