

Lee Seger:

Bli din egen healer

Allt kan helas och alla kan hela, och det är meningen att vi ska göra det. Ett påstående som Lee Seger, healern, andliga vägledaren och skaparen av "Lee Seger Healingkort" påpekar mer än en gång i vårt samtal med henne. Vi står inför en fantastisk möjlighet att återställa balansen, inte bara i våra egna liv utan över hela planeten och att helas innebär att vi gör just det.

Text Free

Foto Torbjörn Lagerwall

Bild Misan Friberg

Lee Seger har varit verksam som healer och andlig vägledare i över tio år och den egna spirituella resan har pågått i mer än trettio år. Med tusentals healingsessioner, föreläsningar och workshoppar som grund utgår hennes arbete från idén om att alla kan hela, att allt kan helas och att det är meningen att vi ska göra det.

- När vi utvecklas och börjar leva ett liv som är sant för var och en skapas enorma ringar på vattnet. Att få lov att känna glädje, självkärlek och stolthet är möjligt för alla och helandet är idag starkt och går fort - om man vet vad man ska göra.

SOM HJÄLP HAR LEE skapat en healingkortlek, "Lee Seger Healingkort" där hennes långa erfarenhet av helande har samlats. Texterna såväl som bilderna är mjuka och kärleksfulla och vägleder till en inre resning bestående av stolthet, självkärlek, självvärde och glädje.

- Allt vi önskar och längtar efter, finns inom oss. Problemet är det som ligger i vägen. Känslor som rädsla, sorg, ilska och utanförskap skapar blockeringar som gör det svårt att tro att det går att skapa en ny värld och ett nytt sätt att leva. Kortleken hjälper oss att få syn på vad som hindrar och vad vi behöver bejaka för att kunna ändra den negativa känslan inom oss. För sanningen är att vi redan är hela, vi har allt vi behöver. Både kraft, healingförmåga, glädje och kärlek.

DE ALLRA FLESTA människor bär på någon form av sår från sin barndom. Inte nödvändigtvis orsakat av föräldrar eller familjen utan det kan vara skola, vänner eller samhällets normer och idéer om hur vi ska vara, känna och bete oss. Lägg därtill erfarenheter från tidigare liv som behöver förstås och släppas taget om och en tidsanda som stressar förbi allt som är viktigt. Det är inte konstigt att vi tycker det är svårt att leva eller i alla fall få till ett liv där frid och glädje är huvudingredienserna. Men det går.

- Att helas innebär att man är detektiv i sitt eget liv och att vara healer innebär att man tror att det är möjligt att helas. Båda delarna behöver träning och ju mer man tränar desto självklarare blir det. Vi är så otroligt väggledda och när vi tillåter oss att bejaka den känslan är det lätt att se att allt som dyker upp i livet egentligen är tecken, symboler och små eller stora hintar om vad som är på gång. Livet utvecklas framför oss och vi kan faktiskt lugnt och stilla ta ett steg i taget. Vi kan tryggt möta det som kommer upp inom oss och vi kan nyfiket ta oss an det som ännu inte har hänt i den yttre världen.

- Genom att konsekvent bejaka idén om att allt går att hela, är det lättare att ta de steg som behövs. Vårt motstånd mot att utvecklas består bland annat av negativa övertygelser som envist snurrar i vårt medvetande, som en gammal skiva som inte går att stänga av. Det är tankar och idéer om att



”Att helas innebär att man är detektiv i sitt eget liv och att vara healer innebär att man tror att det är möjligt att helas.”

saker och ting är på ett visst sätt och att de inte går att förändra. Därför är det viljan och tron på att det är möjligt som är viktigast att bejaka, inte själva problematiken. Tillit är nyckeln till allt helande.

ATT SE LIVET SOM MAGISKT innebär att se att det finns en större potential till förändring än vad vi idag normalt tror, och enligt Lee skapar vi utrymme för att göra saker och ting annorlunda genom att bejaka idén att det faktiskt går. När vi fokuserar på det som är svårt - tunga känslor, sjukdom, negativa relationer eller dålig ekonomi - stannar vi kvar i den energin och kommer inte vidare. När vi fokuserar på att det är möjligt att förändras, att vi är magiska och har förmågan - då sätts helt andra energier i rörelse och förändring sker.

