Sådan og derfor

virker

Livet er enkelt – Vejledningskort

Af Steen Andersen

Sådan og derfor virker *Livet er enkelt - vejledningskort*

Af Steen Andersen
Livsdesigner, mentor, coach, terapeut

1. udgave 11-11-25

© Copyright 2025, Livsdesigner v/ Steen Andersen
All Rights Reserved

En hyldest til dig, der læser

Denne guide er skrevet til dig, der søger dybere kontakt med dig selv. Må den være som en stille hånd i ryggen, der minder dig om, at du ikke behøver forstå alt med forstanden.

Hjertet ved allerede, hvad der er sandt.

Må hvert skridt du udvikle dig, være som en kær ven, der spejler dig med mildhed og viser dig vejen hjem.
Du er ikke alene – aldrig.

Du er en del af noget større – altid.
Du er værd at elske – altid.
Du er elsket – altid.

Indholdsfortegnelse

Forord 7
Indledning 8
Gør verden til et bedre sted 9
Din personlig indsats 11
Dobbelt-spalte eksperimentet 13
Kvantefeltet 15
At trække et kort via kvantefeltet 17
Livet er enkelt 19
Loven om tiltrækning 20
Oplæg med flere kort 22
Livet er enkelt – Vejledningskort 24
Vejledningskortets budskab 27
Teksternes tilblivelse og udformning 28
Vejledningskortenes udformning 29
En hyppig mental modstander 31
Når vejledningen ikke giver mening 33
Dit udbytte på den lange bane 34
Broen til energetisk resonans 36
Webshop og andre ydelser 39

Ordliste over nøglebegreber 41
Litteraturliste 44

Forord

Denne guide er skabt af hjertet.

Den bygger bro mellem fysikkens dybe mysterier og den intuitive visdom, som *Livet er enkelt – Vejledningskort* kan åbne for.

Målet er ikke at forklare alt, men at invitere dig ind i et rum, hvor du kan mærke, at du er medskaber af din egen virkelighed – og at du aldrig står alene.

Livet er enkelt – Vejledningskort er ikke bare tilfældig inspiration.

Kortene i virker som levende spejle, der taler til din sjæl, og som hjælper dig med at finde vej – ikke gennem analyse, men gennem nærvær, klarhed og kærlig kontakt.

Indledning

Vi lever i en tid, hvor det indre kompas er vigtigere end nogensinde – som en stjerne i natten, der viser vej, når ydre pejlemærker forsvinder.

Livet er enkelt – Vejledningskort er skabt som en støtte til dig, der ønsker at leve mere ægte, mere frit og mere i kontakt med din sjæl.

Denne guide viser, hvordan kortene arbejder - ikke kun psykologisk, men også i forhold til livsenergi og spiritualitet. Den bygger på forståelsen af kvantefeltet og det videnskabelige dobbelt-spalte eksperiment, som begge peger på én dyb sandhed:

Din bevidsthed er medskaber af den virkelighed, du oplever.

Når du trækker et vejledningskort, er det ikke tilfældigt. Det er et møde mellem din indre intention og det felt af muligheder, du er en del af. Kortet viser dig det tema, du er klar til at arbejde med – og det gør det med mildhed, klarhed og kærlighed.

Det store perspektiv er vigtigt, og derfor starter vi sammen lige der - om lidt. Derefter fortsætter guiden med, hvad du kan gøre og hvordan du kan gøre det.

God læselyst ❤️

Gør verden til et bedre sted

Et trygt sted med kærlighed, fred og fællesskab som basis, kræver dybe og flerlagede forandringer – både individuelt, kollektivt og strukturelt. De vigtigste punkter:

1. Indre transformation hos mennesket - forandring

- **Fra frygt til nærvær:** Mennesker skal lære at leve fra hjertet, ikke fra egoets behov for kontrol og sikkerhed.
- **Bevidsthedsvækst:** En opvågning til sjælens natur, hvor empati, intuition og indre visdom får plads.
- **Healing af traumer:** Mange destruktive mønstre stammer fra uforløste sår – både personlige og kollektive.

2. Uddannelse og oplysning

- **Kritisk tænkning og kreativitet** skal erstatte mekanisk læring og tilpasning.
- **Spirituel og følelsesmæssig intelligens** skal integreres i skoler og samfund.
- **Fri adgang til sand information** – uden censur og manipulation.

3. Systemisk forandring

- **Decentralisering af magt:** Lokalsamfund og fællesskaber skal have reel indflydelse.
- **Transparens og ansvar** i politik, økonomi og medier.

- **Nye økonomiske modeller baseret på samarbejde**, ikke konkurrence og profit.

