

16. NOV - 19. NOV

# ES WIRD ALLES GUT

KW 46

Dienstag:

Der Tag beginnt ich räume nach dem Morgenessen die Küche auf. Die Abwaschmaschine habe ich dann noch ausgeräumt. Dann habe ich 3 Waschkörbe zusammengelegt. Meine Stimmung ist wieder viel besser. Nur bin ich immer ein bisschen müde. Ich notiere mir aber ab jetzt den Schlaf zu dem ich komme. In einer Woche muss ich auf 56 Stunden kommen.

Ich habe zum Mittag Rahmschnitzel mit Nudeln gemacht. Am Mittag habe ich ein Power Nap gemacht. Das hat mir gut getan.

Nach dem Mittag habe ich dann mit Lilli "Guetzlet" wir haben 3 verschiedene Satten gemacht.

Am Abend habe ich dann die Kartoffeln aufgemacht für die Kühe. Und später habe ich lang mit Lilli Einrad fahren geübt. Und so schnell war der Tag wieder vorbei.

Mittwoch:

So wie immer steht am Morgen Haushalt an. Alle 3 Kinder sind weg so konnte ich Streifen und Andres Kleider - schrank ausmisten und aufräumen das dauerte ca 3h. Das hat sich aber so gelohnt. Ich mag diese arbeiten mag ich besonders. Es beruhigt mich. Am Mittag habe ich wieder ein Mittagsschlaf gemacht. Am Nachmittag haben wir den Müll bereitz gemacht. Ich habe den gegen Abend noch ein Spaziergang mit den Kinder gemacht :)

Donnerstag:

Ich bin um 6:45 Uhr aufgestanden. Am Morgen steht wieder Haushalt an, ich habe das Bad geputzt, und Wäsche gemacht. Dann habe ich die Eier gebohrt und getrost gestempelt. Der Tag verlief dann ganz normal.

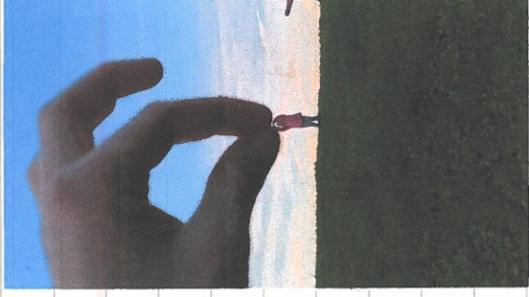
Freitag:

Der Tag beginnt. Morgens steht Haushalt am späten am Nachmittag habe ich dann mit Lilli zusammen Anetzlichter gebacken.

Die Woche ist wieder vorbei.



Es sind die kleinen Sachen die mich zu einer inneren Ruhe bringen



Lilli, Siri und ich haben einen kleinen Spaziergang. Es tut mir gut.



## Prioritäten setzen!

Ich habe mir am Wochenende vor genommen Sachen machen die mich glücklich machen. Am Samstag konnte ich seit langem wieder ausschlafen. Später bin ich dann mit meiner in die Stadt am eben "Maret". Ich habe Leute beobachtet. Am Mittag habe ich ein Mittagsschlaf gemacht. Später am Abend habe ich mit meinen besten Freunden was unternommen. Am Sonntag habe ich mich aufgerafft und habe mein ganzes Zimmer ausgeräumt. Ich hatte dafür die letzten Wochen keine Motivation. Jetzt fühlt sich das super an. Erfolgreiches Wochenende:)