



Min Selvkærlighedsdagbog – med Tarot

Et magisk rum til refleksion, taknemmelighed og vækst

www.tarotunivers.dk

Selvkærlighed gennem Tarot

En daglig rejse mod indre ro og styrke

Selvkærlighed er ikke selviskhed.

Det er den stille kunst at være din egen ven – at tale til dig selv, som du ville tale til et barn, du elsker ubetinget.

Når vi øver os i selvkærlighed, åbner vi også døren til vores sjæl. Tarotkortene kan her være et spejl, et sprog for intuitionen og et kærligt værktøj til at forbinde os med vores eget lys.

Denne guide er skabt for at give dig et rum, hvor du hver dag kan sætte tempoet ned, mærke efter og skrive dine tanker, drømme og erkendelser ned.

Hver linje er en invitation til at vælge dig selv – igen og igen.

Dagens refleksion

Find et stille øjeblik i din dag. Tænd et lys. Træk evt. et kort fra dit yndlingssæt og spørg: "Hvad vil mit hjerte gerne fortælle mig i dag?"

Skriv derefter i ro og fred: (Gentag dette for hvert blad de næste 15 dage).

1: **Hvad er jeg MEST taknemmelig for?**

Lad dit hjerte svare – ikke dit hoved.

2: **Hvad vil jeg HELST fokusere på i dag?**

Hvilken energi vil du tage med dig ud i verden?

3: **Hvad vil jeg MEST huske fra i dag?**

Et smil, en erkendelse, et lille mirakel – skriv det ned.

4: **Hvad vil jeg HELST sige til mig selv som mantra?**

En kærlig sætning, du kan gentage, når tankerne bliver hårde.

5: **Hvornår føler jeg MEST styrke?**

Genkend de øjeblikke, hvor du er i kontakt med din kraft.

6: **Hvornår føler jeg mig MEST elsket?**

Se dig selv gennem kærlighedens øjne.

Små handlinger af selvkærlighed

Selvkærlighed kan være både storslået og enkel.

Her er inspiration til små, magiske øjeblikke, der nærer sjæl og krop:

- ★ Træk et kort og spørg: "Hvad har jeg brug for i dag?"
- ★ Gå en tur alene og mærk vinden mod din hud.
- ★ Lyt til musik, der får dit hjerte til at danse.
- ★ Skriv et brev til dit yngre jeg – og sig alt det, du ville ønske, nogen havde sagt.
- ★ Drik din te som et ritual – langsomt og med nærvær.
- ★ Se dig selv i spejlet og sig: "Jeg er værdig til kærlighed, lige som jeg er."
- ★ Giv dig selv en aften uden skærme. Bare dig, ro og stjerner.
- ★ Gør noget venligt for en anden – uden at fortælle det.
- ★ Sæt et stearinlys ved dit sengebord som et symbol på indre lys.
- ★ Skriv tre ting ned, du gjorde godt i dag – uanset hvor små de var.

Citater til selvkærlighed

“Du kan ikke hælde fra et tomt bæger. Fyld dit eget først.”

— Ukendt

“Selvkærlighed er ikke at elske sig selv mere end andre – men at elske sig selv lige så meget.”

— Tarotunivers.dk

“Der er intet mere spirituelst end at være venlig mod dig selv.”

— Rumi

“Du er ikke bagud. Du er præcis, hvor du skal være for at lære det, du skal.”

— Ukendt

“Den blødeste stemme i verden er den, du KAN bruge, når du taler til dig selv.”

— Oliver Norman Langergaard

“Når du står stille i kærlighed, bevæger universet sig sammen med dig.”

— tarotunivers.dk

✨ Dag 1

“Kærlighed begynder med dig selv.”

1: **Hvad er jeg MEST taknemmelig for?**

Lad dit hjerte svare – ikke dit hoved.

2: **Hvad vil jeg HELST fokusere på i dag?**

Hvilken energi vil du tage med dig ud i verden?

3: **Hvad vil jeg MEST huske fra i dag?**

Et smil, en erkendelse, et lille mirakel – skriv det ned.

4: **Hvad vil jeg HELST sige til mig selv som mantra?**

En kærlig sætning, du kan gentage, når tankerne bliver hårde.

5: **Hvornår føler jeg MEST styrke?**

Genkend de øjeblikke, hvor du er i kontakt med din kraft.

