

AKO MAŤ STRES V MALÍČKU

Doma sedím, vylihujem,
pri telke si prokrastinujem.
V tom mi príde klopať mamka:
„Čo to mám ja za darebáka!“

Kričí na mňa: „Nezarábaš!

A doma mi nepomáhaš!“

Áno, čistá Lewinova teória poľa,
pracovať alebo umývať riady- iná možnosť nebola.

Ja na to vravím: „Zarobím ja koláče!“

A tak som sa ujal práce.

Ludia moji, to vám bolo,
mňa tam všetko stresovalo.

Naozaj, nerobím si srandu,

Predstavoval som stresovú propagandu.

Srdce bije, potenie funguje,
eustress to všetko koriguje.

No časom je na mňa záťaž priveľká,
chýba mi pokoj a moja telka.

Tak utekám domov, hľadám mamku,
že musím vypísať sa na PN-ku.

Ona na mňa zazerá a vraví:

„Ten kortizol ti vymyl všetky dobré mravy!“

Za uši ma silno vyťahala
a o strese pri tom poučala.

Kamaráti moji, ja pravidelne meditujem,
športujem, spím a stres manažujem.
Dokonca- a to sa čudujem,
ja normálne rád pracujem.