Lee har i sitt arbete stort fokus på individens utveckling men hon säger att det som var och en gör också har betydelse i ett mycket större perspektiv. Hon ger två anledningar. Det första är att vi energimässigt hör ihop vilket innebär att när en person gör sig fri från gamla rädslor, sorg och förtvivlan blir energin renare, högre och ljusare kring den personen och det påverkar alla andra. Det ger också en signal om att det går, att det är möjligt att känna sig fri och vara sann mot sig själv. Den andra anledningen är att i takt med att rädslor och tunga känslor släpper taget utvecklas integritet, självvärde och respekt för allt levande. En människa i balans skapar inte

KORT OM LEE

NAMN Lee Seger.

ÅLDER 53 år.

BOR Malmö.

FAMILJ Vuxen son som bor i London och en sjuuttonårig dotter hemma samt katten Sigge.

GÖR Healer, andlig vägledare, författare, inspiratör och konstnär.

INTRESSEN Mitt arbete och livet i alla dess former.

HEMLIG TALANG Är ganska rolig.

AKTUELL MED Lee Seger Healing-kort, workshop och föreläsning "Bli din egen healer" samt utgåva av "Revan i horisonten".



7 STEG HUR MAN BLIR SIN EGEN HEALER

1. NYFIKENHET Genom att vilja veta mer om vem man är och vad man egentligen känner och därför sätter sig med exempelvis kortleken tar man ett första steg. Det finns ständigt mer att lära om sig själv och under rädslor och starka känslor ligger alltid glädje, frid och kraft.

2. INSIKTER När man förstår vad ens känsla egentligen handlar om, när polletten trillar ner händer mycket inom en. Aha-upplevelsen ger klarhet och stärker objektiviteten. Vi förstår oss själva lite bättre och det gör det lättare att välja bort dramat som känslorna skapade.

3. MEDITATION Om vi sedan vänder oss inåt och mediterar på insikten, ger vi oss 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 istället bara notera, andas och fortsätta vara närvarande helar man 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 Därefter är det dags att resa sig upp och välja att göra något som gör en glad.

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

en värld i obalans utan fattar beslut som påverkar världen och framtiden positivt.

- Vi är här av en anledning och det är att göra något åt situationen för Moder Jord. Alla är lika viktiga i det arbetet och när man förstår att det spelar roll hur just jag som individ mår och vilka beslut just jag fattar då stärks viljan till att utvecklas och komma i balans. Genom att helas, känna självkärlek, våga gå sin egen väg och vara sann mot sig själv förändrar vi obalansen på jorden - även om vi sitter hemma i vår egen soffa. Därför är det egna arbetet så viktigt.

HUR MAN BLIR SIN egen healer beskrivs tydligt i boken som hör till kortleken men det kan, enligt Lee Seger, sammanfattas i sju steg som är lätta att följa. Det viktigaste som Lee vill förmedla är att alla kan göra detta, alla kan hela. Varje människa har samma möjlighet att må bra, förändra sitt liv och att känna glädje och stolthet.

- Det är meningen att vi ska helas eftersom jorden behöver oss hela och med hjälp av dessa steg sätter vi igång en rörelse i universum som kommer att hjälpa oss. Det tar inte mer än mellan tio minuter och en timme per dag, beroende på var man är i sin process. När vi sedan söker oss till det som skapar

en behaglig känsla inom oss helas det som ska helas, utan att vi behöver fundera mer på det. Så vackert är det.

”En människa i balans skapar inte en värld i obalans utan fattar beslut som påverkar världen och framtiden positivt.”

GENSVARET PÅ kortleken som har funnits på marknaden sedan september förra året har varit fantastiskt. Lee berättar om dagliga meddelanden om hur magisk den är, hur klockrena svaren är och hur mycket kärlek som upplevs i texterna, att den skapar lugn, hopp och inspiration. Det är tydligt att Lee själv känner en stor glädje inför detta och på frågan om hon själv använder kortleken svarar hon: "Självklart, varje dag!"