4. Genforbindelse med naturen

- **Naturen skal** ikke udnyttes, men **æres som en levende intelligens.**
- **Økologisk balance og regenerativ praksis** skal være fundamentet for udvikling.
- **Mennesket skal se sig selv som en del af helheden** – ikke som hersker over den.

5. Kærlighed som livsprincip

- Relationer baseret på **autenticitet, nærvær og respekt**.
- **Samfundet skal understøtte fællesskab**, ikke isolation og konkurrence.
- **Hjertets intelligens** skal være **lige så vigtig som rationel tænkning.**

6. Spirituel integration

- **Visdomstraditioner** som gnosticisme, steinerfilosofi og østlig mystik **kan inspirere en ny livsforståelse**.
- Ritualer, meditation og **indre praksis skal være en naturlig del af hverdagen.**

- **Mennesket skal genopdage sin rolle som bro mellem det jordiske og det kosmiske.**

Din personlig indsats

Når vi tager udgangspunkt i **de tre grundlæggende behov, som velfungerende mennesker hviler i**, kan vi formulere en vej for dig, der ønsker at bidrage til en bedre verden: **Mening, tryghed og struktur.**

1. Skab mening – forbindelsen til noget større

- **Løft helheden ved** med daglige handlinger **at kunne være i tjeneste for livets helhed**, og ikke bare en egoistisk mening i livet.
- **Find ro** ved spirituel praksis som meditation, bøn, naturkontakt eller kreativ udfoldelse, **der åbner for sjælens perspektiv.**
- **Studer visdomstraditioner** og livets højere perspektiver fra kilder, **der vækker indre erkendelse**.

2. Dyrk trygge og nærende relationer

- **Vær til stede med hjertet** og lyt uden at ville fikse, og tal **med ægthed og sårbarhed**.
- **Skab fællesskaber og deltag** i eller start selv cirkler, samtalegrupper eller lokale fællesskaber **med fokus på nærvær og ægthed**.
- **Spejl og bliv spejlet** ved at være villig til at se dig selv i andre og lade dig selv blive set – **uden masker**.

3. Skab en livsstruktur der støtter ro og retning

- **Skab en daglig praksis** med faste tidspunkter for stilhed, bevægelse og refleksion **for at styrke indre rytme**.
- **Organisér dit liv omkring dig** i dine ydre rammer **med det, der nærer dig** – ikke det, der dræner dig.
- Skær støj og distraktion fra, og **lad det få plads, der er vigtig for dig**.

Når disse tre behov balanceres i det enkelte menneske:

- Opstår der en **indre fred**, som smitter af på omgivelserne.
- Mennesket bliver en **levende modkraft** til kontrolsystemet – ikke gennem kamp, men gennem nærvær og integritet.
- Verden forandres **indefra og ud** – én bevidst relation, én meningsfuld handling, én struktureret dag ad gangen.

Resten af denne guide hjælper dig med forståelse, eksempler og øvelser på din vej i denne proces.

Dobbelt-spalte eksperimentet

Dobbelt-spalte eksperimentet er et fysisk eksperiment, der er en **nøgle til at forstå virkelighedens natur** og din rolle som medskaber:

- Det viser, hvordan bevidsthed påvirker virkelighed.
- Det åbner for forståelsen af, at intention og opmærksomhed ikke er neutrale – at intention og opmærksomhed former det, vi oplever.
- Det skaber bro mellem videnskab og spiritualitet, så vi kan forstå, hvordan indre tilstande skaber ydre erfaringer.

Forskere skød lyspartikler mod en skærm med **to spalter**. Bag spalterne var en væg, hvor partiklerne landede og dannede et mønster.

- Når partiklerne blev sendt én ad gangen – og **ingen målte, hvilken spalte de gik igennem** – opstod et **interferensmønster** på bagvæggen. Et mønster, som kun kan dannes, hvis partiklerne opfører sig som bølger og **går gennem begge spalter samtidig**.

På samme måde som bølger danner cirkelmønstre, når de kommer gennem en åbning og ud i et større bassin, eller når du smider en sten i vandet. Rammer dette bølgemønster en forhindring, dannes også et interferensmønster på forhindringen, når bølgerne bliver slået tilbage.

- Når forskerne **indsatte måleudstyr for at registrere, hvilken af de to spalter partiklerne passerede igennem, ændrede partiklernes adfærd sig**. Nu opførte partiklerne sig som **individuelle enheder, der gik i en lige linje gennem én spalte** og landede som enkeltpunkter på bagvæggen.

På samme måde som der viser sig en aftegning, i samme form som den lysstribe en solstråle viser, når det kommer igennem en sprække i væggen.

