



Хранитель - Страж

Повседневные дела

А ' Ежедневная рутина «имеет важное значение для удовлетворения» Обязательность 2 (Защитить человеческое тело) '& Быть готовым к предстоящим вызовам. Вставай, выпить стакан слегка охлажденной фильтрованной воды, туалет идти, делать «Daily-Fit (упражнения) », wor- корабль «Daily-Prayer», вымыть лицо и руки, завтрак и одевайся. Проверьте «Планировщик». Теперь вы готовы к вызовам. «Есть день хорошо-, может **1GOD** Будьте здоровы' ,

ЕЖЕДНЕВНО - Молитва

дорогая **1GOD** , Создатель самой красивой Вселенной Помогите мне быть чистым, сострадательным и смиренным Использование 7Свитки как руководство:

Я буду защищать ваши творения и Наказать Зла.

Встаньте за несправедливо атакован, невыгодное, слабым и нуждающимся накормить голодных, кров бездомным и комфорт больных Proclaim:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Вселенная Депозитарные Guardians Спасибо за сегодня

Ваш покорный верный хранитель-хранитель (1 улица имя) Для Славы 1GOD & Хорошее Человечество



Эта молитва используется каждый день, в одиночку или в группе, в любом месте вы хотите, перед закрытыми глазами восходящего солнца. Декламировал на Gathering!



CG Клок день начала: 0 часов Восход ~ Ранний день от 0-7 часов ~ 7 часов Mid-Day ~ В конце дня от 7-14 часов Sunset ~ Ночь от 14-21 часов !

А ' Ежедневная рутина»включает в себя чистоту & кормления не только я, но и все другие люди и существа в зависимости от вас. Мойте руки после каждого туалета визита и перед каждым кормом. Вымойте лицо перед каждым кормлением. Почистите зубы и мыть все тело перед сном. Поток 5 раз в день.

Ежедневно ПИТАНИЕ

Ежедневно должны быть, питьевая вода. Вода фильтруется прохладной, выпить стакан (0.2l) 7 раз (Утро, завтрак, Early Day-закуска, обед, поздний день-закуска, ужин, ночная) в общей сложности 1,4 л. В 7 стаканов воды могут быть дополнены другими на водной основе напитков: **Наземный кофе**, **какао-порошок**, **травяные чаи**, **черный-чай**, **зеленый -Tea**. Они могут быть поданы горячим или **холодным**. **Овощные соки хороши**. **Нет Фруктовый сок! Нет Iem- onade!** Диеты Самый большой Нет! Нет! является фруктоза.

Каждый будний день, чтобы иметь тему пищи: например 1 день: **Овощи** ;

День 2: **домашняя птица** ; Day3: **млекопитающее** ; Середина недели: **рептилия** ; Day5: **Морепродукты** ;

Выходные: **Орехи и семена** ; **Веселый день** : **насекомые** ,

Завтрак должен включать фрукты & / или орехи и / или ягоды, яйцо ... Обед должен включать салат. Ужин включает в себя овощи. **Не более 100 г мяса в день**.

7 продуктов, которые едят ежедневно: **Грибы (гриб)** , **Grains** (Ячмень, чечевица, кукуруза, овес, просо, лебеда, рис, рожь, сорго, пшеница) **Горячая**, **чили**, **лук** (Коричневый, зеленый, красный, весна, лук, чеснок, лук-порей) , **Петрушка**, **сладкий-Capsicum**, **овощи** (Спаржа, фасоль, брокколи, цветная капуста, морковь, капуста ...) , **Diet-No-No-x**: **Изготовленный-фуд**, и **генетически модифицированных продуктов** питания.

Заметка! Перед каждым кормлением вам кланяемся **Спасибо Молитвы** _

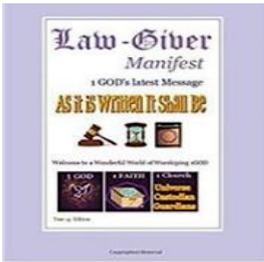
БЛАГОДАРЮ ВАС - Молитва

дорогая **1GOD** , Создатель самой красивой Вселенной Спасибо за предоставление мне Daily напитка и еды жизни вашего последнего сообщения

Я стараюсь быть достойным питание каждый день Могу ли я быть избавлены мучительный Жажда и онемение Голодные боли Ваш покорный верный хранитель-хранитель (1 улица имя) Для Славы **1GOD** & Хорошее Человечество



Используйте эту молитву перед каждым кормлением!



А 'Ежедневная рутина»включает в себя быть хорошим и наказать зло. Будучи хорошо включает в себя выполнение '**Беспорядочные проявления добра**'. Будьте добры к I, чтобы люди вокруг вас, сообщества, других существ, среды обитания ... **1GOD** любит случайные акты доброты. **Наказать Зла всюду время использовать " Законодатель Manifest»** в качестве руководства.

