

Gündəlik rutin

New-Age time-management

1 ALLAH Başlanğıc və Sonu ölçmək üçün vaxt yaratdı!

'Gündəlik rutin', 'Borc 2'yi yerinə yetirmək üçün vacibdir (İnsan bədənini qoruyun) 'və qarşıdakı problemlərlə qarşılaşmağa hazır olun. Qalx, bir stəkan yüngülcə soyudulmuş süzölmüş su iç, tualetə get, Daily Fit et (məşqlər) ',

'Gündəlik Namaz' ibadət edin, üzünüzü və əllerinizi yuyun, səhər yeməyi yeyin, geyinin.

'Planlayıcınızı' yoxlayın. İndi çətinliklərə hazırsınız. 'Yaxşı günlər keçirin, ola bilər 1 ALLAH xeyir olsun .

1 ALLAH sizdən cavab gözləyir!

Gündəlik Dua

Əziz 1 ALLAH , Ən gözəl Kainatın yaratıcısı Məndən təmiz, mərhəmətli və təvazökar olmağıma kömək edin 7 Bələdçi kimi kaydırın:

Yaratdıqlarınızı qoruyacağam və Şəri cəzalandıracağam.

Haqsız hücumla məruz qalan, dezavantajlı, zəif və ehtiyacı olanlara ayağa durun, acları, sığınacaqları evsizləri və xəstələri rahatlayın

İddia edin:

1 ALLAH, 1 İMAN, 1 Kilsə, Kainatın Qəyyum Qəyyumları Bu gün üçün təşəkkür edirəm

Ən təvazökar sadıq qəyyumunuz (1st ad)

Şöhrət üçün 1 ALLAH və Bəşəriyyətin Yaxşılığı

Bu dua, gündəmin gündəlik hissəsi olaraq təkbaşına və ya istədiyiniz yerdə bir qrup halında, yüksələn günəş gözlərinə qapalı olaraq istifadə olunur. Toplanışda oxundu.



'Gündəlik rutin' yalnız "mən" in deyil, sizdən asılı olaraq bütün digər insanların və canlıların təmizliyini və bəslənməsini əhatə edir. Hər tualet ziyarətindən sonra və hər yemədən əvvəl əllerinizi yuyun. Hər yemədən əvvəl üzü yuyun. Dişləri fırçalayın və yatmadan əvvəl bütün bədənini yuyun.

'Gündəlik rutin' yaxşı olmağı və Şəri cəzalandırmağı əhatə edir. Yaxşı olmaq, iş görmək deməkdir ' **Təsadüfi xeyirxahlıq hərəkətləri** '. Mənə, ətrafınızdakı insanlara, cəmiyyətə, digər canlılara, yaşayış mühitinə yaxşı münasibət göstərin ... **1 ALLAH** təsadüfi xeyirxahlıq hərəkətlərini sevir. Pis cəzası hər istifadə ' **Qanunverici təzahür** ' bələdçi kimi.

1000 illik 'Şər' sona çatır! **Yaxşı ol! Cage Evil!**

'Bilik axtarın, qazanın və tətbiq edin', ' **Öyrən və öyrət** ' 'Həyat təcrübələrini' ötürmək. Həyat təcrübələrini öyrənmək, öyrətmək faydalı olmaq üçün vacibdir **1 ALLAH** ləzzətli həyat. Bu fəaliyyətlər yerli yaşayış və növlərin yaşaması ilə 'uyğunlaşmağa' kömək edir. Bilik əldə etmək və tətbiq etmək, cavab verməyə kömək edir **1 ALLAH** ' qiyamət günü sualları.



