



www.iMoCoaching.se



Tio saker om mig själv – aka mitt politiska manifest 😊

Valet närmar sig och åsikterna, dreven och mediaskoopen står som spön i backen. Åsikterna som oftast är baserade på värderingarna, framför allt utifrån våra grundvärderingar, vår livskompass, det vi står för och vissa lever enligt, typ jag. Snacka om att hitta värderingarna som blivande coach för två år sedan. Det lades ner ett stort jobb på dessa.

Jag har blivit allt tydligare med åren om vad jag står för, var jag står i frågor, men det är INTE lätt och det kostar ju mer autentisk och ärlig och sann mot sig själv man blir.

Jag är XYZ, vem är du? Kan vi fortfarande hitta varandra på någon punkt och undvika alla övriga skärseldar?

Jag hatar våld i alla former, mot någon/några, vilka som helst, av vilken orsak som helst, utom när det är rent självförsvar/rädda någon annans liv. Djur, människor, natur – spelar ingen som helst roll på varken utseende, härkomst eller ras. Men joo, jag dödar myggor och bromsar och äter kött av och till – helst gräsbetat och gårdsslaktat och inte odlad fisk – läst lite för mycket om den mycket hemliga och lukrativa branschen. Är djurrättsaktivist, men bränner inga Scarbilar (det är mer terrorister.)

Jag försöker respektera alla människors lika värde, men det finns många jag inte kan tåla. Våldsamma, pompösa, arroganta, hatiska, drevande, förakt- och hotfulla, patologiska lögnare, misogynna m m går bort i min umgängeskrets, mina väggar på sociala medier, vår soffa hemma. Tur nog har sambon hängt med i alla år. Jag önskar inte livet ur dem – men vill inte ha dem i min närhet, on- eller off-line. Där tror jag mitt stora intresse för härskartekniker och konspirationsteorier (full av bl a antisemistim) har sitt ursprung. Många böcker blir det.

Jag tror på vetenskap, men inte allt och alla. Det finns fortsatt betalda forskare/läkare/vetenskapsmän, men ingen generalisering av vare sig dem eller gammelmédia. Jag kollar gärna flera olika källor, vem som betalade för en viss rapport (Follow the Money.) Och jag tror på närings-frekvens-natur-integrativ-funktionsmedicin, kostens betydelse för hälsan, tillskott vid behov pga dagens utarmade jordar, träning, andning, sömn, stresshantering, rent vatten m m. Har pluggat av och till i dryga 12 år och lyckats snappa upp en del. Jag vet vart jag vänder mig om jag har brutit benet och vart jag vänder mig vid sk autoimmuna/kroniska sjukdomar då jag har riktigt välutbildade kontakter. Och jag tror på att vi snabbt håller på att förgifta oss själva och hela jordklotet inkl djuren, haven, sjöarna, floderna, luften med dryg 200.000 olika kemikalier, gifter, piller åt alla för allt (vissa är livsnödvändiga!) 51% av svenskarna är överviktiga, långt värre i USA, Mexiko m fl länder. Medan många svälter!



www.iMoCoaching.se



Jag tror på demokrati – den svåraste av alla politiska former då man måste samarbeta, över gränserna för att få till långsiktiga uppgörelser som är bra för majoriteten. Mycket enklare med bara en person som pekar med hela handen och styr allt med järnhand. Finns många sådana länder som man kan testa att bo i. Där kan man ju också testa med demonstrationer, ifrågasättningar, drev och politik som går emot diktatorns tankar. Putins Ryssland är ett fint exempel. Don't mention the war!

