



Låt konsten lyfta dig & ditt hem

– EN INSPIRERANDE GUIDE TILL ATT
VÄLJA & INREDA MED MÅLNINGAR
SOM BERÖR DIN SJÄL

GÅRDHEIM  ART

När konsten talar till dig

FÖR DIG SOM VILL OMGE DIG MED MÅLNINGAR SOM VIBRERAR AV LIV,
BERÖR DIG OCH LYFTER DIN OCH DITT HEMS ENERGI



© 2025 Carolina Gårdheim, *Where Peace Finds Me* (#6178), akryl och mixed media
på linnecanvas med ram i ek, 60 x 47 cm.

Har du någon gång stått framför en målning och känt hur något vaknar i dig?

En värme i kroppen. En känsla av hopp.

Eller kanske en tanke, ett minne eller ett budskap som tycks dyka upp från ingenstans.

Vår upplevelse av konst sker inte bara med ögonen, utan med hela vårt känslsystem – som om målningen talade ett ordlöst språk.

Det är konstens karma som gör sig påmind.

Under mina många år som coach upptäckte jag att min närvaro ofta påverkade mina klienter mer än mina ord. Min energi kunde skapa förändring långt bortom det som sades.

Det tog tid innan jag förstod att det här faktiskt är en gåva jag har – en transformerande energi som når fram till dem som är mottagliga.

I dag ser jag att samma kraft lever och överförs genom mitt måleri.

Jag har haft kunder som berättat att mina målningar "talar" till dem, ger dem budskap eller förändrar känslan i deras hem.

Ett exempel som alltid stannar kvar hos mig är en vän som klev in i vårt vardagsrum, gick rakt fram till en av mina tavlor och sa:

"Jag känner hopp när jag ser på den."

Hon kände precis det jag själv burit i hjärtat när jag målade.

Motivet avslöjade det inte, men målningen hade bevarat min inre känsla och förmedlade den vidare till henne — som en bro mellan oss.

Det är konstens karma i praktiken.

Att konst bär med sig konstnärens energi långt efter att penseln lagts ned.

I den här e-boken utforskar vi det här samspelet mellan konst och energi.

Du får veta varför vissa verk väcker glädje eller lugnar, hur färger, former och struktur påverkar oss, vilka konstnärer genom historien som såg sin konst som portaler.

Och framför allt: **hur du själv kan välja konst som lyfter atmosfären i ditt hem, ger energi och inspirerar dig att växa som människa.**

Välkommen in i konstens och energins värld!

1. Konst som läkande kraft

VI MÅR BÄTTRE AV ATT UMGÅS MED KONST

Konst har en märklig förmåga att trösta, lyfta och hela. Ibland utan att vi riktigt förstår varför.

Kanske har du upplevt hur en målning kan stilla något inom dig, som en varm hand på hjärtat. Eller hur en färgkombination plötsligt får något att klarna inuti.

Det finns faktiskt forskning som visar att konst påverkar oss på djupet.

När vi betraktar något vi upplever som vackert eller meningsfullt aktiveras delar av hjärnan som också svarar på kärlek, musik och starka känslor. Belöningssystemet vaknar till liv, dopamin frisätts och vi känner oss mer levande.

Men det handlar inte bara om skönhet.

Vår hjärna har något som kallas spegelneuroner – små nervceller som gör att vi kan känna med andra, nästan som om vi vore där själva. När vi ser en konstnärs penseldrag eller upplever en stark känsla i

ett motiv, aktiveras dessa neuroner – och vi upplever något i kroppen, inte bara i tanken.

Det är därför en målning ibland kan beröra oss så oväntat djupt, som om den viskade direkt till vårt inre.

Även färger och former talar sitt eget språk.

Rött väcker energi och passion, blått stillar och lugnar, grönt får oss att landa, och gult öppnar för lekfullhet och social värme.

Rundade linjer och ljusa toner känns mjukt och vänligt, medan kantiga eller täta former och mörkare nyanser kan skapa spänning eller intensitet.

Det här är inte slump – vi bär dessa reaktioner i kroppen, nästan som ett universellt bildspråk som alla människor förstår, oavsett kultur eller språk.

Och påverkan är inte bara känslomässig.

Många studier visar att konst kan sänka blodtrycket, minska stress och ge ett ökat välbefinnande.

Att gå på ett konstmuseum kan rent fysiskt lugna hjärtrytmen.

För äldre personer kan konstaktiviteter förbättra minnet, skapa gemenskap och minska ensamhet.

Inom vården används bildterapi för att hjälpa människor att läka efter trauman eller sjukdom.

Men läkekraften i konsten finns i vardagen också.

En målning i ditt hem kan bli en stilla följeslagare, en källa till vila, inspiration eller glädje.

