

Trying to fall asleep confronted by the **glow** of television at 3 am, or 4 am or 5 am is difficult. You cannot sleep comfortably here but your bedroom is just too lonely, too far away, too cold, your heart is beating too fast. You're covered in the **mist** of your own sweat, and You're afraid of what's happening to your body, to your emotions, to your common sense, so this is an open letter to the girl that you once were. The one that loved loudly like a thousand steel bands and danced with the feverish joy of a child just willing to appreciate her body. Remembering the voice, your voice and how it never fit on the inside. It existed within the full-throated shout of grown men. Outdoors amongst the trees, skinned knees, the freedom of dirt, and, mud, and rain. She is 25 now, that girl. And after a quarter of century of living and loving, she has become lonely and scared of heartbreak secrets and sadness wondering, what happened to 18? The innocent and fearless. This is about for once not hiding behind metaphors and similes and smiles and reconstructed laughter. This is about honesty, and truth and, falling in love and meaning. This about falling in love and leaving. This is about confusion and contradiction. A vegetarian who hates vegetables. A size 2 who will always try on a size 8 just in case something has changed. This is about changes about looking him in the face to say "I will fight for you, protect you". I swear to God this is about wanting someone to fight for you, protect you, swear to their God. This knowing that he won't, and still finding the strength to leave. This is about fatigue and being tired of being there when no one seems to be there for you. So maybe this about changes, about the pills hidden in your underwear drawer. About five hours in the gym. About two weeks of only water and power bars. So this is about shame. About finally admitting that things aren't ok. This is about saying now that you know the truth, would you please love me anyway because this is about humility and admitting that you need help, and sleep, and hugs, and permission to cry, despite the strength you were often accused of. This is about relinquishing control. Taking a breath. Stepping back. This is about 3 am, 4 am, 5 am, 6 am, 7 am, 8 am, 9am, still no sleep. The **glow** of TV. You bathed in sweat, tears, the need for noise, the quiet that confides you, and the chaos that only keep you moving.

Espanol

Essayer de s'endormir face à la lueur de la télévision à 3 heures ou 4 heures ou 5 heures est difficile. Vous ne pouvez pas dormir confortablement ici, mais votre chambre à coucher est tout simplement trop solitaire, trop loin, trop froid, votre cœur bat trop vite. Vous êtes couvert dans la brume de votre propre sueur, et vous avez peur de ce qui se passe à votre corps, vos émotions, à votre bon sens, de sorte Ceci est une lettre ouverte à la jeune fille que vous étiez autrefois. Celui qui aimait fort comme un millier de bandes d'acier et a dansé avec la joie fiévreuse d'un enfant qui vient de prêt à apprécier son corps. Se souvenir de la voix, votre voix et comment il ne rentre à l'intérieur. Il existait dans le cri à pleine gorge des hommes cultivés. Extérieur au milieu des arbres, genoux écorchés, la liberté de la saleté, et, la boue et la pluie. Elle est maintenant de 25, cette fille. Et après un quart de siècle de vivre et d'aimer, elle est devenue solitaire et peur de secrets de chagrin et de tristesse se demander, ce qui est arrivé à 18? L'innocente et intrépide. Il est question, pour une fois pas se cacher derrière des métaphores et des comparaisons et sourires et des rires reconstruit. Ceci est une question d'honnêteté et de la vérité et, tombant dans l'amour et le sens. Ce sujet de tomber en amour et en laissant. Ceci est

de la confusion et de contradiction. Un végétarien qui déteste les légumes. Une taille 2 qui sera toujours essayer une taille 8 juste au cas où quelque chose a changé. Ceci est des changements à son sujet regardant en face-à-dire "Je vais me battre pour vous, vous protéger». Je jure devant Dieu présent est de vouloir à quelqu'un de se battre pour vous, vous protéger, jure à leur Dieu. Cette sachant qu'il ne sera pas, et de trouver encore la force de quitter. Ceci est de la fatigue et d'être fatigué d'être là quand personne ne semble être là pour vous. Alors peut-être ce à propos de changements, sur les pilules cachés dans votre tiroir de sous-vêtements. Environ cinq heures dans le gymnase. Environ deux semaines seulement de barres d'eau et d'électricité. Donc, cela est à propos de la honte. A propos admettent enfin que les choses ne sont pas ok. Ceci est de dire maintenant que vous savez la vérité, auriez-vous s'il vous plaît aimez moi de toute façon parce que cela est à propos de l'humilité et admettre que vous avez besoin d'aide, et le sommeil, et des embrassades, et la permission de pleurer, malgré la force que vous étiez souvent accusé de. Ceci est à propos de l'abandon du contrôle. Prenant une grande respiration. En prenant du recul. Ceci est d'environ 3 heures, 4 heures, cinq heures, six heures, sept heures, 8 heures, 9 heures, toujours pas le sommeil. La lueur de la télévision. Vous en sueur, les larmes, la nécessité pour le bruit, la tranquillité que vous confie, et le chaos qui ne vous font bouger.

