



Styrkurs på livet? – Bullet-list om ditt liv idag och i framtiden

med eller utan en coach

- Vad gör du? Vad kan du? Vad vill du – göra/ha/upptäcka? Varför gör du inte detta?
- Hur ser ditt liv ut? Livshjul i ny tappning inkl både förändrade tankar, känslor och beteenden för att nå dit du vill.
- Känner du dig själv? Hur väl? Hur djupt? FIRO-modellen kan vara bra att kolla på. Känner andra dig eller kör du med en stark fasad/yta för det mesta?
- Inventering av värderingar och dina kärnvärderingar. Vad det kostar att leva värderingsstyrt liv?
- Har du varit med om något tufft/förlust/sorg och vill diskutera/prata om det? Med någon som INTE är psykolog, så det du berättar inte journalförs, syns någonstans. Fullkomlig tystnadsplikt gäller ICF-coacher.
- Lycko-, glädje- och tacksamhet. Vad kommer först. Inkl utmaning och lista.
- Stressorer och lista. Vad stressar dig? Vem stressar dig? Vilka situationer stressar dig?
- Hälsinventering / hälsokalender. Hur äter du? Får du i dag alla kroppens byggstenar i form av näring; proteiner, fetter, kolhydrater – bra sådana?
- Sover du bra – 7-8 timmar utan sömnstörningar? Tränar du ibland – styrka, kondition, balans, muskler, uthållighet?
- Hur vilar & återhämtar du dig – på riktigt vilket inte är timvis av skrollning/tv/serie utan på riktigt, så att både kroppen och hjärnan får koppla av? Vi drunknar i informationsflödet.
- Vad och vilka har format dig i livet – barn- och ungdom? Som gjorde att du blev som du blev?
- Vem och vilka stöttar dig, i ur som skur? Hindrar dig? Utmanar dig – får dig att växa att våga, att genomföra saker du bestämt dig för? Vem/vilka stoppar dig helt? Låter du dem göra det?
- Styrkor och kärnqualiteter samt dessas allergier, positiva motsatser och utmaningar.
- Att vara ärlig mot sig själv, helst resten av världen också? Autentisk, äkta, genuin, hel inifrån till ytan i stället för yta, fasad och en massa bagage och triggers som går i gång med jämna mellanrum. Står du upp för dig själv?
- Håller du dina löften – till dig själv och till andra?
- Hur bra är du på att sätta gränser och själv respektera dem du satt för dig och andra, behålla dig avgränsad. Respekterar du andras gränser?
- Tror/anar du att någon använder en dold agenda mot dig? Det låter bra, men känns fel?
- Vad ångrar du att du gjort? Vad ångrar du att du inte gjort? Kan du ändra något angående detta?
- Hur behandlar du andra, som du själv skulle vilja bli behandlad eller uppfostrat, fräsig, nedlåtande, oartigt, jag-först-attityd?
- Har du kartlagt ditt liv, dokumenterat allt stort som hänt så du har koll? Fört bok över tillvaron? Vill du lära dig min **Livsinventarie**-modell i Excel? Ingår i femtimmarspaketet.



