



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



## Äg din skit!

Har precis haft en uppgörelse med en person som försökte med tre av dessa.

- \* **Börja prata om något helt annat** – som hen redan borde ha vetat om, om hen läst de papper jag skickade. #whataboutism kallas det på sociala medie-språk.
- \* **Skylla ifrån sig** – det var en säkerhetsfråga som hen blivit tydligt informerad om – om hen läst ...
- \* **Beskylla någon annan** för det hen gjort. Det gick inte i detta fall.
- \* **Men du då?** Och så dras något upp du gjorde för åtta år sedan som inte ens var samma sak.
- \* **Men var inte så förbannat** känslig, lättstucken, grinig, sur. Förstår du inte lite skoj? En hel radda av härskartekniker passar in här. Förminska. Förneka. Förlöjliga. ++++
- \* **Bortförklaringar** – joo, men det var ju så att det var väldigt tidigt, mycket sent, julfest, jag kom inte ihåg, jag visste inte hur man exakt skulle göra, jag har aldrig gjort detta förut, min mamma lärde mig aldrig att uppföra sig hyfsat etc etc.
- \* **Projicering** – att beskylla personen för det man själv gjort. En av många narcissistiska röda flaggor/varningssignaler.

## Äg din skit är tvåsidigt – ta ägarskapet

- \* **Inåt** – du behöver äga allt det du gjort, sagt, förklarat, berättat, tyckt m m. Du behöver kunna stå för det du gjort & sagt åt alla håll och kanter – inför dig själv, åt dig själv. Har du supit bort familjen, stulit, knarkat, våldtagit, misshandlat – stå för det och gör annorlunda val så får du andra resultat. Och ändra på det du inte gillar att du gör/säger fr o m med NU. Om du vill och så önskar. Och betala priset för det du väljer att göra och inte göra. Ansvar och konsekvens.
- \* **Utåt** – precis samma sak mot hela världen (en del av AA 12-stegsmodellen. Gå/åk runt och be om ursäkt till alla du sårat på fyllan och villan. Stå utåt för den du var och visa bot och bättring. Men lär dig inte bara att prata lent och be om ursäkt, låt också orden få en innebörd av att du verkligen gör annorlunda.

Betala tillbaka skulder. Reparera så gott du kan relationer. Ett långsiktigt liv i oärlighet är ett långsiktigt liv i ärlighet. En liten bit i taget.

*"Action speaks better than words."*



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



Lova inget du inte kan hålla. Låt dina ord och löften återfå ett värde – tillit, pålitlighet, ärlighet, rak och tydlig. Säg ja och mena det. Säg nej och mena det. Och ja, du kommer att jobba i uppförsbacke ett bra tag i början. Vad trodde du, om du länge varit en person som lovat runt och hållit tunt. Ta varje bakslag som ett poäng till dig själv att du är på rätt väg, du försöker, ge inte upp efter 5:e eller 15:e försöket, jobba på att få tillbaka förtroendet från människor du sårat djupt och låt dem få berätta vad du gjort, lovat, sagt som gjorde dem illa medan du lyssnar aktivt och INTE förminskar, förnekar eller förlöjligar dem och deras berättelse. Inte korrigerar deras upplevelser. Och vissa har du bränt för många broar med för att de någonsin ska kunna lita på dig. Det får du också ta med i beräkningen. Att exfrun/-maken, de vuxna barnen inte längre vill ha någon som helst kontakt med dig.

**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 finns på hemsidan. Välkommen!

**Inge-Mo Haraldh - [www.imocoaching.se](http://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 15 min för att fråga, diskutera – kostnadsfritt. En investering i din utveckling, framtid, hälsa, samt fysiska och psykiska mående. Och inget syns någonstans i någon journal. Full sekretess!

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