

Publicerad 2013-02-11 14:54 av Ole Sunnerfjell

Vi lever i en stressad tillvaro där alltför många har alltför fel fokus. Vi skall/kan vara olika men måste vara lika med att lyssna på den egen kroppen och själen och tänka på andra.

Baksidan av stressens tidevarv

Kör i 100 på motorvägen fram,
alla kör om one by one.
Varför denna stress på vägen,
när du sätter dig i så många farliga lägen.

Hets
Extra vakenhet,
Risk för halka,
Kan förorsaka olyckor för andra,
Mentalt svårt förbereda jobbet,
Lyssnar med halvt öra till nyheterna,
Ligger för nära bilar framför,
Måste om innan 2 - 1 väg,
Står det 110 skall man köra detta,
F--n, en lastbil framför.

Allt ger:
Risk för mentala åkommer,
Risk för fysiska åkommer,
Dålig hänsyn till andra,
Bristande omdöme,
Tunnelseende,
Bilen drar mer bensen,

Och...
Man vinner max 3 minuter på 3 mil.....?
Hur korkad får man va?

Varför springa i livet,
när det negativa är givet.

Reklam för allt,
o tror på allt

Ta en "pilla",
3 ggr per da

glöm motion och balans,
ge apoteket en chans

Gå på SPA slumra o stöna,
för att sedan i soffan dröna

Kontentan; Var finns egenvården idag??
På Apoteket
Soffan
I den taggade bilen

Nej, i dig själv

Lyssna på kropp och själ
och välj dina steg väl.
Kroppen behöver aktiv rörelse,
och själslig frigörelse.

~~(Jag är ingen predikant - bara sunt bondförnuft)~~

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Ole Sunnerfjell med Poeter.se id #43533 innehar upphovsrätten