Spirituel forståelse

Det betyder, at **den bevidste observation ændrede resultatet** – en erkendelse, der har ændret på fysikkens grundantagelser**.** Bevidstheden – det at nogen kiggede med en klar hensigt – fik feltet af muligheder til at "vælge" en bestemt virkelighed.

Rummet som lyspartiklerne bevæger sig i, **er ikke kun tomt rum**. Det er fyldt af **et felt af usynlig energi**, som kaldes **kvantefeltet**.

Kvantefeltet er som et hav af muligheder, og når du med en klar hensigt **retter din opmærksomhed** mod noget, **former du virkeligheden** – ligesom i eksperimentet. Du er ikke bare en iagttager, du er en **medskaber**, og det kommer vi til nu.

Kvantefeltet

Forestil dig, at hele universet er som et hav. Et usynligt hav, som alt udspringer fra - ikke af vand, men som et felt af energi - et **felt af kvanter; af kvanteenergi; et kvantefelt**. Feltet er ikke noget, vi kan se direkte, men det er overalt og i alt. Det er det usynlige fundament, som alt fysisk udspringer fra – atomer, lys, lyd, tanker, følelser.

I moderne fysik kaldes det også **det kvantemekaniske felt**, hvor partikler som elektroner og fotoner ikke er faste ting, men snarere bølger af sandsynlighed. De eksisterer i en tågeagtig tilstand, indtil noget får dem til at "vælge" en mere bestemt eller fast form.

Bevidsthedens rolle: Skaberen af virkelighed

Her kommer det virkelig spændende: **Bevidstheden** – din opmærksomhed, din intention, din indre tilstand – **virker i samspil med kvantefeltet**.

Det betyder, at når du observerer noget, eller når du har en klar hensigt, så påvirker du feltet. Du er ikke bare en passiv tilskuer i universet – du er en **medskaber**.

Dette er ikke bare poesi eller teori – det er faktisk noget, kvantefysik har antydet i årtier. I eksperimenter som det tidligere beskrevne **dobbelt-spalte eksperiment**, hvor partikler ændrer deres adfærd afhængigt af, om de bliver

observeret, viser det - som allerede nævnt, at **bevidst observation ændrer virkeligheden**.

En metafor: Ler og formgiver

Tænk på kvantefeltet som modellervoks – det er formbart, fleksibelt og fuld af potentiale. **Din bevidsthed er hænderne, der former leret**. Når du fokuserer, føler, tror eller forestiller dig noget, så modellerer du feltet og skaber din oplevede virkelighed.

Det betyder, at **dine tanker og følelser** ikke bare er indre oplevelser – de **er aktive kræfter**, der interagerer med det fundamentale niveau af virkeligheden.

Spirituel integration

Mange spirituelle traditioner har intuitivt forstået dette længe før kvantefysikken. De taler om, at alt er energi, at vi er ét med universet, og at vores indre tilstand skaber vores ydre verden.

Når du er i hjertets nærvær, i nuets bevidsthed, i kærlig intention – **så resonerer du med kvantefeltet** på en måde, der skaber harmoni, klarhed og dyb mening.

At trække et kort via kvantefeltet

Når du sidder med en bunke *Livet er enkelt – Vejledningskort* og skal trække et kort, befinder du dig i et **øjeblik hvor alt er muligt** – præcis som i kvantefeltet, hvor alle udfald eksisterer samtidig som muligheder.

Dobbelt-spalte eksperimentet – overført til korttrækning

Ligesom partikler i eksperimentet først **vælger en form** når de bliver observeret, vælger vejledningskortet sin form (dvs. hvilket kort du trækker) **i samspil med din bevidsthed**.

- **Før du trækker**: Alle kort er mulige – som bølger i kvantefeltet.
- **Når du trækker**: Din **intention, opmærksomhed og indre tilstand** fungerer som en slags "observation", der **resonerer med feltet** og kalder det kort frem, der matcher din vibration eller dit behov.

Spirituel forståelse

Kortet du trækker er ikke tilfældigt – det er et **spejl af din bevidsthed** i netop det øjeblik. Du modellerer kvantefeltet med din intention, og feltet svarer med et kort, der bærer en besked, du er klar til at modtage.

Bevidstheden har derfor indflydelse på, hvilket kort du trækker.

Ligesom i dobbelt-spalte eksperimentet, er det din bevidsthed, der får ét tema til at træde frem. Kortet du trækker, er ikke tilfældigt – det er et spejl af din indre tilstand i nuet, og en invitation til at møde dig selv med klarhed og dyb mening.

