4. März 2021

Was dem Körper gut tut

Meine Kinder, jegliche Art von Reinigung – sowohl innerlich, als auch äußerlich, tut dem Körper gut und oftmals auch dem Geist und der Seele. Selbst umräumen der Zimmer, der Wohnung, des Hauses oder auch der Garage, um nur einige zu nennen, kann da schon große Erfolge bringen. Es ist nämlich überaus wichtig, dass ihr euch in Zeiten, wo ihr nur begrenzt hinausdürft, wohl fühlt und das geht auch durch aufräumen, umräumen und „ausmisten“. Die Nahrung zu euch zu nehmen, die ihr besonders gerne mögt – sofern ihr sie da habt, kaufen könnt oder selber kreieren, ist auch ein wichtiger Faktor, um sich wohl zu fühlen. Vollbäder nehmen, duschen oder auch Kneipp Kuren – je nach Gefühl und Impuls, werden diese Dinge daheim getätigt, um dem Körper etwas Gutes zu tun. Meditation, Entspannung, den Hobbies nachgehen und vieles mehr, kann auch dazu beitragen, sich innerlich und äußerlich wohl zu fühlen. Wer es jetzt schafft, auch jeden Tag seine freiwilligen, guten Taten mit Freude und inniger Liebe zu tun, kann dann in den meisten Fällen überglücklich abends ins Bett gehen, denn ihr wisst ja: Auch wenn es noch nicht so aussieht: Alles wird gut, Meine Kinder! Amen.