

Rutina e përditshme

New-Age time-management

1 ZOTI krijoi kohën për të matur Fillimin dhe Fundin!

Një 'rutinë ditore' është thelbësore për të përmbushur 'Detyrimin 2 (Mbroni trupin e njeriut) dhe të jesh gati të përballësh me sfidat e ardhshme. Çohuni, pini një gotë ujë të filtruar lehtë të ftohur, shkoni në tualet, bëni 'Daily Fit (ushtrime)',
adhuroni 'Lutjen e Përditshme', lani fytyrën dhe duart, hani mëngjes, visheni.
Kontrolloni 'Planifikuesin' tuaj. Tani jeni gati për sfida. 'Kalofsh një ditë të mbarë, maj 1 ZOTI Shendet' .

1 ZOTI po pret të dëgjojë nga ju!

Çdo ditë Lutja

I dashur 1 ZOTI , Krijuesi i Universit më të bukur Ndhmoni të jem i pastër,
i dhembshur dhe i përlurur duke përdorur 7 Rrotullat si udhëzues:



Unë do të mbroj krijimet e tua dhe do të ndëshkoj të keqen.

Ngrihuni për të sulmuar padrejtësisht, në disavantazh, të dobët dhe në nevojë Ushqeni të uriturin,
strehimin e pastrehë dhe rehatoni të sëmurin

Proklamoni:

1 ZOT, 1 BESIM, 1 Kishë, Ruajtës Kujdestarësh të Universit Faleminderit
për sot

Kujdestari juaj besnik më i përlurur (1 rr emri)

Për Lavdinë e 1 ZOTI dhe e mira e njerëzimit

Kjo lutje përdoret si pjesë e përditshme e një rutine të përditshme, vetëm ose në një grup në çdo vend që ju pëlqen, duke parë sytë e diellit të mbyllur të mbyllur. Recituar në Mbledhje.



Një 'Rutinë e përditshme' përfshin pastërtinë dhe ushqimin jo vetëm të 'Unë' por të gjithë njerëzve dhe krijesave të tjera në varësi të juve. Lani duart pas çdo vizite në tualet dhe para çdo ushqimi.
Lani fytyrën para çdo ushqimi. Lani dhëmbët dhe lani tërë trupin para se të shkoni në shtrat.

Një 'rutinë e përditshme' përfshin të qenit i mirë dhe ndëshkimi i së Keqes. Të jesh i mirë përfshin të bësh ' **Akte të rastësishme të Mirësisë** '. Ji i mirë me mua, me njerëzit përreth teje, komunitetin, krijesat e tjera, habitatin ... **1 ZOTI**

i do veprimet e Rastit të Mirësisë. Ndëshkoni të Keqen çdo herë përdorni " **Ligji - Manifesti i Dhënësit** " si udhëzues.

1000-të e viteve të 'Keqit' po marrin fund! **Jini të mirë! Kafaz keqe!**

Përpiquni të 'Kërkoni, fitoni dhe zbatoni njohuritë', ' **Mësoni dhe Mësoni** ', përcjellin 'Jetën-përvojat'. Përvojat e Jetës, Mësimi, Mësimi dhe Mësimi janë thelbësore për një të dobishme **1 ZOTI** jetë e këndshme. **Këto aktivitete ndihmojnë në 'harmonizimin' me habitatin lokal dhe mbijetesën e specieve. Kërkimi për të fituar dhe zbatuar njohuritë ndihmon në përgjigjen **1 ZOTI** ' Pyetjet në Ditën e Gjykimit.**



Përshtatja ditore (ushtrime)

Ushtrimet e përditshme, një shëndet i mirë duhet të jenë pjesë e rutinës ditore. Ato përfundojnë çdo mëngjes. Ushtrimet ditore rrisin: mirëqenien e gjithanshme, qarkullimin e gjakut, aktivitetin e trurit, tretjen e ushqimit, nxitjen e çiftëzimit, tonifikimin e muskujve, vetëvlerësimin, stimulimin e sistemit imunitar. **7 ushtrimet janë: Gjoks, mulli me erë, kornizë dera, trap, gjunjzim, goditje, kthyeshëm . Të 7 ushtrimet janë për TI, AJO përsëriten.**

