

**3. Februar 2025**

## **Bewegungen sind sinnvoll**

Meine Kinder, es gibt bei euch ein altes Sprichwort: "Wer rastet, der rostet." Dieses Sprichwort sollten sich alle Menschen zu Gemüte führen, denn Bewegung ist immer gut. Wenn jetzt einige von euch sagen: Die Zipperlein und Wehwehchen sind so stark, dass ich mich kaum noch bewegen kann, so sage Ich euch: So ändert doch bitte eure Denk-, Sicht- und Handlungsweise, so dass ihr euch auch schon über die kleinsten Fortschritte freut. Nehmt eure Zipperlein und Wehwehchen an und bedankt euch dafür, dass sie da sind, denn sie zeigen euch, was denn da alles noch in und an euch gelöst bzw. verändert werden darf. Versucht einmal euer Alter komplett auszublenden. Es gibt kein "dafür bin ich zu alt", sondern nur sich selber etwas vormachen. Ihr wisst, dass Zeit relativ ist und somit auch das Alter. Wenn ihr in eurem Kopf und eurer Denkweise dieses dahingehend ändert, dass es kein zu alt gibt, sondern nur den Gedanken daran, so werdet ihr feststellen, dass vieles möglich ist. Ich gebe euch jetzt einmal ein Beispiel: Einige Meiner, Mir treuen Kinder, hatten schon Lähmungen. Nur durch das Umdenken im Kopf, dem Wissen, dass Ich euch helfe und Vertrauen in Meine Engel, die euch beiseite stehen und dem Willen, wieder gesund zu werden, haben sie es geschafft, die Lähmung zu beenden. Ein Beispiel war Flora, die Frau Meines Schreibkanals hier. Einige von euch haben z. Zt. Altlasten abzulegen bzw. umzuwandeln, die sie daran hindern zu laufen bzw. sich allgemein zu bewegen. Ich empfehle euch täglich mehrfach ins innige Gebet zu gehen und sich dafür zu bedanken, dass jetzt einerseits die Ursache dafür gefunden wurde, um aber auch in diese Ursache hineinzugehen und Vergebensarbeit zu leisten, zum anderen auch weiterhin in inniger Liebe all das im innigen Gebet Mir zu übergeben, damit eine Wandlung der Situation geschehen kann. Dieses erfordert natürlich ein konsequentes Dranbleiben und einen starken Willen, gepaart mit der Gewissheit, dass es aufwärts geht, auch wenn der Prozess scheinbar im Schneckentempo vorwärts geht. Ihr müsst euch aber auch im Klaren darüber sein, dass diese Resonanzen, die das bewirkt haben, zum Teil aus diesem Leben kommen oder aber auch als Anhängsel aus früheren Leben mit hinübergenommen wurden. Wer beispielsweise sich über viele Jahre falsch ernährt, muss z.B. damit rechnen, dass der Körper Resonanzen entwickelt. Ich gehe jetzt explizit auf mehrfachen Wunsch über das innige Gebet auf die kleinen Schritte und Fortschritte ein. Freut euch von Herzen über jeden Fortschritt, auch wenn er noch so klein ist und fällt nicht gleich in ein Tal voll Tränen, wenn ihr den einen oder anderen Tag mit Rückschritten zu tun habt, denn alles ist resonanzabhängig. Soll heißen: Nicht jeder Tag ist gleich und auch eure Energien sind es nicht. Grämt euch nicht, wenn ihr Tage dabei habt, an denen es eben nicht vorwärts geht. Malt euch vor eurem geistigen Auge die Situationen so aus, dass ihr voller Freude, schmerzfrei wieder laufen könnt. Wer die Möglichkeit hat, sollte sich auch an der frischen Luft bewegen oder zumindest regelmäßig lüften, damit frischer Sauerstoff ins Haus bzw. die Wohnung kommt. Wer

mag, kann für sich einen Plan aufstellen und ihn so gestalten, dass er abwechslungsreich ist, denn immer nur die gleiche Strecke zu gehen, mürbt den Körper. Die Abwechslung im Leben ist wichtig bei der Bewegung. Deshalb könnt ihr auch gerne Ausflüge machen und dann an verschiedenen Orten euch etwas angucken und dabei euren Körper bewegen. Wichtig ist aber auch, dass ihr immer genügend trinkt, wobei das gesegnete Wasser von Mir den größten Stellenwert hat. Achtet aber auch darauf, dass ihr dem Körper etwas gönnt, was er gerne mag, denn dann ist eure Motivation weiterzumachen, größer. Wer von euch Haustiere hat, kann diese in die Bewegung mit einbeziehen. Gerade das „Gassi“ gehen mit dem Hund, ist eine wunderbare Möglichkeit, einerseits in die Natur hinauszugehen und andererseits durch Abwechslung verschiedene Orte und Plätze zu besuchen. Gerade für Rentner oder Menschen mit einer sitzenden Tätigkeit, empfiehlt es sich entweder sich einen Hund anzuschaffen oder aber zu Fuß unterwegs zu sein. Natürlich kann auch ein Heimtrainer oder das gute, alte Fahrrad genommen werden. Ich empfehle euch aber nicht die Fahrräder mit elektrischem Antrieb zu benutzen, denn sie strahlen eine sehr starke, negative Energie aus und sind ähnlich wie die „mobilen Alleskönner“ gesundheitsgefährdend. Alles wird gut! Amen.