

# "Neerslachtingheid (sonnettenkrans)"

Het dagelijks wat grauw en grijs gemaakt  
heeft ook invloed op stemming van de mens  
een herfstdepressie kent gevoelig grens  
het ondernemend wordt al snel verzaakt

geen reden voor paniek of alle hens  
de prikkelbaarheid wordt daarmee geraakt  
een roep naar extra licht wordt dan geslaakt  
die draaglijkheid bezorgt zowaar naar wens

een milder variant is winterbues  
die lijdt tot somber- en neerslachtingheid  
men voelt zich in een lusteloze roes

een therapie met licht brengt helderheid  
het reguleert en onderdrukt taboes  
herstel van cyclus dag en nacht gedijt

© oktober 2010, Mijler, BasicPublishing.nl