

Gesund bleiben bzw. werden

Beitrag von „Kopfschloss“ vom 14. Mai 2019 11:51

Hallo zusammen,

momentan gehe ich körperlich wie emotional auf dem Zahnfleisch.

Mir ist sehr bewusst, dass ich mich mehr um mich kümmern sollte. Leider weiß ich nicht wie.

Mein Alltag ist Stress pur: Schule, Kinder, Haushalt, politisches Engagement, Mann, Eltern unterstützen ...

Alles wichtig. Wo und vor allem, wie soll ich da noch groß Prioritäten setzen?

Mein Verstand blitzt durchaus ab und an auf und sagt mir, dass ich auch wichtig bin und dass ich so nicht weitermachen kann.

Raubbau an Körper und Geist...sozusagen.

Ich glaube, ich brauche ein bisschen Input.

Komplett ändern kann ich meinen Alltag nicht, also keine Totaloperation, aber vielleicht reichen für den Anfang auch kleine Eingriffe. 

Was macht ihr, um gesund und fit zu bleiben?

Was hilft euch, den Alltag gut zu bewältigen?

Viele Grüße vom erschöpften Kopfschloss