

**10. Februar 2022**

**Dem Körper Gutes tun**

Meine Kinder, es ist sinnvoll und auch wichtig, seinem Körper regelmäßig Gutes zukommen zu lassen, solange es möglich ist. Das kann über die Nahrung geschehen, durch gesegnetes Wasser, über das innige Gebet, aber auch durch Dinge, die euch und eurem Körper guttun. Dabei ist auch die Seele automatisch mit involviert. Gönnst euch Dinge, die eurem Körper, eurer Seele und eurem seelischen Zustand guttun. Das kann innerhalb oder auch außerhalb eures Hauses/Wohnung geschehen. Meidet Stress jeglicher Art, soweit es geht und versucht, weiterhin in eurer inneren Mitte zu bleiben, von wo aus ihr täglich eure freiwilligen guten Taten so liebevoll leistet. Alles wird gut! Amen.