

## Mindfulness?

Allt har sin tid. Förr räckte det med sunt förnuft, idag ska vi vara mer uppdaterade. Nu ska vi leva efter något som sammanfattningsvis kan uttryckas med diverse modeord och ordstäv. När vi äter ett äpple ska vi tänka på att vi äter ett äpple. Då har vi hamnat rätt i tiden för då praktiserar vi mindfulness. Kan vara lättare att klara av om äpplet är surt, tänker jag.

Har vi gjort riktigt rätt så äter vi äpplet på en dag som vi fångat, då är även carpe diem uppfyllt. Har vi sedan inrett hemmet i en ljus och lantlig stil blir det ännu bättre, då praktiserat vi även chabby chic. Gärna med vitmålade bokstäver på väggarna med någon underfundig text, inköpt på någon av alla dessa inredningsbutiker med prylar, prylar. Jo, men man kanske blir lyckligare, vad vet jag? Snart är något annat "inne".

C.E. Ordbrukarna Karlsborg.