

Vad mindfulness inte är...

..att cykla och önska att du åkte tunnelbana istället..

..att sitta i tunnelbanan och önska att du cyklade..

..att bli förbannad över vädret..

..att glömma skydda sig mot solen i Thailand..

..att äta stående lunch..

..att brygga kaffe när man är sugen på te..

..att tro att inte ont kan bemötas med gott..

..att inte lyssna på intuitionen..

..att vara besviken på Zlatan, för han borde ju vara bäst..

..att aldrig säga; nu räcker det!

..att tro att "less is more" är ett TV-program..

..att titta på solnedgången och tänka på deklARATIONEN..



..att aldrig visa känslor..

..att aldrig köpa Situation Stockholm..

..att inte ifrågasätta experter..

..att vara expert och inte ifrågasätta sig själv..

..att sparka till en dörr som var stängd..

..att förlora i tennis och inte förstå att bollen är rund..

..att tro att självutveckling, enbart är navelskådande..

..att tro att meditation är att veja för livet..

..att aldrig böja sig för vinden..

..att gå en skogs promenad och lyssna på ABBA..

..att lyssna på ABBA och önska du var i skogen..

..att aldrig vara urkopplad..

..att paradiset är en plats..

..att tanken är viktigare än handlingen..

..att älska med sockorna på..



..att låta andra tänka åt dig..

..att vara ilsken över att vara ilsken, eller bekymrad över att vara bekymrad..

..att inte veta att man äter kiwi, när man äter kiwi..

..att säga nej, när hjärtat säger ja..

- ..att vilja vara någon annan..
- ..att tro att du inte duger..
- ..att tro att skrapvinsten kommer betyda allt..
- ..att älska sitt nagellack..
- ..att aldrig älska..
- ..att använda vi och dom..
- ..att träna för att se bra ut i andras ögon..
- ..att aldrig se kunskapskanalen..
- ..att identifiera sig med CV:n..
- ..att förknippa acceptans med resignation..
- ..att försöka tänka bort tankar..
- ..att inte se att livet är någonting som pågår, medans du är upptagen med att göra andra saker..
- ..att höja blodtrycket genom att snegla på den kassa-kö som verkar snabbare..



- ..att tro att släppa taget innebär kaos..
- ..att du kan bli någon annan..
- ..att möjlig lycka här och nu är en illusion..
- ..att vila är en synd..
- ..att framtiden är ett faktum..
- ..att du kan leva i det förflutna..
- ..att du inte kan regissera ditt eget liv..
- ..att egot är du..

- ..att förneka varje nytt ögonblicks möjlighet..
- ..att inte se att hela livet består av ögonblick..
- ..att inte inse att ingenting kan finnas utanför nuet..
- ..att tycka att uttrycket "gråt ej över spilld mjölk" - är förlegat..
- ..eller att "var och en är sin egen lyckas smed" - saknar relevans..
- ..eller att "tala är silver, tiga är guld" - är gammalmodigt..
- ..eller att "inte gå över ån efter vatten" - saknar vishet..
- ..att aldrig göra en sak i taget..
- ..att missta kartan; för territoriet..
- ..att tycka att eftertänksamhet är för de saktfärdiga..
- ..att ej uppskatta spontanitet..
- ..att söka lyckan utanför sig själv..
- ..att aldrig sluta i tid..
- ..att behandla tiggaren som en tiggare..



- ..att aldrig förstå att någon alltid är bättre..
- ..att aldrig förstå att någon är sämre..
- ..att disciplin är negativt..
- ..att uppfatta det lilla med mening mindre viktigt; än det stora utan..
- ..att bortse från att du är en länk mellan tidigare varelser, och de som komma skall..
- ..att missta tolerans för undfallenhet..
- ..att tro att Nuet är ett ord..

..att inte se kopplingen mellan det du förväntar dig, det du uppnår och lycka..

..eller inte inse att lyckan tenderar att infinna sig - när vi slutar leta..

..att tycka att "leva som man lär"; är högtravande..

..att stillheten inte kan innebära mer..

..att inte se sambandet mellan identifiering, reaktivitet och lidande..

..att tro att gräset alltid är grönnare på andra sidan..

..att missa sambandet mellan dig och allting annat..

..att Beatles "all you need is love" - är överspelat..

