

Sozialer Akku gefühlt immer leer

Beitrag von „pepe“ vom 5. Februar 2024 18:18

Sonne, Wohnung aufräumen (wenn die Sonne nicht scheint!), natürliche Lebensmittel, Sport,

Zitat von Miss Othmar

Ich würde noch ausreichend Schlaf ergänzen. Fehlendes Sonnenlicht kann man auch durch eine Tageslichtlampe ergänzen.

Und dann stürzt sich jede/r (von Depressionen geplagte) Introvertierte wieder voll in die Menschenmenge ...