

fit bleiben im Herbst

Beitrag von „Mohaira“ vom 29. September 2009 19:41

Oh ja das kenne ich! Gerade wieder absolut akut.

All das, was du genannt hast, versuche ich auch. Oft mit mäßigem Erfolg, weil ich oft nicht weiß, woher ich die Zeit nehmen soll, um Sport zu machen oder super toll zu kochen. Vor allem bin ich alleine... da motiviert es oft noch weniger für mich alleine das super Menü zu kochen.

Ich lese und male gern in meiner Freizeit. Das in Verbindung mit Musik und einem Glas Wein ist manchmal Balsam für die Seele. Wenn ich mal zu Hause bin, mache ich gerne mal die Sauna von meinen Eltern unsicher.

Aber es sind alles natürlich auch Zeitfaktoren. Ich merke, dass mir meine Freunde fehlen. Bin letztes Jahr erst nach NRW gezogen. Ich habe zwar einige Leute hier kennengelernt, aber wir wohnen sooo weit auseinander, dass Treffen lange und gut geplant sein müssen. Wäre ich noch in meiner Heimat (Marburg), dann würde ich zusehen, dass ich meine Leute regelmäßig sehe. Es muss ja nicht lange sein, aber ich denke soziale Kontakte sind echt wichtig, sonst geht man unter.

Außerdem hilft mir mein Zeitmanagement. Ich nehme mir nicht zuviel vor, aber auch nicht zuwenig und setze mir knallhart Grenzen und häng mich abends einfach vors TV o.ä.!

Und nicht zu vergessen Licht... ich habe viele tolle Lampen, die jetzt wieder vermehrt zum Einsatz kommen. Ansonsten müsste ich mich mit Anlauf irgendwo verstecken 😊

P.S.: Flocker? WO sind deine HOBBYS????