



Χ ρονικό τρίγωνο

Custodian Guardian βραχυπρόθεσμα New Age

διαχείριση χρόνου: CG Χ ρονικό τρίγωνο

(Ρολόι CG, Καθημερινή ρουτίνα CG, Shire

υψητερή απαγόρευση κυκλοφορίας, Ύπνος)!



1 Θεός δημιούργησε τον χρόνο για να μετρήσει την αρχή και το τέλος!

Χ ρονικό τρίγωνο



Έναρξη ημέρας: 0 ώρες Ανατολή

Το Early Day είναι από 0 - 7 ώρες

7 ώρες είναι μεσημεριανό

Το Late Day είναι από 7 - 14 ώρες

14 ώρες είναι η δύση του ηλίου

Ηνύχτα είναι από 14 - 21 ώρες

Ρολόι CG

Το ρολόι φύλαξης φύλαξης (CG Clock) για βραχυπρόθεσμη (ωριαία) διαχείριση χρόνου,

αντικαθιστά όλα τα άλλα ρολόγια. Μια μέρα έχει 21 ώρες > 1 ώρα έχει

21 λεπτά > 1 λεπτό έχει 21 δευτερόλεπτα > 1 δευτερόλεπτο έχει 21 αναβοσβήνει > 1 αναλαμπή

έχει 21 φλας > 1 φλας έχει 21 κλικ! 1 ημέρα έχει 21 ώρες. 441 λεπτά;

9.261 δευτερόλεπτα; 194.481 αναβοσβήνει. 4.084.101 flash; 85.7666.121 κλικ!

Το ρολόι και το ρολόι χρησιμοποιούν οθόνη 3 γραμμών:

14 h 12 m 16 s Γραμμή 1: το 14^{ου} ώρα, 12 λεπτά, 16 δευτερόλεπτα.

207 dy 4 dw Γραμμή 2: 207^{ου} ημέρα του χρόνου, 4^{ου} μερα της Ε ΒΔ ΟΜΑΔΑΣ

Υ 1 M 8 W 2 D 4 Line 3: Έτος 1 - Μήνας 8 - Εβδομάδα 2 - Ημέρα 4 ή

Μέσα εβδομάδας της εβδομάδας 2 στον μήνα Δία του έτους 1

Εβδομάδα ονομασίας: Ημέρα

Ημέρα 1 Ημέρα 2 Ημέρα 3 Μεσοβδόμαδος Ημέρα 5 Σαββατοκύριακο Ημέρα διασκέδασης

1^{ay} Ημέρα 2nd Ημέρα 3rd Ημέρα 4^{ou} Ημέρα 5^{ou} Ημέρα 6^{ou} Ημέρα 7^{ou} Ημέρα

Κυριακή* Δευτέρα* Τρίτη* Τετάρτη

* Πέμπτη Παρασκευή*

Σάββατο*

*ειδωλολατρικό ημερολόγιο

Το χρονόμετρο θα εμφανίζει επίσης την ώρα αναλαμπής, φλας και κλικ... Το CG

Το ρολόι εμφανίζεται με ρολόι, ρολόι και χρονόμετρο. Ρωτήστε τον ωρολογοποιό σας

για να σας πάρει 1 (ρολόι 21 ωρών, ρολόι, χρονόμετρο,...).

Οι ώρες Ο ορίζονται κάθε χρόνο μετά τη συντομότερη νύχτα στο Sunrise.

Κάθε 73 ημέρες (5 εκ του έτους) επαναφέρεται 0 ώρα (θερινή ώρα).

Χ ρειάζεται θερινή περίοδος για να σηκωθείτε όσο πιο κοντά στην ανατολή του ηλίου γίνεται. Το να σηκώνεστε με την ανατολή του ηλίου είναι φυσικό και υγιεινό.



