



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



## Acceptans

Vad behöver du acceptera? ALLT! Att acceptera allt som HÄNT betyder INTE att acceptera ALLT som HÄNDER. Att t ex någon behandlar dig illa. Det är en stor skillnad på hänt och händer. Och att försöka ändra på det som skett och det som är idag+++

Och jag vet av många egna erfarenheter att det inte är lätt att acceptera – både hjärtat & hjärnan skriker NEJ!! Det får INTE ha hänt, det HAR inte hänt, det är inte RÄTTVIST, jag kräver upprättelse/pengarna/livet som jag/vi hade det tillbaka, att ordningen återställs till som det var förut m m. Detta kan jag sedan gå runt och tänka i månader, vissa t o m i årtal medan deras liv förspills, sätt i vänteläge. Ett läge vissa människor aldrig återkommer ifrån. Maken dog och de satte sig ner och kom liksom aldrig upp. Vännerna, grannarna, barnen slutade ringa och de hade ännu mer att sörja över, utan insikt att de hade funnits där – i början.

Vid sådana tillfällen, när någon berättar att när maken dog, hotade hon de sörjande vuxna barnen ännu ett år efteråt att ta livet av sig. Jag lyssnade en timme på hennes tirad som nu var hennes totala historia. Sedan gav jag henne en utskällning. Tror det är preskriberat då det var 1998. Men – jag glömmer aldrig hennes narrativ hon totalt fastnat i. I hela världen var det mest synd om henne. Inga som helst perspektiv på tillvaron fanns, allt var bara självcentrering i en ändlös loop utan slut.

## Bygg perspektiv & motståndskraft

Åk till närmaste fattiga land och hjälp till, lev med befolkningen – ett sätt att få perspektiv. Bo i Kyiv/Ukraina medan drönare släpper bomber och folk springer för livet – det ger perspektiv. Åk på en långresa till något land du alltid önskat besöka med det absolut viktigaste med dig – säg 10 kg på ryggen och en dagväska på magen (ta med eget toapapper!), ingenting annat och bo på de allra billigaste, ruffigaste ställena med både stora och små levande saker i sängen.

Jag kommer också att tänka mig på **min mamma** och hennes liv som jag inte önskar någon enda person. Gift inte ens två år, väntades mig, skilsmässa, flytt tillbaka till föräldrarna, jobb på banken som kassörska, otrivdes med chefer och kolleger som tyckte hon var urjobbig, psykiatrisk sjuk (flera sjukdomar som krävde kraftig medicinering), en upprorisk dotter (jag) och en sträng av gifta män som kom och gick lovades runt och hållandes tunt. Den stora kärleken mötte hon först i 60-årsåldern, men han vägrade flytta ihop med henne trots änklung. Jag förstår honom till fullo och vi sörjde båda när han dog på operationsbordet. Mitt liv har varit helt annorlunda hennes, med många medvetna steg från min sida att inte bli som hon. Inte leva som hon. Inte bete sig som hon. Att vara kapabel, vs att vara okapabel.

Andas djupt innan du tar dig till nästa sida.



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



## Du behöver acceptera

**Din kropp** – hellre idag än om tio år – med all dess rynkor (det kommer fler), krämpor (det kommer fler), bristningar, valkar och gäddhäng. Det är den enda kroppen du har tillgång till i detta liv och den kommer att bli skröpligare med åren. Så här ung kommer du aldrig mer att vara. Ta vara på den, var snäll mot den, sluta kriga mot den.

**Din vikt** – smal, tjock, överviktig, sticka, fet, tjocka lår, tung byst eller ingen alls. Snälla, fall inte för mirakeldieter via piller, pulver, operationer, teer, senaste bantningstipsen om att sluta äta m m. Jag har några favoriter – ACT-ALP är en (tagit två utbildningar), makrobiotik, periodisk fasta UTAN frosserier under ätfönstret – annars bara hälsosamt in = hälsa. Skippa långa ingredienslistor du inte ens kan uttala. Mat vs matprodukter. Skippa skräp- och snabbmat. Allt instant! Och laga riktig mat från grunden. Koka stora grytor, fyll långpannor, serielaga och frys in. Vi kan inte bara äta billigare och snabblagat – det går inte i längden. Det är inte hållbart, vare sig för oss eller planeten.

