

Depressive Verstimmung oder so

Beitrag von „Irving“ vom 29. Juni 2024 21:38

Hey, fühl dich gedrückt! Klingt echt überwältigend, was du gerade durchmachst. Manchmal hilft es, einfach mal einen Schritt zurückzutreten und kleine, machbare Ziele zu setzen. Atme tief durch, vielleicht hilft ein Spaziergang oder einfach mal abschalten. Du bist nicht allein, viele von uns fühlen sich ähnlich.