Gündəlik Fit (məşqlər)

Gündəlik məşqlər yaxşı bir sağlamlıq olmalıdır, gündəlik həyatın bir hissəsidir. Hər səhər tamamlanır. Gündəlik məşqlər artır: hərtərəfli rifah, qan dövranı, beyin fəaliyyəti, qida həzmi, cütləşmə, əzələ tonlaması, özünə hörmət, immunitet sisteminin stimullaşdırılması. **7 məşq bunlardır: Sinə, yel dəyirmanı, qapı çərçivəsi, dumbbell, diz çökmək, çəngəl, dönmə . 7 məşqin hamısı HE üçündür, SH an təkrarlanır.**

1 təkrarla başlayın, maksimum 21-ə qədər artırın. Maksimum təkrarlanmaların nə qədər sürətli olacağına dair fikirlərdən istifadə edin. Gündəlik təkrarlarla davam etmək faydalıdır. 1 gündə 21 təkrar məşq etmək və bir gün həyata keçirməmək faydalı deyil. Məşqləri bitirdikdən sonra dik durun və dərindən nəfəs alın, sonra 3 dəfə maksimum nəfəs alın. Gündəlik işinizə davam edin. **Qeyd !** İdmanla məşğul olmamaq bədəne qarşı tam bir sayğısızlıq, aşağı hörmət, tənbellik, ...

Sinə Məşq 1: Sinə toxunan döşəmənin baş barmağına üfüqi əyilmiş hündür qolları durun. Əlləri mümkün qədər geri çəkin (**çırpma**) . Sonra silahları orijinal əyilmiş vəziyyətə keçirin. **Təkrarlamaq (Maksimum 21) !**

Yel dəyirmanı Məşq 2: Hündür durun, qolları zəminə yatay olaraq yana uzadın (**t şəklində**) . Görmə qabiliyyətinizi birbaşa qabaqdakı bir nöqtəyə yönəldin. Saat yönündə dönməyə başlayın (**soldan sağa**) . Dönmə bədəni onu itirməyə məcbur edəne qədər görmə nöqtəsinə odaklanın. Saxla

ən qısa müddətdə yenidən fokuslaşdırma. Başgicəllənmə nöqtəsinə dönməyə davam edin və ya hansının 1-i gəlsə, 21 növbə. Özünüzü sabitləşdirərək bir neçə addım ataraq dərinlən nəfəs alın. **Qeyd!** Başlanğıc və ya xəstəlikdən qurtulma 1 növbə ilə maksimum 21 növbəyə qədər artır.

Xəbərdarlıq, baş gicəllənməyə başlayanda həmişə dayanın.

Qapı çərçivəsi Məşq 3: Açıq qapı çərçivəsində dik durun, ayaqları itburnu genişliyində dirsəklər sağ açı ilə yuxarıya doğru əyilir (90 °, üçqat forma) . Çiyin bıçaqları arasında gərginlik hiss edənə qədər dirsəkləri qapı çərçivəsinin yanlarına basıb saxlayın, saxlayın (say 10) , gərginliyi buraxın. Burundan gərginlik nəfəs aldıqdan sonra ağ ciyərləri bərabər şəkildə dolduraraq tutun (say 3) , sonra yavaşca ağızdan nəfəs alıb maksimuma çıxarın.

Qantel Məşq 4: 1 dumbbell HE istifadə olunur (4kg) , O (2kg) . 2 dumbbell istifadə etməyin. Ayaqlarınızın itburnu genişliyində dirsəklərinizlə avuçlarınız önə baxaraq dik durun. Sol əlinizlə dirsəyinizi bükərək bilək sağ açıda olana qədər dumbbell götürün (90 °) Dumbbelli çiyin tutmasına doğru yuxarı qaldıraraq pazı yavaşca sıxın (say 3) , sonra dumbbell yavaş-yavaş başlanğıc vəziyyətinə endir, təkrarlamaq (1-7) . Sağ qola keçin, təkrarlamaq (1-7) .

Diz çökmək Məşq 5: Namaz qılının üstünə diz çökün, əllərinizi arxaya möhkəm qoyun. Çənə sinəyə toxunana qədər başı irəli meyl edin. İndi başınızı gedə biləcəyi yerə qədər yavaş-yavaş geri çəkin, eyni zamanda əllərinizi bellərinizdə möhkəm tutaraq mümkün qədər arxaya söykənin.

Təkrarlamaq (Maksimum 21) !

