



www.iMoCoaching.se



Köpexperiment

Det har precis varit Black Friday, Black Weekend och idag är det Black Monday. Folk shopper hysteriskt för pengar de ofta inte har, på kredit och sätter sig i skuld precis när framtiden ser "något" dystert ut – elen, räntorna, hyrorna, maten, klimathoten och arbetslösheten stiger framför våra ögon, men vissa vägrar ta till sig dessa varningssignaler utan lever idag som en av de små grisarna (barnsaga.)

Jag bestämde mig häromveckan för att göra ett experiment. Jag har kompenserat en ganska så tuff barndom med en hel del saker/pryttlar och annat i mitt liv – kläder, skor, smycken, böcker till förbannelse (Tsendoku – dokument finns.)

Jag hittade och föll pladask för en kakelplatta i ett fönster någonstans mellan Södermalm och T-centralen den 11.11 – på högersida (min spatials förmåga ligger på ca -10.) Helgen efter promenerade sambon och jag samma väg åt det andra hållet för att hitta affären. Nogsamt kollande i varje skyltfönster. Jag trodde den låg på Hornsgatan, men den visade sig vara i slutet av Stora Nygatan (8) en nagelsalong vars ägare också hade börjat med akrylmålning. Adress och telefonnummer säkrade. Ringde henne måndag, kakelplattan fanns kvar, hon lade undan den åt mig och ny promenad onsdag 16.11 så fanns den i min ägo för 300 kr. www.nailhouze.se – funnits där i 20 år. Hon har en massa vackra egenmålade kakelplattor och gör snygga naglar.



Kakaleplattan på sitt staffli pryder nu diskbänken och gör mig glad varje gång jag ser den! Experimentet är att jag ska kolla hur länge den ger mig **glädjekickar**. Är det en vecka – den tiden är passerad? En månad? Ett år? Resten av mitt liv? Jag är inte en slit-och släng-person.

Min ena **Desigual**-kappa jag köpte via Blocket älskar jag fortfarande och använder så fort jag bara kan. Den var ny för mig sommaren 2021 och varje gång jag ser den känner jag mig som en stolt ägare för 400 kr i stället för ca 3.000 kr.

Jag vill omge mig med vackra saker, klä mig snyggt, men de behöver inte vara snordyra och jag använder massor hur länge som helst. Ojdå, denna klänning är 20 år – det händer ofta. Det senaste inköpet är en Georg Jensen adventsljusstake jag suktat efter i typ tio år, i silver är den svindyr, men hittade nu en äkta, i rostfritt stål, för 399 kr + frakt. Den kommer jag nog att ha tills jag bärs ut med fötterna före. Både sambon och jag gillar viss kitschighet och har svårt för vintermörkret så vi har ljusslingor i alla de färger lite överallt. LED förstås!!! Räknar fortsatt kWh!! Minskad användning!





www.iMoCoaching.se



Mitt i George Jensen står ett italienskt ljus i rosa som bara är till prydnad. Brandstationen heter affären som säljer dem på Hornsgatan. Med katt i huset sedan länge har vi sällan tända ljus och de vaktas hårt. Nu älskar jag vårt stora ljus kök med dess prydnader och blommor. Ljuskulan i fönstret är minst sex år, hänger alltid där, tänds endast under den mörka årstiden (vi har kontroller på nästan allt ljusaktigt.) ”*Förbanna inte mörkret, tänd ett ljus*” är devisen jag lever efter och det funkade fint hemma hos oss.

Om jag tröttnar på något plagg i garderoberna eller en sak någonstans, säljs eller ges de bort med varm hand och ett tack för att jag fick ha dem ett tag hos mig. Mitt förra yrke var som Ledningsassistent och det krävde en viss slags utstyrsel inkl en ny kavaj, polotröja, kjol, sjal/halsduk, blus, klänning, smycke, skor, kontorsbyxor varje år. I 30 års tid – det blev en del då de flesta fanns kvar när jag gick över till coaching, snabbt dessutom över Zoom. Så jag har rensat och rensat samt gett bort av mitt överflöd under dessa år och börjar få viss fason på det hela. Gör råder allt emellanåt och kontrollerar om saken/plagget fortfarande ger mig glädje eller inte. Tack Marie Kondo och Home Edit!

Mina 65+ dokument jag lagt på LinkedIn+++ finns upplagda och nedladdningsbara på mina hemsidor. Jag skriver / #onsdagsdokument

Mina tre publicerade e-böcker handlar om Narcissism. Härskartekniker. Signalsubstanser.

Min Livskurs – styr på livet – online – 10 veckor – börjar 11.01.2023
Länk på hemsidan. Välkommen!

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.

iMo Coaching – min coachinggrupp på Facebook

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