

Codzienna rutyna

New-Age time-management

1 GOD stworzony do pomiaru czasu początku i końca!

A „Codziennosc” jest niezbędne do spełnienia „Obowiązek 2 (Chronią organizm człowieka) "I być gotowa stawić czoła nadchodzącym wyzwaniom. Wstać, wypić lampkę lekko schłodzone wody filtrowanej, przejdź toalety, zrobić „dzienny Fit (ćwiczenia) ”
kult „Codzienna modlitwa”, umyć twarz i ręce, zjeść śniadanie, ubrać. Sprawdź swoją Planner „. Teraz twój gotowy do wyzwań. "Czy to dobry dzień, może 1 GOD na zdrowie' ,

1 Bóg czeka, aby usłyszeć od ciebie!

Codziennie Modlitwa

Drogi 1 GOD , Twórca najpiękniejszej Universe Pomóż mi być czysta, współczujący i pokorny Używanie 7 Scrolls jako przewodnik:

Będę chronić swoje kreacje i karaniu Zło.



Wstać za niesprawiedliwie zaatakowany defaworyzowanych, słabym i potrzebującym nakarmić głodnych, schronienie bezdomnym i komfort chory głosić:

1 GOD, 1 wiara, 1 Church, wszechświat powiernicze Guardians Dziękuję za dzisiaj

Twój najbardziej pokorny wierny opiekun opiekun (1st Nazwa)

Dla chwały 1 GOD a dobrem ludzkości

Ta modlitwa jest używany codziennie częścią codziennej rutyny, samodzielnie lub w grupie, w dowolnym miejscu chcesz-licowa wschodzące słońce oczy zamknięte. Recytowane w zgromadzeniu.



A „Codziennosc” obejmuje czystość i karmienie nie tylko „ja”, ale wszystkich innych ludzi i stworzeń w zależności od Ciebie. Po każdej wizycie w toalecie, a przed każdym karmieniem należy umyć ręce. Umyć twarz przed każdym karmieniem. zębów szczotki i umyć całe ciało przed pójściem do łóżka.

A „Codziennosc” obejmuje bycia dobrym i karanie zła. Bycie dobrym polega dzialanie " **Losowe akty dobroci**". Bądź miły dla I, do ludzi wokół ciebie, społeczności, innych istot, siedlisko ... **1 GOD**

kocha Losowe akty dobroci. **Karać Zło** użycia za każdym razem " **Dawca Oczywisty stanowienia prawa**" jako przewodnika.

1000 na lata „zła” dobiegają końca! **Być dobrym! Klatka Zło!**

Dążyć do „Szukajcie, zysk i zastosowania wiedzy”, ' **Uczyć się nauczać**', przechodzić na "Life-doświadczeń. Uczenie się, nauczanie przechodząc na życie doświadczeń są niezbędne do użytecznym **1 GOD** życie mile. **Działania te pomagają** w „zharmonizowania” z lokalnego siedliska i przetrwania gatunku. Poszukiwany zdobywania i stosowania wiedzy pomaga w odbieraniu **1 GOD**” s pytania osądu-Day.



Codziennie Fit (ćwiczenia)

Codziennie ćwiczenia dobrego zdrowia musi, są częścią codziennej rutyny. Są one zakończone każdego ranka. Codzienne ćwiczenia zwiększają: wszechstronny samopoczucie, krążenie krwi, aktywność mózgu, trawienie pokarmu, mating- chęć, tonowanie mięśni, samoocenę, stymulacja układu odpornościowego. **W 7 ćwiczenia są: Skrzynia, wiatrak, rama drzwi, hantli, Klęczenie Hook, obrotowe** , **Wszystkie ćwiczenia są dla 7 on, ona są powtarzane.**

Rozpocznij od 1 powtórzenia, zwiększenie do maksimum 21. Zastosowanie zdrowym rozsądkiem, jak szybko osiągnąć maksymalne powtórzenia. Utrzymujące codzienne powtórzeń jest korzystne. **Wykonując 21 Powtarzanie 1 dzień i nie wykonując następnym nie jest korzystne.** Po zakończeniu ćwiczenia stanąć wyprostowany i oddech głęboko następnie wydech do maksimum zrobić to 3 razy. Kontynuować swojej codziennej rutyny. **Uwaga ! Nie prowadzi to oznaka całkowitego lekceważenia dla ciała, niską samoocenę, lenistwo, ...**

