

Att alltid tro det Värsta

Tar alltid ut det värsta i förskott

Har alltid kommit på det allra värsta som kan häna

Innan jag vet vad som kommer att hända

Det bryter ned mig

när detta händer hamnar i jag i en tillfällig skräckupplevelse i mina tankar
och jag drabbas av en stark ångest och rädsla

Jag kan inte tänka eller handla klart innan jag fått veta

Förbannat vare denna känslighet och brist på beteendeförändring

Hamnar alltid i den fällan och jag skrämmer upp mig själv

Jag vet att det är tankarna som leder till känslouttryckningar som ångest som
sedan kan leda till handling

Jag är så förbannat less på mig och mina reaktioner och det tar
massor av energi som jag kunde ha till andra saker

Nu väntar jag på ett telefonsamtal som skrämmer mig

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Fånga dagen med Poeter.se id #21224 innehar upphovsrätten