

**7. Mai 2022**

**Wenn der Körper Schlaf benötigt**

Meine Kinder, wenn ihr übermüdet seid oder euer Körper anderweitig anzeigt, dass er dringend schlafen möchte, so geht darauf ein. Sollte es während der Arbeit oder Autofahrt sein, so versucht Pausen zu bekommen bzw. dringend einzulegen. Ich führe es so, dass manchmal nur wenige Minuten ausreichen, damit ihr wieder körperlich fit werdet. Ihr wisst ja, Zeit ist relativ. Alles wird gut! Amen.