

**4. April 2019**

**Wenn ihr übermüdet seid**

Meine Kinder, wenn ihr euch körperlich oder geistig überfordert habt oder euer Körper dringend eine Pause benötigt, so solltet ihr sie ihm auch geben. Es ist niemand damit geholfen, wenn ihr euch verausgabt. Gerade an Tagen, an denen ihr euch nicht so wohl fühlt, solltet ihr bewusst auf euren Körper achten, Meine Kinder. Ihr wisst, dass es verschiedene Faktoren gibt, die Einflüsse auf euren Körper haben. Wer sich daran hält, hat es in der Regel einfacher, als der Mensch, der alles ignoriert und bis an seine Belastungsgrenze geht. Amen.