

LEE har  
skapat en  
kortlek som  
healar

# Låt det bli en lek att utvecklas!



Tarotkort har många hört talas om, men healingkort är nog helt nytt för de allra flesta. Som namnet antyder hjälper korten oss att förstå vad som pågår inom oss och hur vi på ett enkelt sätt kan söka det som ger oss ljus, kraft och kärlek. Malmö-kvinnan Lee Seger är healern som har skapat kortleken.

TEXT: SABINA WÄRNGÅRD FOTO: SABINA WÄRNGÅRD, TORBJÖRN LAGERWALL

**M**itt rationella jag är väl medvetet om att det är första gången jag träffar Lee Seger, men mina känslor säger något annat. I samma sekund som vi börjar prata, vet jag att jag tycker om henne. Och inte bara på ett ytligt vis, utan på riktigt.

Vårt samtal blir längre än alla andra intervjuer jag gjort, och jag hoppas att vi båda känner av samma ljusa energier i rummet.

På det vackra träbordet ligger den färgglada healingkortleken som Lee har skapat, ett modernt hjälpmedel för vägledning och healing. Leken innehåller 77 kort, varje kort med ett unikt värdeord.

För att kunna förstå korten bättre finns en tillhörande tjock tolkningsbok på 200 sidor och som enligt Lee är lika viktig. För hennes tanke är att alla ska kunna göra en healingsession med sig själv, inte minst den yngre generationen. Därför har hon också en dag-för-dag-läggning på Facebook där du via korten kan få tips på vad du ska tänka på idag.

– Du ska kunna se det som en lek där du samtidigt utvecklas! Enkelt, roligt och vägledande.

Lee bjuder på te och visar mig några kort hon är speciellt förtjust i.

– Den här är en av mina absoluta favoriter, säger hon och sträcker fram ett kort föreställande en vackert violett fjäril på gulmålad bakgrund. Ordet under bilden lyder: Humor.

– Jag har behållit originalet till kortet, konstverket hänger framför min säng så att det är det första jag ser på morgon. Humor är både en viktig och en härlig egenskap, så det är en bra start på dagen.

**Det vi alla upplever nu, är lärandet att älska sig själv**

Lee är övertygad om att alla kan heala och att allt kan healas. Det är för att underlätta det arbetet som hon samlat sin kunskap som healer och andlig vägledare i en kortlek som nu säljs i bokhandeln och över internet.

– Min egen spirituella resa har pågått i mer än 30 år och sedan 2005 har jag varit verksam som healer och andlig vägledare, säger hon. Tillsammans med en kollega har jag även drivit en healingskola i Malmö.

– Mitt arbete idag går främst ut på att uppmuntra andra till att i vardagen se vad som tar dem närmare all den kraft, kärlek och kreativitet som alltid finns tillgänglig.

De vackra illustrationerna är hennes egna konstverk och de klara färgerna och till synes enkla symbolerna är lätta att förstå och ta till sig.

Men korten är inte bara vackra att titta på, deras förmåga att hjälpa människor att helas gör dem givetvis ännu vackrare.

– Jag har lagt all min erfarenhet av healing, vägledning och andlig utveckling i den här kortleken, säger Lee. På ett sätt kan man även säga att jag har gjort den åt mig själv.

– Det finns mycket kärlek i korten. Texterna vägleder dig till en djupare förståelse om vem du är och varför du mår som du gör. När du ber universum, Gaia, Allah, Gud, änglar, din guide eller vem som känns nära dig, om hjälp så får du hjälp.

– Alla kan hela och alla har den kontakt med det gudomliga som behövs.

Lees favoritkort: HUMOR. ”När du släpper in humorn, även i de situationer du upplever som allvarstygda, händer något både med dig och med situationen”.

## 7 steg till att bli din egen healer

**1. Nyfikenhet** – Genom att vilja veta mer om vem du är och vad du egentligen känner tar du ett första steg. Det finns ständigt mer att lära om sig själv och under rådslor och starka känslor ligger alltid glädje, frid och kraft.

**2. Insikter** – När du förstår vad din känsla egentligen handlar om, när polletten trillar ner, händer mycket inom dig. Aha-upplevelsen ger klarhet och stärker objektiviteten.

