

Geloof me maar, het kan helpen om zelftroost te geven,
zo kom je door de zwaarste momenten van pijn en verdriet heen,
ook al is het ook een kwestie van het moment overleven.

En hoe vaker je probeert jezelf troost te geven,
hoe beter je zal merken dat je makkelijker
door de zware momenten heen kan leven.

En als je dan verdrietig bent, hoef je niet in paniek te raken,
dan zoek je jouw comfortplekje op en laat je je tranen losbraken.

Je verdriet en pijn mogen er zijn en mag je laten gaan,
maar deze keer blijf je wel overeind staan.

Presteren

Ik moet de beste zijn, want anders doe ik het niet goed,
ik moet de hoogste cijfers halen, want dat is wat er in mijn hoofd moet.

Ik moet door naar de selectie met hockey
en ook nog minimaal drie keer hebben gescoord,
ik moet uitblinken in het gezin,
anders worden de nare gedachten niet gesmoord.

Ik moet competities winnen met piano
en door de selectie van het conservatorium heen,
ik moet de beste zijn van het orkest
en niet betrappt worden op fouten, ook al maak ik er geen één.

Ik moet winnen, altijd winnen, want als ik verlies, dan draai ik door,
ik maak mezelf gek door de druk die ik op mezelf leg,
maar toch ga ik er elke keer weer voor.

Hoe kom ik hiervan af, zodat ik ook van mijn hobby's genieten kan?
Misschien maar kappen met al dat competitieve,
zou dat al wat helpen dan?

Paniek

Complete chaos in je hoofd,
geen kant meer op kunnen, overzicht kwijt,
schreeuwend hoofd, rusteloze benen, een hoofd vol strijd.

Hoe stopt dit ondraaglijke gevoel, hoe pak ik dit aan?
Rennen, schreeuwen, vluchten,
wat kan ik doen om die paniek tegen te gaan?

Ik wil dat het nu stopt,
anders ga ik ontploffen en raak ik mezelf kwijt,
dan kan er van alles gebeuren en heb ik later weer spijt.

Ik probeer mezelf onder controle te houden door
te blijven ademen zoals ik heb geleerd,
gefrustreerd doe ik de ademhalingsoefeningen,
dan heb ik in ieder geval iets geprobeerd.

Maar de paniek in mijn hoofd gaat nog niet weg
en ik word alleen maar gekker,
ik blijf alles doen wat op mijn plan staat,
maar het lijkt wel averechts te werken, nou dat is lekker?!