Français

Essayer de s'endormir face à la lueur de la télévision à 3 heures ou 4 heures ou 5 heures est difficile. Vous ne pouvez pas dormir confortablement ici, mais votre chambre à coucher est tout simplement trop solitaire, trop loin, trop froid, votre cœur bat trop vite. Vous êtes couvert dans la brume de votre propre sueur, et vous avez peur de ce qui se passe à votre corps, vos émotions, à votre bon sens, de sorte Ceci est une lettre ouverte à la jeune fille que vous étiez autrefois. Celui qui aimait fort comme un millier de bandes d'acier et a dansé avec la joie fiévreuse d'un enfant qui vient de prêt à apprécier son corps. Se souvenir de la voix, votre voix et comment il ne rentre à l'intérieur. Il existait dans le cri à pleine gorge des hommes cultivés. Extérieur au milieu des arbres, genoux écorchés, la liberté de la saleté, et, la boue et la pluie. Elle est maintenant de 25, cette fille. Et après un quart de siècle de vivre et d'aimer, elle est devenue solitaire et peur de secrets de chagrin et de tristesse se demander, ce qui est arrivé à 18? L'innocente et intrépide. Il est question, pour une fois pas se cacher derrière des métaphores et des comparaisons et sourires et des rires reconstruit. Ceci est une question d'honnêteté et de la vérité et, tombant dans l'amour et le sens. Ce sujet de tomber en amour et en laissant. Ceci est de la confusion et de contradiction. Un végétarien qui déteste les légumes. Une taille 2 qui sera toujours essayer une taille 8 juste au cas où quelque chose a changé. Ceci est des changements à son sujet regardant en face-à-dire "Je vais me battre pour vous, vous protéger». Je jure devant Dieu présent est de vouloir à quelqu'un de se battre pour vous, vous protéger, jure à leur Dieu. Cette sachant qu'il ne sera pas, et de trouver encore la force de quitter. Ceci est de la fatigue et d'être fatigué d'être là quand personne ne semble être là pour vous. Alors peut-être ce à propos de changements, sur les pilules cachés dans votre tiroir de sous-vêtements. Environ cinq heures dans le gymnase. Environ deux semaines seulement de barres d'eau et d'électricité. Donc, cela est à propos de la honte. A propos admettent enfin que

les choses ne sont pas ok. Ceci est de dire maintenant que vous savez la vérité, auriez-vous s'il vous plaît aimez moi de toute façon parce que cela est à propos de l'humilité et admettre que vous avez besoin d'aide, et le sommeil, et des embrassades, et la permission de pleurer, malgré la force que vous étiez souvent accusé de. Ceci est à propos de l'abandon du contrôle. Prenant une grande respiration. En prenant du recul. Ceci est d'environ 3 heures, 4 heures, cinq heures, six heures, sept heures, 8 heures, 9 heures, toujours pas le sommeil. La lueur de la télévision. Vous en sueur, les larmes, la nécessité pour le bruit, la tranquillité que vous confie, et le chaos qui ne vous font bouger.

试图入睡面临电视的光芒在凌晨3点，或者凌晨4点或5点多是困难的。你不能睡得舒服这里，但你的卧室是太孤单，太遥远了，太冷了，你的心脏跳动过快。你覆盖在你自己的汗水雾气，和你怕什么，是发生在你的身上，你的情绪，你的常识，所以这是一个公开信，女孩，你曾经是。那个爱大声就像一千钢带，舞着一个孩子刚愿意欣赏她的身体的狂热欢乐之一。记住的声音，你的声音和它如何不会适合在里面。它存在的成年男子全喉大叫之内。户外树丛里，皮肤的膝盖，污垢的自由，和泥，和雨。她是25，现在，那个女孩。和四分之一的生活和爱的世纪后，她已成为孤独和害怕心碎秘密和悲伤想知道，发生了什么事18？天真无畏。这是关于一次不是躲在后面隐喻和明喻和微笑和重建的笑声。这是关于诚实，真理和，恋爱和意义。这对坠入爱河，并离开。这是关于混乱和矛盾。素食者谁不喜欢蔬菜。大小2谁都会尽力在一个大小为8，以防万一事情已经改变。这是有关的望着他的脸说：“我会为你而战，保护你”的转变。我向上帝发誓，这是关于希望有人来为你作战，保护你，发誓他们的神。这明明知道他不会，而且还找到了力量离开。这是关于疲劳和厌倦了在那里的时候，似乎没有人在那里等你。因此，也许这一下变化，有关藏在你的内衣抽屉丸。约五小时的健身房。大约两个星期的只有水和能量棒。因此，这是羞耻。关于终于承认事情并不正常。这是关于说现在你知道了真相，你会请爱我呢，因为这是关于谦逊，承认你需要帮助，而睡，拥抱，和权限哭了，尽管你经常指责的实力。这是关于放弃控制权。吸了一口气。退一步。这大约是凌晨3点，4点，5点多，6点，7点，8点，上午9点，仍然没有睡觉。电视的光芒。你沐浴在汗水，泪水，需要有噪音，即倾诉你安静，混乱，只有让你感动。