Livet er enkelt

Livet viser os igen og igen, at jo mere vi forsøger at kontrollere, forme og blande os følelsesmæssigt i dets bevægelser, jo mere skaber vi nye episoder, der skal lære os at give slip. Ikke fordi vi ikke må respondere – men fordi vores følelsesmæssige indblanding ofte kommer fra frygt, behov for kontrol eller gamle mønstre, der ikke længere tjener os.

Når vi insisterer på at *vide bedst*, risikerer vi at lukke af for den dybere intelligens, der allerede er i spil. Livet har sin egen rytme, sin egen visdom. Og når vi lytter til vores **indre kerne** – det stille sted i os, hvor intuition og sjæl bor – begynder vi at leve i samklang med denne rytme.

Den eneste sande leveregel er derfor: **Lyt til din indre kerne.** Lad dig lede af livet, ikke manipulere med det. Modellér livet med kærlighed og nærvær – ikke med kontrol og modstand.

Denne proces kræver mod. Mod til at give slip. Mod til at stole på, at livet ikke er imod dig, men **for dig**. Hver gang du møder en udfordring, er det en invitation til at se dybere, slippe noget gammelt og træde ind i en ny frihed.

Når du arbejder med vejledningskort, meditation eller refleksion, træner du netop denne evne: at **modtage livets budskaber uden modstand**, og at lade dem forme dig indefra – som en blid strøm, der renser og fornyer.

Loven om tiltrækning

Loven om tiltrækning er en naturlov og det er forståelsen og brugen af denne lov i praksis, som binder det fysiske stof sammen med dine ønsker. Altså at du med tankens kraft kan modellere dit liv.

Kvantefeltet er det usynlige energifelt, hvor alt eksisterer som mulighed – før det bliver form. Det er et felt af potentiale, hvor dine tanker, følelser og intentioner fungerer som **impulser**, der påvirker, hvad der træder frem i din oplevede virkelighed.

Loven om tiltrækning siger, at du tiltrækker det, du vibrerer med – det vil sige, det du tænker, føler og tror på, skaber resonans med tilsvarende energier i universet.

Når du **sender en klar intention** ud i kvantefeltet – med følelse, nærvær og tro – så **modellerer du feltet**, og det begynder at forme sig efter din indre tilstand. Det er ikke magi, men en subtil og dyb **energetisk respons**.

Kvantefeltet er muligheden – tiltrækningen er bevægelsen

- Kvantefeltet indeholder **alle muligheder**.
- Din bevidsthed **vælger og tiltrækker** det, der matcher din vibration.

- Loven om tiltrækning er den **mekanisme**, hvorved kvantefeltet **responderer** på din indre tilstand.

Spirituel integration

Når du arbejder med vejledningskort, meditation eller intention, er du i direkte kontakt med kvantefeltet. Du sender en impuls – og feltet svarer.

Det du tiltrækker, er ikke tilfældigt. Det er et **spejl af din indre verden**, og en invitation til at møde dig selv med større klarhed og kærlighed.

Dine bevidste spørgsmål giver dig på denne måde svar fra dit eget ubevidste – fra din underbevidsthed.

Oplæg med flere kort

Når du lægger et oplæg med flere kort, hvor hvert kort har sin egen plads og betydning, skaber du en **dybere og mere nuanceret spejling** af din indre proces.

---

1. Flere perspektiver på samme indre bevægelse

Hvert kort i oplægget repræsenterer en facet af din rejse – for eksempel fortid, nutid, fremtid, udfordring, ressource eller budskab fra sjælen. Det giver en **mere helhedsorienteret forståelse**, hvor du ser dig selv fra flere vinkler.

---

2. Struktureret og kærlig ramme

Oplægget skaber en **struktur i energien mellem kortene og dig**, hvor hvert kort har en rolle. Det hjælper dig med at holde fokus og gå dybere i refleksionen, uden at miste dig selv i overtænkning eller tankemylder.

---

3. Samarbejde med kvantefeltet

Når du trækker flere kort med intention og tildeler dem en plads, **modellerer du kvantefeltet** mere præcist. Du

inviterer feltet til at svare på flere lag af din bevidsthed – og det gør det med præcision og kærlighed.

4. Oplevelsen af at blive set og støttet

Et oplæg med flere kort kan føles som en **samtale med noget større**. Du får ikke bare ét budskab, men en hel fortælling, der spejler din indre bevægelse og giver dig følelsen af at være **håndholdt og guidet**.

Livet er enkelt – Vejledningskort

Livet er enkelt – Vejledningskort er udviklet som et resultat af mit arbejde som mentor og ud fra mere end 5.000 samtaler med mennesker, der ønsker at komme videre i livet samt min egen livserfaring.

