



www.iMoCoaching.se



Styrkurs på livet? – Bullet-list om ditt liv idag och i framtiden

med eller utan en coach

Inbjudan till Livskurs – se längst ner – börjar i januari, digitalt. Läs mer ☺

- Vad gör du? Vad kan du? Vad vill du – göra/ha/upptäcka? Varför gör du inte detta?
- Hur ser ditt liv ut? Livshjul i en ny tappning inkl både förändrade tankar, känslor och beteenden för att nå dit du vill.
- Känner du dig själv? Hur väl? Hur djupt? FIRO-modellen kan vara bra att kolla på. Känner andra dig eller kör du med en stark fasad/yta för det mesta?
- Inventering av värderingar och dina kärnvärderingar. Vad det kostar att leva värderingsstyrt liv?
- Hälsoinventering / hälsokalender. Hur äter du? Får du i dag alla kroppens byggstenar i form av näring; proteiner, fetter, kolhydrater – bra sådana?
- Sover du bra – 7-8 timmar utan sömnstörningar? Tränar du ibland – styrka, kondition, balans, muskler, uthållighet?
- Hur vilar & återhämtar du dig – helst inte timvis av skrollning/tv/serie utan på riktigt, så att både kroppen och hjärnan får koppla av?
- Vad och vilka har format dig i livet – barn- och ungdom? Som gjorde att du blev som du blev?
- Vad stressar dig? Vem stressar dig? Vilka situationer stressar dig?
- Vem och vilka stöttar dig, i ur som skur? Hindrar dig? Utmanar dig – får dig att växa att våga, att genomföra saker du bestämt dig för? Vem/vilka stoppar dig helt? Låter du dem göra det?
- Styrkor och kärnqualiteter samt dessas allergier, positiva motsatser och utmaningar.
- Att vara ärlig mot sig själv, helst resten av världen också? Autentisk, äkta, genuin, hel inifrån till ytan i stället för yta, fasad och en massa bagage och triggers som går i gång med jämna mellanrum. Står du upp för dig själv?
- Håller du dina löften – till dig själv och till andra?
- Hur bra är du på att sätta gränser och själv respektera dem du satt för dig och andra, behålla dig avgränsad. Respekterar du andras gränser?
- Tror/anar du att någon använder en dold agenda mot dig? Det låter bra, men känns fel?
- Vad ångrar du att du gjort? Vad ångrar du att du inte gjort? Kan du ändra något angående detta?
- Hur behandlar du andra, som du själv skulle vilja bli behandlad eller ouppfostrat, fräsigt, nedlåtande, oartigt, jag-först-attityd?
- Har du kartlagt ditt liv, dokumenterat allt stort som hänt så du har koll? Fört bok över tillvaron?



