



Tagesrituale die Dich beflügeln & weiter in Deine Kraft bringen <3
Herzliche Grüße & einen wunderbaren Segen an Dich- MGH (Marc-Garius-
Heinrich oder „Mit Gottes Hand“ 😊

Alle wunderbaren nachfolgenden Amazon Produkt Links gehören zu meinem Affiliate Partner Programm, wo ich eine Provision dankbar erhalte.

(Foto + Memo: <https://t.me/GARIUSGryphon/307>)

Tagesrituale, um in die Kraft zu kommen – harmonische Kreisläufe sind wichtig, intuitive Veränderungen, göttliche Disziplin aus dem Herzen. Anpassungen sind vielversprechend & empfehlenswert – In einem gesunden Körper fühlt sich Dein Geist & Deine Seele sehr wohl - & das Licht & die Liebe wird stärker & Gott, die Quelle kann stärker durch Dich wirken ♡ - Es wird wunderbar ♡ & Dein Göttliches Uhrwerk läuft einwandfrei! Oft sind es DEINE Alten ICHAnteile + Wesen + EGO, welche Dich nicht loslassen auf 333% in Liebe zu transformieren & ALLES zu verändern.



Dein Lebensfeld wird sich mit ALLEM was hier für Dich ist und den anderen Dokumenten vollkommen „neu“ aufbauen, ausrichten, verändern & neukreiert werden. Viele Seelen haben noch nie Ihr göttliches souveränes Leben „gelebt“ und waren fremdbestimmt im Thun, Denken & Sein.

Aus dem ehemaligen MATRIX Stress (von der Schulzeit bis zum Studium | Ausbildung | Arbeit – dauert es sich zu entkoppeln & dass sich alle alten „Überlebensprogramme & Mangel“ deinstallieren hinzur neuen Neuronalen Neuprogrammierung Deines Gehirns + Kohärenz von ALLEM)

[Schau hierzu auch gerne meinen kostenfreien Workshop im Werte von 2222€ ♡](#)

1. **Achtsamkeit & Gebet: Am Morgen** – ruhige Entspannungsmusik als Weckmusik oder Gott weckt dich – bei mir passiert das automatisch – zwischen 4.33 Uhr & 8.33 Uhr ☺ Am besten mit der frühen Tagesenergie im Einklang (NaturPrinzip - Zyklus) – Orientierung an den Vögeln ☺
 - a. 22 Tiefe Atemzüge für Licht & Liebe
 - b. Deine erste körperliche Bewegung geschieht in Liebe & Harmonie
 - c. Du startest – wohlgestärkt & als junge Göttin | Gott in deinen Tag in voller Harmonie
 - d. Vielleicht noch ein kraftvolles Gebet für Deinen Start in den Tag mit Deiner Frequenz Ausrichtung für den Tag | kommenden Tage (Energiefluss & Aufmerksamkeit) ☀
 - i. Schau dazu gerne in mein kostenfreies KraftGebet, auch im GottKrafPaket zu finden ☀
 - e. Sei Dankbar für das alltägliche, Dein geschenktes Leben & Lebe direkt den Gegenwertigen Moment & begeben Dich in DEIN Lebensfeld & Segne Deinen Tag zum höchsten Göttlichen Wohle aus Deinem Herzen mit ALLEM & Alles & lasse Dich von Gott segnen 🙏
 - f. Sei losgelöst von der Vergangenheit & der Traumwelt & kehre ein in kristallklares Tageswachbewusstsein – Das schreibe ich ganz bewusst in dieser Energie 💎
 - g. Danke Mutter Erde, dass Du auf Ihr lebst, Danke den Tieren um Dir, den Pflanzen, Deinen Ahnen, Deinen Engeln & Geistiges Begleitern anderer Art 🐉 – Alles was Dir im Geiste erscheint & vom Herzen ausgesprochen wird ❤️
 - h. Baue eine Reinigung Deiner Oase in der Morgendphase des Tages ein. Und Reinigung sollte im in ALLEN Ecken & sogar Digital auf allen Technikwesen sein + Ordnung = männliches Prinzip)
 - i. Gerade Hier hat jeder große Spiegelpunkte über sein aktuelles Sein
 - ii. Erlerne aus dem Herzen & mit Freude zu Reinigen ❤️
 - i. Wo wir schon dabei sind – Bitte einmal am Tag Freitanzen aus dem Herzen zu den Lieblingssongs Deiner Wahl & sowieso viel herzlich lachen ❤️ „Wenn Du das liest, kannst Du direkt loslegen 😊“
 - i. Denn eigentlich Liebe Seele, ist das LEBEN im Sinne jeden Tag ein Geschenk!!!