Çəngəl Məşq 6: Namazda (soyuqdan qoru) kürək üstə uzan, uzanmış qollar xurma bədənə tərəf uzanır. İndi yavaş-yavaş başınızı irəli çevirin uzanan qollar ovucları bədənə doğru aşağı. İndi çənə sinə toxunana qədər yavaş-yavaş başınızı irəli əyin, eyni zamanda ayaqlarınızı, dizlərinizi düz, şaquli qaldırın (90 °) saxlayın (say 3) , sonra yavaşca qayıdın (baş, ayaqlar) əvvələ. Təkrarlamaq (Maksimum 21) !

Döner E xercise 7: Namazda (soyuqdan qoru) uzanmış qollar avuç içərisində uzanıb arxada uzan. İndi bükülmüş dizlər dabanlarına toxunan kalça. Xurma döşəməyə toxunana qədər sağa dönməz dizlərdə sağa tutun. Sonra döşəklərə toxunaraq sola dönün. Hər sol döngəni sayaraq sağ və sol döngəni təkrarlayın. 21 et!

Gündəlik uyğunluğu tamamladıqdan sonra. Bir stəkan var (0.2l) az soyudulmuş süzölmüş sudan.

Gündəlik qidalanma

Gündəlik olmalıdır, içməli sudur. Su sərin süzülür, için a şüşə (0.2l) 7 ti mes (səhər, səhər yeməyi, erkən gün - qəlyanaltı, nahar, gec gündüz qəlyanaltı, nahar, gecə) . Cəmi 1.4l



7 stəkan suya digər su bazlı içkilər əlavə edilə bilər: Qəhvə, Kakao tozu, Qara çay, Bitki mənşəli çaylar, Yaşıl çay. Bunlar isti və ya soyuq verilə bilər. Tərəvəz-şirələri yaxşıdır. Meyvə suyu yoxdur, limonad yoxdur! Diyeti ən böyük

Yox! edir Fruktoz!

Hər həftə gününün bir mövzusu olmalıdır: məs Gün 1: Tərəvəz;
Gün2: Quşçuluq; Gün 3: Məməli; Həftə ortası: Sürünən; Gün 5: Dəniz məhsulları;
Həftə sonu: Fındıq, toxum; Əyləncəli gün: Həşərat .

Səhər yeməyinə daxildir, Çörək, bal, otlar, ədviyyat, yumurta, soğan, ..

Early Snack daxildir, Çörək, Marqarin, Otlar, Ədviyyatlar, sürtgəcdən keçirilmiş pendir, soğan, ..

Nahar daxildir, Salat əlavə etməkdir, ...

Gec Snack daxildir, Meyvə və ya Qoz-fındıq və ya giləmeyvə.



Yemək, Tərəvəz, Gün mövzusu, ...

Gündəlik yeyilməli olan 7 qida: Göbələklər (göbələk) , Taxıl (arpa mərci, qarğıdalı, yulaf, darı, quinoa, düyü, çovdar, sorgum, buğda) , İsti bibər, soğan (qəhvəyi, soğan, sarımsaq, yaşıl, pırasa, qırmızı, yaz) , Pars-ley, Sweet-Capsicum, Tərəvəz (qulançar, lobyə, brokoli, yerkökü, gül kələmi, cücərti, ..). Pəhriz-Xeyr yoxdur: İstehsal olunan qida, Genetik dəyişdirilmiş qida ..
Qeyd! Hər yemədən əvvəl ibadət edirsən:

1 ALLAH sizdən cavab gözləyir!

Çox sağ ol Dua

Əziz 1 ALLAH , Ən gözəl Kainatın yaratıcısı Son mesajınızla gündəlik içməli və yeməklə təmin etdiyiniz üçün təşəkkür edirik

Hər gün layiqincə yem olmağa çalışıram

Acıq içən susuzluqdan və acıqdan əziyyət çəkməyimdən xilas ola bilərəm



Ən təvazökar sadıq qəyyumunuz (1st ad)
Şöhrət üçün 1 ALLAH və Bəşəriyyətin Yaxşılığı

Bu yeməyi hər yemdən əvvəl istifadə edin!