www.iMoCoaching.se

- Vilka vanor hjälper inte dig? Vilka vanor skulle du kunna lägga till? Sovrutin? Morgon- och kvällsrutin? Lunchpromenad? Hemleverans av mat så du verkligen börjar laga riktig mat i stället för att leva på mackor, hämtpizza och pasta. Tycker du rutiner dödar spontaniteten eller får dig att bli effektivare? Komma ihåg saker och ting som behöver bli gjorda – hemma, på jobbet, bland familjen, släkten, kompisarna och fritiden?
- Vad är du rädd för? Vad känner du motvilja inför?
- Hur ser din karaktärsstyrka ut? Står du för vem du är, vad du gör, vad du bestämmer, hur du betar dig, ser ut – alltså villigheten att ta ansvar för sitt eget liv (och barnens.)
- Självrespekt – inkl koll på dina gränser. Eller tvivlar du på dig själv och dina förmågor?
- Har du disciplin, järnvilja?
- Vem och vad motiverar dig? Inre / yttre?
- Hur motiverar du dig själv eller förväntar du att andra/din chef/mamma ska motivera dig? Inre & yttre motivation.
- Har du koll på vikten av att förlåta – för DIN egen skull, ingen annans om det var illa. Försoning, men INTE glömma det som hände. Och INTE låta det hända på nytt!
- När känner du att du bli maktlös? Känner vanmakt? Vem får dig att känna så?
- Kan du acceptera det som hänt, trots att det är illa eller försöker du ändra det förflutna? Hur förhåller du dig till det då?
- Har du jobbat med **ACT – Acceptance & Commitment Training/Therapy**? Vad kan/behöver du lämna till handlingarna som du inte kan påverka? Vad kan du kontrollera?
- Använder du ofta orden – hen **borde** ha ... / hon **skulle** inte ha ... / **om** hen kom tillbaka skulle jag ... kontra The Work av Byron Katie. Borde/borde inte – skulle/skulle inte – om bara detta inte hänt.
- Kan du förlåta dig själv för saker du gjort/sagt? Kan du ställa saker till rätta? Behöver du göra det?
- Vad och hur kan du förändra situationer som gått fel?
- Hur kan du få styr på ditt liv? Har du koll på alla dina neurologiska nivåer så att de liras med kongruens?
<https://www.psykologiguident.se/psykologilexikon/?Lookup=kongruens>
- Har du någon att bolla föreställningar och problem, idéer, utmaningar och stoppklossar med?
- Reagerar du eller agerar du när något händer?
- Mitt val – inte andras – om hur jag sköter mitt liv – OM jag inte skadar mig själv eller andra medvetet.
- Vad kan jag egentligen kontrollera? Hur stort är ditt kontrollbehov? Går det ut över andra?
- Blir du någonsin handlingsförlamad? Vet inte vart du ska vända dig/göra?
- Vad i ditt liv är fragmentariskt? Vad ger dig helhet?



- Apatisk. Depression. Resignation. Givit upp?
- Vilka polariteter har du som stör. Vill/vill inte. Köper en massa/vill minska. På & av. Jojobantar. Ska inte dricka alkohol, gör det. Röka. Piller. Pulver.
- Har du fokus på dig själv eller på andra?
- Finns det någon som kontrollerar eller begränsar dig inkl dig själv? På vilket sätt?
- Känner du igen ett felaktigt uppträdande/ett onormalt beteende så du snabbt kan ta dig från situationen/människan/gruppen? Skickar din kropp dig varningssignaler som du lyssnar på? Har du intuition? Känner du av och kan fånga upp varningar? Kan du läsa av människor, platser och situationer? Är du full, lättklädd, höga klackar är du ett lätt byte. INTE ditt fel, men ditt beteende/utseende/tid/plats/val/oval kommer att ifrågasättas, långt mer än förövarens!
- Lyssnar du på din kropp, respekterar du den, älskar du den eller behandlar du den hatiskt/taskigt? Späker du den i veckorna och faller för varje ny mirakeldiet och festar järnet på helgerna?
- Har du koll på dina begränsande tankar, blockeringar, tankelåsningar och katastroftankar? Samt de automatiska tankarna som du har flest och mest av. Stör de ditt liv? Begränsar de dig och vad du vågar göra?
- Firar du vartenda taget steg, mål, delmålsuppfyllelse? Med något som ger dig kraft, hälsa, styrka. Celebrera som det så fint heter på svengelska.
- Vet du hur, vad, vem och vilka du ska välja i valfrihetens alla möjligheter? Välja bort?
- Har du en partner som är omtänksam, lyhörd, ställer frågor OCH lyssnar på dina svar, uppvaktar och uppskattar dig – med dina styrkor och brister, hela dig? Har ni en ömsesidighet, en fysisk och psykisk närvaro, ett intresse för varandra? Och självklart gäller det båda parter i en sund relation. Eller är du dörmattan som trampas på, kallas fula ord, misshandlas, skriks åt, är den som får ta och tar alla aggressioner? Eller är du pusselbiten i en person välutvecklade plan i hans bild av ett perfekt liv och du måste passa in, perfekt.
- Kan du bestämma dig? Snabbt eller tar det veckor, även för mindre val? Blir det ofta rätt?
- Hur stor är din tillit? Till dig själv? Till partnern? Familjen? Slakten? Chefen? Kollegerna? Människor du möter? Tror du alla om gott eller de flesta om ont? Baserat på vad?
- Känner du dig förankrad i dig själv eller svävar du fritt?
- Vem tröstar dig? Kan du trösta dig själv eller måste du ha någon annan runt dig?
- Hur tröstar du dig själv? Hur piggas du upp dig själv när det är tråkigt? Shoppar något nytt & fint till ett redan överfullt hem/garderob och sedan tar pengarna slut alldeles för tidigt i månaden? Unnar dig kakor, choklad, godis, vin – alldeles för ofta? Köper böcker, tidningar, kurser, gymkort, smink – som du sedan nästan aldrig använder?
- Kan du vara ensam och njuta av det eller vill/behöver du ständigt ha sällskap?



