



---

## Överflöd & välstånd – engelskans Abundance

Vem eller vilka bestämmer vem eller vilka det är som har välstånd och överflöd i sina liv? Och vem eller vilka det är som inte har det? Vem och vilka ska ha möjligheter att använda och nyttja naturens alla enorma tillgångar många tar för givet; naturreservaten, skogarna/sjöarna/havet/stränderna/öarna/vattenfallen/åarna – privata inhägnade områden vs Sveriges allemansrätt (med vissa skyldigheter att kunna och följa.) Bär-, svamp- och växtplockning som kan förse oss med gratis mat och tilltugg i månader. Om vi vet vad vi kan plocka och var, när. Och hyfsat rent vatten, hyfsat ren luft (inte mitt i storstäderna eller det mest fabrikstäta områdena, men det har blivit bättre.)

De allra flesta av oss har också ett hem av någorlunda storlek och kvalitet. En säng med madrass, kudde, täcke och lakan. Tak över huvudet mot väta, blåst och kyla. Mat för dagen, hyran betald, någon slags inkomst, även om den är liten och pengarna får tänjas för att räcka hela månaden. Några vänner/familj/släkt jag kan prata med ibland. En spoltoalett (de första 14 åren bodde vi med en utetupp över gården.) En dusch och en kökskran med rinnande kallt och varmt vatten i överflöd. Kyl- och frys. En spis att laga mat på. En ugn. En dörr att stänga om sig och låsa. Tvål. Mensskydd. P-piller. Insulin. Penicillin. Vaccin. Läkarvård. Förlossning på BB. Kuvös. Rättsstat. Demokrati. För väldigt många är detta en fullständig och ouppnåelig lyxdröm á la Kardashians. Vi kan ALLA vara med om ALLT – från de högsta lyckorusögonblicken till de absolut djupaste ravinerna av smärta, sorg, katastrof, ondska och olyckor. På en mikrosekund kan våra liv som vi hittills vant oss vid vända totalt allt på ända.

**Världen har mer än 40 miljoner slavar.** Extremt fattiga är ca 10%. Sex procent av svenskarna tillhör gruppen "låg inkomststandard." Fattigdom är relativt och det finns många benämningar. Siffrorna är från 2020, men pga Covid ökar nu fattigdomen, även i Sverige.  
<https://arbetet.se/2020/09/04/allt-du-undrat-om-fattigdomsgransen-men-aldrig-vagat-fraga/>

Men så är det då det där med tankarna på detta sk överflöd som jag inte känner att jag har, då andra ju har så mycket mer (och många mycket, mycket mindre!) Hur kan jag känna glädje, lycka och tacksamhet över det jag har, över varje liten sak, klädesplagg, kökskåp, badrum? De flesta av oss i Norden har ju hem som svämmar över. I stället känner många otacksamhet, bitterhet, brist, ångest och missunnsamhet. Hur ser du på livet/glaset? Är det halvtomt, halvfyllt, fyllt till brädden och rinner över eller äger du inte ens några glas? Inte ens ett enda?

### Ett tankeexperiment

Ta bort ALLT du har i ditt liv (i tankarna). Se framför dig ett absolut tomt hem eller ta bort det också. Titta en god stund på de tomma ytorna eller de icke-existerande taket och golvet.

## Frequent Health



Sedan kan du sakta börja välja 100 saker tillbaka.

Ska det ingå människor i detta nya liv, husdjur? OBS! Enbart levande och möjliga.

Plånboken med sitt innehåll kan ju vara vettigt.

Likaså handväskan för kvinnor – utan den fungerar inte våra liv. Där finns ALLT! Där ligger säkert mobilen och paddan och datorn och sladdarna & laddarna. Så vips blev det väldigt många prylar som du absolut inte kan leva utan.

Men resten?

Sängen inkl hela midevitten. En soffa. Tv. Fåtölj. Stereo. Köksbord och stolar. Stegen till de höga hyllorna. Gästsängen/madrassen. Blommor. Mattor så det är mjukt att gå och sänker ljudet lite grann. Lampor. Tavlor. Bokhyllor med böcker (jag har många!) Skrivbord och kontorsstol (många jobbar ju hemma, vi kanske behöver två uppsättningar och barnens.)

Barnens leksaker – lär dem också att ge bort av sitt överflöd!

Torrskåpets innehåll – vad äter vi verkligen upp?

Allt porslin. Är det något sprucket eller vårdar du ömt allt du äger? Vilka älskar du mest/högst?

Osv!

Vad gör vi med resten? Det vi inte använder, gillar, behöver, ens minns?

### Idéer och fördjupningsläsning

<https://minimalisterna.se/populara-minimalistiska-utmaningar/>

<http://davidmichaelbruno.com/> - <https://youtu.be/Q7VUpYpTwI8>

Och en brittisk författare som skilde sig och insåg att väldigt lite egentligen hade någon betydelse i hennes nya liv. Glömt bort vilken 😊

**Attraktionslagen på djupet**, Derek Rydall - <https://livsenergi.se/produkt/attraktionslagen-pa-djupet/>

**Marie Kondo** och hennes "Does it spark joy?" samt tacka och låt gå vidare om det inte sprakar om tinget!

Samt ett helt liv med att ge bort, kasta INTE! Om det är helt och rent. Det står en kasse i hallen!

**Inge-Mo** – ICF Associate Certified Coach, ACC; specialiserad i lösningsfokuserad BRIEF coaching. Certifierad Hälsocoach & Kost- och Näringsrådgivare. Certifierad handledare i sorgbearbetning. Studerar till Certified PQ Coach – Mental Fitness. Driven, empatisk, inlyssnande och mån om klienten. En skriftlig överenskommelse samt handgjorda återanvändningsbara dokument enligt klientens behov/önskemål ingår alltid, detta är ett exempel. Boka tid eller hör av dig om du har frågor 😊

