

Erschöpft und müde auch in den Ferien?! - Was macht ihr?

Beitrag von „Meike.“ vom 15. Oktober 2010 13:18

Gleich morgens um 8.30 am Schreibtisch sitzen und die Tageskorrekturen wegarbeiten, da bin ich noch konzentriert und habe dann das Gefühl, das Belastendste weggeschafft zu haben. Dann Sport zum Ausgleich, dann Notwendiges (einkaufen / putzen), und dann Angenehmes (Partner , Familie, Freunde, Kultur , Faulenzen) ... so, dass der Tag immer erfreulich zu Ende geht. Das hat einen positiven Einfluss auf das subjektive Ferienerleben, das Einschlafen und die generelle Fitness (bis auf spätnächtliches indisches Essen. Das hat einen Einfluss auf die ... möchtet ihr gar nicht wissen 😄 ... jedenfalls hab ich nicht so gut geschlafen.)