

Stockholm, april 2009

Du har kraft att välja dina tankar och känslor

För många är det en väl bevarad hemlighet: Du kan påverka ditt liv i positiv riktning, bara genom att ändra dina tankar och känslor. Därför har Kreativ Insikt tagit fram en kortlek kallad Jag väljer att vara – ett verktyg för att arbeta med självkänedom, självkänsla och för att finna harmoni i vardagen.

Du missar bussen, trillar sedan i en vattenpöl och när du reser dig upp inser du att den nya kappan är förstörd. I det här läget har du två val – att bryta ihop, tappa viktig energi och bära med dig irritationen under resten av dagen eller att le åt eländet och använda energin till något roligare och viktigare. Valen är en viktig nyckel till att finna inre ro och harmoni, både i med- och motgångar. Men även när man inser att man kan välja så kan det vara svårt att lära om. Carolina Gårdheim, grundare och kreatör på Kreativ Insikt, har därför tagit fram Jag väljer att vara-korten för att göra det roligt och enkelt att öva sig i att välja positiva sinnestämningar – även när livet kan kännas motigt.

– Många identifierar sig med en rad känslor och tankar och inser inte att de är så mycket mer. *Jag väljer att vara*-korten visar på 100 olika positiva egenskaper och känslor som vi alla har tillgång till inom oss, även om vi kanske inte tror det, säger Carolina Gårdheim, skapare av korten och grundare till Kreativ Insikt.



Korten kommer i en blå cylinderask och har olika färger med inslag av rosor, prästkragar och andra vackra blommor. Tanken är att de ska inspirera, och leken kan användas på många olika sätt. Antingen fungerar de som en fin gåva till dig själv eller så ger du bort dem till nära och kära. Korten kan också användas tillsammans med barn – både egna och andras – för att stärka deras självkänedom. Vill man lära känna sina vänner bättre kan de användas som ett roligt inslag på middagsbjudningen.

Madeleine André, kund till Kreativ Insikt, har provat korten under tre veckors tid:

– Kortet är verkligen underbara. Jag ser dem som en exklusiv karamellburk där jag tar en godbit varje dag. På morgonen drar jag ett kort slumpvis, läser ordet och låter sedan den sinnestämningen finnas med mig under hela dagen. Viktigt är också att reflektera en stund runt vad känslan eller egenskapen på kortet betyder för mig – vilket har varit väldigt nyttigt! Jag har kommit till insikter som jag inte hade innan.



För mer information och högupplösta produktbilder, kontakta:

Dag Gårdheim, VD och pressansvarig, 0701-90 18 61, dag@kreativinsikt.se

Carolina Gårdheim, grundare och formgivare, 070-483 03 30, carolina@kreativinsikt.se

För mer info, se www.kreativinsikt.se

Kreativ Insikt vill vara en källa till inspiration för människor som vill välja glädje i livet. Sedan hösten 2003 har grundaren Carolina Gårdheim skrivit och designat egna böcker, smycken, kort, affirmationskort med mera – produkter att ge i present till sig själv eller till någon annan man tycker om. Hon utsågs 2007 till Årets färgstarkaste kvinna av klädskaparen Gudrun Sjödén, och driver firman tillsammans med sin man Dag Gårdheim. Företagets vision har sin grund i hur Carolina Gårdheim själv genom positiva påminnelser arbetade sig igenom en livskris på 90-talet – en tuff upplevelse som hon nu har vänt till framgång.