



## **Entspannen**

Vernachlässige nicht die Zeiten der Entspannung. Beim Entspannen gibst du dir selbst, deinem Körper, die nötige Zeit sich aufzuladen, sich aufzufüllen. Wir wissen die Forderungen des Lebens sind zur gegenwärtigen Zeit sehr stark - wir möchten sogar sagen, auch sehr verführerisch - deshalb denke daran dich zu entspannen, wann immer du kannst. Unter "Entspannen" verstehen wir, einfach zu Gott zu gehen, dich einzustimmen in das Gottesbewusstsein und lass dir Zeit dabei. Lockere die Anspannung des physischen Körpers. Geh zum Ort der Erkenntnis, zu deinem Bewusstsein, dass alles gut ist.

**Trost und Heilung**