**3. Meditation** – Om du sedan vänder dig inåt och mediterar på insikten, ger du dig själv möjlighet att förutsättningslöst möta det som finns kopplat till känslan.

**4. Acceptans** – Genom att varken döma eller värdera det som kommer upp i meditationen, utan bara notera, andas och fortsätta vara närvarande, helar du på djupet.

**5. Tacksamhet** – När det känns lättare inombords är helandet avklarat och genom att avsluta med att tacka för vad som skett, stärks den magiska medvetenheten.

**6. Glädje** – Det dags för dig att resa dig och välja att göra något som gör dig glad.

**7. Tillit** – Nu är det egna arbetet över och du kan lita på att helandeprocessen tar vid. Den högre intelligensen, den helande och djupt kärleksfulla kraften, gör helt enkelt resten.

TEXT: LEE SEGER



## Så här fungerar Healingkortleken:

- Den bygger på vårt chakrasystem och chakrafärgerna men vänder sig till alla, även de som inte är intresserade av andlighet.
- På korten finns vänliga symboler målade i klara färger.
- Du blandar leken, sen funderar du på om det är något speciellt du vill fråga korten om. Eller vill du kanske bara ha vägledning där du befinner dig idag? Sen gör du en läggning för att få svar.
- Eller så tar du ett kort om dagen, ett kort som hjälper dig att hålla fokus på vad som gäller just nu. Du kan göra en läggning för par – om vad som gäller i relationen.

## Lee drar kort för tidningen Nära:

**FÖRSTA KORTET** är ett huvudkort. Det blir kortet UNIVERSUM.  
– Det visar att ni på tidningen gör ett arbete med hög medvetenhet.

**ANDRA KORTET** visar vad som kan stjälpas. Det blir kortet DRAMA.  
– Ni kan hamna i konflikter. Det finns de som tycker att ni fastnat i det gamla, att ni upprepar er.

**TREDJE KORTET** visar vad som hjälper. Det blir kortet MOTTAGLIGHET.  
– Ni växer av att kunna lyssna och vara närvarande. Inte fastna utan det behövs mer öppenhet.

Lee avrundar med att dra ett bonuskort. Det blir kortet STOLTHET.  
– Om ni följer råden ni fått av de andra tre korten så kommer ni att nå nya höjder – ni kan få 250 000 läsare. Det är ert uppdrag!



## Korten pekar på hur viktigt det är att du tillåter dig att känna som du gör

Kortleken är också en hjälp, eftersom den speglar de svar du redan har inom dig. Den hjälper dig att förstå vad som pågår.  
– Hela tiden pekar korten på hur viktigt det är att du tillåter dig att känna som du gör. Att du är perfekt precis som du är! Acceptans är nyckeln till så oerhört mycket helande.

Lee berättar att hon är starkt kopplad till Moder Jord, eller Gaia som hon själv kallar henne. Lee förespråkar att alla människor ska våga ta kontakt med sin inre feminina energier.

– Om alla bejakade sina feminina energier genom att vända sig inåt oftare, skulle de utåtagerande, maskulina energierna bli renare.

– Balansen i världen behöver återställas, både utom och inom oss. Det gör vi genom att själva komma i balans, förstå mer om oss själva, bejaka de vi är och lära oss att på djupet älska oss själva.

Lee vill ge perspektiv på tillvaron, visa hur man kan bemöta och hela starka känslor och med hjälp av attraktionslagen skapa de förändringar man önskar. Hon menar att lika viktigt som det är att bli trygg i sig själv och hitta kärleken till sig själv, är det att hitta sin plats i världen. Bland alla andra.

Sex viktiga punkter kan hjälpa oss att lita på vår kraft:

## Det här är Lee:

**Ålder:** 53 år.  
**Bor:** I Malmö.  
**Gör:** Författare, healer och konstnär. Håller även guidade meditationer och föreläsningar. Ger healingvägledning på telefon.  
**Familj:** Son, 27 år, dotter, 18 år. Katten Sigge och fantastiska vänner.  
**Motto:** Allt kan helas, alla kan hela och det är meningen att vi ska göra det.  
**Aktuell med:** Lee Seger Healingkort samt nyskrivna boken "Revan i horisonten" en roman om att hitta kärleken till sig själv efter en skilsmässa.  
**Hemsida:** [www.leeseger.com](http://www.leeseger.com)  
**Kontakt:** Mejla [hello@leeseger.com](mailto:hello@leeseger.com)  
**Instagram:** Lee\_Seger.  
**Twitter:** LeeSeger.  
**Facebook:** På sin sida @leesegerspage ger hon vägledning och kurser.