- Jag använder den både själv och inför sessioner med klienter. Den är ett utmärkt verktyg för terapeuter som visuellt vill låta klienten se vad som pågår. Antingen som för-

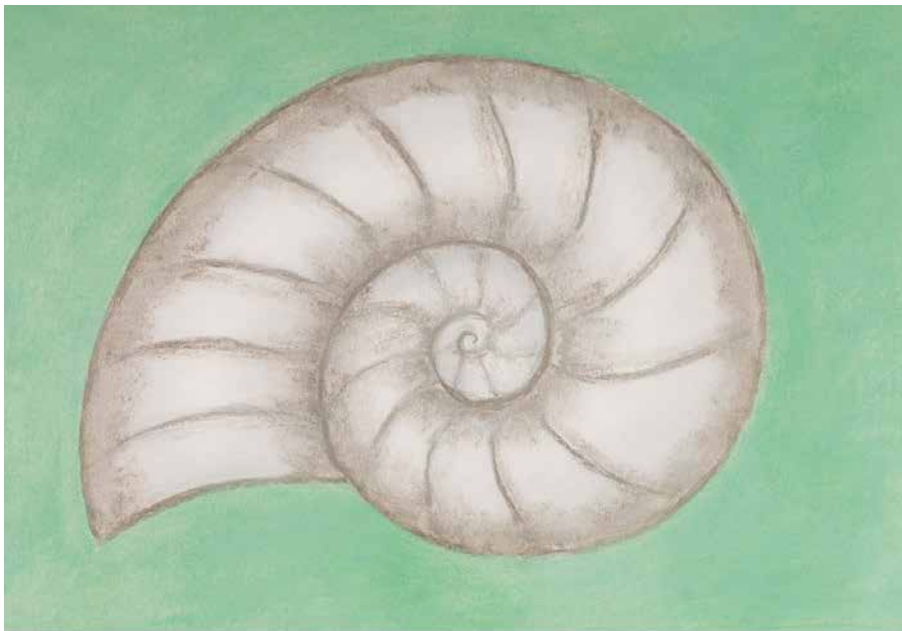
beredelse inför sessionen eller genom att involvera klienten som då själv får dra sina kort.

Kortleken vänder sig till alla som är intresserade av sin utveckling, som är nyfikna på vilka känslor som påverkar vardagen och hur man på ett mjukt och enkelt sätt kan förändra sitt liv. Kortet vägleder genom att spegla det vi redan vet men kanske inte riktigt kan se och texterna är nycklar till den egna kunskapen.

HENNES FÖRRA BOK "Revan i Horisonten", som strax kommer i nyutgåva, tog upp motståndet vi kan känna inför det faktum att vi faktiskt kan förändras om vi bara tar de steg som behövs. Boken handlar om en kvinna som känner sig kallad att vända sig inåt men som får arbeta hårt med sin egen skepticism, sitt förhållningssätt till vad andra ska tycka och med sin rädsla för att vara "flummig".

- Vi bär med oss en rädsla för vår egen storhet. Det är verkligen inte konstigt för det mesta i vår värld syftar till att motarbeta den och många ser hellre att vi fortsätter att begränsa oss. Att växa som människa innebär därför att steg för steg hämta hem sin makt, fylla ut sina skor och bli precis så stor som man faktiskt har potential till att bli.

- Jag har en röd tråd i det jag gör och det utgår från mina erfarenheter av hur helandeprocessen fungerar och hur vi växer andligen när vi medvetet tar de steg som ligger framför oss. Som healer har jag sett hur lika vi är i vårt helande och alla dessa gemensamma nämnare tillsammans med kunskap som jag genom åren på olika sätt har tagit ta del av, bildar grunden för mitt arbete. Jag njuter oerhört av mitt liv och att få skriva, måla och att få möta människor med samma intresse som jag är fantastiskt inspirerande. Jag tror på förändring och jag litar på vår inneboende kraft att göra rätt. Både för oss själva och för Moder Jord. 🌟



Bildens gröna bakgrund är universums villkorslösa kärlek till dig, som fyller din kropp och hjälper sorgen att helas. Den påminner dig också om att kärleken finns inom dig, under sorgen. Snäckan symboliserar din förmåga att känna glädje även när det känns svårt.