Det är det som är så vackert:

Konst kan möta oss där vi är, utan krav på prestation eller förklaring, bara som ett livgivande möte i nuet, ett möte med livets storhet.

*© 2025 Carolina Gårdheim, Inner Balance,
akryl och mixed media på björkpanel, 30 x 60 cm.*



2. Andlighet, energi & konst

EXEMPEL GENOM HISTORIEN

Andlighet och konst har följts åt genom historien, som två parallella floder som ibland flyter tätt intill varandra, och ibland på längre avstånd.

Många konstnärer har beskrivit hur skapandet öppnar dörrar till något större – en dimension bortom det synliga, där färg och form blir språk för det som annars inte kan sägas.

Här följer några exempel på konstnärer och konst som talar särskilt tydligt om konstens energi och dess påverkan på oss betraktare.



© 2025 Carolina Gårdheim, *The Beauty Between Heaven & Earth* (#6190),
akryl och mixed media på jutecanvas med ram av ek, 102 x 102 cm.

KANDINSKY – FÄRG OCH FORM SOM PORTALER

Den ryske konstnären Wassily Kandinsky var en pionjär när det gäller att utforska konstens andliga dimension.

I boken *Om det andliga i konsten* beskrev han hur färger och former bär sin egen vibration, nästan som musik. Rött talar med en eldig, kraftfull röst, medan blått öppnar dörren till stillhet och kontemplation.

Han menade att konsten inte ska spegla den yttre verkligheten, utan konstnärens en inre drift att uttrycka genuina, andliga känslor – och att konsten har förmågan att guida mänskligheten mot en högre andlig nivå och en djupare förståelse.

För honom var abstrakt konst inte bara en stil – det var ett sätt att skapa portaler till en högre verklighet, bortom det materiella.

Om du står framför en av hans målningar, prova att se den som just en portal. Blunda, ställ en fråga inombords och be om ett svar. Du kan bli överraskad av vad som händer ...



Wassily Kandinsky – *Black Points*, 1937

(By Wassily Kandinsky, Public Domain, Wikimedia Commons)

HILMA AF KLINT – MÅLERI SOM KANALISERING

Även Hilma af Klint såg sin konst som en förbindelse med högre medvetanden.

När hon målade arbetade hon i samklang med något större än sig själv – guider, som hon kallade dem – som förde fram budskap genom henne. Hon målade ofta direkt, utan skisser, i en kraftfull och fokuserad process.

Hilma levde också ett liv som stödde hennes andliga praktik: hon mediterade, åt vegetariskt och studerade teosofi. **Tillsammans med sin grupp De Fem tränade hon på att kanalisera och uttrycka det hon uppfattade från högre dimensioner.**

Hennes verk myllrar av symbolik, polariteter och spiraler – former som bär en tydlig andlig energi.

Jag upplever själv något oerhört starkt när jag står inför hennes målningar. Det är som om något i mig lyfts upp, ovanför det materiella, och förs in i kontakten med det där större – samma energi som jag själv försöker förmedla genom mitt måleri.

Vad känner du själv inför Hilmas konst?

Kanske ingenting, och det är naturligtvis helt okej. Olika målningar eller konstnärskap berör olika människor, just för att de bär olika energi.



*Hilma af Klint – Group IX/UW, No. 25, The Dove, No. 1, 1915
(By Rhododendrites, Public Domain, Wikimedia Commons)*

FOLK- OCH OUTSIDERKONST – NÄRVARONS KRAFT

Andlig kraft behöver inte alltid uttryckas genom symbolik eller teorier.

I folk- och outsiderkonst – konst skapad av självlärda eller intuitiva konstnärer – finns ofta en rå, oförställd energi.

Verken kan kännas levande, nästan som om de andas, för att de är gjorda med närvaro, kärlek och en stark inre drivkraft.

Ett konstverks påverkan handlar inte om "verkshöjd" eller avancerad teknik.

En konstnär måste inte vara skolad, nyskapande eller storslagen för att kunna beröra på djupet.

Ibland är det just det enkla som öppnar våra hjärtan – en målning skapad i stillhet, med äkta känsla, kan vibrera långt starkare än något som är tekniskt imponerande men saknar själ.

För mig handlar det i grunden om konstnärens närvaro, intention och energi. Det är där magin bor.

Det är där det jag kallar *Vibrational Art* skapas.



*Henry Darger – After The Battle of Drowsabella / After Mr. Wirther Run / At Angeline Agatha (recto); 39. at Jennie / Richee. / From the low stretch / of land from green hill / to left of this picture / they swim the ten mile / stretch of water to the land / seen to the left of / picture 38 where arrow / points (verso), n.d.
(By Art Institute of Chicago, Public Domain)*

4. Så väljer du konst med energi i åtanke

VÄLJ OCH INRED MED MÅLNINGAR SOM BERÖR DIN SJÄL

Att välja konst är i grunden en intuitiv process.