- Vilka vanor hjälper inte dig? Vilka vanor skulle du kunna lägga till? Sovrutin? Morgon- och kvällsrutin? Tycker du rutiner dödar spontaniteten eller får dig att bli effektivare? Komma ihåg saker och ting som behöver bli gjorda – hemma och på jobbet, bland familjen, kompisarna och fritiden?
- Vad är du rädd för?
- Hur ser din karaktärsstyrka ut? Står du för vem du är, vad du gör, vad du bestämmer, hur du betar dig, ser ut – alltså villigheten att ta ansvar för sitt eget liv (och barnens.)
- Självrespekt – inkl koll på dina gränser. Eller tvivlar du på dig själv och dina förmågor?
- Har du disciplin, järnvilja?
- Hur motiverar du dig själv eller förväntar du att andra/din chef/mamma ska motivera dig? Inre & yttre motivation.
- Har du koll på vikten av att förlåta – för DIN egen skull, ingen annans om det är illa. Försoning, men INTE glömma det som hände. Och INTE låta det hända på nytt!
- När känner du att du bli maktlös? Känner vanmakt?
- Kan du acceptera det som hänt, trots att det är illa eller försöker du ändra det förflutna?
- Hur förhåller du dig till det då?
- Har du jobbat med **ACT – Acceptance & Commitment Training/Therapy**? Vad kan/behöver du lämna till handlingarna som du inte kan påverka? Vad kan du kontrollera. Gör en kontrollcirkel.
- Använder du ofta orden – hen **borde** ha ... / hon **skulle** inte ha ... / **om** hen kom tillbaka skulle jag ... kontra The Work av Byron Katie. Borde/borde inte – skulle/skulle inte – om bara detta inte hänt.
- Kan du förlåta dig själv för saker du gjort?
- Kan du förlåta andra för det du gjort för att du själv ska kunna gå vidare i livet? Utan att låta dem veta det och göra det skadande på nytt?
- Vad och hur kan du förändra situationer som gått fel?
- Hur kan du få styr på ditt liv? Har du koll på alla dina neurologiska nivåer så att de lirar med kongruens? <https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=kongruens>
- Har du någon att bolla föreställningar och problem, utmaningar och stoppklossar med?
- Reagerar du eller agerar du när något händer?
- Mitt val – inte andras – om hur jag sköter mitt liv – OM jag inte skadar mig själv eller andra medvetet.
- Gränssättning, avgränsning, respekt från mig själv mer än andra? Voice. Loyal. Exit – dina tre valmöjligheter i livet. Vilken väljer du? Eller Freeze. Fight. Flight. Fawn. Vilken väljer du denna gång? Eller "There is only allowing or resistance."
- Vad kan jag egentligen kontrollera? Hur stort är ditt kontrollbehov? Går det ut över andra?
- Blir du någonsin handlingsförlamad? Vet inte vart du ska vända dig/göra?
- Vad i ditt liv är bara fragmentariskt? Vad ger en helhet?
- Apatisk. Depression. Resignation.



- Vilka polariteter har du som stör. Vill/vill inte. Köper en massa/vill minska. På & av. Jojobantar. Ska inte dricka alkohol, gör det.
- Fokus på mig själv eller andra?
- Finns det någon som kontrollerar eller begränsar dig inkl dig själv? På vilket sätt?
- Känner du igen ett felaktigt uppträdande/ett onormalt beteende så du snabbt kan ta dig från situationen/människan/gruppen? Skickar din kropp dig varningssignaler som du lyssnar på? Har du intuition? Känner du av och kan fånga upp varningar? Kan du läsa av människor, platser och situationer? Är du full, lättklädd, höga klackar är du ett lätt byte. INTE ditt fel, men ditt beteende/utseende/tid/plats/val/oval kommer att ifrågasättas, långt mer än förövarens!
- Lyssnar du på din kropp, respekterar du den, älskar du den eller behandlar du den hatiskt/taskigt? Späker du den i veckorna och faller för varje ny mirakeldiet och festar järnet på helgerna?
- Har du koll på dina begränsande tankar, blockeringar, tankelåsningar och katastroftankar? Samt de automatiska tankarna som du har mest av. Stör de ditt liv?
- Fira vartenda taget steg, mål, delmålsuppfyllelse. Med något som ger dig kraft, hälsa, styrka. Celebrera som det så fint heter på svengelska.
- Vet du hur du ska välja i valfrihetens alla möjligheter?
- Har du en partner som är omtänksam, lyhörd, ställer frågor OCH lyssnar på dina svar, uppvaktar och uppskattar dig – med dina styrkor och brister, hela dig? Har ni en ömsesidighet, en fysisk och psykisk närvaro, ett intresse för varandra? Och självklart gäller det båda parter i en sund relation. Eller är du dörmattan som trampas på, kallas fula ord, misshandlas, skriks åt, är den som får ta och tar alla aggressioner? Eller är du pusselbiten i en person välutvecklade plan i hans bild av ett perfekt liv och du måste passa in, perfekt.
- Kan du bestämma dig? Snabbt eller det tar veckor, även för mindre val? Blir det ofta rätt?
- Hur stor är din tillit? Till dig själv? Till partnern? Familjen? Släkten? Chefen? Kollegerna? Människor du möter? Tror du alla om gott eller de flesta om ont? Baserat på vad?
- Känner du dig förankrad i dig själv eller svävar du fritt?
- Vem tröstar dig? Kan du trösta dig själv eller måste du ha någon annan runt dig.
- Hur tröstar du dig själv? Hur piggar du upp dig själv när det är tråkigt? Shoppa något nytt & fint till ett överfullt hem/garderob och sedan tar pengarna slut för tidigt i månaden? Unnar dig kakor, choklad, godis, vin – alldeles för ofta? Köper böcker, tidningar, kurser, gymkort, smink – som du sedan nästan aldrig använder?
- Kan du vara ensam och njuta av det eller vill/behöver du ständigt ha sällskap?
- Lever du här och nu? Eller mest i det som skett eller det som ska ske eller det som kanske lan hända?
- Har du gjort en familjekarta? Släkten i 3-4 led inkl alla hemligheter och allas inbördes relationer inkl dina? Och hur alla parerar och förhåller sig till varandra.
- Älskar du båda av dina föräldrar och syskon? Eller har du brutit kontakten med någon av dem? Har du eller tänker du skaffa barn – en evig fråga till kvinnor mer än män?



