



www.iMoCoaching.se



Neggo-Pia

Vem är Neggo-Pia? En person som;

Inte älskar/gillar/tycker om sig själv, alls. Inte ens en pytteytte bit! Förminskar sig själv till sig själv och alla andra, i hopp om att de ivrigt ska säga emot hen. Gärna också i en skämtsam ton, med en svärta bakom som märks.

Håller med alla, framför allt den senaste som sagt något om något/någon. Vill inte bli osams med någon, så bäst att hålla med alla, konstant. Skvaller, skitsnack bakom ryggar är helt ok, det ger åtminstone en viss gemenskap för stunden.

Känner sig inte tillräcklig inom något område, inte ens det hen är duktig inom. Neggo-Pia kan självklart vara en **Neggo-Peter**.

Spelar clown, skämtar bort allt och alla, kan inte ta något på allvar, bli djupare än en tallrik med mjölk för en kattunge. Allt är yta-yta-yta, gärna med bling ovanpå.

Är konflikträdd – allt är alltid mitt fel och blir därmed ofta beskylld och viker sig då snabbt.

Ber konstant om ursäkt, även för sin blotta existens.

Har aldrig några egna åsikter.

Litar mer på andras omdömen än sina egna, men alla har och ger ju olika råd, tips, åsikter, erfarenheter och alla är inte kanske vidare duktiga inom just det området.

Sällan/aldrig nöjd med vem hen är, vad hen gjort/åstadkommit, vad hen kan, vill i framtiden, vad hen studerat.

Aldrig perfekt. Aldrig god nog. Aldrig duktig nog. Aldrig tillräcklig.

Enormt självkritisk – skam- och skuldbelagd. Ånger, ältande, ångest. Kritiserar sig själv mest och alla andra samtidigt eller aldrig. Straffar sig själv vid minsta lilla misstag. Ibland hårt och skoningslöst.

Hatar sig själv, sin kropp, sin röst, sina öron, sina läppar, sina ögon, sitt hår, sin personlighet, sin utseende, sina lår, bröst, ben, fötter etc.

Hittar en massa fel på sig själv. Ser sig själv i spegeln och tycker inte om det hen ser. Ältar det hen sagt i olika sammanhang i all oändlighet – hen skulle inte ha sagt xxxx, hen skulle ha sagt xxx. Lätt att vara efterklok och ha snabba repliker tre dagar senare.

Minns bara det hen gör/gjort fel. Har svårt att ta emot beröm och komplimanger. Mycket tuffare/hårdare mot sig själv än någon annan.

Kan inte behandla väninnor såsom hen behandlar sig själv för då drar de. Eller kastar ut dem vid ett utbrott och undrar varför de inte kommer tillbaka.



www.iMoCoaching.se



Känns inte som om hen någonsin gör tillräckligt mycket, är tillräckligt bra, kan tillräckligt. Är tillräckligt perfekt, hela tiden.

Funderar ofta på att hen borde ha gjort på ett annat sätt. Varit någon annan.

Många meningar innehåller vad världen, andra, en själv borde/skulle ha/om xxx.

Många meningar som börjar med man – sällan jag.

Duger inte som hen är. Hamnar ofta i kritiska/begränsande tankar som går i loop/cirklar.

Ofta meningar – men det går inte ju och förväntar sig ett medhåll, men blir ledsen/förnärmas av det.

Ständig dialog i hens huvud som inte är omfamnande eller välkomnande alls, utan bara sträng och slår på sig. Har en skev självbild.

Mycket självkritisk.

Negativ om allt och alla.

Har ingen tillit till sig själv, eller andra. Kontrollfreak.

Förlitar sig på andras hjälp – inlärd hjälplöshet – kan inte fixa det mesta. Har inte tillit till det hen kan. Pappa tog alltid hand om det tekniska, ekonomiska, juridiska, hantverksmässiga, sedan tog maken över. Skilsmässan blir en total katastrof om inte sonen tar över.

Alla andra får göra fel, men inte hen. Hen hjälper gärna andra att rätta till sina misstag.

När någon tycker att hen gjort något fel är det en fullständig katastrof i hens inre som gör att hen lever med detta i veckor. Ifrågasätter sig själv, konstant.

Andra ser saker som hen inte ser hos sig själv.

Ifrågasätter det hen gjort i efterhand.

Har hela livet försökt att vara perfekt, bete sig oklanderligt, så som hen blev uppfostrad.

Otroligt viktigt vad andra tycker & tänker.

Är rädd för att inte passa in.

Oftast väldigt dömande mot sig själv, aldrig riktigt nöjd, något fattades alltid.

Har ingen nära vän/person/partner, känner sig inte värd andras kärlek, inte sin egen heller.

Söker förtvivlat och desperat, men det motsatta eller det samma könet utnyttjar Neggo-Pia och försvinner. Ingen orkar med ett tomt svart hål av negativitet, om sig själv, om den andra, om alla andra. Vad hen än gör blir det inte bättre, snarare sämre. Inget fungerar som det ska. Tomheten och meningslösheten tar över allt.