Filloni me 1 përsëritje, rriteni në maksimumin e 21. Përdorni kuptimin e shpejtë se sa për të arritur përsëritjet maksimale. Të vazhdosh me përsëritjet e përditshme është e dobishme. Ushtrimi i 21 përsëritjeve 1 ditë dhe mos ushtrimi i ditës tjetër nuk është i dobishëm. Pas mbarimit të ushtrimeve qëndroni në këmbë dhe merrni frymë thellë, pastaj nxirreni në maksimum bëjeni këtë 3 herë. Vazhdoni me rutinën tuaj ditore. **Shënim ! Mos ushtrimi është shenjë e mosrespektimit total të trupit, vetëvlerësimit të ulët, përtacisë, ...**

Gjoksi Ushtrimi 1: Qëndroni krahët e gjatë të përkulur horizontale në gishtat e mëposhtëm të dyshemesë duke prekur gjoksin. Lëvizni krahët mbrapa sa më shumë që të jetë e mundur (**mos këput**) . Pastaj lëvizni krahët në pozicionin original të përkulur. **Përsëriteni (21 maksimumi) !**

Mulli me erë Ushtrimi 2: Qëndroni të gjatë, krahët të shtrirë anash, horizontale në dyshe (forma t) . Fokusoni vizionin tuaj në një pikë të vetme drejt. Filloni të ktheheni në drejtim të akrepave të orës (**majtës djathtas**) . Përqendrimi në pikën e shikimit derisa trupi kthyes ju detyron ta humbni atë. Mbaj

kthimi i përqendrimit sa më shpejt të jetë e mundur. Vazhdoni të ktheheni deri në marramendje ose 21 kthesa cilado që të vijë e 1-ta. Merrni frymë thellë duke ecur disa hapa duke qëndruar i qëndrueshëm. **Shënim!** Fillestari ose duke u rikuperuar nga sëmundja fillon me 1 kthesë që rritet në 21 kthesë maksimumi.

Paralajmërim, gjithmonë ndaloni kur filloni të merrni mendtë.

Kornize dere Ushtrimi 3: Qëndroni ngritur në kornizën e dyerve të hapura me këmbët bërrylat e gjerësisë së hipit të përkulura lart në këndin e duhur (90 °, forma e tridentit) . Shtypni bërrylat në anët e kornizës së derës derisa të ndjeni tension midis shpatullave, mbajeni (numëro 10) , çlirojnë tensionin. Pasi të kenë çliruar tensionin, thithni hundën në mënyrë të barabartë duke mbushur mushkëritë në maksimum, mbajeni (numërimi 3) , pastaj nxirrni ngadalë përmes gojës në maksimum.

Trap Ushtrimi 4: 1 trap është përdorur HE (4 kg) , AJO (2 kg) . Mos përdorni 2 shtangë dore. Qëndroni në këmbë me bërryla të hapura në gjerësi të kofshës në pëllëmbët anësore të shikuara përpara. Merrni trapin me dorën e majtë duke përkulur bërrylin derisa parakrahu të jetë në këndin e duhur (90 °) Shtrydhni ngadalë bicipin, duke ngritur trapin lart drejt mbajtjes së shpatullave (numërimi 3) , pastaj ngadalë ulni trapin në pozicionin fillestar, **përsëris (1-7)** . Ndryshoni në krahun e djathtë, **përsëris (1-7)** .

Gjunjzim Ushtrimi 5: Gjunjëzohuni në trupin e lutematit të ngritur, duart të vendosura fort kundër vitheve. Prisni kokën përpara derisa mjekra të prekë gjoksin. Tani ngadalë kthejeni kokën mbrapa aq sa do të shkojë, në të njëjtën kohë përkuleni sa më shumë që të jetë e mundur duke i mbajtur duart fort në vithe.

Përsëriteni (21 maksimumi) !