Bəslənərkən **çəkinin** sağlam olmayan qidalanma: Alkoqol, Süni tatlandırıcı, Fruktoza (qlükoza, şəkər) , Genetik dəyişdirilmiş qida (GM) , İstehsal olunan qida, ... Yağlı, duzlu, şirin fast food. Tərkibində qazlı içki: Alkoqol, Kofein, Kola, sodyum, tatlandırıcı!



Yaşamaq və sağlamlıq üçün istirahət lazımdır. Əsas istirahət 'Yat ' .
Yuxu Gündəlik bir qaydaya son verir. Yemək və təmizlənmədən bu yana 1 saat keçməli idi.
İbadət ' Yuxu Namazı ' . Rahat bir canlandırıcı yuxu almaq üçün yataq otağı mümkün qədər qaranlıq olmalıdır. Daxili və xarici səs-küyün olmaması mütləq şərtidir. Gece-Komendant saati bunu mümkün edir. ' Shire '
'Gece-komendant saati' tətbiq edin.

1/3 gündəlik gündəlik yatmağa sərf olunur, bunun bir hissəsi yuxuya səbəb olur. İnsan bədəninin sağ qalması üçün Yuxu lazımdır! 7 saat etməliyik.

Yatmaq üçün yatmadan əvvəl şərtlər var.

Qaranlıq olmalıdır, gecə olmalıdır. Rahat bir canlandırıcı yuxu almaq üçün yataq otağı mümkün qədər qaranlıq olmalıdır. Daxili və xarici səs-küyün olmaması mütləq 'Shire' nin 'Gece-komendant saati' tətbiq etməsidir.

Son yemdən 1 saat keçməli idi. Dişləri fırçalayın və yatmadan əvvəl bütün bədənini yuyun. 'Yuxu-Namaz' ibadət edin.

1 ALLAH sizdən cavab gözləyir!

Yuxu Dua

Əziz 1 ALLAH , Ən gözəl Kainatın yaradıcısı məni ən həssas olduğum zaman qoru
Məni narahat edən və pis düşüncələrdən qoru
Rahat, şəfali və canlandırıcı bir yuxu keçirməyimə icazə verməyin
Xeyallarımı pozmağa və yatmağım Narahatlığım üçün yalnız şirin xeyalları xatırlayım 1 ALLAH və Bəşəriyyətin Yaxşılığı



Bu dua Yuxuya getmədən əvvəl istifadə olunur!



İcməli stəkan var (plastik yoxdur) 0,2l süzülmüş su ilə doldurulur (heç bir şey əlavə edilməyib) hər yataq masasında. Hər axşam yatmadan əvvəl stulları yataq masasının üstünə qoyun. **Qeyd!** Tualetə getdikdən sonra hər dəfə gecə için və quru boğazınız olduqda, səhər duranda istirahət edin.

1 Goldtone şüşə qabınız var (Yalnız ikiqat üçün 1) tərkibində bitki mənşəli qarışıq (aroma terapiyası) pəncərə yan yataq masasında !

Arada bir fasilə ilə 2 yuxu normaldır. Qalxmalısən? (məsələn, tualetə getmək) , qayıdarkən yatağın kənarında otur, bir az su iç. Aşağıdakı məşqləri edin (Bütün məşqlər yatağın kənarında diz çiyində genişlikdə oturarkən edilir) . Hər dəfə qalxdıqda fərqli bir məşq edin.

1-ci Məşq: Avuçlarınızı * dizlərinizin xarici tərəfinə qoyun. Əlləri içə və dizləri çölə basıb, 7 saniyə saxlayın

(qollarda, ayaqlarda, çiyində gərginlik hiss edirsiniz) . Rahatlayın, nəfəs alın, təkrar olunmayın, su yudumlayın, uzanın, yaxşı yatın. * variasiya istifadə yumruqlar.

2-ci məşq: Yumruqlar düzəldin * onları dizlərinizin içərisinə qoyun. Yumruqları xaricə və dizləri içəri basın, 7 saniyə saxlayın (Qollarda, ayaqlarda, mədədə gərginlik hiss edirsiniz) . Rahatlayın, nəfəs alın, təkrar olunmayın, su yudumlayın, uzanın, yaxşı yatın. * variasiya düz xurma istifadə edin.

