

LĘK –
JEST SILNY
BLOKUJE MNIE
PRZYCHODZI NAGLE
SZTYWNIĘJĄ MI RĘCE I NOGI
MĄDRE MYŚLI UCIEKAJĄ
PANIKA
MUSZĘ ZOSTAĆ W DOMU
TO NIE JEST PRZED LUDŹMI
TO JEST COŚ INNEGO
ALE SIĘ NIE PODDAJĘ
UMIEM GO POKONAĆ

NIEPOKÓJ –
OBAWA

FEAR –
IS OVERWHELMING
BLOCKS ME
COMES SUDDENLY
STIFFENS MY ARMS AND LEGS
INTELLIGENT THOUGHTS FLEE
PANIC
I HAVE TO STAY HOME
THIS IS NOT HIDING FROM PEOPLE
THIS IS SOMETHING ELSE
BUT I'M NOT GIVING UP
I CAN OVERCOME IT

ANXIETY –
ANGST

Andrzej Niedźwiecki 2020
Translated: Paweł Granicki