

Self-Care im Lehrerberuf

Beitrag von „Philio“ vom 12. Juni 2021 18:51

Meine Variation der Grundbedürfnisse ☐☐:

Genug ~~und~~ gesund essen, viel (Wasser Kaffee) trinken, jeden Tag bewegen und optimalerweise an die frische Luft (Edit: *mit einem Kaffee und einer Zigarette*) sowie viel (Edit: *zu wenig, da ich spät ins Bett gehe,*) Schlaf