3-cü məşq: Qolları əymək (90%) sinə səviyyəsində sol əlinizi yuxarıya çevirin, barmaqların əyilməsinə baxın, sağ əlin aşağı bükülmə barmaqlarınıza çevirin. Barmaqlarınızı sıx birləşdirin. İndi əlləri əks istiqamətdə çəkin, 7 saniyə saxlayın (Barmaqlarda, qollarda, sinədə gərginlik hiss edirsiniz) . Rahatlayın, nəfəs alın, təkrar olunmayın, su yudumlayın, uzanın, yaxşı yatın.

4-cü məşq: Qolları əymək (90%) sinə səviyyəsində sol əlinizi yuxarıya çevirin, sağ əlinizi yumruğa çevirin. Yumruğunuzu əlinizə qoyun və eyni zamanda aşağı basın, açıq əlinizi yuxarıya basın, 7 saniyə saxlayın. Ters, 7 saniyə saxlayın (Əllərdə, qollarda, boyunda, sinədə gərginlik hiss edirsiniz) . Rahatlayın, bir nəfəs alın və bir qurtum su götürün, uzanın, yaxşı yatın. Təkrar yoxdur.

Gərgin belli insanlar bu məşqi hər məşqə əlavə edirlər: Əllərinizi dizlərinizə qoyun. Baş arxaya əyin, sonra dizlərlə təmasını itirmədən irəliləyin (Qollarda, arxada, mədədə gərginlik hiss edirsiniz) . Rahatlayın, bir nəfəs alın, 7 təkrarlayın, su yudumlayın, uzanın, yaxşı yatın.

Qeyd! Gündüzlər çox oturan insanlar. Gecə məşqlərinin 1-i fırlanma şəraitində hər 2 saatda bir edilməlidir.

Bu sənin bədənindir! Uyğun saxlayın!

Səhər 7 saatlıq yuxudan sonra:

Qalx, bir stəkan süzülmüş su iç, tualetə get, Gündəlik Fit et (Məşqlər) ', ' Gündəlik Dua'ya ibadət edin, üzünüzü, əllərinizi yuyun, səhər yeməyini yeyin, geyinin. 'Planlayıcınızı' yoxlayın. İndi Həyat təcrübələrinə hazırsınız.

Açıq havada geyinərkən qoruyucu geyim və baş, göz və ayaq qoruyucu.

Yuxunu dayandırmaq işgəncədir! Dindirmə vasitəsi kimi işgəncə qəbul edilə bilməz. İşgəncələr cavabdehirlər: **Xanım R7**

Gecə xarici səs-küyün olmaması tələb olunur (gecə komendant saati) ! Bir cəmiyyət haqqıdır! Qəyyum Qəyyumun istifadəsi: CGNAs BS-1 (yataq standartı) !

Gecə komendant saati

İnsan bədənini gecə üçün nəzərdə tutulmamışdır. İnsanlar gecə həyat tərzini yaratmaq üçün beyin gücündən sui-istifadə etdilər. Bu həyat tərzini sağlamlığa faydalı deyil. Sağlamlıq üçün gecə komendant saati lazımdır.

14-21 saat arasında 7 saatlıq gecə komendant saati (22-6 saat, 24 saat bütperəst saat) məcburidir. Sağlamlıq, enerji istehlakının azaldılması, çirklənmənin azaldılması, vəhşi təbiətin qorunması üçün. Cinayətin azaldılması, hökumətin maliyyətinin azaldılması, çoxalmanın təşviqi.

Heç kim işləmir (hər şey bağlıdır) minimum təcili şəxsi xaric. Təcili və ya istilik istisna olmaqla heç bir enerji istifadə olunmayacaq! 1 ictimai xəbər radiostansiyasına bütün digər əyləncələrin söndürülməsinə icazə verilir! Heç bir istehsal, ofis və ya perakendeci enerjini işlədə və ya istifadə edə bilməz!

Evlər istilikdən istifadə edə bilər (isti geyin) , soyutma (paltar yüngül) ekstremal hava şəraitində.



