

Poesi som terapi

Om jag känner några känslor
jag inte vill känna,
sorterar jag dem noga
och bygger ord med min penna

När mitt hjärta fylls av glädje
och jag bara vill le,
skriver jag ner allt i mitt block
så ni också kan få se

När jag är ledsen och sårad
och min själ är full av smärta,
skapar jag några rader
för att lätta mitt hjärta

Vad jag älskar att skriva
och läsa poesi..
För mig är det en mix
av passion och terapi