Grep Ushtrimi 6: Në një maturim (mbro nga të ftohtit) qëndroni të rrafshuar në shpinë, krahët e zgjatur pëllëmbët poshtë trupit. Tani ngadalë anojë kokën përpara krahët e zgjatur pëllëmbët poshtë trupit. Tani ngadalë anojë kokën përpara derisa mjekra të prekë gjoksin në të njëjtën kohë ngri këmbët, gjunjët drejt, vertikale (90 °) mbaj (numërimi 3) , pastaj ngadalë kthehuni (koka, këmbët) deri në fillim. **Përsëriteni (21 maksimumi) !**

Kthyeshëm E ushtrimi 7: Në një maturim (mbro nga të ftohtit) qëndroni shtrirë në shpinë, krahët e zgjatur pëllëmbët poshtë. Tani gjunjët e përkulur takat prekin vithet. Mbajtja e pëllëmbëve të forta në gjunjët e kthyeshëm të matit djathtas derisa të prekin mat. Pastaj rrotulloni gjunjët në të majtë duke prekur dyshekun. Përsëritni kthyesin djathtas dhe majtas duke numëruar secilin kthyes të majtë. **Bëni 21!**

Pas përfundimit të përshtatjes së përditshme. Pini një gotë (0,2 l) me ujë të filtruar lehtë të ftohur.

Ushqimi ditor

Çdo ditë duhet të keni, është ujë i pijshëm. Uji filtrohet i freskët, pini a xhami (0,2 l) 7 ti mes (mëngjes, mëngjes, mëngjes herët - meze të lehtë, drekë, vonë me mëngjes - darkë, natë) . Gjithsej 1.4l



7 gotat e ujit mund të plotësohen me pije të tjera me bazë uji: **Kafe e bluar, pluhur kakao, çaj i zi, çajra bimorë, çaj jeshil.** Këto mund të shërbehen të nxehta ose të ftohta. Lëngjet e perimeve janë të mira. **Asnjë lëng frutash, asnjë limonadë!** Dietat më të mëdha

Jo! është Fruktoz!

Çdo javë në ditë duhet të ketë një temë: p.sh. Dita 1: **Perime;** Dita2: **Pulave;** Dita3: **Gjitar;** Mesi i javës: **Zvarranik;** Dita5: **Fruta deti;** Fundjava: **Arra, farëra;** Dita e Argëtimit: **Insektet .**

Mëngjesi përfshin, **Bukë, Mjaltë, Bimë, Erëza, vezë, qepë, ..**

Snack i hershëm përfshin, **Bukë, Margarinë, Bimë, Erëza, djathë të integruar, qepë, ..**

Dreka përfshin, është të përfshijë sallatë, ...

Snack vonë përfshin, **Fruta dhe arra dhe manaferrat.**



Darka përfshin, **Perimet, tema ditore, ...**

7 ushqime që duhen ngrënë çdo ditë: **Kërpudhat (kërpudha) , Kokrra (thjerrëza elbi, misër, tërshërë, mel, quinoa, oriz, thekër, melek, grurë) , Djegës të nxehtë, qepë (kafe, qepë, hudhër, jeshile, presh, e kuqe, pranverë) , Pars- ley, Sweet-Capsicum, Perime (shparguj, fasule, brokoli, karota, lulëlakër, lakër, ..).** Dieta-Jo-Jo: **Ushqim i prodhuar, ushqim i modifikuar gjenetik .. Shënim!** Para çdo ushqimi Ju adhuroni:

1 ZOTI po pret të dëgjojë nga ju!

Faleminderit Lutja

I dashur **1 ZOTI** , Krijuesi i Universit më të bukur Faleminderit që më keni furnizuar me pije ditore dhe ushqim Living nga mesazhi juaj i fundit

Unë përpiqem të jem ushqim i merituar çdo ditë

Mund të kursehem nga etja agonizuese dhe dhimbjet e uritura të mpirë



Kujdestari-kujdestari juaj besnik më i përlur (1^{rr} emri) Për Lavdinë e 1 ZOTI dhe e mira e njerëzimit

Përdoreni këtë lutje para çdo ushqimi!