Gecə komendant saati məcburidir. İnsan bədəninin və yerli Habitatın rifahı üçün. Bir Shire, Shire Reabilitasiya yolu ilə Gece Komendant Saati tətbiq edir **Xanım R1** . Təkrar cinayətlər İl Reabilitasiyasına verilir **Xanım R3** .

Gecə-komendant saati Planet Earth'ü xilas edin!

Planlaşdırıcının xüsusiyyətləri

Səhifələrin və təlimatların sırası: Gündəlik: Rutin, Namaz, Fit. Əlaqə:
Təcili yardım, ünvanlar. Dua: Plan, Planlaşdırıcı, Vaxt

Planlaşdırıcı * səhifə 2 sütuna bölünür: 'Plan' / 'Təhlil et' * **Qeyd!**

Həftəlik Planlaşdırıcı: Yalnız 52 səhifə. Gündəlik Planlaşdırıcı: Yalnız 365 səhifə.

Səhifələrin Əlavəsi, təlimatlar:

Vaxt: CG Klock, Gece-Komendant saati, CG Kalender, Əyləncə Günü mövzuları

Pasxa Planlaşdırıcısı: Yalnız 1 səhifə. Quattro-Planner: Yalnız 1 səhifə

7Skrollar (**Baxış**) , Xəritə, Tədbirlər

Üstəgəl! 'Fikirleri' yazmaq üçün boş səhifələr.

İstifadəsi:

Əyləncə Günü hərəkətlərinizi cari plana qarşı təhlil edin və önümüzdəki 6 gün üçün planlarınızı daxil edin (**1-6 gün**) .

Planlaşdırıcınızı işdə və ya işdə istifadə edərkən 'Zamanın' Sizi idarə etməsinə icazə verməyin! **Vaxt insanları** tələsdirmək üçün istifadə olunmamalıdır. **İnsan bədənini deyil**

tələsmək üçün hazırlanmışdır.

Fikirlərin unudulmasına və ya itirilməsinə icazə verməyin. Hər gün bir çox fikir düşünülür və tez unudulur və ya itirilir. Səbəbi, saxlanılmadığı, qeyd edilmədiyi və ya yazılmadığı yerlərdir. **Ən yaxşılarını itir!**

Yaddaş, yeni fikirlərin qorunub saxlanmasına gəldikdə etibarsızdır. Bir dəftər gəzdirin (**planlaşdırıcı**) ya da sizinlə yazıcı və bir fikir inkişaf etdikdə onu qoruyun! Fikirlərinizi həftəlik göndərin!

Başlayaraq:

Planlaşdırıcı Dua

Əziz **1 ALLAH** , Ən gözəl Kainatın yaradıcısı Gündəlik işimi planlaşdırmağımda kömək et
Planımı təhlil edib nəzərdən keçirəcəyəm
Başqalarını bir Planlayıcı istifadə etməyə təşviq edəcəm
Planlaşdırıcım üçün təşəkkür edirəm
Onu Şöhrət üçün qısa və uzunmüddətli planlaşdırma üçün istifadə etməyə çalışıram **1 ALLAH** və bəşəriyyətin yaxşılığı



Bu dua 'Gündəlik-Rutinin' səhər hissəsində istifadə olunur!



H ints

14-21 saat arasında 7 saatlıq gecə komendant saati (**22-6 saat, 24 saat bütpərəst saat**) məcburidir. Sağlamlıq, enerji istehlakının azaldılması, çirklənmənin azaldılması və vəhşi aləmin qorunması üçün. **Cinayətin azaldılması, hökumətin maliyyətinin azaldılması, çoxalmanın təşviqi.**

Çölə çıxarkən həmişə uyğun 'Qoruyucu geyim' geyin (**süni lif yoxdur**) . Qorumaq (**gözlər, saçlar, dəri, ayaqlar**) insan iqlim, xəstəlik və çirklənmədən. **Çöldə çılpalıq zibildir!**

Daily Fit edərkən maksimum təkrarlanmaların nə qədər sürətlə aparılacağına dair fikir mübadiləsindən istifadə edin. Bir gün deyil, bir gün idman etmək faydalı deyil. Bədəninizdir, uyğun saxlayın!



Gündəlik bir qəyyum qəyyum həyat keyfiyyəti!