

NAGY DÁNIEL

Türelem

Elharaptam a nyelvemet.
Nem roppant, mint elsőáldozó
foga alatt az ostya. A fájdalom
sem taszított álomba, ahogy az lenni
szokott egy migrénnel kezdődő napon.

Gondolom, valami múltbéli
dolog miatt történhetett az egész.
Kiengesztelhetetlen szülők, viszonzatlan
szerelmek. Esetleg felelőtlen állattartás.
Ezek szoktak lenni az okok.

Most a szájfeneéken pihentetem.
Gyógyuljon, kapjon újra erőre,
legyen ismét magabiztos,
forgassa bele a sötétbe vágyaim.
Részemről tehát ennyi.

Egy átfogatott falat
és a szájúreg óvatos letapogatása.
Egyébként csak a várakozás, hogy
gyógyuljon, gyógyuljon be a seb
a következő találkozásig.

How to be self-managed

A dohányzás iránti vágy leküzdésében segíthet, ha lefoglaljuk a kezünket és a szánkat.

De a javulás útja lehet az is, ha a fellépő kedvetlenségi érzetekkel szemben hatalmas fiziológiás elleningereket állítunk. Fontos megemlíteni, hogy vágyaink

sok nehézséget és álmatlan éjszakát okozhatnak a jövőben. Ezek megelőzésének legjobb módja, ha figyelmünket elfordítjuk aggodalmunk tárgyáról. A siker érdekében azonban nem elég a passzív óhaj.

Mindenekelőtt a panaszkodási hajlamot kell tűzzel-vassal kiirtani magunkból. Hisz tudjuk: a beteg, savanyú arcú embereket a kórházon kívül sehol sem fogadják szívesen.