



Friedrich Kopsche

**Achte auf deine Seele und  
deinen Körper**

[www.botschaftderstille.at](http://www.botschaftderstille.at)



Friedrich Kopsche  
Achte auf deine Seele und  
deinen Körper  
Eigenverlag, 9020 Klagenfurt  
All rights reserved ©2020

Fotos: Friedrich Kopsche  
Satz: Friedrich Kopsche  
Texte: Friedrich Kopsche  
LektorIn:  
Karuna Kopsche-Tazoll

Fotomotive: Italien - Assisi, Österreich - AltausseeSee

[www.botschaftderstille.at](http://www.botschaftderstille.at)

Ausgabe, 2020

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und  
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder  
vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdruckes  
vorbehalten.



FRIEDRICH KOPSCHE

# Achte auf deine Seele und deinen Körper

---

[www.botschaftderstille.at](http://www.botschaftderstille.at)  
[www.kopsche.at](http://www.kopsche.at)



**Egoistisch sind wir nicht, wenn wir auf uns achten,  
sondern wenn wir darauf vergessen.**

## **Achte auf deine Seele und deinen Körper**

Nun - wie du siehst - ist es sehr wichtig, auf deinen Körper zu schauen. Achte stets darauf, dass deine Seele und der Körper gleichmäßig und ausreichend mit all dem versorgt werden, was beide benötigen. Gönn beiden Ruhe und Erholung, gib beiden die Nahrung, die für sie am besten wäre. Für den Geist und für die Seele göttliche reine Gedanken, frei von Hass, Wut und frei von Wertigkeiten, Verurteilungen und Schuldzuweisungen.

Deinem Körper gib leichte pflanzliche Nahrung, keine Suchtmittel oder Gifte, gönne ihm auch ausreichend Flüssigkeit, Bewegung und Ruhe. Pflege ihn, reinige ihn behutsam und sanft und liebe deinen Körper so wie er sich darstellt.

Dieses Gleichgewicht zu finden ist nicht sehr schwer. Es erscheint euch nur sehr schwer, weil ihr euch bei eurem Tun und Wollen von eurem Verstand treiben lässt. Wenn ihr hört und spürt, dass der Geist oder der Körper müde wird, so ist dies ein Zeichen, dass etwas nicht ausgewogen ist. Und ihr benötigt Ruhe, innere Einkehr und Anhalten im Außen.

Der Geist oder die Seele zeigen euch dies, indem ihr plötzlich in eurem Kopfe einen leichten oder einen starken Druck spürt. Eure Gedanken beginnen zu kreisen und ihr erlebt das Gefühl einer großen Fülle von Gedanken, wobei ihr dann nicht mehr wisst, mit welchen Gedanken ihr euch zuerst beschäftigen sollt. So viele Erledigungen aus eurem Alltag spürt ihr. Sie machen euch Druck und Kopfzerbrechen, weil alles für euch so wichtig erscheint, oder ihr bekommt das Gefühl, das ist so viel, das kann ich nicht schaffen.

Auch kann sich euch diese Überforderung so zeigen, dass ihr

plötzlich mit euren Gedanken in Trauer, Mitleid, in der Vergangenheit oder Zukunft seid, möchtet euch vielleicht am liebsten verkriechen. Auch das Gefühl, stetig weinen zu müssen und auch Aggression können sich dabei einstellen. Ihr werdet all dieses durch euren Körper spüren, in dem ihr nervös werdet, hektisch, aufgedreht, gereizt seid, vielleicht beginnt euer Körper zu zittern, zu vibrieren. Am Abend könnt ihr vom Alltag nicht abschalten, nicht einschlafen. Ihr verspürt Müdigkeit, Lustlosigkeit, euer Körper fühlt sich schwer an, als hättet ihr körperlich schweres getan, oder ihr möchtet nur schlafen und schlafen u.v.m

Bedenkt: Der Ausgangspunkt ist immer ein Ungleichgewicht in eurer Seele, denn ihr seid ja Geistwesen in einem Körper, den ihr als Ausdrucksform gewählt habt. Und es ist gleich, ob ihr dieses Signal, dieses Zeichen über euren Körper oder über euren Geist wahrnehmt. Denn ihr Menschen habt unterschiedliche Wahrnehmungen, der eine fühlt mehr durch seinen Körper, der andere mehr durch seinen Geist. Entscheidend für die Ausgeglichenheit, für das Führen lassen durch die Göttlichkeit ist einfach nur wichtig, die Signale wahrzunehmen und danach zu handeln.

Wo und wann auch ihr in einer Situationen unter Druck kommt, oder das Gefühl wahrnehmt es ist euch zu viel, eure Gedanken und oder das Tun Unbehagen auslöst, so haltet ein. Haltet inne, überprüft die Situation, lasst es einen Moment so sein wie es ist. Versucht es anzunehmen, damit es sich so zeigen kann wie es tatsächlich ist und nicht so wie ihr dies gerne hättet.

Nehmt euch dafür Zeit, habt Geduld, habt Vertrauen in die Göttlichkeit in euch. Sprich mit Gott oder seinen Helfern, die euch ja immer begleiten und euch helfen wenn ihr sie benötigt. Wartet dann ab was euch gezeigt, gesagt, oder euch begegnen

wird und dann geht erst weiter.

Denn vieles was ihr im Augenblick glaubt tun zu müssen, damit es so oder so gelöst werden kann, ist oft nicht eure, sondern die Aufgabe von anderen. Damit dies aber auch geschehen kann, solltet ihr innehalten, es loslassen, einfach stehen lassen, so kann dieses Thema auch gelöst werden.

Nehmt das Angebot der Hilfe durch himmlische Begleiter mit eurer Intuition an. Geht in Kontakt mit ihnen, sprecht mit ihnen, bittet sie um Hilfe, um Lösungen, Erkenntnisse, um euch den richtigen göttlichen Weg zu zeigen.

Und dieser richtige Weg wird sich zeigen, die richtigen Lösungen werden da sein, sie werden in euren Geist einfließen, die Erkenntnis wird sichtbar werden, ihr werdet es spüren und mit dem Ausdruck: "Ja, das ist es, so werde ich es tun, das fühlt sich stimmig an" erkennt ihr die Botschaft.

Um das alles zu empfangen braucht ihr nur ein bisschen Vertrauen, Innehalten, Erkennen, sein lassen und zu lassen. So werdet ihr alle eure Aufgaben, mit Liebe und Leichtigkeit erfüllen können.



[www.botschaftderstille.at](http://www.botschaftderstille.at)  
[www.kopsche.at](http://www.kopsche.at)