**Ditt utseende** – samma gäller här. Du fick ett utseende från generna från din mamma och pappa och får hålla till godo med dem. Visst kan du fylla på, ta borta, spruta in, sminka över, skaffa hårtillskott, lösögonfransar, men åren går och ...

**Din personlighet** – här kan du göra underverk, med hårt jobb och envishet. Det går att förändra för de flesta – inte alla och det här dokumentet är en början. Lista, bokför, observera hur du reagerar i olika situationer och känn efter om det gagnar dig. Din omgivning (ja, man kan säga emot, inte hålla med, sätta gränser (och själv hålla dem) – men om du skadar din omgivning behöver du – inte de övriga, göra något åt det – t ex känsloreglering, ansvar och konsekvens av mina beteenden m m. Sätt dig själv under lupp. Utforska, förändra, utveckla, ta en bit i taget och välj vilka vanor du vill ha. Vanor ger beteenden. Värderingar ger åsikter. Du har **styrkor och svagheter**, erfarenheter (vad lärde du dig av alla dem?), för- och nackdelar – det har vi alla. Vilka har du – vilka leder dig (t ex värderingar?) Vad vill du?

**Självförtroende** - -känsla, -bild, -värde, -förtroende, -aktning etc i en lång radda. Hur mår dessa i ditt fall? Hälsosamma eller under tröskeln?

**YouBeYou. YouDoYou.** Försök inte vara någon annan, men låt dig själv gärna skina i all din glans, inte över alla andra, utan främst för dig själv. Du är någon! Du är värd något!

**Hur kan du gilla dig själv mer?** Älska kan vara lite svårt att börja med, så starta med smågillanden. Trots allt! Ingen av oss är perfekt! Ett försiktigt leende till spegelbilden. Hej kompis! Du har du för resten av ditt medvetna liv. Du är den enda som är hållbar, som finns där till sista andetaget. Träna envetet, trägen vinner. Hela mig – allt av mig – det är vad andra får – inkl partnern, ett paketpris som vissa kommer att uppskatta, andra inte. Nästa! Har du en partner som sällan uppskattar dig, förminskar eller förlöjligar dig etc – flytta! Du är värd någon bättre – inkl ditt eget uppförande mot dig själv – och andra! Det går att bo själv, vara själv och sedan hitta personer som passar in i mitt nya jag som jag jobbat på. Din nya flock.

## Nu över till de svårare kapitlen ...



## Du behöver också acceptera

Alla dödsfall som hänt i ditt liv, skilsmässa, brustna/trasiga relationer, alla förluster, en trasig barndom med föräldrar som inte brydde sig, slog dig, var alkoholister, narkomaner, gjorde övergrepp, misshandlade dig – inte var kapabla/hade förmågan att vara vettiga föräldrar. Släkten som inte fanns där, eller var lika illa – dysfunktionella, destruktiva, toxiska pratar man om idag – narcissister/psykopater eller ”bara” rövhattar. Som barn var du tvungen att vara där, det är du inte längre. Du kan ta avstånd från dessa – tid och kilometer. Du har din fulla rätt att göra det! Hade du någon enda en som såg dig? Tänk med tacksamhet på den personen. Hen kanske gjorde att du håller ihop än idag. På något sätt eller ganska bra. Och ditt eget jobb med att lappa ihop dig och barnen.

