

# Uppgradera din intuition använd spåkort

I en djungel full av tusentals kortlekar kan det kanske kännas överväldigande att välja. Precis som att gå in i ett parfymeri och känna flera dofter samtidigt. Vet du inte vad du har för kriterier från början så är det helt naturligt om du inte lyckas bestämma dig. Därför ska vi tillsammans med Anna-Klara Holgersdotter, coach och vägledare tillika butiksinnehavare till Själ & Hjärta i Mora, guida dig till hur du kan använda spåkort för att uppgradera din intuition och öppna det nyfikna sinnet ytterligare.

Text Carin Björk Foto Maria Brunkes



Att välja sin kortlek ska vara spännande, kittlande och öppna det nyfikna sinnet. Det anser *Anna-Klara Holgersdotter*. Hon är coach och vägledare inom personlig, mental och spirituell utveckling, håller privata sittningar, och även workshops inom området andlighet och medialitet. Anna-Klara driver också butiken Själ & Hjärta i Mora som nu även finns som webbshop. Tack vare butiken träffar hon många nyfikna kunder som gärna vill ha med sig en spåkortlek hem.

**ANNA-KLARA SER OFTA** hur nya kunder brukar bli lite ställda när de kommer in och upp-täcker bokhyllan som är fylld med en mängd av olika sorters kortlekar. Att se så många varianter kan i början vara lite övermäktigt, men ofta brukar det i samma veva väcka stor nyfikenhet.

– "Oj vad många olika kortlekar..." brukar vara den första kommentaren, och med den första kontakten brukar jag ta reda på vad kunden söker. Det brukar ofta börja med att kunden kan känna sig osäker med vad den behöver. Det är då jag kommer in och guidar kunden till den rätta, och kanske den första, spåkortleken, berättar Anna-Klara varmt.

**FÖR ATT FÅ SVAR** på frågor och vända sig till spåkortlekar kan det tänkas vara en omvälvande situation att våga upptäcka nya marker i den andliga världen. Hur brukar du möta upp de kunder som är i butiken allra första gången?

– Vid första mötet ligger det närmast att fråga nya kunder "Är det dags?" och vad de har för tidigare erfarenheter. Det brukar ge mig en känsla av vad kunden söker efter. Att ha en dialog är viktigt eftersom det kan finnas ledtrådar i vad kunden behöver. Om personen dras till någon kortlek så brukar jag låta den få ta upp kortleken och känna hur det känns med spåkortleken i händerna.

**DET FÖRSTA MAN** bör göra innan man bestämmer sig är att man bör vara säker på vad man vill få ut av spåkort. Anna-Klara utvecklar tankegången med att man ska ställa sig själv ett par frågor: Hur mycket tid är du beredd att lägga för att vilja lära dig hur korten fungerar? Och framför allt, ser man glädje i att vilja utforska sin medialitet och stärka intuitionen med hjälp av kortleken? Viljan att våga leka sig fram kommer man långt med!

– Eftersom vi alla är olika individer så gillar vi olika saker, har egna intressen och behov, vilket är jättebra. Du ska helt enkelt gå

efter den kortlek som fångar din uppmärksamhet och de spåkort som "talar" till dig. Är du helt ny så är orakelkort eller änglakort en varm rekommendation. Är du däremot redo att avsätta lite tid, eller varför inte gå en kurs, så skulle jag rekommendera en tarotlek. Väljer man denna typ av kortlek så kräver den att man lär sig tyda korten.

**MÅNGA KAN VARA** lite rädda för just tarot, speciellt när kortet "Döden" kan komma upp i läggningen. Rättvänt symboliserar kortet döden förändring, slut, övergång eller att släppa taget. Omvänt symboliserar kortet rädsla för förändring, att återupprepa negativa mönster, stagnering och förfall. Man ska inte stirra sig blind på ordet, eller bilden som dyker upp. Det är själva känslan som kortet förmedlar som är det rätta just där och då, och det är just det du ska våga öva på, din intuition och känsla för vad du får till dig! Till de flesta kortlekar medföljer det en guidebok eller vägledningshäfte som beskriver varje kort och dess betydelse, och även flera alternativ till olika läggningar så att man kan öva på sin intuition, säger Anna-Klara.

