



Bemästringskontot

Jag har länge använt mig av ett **bemästringskonto** utan att ha ett namn på det. Det kom först häromdagen då en blivande coach frågade mig hur jag lärt mig om metaforer och deras användning vid coaching.

Det var en gång ... på sent 90-tal, dåvarande maken och jag skulle på cykelsemester (min idé.) Cyklar fanns, packväskor fram & bak inhandlades och packades (med allt!) Tält, sovsäckar, liggunderlag, mat, tallrikar, koppar, spritkök m m. Vi cyklade från Södermalm via Slussen mot T-centralen och en buss mot Nynäshamn som tog ombord cyklar. Vi var INTE vidare duktiga så exmaken blev rejält utskälld av en tjej när han vinglade runt på Swedenborgsgatan. Vi hamnade till slut på Nåttarö, uppe på ett berg med vidunderlig utsikt och kom hem tre veckor senare via Helsingfors; Åland, Nådendal m m hade passerats. Men, efter vinglet hade vi lärt oss att fara fram på skogsstigar med rötter och kottar. Kvälls- och morgonrutinerna var uppdelade. Kenneth reste eller packade ihop tältet och bäddade med liggunderlag, kuddliknande bylte samt sovsäckar. Jag lagade middagen eller frukosten. På **tre dagar** hade vi bemästrat den nya konsten att balansera på varsin ganska tungt packade cykel. Lastat och lossat ombord på bussar och båtar, cyklat ombord på Silja Line och inte skilt oss (ännu.)

Denna historia har jag använt mig av många gånger sedan dess, för att minska rädslan och oron att ta till mig/lära mig något nytt/svårt/skrämmande/utmanande. Kunde vi lära oss så snabbt då, kan jag fortfarande göra det. Så på't. **Allt som jag vill lära mig, kan jag lära mig!**

Som allt jag sedan dess gjort och lärt mig, vågat och hoppat. Nya arbetsplatser, nya studier, nya upplevelser (tandemfallskärmschoppning, rest runt själv i Asien, WingSuit, BodyJump m m.) Allt som jag lyckats banka in (vissa delar har krävt mer slagkraft/repetition än andra) har gått till att **öka och befästa saldot på mitt bemästringskonto.**

Det finska uttrycket: "**Ei väkisin, mutta väsyttämällä.**" Ej medest våld, men genom uttröttnings/utnötning, har också hjälpt till och står på en lapp vid skärmen. Tillsammans med: "**If you assume, you make an ass of you and me.**" Från mentorcoachen Mia.

Mitt svar ang **metaforer** och kraftfulla frågor: Jag hade superproblem när vi kom till metafordelen i utbildningen, så jag gjorde som vanligt när jag ville lära mig något, djupdök och kom upp ett stort antal timmar senare med en hel radda svenska och engelska metaforer, tittar på dem ibland – finns fina listor på nätet :) Blev 12 sidor – kollade precis. Idag kommer de in naturligt. Och liknelser, homonymer, homografer, homofoner, synonymer, onomatopoetiska ord, Ephemerality (min favorit: "**This too shall pass.**") samt Disambiguering. Märks det att jag har ADD 😊, bor med en britt och coachar på både svenska och engelska?

Frequent Health



"Bättre med en fågel i handen än tio i skogen." "Inte se skogen för alla träd."

Gjorde det samma med **kraftfulla frågor** som jag skrev av från en massa olika artiklar/böcker jag läste under utbildningarna (sammanlagt fyra.) Har 18 sidor som jag läser ibland för att de ska komma in naturligt under samtalet. Det ska vara lite svårt så man får känna att det gått in en del (inte allt, men en hel del fastnar.) Och mycket svårt – då får man ta en liten bit i taget, svälja den och sedan nästa. Vill jag så kan jag, sade redan min mamma, så det är arvegods och så svär jag lite mellan varven (ibland länge!) Tröttnar och börjar på nytt från ett annat håll. Till slut är jag över puckeln och kan ta mig an nästa utmaning! Så kör! Få av oss är bokstavligen så korkade som vi ibland vill tro eller intala oss själva.

Hur äter du en elefant? En liten bit i taget och börja med svansen – den lär vara svåraste att tugga och svälja! P.S. Älskar elefanter! Har coachat en pluggkompis inom PQ-utbildningen som inte är så kunnig på IT att lära sig hantera vår amerikanska lärplattformens alla delar, zoom, Vimeo, Q&A-föreläsningar, appen m m. Inte alltid så enkelt för 77+. Men hon lär sig!!! Ett steg i taget! Och jag peppar, visar åt vilket håll, men gör inte sakerna åt henne och hon lär mig annat, har hittat till viktiga delar jag ännu inte sett, då allt inte är klart utan nytt material läggs upp varje vecka. En study buddy / Commitment Partner rekommenderas varmt! Tack Janicke, tack Kerstin!

"The difference between perseverance and obstinacy is that one often comes from a strong will, and the other from a strong won't." Henry Ward Beecher

Min utmaning under 2021 har varit att lära mig mer om nischning av min verksamhets snart fyra ben = fyra nischer som alla besvarar frågorna/de fyra P:na; People, Pain, Pleasure & Process. Från obefintliga nischer till sakta allt tydligare. Detta sätt att tänka är så viktigt. **DET GÅR! DET SKA GÅ! DET GICK! NÄSTA!**

Inge-Mo, ICF Associate Certified Coach, ACC; specialiserad inom:

- Certifierad Hälsocoach
- Diplomerad Kost- och Näringsrådgivare
- Certifierad handledare i **Sorgbearbetning**
- Studerar till: **Certified Solution Focused BRIEF Coaching, DK**
- Studerar till: **Certified PQ Coach – Mental Fitness, USA**

Driven, empatisk, inlyssnande och 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 😊

