

Streicheleinheiten gegen Frust und Stress

Beitrag von „Hermine“ vom 19. Januar 2006 17:27

Gute Frage, im Moment hängt sie nämlich eher durch.... die Unmengen von Schnee und die riesige Entfernung von zu Hause deprimieren mich nur noch- am liebsten würde ich mich ins Bett verkriechen und nur noch schlafen. 

Aber wenn ich mich dann dazu aufraffen kann:

- Nach ein bisschen Training auf dem Stepper und Stretching geht es mir meistens wieder etwas besser.
- auch Unmengen an Tee oder Cappuccino
- zuviel Schokolade (obwohl ich ja drauf verzichten wollte )
- ab und zu (leider viel zu selten) ein Spaziergang im Winterwald oder ein Cafébesuch mit einer Freundin (die leider im Moment im Lehrprobenstress ist )
- und am Wochenende schon mal Brautkleider probieren *gg*