

**9. August 2018**

**Wenn einen am helllichten Tag die Müdigkeit überkommt**

Meine Kinder, vielen Menschen ergeht es so, dass sie von jetzt auf gleich, wie man so schön sagt, eine extreme Müdigkeit bekommen und wenn sie die Möglichkeit haben, sich auf der Stelle hinlegen und in Sekundenschnelle sofort einschlafen. Dieser Schlaf dauert oft nur wenige Minuten bis ca. eine halbe Stunde. Danach sind die meisten Menschen etwas irritiert, da sie sonst nicht am Tage schlafen. Ihr jedoch, Meine Kinder, seid danach meistens erfrischt und könnt euren täglichen Aufgaben weiter nachgehen. Wie kommt jetzt diese spontane Müdigkeit, wie es scheint, zustande? Nun, es liegt meistens daran, dass ihr bei heißen Temperaturen des Nachts nicht genügend Tiefschlaf bekommt und der Körper es sich dann am Tage nachholen möchte. Auch starke Konzentration im Auto bei heißen Temperaturen macht recht schnell müde. Achtet da bitte auf die Vorzeichen und gönnt euch ein "kurzes Nickerchen" auf einem Parkplatz beispielsweise. Ich helfe allen Meinen, Mir treuen Kindern, in diesen kurzen Auszeiten am Tag, den Körper wieder mit allem zu versorgen, was er benötigt - im Rahmen seines Lebensplanes. Amen.