



www.iMoCoaching.se



Dela upp ditt liv i fem delar

Dela din ålder i 5 – ungefär lika många år i varje del. Säg att du är 42 och året är 2023. Du föddes alltså 1980. $42/5 = 8,4$

Din första del av livet är alltså runt 9-års åldern.

Din andra vid 18.

Det tredje vid 27.

Det fjärde vid 34.

Det femte är de senaste fram tills nu.

OCH

Vad planerar du in i det sjätte?

Vad hade hänt tills det året. Gå igenom alla stora saker (på gott & ont) som hände under dessa livsdelar.

Övningen kallas på engelska för **"Taking Stock of Your Life."**

Försök hitta/se/komma ihåg vad du gjort för kul, bra, äventyr, vänner, flyttar, upplevt, påbörjat – somrar, resor, föris, skolan, fritids, jular, dödsfall, förluster. Vad kan du dra för slutsatser från dessa år? Vad slutade du med, vad började du med, vad har du tagit med dig sedan dess. Erfarenheter? Kunskaper? Vilka slutsatser har du dragit? Stämmer de än?

Vilka "Blessnings in Disguise" och "Silver Linings" kan du hitta? Alltså något som gjorde ont då, men som lärde dig något/förde något gott med sig.

Vilka har du förlorat under vägen som inte är döda, bara bortglömda? Vill du fortsätta ha det så eller ta kontakt?

Vad har du sagt att du gör sen' som det nu börjar bli dags för att ta tag i? Lära dig? Flytta till xxx? Jobba med xxx? Vad vill du ha mer av i ditt liv? Vad vill du ha mindre av i ditt liv?

Hur mår du där långt inne? Har du bearbetat allt som hänt tidigare? Barndomen? Ungdomen? Yngre vuxen? 30+? 40? 50? 60? Finns det något som skaver och som gjort det länge? Som du förträngt? Pushat undan då det inte hinns med/orkas med?



www.iMoCoaching.se



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

ICF-Associate Certified Coach, ACC;

Specialiserad inom:

- **WOW-kursen 2.0 – Självledarskap**, David JP Phillips – <https://wowkursen.se/>
- **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/>