- Lever du här och nu? Eller mest i det som skett eller det som ska ske eller det som kanske kan hända?
- Har du gjort en familjekarta? Slakten i 3-4 led inkl alla hemligheter och allas inbördes relationer inkl dina? Och hur alla parerar och förhåller sig till varandra.
- Älskar och älskas du av båda av dina föräldrar och dina syskon – hel, halv, plast/styv? Mostrar, morbröder, kusiner, ingifta och deras barn. Eller har du brutit kontakten med någon av dem? Har du eller tänker du skaffa barn – en evig fråga till kvinnor, inte män?
- Hur hanterar du elaka människor på sociala medier? Avundsjuka. Svartsjuka. Missunn samma. Nedsättande. Otacksamma. Dryga. Förminskanden. Hur betar du dig mot familjemedlemmar, släktingar, vänner, kontakter som försöker trycka ner dig? Kan du klippa banden eller förnekar du dig själv och dina känslor för att ha dem kvar?
- Anses du vara överkänslig? Är du det? HSP? Eller är det de som är azzholes?
- Anses du vara girig, gniden, ogenerös, snål, stjäla, roffar åt sig? Eller tvärtom? Alltid den som bjuder, övergenerös, hjälpsam, serviceinriktad? Överkant av dessa?
- Hur klarar du livets skör- och sårbarheter? Käftsmällarna? Livsförändrande besked/samtal, maktlösheten, vanmakten, oron, räslorna, ångesten & stressen? Vetskapen om att det händer alla, ovetskapen vad och när, vilka och de långsiktiga följderna? Håller äktenskapet/relationen, vännerna/familjen/slakten? Still sinnet. Offer eller kämpe? Förhållningssätten är många. Förneka, förminska, glömma, förtränga, supa/knarka/droga ner sig, flytta till en öde stuga i vildmarken, byta land.
- Vad är du bunden till? Vad känner du dig bunden till? Vad är frihet för dig? På vilket sätt skulle du kunna leva friare? Ansvarslös inför andra är inte frihet.
- Skulle du behöva ha en högre medvetenhet med mer kunskaper om dig själv.
- Vad behöver du just nu? Mer av? Mindre av?
- Lista ditt liv. Vad du varit med om – bra & dåligt? Vinster & förluster?
- Ansvar och konsekvenser – vem gör detta? Ägarskap eller bortförklaringar?
- You Be You! You Do You! But how?
- Har du behov av att härleda mardrömmar, trauma, olyckor/chocker? Konstatera vad som hänt/vad och när du varit med om? Insikten om att det inte går att ändra. Acceptans att det hände. Reflektion om vad du kan göra med detta, hur du kan hela dig själv. Konsten att förlåta (inte glömma, tillåta att det händer på nytt.) Hur skulle du kunna vända detta till tacksamhet – svårt men inte omöjligt. Vad har du lärt dig som du har med dig.
- Pga min bakgrund som – trots min bakgrund som?
- Skäms du över något du gjort/någon annan gjort mot dig? Har du skuld känslor? Innersta mörka hemligheter som ingen vet, men tär på dig?
- Finns det människor runt dig som är okapabla till det du förväntar dig av dem?
- Vad vill du, helst? Göra? Var vill du helst leva? Hur ska du ta dig dit?