Е endeavor к «Seek, получить и применить знания», '**Учиться и Учить**»& перейти на «жизненного опыта».

Обучение, Обучение проходит на жизненном опыте имеет важное значение для полезного **1GOD** приятна жизнь.



Эти мероприятия помогают в «гармонизации» со средой обитания и выживания видов. **Искомое** получения и применения знаний помогает с автоответчиком **1GOD»** ы вопросы по Судного Дня.



р Текущая необходима для выживания и хорошего здоровья. Основное остальное "**Спать**".

СПАТЬ - Молитва

дорогая **1GOD**, Создатель самой красивой Вселенной **Защитите** меня, когда я наиболее уязвим **Защити** меня от тревожащих и дурных мыслей **Дай** мне успокоительное, исцеление & повторно оживляя сон **Не** позволяйте беспокоиться нарушить мои мечты и сон **Позволь** мне только вспомнить сладкие мечты о **Слава 1GOD & Хорошее Человечество**



Эта молитва используется перед сном!

Сон заканчивается ежедневно рутина. 1час должны прошло с тех пор корма и чисток. Поклонение "**Сон-Prayer**". Чтобы получить успокоительный повторно **Vitalizing** сна-кровать комната должна быть как можно более темной и отсутствие внутреннего и внешнего шума является обязательным. **Night-Комендантский** делает это возможным. '**Шире**» осуществлять «Ночной комендантский час».

Н Интс

При движении снаружи всегда носить подходящую '**Protective-** одежду. **Защищать** (Глаза, волосы, кожа и ноги) тела человека от климата, болезней и загрязнения окружающей среды.





При выполнении Daily-Fit (упражнения) использовать здравый смысл о том, как быстро достичь максимальной повторы. Осуществляя 1 день & не следующий не выгодно.

При кормлении избежать нездорового питания, например, (ГМ)

Генетические модифицированные продукты: **Алкоголь** , **Искусственный подсластитель** , **фруктоза** (Глюкоза, сахар) , **Изготовлено-фуд** (Ветчина, салями, колбаса, ...) ,



При использовании планировщика на работе или учебе не позволяют Контроль времени Вы! **Время не будет использоваться, чтобы поспешить человек. Человеческое тело не предназначено для спешки.**

Ежедневно-упражнения потребность человека.

Ежедневно-упражнения хорошее здравоохранение должны, являются частью ежедневного рутин. Они будут завершены каждое утро. Ежедневно-упражнение увеличение: всестороннее благополучие, кровообращение, мозг-активность, переваривание пищи, спаривания позывы, мышцы тонирование, самооценка, стимуляция иммунной системы. **Эти 7 упражнения: Грудь, Мельница, двери рама, Гантели, Коленопреклоненная, Крюк, поворотный** , **Все 7 упражнения для HE & SHE & повторяются.**

Начните с 1 повтором и увеличить до максимума 21. Использование здорового Start с 1 повтором и увеличить до максимума 21. Использование здорового о том, как быстро достичь максимальной повторы. Упорно с ежедневными повторениями выгодно. **Гимнастика 21 Повтор 1 день и не осуществляет следующий не выгодно.** После окончания упражнения стоять прямо и дыхание глубоко выдохните, чтобы максимально сделать это 3 раза. Продолжайте ежедневно рутинной. **Заметка ! Не осуществление является признаком полного пренебрежения к телу, низкая самооценка, лень, ...**

грудь Упражнение 1: Стенд высокие, руки согнуты в горизонтальном положении на полу (Т-форма) пальцы касаясь груди. Теперь переместите руки назад, насколько possible. Затем переместите руки к исходному согнутом положении. **ПОВТОРЕНИЕ (21 макс) !**

ветряная мельница Упражнение 2: Встаньте высокие, раскинув руки в стороны горизонтально по отношению к полу (Трет-форма) , Сосредоточьте свое видение на одном pointhorizontal к полу (Трет-форма) , Сосредоточьте свое видение на одном pointstraight вперед. Начало поворота по часовой стрелке (слева направо) , не Ориентируясь на точку зрения до поворота силы тела вы потерять его. Держать

поворот переориентировать как можно скорее. Продолжайте поворачивать к точке головокружения или 21 оборотов в зависимости от того приходит 1-ый. Дыхание глубоко ходить несколько шагов, придерживая себя. **Заметка!** Начальный или восстанавливается после болезни начинаются с 1 оборот увеличивается до 21 получается макс.

Предупреждение, всегда останавливается, когда начинает чувствовать головокружение.

Дверная рама Упражнение 3: Стоять прямо в открытой двери рамы с ноги на ширине плеч локти согнуть вверх под прямым углом (90 °, трайдект форма) , Пресс локти против сторон дверной рамы до тех пор, пока не почувствуешь напряжение между лопатками, удерживая (Кол-3) , Снять напряжение.