- Allt kan helas och alla kan hela. Även du.
- Lita på processen. Det är meningen att du ska helas och hela, universums kärleksfulla krafter och lagar arbetar tillsammans med dig.
- Välj glädje och det som gör att du mår bra. Detta är attraktionslagens kärna.



- Kroppen är din vän och en utmärkt vägvisare. Lyssna på den!
- Allt har en rytm. Var är du och vad behöver du just nu?
- Bejaka magin och allt går mycket lättare.  
– Tanken med mina kort är att de ska hjälpa användaren att vända sig bort från det negativa och istället fokusera på det som är positivt, säger Lee. Mjukt och kärleksfullt kan du dag för dag låta dem vägleda dig till förändring. För i takt med att du mår bättre och känner dig gladare och starkare, förändras också det yttre livet!

## Detektiv i sitt eget liv

– Det stora äventyret som vi alla upplever nu, är att lära oss älska oss själva, fortsätter Lee. Det är inget själviskt i det, utan via kärleken till oss själva får vi möjlighet att skapa en värld där alla får plats. En värld som vi verkligen vill leva i.  
För Lee handlar healing om tilltron till människans egen förmåga att läka. Det är just vad healingkortleken är till för, att ge användarna de ledtrådar som behövs för att sätta igång en helande process.  
– Att helas innebär att man är detektiv i sitt eget liv och lite nyfikenhet är egentligen det enda som krävs för att ett väldigt vackert helande ska kunna ske.

## Vänd dig bort från det negativa och fokusera på det som är positivt

Det finns flera olika sorters läggningar man kan göra med kortleken förklarar Lee och presenteras i den medföljande boken. Nu vill hon visa mig en enkel läggning som alla kan göra, den är också hennes egen favorit, Medicinhjulet.

Hon lägger ut fem kort på bordet, ett i mitten och sedan ett vid varje väderstreck. Kortet i mitten representerar din fråga. Kortet i norr visar dina vägledares råd. Kortet i väster står för dina känslor. Kortet i söder visar var du är just nu. Kortet i öster står för vad du kan göra.  
– Du tar aldrig fel kort, poängterar Lee. Det gäller att ha tillit. Kanske förstår du inte budskapet just nu – men du kommer att förstå.

Vi kramas, säger hej då och önskar varandra lycka till med allt. I min väska ligger ett exemplar av kortleken. Direkt när jag kommer hem testar jag att göra en läggning. Jag ställer en fråga och lägger sedan korten i Medicinhjulet, som Lee har lärt mig. Svaren som korten ger träffar mitt i prick! Med hjälp av den tillhörande boken kan jag förstå vad allt betyder och vad jag kan göra för att läka mig själv. □

# Vinn!

## Lee Seger Healingkort!

Vi har 5 stycken healingkortlekar att lotta ut till er, kära läsare. För att delta i tävlingen behöver du svara rätt på den här frågan:

### Hur många kort innehåller healingkortleken?

- 1. 52 kort
  - X. 200 kort
  - 2. 77 kort
- Tävla på Näras hemsida: [www.tidningennara.se](http://www.tidningennara.se)

Du kan också tävla via vykort. Sänd det till Nära, "Healingkort", Box 50122, 202 11 Malmö. Senast den 25 oktober behöver vi ditt svar.

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

## Vinn telefonhealing med Lee!

Vi ger dig chansen att vinna ett helande samtal med Lee Seger! 45 minuter där du med hjälp av Lee och hennes healingkort för ett samtal som ringar in det som behöver helas och som visar vägen framåt. Samtalet sker via telefon! Så här gör du för att tävla:

**MEJLA:** [paulina@tidningennara.se](mailto:paulina@tidningennara.se)  
Skriv "Telefonhealing" i ämnesraden. Berätta om din bästa healingupplevelse med max 100 ord.

**VYKORT:** Skicka det till "Telefonhealing", Nära, Egmont Publishing AB, 205 07 Malmö. Berätta om din bästa healingupplevelse med max 100 ord.