

**2. März 2019**

**Wenn der Körper sich den Schlaf holt, den er braucht**

Meine Kinder, es kommt bei vielen Menschen regelmäßig vor, dass sie sich z.B. nach dem Mittagessen oder auch so, wenn sie frei haben, hinlegen und ein sogenanntes "Nickerchen" machen. Meistens liegt es daran, dass der Körper signalisiert, dass er etwas ruhen oder schlafen möchte und die meisten von euch werden das kennen: Man legt sich für einige Minuten hin und hält ein kleines "Nickerchen" und ist danach wieder fit und frisch. Sehr viele Menschen machen es auch in ihrer Frühstücks- oder Mittagspause und sogar, wenn sie sich für eine gewisse Zeit aufs "stille Örtchen" zurückziehen, da sie dort ungestört sind. Der Körper bekommt oftmals nicht genügend Schlaf und sofern es möglich ist, holt er diesen nach. Da Zeit, wie ihr ja wisst, relativ ist, kann Ich auch bei einer Schlafenszeit von weniger als einer Minute den Schlafenden trotzdem in die Tiefschlafphase holen und er kann dort Energie tanken oder andere konstruktive Dinge tun. Nur am Steuer des Autos beispielsweise solltet ihr nicht in den sogenannten "Sekundenschlaf" verfallen, denn dann haben eure Schutzengel "Alarmstufe Rot" bei euch. Gönnst euch einfach auch zwischen durch ein paar Minuten Schlaf, wenn euch danach ist - vorausgesetzt, ihr habt auch die Zeit dazu. Amen.