Vejledningskortene samler korte, nærværende tekster og temaer, der peger på én ting ad gangen: Flyt fokus, tag små skridt og øv villighed til at give slip og gå vejen.

Fokus bør være på, hvad du ønsker at opnå. Det skal fjernes fra, hvad du vil væk fra.

Som værktøj har kortene to primære anvendelser:

- **Personligt reflektions- og træningsmateriale**, der styrker indre ro, fokus og hjælper med at tage næste skridt. Her arbejder du alene.
- **Klare temaer og spørgsmål**, der åbner for meningsfulde dialoger i 1:1 eller i grupper.

Nøgletemaer, som går igen på vejledningskortene:

- **Fokus styrker erfaring:** flyt opmærksomheden, tag små skridt, vær et godt eksempel.

- **Indre fred og accept:** “løsningen” er ro, tillid og ingen fordømmelse.
- **Værdighed og mod:** selvværd, autenticitet, grænsesætning, villighed til at handle.
- **Livsprocesser:** kriser, mørke og benspænd er læring på vejen.

Som arbejdsform er dialog vigtig:

Det kan helt klart anbefales at have en dialogpartner, hvor meninger og holdninger kan deles frit i forhold til kortenes budskaber.

Har du ikke en dialogpartner, kan du med fordel anvende journalisering, eventuelt i form af en dagbog, som du skriver dine tanker og refleksioner ind i. Forfølg alle tanker og tilskyndelser, og vær nysgerrig på, hvor de fører hen, og hvad de åbenbarer. Skriv alt ned.

Hvis arbejdet foregår parvis i dialog eller i grupper, er det vigtigt, at alle kommer til orde, og at samtalen er uden fordømmelse. Optimalt skal alle komme til orde.

Det er vigtigt at forfølge alle tanker helt ud i krogene for at få det optimale udbytte. En fordel ved brug af vejledningskort er, at der ikke er nogen negative bivirkninger.

Effekten i praksis:

- Mere klarhed og bedre retning i livet
- Større ro og handlekraft
- Mindre selvsabotage og mindre sammenligning med andre

Hvorfor det virker i personlig udvikling:

- Små skridt og fokusskifte gør forandring overkommelig og målbar.
- Rammer af accept og indre fred reducerer skam og forsvar, så læring accelererer.
- Klar sprogbrug og korte tekster sænker forvirring og den belastning som overtænkning kan give og øger til gengæld handlekraft.

Vejledningskortets budskab

Et vejledningskort er mere end et kort med ord – det er en **spejlflade for din sjæl**. Når du trækker et kort, træder du ind i et rum fyldt med **nærvær og mulighed**, hvor kvantefeltet responderer på din indre tilstand og bringer det tema frem, du er klar til at møde.

Kortet skaber en **konkret og kærlig ramme**, som hjælper dig med at holde fokus, og skabe resonans med feltet og fremkalde et svar, så du ikke farer vild i tankemylder af negative tanker. Det guider dig ind i hjertet, hvor refleksionen kan blive levende og meningsfuld.

Det åbner for **selvindsigt** – ikke som analyse, men som en oplevelse af at blive set indefra. Du mærker, hvad der er sandt, og hvad der kalder på forvandling.

Og måske vigtigst af alt: Kortet er med til at styrke følelsen af at være **hjulpet og holdt i hånd**. Du går ikke alene. Kortet er som en stille ven, der går ved din side, og som spejler dig med mildhed og viser dig, at du allerede er på vej – og at du er værd at støtte – og værd at elske.

Teksternes tilblivelse og udformning

Teksterne på *Liver er enkelt - Vejledningskort* er ikke blot formuleret ud fra teori – de er født af liv levet i praksis. De udspringer af en kombination af **erfaring, intuition, spirituel inspiration og kanalisering**.

Bag ordene ligger mere end **5000 konsultationer** med mennesker, der har stået ved livets tærskler og søgt vej videre. Hver samtale, hver proces, har bidraget med indsigter, som har formet forståelsen af, hvad det vil sige at være et menneske i udvikling.

Teksterne er skrevet med et åbent hjerte og et lyttende sind – som en kanal for den visdom, der opstår, når vi tør være nærværende med det, der er. De er ikke perfekte, men de er ægte. De er skabt i mødet mellem **det jordnære og det sjælelige**, og de bærer spor af både livets udfordringer og det lys, der altid er til stede under overfladen.

Vejledningskortenes udformning

Livet er enkelt – Vejledningskort

Udviklet fra 2020 og fremefter. Der er udgivet to sæt og planlagt et sæt mere med hver 96 aktive kort samt planlagt to sæt med hver 64 aktive kort.