- Hur hanterar du elaka människor på sociala medier? Avundsjuka. Svartsjuka. Missunnsamma. Otacksamma. Dryga. Förminskanden? Förhåller du dig till familjemedlemmar, släktingar, vänner, kontakter som försöker trycka ner dig? Kan du klippa banden eller förnekar du dig och dina känslor för att ha dem kvar?
- Girig, gniden, ogenerös, snål, stjal, roffar åt sig.
- Hur klarar du livets skör- och sårbarhet? Käftsmällarna? Livsförändrande besked/samtal, maktlösheten, vanmakten, oron, rädsorna, ångesten & stressen? Vetskapen om att det händer alla, ovetskapen vad och när, vilka och de långsiktiga följderna? Håller äktenskapet/relationen, vännerna/familjen/slakten? Still sinnet. Offer eller kämpe? Förhållningssätten är många. Förneka, förminska, glömma, förtränga, supa ner sig, flytta till en öde stuga i vildmarken, byta land.
- Vad är du bunden till? Vad känner du dig bunden till? Vad är frihet för dig? På vilket sätt skulle de kunna leva friare?
- Högre medvetenhet med mer kunskaper om dig själv.
- Vad behöver du just nu? Mer av? Mindre av?
- Vem och vad motiverar dig? Inre / yttre?
- Lista ditt liv. Vad du varit med om – bra & dåligt? Vinster & förluster?
- Ansvar och konsekvenser – vem gör detta? Ägarskap eller bortförklaringar?
- You Be You! You Do You! But how?
- Har du behov av att härleda mardrömmar, trauma, olyckor/chocker? Konstatera vad som hänt/vad och när du varit med om? Insikten om att det inte går att ändra. Acceptans att det händer. Reflektion om vad du kan göra med detta, hur du kan hela dig själv. Konsten att förlåta (inte glömma, tillåta att det händer på nytt.) Hur skulle du kunna vända detta till tacksamhet – svårt men inte omöjligt. Vad har du lärt dig som du har med dig.
- Pga min bakgrund som – trots min bakgrund som?
- Skäms du över något du gjort/någon annan gjort mot dig? Har du skuld-känslor? Innersta mörka hemligheter som ingen vet, men tär på dig?
- Finns det människor runt dig som är okapabla till det du förväntar dig av dem?
- Vad vill du, helst? Göra? Var vill du helst leva? Hur ska du ta dig dit?
- Förändringar – är de spännande eller skrämmande. Världen runt omkring dig.
- Hur kan du känna dig säkrare, tryggare, mer tillfreds med det du har?
- Kan du ta konflikter? Med rätt person, gärna tidigare än senare? Rätt tid? Rätt tillfälle? Rätt mängd för förseelsen?
- Prestationsprinsessa? Prestationsbaserad självkänsla. Drivet, energinivån, prestera, duga, bevisa, övertyga. Den ogenomträngliga fasaden, känslolovstängning, signalsubstanskickarna kontra det överbelastade och sönderstressade centrala nervsystemet. Optimeringsjunkie. Gasa OCH bromsa. Befrielse att bli sjuk och kunna ligga ner.
- Det inre barnet/egot. Överjaget/Gremlin/Sabotörerna. Själen.
- Reflektionstid. Dagbok. Koll på måendet. Sömn. Mensen. Mindfulness. Meditation. Yoga. Hela kroppen? Hela hälsan? Hela nervsystemet? Signalsubstanser.



