



www.iMoCoaching.se



Jag rensar

Jag, som väldigt många med mig, har alldeles för många saker. Vi fyller lägenheter, vinds- eller källarförråd, sommarstugan, samt hyrda förråd med ärvda, kantstötta, bra att ha någon gång, prydnadssaker, reseminnen, barnens leksaker och urvuxna kläder, deras och våra egna studieböcker, för små kläder och prylar till förbannelse. Det heter att fram tills vi är 60 år samlar vi på oss, efter det börjar vi (förhoppningsvis) att rensa & döstäda. Ärligt; hur mycket vill barnen, barn-/syskonbarnen ha av allt vårt tjafs? Oftast inte så mycket. Låt dem gå igenom innan det är för sent och skriv ner och lägg till i testamentet/livsviljan. Undvik bråk och missräkningar efter det att du är borta. Gör i ordning, rensa ut, lämna snyggt!

Innan flytten rensade jag ut ¼ kök som gick till en familj som inte hade typ en enda pryl. Nu är det dags igen. Jag VILL INTE ha fyra olika slags nubbeglas, men vissa är "heliga". Inte heller glas, kaffekoppar, fat m m. Inget som är trasigt om inte det är heligt (holy som dessa heter i vårt hem; oftast saker från mina morföräldrars tid, pappa, Hiroshi (min återfunna japanska nära vän), mamma (hon rensade ut hela hemmet innan jag hann säga flasklock, jag lyckades rädda några saker.) Jag är värd mer än trasiga saker/kläder m m. Lappa, laga eller kasta. Ingen annan är heller värd saker som är sönder, smutsiga, oanvändbara m m. Tänk till med hjärtat vad du skulle behöva och uppskatta som flykting i början av ett helt nytt liv på främmande ort och land, språk och kultur.

Sälja

Blocket, Facebook Market, second hand-affärer, Tradera, eBay, Bukowskis, Kaplan, Sellpy (kolla vad de tar för kommission innan!)

Ge bort

Vi har ständigt en stor papperskasse i ena klädkammaren som går till Frälsis på Långholmsgatan, Hornstull. De jobbar med hem- och papperslösa. Annars gillar jag Emmaus som får sälja de lite dyrare varorna, alltså över 100 kr. Så allt jag inte kan sälja på Facebook Market går till dessa två. Vi har allt fler hemlösa (Covid, fossila bränslen som MÅSTE bli dyrare), allt högre hyror och en inflation pga kriget som rusar), papperslösa som far oerhört illa samt flyktingar från Ukraina (främst) som kommer med en resväska, mer får de inte ta med sig. Deras hem och makar, är alltmer grushögar, mördade eller tillfångatagna/kidnappade inkl barn och kvinnor och bortförda till läger på ryskt område. Vad har de att återkomma till? Vad väntar här? I värsta fall utnyttjande och övergrepp på en bordell, ingen sjukvård då den redan går på knäna och ingen SFI m m!



www.iMoCoaching.se



Marie Kondo & Home Edit (Netflix & böcker) har lärt mig att noggrant kolla varje sak/pryl/klädesplagg – *“Does this Spark Joy?”* Blir jag glad och tacksam över detta jag håller i min hand? Eller har jag bara en kvarvarande dopaminbindning från dagen jag köpte det, men inte använt på tio år och prylen står längst inne i ett skåp? Här gäller det att hitta och känna känslan som kommer upp. Out eller in, out – sälja eller ge bort? Medan andra saker har fått en premiumplats; t ex min morfars silverassietter han vann i fototävlingar på 40-50-talet. De har putsats upp så de blänker och används nu för Costa Rica choklad, mina små Herkimerdiamanter m m. Ta fram, använd, gläds åt dina vackra saker, men se till att de inte försvinner bland alla prylar som täcker varenda tom yta. Är mitt sätt.

