

Publicerad 2012-04-04 22:27 av Peter_K65

I dag höll jag på att falla i en gammal känd fallgrop men såg den i tid och väjde undan...

En blick tillbaka

Igenkännandet är starkt, men det är inte välkommet

Plötsligt vrids tiden fyra år bakåt och jag känner det välbekanta
obehaget

Stressen ligger som en klump i halsen och gör det svårt
att andas

Måsten radas upp som en lång kedja av panik

Då: Bara kör på, nästa uppgift, nästa måste, nästa, nästa...

Nu: Tar en kort stund att reflektera och inse
att jag inte måste dra i denna kedja, inte måste snärjas in i den igen
Letar i min mentala verktygsväska och hittar
redskapen som hjälper mig stanna upp,
andas och ta mig ur den kvävande situationen

Inser att jag kanske har lärt mig att våga vara jag...

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Peter_K65 med Poeter.se id #40267 innehar upphovsrätten