- Förändringar – är de spännande eller skrämmande. Världen runt omkring dig.
- Hur kan du känna dig säkrare, tryggare, mer tillfreds med det du har?
- Kan du ta konflikter? Med rätt person, gärna tidigare än senare? Rätt tid? Rätt tillfälle? Rätt mängd för förseelsen?
- Prestationsprinsessa? Drivet, energinivån, prestera, duga, bevisa, övertyga. Den ogenomträngliga fasaden, känslolavstängning, signalsubstanskickarna kontra det överbelastade och sönderstressade centrala nervsystemet. Effektiviserings- och optimeringsjunkie. Gasa OCH bromsa. Befrielse att bli sjuk och kunna ligga ner.
- Det inre barnet/egot. Överjaget/Gremlin/Sabotörerna. Själen. Den vuxna.
- Reflektionstid. Dagbok. Koll på måendet. Sömnen. Mensen. Mindfulness. Meditation. Yoga. Hela kroppen? Hela hälsan? Hela nervsystemet? Signalsubstanser.
- Bekräftelsebehov – hur högt är ditt? Av vem/vilka? För vad främst? Kan du bekräfta dig själv? Kan du fira dig själv? Kan du ångra saker du gjort, men gå vidare med nya lärdomar. Kan du spendera tid själv, utan sällskap i timmar, dagar, veckor? Kan du njuta av ditt eget sällskap – ensam eller egen tid? Självvald eller bortvald?
- Vem ger dig tillåtelse att vara dig själv, göra saker du vill, mår bra av? Utan att samtidigt skada andra människor i din närhet.
- Ett liv i balans – påfrestningar – avkoppling.
- Hur säger/tackar du nej till en sak för att kunna säga ja till en annan, t ex dig själv och din egen tid.
- Hälsa – kost/näring – sömn – andning – träning.
- Vad och vilka är viktigast i ditt liv?
- När är du nöjd? Tillfreds?
- Är du snäll mot dig själv? Behandlar dig själv väl?
- Hur tröstar du dig själv? Vad kompenserar du dig själv med? Mat? Godis? Cig?
Alkohol? Kläder? Skor? Handväskor? Prylar till förbannelse?
- Dina motstånd? Vad handlar de om? Kommer det från dig eller omgivningen eller båda? Skjuter du upp saker du behöver göra? Kommer för sent? Missar viktiga deadlines?
- Själv-/personligt ledarskap – vad är det för dig?
- Självkänsla, -förtroende, -värde, -bild, -kännedom, -ständighet?
- Har du en prestations- eller utseendemässigt baserad självkänsla/-värde?
- Vad är du duktig på? Vad har du åstadkommit? Vad är du stolt över? Vilka är dina fem viktigaste bedrifter i livet? Vad är du bra på?
- Egenskaper? Förmågor? Erfarenheter? Kunskaper? Kompetens (helheten av dessa)? Hur säljer du dig själv vid en jobbintervju? I en kontaktannons?
- Din personlighet i fem ord?
- Kan du reglera dina känslor eller får du känsloutbrott, stängt av alla känslor?
- Använder någon du känner härskartekniker mot dig? Har du koll på härskartekniker och hur du bemöter dessa? Läs min e-bok om dessa och se om det stämmer?