Danke das ich im JETZT lebe. Atme tagtäglich so oft wie möglich bewusst – wirklich BEWUSST. Jeder Meister ist Meister der Atmung 🙏

2. **Duschen:** Kaltduschen – am besten mit energetisierten & gefilterten Wasser oder in der Natur + Eisbad im Winter ☺ Trau Dich & Los geht's – Das Dokument ist geladen mit der höchsten Frequenz an Motivation aus dem Herzen, Selbstliebe, Löwenmut & Überwindung ✨ Gute Seife & Shampoo kennst Du bereits aus dem Transformationsplan. Salz (Salzpeeling) mit dabei zu haben macht Sinn für die Aurareinigung. Alle meine Kleidung wird mit der Energie Gottes gesegnet 😊 – frisch gewaschen = Wasser = Wasser kann Informationen aufnehmen 📺 GottProfiTipp
3. **Trockenbürsten & Hautpflege & Zahnpflege** nach der Energie Dusche (fast jeden Tag) | [Es gibt sogar eine Trockenbürste mit Kupfer](#) (ich habe eine mit Kupfer & eine reguläre vegane, beide im Link)
 - a. Regt Durchblutung an
 - b. Regt Lymphfluss an (Giftstoffe aus Leber transportieren)
 - c. Immunabwehrzellen im Bindegewebe werden stimuliert
 - d. Schlacke werde freigegeben und abtransportiert
 - e. Ausschüttung Glückshormone / hilft bei Cellulite

- f. Qi Energiefluss wird optimiert
- g. Für die Haut halte ich es einfach – Pflege erfolgt über gesegnetes [natives Kokosöl](#) oder [100% Aloe Vera](#) oder HeilErde Masken bzw. auf dem Körper (Rügener Heilkreide, Luvos, Betonit) -je nach dem wonach sich der Körper gerade sehnen tut – siehe Ernährungsplan) – weniger ist Meer & Seelenglanz erfolgt im Kerne immer aus dem Innen ❤️
- h. Für Meine Zähne, wie im Transformation & Ernährungsplan beschrieben, eine hochwertige fluoridfreie Zahnpasta & ein [Kupfer Zungenscharber \(Link\)](#) & oft mache ich morgens mit Oliven oder Kokosöl + Minzeöl: ÖLZIEHEN ✨
- i. Über Zahnpasta, Fluoride, Deo, Shampoo, Seife und vieles Meer, hast Du bereits das aller besten in meinem Ernährungs & Transformationsplan ❤️ [im Kostenlosen GottKraftPaket Teil 1](#)

4. **Lymphpunkte & Energiepunkte massieren und abklopfen & besprechen**

- a. Am besten von Fuß bis Kopf sich einmal abklopfen – Flache Hand, mit der geballten Faust oder grazile Punkte mit den Fingerspitzen – Dabei an Liebe, Heilung, Klarheit, Reinheit, Licht, Gott – Denken oder gar Aussprechen – Dich selbst beschwingen <3 – mit klarem Geist & Seelensein im Körper (Tempel) ankommen ❤️

5. **Dein Waldbad erleben, genießen in Aller Dankbarkeit, am besten jeden Tag und Erden über Ende oder Direkt Barfuß für den Elektronenaustausch** ❤️

- a. "Stress - / Alltagsbrille", falls noch aufgesetzt - > abnehmen
- b. Sinne schärfen & alle Bäume, Tiere, Blumen & Waldwesen begrüßen ❤️
- c. Im Hier und Jetzt ankommen 🧡
- d. Keine Technischen Geräte mit Funk oder NFC Karten dabei haben (frei von Angst) 😊
- e. In Dankbarkeit mit der göttlichen Natur zusammenfinden 😊
- f. Sich Erden & mit der Natur verbinden 🌳
- g. Intuitive Wege auswählen und nichts planen 🧡 & auch mal abseits vom Wege gehen 🧡
- h. Lass das innere Kind raus & lebe, liebe, lache, tanze 🎵
- i. Baumlebewesen und Krafttiere bewusst wahrnehmen 🦋
- j. Bewusste Atemzüge 🌬️
- k. Verbindung zu Mutter Natur und zu Gott 😊
- l. Jede Bewegung bewusst wahrnehmen und in Liebe "ausführen" ❤️
- m. Vom Herzen jeden Menschen grüßen ❤️
- n. Sich selbst und damit auch seine Seele erkennen & tiefer spüren 😊
- o. Unabhängig in welcher Situation oder bei welcher Begegnung mit anderen Menschen, seine eigenen Ängste erkennen, diese nach und nach auflösen & „zufällige“ Begegnungen richtig deuten 😊
- p. Die Frequenzen der Natur wahrnehmen & die Elemente spüren
- q. Komm deine wahre Größe und geistige Stärke Du wunderbare Seele
- r. Deine Inspirative & Göttliche Ideen