6: **Hvornår føler jeg mig MEST elsket?**

Se dig selv gennem kærlighedens øjne.

✨ Dag 2

“Du er hele universet i et menneske.”

1: **Hvad er jeg MEST taknemmelig for?**

Lad dit hjerte svare – ikke dit hoved.

2: **Hvad vil jeg HELST fokusere på i dag?**

Hvilken energi vil du tage med dig ud i verden?

3: **Hvad vil jeg MEST huske fra i dag?**

Et smil, en erkendelse, et lille mirakel – skriv det ned.

4: **Hvad vil jeg HELST sige til mig selv som mantra?**

En kærlig sætning, du kan gentage, når tankerne bliver hårde.

5: **Hvornår føler jeg MEST styrke?**

Genkend de øjeblikke, hvor du er i kontakt med din kraft.

6: **Hvornår føler jeg mig MEST elsket?**

Se dig selv gennem kærlighedens øjne.

✨ Dag 3

“Selvkærlighed er at tage vare på sjælens lys.”

1: **Hvad er jeg MEST taknemmelig for?**

Lad dit hjerte svare – ikke dit hoved.

2: **Hvad vil jeg HELST fokusere på i dag?**

Hvilken energi vil du tage med dig ud i verden?

3: **Hvad vil jeg MEST huske fra i dag?**

Et smil, en erkendelse, et lille mirakel – skriv det ned.

4: **Hvad vil jeg HELST sige til mig selv som mantra?**

En kærlig sætning, du kan gentage, når tankerne bliver hårde.

5: **Hvornår føler jeg MEST styrke?**

Genkend de øjeblikke, hvor du er i kontakt med din kraft.

6: **Hvornår føler jeg mig MEST elsket?**

Se dig selv gennem kærlighedens øjne.

✨ Dag 4

“Når du står i dit lys, spreder du det.”

1: **Hvad er jeg MEST taknemmelig for?**

Lad dit hjerte svare – ikke dit hoved.

2: **Hvad vil jeg HELST fokusere på i dag?**

Hvilken energi vil du tage med dig ud i verden?

3: **Hvad vil jeg MEST huske fra i dag?**

Et smil, en erkendelse, et lille mirakel – skriv det ned.

4: **Hvad vil jeg HELST sige til mig selv som mantra?**

En kærlig sætning, du kan gentage, når tankerne bliver hårde.

5: **Hvornår føler jeg MEST styrke?**

Genkend de øjeblikke, hvor du er i kontakt med din kraft.

6: **Hvornår føler jeg mig MEST elsket?**

Se dig selv gennem kærlighedens øjne.

✨ Dag 5

“At hvile i sig selv er den højeste visdom.”

1: **Hvad er jeg MEST taknemmelig for?**

Lad dit hjerte svare – ikke dit hoved.

2: **Hvad vil jeg HELST fokusere på i dag?**

Hvilken energi vil du tage med dig ud i verden?

3: **Hvad vil jeg MEST huske fra i dag?**

Et smil, en erkendelse, et lille mirakel – skriv det ned.

4: **Hvad vil jeg HELST sige til mig selv som mantra?**

En kærlig sætning, du kan gentage, når tankerne bliver hårde.

5: **Hvornår føler jeg MEST styrke?**

Genkend de øjeblikke, hvor du er i kontakt med din kraft.

6: **Hvornår føler jeg mig MEST elsket?**

Se dig selv gennem kærlighedens øjne.

✨ Dag 6

“Du fortjener din egen kærligheds fulde kraft.”

1: **Hvad er jeg MEST taknemmelig for?**

Lad dit hjerte svare – ikke dit hoved.

2: **Hvad vil jeg HELST fokusere på i dag?**

Hvilken energi vil du tage med dig ud i verden?

3: **Hvad vil jeg MEST huske fra i dag?**

Et smil, en erkendelse, et lille mirakel – skriv det ned.

4: **Hvad vil jeg HELST sige til mig selv som mantra?**

En kærlig sætning, du kan gentage, når tankerne bliver hårde.

5: **Hvornår føler jeg MEST styrke?**

Genkend de øjeblikke, hvor du er i kontakt med din kraft.

6: **Hvornår føler jeg mig MEST elsket?**

Se dig selv gennem kærlighedens øjne.

