

De kracht van gedachten

Onderweg naar mijn vaccinatie denk ik nog eens goed na,
die bijwerkingen zijn vervelend en niet al te klein.

Ik twijfel voor ik de ggd binnenga,
want straks voel ik me na het vaccin niet meer fijn.

Maar ik ga toch naar binnen ik doe het voor oma,
maar ook mijn ouders en docenten wil ik niet besmetten.
Want zonder hen heb ik geen kans op mijn diploma,
ik lees over bijwerkingen waar ik op moet letten.

Twee dagen later gaat het dan toch mis.
Ik lig met hoofdpijn en met koorts in mijn bed
Dit waren de bijwerkingen als ik me niet vergis,
toch even langs bij de doc voor ik iemand besmet.

De dokter vertelt mij over het nocebo effect,
hier had ik nog nooit van gehoord.
Mijn gedachten hadden grote impact,
ze hebben mijn immuunsysteem verstoord

Hij vertelde mij dat mijn klachten
misschien niet door de vaccinatie komen,
maar door mijn gedachten.
Want dit zijn veel voorkomende symptomen.

De symptomen zijn een gevolg van mijn brein,
wat ik na zijn beknopte uitleg snap
Want het nocebo effect zorgt voor pijn.
De kracht van mijn gedachten is geen grap.