6. **Tönen (Raunen)**

- a. Am besten an einem wunderbaren NaturKraftplatz
- b. Achte auf Deine Atmung & Spüre die Töne durch Deine Zellen gehen in den verschiedenen EnergieKraftbereichen (Chakras)

- c. Lass die Töne A,E,I,O & U durch dich tönen & vibrieren – ein einfaches UR Wissen der Katharer & Atlanter mit viel Tiefe dahinter für den Eingeweihten. Fange an & Du spüren – was es auf lange Sicht wunderbares mit Dir tut. ❤️

7. **Energetischer Schutz** ✨

- a. Jeden Morgen: Anlegen der vollkommenden Rüstung Gottes & Energetische Schutzkugel
<https://t.me/GARIUSGryphon/346> (Teil 1 – 3)
Fortfolgend: <https://t.me/GARIUSGryphon/877> | Hier hat sich einiges getan – in meinem [Gottkraftpaket II für 22 € - erhältst Du die allerneusten Werkzeuge](#) – Und noch Meer ❤️

8. **GEBET (innig) & KERZE:** Oft zünde ich **Abends** eine Kerze (SelenitKerzenhalter) mit den Gedanken an Gott in & mit mir an, Mutter Erde & Meine Ahnen an (immer intuitiv & jedes Mal erlebe ich diesen Moment neu und verbinde mich tief meinem seelischen Herzraume + vertikale Ausrichtung).
a. (Feuer ist prinzipiell immer ein heiliges & feinstoffliches „Portal“ (mit den richtigen Gedanken & der richtigen Anwendung)
b. Gehe nach Gefühl gerne auch mal bewusst mit Sprache oder geistig – ganz intensiv in den Kontakt mit Gott zwischen 15 & 30 Erdminuten – spüre dann tiefer die ALL umfassende Kreation von ALLEM & DU bist natürlich mit dabei als Meisterwerk hier auf der Erde im gegenwärtigen Moment. Erlebe hier Deine eigenen Wunder ✨

9. **Ätherische Öle:** [Zirbenturm](#) (oder Würfel) - oder [KaltDiffuser für Deine Oase \(Mundgeblasenes Glasstück\)](#)

Und hier der [göttliche Hammer fürs Auto: \(Alternative ohne Eigeneinfüllung Ätherischer Öle\)](#)- in welchem ich übrigens zwei Amethysten & ein Selenitturm habe ✨

Diese Öle würde ich immer empfehlen zu haben:

[Rose](#), [Zirbe](#), [Lavendel](#), [Orange](#), & [Wachholder](#), [Minze](#) ✨

- a. Orangenöl | Rosenöl | Lavendelöl aufs Kopfkissen am **Abend** vor dem Schlafen gehen ☺
b. Denn Duftmoleküle sind in der Lage, ohne Umwege direkt zum limbischen System zu gelangen – und so Einfluss auf unsere Emotionen zu nehmen.
c. Das limbische System ist der Teil unseres Gehirns; es beinhaltet verschiedenerer Gehirnbereiche der auch als Steuerzentrale für folgendes darstellt: Motivation, Kreativität, Sympathie/Antipathie, Sexualität, Emotionen, Gedächtnis, Lernbereitschaft, Konzentration und den vegetativen Funktionen unseres Körpers (Atmung, Herzstätigkeit, Blutdruck, Körpertemperatur, Verdauung....). Weitere wichtige Steuerzentren im Gehirn sind Thalamus, Hypothalamus, Hypophyse und Zirbeldrüse. Alle zusammen sind die Regler des Körpers und der Gefühle, Empfindungen. Sie steuern täglich unsere Hormone die durch unsere Blutbahnen die so zu ihrem Bestimmungsort gelangen um unsere Körperfunktionen zu kontrollieren. Einige Hormone reagieren blitzartig andere verursachen langsame aber dafür enorme und langzeitige Veränderungen im Körper.
d. Düfte sind somit Informationen für Gehirn, Nerven und Hormon und Immunsystem. Sie arbeiten Hand in Hand zusammen! (Siehe Bild unten)
e. Gleichzeitig werden mit der Duftinformation Bilder, Gefühle und Emotionen von früheren Begebenheiten, Menschen, Landschaften, Gegenständen und Situationen assoziiert. Als Tor zum

