

“chillen“Lernen

Beitrag von „Seepferdchen“ vom 9. Januar 2019 17:40

Mache ein Hobby, bei dem du wirklich abschalten kannst und mache es wirklich konsequent mindestens einmal pro Woche. Denke auf keine Fall: ich habe so viel zu tun, ich habe keine Zeit für ein Hobby - du brauchst Zeit zum Abschalten, sonst manövriert du dich in den Burnout rein. Ansonsten beriete alles nur so vor, dass du zu 80% zufrieden bist, das reicht normalerweise, für die restlichen 20 % gehen super viel Zeit drauf und es fällt kaum auf.

VG Seepferdchen