Det handlar mindre om trender, regler eller vad någon annan tycker — och mer om att lyssna inåt.

Att öppna sig för de subtila signaler som ett verk sänder ut, och känna efter hur dess energi påverkar dig.

Här är en guide som kan hjälpa dig att välja konst som lyfter både dig och ditt hem.

1. LYSSNA INÅT OCH FÖLJ DIN INTUITION

När du betraktar en målning, ställ dig frågan:

Hur känns det i mig när jag ser på den?

Känsloreaktioner kommer ofta medelbart, före tanken. Gör dig själv öppen och tillgänglig för vad målningen får dig att känna, och stanna i känslan en stund utan att analysera.

Välj konst som känns som om den bjuder in dig att växa tillsammans med den.

Tänk gärna på din nuvarande inredning, men kom också ihåg att **ett originalverk ofta följer dig längre än en stil eller trend.** Konsten ska tala till ditt hjärta, inte bara till din nuvarande soffa.

2. GE KONSTEN TID ATT TALA

Låt blicken vila på målningen längre än några sekunder.

Sitt gärna framför målningen en stund och låt den få tid att visa sig för dig.

Ibland framträder energin först när vi saktar ner.

Du kan till och med tala till målningen, eller stilla be den visa sitt budskap.

Och kom ihåg: du behöver inte förstå allt. Ibland "väljer" ett verk dig innan du själv hunnit förstå varför – och det är ofta just de verken som följer oss längst.

3. LÄR KÄNNA KONSTNÄREN

Bakom varje målning finns en människa, en intention, en energi, en närvaro.

När du lär känna konstnären lär du också känna verket på ett djupare plan.

Läs om deras bakgrund, inspiration och arbetsprocess.

Fråga om målningen – vad ville den säga? Hur kom den till?

Det kan skapa en rikare upplevelse när verket sedan flyttar hem till dig.

Om du har möjlighet, försök se tavlan live. En digital bild kan aldrig helt förmedla den energi som finns i ett original.

4. LITA MER PÅ DIN EGEN UPPLEVELSE ÄN PÅ ANDRAS ÅSIKTER

Ett konstverks energi och påverkan har ingenting att göra med akademiska begrepp som "verkshöjd" eller teknisk briljans.

En konstnär behöver inte vara utbildad eller göra något imponerande för att kunna beröra djupt.

Ibland är det just det enkla, nakna och närvarande som talar starkast.

En tavla målad med äkta känsla kan bära en kraft som går rakt in i hjärtat.

Låt därför din egen upplevelse väga tyngst – **det är du som ska leva med konsten, inte någon annan.**

5. SATSA PÅ ORIGINAL – OM DU KAN

Ett originalverk bär spår av konstnärens hand och energi på ett sätt som tryck sällan kan.

Om budgeten tillåter, välj original – det är en investering både i ditt hem och i din själ.

Men även konsttryck kan bära glädje och energi.

Om du väljer ett motiv som verkligen berör dig, kan även ett tryck bli en kraftfull följeslagare.

6. LÅT STORLEKEN TALA, MEN LÅT HJÄRTAT BESTÄMMA

Det är lätt att börja i fel ände: med måttbandet i handen och en väggyta i tanken.

Kanske har du ett särskilt ställe där målningen ska passa in – och det är helt okej.

Storleken kan spela roll, särskilt om du bor litet eller vill skapa balans i ett specifikt rum.

Och **olika format bär olika energi**.

Ett stort verk skapar ofta omedelbart stämning och blir rummets naturliga hjärta. Det fyller väggen, ger tyngd och närvaro och kan förändra hela känslan i rummet.

Små målningar bär ofta en mer intim energi. De känns kanske mer nära och personliga, och passar perfekt på mindre ytor, i stilleben eller som en del av en tavelvägg.

Till syvende och sist är det inte måtten som avgör, utan mötet mellan dig, rummet och verket.

Vad säger hjärtat? När du lyssnar på det brukar resten falla på plats av sig själv.

7. KÄNN IN FÄRG OCH STÄMNING

Vilken känsla vill du skapa i ditt hem, eller i ett särskilt rum?

Färger bär energi:

- Varma färger ger glädje, passion och uppmuntrar till rörelse.
- Kalla färger skapar ro, stillhet och eftertanke.
- En balans däremellan kan ge en balans mellan dynamik och harmoni.

Om du känner dig osäker kan du skicka en bild av din vägg till konstnären och be dem visa hur verket skulle kunna se ut i ditt hem – det kan underlätta beslutsprocessen.

5. Skapa ditt konstfulla & levande hem

LÅT KÄNSLAN STYRA & BJUD IN MÅLNINGEN I BESLUTET



När du hittat den där målningen som talar till dig, börjar nästa steg i resan: att hitta dess rätta plats.