„Unterbewusstsein“ können Duftreize das limbischen System zur Aktivierung lange verschollener Erinnerungen stimulieren, und in das Gedächtnis zurückgerufen werden.

- f. Ich mache gerne regelmäßig noch ein Dampfbad mit [35 Kräuteröl](#), welches Du für so viele Dinge dankbar nutzen kannst (Körperöl, Mundspülung, Dampfvnebler, Fuß & normales Bad | Sauna) ❤️
- g. An der Stelle solltest Du auch eine [SalzLampe](#) (Frei von BergSprenung) in Deinem Schlafzimmer haben (ich habe mehrere verteilt, wegen der vielseitigen Wirkung)
- h. **Warum räuchere ich nicht?** Der Ursprung aus dem Atlantis wissen ist viel reiner. Räuchern, Feder, Tierhäute auf Trommeln & ALL das Schamanismus hat einen eigenen Ursprung, welchen viele Menschen unwissentlich folgen oder sie haben noch Seelische Leben, welche in Kopplung dazu stehen – und sind noch nicht „bereit“ für das erweiterte & reinere kristalline Bewusstsein (Christus, Marie, Atlantis). ALLES hat Geist, die Frage ist immer, welchem es angehört & welcher UrSchöpfung. Ich weiß, dass einige beim Lesen getriggert sind – Doch das ist gut so. Du bist ja nicht durch Zufall hier gelandet 🙏🐾

10. **Gebet, Vergebung & Visualisierung, Segnung:** abends bis 5 bis 20 Minuten ins Gebet gehen (Dein Unterbewusstsein ist besonders vorm Schlafen gehen aktiv)

- a. Fühl in dich hinein, wie wieweit Du „bist“ & und in welcher Kraft Du dich gerade befindest.
- b. Bete für Dich und wenn Du in deine persönliche Kraft gekommen bist, kannst Du starke Gebete an andere Menschen senden, welche aktuell besondere Bekräftigung benötigen (frei von Aufopferung)
- c. Nur ein bisschen Zweifel wird das Ziel verfehlen (Das war direkt, aber ehrlich) 😊
- d. Lasse die Kraft Gottes für Dich & Dein SeelenSein wirken & arbeiten. Gebe Kontrolle ab & wenn Du in die Fülle kommen möchtest. Mach hierfür nicht nur eine Tür auf, Fülle kann vielseitig erscheinen – nicht nur in der Energieform von €, auch wenn diese auch wunderbar ist 😊
- e. Es gibt Tage (immer Meer im Verlauf) – da wirst Du Abends ganz stark & friedvoll geeint mit & in Dir liegen & der nächste Frequenzsprung wartet schon, auf den kommenden Tag . ✨ Viele Seelen müssen erst einmal lernen & erlernen sich ein freies Lebensfeld & wirklich das eigene aufzubauen frei von Fremdeinflüssen jeglicher Art. ✨
- f. Geh in die Vergebung für Deine Taten, welche Dir in ehrlicher Selbstreflexion nicht göttlich erschienen sind. Sei ehrlich mit Dir & nehme ALLES an wie es gerade ist im gegenwärtigen Augenblicke. 💎
- g. Schließe Frieden mit allen Menschen & Wesen aus allen Zeitlinien & Realitäten.
 - i. Nur so löst sich der „Energietau“ auf und es kommt wieder zum „Energiefluss“ ❤️
 - ii. Innere Frieden = Äußerlicher Frieden – Selig, sind die Helden, welche Frieden stiften 🙏
 - iii. Hier der Link zu einem besonders starken Gebet: [Direkt Download über Homepage](#)
- h. Visualisiere vor dem Schlafengehen, wie du am nächsten Morgen gestärkt wie eine junge Göttin oder ein junger Gott aufstehst, visualisiere einen lichtvollen Tag, wo alles wie von selbst läuft – je Stärker deine Gedanken aus dem Herzen strömen, desto wahrhaftiger wird das Visualisierte auf diese Weise eintreten – gib Gott aber Freiraum für Wunder & Abweichungen – sonst wird Deine „Manifestation“ viel zu starr ☀️ Weitere Formation zu Manifestation (auch Geld / Eurini)s €) real erleben mit Gott & Leichtigkeit auch im Downloadbereich ❤️

