



www.iMoCoaching.se



Insha'Allah – ta inget för givet

Wikipedia

”إِنْ شَاءَ اللَّهُ; arabiska "om Gud vill", eller friare: "vi får förtrösta på Gud" är en vanlig arabisk fras som läggs till i slutet av ett allmänt önskemål. Frasen uttrycker människans förtröstan på Gud och medvetenheten om att absolut ingenting kan åstadkommas utan Guds vilja. Termen har nämnts i Koranen (sura 37, vers 102). I överförd betydelse kan frasen också stå för "... om allt går som det ska", "... får vi hoppas" eller "... förhoppningsvis", det vill säga ett uttryck för att man hoppas att det blir som man tänkt sig. Oavsett hur noga man planerar kan man inte vara säker på var eller i vilket tillstånd man själv eller världen befinner sig i morgon. På svenska, engelska och andra språk med det latinska alfabetet förenklas uttrycket ofta till inshallah och används av både kristna, judar och muslimer.”

Vi ses imorgon, ropar vi glatt och förväntar oss att det blir just så. Men en dag stämmer inte detta, alls. Vi ses aldrig mer. Och väldigt mycket blev osagt, ogjort. Det tog slut alldeles för snabbt.

Ta inget för givet i livet, inte huset/hemmet, barnen, semesterresan, hälsan, partnern, släktingarna, jobbet, framtiden, landet du lever i. Lev nu, idag, var tacksam för varje dag, födelsedag, jul/påsk/Midsommar eller vad du/ni nu firar.

Tjata inte om vikten, gör något eller låt bli. Var inte konstant missnöjd över Regeringen, S, SD eller våldet, chefen, jobbet, kollegerna etc. Klaga inte över hur gammal du blivit, hur rynkig du är, dallrig, hängig. Förändra eller lev med det som händer – du lever, det gör så många andra inte. En dag ska vi alla dö, men idag lever vi, brukar cancerpatienter säga, vissa in i det sista. De har nämligen sett döden i vitögat och vet att varje dag given kan det vara över Vi kan dö av en krukskärva (Lasse Bergs 34-åriga dotter – *Ändå inte försvunnen, om sorg, tröst och att vara människa* – läs den!!) eller av hög ålder och allt däremellan.

Ett 1800-tals citat från den gamle bushmannen **Dia!kvain**: ”När vi dör sopar vinden undan våra fotspår. Det är vindens mening. Sedan är vi borta. Ty vi är vinden.”

Men, så länge någon kommer ihåg dig, så finns du kvar.

Och ta hand om era nära och kära, vänner och kära släktingar, även i nöd och inte bara i lust. Blir någon allvarligt sjuk, ring, hör av dig, finns där, gör saker som passar dem, låt dem prata om sin sjukdom, var deras klippa som de INTE behöver trösta. Försvinn inte, det gör så himla ont att inse att människor vi trodde stod oss nära, med ens försvann för de inte kunde hantera ett dödsfall, ett livshotande tillstånd, vuxna människor som med ens betar sig som omogna och själviska barn. När vi mår som allra sämst och har det som tuffast, då blir det tomt runt omkring oss. Hur tänkte ni där? Är det så ni vill bemötta den dagen ert liv fuckas upp totalt?



www.iMoCoaching.se



Jag har sett och hört om detta fenomen nu i många år, diskuterat och lyssnat. Hur människor byter trottoar när någon sörjande kommer, om hen så är 30 eller 80? Inte orkar med, okapabel, inte har lust, inte vill besöka sjukhus och ta adjö för det är så sorgligt, inte gillar lukten, påminnelse om död och förruttnelse. Hur f-nns svårt kan det vara att vara människa, anhörig, en hållbar vän i vått och torrt?

En sambo dog i en trafikolycka. En ung man blev skjuten, redan för länge sedan. En fick cancer och dog efter 12 års kamp. En sköt sig. En tonåring dog i en trafikolycka. En gammal dam i Japan dog härom månaden, en god väns mamma som fick somna in. Alla är inte mina närmaste, men personer vars nära jag kommit i kontakt med.

Och tänk den dagen dessa okapabla människor inser hur illa de betett sig, hur dåliga vänner/familjemedlemmar de varit, hur själviska och bortskämda de varit och så klagar de över att ingen bryr sig om deras sorg. Nej, då får du sitta där själv ... eller så har du någon enda som fortsatt bryr sig. Ibland slår karma till så det stänker om det. Ibland får människor betala för gammal ost och tillkortakommanden redan i detta liv. Och ja, vi ska glömma och förlåta, hmmm... Ibland sitter det väldigt långt inne. Kapabla eller okapabla som vi är. Jag har hisnat flera gånger än jag orkar tänka på hur illvilliga och tanklösa vissa är. Vilken falsk yta en del går omkring med. Förtjusande, charmerande, djupt troende och elaka. Och ja, jag skriver av mig och någon enda kanske känner igen sig, blir sedd, hörd, noterad. Sällan bara jag som upplever saker och ting. Just nu har jag fem personer med allvarlig cancer runt omkring mig.



www.iMoCoaching.se



Imorgon och på måndag är det buddhistisk begravning i Japan och ett par rökelsestickor tänds i mitt namn för en trygg avfärd till det ovanjordiska. Jag finns trofast och stabilt här som vän, denna gång när jag fick en chans till!

Och på min nära kusins första dödsdag tändes det ljus och rökelse till hans minne i både Stockholm och Japan. Det var en tuff dag, men den gick också över. This too shall pass!

Och nej, jag är inte muslim, men rest i många muslimska länder och tagit till mig några saker som jag gillar. Tystnaden i en moské (rätt klädd), tempel eller kyrka, minareternas rop i gryningen och solnedgången som manar till stillhet, detta uttryck som inte är så trosvist och dödsbefriat.

Min Sorgbearbetningsgrupp på Facebook:

<https://www.facebook.com/groups/694920061444236>

Och mina tre nyligen publicerade kostnadsfria nedladdningsbara e-böcker

100+ punktslista om Narcissism

Signalsubstanser & hormoner

Härskartekniker – en sammanställning

<https://imocoaching.se/e-bocker-nedladdningsbara/>

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:

- När Ego og Sjæl danser tæt – <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.

iMo Coaching – min coachinggrupp på Facebook –

<https://www.facebook.com/groups/206375779486588/>