



Om jag ändå tror att jag behöver göra/kunna/våga/lära mig

- Presentera inför publik/Zoom/Teams – utan att svimma, gråta eller tappa bort mig (luntlappar/PPT för struktur – INTE innantilläsning!)
- Lära mig var mina egna gränser går för mig själv, trots att jag är så empatisk/snäll/gullig/hjälpsam/serviceinriktad – så jag inte börjar flytta på vare sig väggar eller trappuppgång i min iver att vara alla konstant till lags och behag.
- Säga nej och andra konster som jag tror att det bara är egoistiska personer som gör. Jag har full rätt till att inte alltid vara till hands. Och agera om detta inte respekteras.
- Berätta klart och tydligt vad jag vill (och inte vill.)
- Att berätta lika klart och tydligt vad jag behöver och sedan se till att jag skaffar detta, på ett eller annat sätt.
- Att bli lyssnad på, skaffa mig lite pondus och jäklar annåda. Lite skinn på näsan tillsammans med rynkorna som ändå kommer.
- Delegera hemma, sluta vara varken obetald hushållerska eller projektledare för allt och alla och behandlas som hallmattan som alla torkar skorna på. Sluta göra allt. Ta ledigt, var inte en 24/7 servicestation för "vuxna" barn eller partner. De behöver lära sig kunna fixa saker själva – leva ett vuxet liv. Ta ansvar. Konsekvenser. Reda upp vad de ställt till med. Du finns kvar, i bakgrunden.

Och går det är lära sig allt detta vid 40+ eller är det kört, för sent, inte något för mig etc? Om du inte har några fysiska eller psykiska handikapp eller sjukdomar – ja! Även NPF:are m fl. De allra flesta som vill, kan lära sig det mesta, inkl hundar och katter! Har du bara ett brinnande intresse för ett ämne kan du, enligt mig, lära dig vad som helst du vill och önskar, så länge hjärnan håller. Sätt av tid, kraft, plats och kör! Studieovanan kan överkommas. Du kan kolla på min webbsida om vilka utbildningar jag gjort från 65++, det är ganska många vid det här laget och vissa delar (sockerarter, fettsyror m m) som jag fått banka in. Men intresset och modet har varit större än rädslan och farhågorna. Lärarna har inte alltid varit så pedagogiska, studiekompisarna allt från otrevliga (undvik) till supervänner, men jag har varit där för ämnet och prioriterat mig, min vila, promenader vid Siljan och havet i Skåne, min mat, min sömn. Jag var inte där för att skaffa mig bästisar, utan för att lära mig något nytt. Vännerna jag har är kvar. Det var långa resor som jag pendlade till då jag körde två utbildningar samtidigt i olika delar av Sverige, men det gick.

Som min mamma en gång uttryckte det: *"Jag kan om jag vill"*, och det stämde ju verkligen, både på henne och mig.



Jag har jobbat som föreläsare, moderator, utbildare för vuxna och lett sju olika kompetensprojekt – fem med EU-stöd och jisses vad kul det är att se människor växa. Då som nu! Från en dam som kom in i rummet, nyuppsagd, lite äldre med en självkänsla under tröskeln till att hon gick ut ur samma rum ett par månader senare och kunde rabbla i sömnen vad hon kan, vill, är duktig på och kan hjälpa till med på ett kontor. Glömmer henne aldrig! Inte heller den nyhypnotiserade övningsklienten för ett par veckor sedan som var helt begeistrad över förändringen hon kände. Jag var lika tacksam över sessionen som hon.

Eller cirkusakrobaten från Bulgarien vars CV tog över fyra timmar att bygga från scratch. Det slutade med blommor och choklad till mig och en utbildning hos SATS för henne som Arbetsförmedlingen betalade så hon kunde få ett jobb samt vara en förebild för dottern jag också träffade. Hon fick köra pausgymna på våra heldagskonferenser inkl välja musik, övningar som inte gjorde deltagare svettiga, prata svenska inför publik m m. Hon lyste inifrån när dagarna var över – ett helt nytt liv hade börjats för henne. Att testa live och skaffa sig erfarenheter är så viktigt, framför allt innan man satsar på en dyr utbildning.