- Bekräftelsebehov – hur högt är ditt? Av vem/vilka? För vad främst? Kan du bekräfta dig själv? Kan du fira dig själv? Kan du ångra saker du gjort, men gå vidare med nya lärdomar. Kan du spendera tid själv, utan sällskap i timmar, dagar, veckor? Kan du njuta av ditt eget sällskap – ensam eller egen tid? Självvald eller bortvald?
- Vem ger dig tillåtelse att vara dig själv, göra saker du vill, mår bra av? Utan att samtidigt skada andra människor i din närhet.
- Ett liv i balans – påfrestningar – avkoppling.
- Hur säger/tackar du nej till en sak för att kunna säga ja till en annan, t ex dig själv och din egen tid.
- Hälsa – kost/näring – sömn – andning – träning.
- Vad och vilka är viktigast i ditt liv?
- När är du nöjd? Tillfreds?
- Är du snäll mot dig själv? Behandlar dig själv väl?
- Hur tröstar du dig själv? Vad kompenserar du dig själv med? Mat? Godis? Cig? Alkohol? Kläder? Skor? Handväskor? Prylar till förbannelse?
- Dina motstånd? Vad handlar de om? Kommer det från dig eller omgivningen eller båda? Skjuter du upp saker du behöver göra? Kommer för sent? Missar viktiga deadlines?
- Själv-/personligt ledarskap – vad är det för dig?
- Självkänsla, -förtroende, -värde, -bild, -kännedom, -ständighet?
- Har du en prestations- eller utseendemässig självkänsla/-värde.
- Vad är du duktig på? Vad har du åstadkommit? Vad är du stolt över? Vilka är dina fem viktigaste bedrifter i livet? Vad är du bra på?
- Egenskaper? Förmågor? Erfarenheter? Kunskaper? Kompetens (helheten av dessa)? Hur säljer du dig själv vid en jobbintervju? I en kontaktannons?
- Din personlighet i fem ord?
- Kan du reglera dina känslor eller får du känsloutbrott, stängt av alla känslor?
- Har du koll på härskartekniker och hur du bemöter dessa?
- Toxisk, dysfunktionell, destruktiv barn-, ungdom, förhållande? Missbruksproblematik? Beroende – spel, mat, sex m m. Medberoende? Psykiska eller psykiatriska problem (med eller utan diagnos) – självmedicinering? Ansvarslös? Utåtagerande? Hänsynslös? Misshandel? Våldtäkter? Karisma? Ständigt otrogen? Manipulerande? Självupptagen? Hämnd? Skiter fullkomligen i saker – någon annan får fixa? Ekonomisk misär? Kan inte ta någon som helst kritik? Samarbetsproblem med alla? Konstant negativ, gnällig, kritiserande? Beskyller alla andra för saker hen själv har gjort? Projicering? Förminskar vad hen gjort? Gaslighting? Azzhole?
- Bruk – riskbruk – missbruk – fullfjädrad narkoman/alkoholist. Medvetandegrader? Gömma, ljuga, förminska eller ärligt – ja, jag har stora problem och jag vill ha/jag behöver få hjälp? Sluta eller minska?
- Hur modig är du? Att be om det du vill, säga jag behöver/jag vill. Nej tack, utan 17 förklaringar, jag vill inte, jag har inte lust. Att gå min egen väg? Att jag själv väljer mina beslut.