Καθημερινή ρουτίνα CG Mla

«καθημερινή ρουτίνα» είναι απαραίτητη για την εκπλήρωση της «Υ ποχρέωσης 2 (Προστασία του ανθρώπινου σώματος)» και για να είστε έτοιμοι να αντιμετωπίσετε τις επερχόμενες προκλήσεις. Σ ηκωθείτε, πιείτε ένα ποτήρι ελαφρώς παγωμένο φιλτραρισμένο νερό, πηγαίνετε τουαλέτα, κάντε «Daily Fit (ασκήσεις)», προσκυνήστε την «Καθημερινή Προσευχή», πλύνετε το πρόσωπο και τα χέρια, πάρτε πρωινό, ντυθείτε. Ελέγξτε το "Planner" σας. Τώρα είστε έτοιμοι για προκλήσεις. Καλή σου μέρα, 1 ο Θεός να σε έχει καλά». Βγαίνοντας έξω να φοράτε πάντα κατάλληλο προστατευτικό ρουχισμό.

Μια «καθημερινή ρουτίνα» περιλαμβάνει την καθαριότητα και το τάισμα όχι μόνο του «εγώ» αλλά όλων των άλλων ανθρώπων και πλασμάτων που εξαρτώνται από εσάς. Πλένετε τα χέρια μετά από κάθε επίσκεψη στην τουαλέτα και πριν από κάθε τάισμα. Πλένετε το πρόσωπο πριν από κάθε τάισμα. Βουρτσίζετε τα δόντια και πλύνετε ολόκληρο το σώμα πριν πάτε για ύπνο.



Μια «καθημερινή ρουτίνα» περιλαμβάνει το να είσαι καλός και να τιμωρείς το Κακό. Το να είσαι καλός σημαίνει να κάνεις «Τυχαιές πράξεις καλοσύνης». Να είστε ευγενικοί με εμένα, με τους ανθρώπους γύρω σας, την κοινότητα, άλλα πλάσματα, τον βίοτοπο... 1 Θεός αγαπά τις Τυχαιές πράξεις Καλοσύνης. Τιμωρήστε το κακό κάθε φορά, χρησιμοποιήστε ως οδηγό το «Δ ήλωση Νόμου» .

1000 χρόνια «Κακού» πλησιάζουν στο τέλος τους!

Να είσαι καλός! Κλουβί Κακό!

Προσπαθήστε να «Αναζητήσετε, να αποκτήσετε και να εφαρμόσετε τη Γνώση», «Μάθετε και Διδάξτε», μεταδώστε «Ε μπειρίες ζωής». Η μάθηση, η διδασκαλία και η μετάδοση εμπειριών ζωής είναι απαραίτητες για μια χρήσιμη ζωή ευάρεστη



στον Θεό . Αυτές οι δραστηριότητες βοηθούν στην «εναρμόνιση» με τον τοπικό βίοτοπο και την επιβίωση των ειδών. Η αναζήτηση απόκτησης και εφαρμογής γνώσης βοηθά στην απάντηση 1 ερωτήσεων του Θεού την Ημέρα της Κρίσης.

Καθημερινή φυσική κατάσταση (ασκήσεις)

Οι καθημερινές ασκήσεις που πρέπει να είναι καλή υγεία αποτελούν μέρος μιας καθημερινής ρουτίνας. Ολοκληρώνονται κάθε πρωί. Οι καθημερινές ασκήσεις αυξάνουν: την ευεξία, την κυκλοφορία του αίματος, την εγκεφαλική δραστηριότητα, την πέψη των τροφών, την επιθυμία ζευγαρώματος, τον τόνωση των μυών, την αυτοεκτίμηση, την τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι 7 ασκήσεις είναι: Σ τήθος, Ανεμόμυλος, Σ κελετός πόρτας, Αλτήρας, Γονατιστή, Γάντζος, Περιστρεφόμενος. Και οι 7 ασκήσεις είναι για Ε κείνος, Ε κείνη και επαναλαμβάνονται.

Ξεκινήστε με 1 επανάληψη, αυξήστε το σε 21 το πολύ. Χρησιμοποιήστε την κοινή λογική για το πόσο γρήγορα θα φτάσετε στις μέγιστες επαναλήψεις. Η επιμονή στις καθημερινές επαναλήψεις είναι ευεργετική. Η άσκηση 21 επαναλήψεων 1 ημέρα και η μη άσκηση την επόμενη δεν είναι ωφέλιμη. Αφού ολοκληρώσετε τις ασκήσεις, σταθείτε όρθια, εισπνεύστε βαθιά και μετά εκπνεύστε στο μέγιστο, κάντε αυτό 3 φορές. Συνεχίστε με την καθημερινή σας ρουτίνα.