När min nya specialkaffekopp anländer och jag igen är hemma efter över en månad på vift så kommer ett antal kaffekoppar att rensas ut; alltid med sambons goda minne.

Mina garderober från min tid som Ledningsassistent till Coach online rensades med hjälp av övningscoachningar under 2020-2021. Det var ju samtidigt som jag pluggade till det och fick sessioner gratis av mina study-buddies. Himla smidigt sätt att få saker på plats i både hemmet och hjärnan. TACK!!

Jag har hittat fyra sätt – två fungerar för mig

- Marie Kondo & Home Edit – lägg ALLA klädesplagg inkl skor, stövlar, handväskor, scarfar, ytterplagg m m på t ex dubbelsängen och rensa; behåll – ge bort – sälj – laga/lappa. Böcker. Porslin. Kastruller. Byttor. Glas. Sportartiklar. Etc. Ett område/en slags saker i taget.
- Ta en garderob och gör som ovan. Ta nästa och nästa och nästa ...
- Ta ett plagg varje dag av det som gör minst ont (lärde mig om signalsubstanser och kunde bryta dopaminbidningen på det sättet) i sju veckors tid. Eller sju månader.
- Ta fram allt av samma sak; sovplagg för olika årstider och rensa till 5-10. Trosor. Sockor. Strumpbyxor av olika tjocklekar. T-shirts. Rensade lite för kraftigt, fick köpa ett par nya 😊 Jag gillar second-hand sedan urlänge, men INTE underkläder, där går gränsen.

Mina smycken, som med allt annat, köpte jag 1-2 per år under 40 års tid, det blev en hel del. Efter slutevakueringsflytten fyra år senare kunde jag äntligen packa upp ALLT och det var massor. Köpte ett smyckesskåp med lampa inuti som både killar och tjejer, kvinnor & tanter älskar, två hyllor med krokar under och till slut en rutnätshylla med krokar från Granit där jag kunde hänga mina kristallhalsband. Nu kan jag se vad jag äger och använda dem. Det gör en sådan stor skillnad och jag älskar att titta på dem, passade också på att rensa en del.



www.iMoCoaching.se



Och ja, saker och ting händer i livet. Vårt hus (hyreslägenhet) på Kungsholmen som jag fullkomligen älskade i 14 år OCH visade tacksamhet för, började rasa, byggt 1930 med aluminatcement i alla bärande konstruktioner. Vi alla 15 kontraktssinnehavare med familjer fick evakueras i all hastighet och blev spridda över hela city där det fanns en ledig lägenhet. Vi hamnade i mordhuset (dit jag INTE skulle flytta) och det har nu skett ett troligt mord till. Men säkerhetsdörr, titthål och dörrspärr till natten när alla tre är hemma, så har det hittills gått bra. Och nästan exakt fyra år senare flyttade vi till ett riktigt tillsvidarekontrakt med en långt dyrare hyra, men också större och öppnare. Trafiken är mördande för hörseln men nu med två sovrum mot "innergården" och norr, området inte alldeles kul, men allt är ett stenkast bort och vi kan promenera till alla delar av staden.

Efter att bott på landet och i en förort i flera veckor så inser jag att tryggheten mitt i city där människor rör sig mest hela tiden är att föredra än i ett julitomt område där alldeles för få människor rörde sig. En hotfull situation senare av en idiotisk kille (jag drog) gillar jag citys liv och rörelse.

I augusti-september kör jag ett par race till på Facebook-marknet, allt är framtaget som ska säljas. Sedan fortsätter jag att se på böcker, saker m m på ett speciellt sätt. Vi fick en stor använd hörnsoffa som behövde rymmas in och ett vinskåp i juli, hemskjuts och allt. Nu försvinner en fåtölj till grovsoporna; sönderriven av ett par katter, rester av Kiselgur (våra kära vägglöss i nio månader förra året skulle utrotas) och nedsutten. Fotpallen behålls dock.

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/>