

Umgang mit Erschöpfung - kleine Erleichterung im Alltag?

Beitrag von „MilaB“ vom 1. November 2020 21:25

Yoga machen, Bilder malen und Bücher lesen zum Abschalten (am besten mit einer möglichst langen Reihe anfangen, damit du gut damit beschäftigt bist). Handy abends aus der Hand legen, Fernseher auslassen.

Plan machen bzgl. s.o. Schule wechseln.