Σ ημείωση ! Η μη άσκηση είναι ένδειξη απόλυτης περιφρόνησης για το σώμα, χαμηλής αυτοεκτίμησης, τεμπελιάς,...

Άσκηση στο στήθος 1: Σταθείτε ψηλά τα χέρια λυγισμένα οριζόντια στο πάτωμα, οι αντίχειρες αγγίζουν το στήθος. Μετακινήστε τα χέρια προς τα πίσω όσο το δυνατόν περισσότερο (μην κουμπώνετε). Στη συνέχεια μετακινήστε τα χέρια στην αρχική λυγισμένη θέση. **Επαναλάβετε (21 μέγιστο) !**

Ανεμόμυλος Άσκηση 2: Σταθείτε ψηλά, με τα χέρια τεντωμένα πλάγια οριζόντια στο πάτωμα (σχήμα t). Εστιάστε το όραμά σας σε ένα μόνο σημείο ευθεία.

Αρχίστε να γυρίζετε δεξιόστροφα (από αριστερά προς τα δεξιά). Εστιάζοντας στο σημείο όρασης έως ότου το σώμα που γυρίζει σας αναγκάσει να το χάσετε. Συνεχίστε να στρέφετε την εστίαση το συντομότερο δυνατό.

Συνεχίστε να γυρίζετε σε σημείο ζάλης ή 21 στροφές όποιο από τα δύο

έρχεται 1st. Αναπνεύστε βαθιά περπατώντας μερικά βήματα σταθεροποιώντας τον εαυτό σας. **Σ ημείωση!**

Ο αρχάριοι ή οι ανάρρωση από την ασθένεια ξεκινούν με 1 στροφή που αυξάνεται σε 21 στροφές max.

Προειδοποίηση, σταματήστε πάντα όταν αρχίσετε να αισθάνεστε ζάλη.

Πλαίσιο πόρτας Άσκηση 3: Σταθείτε όρθια σε ανοιχτό πλαίσιο πόρτας με τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των γοφών, τους αγκώνες λυγισμένους προς τα πάνω σε ορθή γωνία (90°, σχήμα τρίαίνας).

Πιέστε τους αγκώνες στα πλάγια του πλαισίου της πόρτας μέχρι να νιώσετε ένταση μεταξύ των ωμοπλάτων, κρατήστε (μετρήστε 10), απελευθερώστε την ένταση. Αφού απελευθερώσετε την ένταση, εισπνεύστε από τη μύτη γεμίζοντας ομοιόμορφα τους πνεύμονες στο μέγιστο, κρατήστε το (μετρήστε 3) και μετά εκπνεύστε αργά από το στόμα στο μέγιστο. **Χωρίς επαναλήψεις!**

Αλτήρας Άσκηση 4: Χρησιμοποιείται 1 αλτήρας Αυτός (4 κιλά), Αυτή (2 κιλά). **Μην χρησιμοποιείτε 2 αλτήρες.** Σταθείτε όρθια με τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των γοφών, τους αγκώνες στα πλάγια, τις παλάμες σας προς τα εμπρός.

Σηκώστε τον αλτήρα με το αριστερό χέρι λυγίζοντας τον αγκώνα σας μέχρι ο πήχης να

είναι σε ορθή γωνία (90°). Πιέστε αργά τους δικέφαλους μυς, σηκώνοντας τον αλτήρα προς τα πάνω προς το κράτημα του ώμου (μετρήστε 3), στη συνέχεια κατεβάστε αργά τον αλτήρα στην αρχική θέση, επαναλάβετε (1-7). **Αλλάξτε στον δεξιό βραχίονα, επαναλάβετε (1-7).**



Γονατιστή Άσκηση 5: Γονατίστε σε ένα χαλάκι προσευχής το σώμα όρθιο, με τα χέρια σταθερά τοποθετημένα στον γλουτό. Γείρετε το κεφάλι προς τα εμπρός μέχρι το πηγούνι να αγγίξει το στήθος.

