28. Dezember 2019

Tägliche Übungen

Meine Kinder, es gibt gewisse Dinge und Übungen, die solltet ihr täglich absolvieren, so weit es euch möglich ist. Zunächst einmal bin Ich sehr erfreut, wie oft und wieviele Gebete, Lichtsendungen, Siegesrufe und gute Taten bzw. Gedanken täglich in freiwilliger Weise von euch getätigt werden. Aber auch an euch solltet ihr denken und z.B. nach dem Aufwachen zuerst beten, dann gesegnetes Wasser trinken und dann erst das Bett zu verlassen. Vor dem Frühstück ist es empfehlenswert mindestens 500ml Wasser zu trinken, besser einen Liter. So könnt ihr eurem Körper ein entsprechendes Signal geben, der euren Darm anregen soll und mit dem Stuhlgang auch Schlacken, Ablagerungen und störende Faktoren auszuleiten. Etwa 15 Minuten vor einer Mahlzeit ausreichend Wasser trinken und nach der Mahlzeit auch. Währenddessen bitte nichts trinken, damit der Körper auch die Möglichkeit hat, dieses optimal zu verstoffwechseln. Wenn ihr euch für alles von Herzen kommend bedankt, was man euch Gutes tut und anders herum selbstlos auch helft und gebt, wird dieses als Resonanz auch in positiver Weise zu euch zurückkommen. Achtet auch auf eure Worte, Handlungen und Gedanken. Haltet eure Kanäle in euch rein und wenn einmal etwas Negatives jeglicher Art in euch erscheint, lasst es nicht zu und übergebt es Mir zur Wandlung. Ihr dürft andere Menschen z.B. darauf hinweisen, dass Fluchen etc. ihnen nur selber schadet und unter dieser Rubrik laufen fast alle gebräuchlichen Ausdrücke der Wut. Einige von euch haben es sich schon so angewöhnt, dass sie selbst bei Berichten im Fernsehen sofort „nicht fluchen“ sagen, wenn dort solche Ausdrücke getätigt werden. Bedankt euch auch bei eurem Körper bzw. dem Darm, wenn ihr Stuhlgang hattet oder euer Körper euch beispielsweise Warnsignale gegeben hat, dieses oder jenes nicht zu essen bzw. zu trinken. Wer bewusst sein Leben lebt, wird feststellen, dass alles viel einfacher und stressfreier funktioniert. Amen.