Hvert kort indeholder en overskrift og et tekststykke.

Der medfølger ikke tekstbog, da overskrift og tekst i sig selv er tilstrækkelig.

Livet er enkelt – Ørnekort

Udviklet fra 2023 og fremefter. Der er udgivet et sæt med 64 aktive kort.

Hvert kort indeholder en overskrift og et tekststykke på fire linjer samt et billede.

Der medfølger ikke tekstbog, da overskrift, tekst og billede i sig selv er tilstrækkelig.

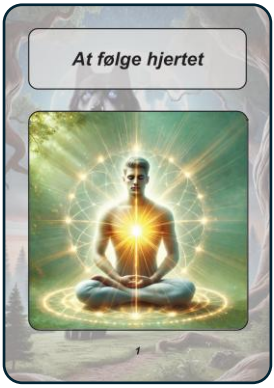
Livet er enkelt – Kobrakort

Udviklet fra 2024 og fremefter. Der er planlagt et sæt med 64 aktive kort.

Hvert kort indeholder en overskrift og et tekststykke på to linjer samt et billede.

Der medfølger ikke tekstbog, da overskrift, tekst og billede i sig selv er tilstrækkelig.

Livet er enkelt – Ulvekort



Udviklet fra 2022 og fremefter. Der er planlagt et sæt med 64 aktive kort.

Hvert kort indeholder en overskrift og et billede.

Der medfølger ikke tekstbog, da overskrift og billede i sig selv er tilstrækkelig.

En hyppig mental modstander

Når en indre stemme bliver for dominerende, kan den **lukke af for intuitionen**, for hjertets visdom og for den hjælp, der faktisk er tilgængelig – for eksempel gennem vejledningskort.

En sådan stemme er tanken: **"Jeg ved bedre i mit eget liv"** er ofte et udtryk for en **beskyttelsesmekanisme**. Den kan komme fra tidligere erfaringer, hvor man har følt sig misforstået, manipuleret eller overhørt. Derfor opstår en indre stemme, der siger: *"Jeg ved bedst – jeg har styr på det."*

Processen i at overvinde modstanden

1. Anerkend modstanden uden at dømme den

Start med at møde tanken med venlighed. Sig for eksempel: *"Det er okay, at jeg føler indre modstand. Modstanden har haft en funktion."* Når du anerkender den, begynder den at løsne sit greb.

2. Skift fra kontrol til nysgerrighed

I stedet for at spørge: *"Er dette kort rigtigt?"*, så spørg: *"Hvad vil dette kort vise mig, hvis jeg lytter åbent?"* Nysgerrighed åbner feltet – kontrol lukker det.

3. Tillad hjertet at være med

Modstanden bor ofte i hovedet. Når du trækker et kort, så læg hånden på hjertet og mærk: *"Er der noget her, jeg har brug for at høre – selv hvis jeg ikke forstår det endnu?"*

4. Se kortet som en ven – ikke som en fjende

Kortet er ikke en dommer. Derimod er det en **spejlflade** og en venlig invitation. Det siger ikke, hvad du skal gøre – det viser, hvilket indre tema du kan have brug for at møde med nærvær.

5. Giv plads til transformation

Når du slipper behovet for at "vide bedst", åbner du for en **dybere selvindsigt**. Du tillader kvantefeltet at vise dig noget, du måske ikke selv kunne formulere – men som du er klar til at modtage.

Spirituel forståelse

Modstanden er en del af rejsen. Den viser, hvor du har forsøgt at beskytte dig selv. Men når du møder den med kærlighed og tillid, bliver den en port til **dybere kontakt med din sjæl**.

Kortet du trækker, er ikke en fremmed stemme – det er i **samklang med noget i dig**, som længes efter at blive set.

Når vejledningen ikke giver mening

Der kan komme situationer, hvor du arbejder med en problemstilling indenfor et af dine livsområder og **hvor det kort du trækker, ikke giver mening**, men **det giver mening i et andet livsområde**.

I sådanne tilfælde er der stor sandsynlighed for, at du har brug for at få det andet livsområde på plads, for at mindske eller opløse de problemer, som du spørger ind til.

For eksempel kan problemer i parforholdet smitte af på jobbet eller omvendt.

Livshjulet

Overskrifterne fra det terapeutiske livshjul for livets områder:

- Sundhed / helbred
- Økonomi
- Uddannelse, job og karriere
- Parforhold / kærlighed
- Fritid, ferie og fornøjelser
- Venner og familie
- Bolig og miljø
- Personlig udvikling

Hvis et område ikke fungerer, vil det kunne smitte af på andre områder.