Jag tror att vi människor består av samma ras på hela det runda jordklotet – Homo Sapiens Sapiens, men våra uppföranden, beteenden, uppfostran, utbildningar, föräldrar, samhället runt omkring oss och våra egna värderingar/åsikter spelar stor roll och skiljer sig. Jag gillar INTE mördare, våldtäktsmän, misshandlare, hot- och hatfulla – från något ställe. Men jag tror INTE att alla som tillhör en viss trosuppfattning; vare sig de är judar, kristna, muslimer, buddhister eller hinduer (de sk världsreligionerna) är likadana. Jag har stött på så många versioner av dessa, sett filmer och tv-serier, läst böcker och rest i dessa länder och träffat både män och kvinnor som varit otroligt hjälpsamma, generösa och inbjudande samt respekterat mig. De övriga har jag liksom inte ens tittat på.

Jag gillar inte misogyna, rasistiska, fascistiska, kommunistiska, nazistiska, diktatoriska, terroristiska, vålds- och råkapitalistiska, homofobiska m m personer och har rest i tillräckligt många länder, kulturer, majoritetsreligioner m m – t ex Norden, Iran, Ryssland, Pakistan, Indien, Singapore, Malaysia, Thailand, Costa Rica, Turkiet, Kina, samt besökt en del till inkl USA, oftast på billigast möjliga sätt för att inse att vi människor, barn, mammor m m är både väldigt lika och väldigt olika, oberoende av var vi är födda. Från stockkonservativa fundamentalister (nej tack!) till gästfria, nyfikna, hårt jobbande, humoristiska, intelligenta i alla länder. Beroende på person, inte kultur eller religion. Och jag har haft intressanta diskussioner i de flesta länderna om de mest skilda saker och ting. Varför de och vi gör på ett visst sätt (bra i mina ögon, men inte alltid.) Jag har också varit otroligt nyfiken, ofta påläst, vetgirig men respektfull för deras seder och bruk inkl min klädsel som jag anpassat för att inte stöta/kränka – samma gäller thailändska tempel som moskéer, gator i Iran och ingen där går i vare sig kortkort eller barbröstad. Därmed tycker jag också att folk får klä som hur 17 de vill i Sverige, bara det är deras eget val och man kan se ansiktet (en säkerhetsfråga.)

Jag kom hem när jag kom till Kina med den Transsibiriska järnvägen från Moskva oktober 1989. Sju dagar på ett tåg med rysk mat (främst kålsoppa och mörkt bröd), ingen dusch, hemska toaletter och en skrämmande gränspassering över till Kina. Mycket godare mat och öl – hela tåget var lyckliga. En sju-månaders resa hade tagit sin början. Ett par av mina tår vill alltid tillbaka till Asien, på något sätt passar jag in där. Ibland bättre än här.



www.iMoCoaching.se



Jag älskar verkligen naturen, skogarna (helst urskog, INTE vältuktade parker, utom japanska), havet, kobbarna vid havsbandet. Uppfödd och -vuxen i en finlandssvensk skogsfamilj; morfar, pappa, sju kusiner – det har satt sina spår. En mycket blomintresserad och kunnig mamma samt en fågelintresserad pappa + kusiner. Och svamp, trån, växter – detta skulle bemästras i min släkt. Och jag gillar storstadens ljus (mer än oljud), möjligheter, enkelheten att ta sig runt, närheten till allt, handla, äta ute, promenera på olika ställen, upplevelser. Jag behöver både och.

Familjen, släkten och vännerna har blivit färre med åren – dödsfall och andra saker har hänt inkl skärseldar, men det finns en del kvar som är nära och viktiga. Inga barn, men sedan länge katter i våra liv, hittekatten idag heter Ornetta-kisssan, fortsatt skygg, men mycket bättre än de första 3-4 månaderna under sängen.

Jag tror på både rättigheter och skyldigheter, lagar och regler, skatt för allas välfärd då jag sett på nära håll hur illa det kan gå på ett par sekunder. En allvarlig sjukdom, en olycka, ett brott, ett rasat äktenskap, ett dödsfall – ALLT kan hända och ibland så gör det just det.

Och jag älskar böcker, filmer, teater, musik, träffa vänner, umgås med släkt och vänner, mat- och vinprovning, testa nya saker, upplevelser och att vara i skogen, vid havet.

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/>