Men personer som inte ger 110% har jag inte så mycket kraft för eller tålamod med. Jag ger allt när jag jobbar, till alla, vill verkligen att de ska lyckas, att det ska gå dem väl, men då får de ge mig intresset och energin tillbaka. It's a two-way street. Jag vet att om du verkligen vill något så kan du hitta vägarna att nå det. Kanske inte första gången, men sjunde, ett litet steg i taget, envist vidare. Och varje gång har du lärt dig något mer, djupare, ytterligare hur du kan tackla problemet nästa gång.

Vår 22-åriga australiensiska hyresgäst har fått lära sig tuffa livsläxor, både hemma i Australien och hos oss. Han brände strykjärnet (och sin jacka) häromkvällen. Men sade direkt till, samt tog både ansvaret och konsekvenserna i motsats mot en annan, äldre man, vi hade som inneboende. Och tyckte att svensk mjölk hade en superkonstig smak – det var filmjölk. Han hade aldrig innan heller sett kyl efter kyl med bara mjölkprodukter i rader.

Och nej, jag har aldrig träffat på korkade deltagare i de olika projekt & utbildningar jag lett. Men en hel del omotiverade och lata. De som på allvar önskar och förväntar sig att livet består av att stekta sparvar flyger in i deras munnar. Att allt är serverat, klart i munsbitar, bara att tugga & svälja, jag kallar det för krav på handmatning. Och räkmackepersoner som aldrig haft en motgång då föräldrarna betalt, curlat och ordnat allt. Som sedan när skiten flyger in i fläkten inte har ett enda verktyg än att ringa mamma och pappa eller hamna på psykakuten. Det finns på riktigt mammor som följer med på jobbintervjuer år 2022. Brukar inte ge ett så bra intryck.



Så vad du än vill kunna/bemästra, go for it! Vilket är ditt första steg? Steget efter det?

Och joo, vissa saker går åt helsike i livet, stora som små, allvarliga som repareringsbara. Men vad tar du med dig från det som hände? Vad är läxan? Vad är lärdomen? Vad kommer du inte att göra nästa gång? Jag tror att man kan lära sig av det mesta som händer i livet – INTE dock av allt! Även av de tuffa, hårda sakerna som ger svärta på själen, sorg och svärmod. Det tar tid.

Kanske att inte vara så stursk eller otacksam över livet, utan se de saker jag trots allt har kvar. Barnen, barnbarnen, vännerna, huset/sommarstugan. Att jag/vi kunnat resa och uppleva världen. Att jag t ex fick behålla min stora kärlek i så många år, inte bara att jag förlorade hen. Och joo, man förlorar alltid någon för tidigt, hur gamla de än är. Att jag fick uppleva en riktig kärlek en gång i livet. Och kanske t o m fick en till. Att jag fick barn. Att jag hade ett intressant arbete så länge. Att barnen och vännerna finns kvar. Vi är alla till låns. Vi ägs av ingen.

Det finns människor som aldrig lyckats behålla en kärlek pga olika orsaker. Aldrig upplevt sex, närhet, villkorslös kärlek, omtanke, varsamhet, ömhet. Aldrig fått de hett efterlängtade barnen, inte ens ett. Aldrig upplevt äkta kärlek, varken under barndomen, från en annan vuxen eller ens av sig själv. Som alltid känt sig fel, avig, för mycket, för lite, inte passat in. Och hunden, den dog den också. Joo, att de som ger sitt hjärta till ett husdjur får oerhört mycket, men det går i bitar varje gång de dör. Och barnet som inte ens fick bli några månader/år – vad säger man då om tacksamhet? Eller tonåringen som pga ett dumt misstag sitter i rullstol resten av livet. Det är livets gåta – ge och ta emot. Hitta varandra och lämna.

Inge-Mo Haraldh

ICF-Associate Certified Coach, ACC;

Specialiserad inom:

- Certified in **Solution Focused BRIEF Coach**, DK
- **PQ Coach** – Mental & Emotional Fitness, USA
- Diplomerad **Hypnosterapeut**, SE
- Certifierad **Hälsocoach**, SE
- Diplomerad **Kost- och Näringsrådgivare**, SE
- Certifierad handledare i **Sorgbearbetning**, SE



Livserfaren, empatisk, inlyssnande och mycket mån om klienten. En skriftlig överenskommelse samt egenskrivna återanvändningsbara dokument enligt klientens behov ingår alltid. Boka tid eller hör av dig om du har frågor En investering i din egen utveckling, framtid, hälsa, samt fysiska och psykiska mående.

iMo Coaching – min coachinggrupp på Facebook –

<https://www.facebook.com/groups/206375779486588/>