Τώρα σηκώστε αργά το κεφάλι προς τα πίσω όσο το δυνατόν περισσότερο, ενώ ταυτόχρονα γέρνετε προς τα πίσω όσο το δυνατόν περισσότερο κρατώντας τα χέρια σας σταθερά στους γλουτούς. **Επαναλάβετε (21 μέγιστο) !**

Άσκηση με άγκιστρο 6: Σε ένα χαλάκι προσευχής (προστατέψτε από το κρύο) ξαπλώστε ανάσκελα, με απλωμένα τα χέρια με τις παλάμες προς τα κάτω στο σώμα. Τώρα κλίνετε αργά το κεφάλι

προς τα εμπρός εκτεταμένα χέρια με τις παλάμες προς τα κάτω στο σώμα. Τώρα κλίνετε αργά το κεφάλι προς τα εμπρός μέχρι το πηγούνι να αγγίξει το στήθος ταυτόχρονα σηκώστε τα πόδια σας, τα γόνατα ίσια, κρατήστε κατακόρυφα (90°) (μετρήστε 3) και μετά επιστρέψτε αργά (κεφάλι, πόδια) στην αρχή. Επαναλάβετε (21 μέγιστο) !

Γεριστροφόμενη Άσκηση 7: Σ ε ένα χαλάκι προσευχής (προστατέψτε από το κρύο) ξαπλώστε ανάσκελα, με απλωμένα τα χέρια με τις παλάμες προς τα κάτω. Τώρα λυγισμένα γόνατα τακούνια που αγγίζουν το μπουτόν. Κρατώντας τις παλάμες σταθερές στο χαλάκι, περιστρέψτε τα γόνατα προς τα δεξιά μέχρι να αγγίξουν το χαλάκι. Σ τη συνέχεια, περιστρέψτε τα γόνατα προς τα αριστερά αγγίζοντας το χαλάκι. Επαναλάβετε τη δεξιά και την αριστερή περιστροφή μετρώντας κάθε αριστερή περιστροφή. Κάνε το 21!

1 Ο Θεός περιμένει να σε ακούσει!

Καθημερινή προσευχή

Αγαπητέ 1 Θεέ, Δημιουργός του πιο όμορφου Σ ύμπαντος Βοήθησέ με να είμαι καθαρός, συμπονετικός και ταπεινός Χ ρησιμοποιώντας τους 7 ειλητήρες ως οδηγό: Θα προστατεύσω τις δημιουργίες σου και θα τιμωρήσω το κακό.

Υ ποστηρίξτε τους άδικους, μειονεκτούντες, αδύναμους και άπορους Τροφοδοτήστε τους πεινασμένους, τους άστεγους και τους αρρώστους παρηγορήστε Δ ιακηρύξτε: 1 Θεός, 1 Πίστη, 1 Ε κκλησία, Φ ύλακες Θεματοφύλακα του Σ ύμπαντος Σ ας ευχαριστούμε για σήμερα Οπιο ταπεινός πιστός θεματοφύλακάς σας (1 ο όνομα)

Για τη Δόξα του 1 Θεού και το Καλό της Ανθρωπότητας Αυτή η προσευχή

χρησιμοποιείται καθημερινό μέρος μιας καθημερινής ρουτίνας, μόνη ή σε ομάδα σε όποιο μέρος θέλετε.

Απαγγέλλεται σε κάθε συγκέντρωση CG.



Καθημερινή διατροφή Το καθημερινό

πρέπει να έχει, είναι πόσιμο νερό. Το νερό είναι δροσερό, φιλτραρισμένο, πιείτε ένα ποτήρι (0,2 l) 7 φορές (πρωί, πρωινό, σνακ νωρίς, μεσημεριανό, σνακ αργά, βραδινό, βράδυ). Σ υνολικά 1,4 λτ.

Τα 7 ποτήρια νερό μπορούν να συμπληρωθούν με άλλα ροφήματα με βάση το νερό: Αλεσμένος καφές, σκόνη κακάο, τσάι (μαύρο, πράσινο, φυτικό). Σ ερβίρονται ζεστά ή κρύα. Ο χυμοί λαχανικών είναι καλοί.

Χ ωρίς χυμό φρούτων, χωρίς λεμονάδα! Το μεγαλύτερο Όχι της δίαιτας είναι η φρουκτόζη !

Κάθε μέρα της εβδομάδας έχει ένα θέμα: Ημέρα 1:

Λαχανικά. Ημέρα 2: Πουλερικά. Ημέρα 3: Θηλαστικό. Μεσοβδόμαδα: Ε ρπετό; Ημέρα

5: Θαλασσινά. Σ αββατοκύριακο: Ξηροί καρποί, σπόροι; Fun Day: Έντομα.