- Toxisk, dysfunktionell, destruktiv barn-, ungdom, förhållande? Missbruksproblematik? Beroende – spel, mat, sex m m. Medberoende? Psykiska eller psykiatriska problem (med eller utan diagnos) – självmedicinering? Ansvarslös? Utåtagerande? Hänsynslös? Misshandel? Våldtäkter? Karisma? Ständigt otrogen? Manipulerande? Självupptagen? Hämnd? Skiter fullkomligen i saker – någon annan får fixa? Ekonomisk misär? Kan inte ta någon som helst kritik? Samarbetsproblem med alla? Konstant negativ, gnällig, kritiserande? Beskyller alla andra för saker hen själv har gjort? Projicering? Förminskar vad hen gjort? Gaslighting? Azzhole?
- Hur kan du ta dig vidare, framåt/uppåt/åt sidan/till något helt annat?
- Bruk – riskbruk – missbruk – fullfjädrad narkoman/alkoholist. Medvetandegrader? Gömma, ljuga, förminska eller ärligt – ja, jag har stora problem och jag vill ha/jag behöver få hjälp? Sluta eller minska?
- Hur modig är du? Att be om det du vill, säga vad du behöver/du vill. Nej tack, utan 17 förklaringar, jag vill inte, jag har inte lust. Att gå sin egen väg? Att själv välja sina beslut.
- Hur stort är ditt bagage? Porrstjärnor, prostituerade har många gånger fått sina kroppsgränser överskridna i tidig barndom (grov våldtäkt) och har sedan svårt med just att hålla på sina gränser. En gång våldtagen (även som ung vuxen/vuxen) blir det lättare flera gånger. Borde inte vara så, förstås, men är det tyvärr.
- Vill du lära dig något om signalsubstanser?
- Narcissism. Psykopater. Tror du att du har någon i din närhet?
- Målsättningsteknik á la Pernille. Med väldigt tydliga och klara mål, delmål samt firande.
- Specifika. Klara. Mer kött på benen. Delar, detaljer. Jag önskar mig mer pengar är luddigt. Kul om du sedan får 10 kr mer.
- Hur hanterar du personer i din närhet som vill styra & ställa, bestämma, kontrollera? Vilka behov har du för att bli omhändertagen, pushad, påmind?
- Hoppas du glatt över kroppens signaler tills den skriker? Är du snäll mot din kropp? Mot dig själv?
- Vem/vilka finns med dig i med- och motgångar? Hur hållbara är dina relationer? I nöden prövas vännen, sägs det och det stämmer verkligen. Cancer, psykisk sjukdom, utmattning, dödsfall – vilka finns kvar och vilka bär dig? Gör du det mot andra eller "gillar du inte sjukhus, det är så deprimerande."
- Step up. Step down. Step over. Step under. Step behind. Step through. Hur man tar sig vidare i livet, vad som än händer.
- Human Being vs Human Doing. Vilken av dem är du?
- You Be You! You Do You! Vem är du? Vad står du för?
- När du nu vet & har koll på allt detta, vad gör du åt det då? Vad är ditt nästa steg, från nuläget till önskeläget?



www.iMoCoaching.se



Vad är coaching?

Coaching är en process och en utforsknings-, upptäckts- och utvecklingsresa/-färd med en del utmaningar längs med vägen. Hitta nya sidor hos sig själv. Upp- och avtäcka gamla lagrar, mönster & program som inte behövs längre, inte är hjälpsamma, inte tar dig vidare – i att må bättre, karriären, livsmålen. Behöver du gräva upp förträngda minnen och damma av dem? Konstatera att det och det hände för att kunna/orka gå framåt – med eller utan professionell sjukvårdshjälp. Jag kan en del om trauma, sorg & förluster, narcissister och psykopater – men är INTE terapeut. Och ICF har 28 etiska regler jag måste följa.

Coacher arbetar med

Klienten styr alltid agendan – Vad vill du prata om idag?

Kraftfulla frågor. Professionella. Personliga. Privata. Som klient väljer du vilken nivå du vill berätta om.

Coachen står för lyssnandet på fyra olika nivåer.

Coachen står också för verktyg, modeller, metoder. Dokument ingår alltid.

Vilken av hattarna & rollerna har du behov av?

Coach, lärare, mentor, inspiratör, vägledare, guide, tränare, rådgivare, bollplank, Accountability Partner, vägvisare, handledare, utvecklare, förmedlare, konsult, utbildare, instruktör, terapeut, ciceron, lots, djävulens advokat, Walk & Talk m m. En hatt passar en klients behov, en helt annan hatt någon annans.

Läs, slå en signal, du har alltid 15 fria minuter – ingemoh@gmail.com – 0722 00 48 97.

Välkommen!