✨ Dag 7

“Indre ro er den største luksus.”

1: **Hvad er jeg MEST taknemmelig for?**

Lad dit hjerte svare – ikke dit hoved.

2: **Hvad vil jeg HELST fokusere på i dag?**

Hvilken energi vil du tage med dig ud i verden?

3: **Hvad vil jeg MEST huske fra i dag?**

Et smil, en erkendelse, et lille mirakel – skriv det ned.

4: **Hvad vil jeg HELST sige til mig selv som mantra?**

En kærlig sætning, du kan gentage, når tankerne bliver hårde.

5: **Hvornår føler jeg MEST styrke?**

Genkend de øjeblikke, hvor du er i kontakt med din kraft.

6: **Hvornår føler jeg mig MEST elsket?**

Se dig selv gennem kærlighedens øjne.

✨ Dag 8

“Selvomsorg er ikke egoisme – det er overlevelse.”

1: **Hvad er jeg MEST taknemmelig for?**

Lad dit hjerte svare – ikke dit hoved.

2: **Hvad vil jeg HELST fokusere på i dag?**

Hvilken energi vil du tage med dig ud i verden?

3: **Hvad vil jeg MEST huske fra i dag?**

Et smil, en erkendelse, et lille mirakel – skriv det ned.

4: **Hvad vil jeg HELST sige til mig selv som mantra?**

En kærlig sætning, du kan gentage, når tankerne bliver hårde.

5: **Hvornår føler jeg MEST styrke?**

Genkend de øjeblikke, hvor du er i kontakt med din kraft.

6: **Hvornår føler jeg mig MEST elsket?**

Se dig selv gennem kærlighedens øjne.

✨ Dag 9

“Når du ærer dig selv, ærer du livet.”

1: **Hvad er jeg MEST taknemmelig for?**

Lad dit hjerte svare – ikke dit hoved.

2: **Hvad vil jeg HELST fokusere på i dag?**

Hvilken energi vil du tage med dig ud i verden?

3: **Hvad vil jeg MEST huske fra i dag?**

Et smil, en erkendelse, et lille mirakel – skriv det ned.

4: **Hvad vil jeg HELST sige til mig selv som mantra?**

En kærlig sætning, du kan gentage, når tankerne bliver hårde.

5: **Hvornår føler jeg MEST styrke?**

Genkend de øjeblikke, hvor du er i kontakt med din kraft.

6: **Hvornår føler jeg mig MEST elsket?**

Se dig selv gennem kærlighedens øjne.

✨ Dag 10

“Giv dig selv den tid, du altid giver andre.”

1: **Hvad er jeg MEST taknemmelig for?**

Lad dit hjerte svare – ikke dit hoved.

2: **Hvad vil jeg HELST fokusere på i dag?**

Hvilken energi vil du tage med dig ud i verden?

3: **Hvad vil jeg MEST huske fra i dag?**

Et smil, en erkendelse, et lille mirakel – skriv det ned.

4: **Hvad vil jeg HELST sige til mig selv som mantra?**

En kærlig sætning, du kan gentage, når tankerne bliver hårde.

5: **Hvornår føler jeg MEST styrke?**

Genkend de øjeblikke, hvor du er i kontakt med din kraft.

6: **Hvornår føler jeg mig MEST elsket?**

Se dig selv gennem kærlighedens øjne.

✨ Dag 11

“Hjertet ved altid vejen – lyt blot.”

1: **Hvad er jeg MEST taknemmelig for?**

Lad dit hjerte svare – ikke dit hoved.

2: **Hvad vil jeg HELST fokusere på i dag?**

Hvilken energi vil du tage med dig ud i verden?

3: **Hvad vil jeg MEST huske fra i dag?**

Et smil, en erkendelse, et lille mirakel – skriv det ned.

4: **Hvad vil jeg HELST sige til mig selv som mantra?**

En kærlig sætning, du kan gentage, når tankerne bliver hårde.

5: **Hvornår føler jeg MEST styrke?**

Genkend de øjeblikke, hvor du er i kontakt med din kraft.

6: **Hvornår føler jeg mig MEST elsket?**

Se dig selv gennem kærlighedens øjne.

✨ Dag 12

“Lad hver dag blive et kærligt skridt.”