Under sorgen ligger glädjen

Vi bad Lee välja ett kort så att vi kunde presentera ett utdrag ur boken. Det kort hon drog blev Sorg - en känsla som de flesta av oss varit, eller på något plan är i kontakt med.

- En viktig del av arbetet med kortleken var att göra det svåra mjukt, enkelt och kärleksfullt. Att helas betyder ju att bli vän med sina känslor. Många gånger lägger vi mer kraft på rädslan för att uppleva dem än på själva känslan och det ville jag motverka.

Utdrag ur boken "Lee Seger healingkort":

”SORG - Under sorgen ligger glädjen. När du bär på sorg präglar det hela din existens. Sorgen gör det lätta tungt och ligger som en blytyngd i ditt inre även när du till det yttre skrattar och verkar glad. Den som burit på sorg under lång tid och en dag plötsligt kommer åt ett riktigt genuint skratt inser vilken skillnad det är när sorgen väl släpper. Den dagen kommer, oavsett hur svår din sorg är. Låt sorgen ta den tid den behöver.

Om du just nu i livet har råkat ut för något som skapar sorg inom dig, ett dödsfall, en sjukdom eller en separation av

någon form, ska du tillåta dig att sörja. De dagar då sorgen tar över och tårarna inte verkar ha något slut, låt den vara. Bädda ner dig, gråt, prata med någon du känner förtroende för. Respektera dina känslor. Det finns inga regler för hur länge man bör sörja. Lita på din kropp och lita på helandeprocessen. Att sörja är att hela.

Om du tycker att din sorg inte står i proportion till det som hänt kan det bero på att du kommit åt och öppnat dörren för en annan, nertryckt och obearbetad, sorg. Försök att härleda var din sorg egentligen kommer ifrån. Ha medkänsla med dig själv och respektera även den sorgen.

TOLKNING I PRAKTIKEN

1. Känslor ligger i lager och det är inte omöjligt att du efter ett tag kommer åt en annan känsla, som till exempel ilska. Om du är rädd för att känna ilska är risken stor att du fortsätter att sörja, fast det egentligen inte är sorg du skulle behöva släppa fram. Bejaka då istället ilskan och

bli inte förvånad om du efter den känner sorg igen. Det är dock inte samma sorg, utan en annan aspekt av det du håller på att hela. Sorgen du kände innan är helad.

2. När du inte längre är i akut sorg, hjälper du helandeprocessen genom att söka dig till det som lyfter din energi, om så bara för några minuter. Du påminner på så sätt kroppen om hur du kan och vill må. Fler och fler glädjrika situationer kommer att komma i din väg, trots att du kanske gråter en stund varje dag. Kom ihåg att tårarna tar slut. När de har gjort sitt.

NYCKELORD:

- Tårar
- Helandeprocess
- Tid
- Tillit
- Glädje

Den gröna färgen på kortet visar att det handlar om kärlek, att kärleken alltid finns under sorgen och snäckan påminner om att känslan är ändlig men själen oändlig.

TAPPAT SUGEN?

Ibland tappar man sugen och tycker att ingenting fungerar. Det gör det – men reaktionen är ju normal och för att hitta tillbaka till tilliten och sin egen kraft har Lee tagit fram 6 punkter till hjälp. Vid tvekan och tvivel är de utmärkte att läsa och fundera på var det kan behöva sättas in lite extra kraft.

- 1.** Allt kan helas och alla kan hela. Även du.
- 2.** Lita på processen. Det är meningen att du ska helas och hela universums kärleksfulla krafter och lagar arbetar tillsammans med dig.
- 3.** Välj glädje och det som gör att du mår bra. Detta är attraktionslagens kärna.
- 4.** Kroppen är din vän och en utmärkt vägvisare. Lyssna på den!
- 5.** Allt har en rytm. Var är du och vad behöver du? Vila eller aktivitet?
- 6.** Bejaka magin och allt går mycket lättare. Lägg lite extra tid på en ceremoni eller något annat som påminner dig om att livet är magiskt och att du är en del av det.



Free lottar ut fem signerade exemplar av "Lee Seger healingkort" i samarbete med Lee Seger. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottnings". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken och kortleken.

Plus mer

www.leeseger.com
"Revan i Horisonten", Lee Seger
(Lee Seger Books and Art, 2017).