Klatka piersiowa Ćwiczenie 1: Stand tall ramiona wygięte poziome do aprobaty podłogowe dotykania piersi. Ruch ramion do tyłu tak daleko, jak to możliwe (**Nie snap**) , Następnie przesunąć ręce do pierwotnej pozycji zgiętej. **Powtarzać (21 max) !**

Wiatrak Ćwiczenie 2: Stojak wysoki, rozpostartymi ramionami na boki poziomą na podłogę (**Kształt litery T**) , Skupić swoją wizję jednego punktu prosto. obracając w prawo startu (**z lewej na prawą**) , Skupiając się na punkt widzenia, aż do toczenia sił ciała, aby go stracić. Trzymać

obracając odnowę jak najszybciej. Zachować zwracając się do punktu zawroty głowy lub 21 obrotów co nastąpi 1st. Oddech głęboko idąc kilka kroków uspokoić się. **Uwaga! Początkujący lub wychodzenie z choroby zaczynają się od 1 do 21 z kolei zwiększa tur max.**

Ostrzeżenie, zawsze zatrzymać, gdy zaczyna odczuwać zawroty głowy.

Rama drzwi Ćwiczenie 3: Stań prosto w otwartą ościeżnicę ze stopami szerokość bioder siebie łokcie wyginać w górę pod kątem prostym (90 °, kształt Trident) , Prasa łokcie na stronach ościeżnicy, aż poczujesz napięcie między łopatkami, hold (Liczba 10) , rozładować napięcie. Po zwolnieniu napięcia wdech przez nos równomierne wypełnienie płuca max zawieszona (Liczba 3) I powoli wydech przez usta max.

Hantle Ćwiczenie 4: 1 hantli HE (4 kg) , ONA (2 kg) , **Nie używaj 2 hantlami.** Stanąc wyprostowany z nogami biodra szerokość barków łokcie do boków dłońmi skierowanymi do przodu. Podnieś hantle z lewej strony zgięcia łokcia aż przedramię jest pod kątem prostym (90 ° C) Powoli wycisnąć biceps, podnoszenia hantle w górę w kierunku barku zawieszona (Liczba 3) I powoli obniżają hantli do pozycji wyjściowej, **powtarzać (1-7), , Zmień na prawym ramieniu, powtarzać (1-7),**

Kłęczący Ćwiczenie 5: Uklęknij na wyprostowany ciała prayermat, ręce mocno umieszczony na pośladku. Głowica nachylenie do przodu, aż podbródek dotykał piersi. Teraz powoli wskazówka głowę do tyłu tak daleko, jak to możliwe, w tym samym czasie chudego tyłu tak daleko, jak to możliwe, zachowując swoją firmę ręce na pośladkach.

Powtarzać (21 max) !

Hak Ćwiczenie 6: Na prayermat (**Chronić przed zimnem**) leżeć płasko na plecach, dłonie przedłużony w dół broni przeciwko ciała. Teraz powoli skłaniają głowy do przodu wydłużone ramiona dłońmi na ciebie. Teraz powoli głowa nachylenie do przodu, broda dotyka klatki piersiowej w tym samym czasie windy nogi, kolana proste, pionowe (90 ° C) trzymać (Liczba 3) I powoli powrotu (**Głowa, nogi**) do początku. **Powtarzać (21 max) !**

Obracać mi exercise 7: Na prayermat (**Chronić przed zimnem**) leżeć płasko na plecach, dłonie przedłużony ramiona w dół. Teraz kolanach obcas touch- ing pośladek. Prowadzenie firmy dłonie na kolanach mata skrętu w prawo, dopóki nie dotykać maty. Następnie skrętne kolana lewej dotyka maty. Powtórz prawy i lewy obrotowy licząc każdy lewy obrotowy. **Czy 21!**

Po zakończeniu dziennego dopasowanie. **Popić (0,2 l) z lekko schłodzonych przefiltrowaną wodę.**

codziennie Pożywienie

Codziennie musi posiadać, jest pitna woda. Woda jest chłodna filtrowane, wypić szkło (0,2 l) 7 ti mes (Rano, śniadanie, wcześniej dzień- przekąska, obiad późno dni-przekąska, obiad, noc) , Łącznie 1.4l



W 7 szklanki wody może być uzupełniony innymi napojów na bazie wody: Ziemia-Kawa, Kakao proszek, Black-Herbata ziołowa, herbata, herbata zielona,. Mogą być podawane na ciepło lub na zimno. Soki warzywne są dobre. Nie soków owocowych, nie lemoniada! Diety największym

Nie! jest Fruktaza!