**IBLAND KAN DET** hända att kunden inte får kontakt med några kort alls, fortsätter Anna-

Klara. Det var då helt enkelt inte meningen just den gången. Det betyder inte att viljan att utveckla sin intuition är otillräcklig. Verktygen för att utveckla och uppgradera sin andlighet är så pass många. Då är det bättre att ögna igenom utbudet först och bestämma sig sen. Spåkort handlar om att be om vägledning och lyssna inåt – att få ett stöd i bilder och symboler, att förtydliga den riktning som behöver förstärkas i livet eller i en viss situation, och för det behövs spåkort som "talar" till en.

– Det är väldigt sällan som en ny kund går tomhänt härifrån, berättar Anna-Klara. Det kanske inte blir just en kortlek, utan en kristall eller pendel kan fånga intresset också. Då kanske det är just det verktyget som man dras till som man också ska jobba tillsammans med för att stärka intuitionen ett tag. Låt det därför ta den tid som behövs. Var sak har sin tid och dyker upp, oftast, när du minst anar det.

**VAD ÄR DET FÖRSTA** jag ska, eller bör göra, innan jag börjar använda kortleken? Kan man börja lägga korten på en gång? Anna-Klara förklarar utifrån sina erfarenheter att det finns inget måste. Att det är just det som är så härligt med spåkort, du själv sätter din personliga prägel på hur du initierar samar-

betet med spåkort.

- Jag tycker personligen att det är fint att inviga spåkort innan du använder dem för första gången. Det kan du enkelt göra genom att göra en liten invigningsceremoni där du talar till korten och välkomnar dem in i ditt liv för att sedan, med rena händer och på en duk, blanda ut korten över bordet och låta dig ta in korten i ditt energifält. Kom bara ihåg att det finns inga måsten eller rätt eller fel, du kan säkert hitta det sätt som passar dig och som känns bra. Det är bara att prova sig fram!

**ÄR DET LIKA** enkelt att lägga kort på sig själv som på andra, till exempel vänner och familj?

- Enligt min erfarenhet är det lättare att lägga och läsa av informationen till någon annan än att göra en läggning för sig själv men övning ger färdighet. Utmaningen är att hålla egot utanför och hålla koll på om jag vill hitta lösningar som "passar mig" hellre än att lyssna på eller vara öppen för att lyssna på de svar jag egentligen inte vill ha. Jag behöver vara öppen för att lyssna på svaret, även om det betyder att jag får ge upp min ursprungliga tro och få möjlighet att bryta igenom till andra nya perspektiv.

- Om du drar ett kort som du inte riktigt kan tyda, meditera med det. Bjud in att få ökad för-

## KORT OM ANNA-KLARA

**NAMN** Anna-Klara Holgersdotter.

**ÅLDER** 56 år.

**FAMILJ** Två fantastiska barn, ett underbart barnbarn och en fin kärbo.  
**BOR** I hus i Mora.

**GÖR** Coach och vägledare, Resanterapeut, butiksägare till Själ & Hjärta.

**DOLD TALANG** Fjärrskådning och kanaliserar budskap.

**ANNA-KLARAS FÖRSTA SPÅKORT-LEK** "Själens Spegel" av Gerd Ziegler, inköptes 1992.

**AKTUELL MED** Webbshoppen Själ & Hjärta, [www.sjalohjarta.se](http://www.sjalohjarta.se), som öppnade under 2023.



ståelse för kortet och dess gåvor till dig. Grundinställningen för mig är att kortens budskap alltid vill mig väl precis som livet självt vill, för mig är det här en övning om att bjuda in till kärlek, frihet och frid i vägledningen vilket ibland kan vara tufft att uppnå men behövt för att komma hem i mig själv.

**EFTER VARJE LÄGGNING** kan spåkortet förvaras i den förpackning som korten kom i. Det är dock heller inget måste. Anna-Klara utvecklar tanken:

- Var och en har säkert sina egna idéer för vad som passar. Det finns speciella tygpåsar och fina träskrin som är lämpliga att förvara spåkortet i. Ett par av dessa finns i min butik att köpa tillsammans med kortleken. Ett annat alternativ är att man kan använda ett vackert tyg, en sjal eller liknande att linda in korten i. Man kan även placera kristaller man tycker om på korten eller i tygpåsen för skydd och rening. Spåkortet ska helst förvaras på en plats utan direkt solljus och damm.

