

**7. März 2020**

### **Entschleunigung**

Meine Kinder, in dieser hektischen und schnelllebigen Zeit ist es sinnvoll, wenn ihr – so oft es für euch möglich ist – euer Leben entschleunigt und die Seele, das Herz und den Körper zur Ruhe kommen lasst. Ob ihr dieses nur über innige Gebete mit Mir tätigt oder anderweitige weitere Dinge macht, bleibt euch überlassen. Wer jetzt beispielsweise voller Freude schon morgens nach dem Aufwachen innig mit Mir betet, hat einen ganz anderen Start in den Tag und kann ihn viel bewusster angehen. Das Gleiche gilt auch für eure Mahlzeiten, Meine Kinder. Ihr wisst ja, wie wichtig das Segnen von Speis und Trank ist und danach das Einspeicheln von jedem Biss während des Essens. Auch Flüssigkeiten könnt ihr einspeicheln, Meine Kinder. Probiert es einmal aus und mit der Zeit werdet ihr auch Gefallen daran finden, wenn ihr es denn zulasst. Die heutige hektische und stressige Welt muss man nicht annehmen. Jeder Mensch kann sich seinen eigenen Rhythmus erschaffen. Wer jetzt sagt: „Ich muss aber bei der Arbeit ein bestimmtes Pensum schaffen“, dem sage Ich: Dann kannst du als Ausgleich vorher und hinterher zur Ruhe kommen und entschleunigen. Wenn ihr merkt, dass eure Körper den Stress in der Arbeit schier nicht mehr bewältigen kann, solltet ihr darüber nachdenken, ob es so sinnvoll ist, diesen hektischen Beruf weiter auszuüben, oder ob euch eure Gesundheit und euer Seelenheil wichtiger ist. Ich führe alle Meine, Mir treuen Kinder, auf allen Lebenswegen und helfe ihnen auch, ihr Glück und ihren Frieden zu finden. Amen.