

Depressive Verstimmung oder so

Beitrag von „Lamy74“ vom 28. Februar 2024 22:52

Deine Worte hätten 1 zu 1 von mir sein können ☹️. Ich warte und hoffe tatsächlich auf den Frühling, die Sonne, das Licht und die Wärme und darauf, dass manche der genannten Dinge einfach vorbei gehen.

Also mehr so die "Kopf in den Sand" Taktik. Für mehr fehlt mir die Energie, leider. Vitamin D und 1-2x Sport/Yoga schaffe ich, an gesünderer Ernährung, mehr frischer Luft und mehr Geduld mit allen um mich herum, scheitere ich.