

Motivation

Objectif premier : perdre du poids
bien compliqué, ma foi
je ne sais pas pourquoi
mais la motivation me manque parfois !
Me contraindre à une quelconque discipline
l'esprit me mine
Faire des efforts constants
ce n'est pas évident
l'envie me manque
le sucre me fait défaut
bonjour les kilos !

Objectif second
dormir plus, pour de bon
à la fatigue dire non
et s'accorder un petit sieston
plonger dans un profond sommeil
récupérer des insomnies de la veille
écouter son corps qui dit non
pour ne pas glisser vers la dépression !

Troisième objectif :
ce dernier est sportif
bouger, remuer, transpirer
son équilibre stimuler
c'est bon pour ma santé
mais d'efforts
il faut redoubler
encore et encore...
Je n'en ai plus la volonté
je suis éreintée
avant même de commencer !
Enveloppée dans une sorte de torpeur
je manque de vigueur
je suis dans l'erreur, je le sais
mais je ne trouve pas la rigueur
et par la paresse me laisse entraîner !
Il faut réagir, agir et s'y tenir
car le pire reste à venir !
Je suis la seule responsable
de mon état général
et je me sens coupable
de le mettre à mal !
Mais je n'y arrive pas
et pour une fois
je baisse les bras !
Cette fichue maladie
aura t'elle raison de moi ?

