

# Schulpause und Entspannung- wie möglich?

Beitrag von „CDL“ vom 11. Januar 2020 17:34

[Zitat von samu](#)

...oder weniger zu trinken, damit man seltener muss.. (...)

Ja, das ist wirklich einfach nur ungesund. Wir alle dürfen immer wieder aufs Neue besser auf uns achten und müssen uns selbst daran erinnern, dass wir das wert sind. Ich habe die Weihnachtsferien auch diesbezüglich zu einer kleinen Introspektion genutzt und musste feststellen, dass ich während des Refs immer schlechter auf meine Ernährung geachtet habe, weil mir die Kraft zunehmend fehlte zum Einkaufen und Kochen. Schon zweimal täglich etwas zu essen war zeitweise viel für mich. Ich versuche gerade wieder besser auf mich achtzugeben (alle 2 Tage für zwei Tage gesund kochen, 2-3x täglich essen, genügend trinken im Tagesverlauf, ausreichend Pause machen, mich nicht an meinem Selbstanspruch aufreiben,...) und hoffe, das auch nicht so schnell wieder im Alltagsgeschäft zu vergessen. Mal schauen, wie gut das klappt.