



[www.iMoCoaching.se](http://www.iMoCoaching.se)



## Mer om trauma – det sista dokumentet i en serie om fyra

Dr Gabor Maté – Trauma Therapist. Spotify. YouTube. Summits. Böcker.

[https://en.wikipedia.org/wiki/Gabor\\_Mat%C3%A9](https://en.wikipedia.org/wiki/Gabor_Mat%C3%A9)

Rewire Therapy – <https://www.rewiretherapy.net/>

EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing Therapy – <https://emdr.se/>

Bevittning av en sorg, olycka, trauma, våldsam händelse m m under en viss bestämd tid.

Kombination av att skriva dig fri, ritual, Storytelling, lyssna nivå 4 och Self-Inquiry.

<https://imocoaching.se/mer-om-sorgearbete/>

Energifönster – hushålla med begränsade resurser. Kommer med i min Livskurs som börjar i januari.

EFT – Emotional Freedom Techniques – Tapping – EFT-förbundet -

<https://www.eftforbundet.se/eft-2/>

The body keeps score – Facebook-grupp: <https://www.facebook.com/thebodykeepsthescore>

The Body Keeps the Score – Workbook, 2022

[https://www.amazon.com/Keeps-Score-Workbook-Bessel-Paperback/dp/B09QT2G2G8/ref=sr\\_1\\_2?crid=2F54A19WX4BO&keywords=the+body+keeps+the+score+by+bessel+van+der+kolk&qid=1667571737&qu=eyJxc2MiOiJlQ1liwicXNhIjojMS45NCIsInFzcCI6IjEuOTYifQ%3D%3D&s=books&sprefix=the+body+keeps+score%2Cstripbooks-intl-ship%2C188&sr=1-2](https://www.amazon.com/Keeps-Score-Workbook-Bessel-Paperback/dp/B09QT2G2G8/ref=sr_1_2?crid=2F54A19WX4BO&keywords=the+body+keeps+the+score+by+bessel+van+der+kolk&qid=1667571737&qu=eyJxc2MiOiJlQ1liwicXNhIjojMS45NCIsInFzcCI6IjEuOTYifQ%3D%3D&s=books&sprefix=the+body+keeps+score%2Cstripbooks-intl-ship%2C188&sr=1-2)

**Wikipedia:**

*“Bessel van der Kolk (born 1943) is a Boston based psychiatrist noted for his research in the area of post-traumatic stress since the 1970s. His work focuses on the interaction of attachment, neurobiology, and developmental aspects of trauma’s effects on people. His major publication, the New York Times bestseller, 'The Body keeps the Score', talks about how the role of trauma in psychiatric illness has changed over the past 20 years; what we have learned about the ways the brain is shaped by traumatic experiences; how traumatic stress is a response of the entire organism and how that knowledge needs be integrated into healing practices.”*

Solfeggio – en bok till – på engelska förstås

All 9 Solfeggio Frequencies - Meditations Book Bundle, by Jupiter Productions, 2019

[https://www.amazon.com/Solfeggio-Frequencies-Meditation-Cleanse-Balance-ebook/dp/B07VMBMWRC/ref=sr\\_1\\_1?crid=3LEKM9DCB9NL&keywords=all+9+solfeggio+frequencies&qid=1667816991&s=digital-text&sprefix=All+9+solfe%2Cdigital-text%2C181&sr=1-1](https://www.amazon.com/Solfeggio-Frequencies-Meditation-Cleanse-Balance-ebook/dp/B07VMBMWRC/ref=sr_1_1?crid=3LEKM9DCB9NL&keywords=all+9+solfeggio+frequencies&qid=1667816991&s=digital-text&sprefix=All+9+solfe%2Cdigital-text%2C181&sr=1-1)



[www.iMoCoaching.se](http://www.iMoCoaching.se)



**Basal kroppskänedom** - <https://www.ibk.nu/vad-ar-bk/>

*"en helhetsorienterad behandlingsmetod med kroppen som utgångspunkt. Målet är att utforska och stärka det friska och resursrika inom varje individ i riktning mot förbättrad hälsa och självkänsla."*

**Sensing Yoga** – <https://sensingyoga.se/> – finns också som app – liten kostnad

**Meditation** – Solfeggio, Insight Timer och 7.000 till. Hitta någon som du älskar och gör morgon & kväll. Jag har äntligen fått en rutin.