Kur ushqeheni **shmangni** Ushqimi jo i shëndetshëm: Alkooli, ëmbëlsues artificial, fruktoza (glukozë, sheqer) , Ushqim i modifikuar gjenetik (GM) , Ushqim i prodhuar, ... Ushqim i shpejtë i yndyrshëm, i kripur, i ëmbël. Pije e gazuar që përmban: Alkool, Kafeinë, Kola, natrium, ëmbëlsues!



Pushimi është i nevojshëm për mbijetesë dhe shëndet të mirë. Pjesa tjetër është ' Fle '.

Gjumi përfundon një rutinë ditore. Duhet të ketë kaluar 1 orë nga ushqimi dhe pastrimi. Adhurim ' **Lutja e gjumit** '. Për të bërë një gjumë të gjallë rivalizues, dhoma e gjumit duhet të jetë sa më e errët. Mungesa e zhurmës së brendshme dhe të jashtme është e domosdoshme. Mbajtja e ndalimit të natës e bën të mundur këtë. ' **Shire** '

zbatimi i "Rreth-rrëthimit të natës".

1/3 e përditshmja kalohet e shtrirë, një pjesë e kësaj përfshin gjumin. Për të mbijetuar trupi i njeriut ka nevojë për Gjumë! **7 orë** duhet të bëni.

Ka parakushte para se të shtrihen për të fjetur.

Duhet të jetë errësirë, duhet të jetë natë. Për të bërë një gjumë të gjallë rivalizues, dhoma e gjumit duhet të jetë sa më e errët. Mungesa e zhurmës së brendshme dhe të jashtme është një domosdoshmëri që 'Shire' duhet të zbatojë 'Rreth nesh mbrëmja'.

Duhet të ketë kaluar 1 orë nga furnizimi i fundit. Lani dhëmbët dhe lani tërë trupin para se të shkoni në shtrat. Adhuroni 'Lutjen e Gjumit'.

1 ZOTI po pret të dëgjojë nga ju!

Gjumi Lutja

I dashur **1 ZOTI** , Krijuesi i Universit më të bukur Mbroni kur jam më i prekuri

Më mbro nga mendimet shqetësuese dhe të Keqe

Më lër të bëj një gjumë të qetë, shërues dhe ringjallës Mos lejo që shqetësimi të prishë ëndrrat e mia dhe të fle **1 ZOTI** dhe e mira e njerëzimit



Kjo lutje përdoret përpara se të shkoni në Gjumë!



Keni gotë pije (pa plastike) e mbushur me 0.2l ujë të filtruar (asgjë nuk është shtuar) në çdo tavolinë pranë shtratit. Çdo natë para se të shkoni në shtrat vendosni gota në tavolinën e shtratit. **Shënim!** Pini gjatë natës çdo herë pasi keni vizituar një tualet dhe kur keni një fyt të thatë, pini pushim kur ngriheni në mëngjes.

Keni 1 tas qelqi Goldtone (1 vetëm për dyshe) që përmbajnë sajësë bimore (aroma terapi) në tavolinën e shtratit anash dritares !

Normalshtë normale të keni 2 gjumë me një pushim të ndërmjetëm. A duhet të ngriheni (p.sh. për të shkuar në tualet) , kur të ktheheni uluni në buzë të shtratit, pini pak ujë. Bëni ushtrimet e mëposhtme (Të gjitha ushtrimet bëhen ndërsa jeni ulur në gjunjët e buzës së shtratit, me shpatulla të gjera) . Sa herë që ngriheni bëni një ushtrim tjetër.

Ushtrimi i parë: Vendosni shuplakat e duarve tuaja në pjesën e jashtme të gjunjëve.

Shtypni duart brenda dhe gjunjët jashtë, mbajeni 7 sekonda

(ndjeni tension në duar, këmbë, shpatull) . Relaksohuni, merrni një frymë, pa përsëritje, gllënjë ujë, shtrihuni, flini mirë. * grushtet e përdorimit të variacionit.

Ushtrimi i 2-të: Bëni grushta * vendosini ato në pjesën e brendshme të gjunjëve. Shtypni grushtat nga jashtë dhe gjunjët brenda, mbani 7 sekonda (Ndjeni tension në krahë, këmbë, stomak) . Relaksohuni, merrni një frymë, pa përsëritje, gllënjë ujë, shtrihuni, flini mirë. * variacioni përdorni pëllëmbët e sheshta.

