

**13. Februar 2022**

### **Gedankenhygiene**

Meine Kinder, es ist wichtig, dass ihr auch immer wieder versucht, eine Hygiene eurer Gedanken zu starten. Wenn ihr merkt, dass ihr euch habt verleiten lassen, Dinge auszusprechen oder auch nur zu denken, die nicht gut waren, so könnt ihr dieses wieder reinigen, über ein inniges Gebet mit Mir. Selbstverständlich könnt ihr es auch selber löschen, wenn ihr merkt, dass es euch passiert ist. Oftmals versucht die andere Seite über bestimmte Schlüsselworte oder Schlüsselsätze den Menschen bestimmte Informationen in den Kopf zu setzen. Wenn ihr also merkt, dass plötzlich etwas Negatives da ist, dass nicht von euch kommt, könnt ihr sofort im Geiste oder auch laut „**JESUS CHRISTUS IST SIEGER!**“ mehrfach sagen und es muss dann weichen. Deshalb ist es ja auch so gefährlich, vor dem Schlafen gehen Filme oder Sendungen zu schauen, durch die dann solche Informationen bewusst den Menschen ins Unterbewusstsein gepflanzt werden können, wenn man sich nicht bewusst davor schützt. Ich habe euch ja schon des Öfteren gesagt, dass es gut wäre, kein Fernsehen oder nur wenige gezielte Sendungen zu schauen, woran sich auch viele von euch halten. Ideal zur Reinigung des ganzen Geistes ist es, einen Spaziergang an der frischen Luft zu tätigen und sich nicht von Alltagsgeräuschen ablenken zu lassen. Ein Waldspaziergang oder auch ein Spaziergang am Meer sind da beispielsweise gute Vorschläge. Selbstverständlich könnt ihr euch auch daheim mit Geräuschen aus der Natur erfreuen oder auch in die Stille gehen, was einige von euch auch regelmäßig praktizieren. Achtet einmal auch bewusst darauf, was ihr persönlich sagt und versucht, eure Wortwahl ganz bewusst zu wählen. Alles wird gut! Amen.