

11. April 2022

Bewusster denken

Meine Kinder, neben dem bewussten essen und trinken, ist es genauso wichtig, bewusster zu denken. Dazu gehört auch auf jedes Anzeichen oder jede Regung eures Körpers zu achten. Durch das bewusste essen und einspeicheln, signalisiert euch euer Körper sehr präzise, wann er denn gesättigt ist. Wird zu schnell gegessen, ist das Sättigungsgefühl kaum wahrnehmbar und hinterher hat der Mensch oft Verdauungsprobleme oder andere Wehwehchen. Wer jetzt bewusst denkt, reagiert in allen Dingen anders und überlegter und vermeidet die oftmals vorschnellen Reaktionen, die Nachteile mit sich bringen können. Zum bewussten Denken gehören aber auch die Überlegungen, wann und wieviel der Körper an Nahrung wirklich noch benötigt, denn Ich sagte euch schon, dass ihr weniger essen braucht, um satt zu werden, da viel feinstoffliche Energie auch mit dem Atmen aufgenommen wird. Wer bewusst denkt, wird auch in kurzer Zeit viele Dinge, die um euch herum geschehen, mit anderen Sichtweisen und Sinnen wahrnehmen, denn dadurch, dass ihr euch von der abhängig machenden Matrix der anderen Seite gelöst habt, werden automatisch alle Sinne geschärft und der Durchblick, wie und was auf Erden passiert, verstärkt. Alles wird gut! Amen.