



www.iMoCoaching.se



Skapa nya traditioner

Nya traditioner, nya minnen, ny kultur i hemmet när de gamla inte är hållbara längre.

Skilsmässor/separationer, dödsfall & förluster, flykt/flytt till ett annat land, destruktiv/dysfunktionell/toxisk barndom och uppväxt där inget fanns eller reglerna var stenhårda. Plastbarn, regnbågsfamiljer, faster på besök. Hur vill NI göra? Snacka ihop er och gör det som alla verkar vara mest intresserade av (utom att sitta fastklitrade vid mobilen/datorspelen.)

Så ut med det gamla och in med det nya.

Lucia

Hon, hen, han, dem – varje år blir det lika höga skrik hos vissa om att den traditionella Lucian ställts in (ingen orkar arrangera allt) eller själva tåget är FEL, FEL, FEL. Och småbarn som kinkar och inte alls vill, smittor som smittar allt fler precis till jul och farföräldrar som fotar, trots fotoförbud.

Julafton

Med eller utan alkohol? Är du uppväxt i ett missbrukshem kanske ni kan hoppa den biten och dricka julmust, egenkokt saft m m. Att upprepa eller bryta? Klappar – hur mycket/många/dyra/till vilka, julkort, mat, sånger, gran, tomte, tända ljus eller LED, pynt till förbannelse eller några välvalda. Vissa allergier (inte bara mat) behöver det tas hänsyn till. Och inbjudna som inte sköter sig – vad gör vi med dem? Man måste inte bjuda alla!

Kalle Anka, baka, handla och laga mat, baka pepparkakor, lussekatter, packa in klappar, storstäda, koka knäck, pynta, vem gör allt detta? Hemmafrun, hela familjen som hjälps åt, färdiglagat från Hallen, tvångsgästa slakten med en Jansson, låta bli allt eller resa bort. Sillar, lutfisk, dopp-i-grytan, skinka, tunga, julgröt, grisfötter. Läggningsstid för barnen, får de somna när och var de vill? Glömmer inte kusiner som hittades lite här och där. Julafton fick de vara uppe hur länge de ville – om de inte började gnälla 😊 Många val blir det!

Nyårsafton

Smällare (förbjudna av förståeliga skäl!), pinnraketer (förbjudna av förståeliga skäl!), raketer, champagne, skaldjur, Nachspiel efter 12-slaget, snittar, Jansson, upp på något berg mitt i natten för utsikten. Mörkt, halt, kallt, fullkomligt livsfarliga män som skjuter dessa förbjudna raketer rätt över huvudet på folk totalt obrydda om konsekvenserna. Chockad amerikanska och andra nationaliteter. Min långa plastpäl och jag fick en brinnande något snurrande runtomkring oss en nyårsafton för många år sedan. Jag sprang för livet. Olyckor sker! Jag klarade mig, försökte knäppa upp den under språngmarschen. Maken sprang bredvid.



www.iMoCoaching.se



Påsen

Mer sprit? Måla ägg och gömma dem, Påskharen, lax, memma, ägg, påskmust och prydnader.

Midsommarafton

Alkoholen brukar flöda och vissa somnar innan 19 efter lunchbordet och snapsarna och då pratar jag inte om barnen. Och en himla massa mat som ska tillagas, lunch, fika, middag. Och diskas och vädret som kan vara mellan +9 och 23.

Semestern

Motor- eller segelbåt, husbil, sommarstuga, lånad/hyrd hemester eller utomlands med allt större risk för hetta, camping/glamping, MC/cyklar. Vad väljer ni detta år? Tänk om det regnar i tre veckor. Skilsmässotiden är inne liksom Skilsmässodiket – Göta kanal. Planera innan inkl A, B och C. Och förklara tydligt vad som gäller för gäster. De lagar mat för alla & diskar en gång om dagen – turas om frukost-lunch-middag, tar med det och det och det, inkl eget bäddlinne m m om bilburna. Personerna i huset behöver också VILA.

Sportlov

Den ena/några vill läsa, mysa, se på filmer, sova ut. Andra åka runt för kung och fosterland, upp och ner för backar. Kan ni kompromissa så håller kanske familjen lite längre. Kompromiss är ett bra ord för hållbara äktenskap ...

Höstlov

Ungar som ska engageras och underhållas, annars spelar de ihjäl sig och slutar både att sova och äta (har hänt!) eller drar till Plattan och kommer i dåligt sällskap.

Därtill kommer att antal **födelsedagsfiranden, konfirmationer, dop, begravningar, bröllop och studenter.**

Själv är jag född och uppvuxen i Svensk-Finland med dess seder och bruk, vår släkts firanden, sedan tonåren med finsk pojkvän och hans familj där jag spenderade mesta tiden, kom till Sverige, varit gift med svensk man med stor familj. Sedan 16 år sambo med brittisk man som hade sina traditioner (helt andra än våra.) De firar på Juldagen, ingen Kalle Anka, en himla massa olika slags kött – ingen sill, ingen snaps, men väl puben senare på kvällen. Mysko land



Vår julafton består av hemmagjorda köttbullar, 2 slags goda sillar (sambon kämpar fortsatt), kokta ägg med dekoration, Jansson (han vägrar – ansjovis med spad går bort), potatisgratäng, någon god sallad (rödkål, apelsin, roquefort, russin och valnötter är min favorit) och inte så mycket mer. Till lunch är det långkokt risgrynsgröt enligt amerikanskt recept samt skinkmackor. Kalle Anka med köpta lussekatter, pepparkakor och glögg. Vin till middagen och en nubbe för mig. Gör så pass stora satser att vi har mat att plocka ett par dagar.



www.iMoCoaching.se



Och så ska ju alla de fyra **Advent** firas med sedvanliga tillbehör. Hade köpt min första fyrarmade ljusstake till i år, har två blommande Amaryllis i fönstren och rejält med LED-belysning – för oss och grannarna. Uppskattar så oerhört deras belysningar – Hornsgatans södra sida och Brännkyrkagatans innergård så jag vill i vår tur glädja dem. I mörka, tuffa tider hjälper (LED = billigare el) ljus och glitter. Ju mer desto bättre. Vi har beställt en plastgran med en massa ljus som kommer efter jul och ska återvändas i evighet i stället för nedsågade granar som kastas efter ett par dagar och lämnar barr efter sig till midsommar samt allehanda småknytt som vaknar upp i värmen. Våra skogar mår INTE alls så bra. Är du ensam och har lite råd, gå på restaurang, eller hjälp någon organisation att hjälpa hem- och papperslösa, var nyttig, eller bjud in någon/några andra soloartister. Är du ensam utan råd men har ett hem, lär dig laga långkok, soppor och grytor och njut av hemlagad god och nyttig mat på rotsaker, köttbitar som andra ratar (prata med affären/kötthandlaren.) Parmesan-kanter (fås i Hötorgshallen) kan koka med och ge god smak. Willys har billiga lådor med grönsaker i stället för att kasta!! Har du inte ett hem, besök kyrkorna, Stadsmissionen m fl, de hjälper många och nöden har blivit större. Du kanske får stå ut med några Guds ord, men blir mätt och varm, kanske en säng, en kvällsfika och en frukost med dusch och rena kläder.

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

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/>