**Mindfulness** – om din hjärna inte går i spinn. Finns hur många sätt som helst. Spotify. YouTube. Appar. Kurser. Böcker m m.

**Skogsbad** som är något annat än en skogspromenad. Den mesta forskningen kommer från Japan där det verkligen utövas seriöst. Gå med en certifierad person – har testat!

**NATUREN.** I brist på pengar till skogsbad är naturen otroligt läkande – långt från onaturligt ljud, ljus och människor. Tälta själv på en säker plats. Låt kroppen hitta sin rytm. Fiska, bada, gå långt (och ta med GPS/kompass och karta, vatten och mat.) Skärgården – titta ut på havet.

**Trädgårdsskötsel/odlingar** – att pyssla i en trädgård och följa naturen, utan krav, utan en massa planering, projekt och ambitioner.

**Tystnad** – retreat, låta vila hjärnan från ständiga intryck. Inga böcker, tidningar, mobil, musik, prat, sällskap, engagemang, ljud, ljus. Dimmig/avskärmat ljus. Helst endast naturen och djur som sällskap.

**Terapidjur** – men se till att de också får finnas, får ro, en god skötsel. Hund. Katt. Hästar. Gärna någon du kan gå ut och känna dig säker med. Men en större hund behöver motion, rejäl sådan varje dag. Och leka, träna, öva på saker att hitta m m.

**Balans mellan göranden och varanden.** Duga! YouBeYou! YouDoYou! Var dig själv. Gör det du orkar, inte mer.

**Träna** – allt från en 100 meters promenad till styrka, kondition, balans, muskler, ork. Gör INTE mer än vad du orkar den dagen. Sakta ner, delegera, rensa, ta bort.

**Jobba med långsiktig trygghet.** Hållfasta vänner. Sunda relationer inkl den till dig själv. Sluta utsätta dig för saker kroppen tar skada av. (Sagt främst till mig själv!)

**Gränssättning** – sluta vara alla till lags, behaga, säga ja till allt och alla. Kommer en till e-bok om just detta. Så viktigt att lära sig, hellre tidigare än för sent.

**Self-Compassion** – självmedkänsla – var snäll mot dig själv! Ego-tid. Sätt dig själv först, för det är du som ska hålla ett helt liv – tillsammans med dig själv. Rensa hårt bland saker/prylar och energitjuvar/elaka människor.

**Trauma ger sjukdomar**, ofta livslånga & kroniska – glöm inte det! Ta dig bort, så långt bort som möjligt, ju tidigare desto bättre. På vilket vis som helst (nästan.) Det finns ofta hjälp, men den är ibland svårfunnen. Det finns också trevliga hjälpsamma människor. Och trauman/våld kan vara så många olika – digitalt, ekonomiskt, psykiskt, fysiskt m m. Kolla narc-listan, där finns alla uppräknade. Och skaffa dig rejält med kunskaper innan det gått för långt. **Kunskap är MAKT!**



[www.iMoCoaching.se](http://www.iMoCoaching.se)



Vad är trauma? – <https://www.psykologiguiden.se/rad-och-fakta/fa-hjalp/kris-och-trauma/trauma>

Röda Korset – <https://www.rodakorset.se/fa-hjalp/psykisk-halsa-och-psykisk-ohalsa/trauma/>

Mindler – <https://mindler.se/trauma/>

Kry – <https://www.kry.se/fakta/psykiatri-och-psykologi/trauma/>

Doktor.se – <https://doktor.se/fakta-rad/trauma/>

**Mina tre första dokument i traumaserien heter:**

Trauma -C-PTSD. Solfeggio (på engelska) och Neurofeedback.

Så skaffa hjälp. Professionell hjälp. Fungerar inte en, hitta en annan.

**Mina 60+ dokument jag lagt på LinkedIn+++ finns upplagda och nedladdningsbara på mina hemsidor. Jag skriver / #onsdagsdokument**

**Mina tre publicerade e-böcker hittar du också under Jag skriver och handlar om Narcissism. Härskartekniker. Signalsubstanser.**

**Min Livskurs – styr på livet – online – 10 veckor – börjar 11.01.2023**

Publiceras på min hemsida och lite överallt så fort jag tänkt och skrivit klart.

**Inge-Mo Haraldh - [www.imocoaching.se](http://www.imocoaching.se)**

**ICF-Associate Certified Coach, ACC;**

*Specialiserad inom:*

- När 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.

**iMo Coaching** – min coachinggrupp på Facebook –

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