Vid bokning får du en skriftlig överenskommelse per mejl samt det första dokumentet, du OK:ar det samt betalar och vi kör igång. 1-3-5-10 ggr – paketpriser finns. Swish, cash eller betalning till bankkonto. Alltid godkänd överenskommelse samt förskottsbetalning för att jag ska kunna/vilja/få börja coacha. Framst online via Zoom eller Teams.

Varje gång får du en föreläsning på ca en timme via Zoom. 30 minuters diskussion. Dagens PPT-bilder samt ett Word- eller Excel-dokument, allt i pdf.

Jag erbjuder:

Coaching – lösningsfokuserad & hypnos – Hypnoscoaching. Hälsorådgivning i alla former inkl ACT ALP. Sorgearbete & Bevittning.

Min mission: Kunskaps- och erfarenhetsförmedlare. Samma roll i 50 år.



www.iMoCoaching.se



Mina webbsidor

Under **Jag skriver** ligger 50+ #onsdagsdokument från min #coachverktygslåda som kan du botanisera bland. Här ligger också mina hittills tre publicerade e-böcker om **Narcissism**, **Härskartekniker** och **Signalsubstanser**. En om **Gränssättning** kommer innan jul. Jag skriver om det som intresserar mig för tillfället och delar gärna med mig.

Livskurs – få styr på livet börjar tisdagen den 10:e januari 2023

1,5 timmar varje vecka i 10 veckor inkl material och inspelningar.

Introduktionspris: 150 kr/gång eller paketpris 1,300 kr ink moms. För företag är priset 1.500 kr ex moms.

Länk till Zoom och dokumentation skickas vid inbetalning – senast tre dagar innan – alltså lördag. Samma länk gäller varje gång.

Föreläsningen, men inte frågestunden spelas in som MP3 och skickas ut till alla som betalt samt nästa kvälls material för att kunna arbeta med det inför nästa gång. Föreläsningen tar ca en timme + 30 min frågestund + 1-3 timmars egenarbete per vecka. Du väljer hur djupt du vill du vill jobba/gräva/utforska.

Alla kan ställa frågor till mig via chatten som stängs av under föreläsningen (övning i fokus), men aldrig följdfrågor till varandra då hänsyn tas till att många är sköra/tilltufsade samt den konfidentiella biten. Jag svarar på så många jag hinner, men sparar alla och kommer att ge vissa svar (utan namn!) i min coachinggrupp på Facebook – gå gärna med i den/dela den – iMo Coaching: <https://www.facebook.com/groups/206375779486588>

Online: Via Zoom – ladda ner appen för mobil, padda eller dator innan första kurstillfället.

Klockan: 19:00 – ca 20:30 – jag kommer att vara på plats ca 18:45 varje gång.

Datum: Tisdagar – 10.1. 17.1. 24.1. 31.1. 7.2. 14.2. 21.2. 28.2. 7.3. 14.3.

Dokumentation ingår varje kväll. Vissa övningar, brainstorming m m.

Anmälan per mejl till: ingemoh@gmail.com

Specialerbjudande för kursdeltagare som deltagit alla tio gångerna.

Coaching. Sorge- och förlustarbete. Hälsa-kost-näring. Hypnos/HypnosCoaching.

500 kr/session, i stället för ordinarie pris 625 kr/session. Ink/ex moms, samma som för kursen.



Upplägg – inte per gång, men delar av innehållet

Avdelning livscoaching

- **Livshjulet** inkl extra allt. En kartläggning på djupet + allt du kan använda mallen till. Ett mycket annorlunda livshjul – inkl utmaningar, utveckling, upptäckter, detektiv, utforskande. Känslor – tankar – beteenden. Gör nya val, få andra resultat. "What You Focus on Grows."
- **Gränssättning**, avgränsning, respekt från mig själv mer än från alla andra. Voice. Loyal. Exit – dina tre valmöjligheter i livet. Eller Freeze. Fight. Flight. Fawn. Dokumentet denna gång är min nya e-bok – läses innan så vi kan ta det till en högre nivå.
- **Inre barn/ego** vs överjag/Gremlin/sabotörer/inre kritiker vs vuxen vs själ. Essenskvaliteter.
- **Värderingar** – från 10 till 3-4 **kärnvärderingar** – att leva sina värderingar och ett värderingsstyrt liv. Och värderingar ang arbete, hem, barn, familj, framtid, företag, hus/sommarhus/husbil/båt/semester m m. Mina kärnvärderingar – varifrån de kom och hur det varit att leva med dem.
- **Kontrollista** – vad kan du egentligen kontrollera! Brainstorming där alla deltar under 15 minuter. Chatt. Jag kommenterar, noterar och skickar ut listan.
- Inre & yttre **motivation**

