

**Mike Quinsey**  
**– 30.September 2022 –**

Man muss euch jetzt wohl kaum noch sagen, dass ihr eine bedeutsame Periode der Veränderungen durchlebt. Denn inzwischen ist offensichtlich, dass es kein Zurück zu den alten Lebensweisen geben wird. Bisher ist noch nicht absehbar, wie der Ausgang dieser Geschehnisse sein wird, außer der Feststellung, dass dies jetzt eine Gelegenheit ist, „umzubauen“ für das *Neue Zeitalter* und Fortschritte einzubeziehen, die bereits gemacht wurden und die eure Lebensqualität verbessern werden. Seid versichert, dass Hilfe bereitsteht; sie wird zu gegebener Zeit offenbart werden.

Im erweiterten Sinne haben wir euch allerdings bereits die ganze Zeit über geholfen und euch angeleitet, sodass ihr von Möglichkeiten profitieren könnt, die für euch arrangiert wurden, um sicherzustellen, dass ihr in eurer Weiterentwicklung vorankommt. Wir sorgen auch dafür, dass geeignete Seelen mit Fähigkeiten und Erfahrungen inkarnieren, die ihr zu einem bestimmten Zeitpunkt benötigt. Leider werden sie nicht immer von euch akzeptiert, und einige werden durch die Aktionen der Dunkelmächte daran gehindert. Es ist ein Kampf, der seit Jahrtausenden tobt und der für die vielen Kriege verantwortlich ist, die sich abgespielt haben.

Doch je weiter ihr in die höheren Schwingungs-Ebenen vordringt, desto weniger werdet ihr von jenen Aktivitäten betroffen sein. Sie haben bereits Angst vor dem Verlust ihrer Macht, euch Lebenserfahrungen diktieren zu können, die ihr machen solltet und euch in den niedrigeren Schwingungen festhalten sollten. Viele Seelen haben „das LICHT gesehen“ und hatten die starke Willenskraft, die sie befähigte, sich zu erheben. Es ist in der Tat nicht leicht, sich ständig auf den von euch gewählten Weg des LICHTS zu konzentrieren, wenn ihr von niederen Wesenheiten umgeben seid. Denkt daran, eure Aura vor eurem geistigen Auge zu sehen und sicherzustellen, dass sie immer vollständig und ungebrochen ist und euren physischen Körper vollständig umschließt.

Ihr werdet natürlich sehr wesentlich unterstützt und beschützt von höheren Seelen, die euch auf eurer Reise begleiten, um sicherzustellen, dass sie wie geplant abläuft. Viele unter euch spüren oder fühlen solche Seelen um sich herum, und das zu wissen ist beruhigend. Zuweilen habt ihr zwar das Gefühl, dass ihr auf euch allein gestellt seid, doch das ist weit von der Wahrheit entfernt, denn wir sind immer bei euch. Wir sind die stillen Beobachter, die eure Fortschritte verfolgen und ihr Bestes tun, um euch zu führen, wenn ihr Hilfe braucht. Denkt daran, dass ihr einen Lebensplan habt, und unser Part ist es, zu versuchen, euch dazu zu animieren, dass ihr diesen Plan einhaltet. Eure Intuition wird euch helfen, dabei zu bleiben; hört also auf die 'kleine Stimme' in euch, die euer Höheres Selbst ist und weiß, was ihr braucht, um euch weiterentwickeln zu können.

Es wird nicht allzu lange dauern, bis ihr eure Anhaftungen an all das Alte ablegt, was das LICHT nicht mehr unterstützt, denn die alten Schwingungen werden für euch von geringem Wert sein. Denkt an neue Ideen und Aktionen, die eure Eigenschwingung weiter erhöhen werden; das wird sicherstellen, dass ihr auf dem Weg zum Aufstieg gut vorankommt. Jede Anstrengung, die ihr unternimmt, um eure Schwingungen zu erhöhen, wird allmählich euren Erfolg bei der Erhöhung sicherstellen. Einer der Vorteile wird ein gesünderer Körper sein, der weniger anfällig für Krankheiten ist und ein höheres Maß an Immunität aufweist. Und es ist eindeutig hilfreich, wenn ihr euch gleichzeitig gesund ernährt.