Co tydzień-dzień musi mieć motyw: na przykład Dzień 1: **Warzywa**;
Dzień 2: **Drób**; Dzień 3: **Ssak**; Środowy: **Gad**; Day5: **Owoce morza**;
Weekend: **Nasiona orzechów**; Dzień zabawy: **Owady** ,

Śniadanie obejmuje, Chleb, miód, zioła, przyprawy, jajko, cebula, ..

Wczesne przekąskowy obejmuje, Chleb, margaryna, zioła, przyprawy, tarty ser, cebula, ..

Lunch obejmuje, jest to sałatki, ...

Późno przekąskowy obejmuje, Owoce i orzechy lub i lub jagód.

Kolacja obejmuje, **Warzywa**, Day-theme ...



7 Pokarmy, które powinny być spożywane codziennie: **Grzyby (Grzyb)** , **Ziarna (Soczewica jęczmień, kukurydza, owies, proso, Quinoa, ryż, żyto, sorgo, pszenica)** , **Hot Chilli, Cebula (Brazowy, szczypiorek, czosnek, zielony, por, czerwony, wiosna)** , **Pars- Ley Sweet-papryka, warzywa (szparagi, fasola, brokuły, marchew, kalafior, kapusta, ..)**. Diet-nie-nie ma: **Wyprodukowano-food, Genetyczne zmodyfikowanej żywności .. Uwaga! Przed każdym karmieniu Wy czcicie:**

1 Bóg czeka, aby usłyszeć od ciebie!

Dziękuję Ci Modlitwa

Drogi **1 GOD** , Twórca najpiękniejszej Wszechświata Dziękuję za dostarczenie mi codziennie napój i żywności Living przez najnowsze wiadomości

Postaram się być zasługuje pokarm codziennie mogę być oszczędzone dywagacje pragnienia i paraliżujący bóle głodu



Twój najbardziej pokorny wierny opiekun-opiekun (1st Nazwa) Dla chwały 1 GOD a dobrem ludzkości

Użyj tej modlitwy przed każdym karmieniem!



podczas karmienia **uniknąć** niezdrowy Pożywienie: Alkohol, sztuczny słodzik, Fruktaza (**Glukoza, cukier**), Genetycznie modyfikowana żywność (**MG**)
Z prefabrykatów-spożywczy, ... Tłuste, słone, słodkie fast food. Gazowanego napoju zawierającego alkohol, kofeina, Kola, sodu, słodzik!



Reszta jest konieczna dla przetrwania i dobrego zdrowia. Głównym reszta jest " **Sen**".
Sen kończy procedurę codziennie. 1 godzina powinna minąć od paszy i czystek. czcić " **Modlitwa sen**". Aby uzyskać spokojny sen rewitalizacji sypialnia musi być jak najciemniejsze. Nieobecność hałasu wewnętrznego i zewnętrznego jest koniecznością. **Nocnej godziny policyjnej** sprawia, że jest to możliwe. ' **Hrabstwo**'
wdrożyć 'Night-godziny policyjnej'.

1/3 codziennego jest spędzony w pozycji leżącej, część wiąże się to nasennych. Aby przetrwać potrzeb człowieka ciała spać! **7** godzin powinien robić.

Istnieją przesłanki przed kładzeniem się spać.

To powinno być ciemne, powinno być noc. Aby uzyskać spokojny sen rewitalizacji sypialnia musi być jak najciemniejsze. Nieobecność hałasu wewnętrznego i zewnętrznego jest koniecznością "Shire musi wdrożyć „Night-godziny policyjnej”.

1 godzina powinna minąć od ostatniej paszy. zębów szczotki i umyć całe ciało przed pójściem do łóżka. **Uwielbienie 'Sleep-Prayer'**.

1 Bóg czeka, aby usłyszeć od ciebie!

Sen Modlitwa

Drogi 1 GOD, Twórca najpiękniejszej Wszechświata Chroń mnie, kiedy jestem najbardziej narażone mnie chronić od złych myśli i niepokojące Pozwól mi mieć spokojny, uzdrowienie i rewitalizacji sen nie pozwól martwić zakłócać sen i moje marzenia Niech mi tylko pamiętać słodkie sny Dla Chwały z **1 GOD** a dobrem ludzkości



Ta modlitwa jest używany przed pójściem spać!