Dit udbytte på den lange bane

At arbejde med vejledningskort over tid er som at indgå i en **dialog med sjælen**. Det er ikke en hurtig løsning, men en **levende praksis**, der gradvist åbner for dybere lag af selvindsigt, transformation og indre frihed.

Dit arbejde med vejledningskort i din personlige udvikling, **vil ikke ændre på, at der opstår lærerige situationer i dit liv**. Til gengæld ligger det helt fast, at din læring vil blive markant anderledes. **Du vil blive langt mindre destruktiv og langt mere konstruktiv.**

---

1. Opbygning af indre tillid

Ved gentagne møder med kortene lærer du at **lytte til din intuition** og stole på de budskaber, der kommer. Du opdager, at svarene ikke altid ligger i hovedet – men i hjertet og i det stille nærvær.

---

2. Forfinelse af bevidsthed

Kortene fungerer som spejle, der over tid hjælper dig med at **genkende mønstre**, skelne mellem ego og din indre essens, og navigere med større klarhed. Du bliver mere bevidst om dine valg, dine reaktioner og din indre retning.

3. Integration af sjælens sprog

Jo mere du arbejder med kortene, jo mere lærer du at **forstå og oversætte sjælens budskaber**. Du udvikler et personligt sprog for indre visdom, som gør det lettere for dig at handle i overensstemmelse med din dybeste sandhed.

---

4. Styrket kontakt med kvantefeltet

Din praksis bliver en måde at **interagere med kvantefeltet** – ikke som teori, men som levende erfaring. Du mærker, hvordan dine intentioner og vibrationer påvirker det, du tiltrækker, og hvordan kortene afspejler denne bevægelse.

---

5. En følelse af følgeskab

Over tid bliver kortene som en **indre ven**, der går med dig gennem livets skift. Du føler dig ikke alene, men støttet – også i de svære stunder. Kortene minder dig om, at du er på vej, og at du er værd at støtte.

Broen til energetisk resonans

Vagusnerven er en af kroppens vigtigste nerver, og den spiller en central rolle i reguleringen af dit **nervesystem**, især i forhold til **afslapning, nærvær og følelsesmæssig balance**.

Når vagusnerven aktiveres – for eksempel gennem dyb vejrtrækning, meditation eller hjertets nærvær – skifter kroppen fra kamp/flugt-modus til **hvile og fordøjelse**. Dette skift åbner for en **indre ro**, hvor psyken bliver mere modtagelig, og hjertet mere tilgængeligt.

I denne tilstand er du i **dybere kontakt med kvantefeltet**. Din vibration bliver klarere, og dine intentioner mere kraftfulde. Du sender ikke signaler fra frygt eller kontrol, men fra **kærlighed og tillid** – og det er netop disse signaler, kvantefeltet responderer mest harmonisk på.

Sammenfatning

- Vagusnerven skaber **indre ro** og åbner for **hjertets intelligens**.
- Denne tilstand gør det muligt at **være i samklang med kvantefeltet** på et dybere plan.
- Når psyken er afbalanceret, bliver dine intentioner mere **kraftfulde og modtagelige**, og du tiltrækker med større klarhed.

Øvelser og discipliner der styrker vagusnerven

1. Dyb og rytmisk vejrtrækning

- Langsom udånding aktiverer vagusnerven.
- Prøv for eksempel 4-7-8 vejrtrækning eller meditation på hjertet med fokus på udånding.

2. Meditation og mindfulness

- Stilhed og nærvær beroliger nervesystemet.
- Især meditation med fokus på hjertet eller på taknemmelighed har stærk vagus aktiverende effekt.

3. Sang, chanting og humming

- Lyde som “mmm”, “om” eller sang aktiverer vagusnerven via stemmebånd og åndedræt.
- Bruges også i spirituelle traditioner som en vej til indre ro og resonans.

4. Koldt vand

- Ansigtsvask med koldt vand eller kolde bade kan stimulere vagusnerven.
- Skaber et skift i det autonome nervesystem mod afslapning.

5. Yoga og blid bevægelse

- Især yogaformer med fokus på åndedræt og stræk (som yin yoga eller restorativ yoga).
- Pilates og tai chi kan også styrke vagusnerven gennem kropsbevidsthed og rytme.

6. Berøring og social kontakt

- Kærlig berøring, øjenkontakt og tryghed i relationer aktiverer vagusnerven.
- Følelsen af at være forbundet med andre styrker både psyken og kroppens ro-system.

7. Taknemmelighed og hjertets nærvær

- Følelser som taknemmelighed, medfølelse og kærlighed har direkte vagusaktiverende effekt.
- Disse tilstande skaber også resonans med kvantefeltet og åbner for dybere tiltrækning.