- Att fd/maken/makan/partnern var otrogen, söp, slog dig, betedde sig som ett azzhole.
- Att barnen tagit avstånd, att du inte får se/träffa barnbarnen. Ofta finns det en orsak. Vad är din del?
- Att väninnan dumpade dig efter 28 år, helt sonika en vacker dag utan någon egentlig orsak än att hon fått dyra presenter som hon inte gillade och blev sur. Visade sig vara bipolär.
- Att hunden, katten, hästen, marsvinet dog. Allihopa.
- Att du förlorade jobbet pga att chefen var ett svin, nedskärningar m m.
- Att du blev sjuk, kroniskt multisjuk. Att du var med om en olycka. Att du inte kan sluta äta, att du slutade äta.
- Att huset blev rasande (hände oss), brann ner/upp, ni var tvungna att flytta/evakueras.
- Att ekonomin inte höll.
- Att vännerna försvann när jag skilde mig, maken dog, vi flyttade, blev arbetslösa etc.
- Att du blev utsatt för ett brott, ett grovt brott och inte mycket hände eller allt hände.
- Att du är tvungen att bo på ett skyddat boende med barnen då han åtskilliga gånger hotat att slå ihjäl er. Han själv går ute fri och fortsätter tills han hittar er. 14.000+ är utsatta för detta i Sverige.
- Att du/någon nära fick cancer, ME, MS, ALS etc.
- Att ditt/ert barn dog, i magen, eller utanför, blev skadat, allvarligt skadat. Har stora problem med skolan, hälsan, livet. Missbrukar. Stjäl. Är kriminell. Inte bryr sig ett dyft om dig/er. Bara vill ha pengar.
- Allt detta som händer de flesta av oss i livet. Som INTE alls är rätt på något enda sätt. Och ändå händer. Långsamt eller som en blixtnär från en klar himmel kommer beskedet som vänder och ner på hela tillvaron vi hittills känt till.
- Att tryggheten försvann. Tilliten till morgondagen.

**Hur f-n kan man bara acceptera och kanske t o m tvingas vara tacksam (återkommer i frågan) för allt detta?**



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



Nej, ingen tvingar dig att acceptera någonting alls eller vara tacksam. Men, det är det nog det enda sättet för att kunna gå vidare, få lugn & ro i själen och kanske t o m på nytt kunna hitta små glädje- och lyckostunder. Ett par år senare, självklart inte direkt när något riktigt illa hänt. Låt personen/händelsen gå. Boka min **Livsinventering, Min modell vid tuffa händelser** och ett ordentligt avslut – t ex **Bevittningsritualen**. För att inte gå under av bitterhet, ältanden dagarna i ända, hat, förgrämdhet, söndertrasad av allt som inte blev, skulle ha blivit, inte borde/skulle ha hänt, om hen inte dött etc i evigheter och amen. Den enorma besvikelsen hur livet/äktenskapet/barnen blev. Och att det alltid är någon annans fel, någon som gjorde något galet som orsakade allt detta.

Jag har träffat tillräckligt många som fastnat i sorgesvanens sång. Det blir liksom en självuppfyllande profetia att det är mest synd om dem, de har det värst, medan resten av familjen, slakten, vännerna (de få som var kvar i början) rinner bort som en bäck på våren. Det enda de kan tala om är sig själva och sin sorg. Ingen som helst fråga om hur den andra har det, då de är så uppfyllda av självömkan. Jag, som alla andra, drog vidare. De drar fullkomligt ner dig till deras nivå i dyn. Som har en person som vägrar erkänna, be om förlåt, betala tillbaka/det som de kom överens om och den andra som vägrar släppa detta. Någonsin.

Jag kommer att skriva om tacksamhet och eldskriften jag fick under hypnossessionen om att jag skulle vara tacksam för ett självmord av en när & kär. Gissa om det var hårdsmält! Och trots mina fyra utbildningar i ACT fick jag kämpa, rejält, men jag gjorde det. Jag grävde djupt. Jag kunde hitta tacksamhet över vad vi hade, att vi hade haft det och hur kul vi hade alla gånger i träffades. Att han idag är utan smärtor på ett rosaskimrande moln jag kan se vid viss solnedgång. Att han slipper förminskande personer som ifrågasatte hans tre allvarliga egentligen obotbara sjukdomar. Insikten om att en människa kan förlora ALLT (sex olika "saker" på ett halvt år och enorma smärtor.) Hur f-n tar man sig vidare från det? Jag har inget som helst svar. Att jag fanns där, stöttade, trodde på, diskuterade, lärde ut – men tappade honom sista fem månaderna pga de många saker som rasade i mitt liv. Att jag är oerhört tacksam över att jag återfått en nära vän i Japan som jag trodde var död. Att min bror överlevde riktigt illa Covid, och en annan kusin och min exmake och goda vän. Så att jag inte förlorade alla tre sjuka – för två var det väldigt nära. Att Toffe dog – nej!



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



Nästa dokument – Tacksamhet. Att börja det nya året med en ny skiva på skivspelaren.  
Acceptans. Tacksamhet. Viss ödmjukhet.

**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.**

**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 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/>