

Ich kann nicht abschalten..

Beitrag von „primarballerina“ vom 13. Oktober 2010 18:49

Mir hilft oft ganz schnell mein mp3-Player. Je nach restlicher Akku-Laufzeit - ich meine jetzt meine eigene, nicht die vom Player 😊 - lege ich mich dann mit Musik (schnellere Einschlafzeit) oder einem Hörbuch (längere Zuhörzeit) ins Bett. Da ist die Grübelei ruckzuck vorbei. L.G. Pia