

**26. Februar 2021**

**Bei Kräften bleiben**

Meine Kinder, in diesen Zeiten ist es wichtig, dass ihr, so weit es immer möglich ist, euch so gesund und nahrhaft wie möglich ernährt. Eure Körper brauchen Energie, damit sie richtig funktionieren. Deshalb solltet ihr bei Kräften bleiben, Meine Kinder. Soll heißen: Ausreichende Nahrung, genügend, möglichst gesegnetes Wasser und eure guten Taten, Gedanken und Gebete, die euch ebenfalls mit feinstofflicher Kraft versorgen, die bei Notsituationen schnell in grobstoffliche Kräfte umgewandelt werden können. Ernährt euch so, dass es ausreicht und ihr euch kräftig fühlt, ohne euch zu überessen oder ohne zu hungern, solange genügend Essbares, was ihr auch mögt und mit eurer Lebenseinstellung vereinbaren könnt, da ist. Meine Kinder, ihr bekommt immer Hilfe von Mir in schwierigen Zeiten. Amen.