Mają picia szklanę (Bez tworzyw sztucznych) wypełniony 0.2l filtrowanej wody (Nic nie dodaje) na każdym stoliku. Każdej nocy przed snem postawić szklanę na stoliku. **Uwaga!** Pić w nocy za każdym razem po ciebie odwiedził toaletę i kiedy ma gardło suche, napój odpoczynek podczas wstawania rano.

Mają 1 Goldtone szklanej misce (Tylko 1 na podwójnej) zawierający ziołową miksturę (Aromat terapia) na okno stolik nocny !

Jest normalne, że 2 śpi z przerwą między nimi. Trzeba wstać (Np iść do toalety) Po powrocie siedzieć na krawędzi łoża, napić się wody. Wykonać następujące ćwiczenia (Wszystkie ćwiczenia wykonywane są siedząc na łóżku kolanach krawędzi barku szeroko rozstawione) , Za każdym razem, kiedy wstać robić różne ćwiczenia.

1-cia ćwiczenie: Umieść dłonie * z rąk przed zewnątrz kolana. Ręce prasowych do wewnątrz i na zewnątrz, trzymać kolana 7 sekund (Poczujesz napięcie w ramionach, nogach, łopatka) , Odpocząć, wziąć głęboki oddech, bez powtórzeń, łyk wody, leżeć, spać dobrze. * Odmiana użyciu pięści.

2-ci ćwiczenie: pięści make * umieść je na wewnętrznej stronie kolana. pięści prasowych na zewnątrz i do wewnątrz kolana, trzymaj 7 sekund (Czujesz napięcie ramion, nóg, brzucha) , Odpocząć, wziąć głęboki oddech, bez powtórzeń, łyk wody, leżeć, spać dobrze. * Odmiana użyciu płaskich dłonie.

3-cia ćwiczenie: Bend ramiona (90%) na poziomie klatki piersiowej kolei lewa ręka w górę oddziały zginanie palców, obróć prawą dłoń w dół zginanie palców. Blokady palce zwarte. Teraz wyciągnij ręce w przeciwnym kierunku, przytrzymaj 7 sekund (Czujesz napięcie w palcach, ramiona, klatka piersiowa) , Odpocząć, wziąć głęboki oddech, bez powtórzeń, łyk wody, leżeć, spać dobrze.

4-ci ćwiczenie: Bend ramiona (90%) na wysokości klatki piersiowej skrócić w lewo rękę w górę oddziałach, obróć prawą dłoń w pięść. Miejsce pięścią w dłoń i nacisnąć w dół w tym samym czasie prasowej otwartej dłoni do góry, trzymaj 7 sekund. Odwrócona trzymać 7 sekund (Czuć napięcie w ręce, ramiona, szyja, klatka piersiowa) , Odpocząć, wziąć głęboki oddech i łyk wody, leżeć, spać dobrze. Brak powtórzeń.

Ludzie z napiętej tyłu dodać to ćwiczenie do każdego ćwiczenia: Umieść dłonie na kolanach. Plandeka zakręt wracamy wtedy kołysać do przodu, nie tracąc kontaktu z kolan (Czujesz napięcie w ramiona, plecy, brzuch) , Odpocząć, wziąć głęboki oddech, 7 powtórzeń, łyk wody, leżeć, spać dobrze.

Uwaga! Ludzie, którzy siedzą dużo w ciągu dnia czas. Czynić 1 z ćwiczeniami noc-czasowych w rotacji co 2 godziny.

To twoje ciało! Keep it Fit!

Rano po 7 godzinach snu:

Wstać, wypić lampkę przefiltrowanej wody, przejdź toalety, zrobić „Daily-Fit (Exerci- SES) ”Kult 'Daily-Prayer', umyć twarz, ręce, zjeść śniadanie, ubrać. Sprawdź swoją Planner „. Teraz twój gotowe do LIFE doświadczeń.

Udając się na zewnątrz, nosić odzież ochronną i głowy, oczu i ochronę stopy.

sen u źródła jest torturą! Tortury jako narzędzie przesłuchań nie jest dopuszczalne. **Oprawcy są rozliczani: MS R7**

Popyt brak hałasu zewnętrznego w nocy (Nocna godzina policyjna) ! Jest to prawo społeczności! Zastosowanie kustosza Guardian: CGNAs BS-1 (Standard pościel) !

Nocnej godziny policyjnej

Organizm ludzki nie został zaprojektowany jako nocny. Ludzie nadużywane ich mocy mózgu do tworzenia nocny tryb życia. Ten styl życia nie jest korzystne dla zdrowia. Nocnej godziny policyjnej jest potrzebne do dobrego zdrowia.

