



### Corona Express – min tappning

En av mina stora favoriter är professor **Kjell A Nordström**, följt honom länge. Nu har han och **Per Schlingmann** kommit ut med en ny bok om The New Normal, post-Corona som jag förstås läst med stort intresse. Tänkte ju leva ett tag till.

I den förra boken (se nedan) skrev de bl a om **GUD** – globalisering, urbanisering och digitalisering. Pga Covid har ju **DIGITALISERINGEN** tagit sjumilakliv framåt. Allt fler som kan möts på Zoom/Teams/FaceTime/WhatsApp, handla online, jobba på distans, 5G, smartphones med Alexa/Siri, AI, fler molntjänster, automatisering m m. Flera av de vanor som vi lagt till oss med kommer vi att behålla. Vi vill både träffas på kontoret OCH jobba hemifrån, se en teater/bio/opera/föreläsning/utbildning från soffan/hemkontoret OCH umgås, synas i vimlet. Träffa nära och kära över en middag ute OCH få maten/shoppingen hemskickad med bud. Vi vill ha det gamla OCH det nya, både och, inte antingen eller. Ett hybrid-samhälle och -liv. Färre arbetsresor, färre flyg, mer miljötänk med el- och snart vätgasbilar, -cyklar, -moppar, -bussar. Och drönare som levererar medicin, hjärt-startare, viktiga dokument, kartlägger bränder, upplopp/demonstrationer och skogarnas mående (min kusin!)

**Pandemier som vi glömt/förträngt:** Pest 1700-talet. Kolera 1800-talet. Ryska snuvan, spanska sjukan A(H1N1), TBC, Asiaten 1957 A(H2N2), Hongkong-influensan 1968 A(H3N2) som återkommit i nya mutationer varje år, polio, malaria, Ebola, HIV-AIDS, smittkoppor m m 1900-talet. SARS (2003), MERS (2012-2015) och så Covid-19 som slog världen som vi kände den i bitar med lock-down, restriktioner, stängda gränser och 2021 vaccinexportförbud. Fler virus väntar runt hörnet och har varnats för länge.

**Mer lokalt, närodlat, mer hemmamys och trädgårdspyssel**, mer tid & lust för renovering, upprustning, matlagning och testa gamla recept, baka, safta, sylta, fermentera, grodda, använda naturen och allt den kan erbjuda. Fler 15 minuters städer (Paris går i bräsch) -

<https://pellesten.net/2020/05/02/15-minutersstaden-den-nya-abc-staden/>

**USAs roll minskar, Afrikas stater går bakåt, klimatkrisen** börjar bli alarmerande, även för klimatskeptikerna då nya rapporter kommer varje dag, om det inte är Golfströmmen som laggar så är det glaciärer som smälter, haven fulla av plast och kemikalier. Medvetenheten ökar, men så gör också soporna, kärnkraftsavfall, kemikaliernas/tillsatsernas antal och kreativa områden att använda dem i. Det enda land som verkligen tuffar på enligt mycket strikta femårsplaner är Kina som köper upp bit efter bit. En fördubbling av planetens befolkning de närmaste 30 åren, massimmigration pga översvämningar, torka, brist på dricksvatten, krig/terrororganisationer/genocides (Burma & Kina), orkaner, eldhärjade enorma områden, haven som stiger = klimatkänsliga områden där försäkringsbolagen börjat dra öronen åt sig. <https://www.sydsvenskan.se/2018-08-26/svarare-forsakra-skanska-nybyggen-dar-havet-hotar-oversvamma>

## Frequent Health



Polarisering, korruption, osäkra politiska system (Brexit!), diktatorer som struntar i vilket (Brasilien, Nordkorea, Ryssland, Kina m fl), allt större klyftor mellan fattiga och rika inkl fler "gated communities" med egna vakter), rasism, nazism, fascism ökar och hatbrotten i deras kölvatten. Senaste årens konspirationsteorier (HBO – Q: Into the Storm!), urmånga av dem gamla skrönor och myter, vården, kyrkorna och Socialtjänsten går på knäna samtidigt som politikerna fortsätter banta. Försäkringskassan och Migrationsverket kastar ut människor med samma varma själ medan tiggare, hemlösa och svältande familjer ökar. Tydligt är det ensamstående hemlösa mammor MED barn som är fler än fattigpensionärerna, men de skäms för mycket att höras och synas. Få starka röster talar för dem. Misshandelsfallen och barnövergreppen har ökat sedan feb 2020, likaså skilsmässorna.

### Urbanisering

Från år 2006 bor fler i städer än på landet. Fler flickor som får gå i skolan får högre slutbetyg, fler som går ut universiteten. Städerna är mer liberala, inkluderande och progressiva (förutom vissa sydstater i USA som gått enormt mycket bakåt.) Gig-frilans ekonomi – taxi, Foodora, journalister m fl – kontoret på fickan/hemma, sälja sina tjänster via appar/nätverk.

<https://www.onepartnergroup.se/inspiration/trender/vad-ar-egentligen-gig-ekonomi>

**Vad händer med alla kontors- och affärsytor?** Många företag har redan börjat minska, säga upp dyra långa avtal i city, medan andra har gått i konkurs och de outhyrda växer. Bruna papperssjökar täcker allt fler fönster i Stockholms innerstad och våra närområden.

**Corona Express – en liten bok om världen efter pandemin, 2021**

<https://www.pocketshop.se/book/corona-express-en-liten-bok-om-varlden-efter-pandemin/>

**Urban Express – 15 urbana lagar som hjälper dig navigera i den nya värld som tas över av kvinnor och städer, 2014 –** <http://www.urbanexpress.se/>

<https://www.instagram.com/urbanexpresssthebook/>

**Pandemiberedskap –** <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittykydd-beredskap/krisberedskap/pandemiberedskap/pandemisk-influensa/>

**Ditt framtida jag, Sara Öhrwall, 2020 -** <https://chef.se/sara-ohrwall-om-nya-boken-ditt-framtida-jag/>

### Inge-Mo, ICF Associate Certified Coach, ACC

- 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. Boka tid eller hör av dig om du har frågor 😊