**KOM IHÅG – INVESTERING** och glädje är nyckelorden. Att du investerar i en kortlek är en av de finaste gåvor du ger till dig själv. Det är därför du ska ge det tid, att investera i dig själv ska ta tid om det är vad som krävs. Tillåt dig själv att låta tanken mogna, vila i beslutet och välj med andakt. Det är helt okej att kombinera olika verktyg med varandra, till exempel som att lägga spåkort och ha en sten eller kristall framför sig för att stärka läggningen.

- Med tanke på det stora utbudet, och att det hela tiden kom-

mer nya lekar, så har jag flera olika orakel- och tarotlekar som jag använder vid olika tillfällen. Man kan även ha en separat som man använder för att spå andra.

I slutändan är spåkortet ett verktyg för att du ska ha möjligheten att leka fram din mediala förmåga. Din nyfikenhet är tillräcklig för att du ska lyckas! 🍀

Plus mer

[www.sjalohjarta.se](http://www.sjalohjarta.se)



## Typer av kortlekar

**Orakelkort** Med orakelkort menar jag alltifrån änglakort, gudinnekort, naturväsen och abstrakta bilder. Orakelkort handlar om att be om vägledning och lyssna inåt, få ett stöd i bilder och budskap, att förtydliga den riktning som behöver förstärkas eller förändras i livet eller i en viss situation. Orakelkort ger svar på ett sätt som är mjukt, ger vägledning som kan upplevas vara snällt för själen men ändå tydligt.

**Tarotkort** Här har du spåkort som ger raka och ärliga svar, och mer omfattande svar genom olika kombinationer av kort som tolkas i läggningen. Kan vara bra att använda när du står vid ett vägskäl och behöver ett konkret och tydligt svar. En tarotlek består alltid av 78 kort uppdelade i stora och lilla arkanan.

### 7 tips som leder dig närmare till din spåkortlek

1. Blunda en stund, ta ett djupt andetag och andas sakta ut för att tömma tankarna.
2. Fokusera på vad som gör dig gladast – är det färger, är det djur, är det vackra målningar?
3. Har du fått till dig något? Skriv ner minnesanteckningar som stöd.
4. Börja sondera terrängen – sök på nätet utifrån vad du har skrivit ner. Eller varför inte leta upp en butik och besöka den.
5. Ta hjälp av dina minnesanteckningar och tillåt dig att i lugn och ro gå igenom butikens utbud. Gör en lista på tre kortlekar som tilltalar dig för stunden.
6. Blunda en stund och känn in vad kortleken förmedlar till dig.
7. Du vet känslan när något känns rätt? Då har du hittat din rätta kortlek!

Kom ihåg att de flesta kortlekar har en guidebok för hjälp med tolkning av korten, tills du lärt dig och kan deras betydelse utantill.

### 3 lätta läggningar att börja med

#### 1. Råd för dagen eller en specifik fråga

Har du en fråga om hur du ska hantera en situation? Blanda kortleken känn in och dra ett kort. Ett snabbt och enkelt sätt för att känna in din intuition och få vägledning genom kortet.

#### 2. Här och Nu

Är du i stunden kluven om ett läge du befinner dig i? Känn in frågan, blanda korten och dra två kort. Första kortet beskriver hur du uppfattar situationen. Det andra kortet beskriver hur du ska handskas med omständigheten.

#### 3. Dåtid, Nutid och Framtid

Till denna läggning behöver du sitta ner i lugn och ro för att centrera dig, gå in i dig själv och få kontakt med ditt högre jag. Det är en lätt läggning men kräver lite mer uppmärksamhet och tolkning beroende på vad som kommer fram. Blanda korten och dra tre kort. Första kortet beskriver vad som har varit och som påverkar dig/situationen eller det som håller på att avslutas. Andra kortet beskriver nuläget, information om vad som finns här och nu i frågan. Tredje kortet beskriver vad som är på väg in, lösningen eller det du kan fokusera på och som du behöver uppmärksamma för att förändra den pågående situationen.

