

20. November 2018

Die Freude am Morgen

Meine Kinder, die Kälte und auch das triste Wetter, macht vielen von euch zu schaffen. Ich empfehle euch daher, schon am Morgen, direkt nach dem Aufwachen, eine innige Freude an den Tag zu legen und zuerst ein inniges Gebet zu sprechen. Ihr werdet feststellen, dass das sehr befreiend ist und auch hilft, mit guten Energien in den Tag zu starten. Gesegnetes Wasser getrunken und dann die Nahrungsergänzungsmittel eingenommen, die ihr nehmen möchtet, geben dazu Kraft und einen Energieschub für den Tag. Auch ein sorgfältig ausgewogenes Frühstück ist empfehlenswert und dann kann der Tag kommen, wie er mag - ihr seid geschützt, behütet und wohl gestärkt. Amen.