

7. 5. 2024

Cítím se dobře. Hlasy neotravují. Venku je pěkná zima. Těším se, až na začátku září pojedeme do Paříže. Já, manžel a dcera. Na čtyři dny po památkách, všichni se těšíme.

Večer jsme s manželem zapojovali světla v obývacím pokoji. Bylo to na dlouho, všechno vyměřit, přivrtat a instalovat. Aspoň nějaká změna. Teď máme v obýváku krásná světla.

8. 5. 2024

Dnes se cítím mizerně, špatně jsem spala, navíc už od rána hlasy a je mi smutno, tak nějak ze světa. Mám poslední dobou pocit, jako by mě ty hlasy sledovaly. Čekaly, co udělám špatně a střádaly si to, aby to pak na mě mohly v nestřežené chvíli vytáhnout. Slyším je ve své hlavě. Jsou tam usídleny. A ničím je nevyženu ven. Zase jsou silné. Někdy pomáhá, když si dám čaj a lehnu si. A poslouchám je jakoby zdálky. Jako by nebyly moje. To ostatně pomáhá vždycky, poslouchat je jakoby zdálky. Ony pak zeslábnou a odejdou. Hlavně je neposlouchat. To je jen cesta k sebeubližování si. Nepovídat si s nimi a určitě neodporovat. To je totiž pak ještě horší.

Po poledních lécích se hlasy zklidnily. Hodinu jsem spala. Manžel uvařil činu s rýží. Odpoledne byla dcera na hřišti a my jsme trochu pouklízeli.