Tror och anser att alla andra är mycket bättre. Jämför sig mycket med andra. Driver alltid med sig själv och skrattar alltid mest. Vågar inte säga vad hen tycker, tänker, anser, vill, inte vill.

Kritiska tankar om sig själv. Motarbetar sig själv. Ältar samma saker dagligen, aldrig tillräckligt bra, mycket. Har svårt att acceptera sitt utseende, överviktig, rynkig, gammal, handikappad.



www.iMoCoaching.se



Hen kan ångra sig efter att hen sagt något och då mår hen dåligt av det. Meningslöst ältande, vanmakt. Höga krav mot sig själv. Misslyckad, pinsam, vilse, helt oduglig, besviken, tappar kontrollen, värdelös, frustrerande, osynlig, misslyckad, gräver gropen allt djupare, försvinner, livet och människor är orättvisa, den inre mobbarrösten slår på hen med elaka kommentarer, bedömningar, hen är för mycket, besserwisser, besviken, ilsken, ledsen retad/lättretlig, irriterad, snäser, ständiga försvarsmurar och förklaringar i all oändlighet.

Fysisk påverkan

Ont, svider, klump i magen, illamående, huvudvärk, migrän, illamående. Förlamande känsla i armar och ben eller spända som ett trumskinn. Det pirrar, hjärtat slår hårt, blir svettig. Vill bara gråta. Svimfärdig. Arg. Orolig, obehag. Tung i kroppen. överklighetskänslor – svävar, tappar kontrollen, hysterisk hemma, sönderstressad, sliten, sten i bröstet, sorgsen, kallsvettas, panikslagen/panikångestattacker, vågor av olust sköljer över personen, vill inte, orkar inte, slutar andas, vill bara bort/försvinna.

Öknamn – andras och minaegna

Psyckfall, nervvrak, neurotisk, hypokondriker, hysteriska, ful, äcklig, tjockis, fetto, miffo.

Reptilhjärnan – fly, frysa/spela död, fäkta, försvara.

Limbiska systemet – trygghet fattas.

Hjärnbarken – Neo Cortex – förnuftet fattas/hörs inte.

Sinnebilden av en person med dålig självkänsla

Pratar ständigt skit om alla som inte är i närheten. . Gör allt för att dra ner andra för att kunna flyta upp själv en liten stund, vilket sällan fungerar i längden. Andra blir bara sura och vill inte umgås med en sådan. Gör sig till för att bli omtyckt, behagar allt och alla. Vänder kappan efter vinden. Flirtar med alla killar/män/gubbar för att bli sedd/omtyckt/omsvärmad/anses sexig. Flickaktig 50+. Spelar, sminkar och klär sig långt yngre än hen är. Mycket mån om sitt utseende, jämt. Lever på det tills äldre, då mest tomheten är kvar.

Den inre kritikern – 1-10

Misstag, misslyckas, missar, göra fel/bort sig, inte nog, håller inte löften, kommer inte i tid, rörig, struligt, för många saker/prylar, böcker, mojs, kläder, hälsokost. Är för mycket, hörs för mycket, tycker för mycket.

Sakta in – stillhet, lugn – meditation, mindfulness, lyssna på avslappningsband, få hjärnan och nervsystemet att stilla sig en stund varje dag.



www.iMoCoaching.se



Mjukna – trygghet, tala till sig själv som till sin bästa vän, ett barn du älskar, trygghetstekniker.
Njut – av ett nytt förhållningssätt, nya sinnesstämningar, god mat – just där, just då. Närvaro.
Härvaro.

Beteendeförändringar – tankar – känslor. Finns en hel massa att göra här. Terapi.
Onlinekurser. Långsiktig personlig förändring.

Vara sin egen medkännande, kärleksfulla vän – resten av livet

Vishet. Värme. Klokhet. Omtanke. Styrka. Tillåtande. Uppmuntrande. Ett hjärta i rött glas påminner hen om en person hen en gång hade. Eller en ring. Förlåta (men inte glömma och tillåta att det händer på nytt.) Vara tacksam för det hen har kvar i livet och fått/haft/upplevt i stället för bitterhet och en oändlig sorg för allt/alla hen mistat.

Paul Gilbert, 3 cirklar – <https://www.nicabm.com/3circles/>

Kristine Neff, självmedkänsla – <https://self-compassion.org/>

Brené Brown – <https://brenebrown.com/> - läs, lyssna, hon är KANON!

Självmedkänsla – böcker, artiklar, kurser

Marie Bengtsson, beroendebehandling, terapeut; Bli mera du. Tumme med dig. Självkänsla 1-2-3.

Pernille Bretton-Meyer, danska, fr o m 2023 även på engelska. "När själen och egot dansar tätt" – gått den 12 veckor långa utbildningen och fortsätter nu med ett års fördjupning - <https://pernillebretton-meyer.dk/>

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/>