

Sozialer Akku gefühlt immer leer

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 5. Februar 2024 10:22

Zitat von Der Referent

Sport, Sonnenlicht und eine aufgeräumte Wohnung sollen Wunder helfen.

Zudem möglichst auf high-processed foods verzichten.

Und das lädt den sozialen Akku auf? Während ich alle diese Dinge gut finde, habe ich dadurch nicht mehr Lust auf Menschen und sehe auch den Zusammenhang nicht.