

Publicerad 2023-10-29 12:54 av the wildcat

Börjar bli bra på det

lyssna på kroppen och inte enbart på knoppen
vad jag menar med det
minns du så bekymrad jag var
över du vänder dygnets timmar bak och fram

en överstimulerad människa
får svårt att sova
det kan man bli av olika orsaker
även av för mycket skärmtid
ögat utsätts ständigt för ljus
och melatoninet behöver John Blund
vet man när sömntågen avgår
blir det till hjälp
och fyller på kroppen
den sömn den behöver
en powernap hjälper

det envetna strilet håller dagen ut
om snö kommer inte krisen
satte på värmen för agaphantusarna
grät våta fläckar på golvet
de måste torka ut före knäpper av
annars ruttnar de rara knölarna
pysslet inomhus plockar i högarna
lämna bort skräpet sorteras av kulör

Godmiddagkram älskade uggla<3

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren the wildcat med Poeter.se id #102214 innehar upphovsrätten