

Matkalla kohti muutosta- Korttipakka

Tässä muutamia ohjeita miten voit kortteja käyttää.

Päivittäinen pohdinta

Ohje:

Ota korttipakka käteesi joka aamu tai ilta. Sekoita kortit ja ota yksi kortti. Lue kortin viesti ja anna sen ohjata ajatuksiasi ja tunteitasi päivän aikana. Pysähdy hetkeksi ja mieti, miten viesti liittyy juuri siihen, mitä elämässäsi on meneillään. Kirjoita ylös, mitä oivalluksia se herättää sinussa.

Syvällinen pohdinta

Ohje:

Kun tunnet, että tarvitset syvempää pohdintaa tai etsit selkeyttä johonkin elämän alueeseen, ota kolme korttia ja laita ne pöydälle ensin kuvapuoli ylöspäin, sitten kun olet tarkastellut kuvia, niin voit katsoa lopuksi tekstin joka on kirjoitettu kortin taakse. Katso, mitä kortit yhdessä kertovat:

- **Ensimmäinen kortti:** Mikä on nykytilanne tai asia, johon tulisi kiinnittää huomiota?
- **Toinen kortti:** Mikä on se este, joka estää sinua etenemästä?
- **Kolmas kortti:** Mikä on askel, jonka voit ottaa seuraavaksi, jotta pääset eteenpäin?
Kirjoita ylös mietteesi ja pohdi, miten nämä viestit liittyvät elämäntilanteeseesi.

Teema-viikot

Ohje:

Voit valita korttipakasta viikon teeman. Esimerkiksi "muutos", "läsnäolo" tai "kiitollisuus". Vedä viikon ajan joka päivä yksi kortti liittyen valitsemaasi teemaan ja pohdi sitä syvällisesti.

Vinkki: Voit tehdä tästä haasteen itsellesi ja tarkastella, kuinka kyseinen teema alkaa ilmetä elämässäsi viikon aikana.

Meditaatio ja kortti

Ohje:

Tee meditaatio tai hengitysharjoitus, jonka jälkeen vedä kortti. Katso kuvaa ensin rauhassa ja lue kortti. Voit myös valita kortin ennen meditaatiota ja miettiä, miten sen viesti voi viedä sinut syvemmälle omaan itseesi. Meditaation jälkeen kirjoita ylös, kuinka kortti ja harjoitus yhdistyivät ja mitä oivalluksia se herätti.

Kaksi korttia

Ohje:

Ota kaksi korttia ja laita ne vierekkäin. Toinen kortti voi edustaa nykyhetkeä ja toinen tulevaisuutta tai muutosta. Pohdi, miten nämä kortit yhdistyvät ja mitä ne kertovat sinulle tämänhetkisestä elämäntilanteestasi ja siitä, mihin suuntaan voit lähteä. Tämä voi auttaa sinua luomaan yhteyksiä nykytilanteen ja tulevaisuuden välillä.

Kortit ja kiitollisuus

Ohje:

Vedä kortti ja yhdistä se kiitollisuusharjoitukseen. Kirjoita ylös kolme asiaa, joista tunnet kiitollisuutta. Tämä harjoitus voi auttaa sinua pysymään myönteisemmässä mielentilassa. Kiitollisuus on manifestoinnin supervoima.

“

"Olet tärkeä joka solua myöten"

— Katja Saarinen

”