ПОВТОРЕНИЕ ! После освобождения напряжения от последнего повторного вдоха через нос, равномерно заполняя легкие до макс, удерживая (Кол-3) , Затем медленно выдохните через рот макс.

гантель Упражнение 4: 1 гантель используется НЕ (4 кг) , ОНА (2 кг) , **Не следует использовать 2 Гантели.** Стенд прямо с ноги на ширине плеч локти к бокам ладонями вперед. Возьмите гантель с левой рукой сгибая локоть, пока предплечье не под прямым углом (90 °) , Медленно выжимать бицепс, поднимая гантель вверх к плечу, удерживая



(Кол-3) , Затем медленно опустите гантель в исходное позиции **повторение (1-7) , Изменения в правую руку повторение (1-7) , Выполните 3 влево и вправо 3.**

Kneeling Упражнение 5: Колени на молитвенном коврике (Защиты коленей) тело прямо, руки плотно размещены на ягодице. Наклоните голову вперед, пока подбородок не коснется груди. Теперь медленно наклонить голову назад, насколько он будет идти, в то же время откинуться назад, насколько это возможно, держа руки фирма на ягодицы. **ПОВТОРЕНИЕ (21 макс) !**

крюк Упражнение 6: На молитвенном коврике (Защита от холода) лежать на спине, протяженные ладони руки вниз к телу. Теперь медленно наклоняйте голову вперед расширенные ладони руки вниз к телу. Теперь медленно наклоните голову вперед, пока подбородок не коснется груди в то же время поднимите ноги, колени прямые, вертикальные (90 °) держать (Кол-3) , Затем медленно (Голова и ноги) к началу. **ПОВТОРЕНИЕ (21 макс) !**

поворотный Упражнение 7: На молитвенном коврике (Защита от холода) лежать на спине, протяженная ладонь руки вниз. Теперь согнутые колени пятки касаясь ягодиц. Держа ладонь фирму на мат поворотных колен вправо, пока они не коснутся коврика. Затем откинуть колени влево, касаясь коврика. Повторите правую и левые шарнирный считая каждый левый вертлюга. **У 21!**

НОЧЬ - ВРЕМЯ упражнения

Это нормально, чтобы иметь 2 спит с перерывом между ними. Если вы встаете (Например, чтобы сходить в туалет) По возвращении Сядьте на край кровати, в пить воду и сделать 1 из следующих упражнений (Все упражнения выполняются сидя на коленях края кровати в плечо широко расставлены) , Раз вы всюду встаете делать различные упражнения.

Упражнение первое: Поместите ладони * ваши руки на внешней стороне коленей. Пресс руки внутрь и колени наружу, удерживая 7 секунд (Вы чувствуете напряжение в руках, ногах и плеча) , Расслабьтесь, сделайте вдох, ни повторы, глоток воды, лечь, хорошо спать. * Использование вариации кулачки.

Упражнение второе: Сделать кулачки * разместить их на внутренней стороне коленей. Пресс-кулак наружу и колен внутрь, удерживая 7 секунд (Вы чувствуете напряжение в руках, ногах и животе) , Расслабьтесь, сделайте вдох, ни повторы, глоток воды, лечь, хорошо спать. * Использование вариации плоские ладони.

Упражнение третье: Согните руки (90%) на уровне груди повернуть левую руку вверх сгибая пальцы, поверните правую руку вниз изгиб пальцев. Блокировочные пальцы плотно. Теперь вытяните руки в противоположном направлении, удерживая за 7 секунд (Вы чувствуете напряжение в пальцах, руках, и груди) , Расслабьтесь, сделайте вдох, ни повторы, глоток воды, лечь, хорошо спать.

Четвёртое Упражнение: Согните руки (90%) на уровне груди повернуть левую руку его обновление палаты, повернуть правую руку в кулак. Поместите кулак в руки надавите в то же время пресс открытой ладонью вверх, удерживая 7 секунд. Обратный sequen - се, удерживая 7 секунд (Вы чувствуете напряжение в руках, руки, шея, грудь) , Релакс, подышать & глоток воды ложись, хорошо спать. Нет повторы.

Люди с напряженным назад добавить это упражнение для каждого упражнения: Положите руки на колени. Наклонить голову назад согнуть тогда качаться вперед, не теряя контакта с колен (Вы чувствуете напряжение в руках, спине и животе) , Расслабьтесь, сделайте вдох, 7 повторы, глоток воды, лечь, хорошо спать.

Заметка! Люди, которые сидят много в дневное время. А сделать 1 из ночных упражнений время в ротации каждые 2 часа.

Не делая упражнения: делает вас непригодный, ленивый, нездоровый, blubbery, обузу для себя ваших друзей семьи и сообщества, плохой пример для детей, депрессия, вы более больными, неудобно спаривание, умереть Юнгер.

