

# Stress und Alkohol

Beitrag von „Websheriff“ vom 7. Januar 2022 21:14

## Zitat von Catania

nehme mir nach der Schule die Zeit und lege mich hin. Nicht immer schlafe ich, aber ich ruhe (im dunklen Zimmer, Augen geschlossen, absolut still liegend, aber ohne zu schlafen) - und das ganz bewusst.

Kann ich mit eigener Erfahrung nur unterstützen!