

9. April 2022

Bewusster kauen

Meine Kinder, es ist in dieser besonderen Zeit sehr wichtig, bewusster die Nahrung zu kauen, einzuspeicheln und auch bewusst darauf zu achten, wann der Körper ein Sättigungssignal aussendet. Die meisten weltlich-orientierten Menschen essen zu schnell, lassen sich dabei immer wieder ablenken und / oder beeinflussen und merken dadurch gar nicht, wie viel Leid und Arbeit sie dadurch ihrem Körper zufügen. Ihr benötigt jetzt weniger Speis und auch der Trank – am besten gesegnetes Wasser zum überwiegenden Teil – sollte ebenfalls schluckweise getrunken werden und möglichst auch eingespeichelt sein. Ihr seht, es ist sinnvoll, den Tag über immer geistig mit Mir verbunden zu sein. Wer dieses bei Speis und Trank berücksichtigt, wird merken, dass es eine positive Veränderung gibt. Alles wird gut! Amen.