

**18. September 2024**

**Auszeiten sind wichtig**

Meine Kinder, Ich kann es euch gar nicht oft genug sagen, wie wichtig Auszeiten für Körper, Geist und Seele sind. In dem Moment, wo ihr merkt, dass euer Körper dringend eine Auszeit oder Erholung braucht, solltet ihr auf ihn hören und diese auch bewusst zulassen. Wer jetzt noch im Berufsleben steckt, sollte diesbezüglich flexibel werden und schauen, dass eine Auszeit genommen werden kann und wenn es nur die Mittagspause ist oder ihr euch aufs "Stille Örtchen" zurückziehen könnt. Einige von euch haben das so perfektioniert, dass sie es schaffen, in Auszeiten von wenigen Minuten wieder Kraft und Energie zu tanken, indem sie sich bewusst mit Mir im innigen Gebet verbinden und eine Kurzschlafphase einlegen, in der sie dann alle Energie bekommen, die sie dringend benötigen, da, wie ihr wisst, Raum und Zeit für Mich nicht existiert und Ich in euch die Zeit dehnen kann, wie Ich möchte. Soll heißen: Auch wenn ihr nur wenige Minuten oder Sekunden schlaft, könnt ihr hinterher ausgeruht und wieder fit sein. Alles wird gut! Amen.