Я т 'syourbody! К еерit F это!



Сон необходим для выживания человеческого тела.

7 часов (CG Клок) следует сделать.

Недостаток сна приводит к смерти, но только после того, как очень болезненного транзита через депрессию и спазму безумия.

Заметка! Это нормально, чтобы иметь 2 спит с перерывом между ними. Первый сон составляет около 3,5 часов с 1,5 часовым перерывом с последующим 3,5 часа сна.

В течение 1,5 часа перерыва сна. Люди вставать, идти туалет .. Перед откинувшись вниз делать в ночное время упражнения и выпить стакан воды. **Те, что не встает, молитесь, читать, писать, пары чата, спариваются** (Во время сна перерыв люди более расслаблены лучше зачатие) , ..

Т вот предпосылки прежде чем лечь спать. **1 час должно пройти с момента последнего корма. Почистите зубы и мыть все тело перед сном. Поклонение 'Сон-Prayer'.**

Есть 1 Золотой тон стеклянный шар (1 только для двойников) содержащий травяной отвар на сторону окна тумбы. **Есть питьевое стекло (Не пластик) наполненный 0.2л фильтрованной воды (Ничего не добавлено) на каждой тумбочке. Каждую ночь перед сном поставил стакан на тумбочку. Заметка! Выпить в течение ночи каждый раз после того, как вы посетили туалет и при наличии сухого горла, пить остальное, когда вставать утром.**



Для того, чтобы получить успокоительный повторно оживляя сон кровать комната (БС-1) должен быть как можно более темными и отсутствие внутреннего и внешнего шума является обязательным. **Местное правительство (Shire) должны осуществлять Ночную комендантский**

НОЧЬ - CURFEW

Человеческое тело не было разработано, чтобы быть ночным образом жизни. **Люди злоупотребляют их мозги власти, чтобы создать ночной образ жизни. Этот образ жизни не выгодно (Государственный, частный, коммерческий, ...) хорошее здоровье. Для того, чтобы получить полноценный сон оживлению кровать- помещение должно быть как можно более темным. Отсутствие внутреннего и внешнего шума является обязательным. Поэтому Shire»**

должен осуществлять ночной комендантский час, который необходим для хорошего здоровья.

А 7 час ночного комендантского часа от 14-21 часов (22- 6 часов, 24 часа Papap- часы) является обязательным. Для хорошего здоровья, снижения потребления энергии, уменьшение загрязнения окружающей среды и охраны животного мира. Снижение уровня преступности, сокращение затрат на правительство и оснаждающим умножение.

Во время ночного комендантского часа «Нет» автомобильного транспорта не разрешается передвигаться по дорогам, за исключением аварийных автомобилей! Нет уличные фонари, светофоры, реклама , , , находятся на. Нет компании открыты. Нет Воздушный транспорт не работает порты аэро- закрыты! Воздушный транспорт должен приземлиться в ближайшем доступном посадочном поле! Нет железнодорожного движения! Железнодорожные станции и терминалы закрыты! Поезда оставаться неподвижными на станции во время комендантского часа. Дозорные находятся на патрулирование для обеспечения Ночного комендантского часа , Никто не работает (Все закрыто) кроме минимального аварийного личного. Никакая энергия не должна использоваться для аварийной ситуации или обогрева за исключением! 1 радиостанции общественной новостей разрешена все другие развлечения выключены! Нет производство, офис, или розничный торговец не должен работать или использовать энергию! Дома можно использовать нагрев при очень низкой температуре. Люди должны использовать теплую одежду, чем пользы отопления.

Ночной комендантский является обязательным. Для благополучия тела человека и местного обитания. к **SAVEPLANETEARTH !!**

A Shire навязывает Ночную Curfew через Шир-реабилитации **МИЗ/ R1**
Повторяю Правонарушители переданы провинциальной-реабилитации **МИЗ/ R3**

1GOD создал время для измерения Beginning и конца всего. Планировщик CG называется каждое утро как часть повседневной жизни. Используйте Планировщик в качестве руководства не позволяют Контроль времени Вы! Время не должно быть использовано, чтобы поторопиться людей. Человеческое тело не предназначено для Инг уровня срочности. Начните с того, Планировщика молитва:

ПЛА Н.Н. ЭР - Молитва

дорогая **1GOD** , Создатель самой красивой Вселенной Помогите спланировать свою ежедневную-рутину я должен проанализировать и пересмотреть свой план я буду поощрять другие использовать Планировщик Спасибо, мой Planner



Я стараюсь, чтобы использовать его для короткого и долгосрочного планирования для славы **1GOD &** благо человечества

Используйте эту молитву в утренней части Дейли-рутину!

У вас есть что нужно, чтобы стать Хранителем хранитель?

AS it is WRITTEN It Shall BE



Конец