11. **1 x im Monat – aktuell: Zellatmung in Verbindung mit einer körperlichen Meditation von 1 bis 3 Stunden:** <https://t.me/GARIUSGryphon/343> | Holotrophisches Atmen | 4x4 Atmung | 7x7 Atmung – im Meistergrad mit Lichtvisualisierung ♡
12. **[Schröpfen - 1x pro Monat Schröpfmassage](#) | [die Alternative \(finde ich auch sehr effektiv\)](#) – [die GUA SHA aus echtem Rosenquarz](#) Plus [GRIFF aus Naturharz](#)**
 - a. Der entstandene Sog auf die Haut führt zu gewollten Schmerzreizen, woraufhin die Leitbahnen für den Energiefluss aktiviert werden. Der Körper dabei unterstützt werden für folgendes: Botenstoffe freizusetzen, die schmerzlindernd, muskelentspannend und antientzündlich wirken.
 - b. Steigerung der Durchblutung. Durch das Aufsetzen der Schröpfgläser wird die Zirkulation von Blut und Lymphe (Flüssigkeit in Lymphgefäßen; bestehend aus Eiweißen, Mineralsalzen und Wasser) stimuliert. Lockert die Faszien.
 - c. Anschließend Massage mit Rotöl (gegen Verspannungen / durchblutungsfördernd) (entzündungshemmend, heilenden Narben, Verbrennungen und Erkrankungen wie Rheuma verwendet. Auch bei Muskelschmerzen, Hexenschuss, Verstauchungen und Sonnenbrand)
 - d. Ziel der Schröpftherapie ist es, diese Leitbahnen, (durch welche die Lebensenergie (Qi) fließt, zu stimulieren, und so den Energiefluss im Körper wieder in Einklang zu bringen. Denn ist der Energiefluss gestört oder gar unterbrochen, können dadurch gesundheitliche Probleme wie Rückenschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden oder auch Erkältungen entstehen.
12. **Sport:** 2x bis 4x pro Woche Sport Workout (Joggen, Training mit eigenen Körpergewicht, Naturelastik Bänder, Hanteln, Unterarm Trainer, Schwimmen & Dehnen | Stretchen integrieren mit Atmung -> alles ohne Anstrengung – alles in der **LIEBE & mit Spaß** – EGO-FREI, Göttliche Selbstliebe – wenn Du in einem erweiterten KreativBewusstsein angekommen bist – kreierst Du dir Deine eigenes SportProgramm – in Absoluter Selbstwahrnehmung der Übungen, der Ausführen & der Atmung dazu ♡
13. **Basische Bäder:** 1 x im Monat - Basisches Bad / mit [Kupfer Fußbadewanne](#) – Minimum 1 ½ Stunden , so kalt wie möglich (verwendet wird: [BIOLEO Basenbad](#)) & [Rügener Heilkreide](#) oder [ALOHA Sana Basenbad](#)
 - a. Nach 1 ½ Stunden beginnt die Badeosmose
 - b. Säuren auf und in der Haut durch Drüsen und Poren nach außen abtransportiert werden
 - c. Körpereigene Säure / Basis Haushalt in Gleichgewicht bringen / negative Energien loswerden (Es „streiten“ sich die Gemüter – zu dem oben genannten Basenbad-Link- kannst du gelegentlich ein Hauch von Himalaya Salz dazugeben – einfach ausprobieren☺)
 - d. Hautrückfettung, Entgiftung , Entschlackung, Hift bei Hautproblemen, bei Cellulite
 - e. Kupfer*: (war bereits in Ägypten 2000 v. Chr. als Heilmittel bekannt)
 - f. Man nimmt kleine Mengen Kupfer auf durch das Fußbad:
 - g. Unterstützt bei der Entehung von Hämatin lindert Gelenkschmerzen /
 - h. Bildung des Pigments Melanin bei, welches der Haut und den Haaren erst Farbe verleiht.
 - i. Zudem fördert Kupfer in der Haut nachhaltig die Vernetzung der Kollagen- und Elastinschicht und aktiviert Enzyme, die altes Bindegewebe abtransportieren können.
 - j. Ein ausgewogener Kupferhaushalt ist grundlegend für das Wachstum und die Knochenbildung, aber auch für die Funktion des Zentralnervensystems + Produktion roter Blutkörperchen.
 - k. Kupfer wird auch für die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung benötigt.
 - l. Weitere Formation: <https://t.me/GARIUSGryphon/1008>

