

NUR noch krank - wie habt ihr euch abgehärtet?

Beitrag von „Leo13“ vom 21. Februar 2024 15:34

Nicht nur auf den Körper schauen, auch auf die Seele. Auf sich achten, sich Ruhe und Erholung gönnen, gute Beziehungen pflegen, Streit vermeiden, lieben und geliebt werden, schöne Momente mit Freunden und/oder Familie schaffen. Mens sana in corpore sano. Das wird leider oft verkannt. Wer unglücklich ist, ist oft krank. Wer Glück empfindet, hat ein besseres Immunsystem.