



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



## Tacksamhet

Om ni läste mitt förra dokument om acceptans och förstod innebörden av det kanske ni kan våga följa mig över till nästa utmaning – den om tacksamhet – för ALLT som hänt oss, trots allt som hänt oss.

### Vad jag lärt mig under de senaste åren är komprimerade i dessa punkter:

1. Jag kan inte göra om det som HAR hänt, göra en annan verklighet än det som varit. Inte göra saker ogjorda/osagda/oskrivna/levande eller trevliga. Hur mycket jag än vill, hur mycket jag än kämpar. Hur mycket jag än fastnat där, om allt som inte borde/skulle ha skett. Alla om och men i världen gör ingen som helst skillnad. Han dog, hen förolyckades, synen kommer aldrig tillbaka, huset revs så vi kunde aldrig flytta tillbaka, grannen mördades, kriget kom, fel låt vann i Mello och det politiska partiet också. Vi kan gråta floder, skrika oss hesa, slåss mot hela världen och det enda som vi förorsakar är ofta att ännu fler människor i vår närhet försvinner, tar avstånd, inte orkar med oss och vår ändlösa sorg/hat/ilska/frustrationer. Mycket är som vanligt taget ur mitt och mina närståendes liv. **The Art of Letting Go** – att kunna släppa taget, att orka gå vidare, att lämna även detta till handlingarna, att avsluta i stället för att grämas ihjäl eller ruva på en gruvlig hämnd. Ångra. Skuld & skam. Beskylla. Vems felet var/den skyldige som aldrig kommer att erkänna det. Tänk på honom som slogs mot väderkvarnarna. Hur bra det gick.
2. Att sörja ett tag över förluster är helt normalt och det ska vi förstås tillåta oss och andra. Men när vi inte alls kan röra oss ur fläcken efter 1-2 år gäller det att söka professionell hjälp. Ja, hjärtan kan brista, vi kan sörja ihjäl oss, men är det verkligen detta som personen hade velat bli vår framtid? Eller hade de önskat att vi skulle dö på kuppen, räcker det inte med ett dödsfall? Och de övriga? Människor kan bli väldigt självcentrerade och bara tänka på sig och sitt vid/efter tuffa utmaningar. Familjen, barn, barnbarn, vänner, övrig släkt – betyder de ingenting längre, finns det någon plats och hjärterum kvar för dem?
3. Och så kom kvällen under den andra hypnosutbildningen våren 2022 då jag fick under transen till mig i kattstora bokstäver (ett finskt uttryck) TACKSAMHET lysande som eldskrift. Jag hade igen pratat om Toffe, sorgen, alla visste kort om historien, om 16 släktingar som försvann i samma veva, narcissism, självmordet pga tuffa sjukdomar etc etc. Vid frågan efteråt om hur vi upplevt vår övning fick jag stapplande förklara vad som kommit till mig. Vi avslutade kvällen och jag satt på min kammare i veckor och undrade mellan varven hur jag skulle tolka detta budskap. Hur jag skulle orka. Hur jag skulle kunna hitta något. Alls.



5. Jag kan absolut INTE vara tacksam över hans död och flera personers agerande, MEN ... jag kan vara tacksam över att han fanns i mitt liv i dryga 50 år, att jag med mina hälsokunskaper kunde finnas där för honom i nära två år, tro på hans till slut tre allvarliga sjukdomar och deras äkthet – som t o m företagsläkaren trodde på, men INTE familjen. Och allt annat han förlorade i samma veva. Vi kom varandra oerhört nära via WhatsApp-samtalen i timmar. Han fick en alldeles för stor börda att bära ensam. Mitt i Covid och tuffa regler i Finland.
6. Han började till slut riva alla broar och berätta om hemligheterna från sin familj som i många fall var chockerande. De väldigt nära personerna jag trodde jag kände utifrån och in var hyfsat dysfunktionella och det gick i arv. Den absolut snällaste och vänligaste personen jag någonsin mött hade så länge blivit så illa behandlad. Så körd med. Så nedtryckt.
7. Jag kunde vara tacksam över allt kul vi haft under åren, middagar, långpromenader i skog & mark, kunskaper vi lärt varandra, små resor i omnejden, hur han kom på besök till Stockholm och festade med mina väninnor (av vilka två är döda sedan länge.) Att han funnits i mitt liv sedan han föddes som yngsta kusinen i en stor skara. Hur hans familj i min barndom var räddningen.
8. Nio månader efter hans brutala död, återuppstod en person i mitt liv som jag trodde försvunnit pga Fukushima, Hiroshi och idag har jag fått flightdetaljerna – han och hans syster kommer i juni på åtta dagar till Stockholm och kommer att få en innerlig, personlig och inte så väldigt historiskt påläst guide under dessa dagar på någon slags haltande japanska/engelska. I 30 år hade vi ingen kontakt, tills hans son hittade mig på Instagram och gjorde ett konto åt sin pappa som blivit änkling och sörjde halvt ihjäl sig. Vi är exakt lika gamla, men har aldrig träffats. "My family on the other side of the world" som jag kallade dem; hans nygifta fru och deras nyfödda son då i slutet av 80-talet.
9. Universum tar och universum ger och det är inte så väldigt mycket jag har att sätta emot. Det enda jag kan göra är att hänga med i svängarna, göra det bästa av situationen och vara förbenat tacksam över varje morgon jag vaknar, varje dag jag har kvar min familj, varje kväll jag har en säng att ligga i, tak över huvudet och mat i magen. Det är inte så mycket som vi egentligen behöver, men det tar tid att lära sig det och många behöver in på skinnet lära sig uppskatta vad vi har, eller slåss mot vad vi inte har/vad som tagits ifrån oss som vi vägrar acceptera. Allt börjar vid acceptans. Sedan är gränssättning också väldigt bra. Att inte acceptera vad som helst. Men det är ett annat kapitel.



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



Och en som verkligen lärt sig själv, världen och mig om tacksamhet är **Brené Brown: Actively Practice Gratitude And TRANSFORM Your Life!**

<https://www.youtube.com/watch?v=lgKtDbxDt7k>

Och vetenskapen (förutom professor Brenés)

**Gratitude Works! The Science and Practice of Saying Thanks [Robert Emmons]**

[https://www.youtube.com/watch?v=BF7xS\\_nPbZ0](https://www.youtube.com/watch?v=BF7xS_nPbZ0)

Kristin Kaspersson och många, många andra har skrivit böcker om tacksamhet.

**Och glöm inte Jesuitprästens ord:**

*"It's not joy that makes us grateful, it's gratitude that makes us joyful."*

**Mina 70+ 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 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/>