



www.iMoCoaching.se



Syntes & änglakort

Jag har börjat med ett änglakort varje måndag efter att ha läst bokeb om dem. Drog ett kort i morse och fick upp **Synthesis** – syntes – fick slå upp för att verkligen förstå vad det betyder för att sedan kunna dra några slutsatser/intentioner för veckan som precis börjat.

En av Wikipedias många förklaringar är:

"... att sätta ihop, betyder att kombinera separata element eller substanser för att forma en sammanhängande helhet."

Änglakortbokens förklaring är:

"Act with a win-win attitude. Use your creativity and sensitivity to blend all the diverse parts into a unified whole."

Och då kommer jag osökt in på min kombination av utbildningar fr o m hösten 2019 som kan kännas splittrade (även för mig) tills jag under denna sommar insett hur jag kan kombinera dem.

Det började eller egentligen fortsatte med det mycket breda området **hälsa-näring-kost-tillskott-välmående** m m. Gick för säkerhetsskull två parallella utbildningar, i Skåne och Dalarna och pendlade. Det gick precis ihop med en konstant packad TUNG resväska med manualer och studieböcker och långa/många tågresor som oftast fungerade. Fick mitt certifikat respektive diplom, gjort mina övningsuppgifter, haft mina övningsklienter och allt avslutades med det året. Hade redan haft en stor hälsogrupp på Facebook sedan åtta år som bara växte i medlemsantal och reglerna blev allt fler (som mest nästan 17.000) och pluggat hälsa vid sidan om jobbet sedan jag fick diagnosen **Hypothyreos** typ 2010 och hade 23 symtom. Insåg där och då att jag måste och ville kunna själv då vården minsann inte alltid kunde. Idag har gruppen ca 14.800 då mina grundvärderingar och människors uppfattningar om Covid gick i väldigt olika riktningar. Kan INTE tåla konspirationsteorier, läste väl fyra böcker i rad för att förkovra mig i ännu ett område och en hel massa om Covid. Nu femte köpt.

Nästa område blev **coaching** (en till av de saker jag önskat utbilda mig inom sedan tio år.) Började januari 2020 hos Akademi Coachstjärnan (valt ut efter noggrann koll att de var ackrediterade), första intensivveckan inom diplomeringskursen hanns med, så kom Covid och det vände upp och ner på det mesta i väldigt många liv. Fortsatte med certifierings- och ledarskapsutbildningen innan jag hunnit klart med första (det blev liksom så) och fyra dagars Transformational/psykologisk coaching på det. Allt sedan mars via Zoom. En gång 5+3 dgr med helg emellan, 9-18. Det gick och pedagogiken behölls - en kortare föreläsning, öva i breakout rooms, tillbaka, föreläsning, öva, paus. Vi lärde känna varandra och takten var hög.



www.iMoCoaching.se



Januari 2021 tog jag certifieringen via USA och fick mitt certifikat. 255 timmars studier, 110 coachade timmar och 155 frågor på 1 timme och 20 minuter. Kunde kalla mig ICF-Associate Certified Coach, ACC. Ett års plugg var till ända. Under 2021 gick jag också utbildningen till **Certifierad Sorgbearbetare** hos Institutet för Sorg (en till på min bucket list.)

I år har jag tagit ett diplom inom **hypnos** och **suggestopedi**. Krävs många övningsklienter och lästa böcker innan jag bottnar i detta, men det är oerhört intressant vad allt man kan göra. Vill inte kalla mig terapeut efter 2,5 dagars utbildning + hemmastudier, så jag lade ihop två titlar – det blev **HypnosCoaching**. Börjar med coachingfrågor – hypnotiserar OM klienten så önskar och avslutar med coachingfrågor. Det fungerar utmärkt 😊

Med mina **#onsdagsdokument** får jag utlopp för mitt stora skrivbehov jag haft sedan barndomen. Nu kan jag börja knyta ihop säcken, för mig själv, mina närmaste och mina klienter då de inriktningar jag studerat hör ihop – de bildar en syntes. De allra flesta som kommer till mig har gått igenom dödsfall och förluster i livet, många har problem med hälsan, hypnos KAN göra underverk, så KAN också kosten, andningen, sömnen, återfunnen balans, tillskott vid behov, coaching och sorgearbete/bevittning. En klient behöver mer av en sak, en annan av något annat som jag också kan och så kan jag jobba med helheten, precis det jag eftersträvat och alltid med klientens behov i centrum.

Det senaste intresset som började förra året är **narcissism**. Mitt första e-häfte handlar om detta, kommer så fort det känns klar, läggs upp på webbsidorna. Har både egna erfarenheter, en utbildning och läst på som attan. Att vara i närheten av dessa påverkar ALLT.

Alla dokument jag lagt på LinkedIn+++ finns upplagda och nedladdningsbara på mina hemsidor. Jag skriver / #onsdagsdokument

Inge-Mo Haraldh - www.imocoaching.se

ICF-Associate Certified Coach, ACC;

Specialiserad inom:

- **Diplomerad Hypnos- och Suggestionsterapeut, SE**
- **Certified Solution Focused BRIEF Coach, DK**
- **PQ Coach – Mental & Emotional Fitness, USA**
- **Certifierad Hälsocoach & ACT-ALP, 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/>