www.iMoCoaching.se



- Hur stort är ditt bagage? Porrstjärnor, prostituerade har många gånger fått sina kroppsgränser överskridna i tidig barndom (grov våldtäkt) och har sedan svårt med just att hålla på sina gränser. En gång våldtagen (även som ung vuxen/vuxen) blir det lättare flera gånger. Borde inte vara så, förstås, men är det tyvärr.
- Vill du lära dig något om signalsubstanser?
- Narcissism. Psykopater. Tror du att du har någon i din närhet?
- Målsättnings teknik á la Pernille. Med väldigt tydliga och klara mål, delmål samt firande. Tydligare. Klarare. Mer kött på benen. Specifika delar, detaljer.
- Hur hanterar du personer i din närhet som vill styra & ställa, bestämma, kontrollera? Vilka behov har du för att bli omhändertagen, pushad, påmind?
- Hoppas du glatt över kroppens signaler tills den skriker? Är du snäll mot din kropp? Mot dig själv?
- Vilka finns med dig i med- och motgångar? Hur hållbara är dina relationer? I nöden prövas vännen. Cancer, psykisk sjukdom, utmattning, dödsfall – vilka finns kvar och vilka bär dig?
- Step up. Step down. Step over. Step under. Step behind. Step through.
- Human Being vs Human Doing. You Be You! You Do You!
- När du nu vet & har koll på allt detta, vad gör du åt det då? Vad är ditt nästa steg, från nuläget till önskeläget?

Coaching är en process och en utforsknings-, upptäckts- och utvecklingsresa/-färd med en del utmaningar längs med vägen. Hitta nya sidor hos sig själv. Upp- och avtäckta gamla lagrar, mönster & program som inte behövs längre, som inte är hjälpsamma, tar dig vidare – i att må bättre, karriären, livsmålen. Behöver du gräva upp förträngda minnen och damma av dem? Konstatera att det och det hände för att kunna/orka gå framåt – med eller utan professionell sjukvårdshjälp.

På www.imocoaching.se – finns hela listan publicerad som pdf – första sidan – ladda ner och fortsätt pricka för vilka frågor du tycker är viktiga att få styr på. Under **Jag skriver** ligger 50+ #onsdagsdokument från min #coachverktygslåda som kan du botanisera bland mina upplagda och nedladdningsbara dokument. Här ligger också mina hittills publicerade e-böcker om **Narcissism, Härskartekniker** och **Signalsubstanser**. En till om **Gränssättning** kommer innan jul.

Vilken av hattarna & rollerna har du behov av?

Coach, lärare, mentor, inspiratör, vägledare, guide, tränare, rådgivare, bollplank, Accountability Partner, vägvisare, handledare, utvecklare, förmedlare, konsult, utbildare, instruktör, terapeut, ciceron, lots, djävulens advokat m m. En hatt passar en klients behov, en helt annan hatt någon annans.



www.iMoCoaching.se



Klienten styr agendan – vad vill du prata om idag?

Coachen står för lyssnandet på fyra olika nivåer, de kraftfulla frågorna, verktygen, metoder och modeller. Hur kommer jag vidare? Dokument ingår.

Läs, boka tid, slå en signal, du har alltid 15 fria minuter – ingemoh@gmail.com

0722 00 48 97. Välkommen!

Du får en skriftlig överenskommelse per mejl samt första dokumentet, du OK:ar det och vi kör igång. 1-3-5-10 ggr – paketpriser finns. Swish, cash eller betalning till bankkonto. Alltid godkänd överenskommelse samt förskottsbetalning för att jag ska kunna/vilja/få coacha.

Online via Zoom-konto. Kan också Teams m fl.

Mina tjänster:

Coaching – lösningsfokuserad / HypnosCoaching. Hypnos med suggestopedi. Hälsa-kost-näring inkl ACT ALP – rådgivning. Sorgearbete & Bevitning.

Min mission:

Kunskaps- och erfarenhetsförmedlare. Samma roll i 50 år.

Alla dokument och e-böcker jag lagt upp på LinkedIn+++ finns nedladdningsbara på mina hemsidor. Jag skriver / #onsdagsdokument

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/>