Die Zeit vergeht rasch, und es scheint nicht mehr genug Zeit zu sein, um all das zu tun, was man gerne erreichen möchte. Aber der Mensch ist ein anpassungsfähiges Wesen, und ihr schafft es trotzdem, sicher durch euren Alltag zu kommen. Bemerkenswert dabei ist, dass einige Menschen festgestellt haben, dass das Leben mit einer Vier-Tage-Woche akzeptabler und durchaus möglich ist; ihr werdet feststellen, dass sich diese Idee durchsetzt. Das ist mental entspannender und gibt euch mehr Zeit, anderen Interessen nachzugehen, die eurem Wachstum und eurer Gesundheit dienlich sind. Es ist wichtig, Zeit zum Meditieren und Entspannen zu haben, besonders in Zeiten, in denen man unter großem Druck steht.

Die Gesunderhaltung des Körpers ist wichtig, und gute Ernährung und Bewegung sind äußerst nützlich. Manchmal bedeutet dies eine Änderung des Lebensstils und stellt sicher, dass ihr so lebt, dass eure Gesundheit erhalten bleibt. Die vielen Chemikalien, die ihr mit manchen Lebensmitteln zu euch nehmt, sind für den Körper fremd und können Probleme verursachen. Viele geeignete Ratschläge dazu sind vernünftig, und viele Menschen haben aus diesem Grund ihre Ernährung umgestellt und leben nun gesünder. Mit frischen Lebensmitteln könnt ihr eurem Körper geben, was er braucht, um gesund zu bleiben.

Im Allgemeinen wisst ihr, dass ein übermäßiger Genuss von Lebensmitteln nicht gut für euren Körper ist, und es wird seit langem empfohlen, weniger auf einmal zu essen, auch wenn ihr öfter eine Mahlzeit zu euch nehmt. Der Mensch lässt sich eher vom Geschmack leiten, und das ist nicht unbedingt der beste Weg, um sich gesund zu ernähren. Allerdings sind auch nicht alle Lebensmittel für jeden gleich gut geeignet; euer Körper wird entsprechend seinen Bedürfnissen reagieren, wie ihr vielleicht schon herausgefunden habt.

Gutes Essen und gute Bewegung gehören zusammen für ein langes, gesundes Leben. Im Leben geht es darum, zu erleben, was unmittelbar vor einem liegt, und wenn man vernünftige Entscheidungen trifft, sollte es ohne Probleme verlaufen. Manchmal sehen wir die Notwendigkeit, euch auf einen Weg zu führen, der vielleicht nicht eure Wahl – aber besser für eure Gesundheit ist. Die Menschen lieben es indes, mit verschiedenen Dingen zu

experimentieren, um herauszufinden, was das Beste für sie ist, und das kann ein sinnvoller Ansatz sein.

Ihr werdet feststellen, dass ihr, wenn ihr eure Eigenschwingung erhöht, weniger schwere Nahrung zu euch nehmt und trotzdem zufrieden seid. Ihr werdet auf die Energien um euch herum zurückgreifen und so gesund bleiben, wie ihr es eigentlich schon einmal wart. Hört auf euren Körper, dann werdet ihr bald wissen, was er mag und was nicht. In gewisser Weise ist das alles einfach gesunder Menschenverstand.

Ich hinterlasse euch meine LIEBE und meinen Segen. Möge das LICHT eure Tage und euren Weg in die Vollendung erhellen. Diese Botschaft kommt durch mein höheres Selbst – mein Gott-Selbst. Jede Seele hat die gleiche Verbindung zu Gott.

*In LIEBE und LICHT,  
Mike Quinsey*

<http://galacticchannelings.com/english/index.php>

Übersetzung: Martin Gadow – <http://paoweb.org>

---

Sammlung spiritueller Channelings aus dem Internet - seit 2000



**PAO Germany** → [paoweb.org](http://paoweb.org)

---

Deutschsprachige spirituelle Treffen - seit 2012



**PAO Lichtkreise** → [pao-lichtkreise.org](http://pao-lichtkreise.org)

Dein Leben – Dein hohes Selbst – Deine Verschmelzung



**Internet-Verein „Die Liebenden von weit her“ → [die-liebenden.org](https://die-liebenden.org)**