Att inreda med konst handlar inte bara om väggar och möbler – det handlar om att skapa ett levande samtal mellan dig, ditt hem och konsten.

Här är några vägledande tankar för att låta målningen och ditt hem hitta varandra.

PLACERA MED OMSORG – OCH LYSSNA PÅ MÅLNINGEN

Att inreda med originalkonst är ett fantastiskt sätt att addera karaktär och energi till ditt hem och låta din personlighet träda fram.

Tänk på rummets syfte. Energiskt stark konst passar i sociala rum där liv och rörelse sker, medan mer stillsam konst skapar vila i sovrum eller läshörnor.

Men glöm inte att fråga målningen var den vill hänga! Många av mina kunder har berättat att deras tavlor själva har "valt" sin plats.

LITA PÅ DIN INTUITION

Det finns inga rätt eller fel. Om du känner en dragning till en viss plats, även om det inte var din första tanke, så följ den.

Din inre känsla vet ofta bättre än några "inredningsregler".

Ofta är det just på den platsen målningen får chans att blomma, även om det först kändes oväntat.

FLYTTA OM DET INTE (LÄNGRE) KÄNNES RÄTT

Ibland hittar du rätt direkt och målningen har hittat sitt "hemma" för livet.

Ibland tar det månader innan målningens placering känns helt rätt.

Och ibland vill den byta plats efter ett tag.

Om du märker att du inte riktigt ser målningen i vardagen – flytta den. En målning kan förändra energin helt i ett rum bara genom att byta vägg.

Ha tålamod och var öppen – konsten visar dig vägen.

Ibland kanske din målning mår bättre intill en annan målning eller en dekoration som talar till den. Ibland kanske den vill hänga helt själv, i eget majestät, för att komma till sin rätt.

Tveka inte att prova dig fram. Ibland får både du och målningen lättare att andas efter en flytt.

BLANDA STILAR FÖR DYNAMIK

Var inte rädd för att blanda olika uttryck. Abstrakta, symboliska verk kan sjunga fint ihop med mer figurativa målningar. Originalkonst kan passa jättefint bredvid en inramad barnteckning.

Variation ger dynamik, balanserar energier och gör ditt hem mer levande.

ANVÄND KONSTEN SOM PORTAL – SKAPA DITT EGET ALTARE

Se konsten som mer än dekoration.

Placera din favoritmålning på en plats där du kan sitta ner, tända ett ljus och reflektera.

Låt den bli en portal till din inre värld, en vän i meditation, en påminnelse om något du vill hålla levande i ditt liv.

Prata med målningen. Be den spegla dig, visa dig nästa steg, eller bara ge dig tröst när du behöver det.



© 2025 Carolina Gårdheim, *Finding My Way Home* (#6179), akryl och mixed media på jutecanvas med ram i ek, 102 x 72 cm.

När konsten väljer dig

Konst är inte bara färg på duk. Det är ett möte mellan konstnären, energin i skapelseögonblicket och dig själv.

När du bjuder in konst i ditt hem bjuder du också in energi, berättelser och möjligheten till transformation.

Ta dig tid att lyssna, känna och verkligen välja med hjärtat.

Låt konsten tala till dig – och kanske märker du, en dag, att det egentligen var **konstverket som valde dig**.



© 2025 Carolina Gårdheim, Sanctuary of Peace (#6181), akryl och mixed media på jutecanvas med ram i ek, 52 x 69 cm.

© 2025 Carolina Gårdheim, Guided by Light (#6189),
akryl och mixed media på bomullscanvas med ekram, 92 x 85 cm.



Hej, jag heter Carolina Gårdheim!

Jag är sedan flera år ute på en resa för att hitta mitt mest autentiska, sanna måleri.

Min bakgrund som coach har lärt mig något jag bär med mig varje dag i ateljén: att **energi kan lyfta och transformera.**

Jag vet nu att min närvaro inte bara påverkar dem jag möter i samtal, utan också dem som möter mina målningar.

Kunder berättar att tavlorna talar till dem, ger budskap, förändrar stämningen eller höjer energin i rummet där de hänger.

Och varje gång jag hör det, blir jag lika rörd – för det är precis det jag själv upplever när jag målar.

Jag tror att varje målning bär med sig både sin egen och konstnärens energi ut i världen.

Den påverkar inte bara rummets atmosfär, utan också människorna som vistas där.

Därför handlar konstval och att inreda med konst inte bara om färg och form – utan också om energi, känsla och själ.

Jag kallar min konst för Vibrational Art.

Vill du se mer av den och lära känna mig bättre?

Varmt välkommen till min värld på [Gardheim.com](https://gardheim.com)!



Foto: Anja Callius

Dela gärna den här e-boken vidare

till någon du känner som också vill lyfta energin
hemma med konst från själ & hjärta!

Varmt tack.