



www.iMoCoaching.se



Förväntningar ger besvikelser

Det heter att förväntningar ger besvikelser, vilket självklart händer ibland. Och uppfyllda förväntningar gör också det.

Men ska man då förvänta sig mindre av semestern, födelsedagsfirandet, helgupplevelsen för att det verkligen ska bli just exakt så som man tänkt sig – förväntat sig, sett fram emot?

Eller ska man försöka **kommunicera** tydligare hur man skulle vilja ha det; blommor – vilka, tårta – vilken, smycke – vilket etc. En rejäl kravlista tar lätt tar död på både romantiken, spontaniteten och överraskningsmomentet och ändå kan det bli fel. Och hur exakt ska det vara och bli för att det ska kännas 100%:ig uppfyllelse och perfekt? Och hur höga krav har jag? Hur låg tröskel har min partner? Och hur väl stämmer vi överens, även här? Hur mycket satsar jag, tid, ork, pengar vs hen? Lever jag med en Krydda/mansbebis/ego?

Eller i stora drag och igen inse hur lite personen egentligen känner mig och mina preferenser. Eller bryr sig, tar sig tid, pengar, intresse. Det kan bli väldigt fel, också.

Och hur många **antagande** har du om att detta även denna gång kommer att gå åt helsike? Föräldrarna, syskonen, svärföräldrarna? Och vad kan du/ni göra åt det? Tillsammans, gemensamt? Projekt problemlösning eller bråk?

Och hur kan du vara mer ödmjuk och tacksam över att familjen trots allt kom ihåg din dag och ge poäng för försöken, även om de vara lite tafatta och inte allt kom med som du hade velat ha/göra? Hur kan du själv fira dig själv? Bjuda in dem du verkligen vill fira med – en vecka efter att familjen fått sitt. Där det blir precis som du vill med mani-pedi, spa, bubbel, ledig dag etc.

Att gå runt och vara besviken på livet tar enormt mycket kraft, ork, energi och ger ofta mest bitterhet i ändan. Tystnad, grämler, passivt-aggressivt beteende och långa suckar har sällan hjälpt någon, framför allt inte dig. Hur kan du se mer positivt på det som blev och inte bara allt det som inte blev precis som du hade velat ha det? Räkna allt du fått och inte allt du inte fått? Köp själv åt dig, lika mycket som partnern satsar på sig, sitt och sin träning, hobbies. Eller välj att låta bli.



www.iMoCoaching.se



Ouppfyllda förväntningar

Ta livet av varandra vid köksbordet brukar Birgitta Piper skriva i M magasin.

Om vi skiljer oss – vad händer då? Separerar? Om jag dör före dig, du dör före mig, om vi båda dör samtidigt (hände häromdagen att båda föräldrarna dog i en olycka.) Red ut exakt hur ni vill ha det och få det på pränt. OBS! Sambos ärver inte varandra och med ens är det den alkoholiserade rasistiska brorsan som är min närmaste och ska ta hand om arvet/min sjuka framtid samt supa bort mitt sparkapital som egentligen skulle ha gått till xxxx. Tänk på Stieg Larsson och hans sambo samt böckerna & filmerna som bringat in hundratals miljoner kr.

Du kommer hem fredag kväll och vill bara sova då veckan varit överjäkligt stressad och ungarna varit sjuka. Sambon/maken har inte tagit någon natt, men nu väntar hen med räkor, vitt vin och en glimt i ögat som betyder sex, uppklädsel, roliga leksaker, rollekar m m. Hur bra blir det, hur mycket känner du dig sedd?

Semestern – du vill vara kulturell, hen vill bli solbränd, dricka drinkar från kl 10:00 och absolut inte se några j-kla kyrkor, museer, andra områden. Poolen & baren räcker. Sedan ut och svira till 04 och bakfull till 14.

Eller svärföräldrarna och syskonen kom på besök till sommarstugan ni nyss köpt och skulle fixa med i tre veckor och förväntade sig att bli skjutsade runt och få både mat och servering – det var ju deras semester som gällde. Dessutom blev en unge rejält sjuk och ni fick ingen som helst avlastning.

Sommarstugan som bara behövdes piffas upp tog 600.000 kr och tre somrar innan den var i beboeligt skick. Partnern blev ju buddies med säljaren och inte mycket kontrollerades. Taket läckte och golven var sneda. Den fina öppna spisen gick inte att elda i då skorstenen dömdes ut av sotaren som oduglig. Och elen var dragen av någon nisse utan några som helst kunskaper och måste dras om för att inte fritera er och barnen.

Vi skulle ju hjälpas åt, dela på allt, fixa tillsammans som livslånga partners i vått och torrt, men tre barn i rask takt, snuvor, hostor och VAB dödade effektivt kärleken och enas jobb var långt viktigare än den andras. Alla löften och fina ord flög ut genom de dragiga fönstren under ett par långa vinternätter med vak och spyor.



www.iMoCoaching.se



Så skilj er innan ni gifter er är mitt råd. Diskutera ihop er och skriv ner vad ni vill, inkl diikter, psalmer och urna. Ta och betala för proffshjälp! Vem som ska vara "barnvakt" till era gemensamma barn, hur ni gör med VAB, vems lön räknas, barnledigheter, pension för den som är hemma mer och ska bli kompenserad etc etc. Ni slipper många hårda ord och traumatiserade barn om ni tar det lite lugnt, lever livet tillsammans först etc. Var också uppmärksam med män som snabbt som tusan vill flytta ihop, gifta sig, skaffa hus (mest med dina pengar, men i bådas namn och impregnera dig som kvinna, allt helst inom tre månader. Läs min e-bok om Narcissism! Det kryllar av dessa när man väl fått upp ögonen.

Vissa saker ang sommarstugan var vi med om. Trots en besiktningsman. Och testamenten som på tre år blivit helt inaktuella. Saker händer, konstant. Uppdatera!

Mina snart 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

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/>