

image not found or type unknown



Dies ist ein alter Witz mit viel Wahrheit. Die Gründe, warum Sie verstehen können, dass Sie wirklich in den Urlaub fahren müssen, sind nicht so viele, aber sie sind ziemlich bedeutend. Und tief auf den Körper einwirken, wenn Sie keine Zeitpause einlegen. Ich weiß das für mich!

Schließlich sind Anzeichen von chronischem Stress offensichtliche alarmierende Signale: Reizbarkeit bei Angehörigen, Konzentrationsschwierigkeiten bei Routineaufgaben, chronische Spannungskopfschmerzen, Rückenschmerzen, Magenprobleme oder schwerwiegendere Gesundheitsprobleme.

Schlafstörungen können ein Symptom für Überlastung und Stress sein, und es kann auch bedeuten, dass Sie zu sehr mit Ihrer Arbeit beschäftigt sind und alles andere vergessen. In diesem Szenario können Sie wirklich wie Ihr schlechtes Foto werden! Sie müssen in den Urlaub fahren!

Du hast deinen Sinn für Humor verloren. Dies ist ein sehr wichtiges Signal: Sie verstehen, dass es nicht mehr so einfach geworden ist, Sie zum Lachen zu bringen, oder es fällt Ihnen schwer, in einer Problemsituation eine lustige Seite zu finden. Ist dies ein Zeichen einer bevorstehenden medizinischen Depression? In den Urlaub!

Ein weiteres Zeichen: Dinge, mit denen Sie sich leicht abfinden oder die Sie vorher erledigen konnten, scheinen jetzt unüberwindliche Hindernisse zu sein. Das Fehlen einer vernünftigen Sichtweise kann natürlich ein Zeichen dafür sein, dass Sie Ihre mentale Einstellung ändern müssen. Sie möchten nicht wie Ihr problematischstes Foto sein?

Wenn Sie nur dann ein Glas Wein trinken, wenn Sie von der Arbeit oder der Universität nach Hause kommen, zu viel essen oder die Übungen vergessen, ist es an der Zeit, sich zu schütteln. Reisen wird viel helfen!

Und trotz der komischen Natur der Situation und der Dummheit des oben genannten Witzes sind Stress und seine Folgen keine Witze mehr. Reisen und ein langer Urlaub sind sehr teuer!