



www.iMoCoaching.se



Min lista över 'saker' som ger mig glädje- och lyckostunder och kostnad

\$ – under 250 kr. \$\$ – under 500 kr. \$\$\$ – upp till 1.000 kr. \$\$\$\$ – över 1.000 kr – sällan.
Engångskostnader: T ex Solfeggio-sviten, används VARJE kväll så det var väl värda pengar!
Månadskostnader: Netflix, mobilabonnemang – fast. Brittisk teater & övrig kultur.

En ny Denise Rudberg+++ bok	\$	Köpa något klädesplagg på Blocket	\$\$
En långtur i skogen	0	Spela cd-skivor på stereon / dansa	0
Lånehundpromenad	0	Köpa en ny bok jag längtat efter	\$
Läsa en bra bok till slut	0	Ta en öl med sambon efter jobbet	\$
Plocka fina stenar på en strand	0	Gofika på helgen	\$
Plocka bär, frukt, grönsaker	0	Se en film på Capitol inkl bubbelglas	\$
Jobba i trädgården hos en väninna	0	Njuta av en brittisk teater på paddan	\$
Lyssna på en konsert på paddan	\$	Lyssna på en föreläsning via paddan	0-\$
Lyssna på Solfeggio-meditationer	\$	Ha det städad hemma	0
Lära mig mer på något nytt	0-\$\$\$-	Publicera en e-bok	0
Kolla att kWh har gått ner	-\$	Köpa goda ostbitar till helgen	\$
Sova gott utan att vakna 10 ggr	0	Ornetta-Kissans sällskap	0
Min morgonkopp georgiskt te	\$	Prata bort ett par timmar per tfn/live	0
Hitta en ny bra serie på Netflix	\$	Njuta av blommorna hemma	0
American Idol – Golden Buzzer	0	Flashmobs på YouTube	0
Min enda kopp kaffe per dag	0	Historier om djur med lyckliga slut	0
Uppleva nya platser i Sthlm	0	Resa någon annanstans	\$+++
En morgonrodnad / solnedgång	0	Första koltrasten i Sto	0
En vacker fullmåne	0	Mina vänner – tacksam	0
Naturen, en sjö, tallar, hav	0	Sova utomhus	
Titta på The Asher House – YTube	0	Skicka stjärnor till TAH/Lee	\$
Läsa ett citat och begrunda det	0	Tips – hitta dina stötterep	0
Plugga signalsubstanser	0	Hitta en ny härskarteknik 😊	0
Hitta en ny konspirationsteori	0	Få meddelanden från Japan	0
Sälja saker på FB Market	-\$	Rensa någon hög och se resultatet	0
Ha en sorterad garderob Home Edit	0	Hitta ett nytt intresseämne	0—
Snäll, men kan sätta gränser	0	Generös när jag kan – tid/pengar	0
Petitioner – skriver på massor	0	Många FB-grupper – delar med mig	0
Många medlemskap	\$	Vintergatan ovan iransk öken	0
Ge bort kassvis med kläder/saker	0	Fixa picknick o första Vaxholmsbåt	\$
Kura inomhus i snöstorm/regn	0	Tända en brasa	0
Pyssla med blommorna	0	Klappa grannens hund	0
Ett glas vin i mörkret i sällskap	0	Lära mig mer om nervsystemen	0
Lära mer mig om acceptans	0	Stutz – Netflix!!!	0
Ancient Apocalypses – jaaaa! Netflix	0	Koreanska tv-serier – Netflix	0



www.iMoCoaching.se



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!**

Gå med i min lilla FB-grupp – jag delar massor i den!!

Jag finns på **LinkedIn**. **Instagram**. **Facebook** hälsogrupp. Sorgearbete. Och en hel del till.

Det här är en klippt lista från Livskurs-utbildningen samt Energicoachingsessioner (om klienten det önskar.) Den ligger just nu på tio sidor och växer 😊 Nytt djupdyksämne i mitt liv. Och acceptans. Och energi. Och ...

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/>