

Så använder du din kortlek

det finns inget fel sätt, bara ditt sätt

01 Skriv ut och klipp.

Skriv ut de följande sidorna på tjockt papper, 200 gsm eller mer känns underbart i handen. Klipp längs de streckade linjerna. Varje ark rymmer fyra kort.

02 Dra ett kort varje morgon.

Blanda leken med framsidan nedåt, dra ett kort och läs det högt. Låt det bli de första orden du ger dig själv i dag.

03 Sitt med det.

Placera kortet där du ser det: spegeln, skrivbordet, dagbokssidan. En mening, buren hela dagen, går djupare än femtio lästa en gång.

04 Använd temana när du behöver dem.

De fem färgerna bär fem teman: Självkärlek (rosa), Värdighet (salvia), Läkning (guld), Kroppen (jord) och Vila (sten). Tunga dagar kan du välja ditt tema i stället för att dra blint.

Självkärlek

KORT 1 TILL 4

SJÄLVKÄRLEK

Jag får ta plats i mitt eget liv.

01

SJÄLVKÄRLEK

Jag talar till mig själv som jag
skulle tala till någon jag
älskar.

02

SJÄLVKÄRLEK

Min mjukhet är ingen
svaghet. Det är där min kraft
bor.

03

SJÄLVKÄRLEK

Jag behöver inte förtjäna vila,
kärlek eller mildhet.

04