

## მარგოს პირადი დღიური (ჯაყოს ხიზნები 1ნაწილი მესამე მეოთხე თავები (გრძნობები და ემოციები

### 10 მარტი:სამშაბათი

დღეს ძალიან არეული და მძიმე გრძნობები მაქვს. თითქოს ყველაფერი, რაც ჩემ გარშემოა, ჩემზე ძლიერია და მე უბრალოდ ვუყურებ. შიში არ მტოვებს — განსაკუთრებით მაშინ, როცა ვფიქრობ მომავალზე.

მგონია, რომ მარტო ვარ, მიუხედავად იმისა, რომ ადამიანები ჩემ გვერდით არიან. ეს მარტოობა შიგნიდან მანვება და მაბნევს.

---

### 11 მარტი:ოთხშაბათი

დღეს უფრო მკვეთრად ვიგრძენი სირცხვილი და უხერხულობა. თითქოს საკუთარ თავს ვეღარ ვაკონტროლებ და ჩემი მდგომარეობა ყველასთვის შესამჩნევია.

მინდა რაღაც ვთქვა ან გავაპროტესტო, მაგრამ მაშინვე შიში მაჩუმებს. ეს ჩუმად ყოფნა კიდევ უფრო მძიმედ მიგრძნობს თავს.

ვხვდები, რომ შინაგანად ვიღლები და ვკარგავ ძალას.

---

### 12 მარტი:ხუთშაბათი

დღეს ჩემს თავში ორი გრძნობა ებრძვის ერთმანეთს. ერთი ამბობს, რომ უნდა გავძლიერდე და რაღაც შევცვალო, მეორე კი ისევ შიშსა და დაღლილობას მიბრუნებს.

ეს ბრძოლა ძალიან მღლის. მაინც არის პატარა სურვილი, რომ მდგომარეობა შეიცვალოს, მაგრამ არ ვიცი, რამდენად შევძლებ.

მარტოობა დღეს განსაკუთრებით მძაფრად ვიგრძენი.

ქეთი იკოშვილი