Webshop og andre ydelser

Livet er enkelt - Vejledningskort findes i forskellige sæt og flere varianter. Du kan købe dem i min webshop og ved udvalgte forhandlere.

Livet er enkelt – Vejledningskort kan bruges til at coache dig selv eller du kan bruge dem som temaer 1:1 eller i grupper.

https://www.livsdesigner.dk/vare-kategori/vejledningskort/

Private konsultationer

Hvis du er interesseret i en privat konsultation, så er det en mulighed. Jeg er uddannet terapeut, og jeg har en teknisk baggrund, så der er nok af ballast fra min side til at kunne guide, tolke og finde alternative vinkler.

Kontaktoplysninger: https://www.livsdesigner.dk/

Temadage og workshops

Jeg holder gratis temadage nogle gange om året på egen adresse. Donationer modtages dog gerne.

En temadag er en dag, hvor vi gennemgår baggrund, formål og tolkning af forskellige oplæg med alle *Livet er enkelt - Vejledningskort*. Det kan være en stærkt bevægende dag, hvor der kan blive flyttet grænser og givet nye indsigter og erkendelser.

Efter aftale kan en temadag bestilles – både privat og til virksomheder.

Kontaktoplysninger: https://www.livsdesigner.dk/

Træk et kort – gratis

Du kan afprøve kortene før du køber dem, da hele første kortsæt (den vinrøde satinpose) er lagt tilgængelig på min hjemmeside.

https://www.livsdesigner.dk/traek-et-vejledningskort/

Ordliste over nøglebegreber

Bevidsthed
Den indre opmærksomhed, der observerer, føler og skaber. Bevidstheden er ikke kun passiv iagttager, men aktiv medskaber af virkeligheden.

Dobbelt-spalte eksperimentets
Et kvantefysisk eksperiment, der viser, at observation påvirker resultatet. Bruges her som billede for, hvordan bevidsthed former virkelighed.

Indre kompas
Din intuitive vejviser. Det er den stille stemme i dig, der kender retningen, også når ydre pejlemærker forsvinder.

Intention
En klar og hjertestyret indre retning. Intentionen fungerer som en impuls i kvantefeltet og påvirker, hvad der træder frem i oplevelsen.

Interferens
Når to eller flere bølger mødes og "blander sig" med hinanden. Resultatet er, at de enten forstærker hinanden eller modvirker hinanden. Dette fænomen kan observeres i alle typer bølger, som fx vand, lyd og lys.

Kognitiv
Noget, der vedrører tænkning, erkendelse og processer i

sindet som hukommelse, logisk tænkeevne og forståelse uden ord. Det bruges til at beskrive de processer, der er involveret i at tilegne sig, bearbejde, lagre og bruge viden.

Kvantefelt
Det usynlige energifelt, hvor alt eksisterer som mulighed før det bliver form. Et felt af potentiale, som bevidstheden er i samspil med og modellerer gennem intention og nærvær.

Loven om tiltrækning
Princippet om, at du tiltrækker det, du vibrerer med. Dine tanker, følelser og intentioner skaber resonans med tilsvarende energier i kvantefeltet.

Spejling
Processen hvor noget ydre – for eksempel et vejledningskort – viser dig noget indre. Spejling skaber selvindsigt og åbner for transformation.

Sjælens rum
Det dybe, stille sted i dig, hvor sandhed, kærlighed og visdom bor. Sjælens rum er tilgængeligt gennem nærvær, meditation og indre kontakt.

Vagusnerven
En vigtig nerve i kroppen, der regulerer ro og nærvær. Når den aktiveres, åbnes der for dybere kontakt med hjertet og kvantefeltet.

Vejledningskort

Kort med temabestemte budskaber, der spejler din indre tilstand og hjælper dig med at få kontakt til sjælens visdom. Kortene fungerer som en stille ven og en ramme for refleksion.

Litteraturliste

Listen er på ingen måde udtømmende og kun forslag.

Derfor skaber du dit eget liv
Henning R Jensen
ISBN: 9788797335178

Sæt dig selv fri
Pernille Melsted
ISBN: 9788702165906

Kraften i nuet
Eckert Tolle
ISBN: 9788702361681

Et kursus i mirakler
Helen Schucman
ISBN: 9788777594991

Det er egentlig ikke vigtigt, hvilke bøger du læser, så længe de giver forståelse for dig, og får dig til at udvide din bevidsthed mod at blive et bedre menneske.

Med den viden jeg har i dag, er det bedre at genlæse en rigtig god bog flere gange og få en udvidet forståelse for hver gang, end det er at læse mange bøger, som ikke bundfælder sig i bevidstheden.