

Publicerad 2009-02-19 23:08 av Johan Bergstjärna

+ att vila från stimulantia; alkohol, kaffe, etc.

Äntligen Insikter... & Beslut... (Hallelujah~Moment!!)

Äntligen har jag fattat att jag måste börja leva ett hälsosamt liv.
Inte det att jag lever direkt jätte-ohälsosamt, men eftersom jag lider av kroniskt trötthetssyndrom med stressinslag, så fattar jag slutligen att jag måste samla så att säga, gröna pluspoäng: äta bra & regelbundet, sova bra & regelbundet & på natten, motionera, vara i naturen, börja med yoga, ta upp frisbeegolfkarriären.
Börja skriva om de otroliga nattliga drömmarna; få ihop dag & natt. Förlösa mina förträngda känslor, koppla ihop orsaker & verkningar. Samt att ta itu, systematiskt & beslutsamt, med gamla konflikter, inre & yttre. Klippa de osunda relationerna. Förändra de gamla förödmjukande destruktiva ovanorna & mönstrena. Kasta den förbannade jante-lagen överbord! Ta mitt skrivande på fullt allvar.
Börja göra saker som jag tycker om & som är roligt. Ställa sunda krav på mej själv & på medmänkor. Jobba på att förlåta & försonas, & be om förlåtelse & försoning. Vara rädd om mej själv, om andra, & kontakten med Det Heliga, med Gud. Tro på Den Goda Framtiden.

(är det någon som kommer på mer bra saker i livet?)

Jo... jag ska försöka skratta & gråta mer, & bli heligt vred.

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Johan Bergstjärna med Poeter.se id #21041 innehar upphovsrätten