



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



## Att glädja andra

Jag har aldrig i mitt liv förut tänkt att julbelysning i fönstren kan pigga upp mig så mycket och att våra olika mindre färgglada lampor kan göra det samma för dem på andra sidan gatan/gården. Men i år har tanken slagit mig så många gånger denna december månad med krig, hatdrev och skenande elpriser i Europa, mörkt och kallt, allt fler fattiga, utblottade, även i Sverige och en allmänt dystert stämning.

När jag kollar tvärs över Hornsgatan från våra sex trappors höjd ser jag massor med olika slags belysningar så här innan jul. Genom fönstren ser jag julgranar, båda äkta och olika slags varianter prydas och tändas upp. Stjärnor och ljus som varierar färg. Jag har pyntat lite extra för just grannarnas skull, så de också ska ha något att glädja sig åt, trots minskad konsumtion och LED-lampor. Har fått förklara åt sambon hur jag tänker och han har nog nu planerat i samma banor då hem kom i tindrande kitschig liten julgran som står i ett fönster. Vi har sex stora och två mindre fönster mot gatan och två mot gården i våra tre rum och i fönstren mot gatan en massa blommor/växter inkl en hel spaljé. Mitt sätt att ersätta både balkong och natur mot stengatans hårdhet och tuffa miljö. De tre hängande murgrönorna blir bara större 😊

Så lika mycket som jag älskar dessa speciella ljus och lyktor, blommor och växter, gör kanske någon granne också, kanske någon som är ensam och får något kul att titta på. Som märker när vi satt upp något nytt. Och hitta glädjen själv, energin, motivationen varje dag i något litet här & där. En stark mugg specialte, en god kopp kaffe, ett roligt italienskt ljus, min nya Georg Jensen fyrarmade ljusstake i rostfritt stål jag är så nöjd över. Den har kommit till användning varje advent i år och hela julen. Aldrig förr har det firats med sådan tankemöda. Inkl kaffe- och romkalendrarna. Vi har långt kvar av tid att prova dessa, så de kommer att lysa upp tillvaron för oss till februari. De har verkligen gett valuta för pengarna redan, då vi äntligen får prova 24 sorter och känna oss fram vilka slags smaker vi verkligen gillar (och ogillar.) Mörk rom och kaffe från en massa olika länder, småföretagare långt ute på landsbygden.

<https://24daysofrum.com/> från <https://www.vildmedvin.se/>

Och köper du dessa nu får du dem till extra gott pris:

<https://designtorget.se/kaffe->

[adventskalendern?utm\\_source=adtraction&utm\\_medium=affiliate&utm\\_campaign=Velka+Shopping+%2F+Google+CSS&at\\_gd=9D483377304AE63BB2EDFDD3BD211EB27465F6DE](https://designtorget.se/kaffe-adventskalendern?utm_source=adtraction&utm_medium=affiliate&utm_campaign=Velka+Shopping+%2F+Google+CSS&at_gd=9D483377304AE63BB2EDFDD3BD211EB27465F6DE)

Så tänk på vad du gör och säger, någon annan kan glädja sig åt det eller så du kan göra någon illa, i ren tanklöshet. Ingen av oss vet vad allt andra har gått/just nu går igenom. Det kan vara riktigt tuffa saker som du inte har en aning om. Varsamhet och bry sig om andra är en god sed.



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



*"I've learned that people will forget what you said, people will forget what you did, but people will never forget how you made them feel."* This quote is often attributed to famous poet and civil rights activist, Maya Angelou, but like many quotes or ancient wisdom, the origin story is debatable.



Ge bort eller läs ett kort varje dag och se hur du kan använda dessa budskap. Ett leende räcker långt. Ett vänligt tack. Hålla upp dörren för någon som har tungt att bära, barnvagn, rullator, rullstol, kinkigt barn eller bara kommer bakom dig.

<https://www.barnsmart.se/product/peppkort-sprider-gladje-overallt>



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



### Lycka är att bry sig om andra

*"När man engagerar sig i andra är chansen större att bli lycklig, samtidigt som man gör något som inte bara är subjektivt värdefullt. Detta kan uppnås på många olika sätt – inom yrkeslivet eller utanför – beroende på vad man har talang och läggning för. Vi envisas med att avge nyårslöften trots att vi sällan håller dem."*

<https://www.gp.se/ledare/%C3%A5sa-wikforss-lycka-%C3%A4r-att-bry-sig-om-andra-1.8131>

**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/>