Ushtrimi i tretë: Përkulni krahët (90%) në nivelin e gjoksit ktheni dorën e majtë përpjetë duke përkulur gishtat, ktheni dorën e djathtë gishtat poshtë. Gërshetoni gishtat fort. Tani tërhiqni duart në drejtim të kundërt, mbani 7 sekonda (Ndjeni tension në gishta, krahë, gjoks) . Relaksohuni, merrni frymë, pa përsëritje, gllënjë ujë, shtrihuni, flini mirë.

Ushtrimi i 4-të: Përkulni krahët (90%) në nivelin e gjoksit ktheni dorën e majtë përpjetë, ktheni dorën e djathtë në grusht. Vendosni grushtin në dorë dhe shtypni poshtë në të njëjtën kohë shtypni dorën hapur lart, mbajeni 7 sekonda. Kthehu mbrapa, mbaje 7 sekonda (Ndjeni tension në duar, krahë, qafë, gjoks) . Çlodhuni, merrni frymë dhe gllënjë ujë, shtrihuni, flini mirë. Asnjë përsëritje.

Njerëzit me shpinë të tensionuar shtojnë këtë ushtrim në secilin ushtrim: Vendosni duart në gjunjë. Ktheni anën e kokës përkuluni prapa, lëkundni përpara pa humbur kontaktin me gjunjët (**Ndjeni tension në krahë, shpinë, stomak**) . Relaksohuni, merrni frymë, 7 përsëritje, gllënjë ujë, shtrihuni, flini mirë.

Shënim! Njerëzit që ulen shumë gjatë ditës. Bëni 1 nga ushtrimet e natës në rotacion çdo 2 orë.

Bodyshtë trupi juaj! Keep it Fit!

Në mëngjes pas 7 orësh gjumë:

Çohuni, pini një gotë ujë të filtruar, shkoni në tualet, bëni 'Daily-Fit (**Ushtrime**) ', adhuroni 'Lutja ditore ', lani fytyrën, duart, hani mëngjes, visheni. Kontrolloni 'Planifikuesin' tuaj. Tani jeni gati për përvojat e jetës.

Kur dilni jashtë vishni veshje mbrojtëse dhe mbrojtje për kokën, sytë dhe këmbët.

Mbajtja e gjumit është torturë! Tortura si mjet i marrjes në pyetje nuk është e pranueshme. Torturat mbajnë përgjegjësi: **ZNJ R7**

Mungesa e kërkesës së zhurmës së jashtme gjatë natës (**ora e natës**) ! Isshtë një e drejtë e komunitetit! Përdorimi i Guardian Guardian: CGNAs BS-1 (standardi i shtratit) !

Rreth nesh ora e ndalimit

Trupi i njeriut nuk ishte krijuar për të qenë i natës. Njerëzit keqpërdorën fuqinë e tyre të trurit për të krijuar një mënyrë jetese të natës. Kjo mënyrë jetese nuk është e dobishme për shëndetin e mirë. Rreth orës së ndalimit të natës është i nevojshëm për shëndet të mirë.

Një shtetrrëhim 7 orësh natën nga 14-21 orë (**22- 6 orë, 24 orë pagane**) është i detyrueshëm Për shëndet të mirë, ulja e konsumit të energjisë, zvogëlimi i ndotjes, mbrojtja e botës së egër. Reduktimi i kimit, ulja e kostos për qeverinë, inkurajimi i shumëzimit.

Askush nuk punon (**gjithçka është e mbyllur**) përveç minimale personale emergjente. Asnjë energji nuk duhet të përdoret përveç për raste emergjente ose ngrohje! 1 stacion radio publik i lajmeve lejohet, i gjithë argëtimi tjetër është i fikur! Asnjë prodhim, zyrë ose shitje me pakicë nuk do të operojë ose përdorë energji!

Shtëpitë mund të përdorin ngrohje (**vishu ngrohtë**) , ftohje (**veshje e lehtë**) në mot ekstrem.