Ταίστε 5 φορές την ημέρα: «Πρωινό, Πρωινό σνακ, Μεσημεριανό, Σνακ αργά, Δείπνο».

Πρωί, το πρωινό περιλαμβάνει, ψωμί, μέλι, βότανα, μπαχαρικά, αυγό, κρεμμύδι,..

Το Early Snack περιλαμβάνει, ψωμί, μαργαρίνη, βότανα, μπαχαρικά, τριμμένο τυρί, κρεμμύδι,...

Το μεσημεριανό γεύμα περιλαμβάνει, σαλάτα,...

Το όψιμο σνακ περιλαμβάνει φρούτα και ή ξηρούς καρπούς και ή μούρα.

Το δείπνο περιλαμβάνει, λαχανικά, θέμα ημέρας,...



7 Τροφές που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά: Μύκητες (μανιτάρι), δημητριακά (κριθάρι φακές, καλαμπόκι, βρώμη, κεχρί, κινόα, ρύζι, σίκαλη, σόργο, σιτάρι), καυτά τσίλι, κρεμμύδια (καφετί, σχοινόπρασο, σκόρδο, πράσινο, πράσο, κόκκινο, ανοιξιότιχο), μαϊντανός, γλυκό πιπεριά, λαχανικά (σπαράγγια, φασόλια, μπρόκολο, καρότα, κουνουπίδι, φύτρα,...).

Απολαύστε υγιεινή διατροφή! Πριν το φαγητό έρχεται Ε υχαριστώ!

1 Ο Θεός περιμένει να σε ακούσει!

Ε υχαριστώ προσευχή Αγαπητέ 1

Θεέ, Δημιουργό του πιο όμορφου Σ ύμπαντος Ε υχαριστώ που με προμήθευες καθημερινά ποτό και φαγητό Ζώντας με το τελευταίο σου μήνυμα Προσπαθώ να μου αξίζει η τροφή κάθε μέρα. φύλακας-κηδεμόνας (1 ο όνομα)



Για τη Δόξα του 1 Θεού και το Καλό της Ανθρωπότητας Χ ρησιμοποιήστε αυτήν την προσευχή πριν από κάθε τροφή!



Αποφύγετε την ανθυγιεινή διατροφή: Ανόπνευμα, τεχνητό γλυκαντικό, φρουκτόζη (γλυκόζη, ζάχαρη), γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα (GM), βιομηχανοποιημένα τρόφιμα. Λιπαρά, αλμυρά, γλυκά fast food. Ανθρακούχο ποτό που περιέχει: Αλκοόλ, καφεΐνη, κόλα, νάτριο, γλυκαντικό!



Προδιαγραφές Daily

Planner Σ ειρά

σελίδων, οδηγίες: Καθημερινά: Ρουτίνα, Προσευχή, Κατάλληλο. Ε παφές: Ε πείγοντα, Δ ιευθύνσεις. Προσευχές: Σ χέδιο, Σ χεδιασμός, Σ χεδιασμός χρόνου* η

σελίδα χωρίζεται σε 2 στήλες: «Σ χέδιο» / «Ανάλυση»

* Weekly Planner: 52 σελίδες μόνο. Daily Planner: 365 σελίδες μόνο.

Παράρτημα Σελίδων, οδηγίες:

Όρα: Ρολόι CG, Νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας Shire, Ημερολόγιο CG, Θέματα Διασκεδαστικής Ημέρας Πάσχα-Σ σχεδιασμός: 1 σελίδα μόνο. Quattro Planner: 1 σελίδα μόνο 7 κύλιση (Ε πισκόπηση), Χ άρτης, Μέτρα Plus! Κενές σελίδες για να γράψετε «Ι δέες».

Χ ρήση

Fun Day αναλύστε τις ενέργειές σας σε σχέση με το τρέχον σχέδιο και καταχωρίστε τα σχέδιά σας για τις επόμενες 6 ημέρες (ημέρες 1-6).