7 godziny nocny nocną od 14-21 godzin (22- 6 godzin, 24 godzin Pagan- zegara) jest obowiązkowe. Dla dobrego zdrowia, zmniejszenie Zużycie energii energetycznej, zmniejszenie zanieczyszczenia, ochrony przyrody. Zmniejszenie przestępczości, zmniejszając koszt rządu, zachęcając mnożenia.

prace nikt (wszystko jest zamknięte) except minimalną Osobiste alarmowy. Nie energia ma być stosowany z wyjątkiem nagłych lub ogrzewania! 1 wiadomości publicznej stacji radiowej jest dozwolone wszystkie inne rozrywki jest wyłączony! Nie produkcyjny, biuro, czy sprzedawca ma pracować lub wykorzystanie energii!

Domy mogą korzystać z ogrzewaniem (ubierać ciepło) chłodzącego (Sukienka light) w ekstremalnych warunkach pogodowych.



Nocnej godziny policyjnej jest obowiązkowe. Dla dobrego samopoczucia ludzkiego ciała i lokalnym środowisku. A Shire wymusza Night-Curfew przez Shire Rehabili- tacji **MS R1** , Recydywistów są przekazywane do Wojewódzkiego Rehabilitacji **MS R3** ,

Nocnej godziny policyjnej do Zapisz Planet Earth!

Dane Planner

Kolejność stron i instrukcje: Codziennie: Rutyna, Modlitwa, Fit. Łączność:
Nagły wypadek, Adresy. Modły: Plan, Planista, Time

Planista * Strona podzielona jest na 2 kolumnach: 'Plan' / 'Analizować' * **Uwaga!**
Tygodnik-Planner: tylko 52 stron. Daily-Planner: tylko 365 stron.

Dodatek stron, instrukcji:

Czas: CG Klock, Night-policyjna, CG Kalender, Fun-Day tematów

Pascha-Planner: 1 strona tylko. Quattro-Planner: tylko 1 strona

7Scrolls (Przegląd) , Mapa, Działania

Plus! Puste strony spisać „Pomysły”.

Stosowanie :

Fun-Day analizować swoje działania przeciwko aktualnym planem i wprowadzić swoje plany na najbliższe 6 dni (dni 1-6) ,

Podczas korzystania z Planner w pracy lub nauki nie daj „Czas” kontrolować You! Czas nie jest do wykorzystania do pośpiechu ludzi. Organizm ludzki nie jest

przeznaczone do pośpiechu.

Nie pozwól Pomysły być zapomniane lub utracone. Codziennie wiele pomysłów Uważa się i szybko zapomniane lub utracone. Powodem są one tam gdzie nie zachowane, nagrany lub odpis. **Najlepsze są stracone!**

Pamięć jest zawodna, jeśli chodzi o zachowanie i pielęgnowanie nowych pomysłów. Carry noteboka (**planista**) lub rejestrator z wami i kiedy pomysł rozwija, zachować je! Tygodnik plik swoje pomysły!

Zacząć od mówiąc:

Planista Modlitwa

Drogi **1 GOD** , Twórca najpiękniejszej Universe Pomoc mi zaplanować codziennie rutynowych będę analizować i przeglądu mój plan będę zachęcać innych do korzystania z Planner Dziękuję, mój Planner



Postaram się go używać na krótkie i długoterminowe planowanie dla chwały **1 GOD** i dobro ludzkości

Modlitwa ta jest wykorzystywana w ramach porannego programu „Daily-Routine”!



H typu int

7 godziny nocny nocną od 14-21 godzin (**22- 6 godzin, 24 godzin Pagan- zegara**) jest obowiązkowe. Dla dobrego zdrowia, zmniejszenie Zużycie energii energetycznej, zmniejszenie zanieczyszczenia i ochrony przyrody. **Zmniejszenie przestępczości, zmniejszając koszt rządu, zachęcając mnożenia.**

Udając się na zewnątrz zawsze nosić odpowiednią odzież ochronną „**(bez włókien sztucznych)** , **Chronić (Oczy, włosy, skóra, nogi)** ciało ludzkie od klimatu, choroby i zanieczyszczenia. **Poza nagość jest kiczowaty!**

Kiedy robi Dienne Fit na użycie zdrowym rozsądkiem, jak szybko osiągnąć maksymalne powtórzenia. Wykonując 1 dzień, a nie obok nie jest korzystne. To twoje ciało, aby go dopasować!



Codziennie kustoszem jakość opiekun aktywności życiowej!