

# fit bleiben im Herbst

**Beitrag von „Mohaira“ vom 29. September 2009 20:10**

Also Flocker... wenn du den 3ten Teil von Stieg Larsson noch nicht gelesen hast, dann gehts dir wirklich beschissen. 😞

Also ich lese mittlerweile immer mindestens 10 Seiten oder ein Kapitel, wenn ich ins Bett gehe. Egal wieviel Stress ich habe. Das geht immer, weil es mir gut tut.

Ich denke, dass jeder von uns mal das Gefühl hat, dass es einem zuviel wird und über den Kopf wächst. Aber genau deswegen sind deine Hobbys ja so wichtig. Teil deine Zeit anders ein, soweit es geht. Geh abends lecker essen, gönn dir mal eine Massage, mach eine halbe Stunde power-sleeping nachmittags (nicht länger und hilft enorm), mach dir nen lecker Tee abends und häng dich ans Telefon und ruf Freunde an....

Was spricht gegen ein Glas Wein? Wenn du nicht jeden Abend was trinkst und das noch zuviel, dann ist doch auch nix gegen einzuwenden.

Mach dir mal einen heißen Kakao mit Sahne und flez (kennst du das Wort) dich vor nen schönen Film mit Partner/ in, falls es da wen gibt.

Kopf hoch!