Όταν χρησιμοποιείτε το Planner σας στη δουλειά ή στη μελέτη, μην αφήνετε τον 'Χ ρόνο' να σας ελέγχει! Ο χρόνος δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για να βιαστούμε τους ανθρώπους. Το ανθρώπινο σώμα δεν είναι σχεδιασμένο για βιασύνη.

Μην αφήσετε τις ιδέες να ξεχαστούν ή να χαθούν. Κάθε μέρα πολλές ιδέες σκέφτονται και γρήγορα ξεχνιούνται ή χάνονται. Ο λόγος είναι ότι δεν συντηρήθηκαν, δεν καταγράφηκαν ή δεν καταγράφηκαν. Τα καλύτερα χάνονται!

Η μνήμη είναι αναξιόπιστη όταν πρόκειται για τη διατήρηση και την καλλιέργεια νέων ιδεών. Έχετε μαζί σας ένα σημειωματάριο (planner) ή καταγραφικό και όταν αναπτυχθεί μια ιδέα, διατηρήστε το! Εβδομαδιαία καταθέστε τις ιδέες σας!

1 Ο Θεός περιμένει να σε ακούσει!

Προσευχή Planner Αγαπητέ 1 Θεέ

μου, Δημιουργός του πιο όμορφου Σ ύμπαντος Βοήθησέ με να σχεδιάζω την καθημερινή μου ρουτίνα Θα αναλύσω και θα αναθεωρήσω το σχέδιό μου Θα ενθαρρύνω τους άλλους να χρησιμοποιήσουν έναν Σ σχεδιαστή Ε υχαριστώ, για τον Σ σχεδιαστή μου Προσπαθώ να το χρησιμοποιήσω για βραχυπρόθεσμο και μακροπρόθεσμο προγραμματισμό Για τη Δόξα του 1 Θεού και το καλό της ανθρωπότητας Αυτή η προσευχή χρησιμοποιείται στο πρωινό μέρος της «Καθημερινής Ρουτίνας»!



Η

ξεκούραση στον ύπνο είναι απαραίτητη για επιβίωση και καλή υγεία. Το κύριο υπόλοιπο είναι ο «Ύπνος». Τερματίζει μια καθημερινή ρουτίνα. Το 1/3 της καθημερινότητας περνάει ξαπλωμένος, μέρος αυτού συνεπάγεται τον ύπνο. Για να επιβιώσει ένα ανθρώπινο σώμα χρειάζεται ύπνο! 7 ώρες πρέπει να κάνει. Η έλλειψη ύπνου οδηγεί στο θάνατο, αλλά μόνο μετά από μια πολύ οδυνηρή διέλευση μέσω της κατάθλιψης και των εκρήξεων παραφροσύνης.

Για να έχετε ξεκούραστο αναζωογονητικό ύπνο, ένα υπνοδωμάτιο είναι όσο το δυνατόν πιο σκοτεινό. Η απουσία εσωτερικού και εξωτερικού θορύβου είναι απαραίτητη. Η νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας το κάνει αυτό

δυνατόν. Η «Shire» εφαρμόζει «Νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας».

Υπάρχουν προϋποθέσεις πριν ξαπλώσεις για ύπνο. Θα πρέπει να έχει

περάσει 1 ώρα από τη σίτιση και τον καθαρισμό. Βουρτσίστε τα δόντια και πλύνετε ολόκληρο το σώμα πριν πάτε για ύπνο. Προσευχή στον ύπνο.

1 Ο Θεός περιμένει να σε ακούσει!

Προσευχή ύπνου

Αγαπητέ 1 Θεέ, Δημιουργός του πιο όμορφου Σ ύμπαντος

Προστατέψτε με όταν είμαι πιο ευάλωτος

Προστατέψτε με από ενοχλητικές κακές σκέψεις

Αφήστε με να έχω ξεκούραστο, θεραπευτικό αναζωογονητικό

ύπνο Μην αφήνετε την ανησυχία να διαταράσσει τα όνειρά

μου και τον ύπνο μου Αφήστε με να θυμάμαι μόνο το

γλυκό όνειρα Για τη δόξα του 1 Θεού και το καλό της ανθρωπότητας

Αυτή η προσευχή χρησιμοποιείται πριν πάτε για ύπνο!



