

Immer müde

Beitrag von „leila“ vom 11. Februar 2007 14:35

Oh, ich kenne das Problem so gut.

Früher habe ich den Lehrermittagsschlaf immer belächelt, heute würde ich ihn auch am liebsten täglich halten.

Ich komme mittags, so gegen 14.30 Uhr, nach Hause, esse erst mal, schaue dann einfach stupide etwas fern und versuche mich dann an den Schreibtisch zu setzen.

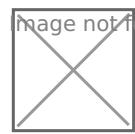
Meistens klappt das dann erst so gegen 17 Uhr. Was schon recht spät ist, wie ich finde.

Abends ärger ich mich dann oft, dass ich am Nachmittag so spät angefangen habe. Aber diese Auszeit brauche ich einfach.

Grundsätzlich muss ich aber noch sehr an meinem Zeitmanagement arbeiten. Unter anderem auch, weil ich die Wochenenden nicht immer nur mit Arbeit verbringen will.

Freitag war der erste Tag seit langem, an dem ich abends mal auf ein Konzert gegangen bin. Heute war ich beim Brunchen. Diese Abwechslung tut gut und ist auch wichtig.

Vitasprint und Orthomol habe ich auch schon probiert. Das hilft wirklich gut. Was auch zu empfehlen ist "Molat" aus dem Reformhaus. Werde ich mir Montag auch mal wieder holen. Kann man immer mal schön in den Kaffee, Joghurt, etc. einröhren und schmeckt eigentlich ganz gut. Proben gibt es auch davon.



Jetzt aber wieder zurück an den Schreibtisch oder doch erst ein Mittagsschlafchen??

VLG Leila