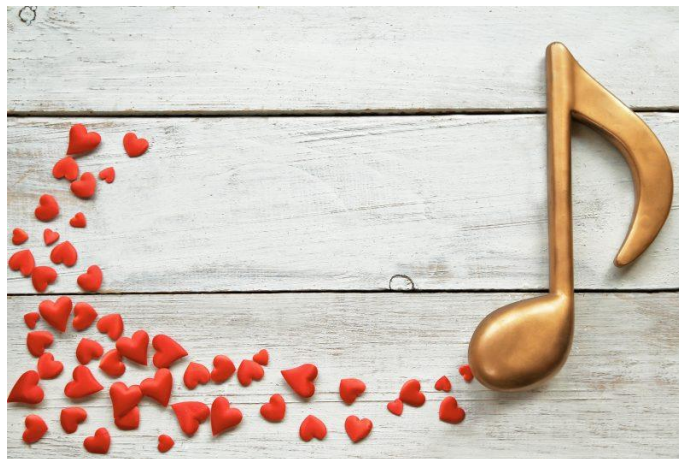


## Érzelmeim

Az érzelmek egyfajta kommunikáció a világgal, amik meghatározzák a gondolatainkat és a hangulatunkat.

Nekem az érzéseimet legjobban a zene tudja kifejezni. Amikor zenét hallgatok, akkor csupán a dallam és a szöveg létezik. Ez nálam egyfajta stressz-levezető dologként is funkcionál, ezért ha ideges vagyok, akkor zenére van szükségem.



<https://zeneveljobb.hu/>

Mostanában elég stresszes szoktam lenni, ami nagy részben az iskola miatt van. Úgy gondolom, hogy egy kicsit sok az a feladatmennyiség, amit nap mint nap kapunk. Alig volt egy olyan nap ezen a héten, hogy ne fájt volna a fejem. A számítógép egész napos használata nem csak a szemet rontja, hanem az agynak sem tesz jót.

De nem csak az iskola, hanem a magánéletem sem a legfényesebb. Nappal alig marad időm magamra a sok tanulás miatt, ezért az éjszaka folyamán pótolom az elmaradt órákat. Ezalatt azt értem, hogy sokszor alig alszom valamit, mert folyamatosan gondolatok cikáznak a fejemben, és nem jön álom a szememre. Másnap pedig ugyanúgy folytatódik ez a körforgás.



<https://www.runnersworld.hu/>

Néha nagyon magányosnak érzem magam, főleg azért, mert általában egyedül vagyok itthon, és tanulok. Nincs senki, akivel beszélhetnék, és elmondhatnám neki, hogy min megyek keresztül. A barátaim vagy elfoglaltak, vagy szimplán nincsen kedvük velem beszélni. Persze ez alól vannak kivételek, akik nagyon boldoggá tesznek azzal, hogy van idejük rám.

Szerintem nagyon fontos, hogy érzelmeinket kifejezzük, hogy a környezetünk tudja, mi zajlik bennünk, ugyanakkor azok elfojtása meg is betegítheti a lelket. Segít az is, ha kiírjuk magunkból...

Szekér Nóra 8.a Landerhegyi Sportiskolai Általános Iskola