Rreth orës së ndalimit të natës është e detyrueshme. Për mirëqenien e trupit të njeriut dhe Habitatit lokal. Një Shire zbaton shtettrrethimin natën përmes rehabilitimit të shireve **ZNJ R1** . Shkelësit e përsëritur kalojnë në Rehabilitimin Krahinor **ZNJ R3** .

Nata-shtettrrethimi për në ruaj Planetin Tokë!

Specifikimet e Planifikuesit

Rendi i faqeve dhe udhëzimeve: Çdo ditë: Rutinë, Lutje, Përshtatje. Kontaktet: [Urgjencat](#), [Adresat](#). Lutjet: [Plani](#), [Planifikuesi](#), [Koha](#)

Planifikues * faqja është e ndarë në 2 kolona: 'Plani' / 'Analizo' * **Shënim!**
Planifikuesi javor: [Vetëm 52 faqe](#). Planifikuesi ditor: [Vetëm 365 faqe](#).

Shtojca e Faqeve, udhëzime:

Koha: [Temat CG Klock](#), [Rrethimi i natës](#), [CG Kalender](#), [Dita e Argëtimit](#)

Planifikuesi i Pashkës: [Vetëm 1 faqe](#). Planifikuesi Quattro: [Vetëm 1 faqe](#)

[7Rrotullat \(Përmbledhje\)](#) , [Harta](#), [Masat](#)

Plus! [Boshatisni faqet për të shkruar 'Ide'](#).

Përdorimi:

Fun-Day analizoni veprimet tuaja kundrejt planit aktual dhe futni planet tuaja për 6 ditët e ardhshme ([ditët 1-6](#)) .

Kur përdorni Planifikuesin tuaj në punë ose studim, mos lejoni 'Koha' t'ju kontrollojë! **Koha nuk duhet të përdoret për të nxituar njerëzit. Trupi i njeriut nuk është**

i projektuar për ngutje.

Mos lejoni që idetë të harrohen ose të humbin. Çdo ditë shumë ide mendohen dhe harrohen shpejt ose humbin. Arsyeja është se ato nuk ruhen, regjistrohen ose shkruhen. **Më të mirët janë të humbur!**

Kujtesa është e pabesueshme kur bëhet fjalë për ruajtjen dhe edukimin e ideve të reja. Mbani një fletore (**planifikues**) ose regjistrues me ju dhe kur një ide zhvillohet, ruajeni atë! Skedoni çdo javë idetë tuaja!

Filloni duke thënë:

Planifikues Lutja

I dashur **1 ZOTI**, Krijuesi i Universit më të bukur Më ndihmoni të planifikoj rutinën time ditore

Unë do të analizoj dhe rishikoj planin tim

Unë do të inkurajoj të tjerët të përdorin një Planifikues

Faleminderit, për Planifikuesin tim

Unë përpiqem ta përdor atë për planifikim afatshkurtër dhe afatgjatë Për Lavdinë e **1 ZOTI** dhe e mira e njerëzimit



Kjo lutje përdoret në pjesën e mëngjesit të 'Rutinës së Përditshme'!



Ints H

Një shtetrrretim 7 orësh natën nga 14-21 orë (**22- 6 orë, 24 orë pagane**) është i detyrueshëm Për shëndet të mirë, zvogëlim të konsumit të energjisë, zvogëlim të ndotjes dhe mbrojtje të botës së egër. **Reduktimi i kimit, ulja e kosos për qeverinë, inkurajimi i shumëzimit.**

Kur dilni jashtë gjithmonë vishni 'Veshje mbrojtëse' të përshtatshme (**pa fibra artificiale**). Te mbrosh (**sytë, flokët, lëkurën, këmbët**) trupi i njeriut nga klima, sëmundjet dhe ndotja. **Lakuriqësia jashtë është e pavlerë!**

Kur bëni Daily Fit përdorni kuptimin e shpejtë se sa shpejt mund të arrini përsëritjet maksimale. Ushtrimi i 1 ditës dhe jo i ditës tjetër nuk është i dobishëm. **Bodyshtë trupi juaj, mbajeni në formë!**



Rutina ditore një kujdestar kujdestar i cilësisë së aktivitetit të jetës!