Γεμίστε το ποτήρι (χωρίς πλαστικό) με 0,2 λίτρα φιλτραρισμένου νερού (δεν έχει προστεθεί τίποτα) σε κάθε κομοδίνο. Κάθε βράδυ πριν πάτε για ύπνο βάζετε ποτήρι στο κομοδίνο.

Σ ημείωση! Πίνετε τη νύχτα κάθε φορά που επισκέπτεστε την τουαλέτα και όταν έχετε ξηρό λαιμό, πίνετε ξεκούραση όταν ξυπνάτε το πρωί.

Έχετε 1 γυάλινο μπολ σε χρυσό τόνο (1 μόνο για δίκλινα) που περιέχει βότανα (αρωματοθεραπεία) στο κομοδίνο δίπλα στο παράθυρο!

Είναι φυσιολογικό να κάνεις 2 ύπνους με ένα διάλειμμα ενδιάμεσα. Εάν σηκωθείτε (για να πάτε στην τουαλέτα...), όταν επιστρέψετε, καθίστε στην άκρη του κρεβατιού, πιείτε λίγο νερό. Κάντε τις παρακάτω ασκήσεις (Όλες οι ασκήσεις γίνονται ενώ κάθεστε στην άκρη του κρεβατιού, με τα γόνατα στους ώμους ανοιχτά). Κάθε φορά που σηκώνεστε κάντε μια διαφορετική άσκηση.

1st Άσκηση: Τοποθετήστε τις παλάμες* των χεριών σας στο εξωτερικό μέρος των γονάτων σας. Πιέστε τα χέρια προς τα μέσα και τα γόνατα προς τα έξω, κρατήστε το για 7 δευτερόλεπτα (αισθάνεστε ένταση στα χέρια, τα πόδια, τους ώμους). Χ αλαρώστε, πάρτε μια ανάσα, όχι επαναλήψεις, πιείτε νερό, ξαπλώστε, κοιμηθείτε καλά.

*παραλλαγή χρήση γροθιές. **2η Άσκηση:** Κάντε γροθιές* τοποθετήστε τις στο εσωτερικό των γονάτων σας. Πιέστε τις γροθιές προς τα έξω και τα γόνατα προς τα μέσα, κρατήστε το για 7 δευτερόλεπτα (Νιώθετε ένταση στα χέρια, τα πόδια, το στομάχι). Χ αλαρώστε, πάρτε μια ανάσα, όχι επαναλήψεις, πιείτε νερό, ξαπλώστε, κοιμηθείτε καλά. *παραλλαγή χρησιμοποιήστε επίπεδες παλάμες.

3η Άσκηση: Λυγίστε τα χέρια (90%) στο ύψος του στήθους, γυρίστε το αριστερό χέρι προς τα πάνω λυγίζοντας τα δάχτυλα, γυρίστε το δεξί χέρι προς τα κάτω λυγίζοντας τα δάχτυλα. Κλειδώστε τα δάχτυλα σφιχτά. Τώρα τραβήξτε τα χέρια προς την αντίθετη κατεύθυνση, κρατήστε για 7 δευτερόλεπτα (Νιώθετε ένταση στα δάχτυλα, τα χέρια, το στήθος). Χ αλαρώστε, πάρτε μια ανάσα, όχι επαναλήψεις, πιείτε νερό, ξαπλώστε, κοιμηθείτε καλά.

4η Άσκηση: Λυγίστε τα χέρια (90%) στο

ύψος του στήθους, γυρίστε το αριστερό χέρι προς τα πάνω, γυρίστε το δεξί χέρι σε γροθιά. Τοποθετήστε τη γροθιά στο χέρι και πιέστε προς τα κάτω ταυτόχρονα πιέστε το ανοιχτό χέρι προς τα πάνω, κρατήστε το για 7 δευτερόλεπτα. Αντίστροφα, κρατήστε 7 δευτερόλεπτα (Νιώθετε ένταση σε χέρια, χέρια, λαιμό, στήθος). Χ αλαρώστε, πάρτε μια ανάσα και πιείτε νερό, ξαπλώστε, κοιμηθείτε καλά. Όχι επαναλήψεις.