14. **Selbstreflexion** Regelmäßig vorm Schlafen gehen: Dankbarkeit für Sequenzen aus dem Tag, Dankbarkeit zu LEBEN & zu Virbrieren | Reflektion (vergangene Woche) und neue göttliche Ziele aus Deinem Herzen visualisieren & Strömen lassen & Leichtigkeit ☺ Stichwort Dankbarkeit, Du wirst in den kommenden Jahren immer wieder eine neue Form entdecken – die Hingabe kann so tief sein für winzige Momente & Dinge im Leben. Halte die wunderbare Kreation Gottes in ALLEM nicht für „selbstverständlich“ – dann läuft das Leben sprichwörtlich an Dir vorbei & die Erdung energetisch ist ebenfalls verloren gegangen (Erinnerung) 🧘
- <https://t.me/GARIUSGryphon/124>
 - <https://t.me/GARIUSGryphon/128>
15. **Honigmassage (Wedrussisches Wissen)** mit regionalen BIO Honig – 1x alle ein bis zwei Monate mit Deinem Seelenpartner oder Seelenfreund / Freundin Deines Vertrauens <3 / Hierzu gibt es viele Videos bei YouTube ☺
- Diese sanfte Art der Bindegewebsmassage fördert die Durchblutung, regt die Reflexzonen und darüber das Immunsystem an, Entspannt das Nervensystem und Entschlackt durch Reizung des Gewebes. Es wirkt sich positiv auf Deinen Energiefluss aus.
 - Die Massage ist sehr intensiv und kann durchaus leicht Schmerzhaft sein, entfaltet aber anschließend eine sehr befreiende Wirkung.
 - Wichtig** : Nach der Massage sollten mindestens 1,5 - 2 Liter Wasser getrunken werden, damit die Giftstoffe abtransportiert werden.
16. Baue die Tagesriten & Monatsriten immer weiter aus & Dein Leben & Deine Vitalität wird in ALLEN Arealen Deines Seins beständig wachsen. Denke immer daran – Du kannst ein KörperVitalZustand erreichen – als hätte Dein Körper in diesem Leben nicht ein einziges Mal eine giftige Substanz (niedrig Frequentes Essen) oder eine Krankheit gehabt – Gott macht ALLES wie neu. Ehre diese Chance – Ich durfte es selbst erleben in Liebe & Dankbarkeit. 🙏 Segne Deinen Weg immer aus dem Herzen proaktiv nach Gefühl – es hebt die Frequenz & bringt Dich in eine bessere Realität 💖 AUF GEHT ES mit Liebe & Thatendrang aus Deinem Götterherzen 💖
17. **AbendsRituale**: Kerzen an in Selenitstein Kerzenhalter & SalzLampe habe ich auch gerne in der Nacht an. Vorm Schlafen trage ich öfters noch eine [Eismaske](#). Eine Stunde vorm Schlafen gehen, keine TECHNIK-Wesen Geräte ! Fokus und Ausrichtung für den kommende Tag ist absolut entscheidend im Herzen virbrierend, tiefer Ruhe & Fokus auf Deine Atmung. Lade Dir herzlich einen Nachtschutzengel ein. Oft nehme ich vorm Schlafen gehen: [Magnesium L-Threonate](#) + [Ashwaganda Tropfen](#), dazu gelegentlich „[Super Greens](#)“ mit [UrQuelle Wasser](#) oder [veganes Vanille Protein](#) mit selbst gemachter Mandelmilch – je nachdem, was mein Körper (Zellbewusstsein) mir sagt. Ich bedenke nur daran, dass mein Körper in der Nacht 5-8 Stunden – eine Menge machen kann, mit dem richtigen geistigen Fokus. Sobald, was bei vielen Menschen noch aktiv ist, ALLES an Überlebensmodis deaktiviert ist und man wirklich ankommen tut & vor allem zur tiefen seeligen Ruhe. Liebe an Dich.



Gott möge Dich Segnen & beflügeln aus Deinem
göttlichen Herzen – SegenReiche Grüße – M.G.H.