

## Grenzen



*"Geliebtes Erdenkind, wir grüßen dich mit dieser Herzensbotschaft an dich.*

*Sehe was für dich Sinn macht, fühle, was nicht mehr stimmig ist und trenne dich von dem, was dir nicht mehr gut tut. Liebe voll und ganz, das, was dich erfüllt und anerkenne wer du bist. Liebe dich selbst genug, um die Anforderungen der anderen an deine Zeit und an Energie zurückzuweisen, wo du spürst, dass es nicht mehr stimmig für dich ist.*

*Bitte um Hilfe und um Zeit, wenn du diese brauchst und stehe für deine Grenzen ein. Tue nichts aus Schuldgefühl, da dieses nicht rein ist. Hilfst du anderen wirklich, wenn du dich dabei erschöpft, schuldig oder mürrisch fühlst? Du vergiftest dann eure Beziehung, und davon hat niemand etwas. Zu geben und anderen Gutes zu tun, ist eine wunderbare Sache. Doch gibt es einen Unterschied zwischen etwas von dir zu geben und dich aufzugeben. Tritt einen Schritt zurück und betrachte die Situation aufs Neue. Wenn du deine eigenen Grenzen würdigst, werden andere sie ebenfalls respektieren. Das ist gesund und das ist ehrenvoll dir und dem anderen gegenüber."*

*In Liebe*

*Die geistige Welt*

[www.saragalea.ch](http://www.saragalea.ch)

*Aus Liebe zum Leben*