Τα άτομα με τεντωμένη πλάτη προσθέτουν αυτήν την άσκηση σε κάθε άσκηση: Τοποθετήστε τα χέρια στα γόνατα. Γείρετε το κεφάλι προς τα πίσω, λυγίστε προς τα πίσω και κουνήστε προς τα εμπρός χωρίς να χάσετε την επαφή με τα γόνατα (Νιώθετε ένταση στα χέρια, την πλάτη, το στομάχι). Χ αλαρώστε, πάρτε μια ανάσα, 7 επαναλήψεις, πιείτε νερό, ξαπλώστε, κοιμηθείτε καλά.

Σ ημείωση! Άτομα που κάθονται πολύ κατά τη διάρκεια της ημέρας. Πρέπει να κάνετε 1 από τις νυχτερινές ασκήσεις εκ περιτροπής κάθε 2 ώρες.

Το πρωί μετά από 7 ώρες ύπνου: Σ ηκωθείτε, πιείτε ένα ποτήρι

φιλτραρισμένο νερό, πηγαίνετε τουαλέτα, κάντε «Daily Fit (ασκήσεις)», προσκυνήστε την «Καθημερινή προσευχή», πλύνετε το πρόσωπο, τα χέρια, πάρτε πρωινό, ντυθείτε.

Ε λέγεται τον "Προγραμματιστή" σας. Τώρα είστε έτοιμοι για εμπειρίες ζωής. Ξαν βγαίνετε σε εξωτερικούς χώρους, φοράτε προστατευτικά ρούχα και προστασία για το κεφάλι, τα μάτια και τα πόδια.

Η συγκράτηση του ύπνου είναι βασανιστήριο! Τα βασανιστήρια ως εργαλείο ανάκρισης δεν είναι αποδεκτά. Οι βασανιστές θεωρούνται υπεύθυνοι: MS R7 Θεματοφύλακας

Κηδεμόνας Χ ρήση: CG NA (πρότυπο New Age) BS-1 (πρότυπο κλινοσκεπασμάτων)! Απαίτηση απουσία εξωτερικού θορύβου τη νύχτα (νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας)!

Νυχτερινή απαγόρευση

κυκλοφορίας Το ανθρώπινο σώμα δεν ήταν σχεδιασμένο να είναι νυχτερινό. Οι άνθρωποι έκαναν κατάχρηση της εγκεφαλικής τους δύναμης για να δημιουργήσουν έναν νυχτερινό τρόπο ζωής. Αυτός ο τρόπος ζωής δεν είναι ευεργετικός για την καλή υγεία. Απαιτείται νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας για καλή υγεία.

Ε ίναι υποχρεωτική η νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας 7 ωρών από τις 14 έως τις 21 ώρες* . Για καλή υγεία, μείωση της κατανάλωσης ενέργειας, μείωση της ρύπανσης, προστασία της άγριας ζωής. Μείωση της εγκληματικότητας, μείωση του κόστους για την κυβέρνηση, ενθάρρυνση πολλαπλασιασμού.
* (22-6 ώρες, 24ωρο παγανιστικό ρολόι)

Κανείς δεν δουλεύει (όλα είναι κλειστά) εκτός από την ελάχιστη έκτακτη ανάγκη-προσωπική. Δεν

χρησιμοποιείται ενέργεια εκτός από έκτακτη ανάγκη ή θέρμανση! Ε πιτρέπεται 1 δημόσιος ραδιοφωνικός σταθμός ειδήσεων, όλες οι άλλες ψυχαγωγικές δραστηριότητες είναι απενεργοποιημένες! Κανένας

κατασκευαστής, γραφείο ή λιανοπωλητής δεν πρέπει να λειτουργεί ή να χρησιμοποιεί ενέργεια! Τα σπίτια μπορούν να χρησιμοποιήσουν

θέρμανση (φόρεμα ζεστό), ψύξη (ανάλαφρο ντύσιμο) σε ακραίες καιρικές συνθήκες.

Η νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας είναι υποχρεωτική. Για την ευημερία του ανθρώπινου σώματος και του τοπικού οικοτόπου. Το Shire επιβάλλει νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας μέσω του Shire Rehabilitation MS R1. Οι επαναλαμβανόμενοι παραβάτες πηγαίνουν στο Provincial Rehabilitation MS R3.



Νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας για να σωθεί ο πλανήτης Γη!

AS it is Written It Shall Be

1 GOD

1 FAITH

1 Church



**Universe
Custodian
Guardians**

Law-Giver Manifest