

## ◦ DAG 4: DE FYRA ELEMENTEN ◦

**Övning:** Om du har en tarotlek, plocka ut de fyra essen från leken då dagens övning endast kommer att innefatta fyra kort. Om du inte har en tarotlek så väljer du istället ut fyra stycken kort från din orakellek som du tycker symboliserar samma sak som beskrivs för essen i övningen.

Ess i stavar symboliserar **passion**, ess i bägare symboliserar **känslor**, ess i svärd symboliserar **tankar** och ess i mynt symboliserar **fysisk känsla**.

Blanda de fyra korten och fråga följande: "Med vilket sinne mottar jag ofta intuitiv information?" (Kom ihåg att mer än ett kort kan tala till dig. Var öppen för den möjligheten och låt din intuition leda dig!)

Om du drar **ess i stavar**, kan eldelementet vara nyckeln till din intuition. Lyssna till den passionerade elden inom dig, som kanske kommer till uttryck genom en bubblande känsla i magen eller en förväntansfull känsla av att någonting är på gång. Det kanske känns som en rysning tillsammans med andra fysiska känningar som höjd kroppstemperatur eller ökad energi och motivation att agera.

Om du drar **ess i bägare**, kan vattenelementet vara nyckeln till din intuition. Var uppmärksam på vart dina känslor leder dig, särskilt när dessa känslor tycks "komma från ingenstans" eller om du inte kan koppla dem till en närliggande tanke eller händelse. Rädsla, oro, glädje, osäkerhet, lycka, sorg etc. kan alla vara markörer. Du kanske har lätt att komma i kontakt med djupa känslor och kan vara mycket lyhörd för din omgivnings känslotillstånd, vare sig detta är någonting som du gör medvetet eller ej.

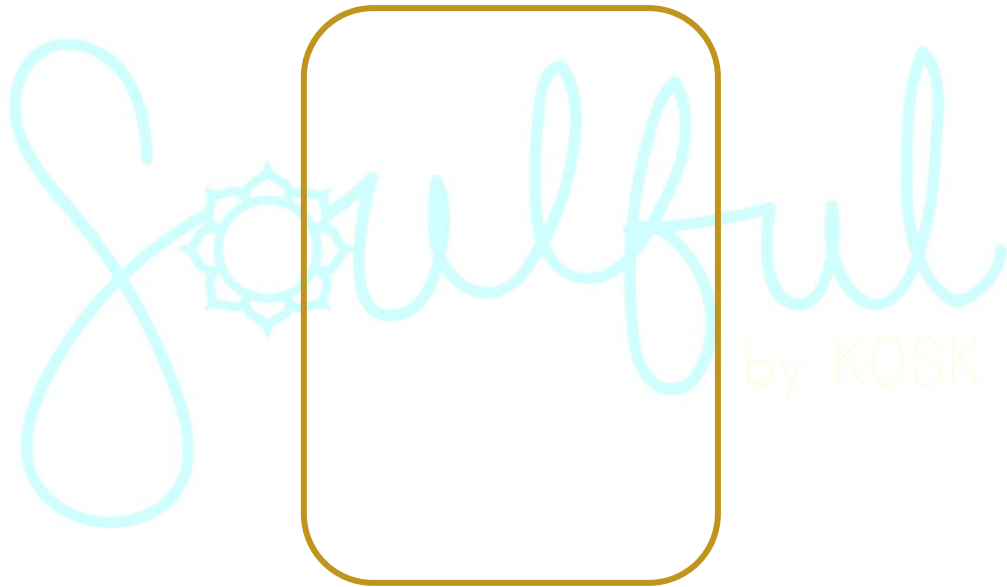
Om du drar **ess i svärd**, kan luftelementet vara nyckeln till din intuition. Var extra uppmärksam på de tankar som dyker upp utan att du kan relatera dem till en "pågående tanke- eller associationskedja". Dessa kan kännas som plötsliga insikter, delar av konversationer utanför sitt sammanhang eller inspirerande idéer. Dessa "nedladdningar" kan komma helt naturligt när du a) tystar ditt sinne genom avslappning/meditation eller b) ägnar dig åt rutinmässiga uppgifter så som bilkörning, städning, tandborstning mm.

Om du drar **ess i mynt**, kan jordelementet vara nyckeln till din intuition. För dig kan det vara viktigt att arbeta med fysiska objekt för att koppla upp till en känsla av högre vetande. Det kan vara hjälpsamt att röra vid föremål/personer eller besöka platser för att du ska få tillgång intuitiv information om dessa. Du kan också uppleva fysiska förnimmelser (rysningar, beröring etc.) när du mottar intuitiv information.

**Reflektion:** Under dagen, var uppmärksam på om du får ta emot intuitiv information på det sätt som ditt ess/kort gjort dig medveten om.

Fick du ta emot någon guidning och om du gjorde det, valde du att följa din intuition? Vad blev resultatet?

**Delning:** Gör ett inlägg med ditt kort och skriv gärna med om du har fått någon guidning kopplat till dagens utmaning.



**Mina anteckningar:**