1: **Hvad er jeg MEST taknemmelig for?**

Lad dit hjerte svare – ikke dit hoved.

2: **Hvad vil jeg HELST fokusere på i dag?**

Hvilken energi vil du tage med dig ud i verden?

3: **Hvad vil jeg MEST huske fra i dag?**

Et smil, en erkendelse, et lille mirakel – skriv det ned.

4: **Hvad vil jeg HELST sige til mig selv som mantra?**

En kærlig sætning, du kan gentage, når tankerne bliver hårde.

5: **Hvornår føler jeg MEST styrke?**

Genkend de øjeblikke, hvor du er i kontakt med din kraft.

6: **Hvornår føler jeg mig MEST elsket?**

Se dig selv gennem kærlighedens øjne.

✨ Dag 13

“Selvkærlighed er nøglen til al healing.”

1: **Hvad er jeg MEST taknemmelig for?**

Lad dit hjerte svare – ikke dit hoved.

2: **Hvad vil jeg HELST fokusere på i dag?**

Hvilken energi vil du tage med dig ud i verden?

3: **Hvad vil jeg MEST huske fra i dag?**

Et smil, en erkendelse, et lille mirakel – skriv det ned.

4: **Hvad vil jeg HELST sige til mig selv som mantra?**

En kærlig sætning, du kan gentage, når tankerne bliver hårde.

5: **Hvornår føler jeg MEST styrke?**

Genkend de øjeblikke, hvor du er i kontakt med din kraft.

6: **Hvornår føler jeg mig MEST elsket?**

Se dig selv gennem kærlighedens øjne.

✨ Dag 14

“Du er lys, du er hel, du er nok.”

1: **Hvad er jeg MEST taknemmelig for?**

Lad dit hjerte svare – ikke dit hoved.

2: **Hvad vil jeg HELST fokusere på i dag?**

Hvilken energi vil du tage med dig ud i verden?

3: **Hvad vil jeg MEST huske fra i dag?**

Et smil, en erkendelse, et lille mirakel – skriv det ned.

4: **Hvad vil jeg HELST sige til mig selv som mantra?**

En kærlig sætning, du kan gentage, når tankerne bliver hårde.

5: **Hvornår føler jeg MEST styrke?**

Genkend de øjeblikke, hvor du er i kontakt med din kraft.

6: **Hvornår føler jeg mig MEST elsket?**

Se dig selv gennem kærlighedens øjne.

✨ Dag 15

“Tarotten minder dig: du er din egen magi.”

1: **Hvad er jeg MEST taknemmelig for?**

Lad dit hjerte svare – ikke dit hoved.

2: **Hvad vil jeg HELST fokusere på i dag?**

Hvilken energi vil du tage med dig ud i verden?

3: **Hvad vil jeg MEST huske fra i dag?**

Et smil, en erkendelse, et lille mirakel – skriv det ned.

4: **Hvad vil jeg HELST sige til mig selv som mantra?**

En kærlig sætning, du kan gentage, når tankerne bliver hårde.

5: **Hvornår føler jeg MEST styrke?**

Genkend de øjeblikke, hvor du er i kontakt med din kraft.

6: **Hvornår føler jeg mig MEST elsket?**

Se dig selv gennem kærlighedens øjne.

Forslag til brug af kort

- Træk **et kort om morgenen**: “Hvad er mit kærligste fokus i dag?”
- Træk **et kort om aftenen**: “Hvad har jeg lært i dag?”
- Skriv kortets navn og betydning i dagens felt, hvis du ønsker det.

Ugeoplæg – “Min kærlighedsrejse”

Tre kort:

- 1: Hvad jeg skal omfavne
- 2: Hvad jeg skal give slip på
- 3: Hvad jeg skal nære

Dette oplæg kan du lave hver søndag og følge udviklingen uge for uge.

Et afsluttende ord

Selvkærlighed er en daglig praksis – ikke en destination.
Nogle dage vil du føle dig stærk og centreret. Andre dage føles alt tungt og tåget.
Men husk: lyset i dig brænder stadig, også når du ikke kan se det.

Sæt dig med kortene, pust ud og mærk den fred, der bor i dig.
Du er din egen bedste ven, dit eget hjem og dit eget lys.

Oliver,
– tarotunivers.dk

