

13. November 2018

Müdigkeiten am Tag

Meine Kinder, es kommt immer wieder vor, dass ihr nicht so gut schlaft und dann am Tage müde seid. Einige von euch nutzen dann am Mittag oder auch am frühen Nachmittag eine "Mittagspause" und legen sich 15 - 30 Minuten hin. Ich helfe euch dann in dieser kurzen Zeit auch in den Tiefschlaf zu kommen, wenn ihr darum bittet, damit euer Körper wieder Kraft und Energie tanken kann. Gerade dann, wenn ihr extrem müde seid und die Augen kaum noch aufhalten könnt, ist es sinnvoll, sich einige Minuten hinzulegen. In extremen Situationen reichen auch 3-5 Minuten zur Regeneration, da Zeit, wie ihr ja wisst, relativ ist und ich sie im Schlaf bei euch dehnen kann. Wer beruflich keine Möglichkeit zum Schlafen hat, sollte einen Teil der offiziellen Mittagspause dafür nutzen. Es gibt sogar einige Meiner Kinder, die sich in der Mittagspause bei extremer Müdigkeit auf die Toilette zurückziehen oder in ihrem eigenen Auto es sich gemütlich machen und dort wenige Minuten im Tiefschlaf regenerieren. Die innere Uhr wird geistig gestellt und so verschläft man nicht. Der Mensch ist kreativ und anpassungsfähig und wenn er möchte, kann er auch sehr einfallsreich sein. Amen.