Avdelning sorg, förluster och familjen

- **Kartlägg familjen** – hur du gör – dokument mejlas ut innan.
- **Sorg, förluster & stora motgångar?** Människors bemötanden. Offer eller överlevare? Bevitningsceremoni, min egen modell – ingår inte men jag berättar kort om den, vad den kan vara bra för och hur den kom till.
- **Förlust- och livsinventeringens** alla olika delar. Min egen modell i Excel – du får mallen. men får göra det stora jobbet själv.
- **Känslor – lista – positiva – negativa, känsloreglering** – hålla ner/tillbaka/stänga in eller låta dem släppas fullständigt fria och ta ALL plats.
- **Rädslor**, ångest, otrygghet är kemi. Obehagligt, farligt. Subkortikala systemet. Kort om trauma.



www.iMoCoaching.se



Avdelning liv

- **Neurologiska nivåer. Kongruens.**
- **Tacksamhet** – trots allt vs offer och inlärd hjälplöshet. Har du jobbat med **ACT – Acceptance & Commitment Training/Therapy**? Vad kan/behöver du lämna till handlingarna som du inte kan påverka? Vad kan du kontrollera. Gör en kontrollcirkel.
- **The Work** av Byron Katie. Borde/borde inte – skulle/skulle inte – om bara detta inte hänt.
- **Energi – balans – stress – triggers.** Hushålla med energi och lär dig varifrån du får energi och vad som tar energi. Lite som privat- och företagsekonomi - hushålla med begränsade resurser. Balans mellan inkomster & utgifter annars går du på minus. Går du på minus för länge kommer Kronofogden/utmattade system - binjurar, sköldkörtel, det subkortikola m fl. Vad stressar dig? Vem stressar dig? Vilka situationer stressar dig?
- **Synkronicitet** – vad kan det betyda för dig?

Avdelning hälsa

- **Badritualer** – varför? Kalla och varma. Källor. Isbad/iskalla duschar. Naturen. Skogsbad. Vandringer.
- **Signalsubstanser** – vad är de bra för?
- **Kost & näring** – ingredienslistor, allergier och intoleranser, AIP, ALP.
- **Sömn & andning.** Andningen påverkar sömnen, stresshanteringsförmågan - avslappning, immunförsvaret, magen/matsmältningen, välmåendet. Idag finns det andningscoacher. högre livskvalitet, kreativitet, orka med livets alla upp-, ner- och motgångar, fokus.
- **Meditation, mindfulness, Sensing-Yoga. Solfeggio. Medveten närvaro. Neurofeedback.**

Avdelning – sy ihop säcken

Något ämne till som jag hittat under vägen mellan oktober och januari. T ex Nycklar till framtiden.

Utvärdering – vad hade gruppen velat höra mer om / mindre om. Något stycke som fattades? Dokumentationen. Gick det för fort? För långsamt? För mycket arbete mellan gångerna?



www.iMoCoaching.se



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

Inge-Mo Haraldh - www.imocoaching.se

ICF-Associate Certified Coach, ACC;

Specialiserad inom:

- **Når Ego og Sjæl danser tæt & Felleskapet** – <https://egosjael.trueliving.dk/>, DK
- **Diplomerad Hypnos- och Suggestionsterapeut** – HypnosCoaching, 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. **Also in English.**

iMo Coaching – min coachinggrupp på Facebook –
<https://www.facebook.com/groups/206375779486588/>