

Dagleg rúttína

New-Age time-management

1 GUÐ skapaði tíma til að mæla upphaf og lok!

'Dagleg venja' er nauðsynleg til að uppfylla 'skyldu 2 (Verndaðu mannlíkamann) og vertu tilbúinn til að takast á við komandi áskoranir. Statt upp, fáðu glas af kældu síuðu vatni, farðu á klósettið, gerðu 'Daily Fit (æfingar)', dýrka 'Daglega bæn', þvoðu andlit og hendur, borða morgunmat, klæðdu þig. Athugaðu 'skipuleggjandi'. Nú ertu tilbúinn fyrir áskoranir. „Vertu góður dagur 1 GUÐ blessi þig' .

1 GUÐ bíður þess að heyra frá þér!

Daglega Bæn

Kæri 1 GUÐ , Skapari fallegasta alheimsins Hjálpaðu mér að vera hreinn, miskunnsamur og auðmjúkur með því að nota 7 Skrolla sem leiðbeiningar:



Ég mun vernda sköpun þína og refsa illu.

Stattu upp fyrir ósanngjarna árás, bágstadda, veika og þurfandi. Fóðrið hungraða, skjóllausa heimilisláusa og hugga veika.

1 GUÐ, 1 TRÚ, 1 kirkja, forráðamenn alheimsins. Þakka þér fyrir í dag

Auðmýktasti trúr forráðamaður þinn (1 st. nafn)

Fyrir dýrðina 1 GUÐ og góðæri mannkynsins

Þessi bæn er notuð daglegur hluti af daglegu amstri, einn eða sér í hópi á hverjum stað sem þér líkar, frammi fyrir hækkandi sólar augum. Móttekin á samkomunni.



„Dagleg venja“ nær yfir hreinleika og næringu ekki aðeins „ég“ heldur allt annað fólk og verur eftir þér. Þvoðu hendur eftir hverja salernisheimsókn og fyrir hvert fóður. Þvoðu andlitið fyrir hvert fóður. Bursta tennurnar og þvoðu allan líkamann áður en þú ferð að sofa.

„Dagleg venja“ felur í sér að vera góður og refsá hinu illa. Að vera góður felur í sér að gera ' **Handahófskennd gerðir góðvildar**. Vertu góður við mig, fólkið í kringum þig, samfélagið, aðrar verur, búsvæðið ... **1 GUÐ**

elskar handahófi af góðvild. Refsaðu illt í hvert skipti sem þú notar ' **Löggjafarmálaráðherra** sem leiðbeiningar.

1000 ára 'illt' er að líða undir lok! **Vera góður! Búr illt!**

Leitast við að „leita, öðlast og beita þekkingu“, „ **Lærðu og kenndu**“, miðla „lífsreynslu“. Að læra, kenna að líða á lífsreynslu eru nauðsynleg fyrir gagnlegt **1 GUÐ** ánægjulegt líf. Þessar aðgerðir hjálpa til við að „samræma“ staðbundið búsvæði og lifun tegunda. Að leita að öðlast og beita þekkingu hjálpar til við að svara **1 GUÐ** ' spurningar á dómsdegi.



Dagleg passa (æfingar)

Daglegar æfingar sem góð heilsufar verða að vera hluti af daglegu amstri. Þeim er lokið á hverjum morgni. Daglegar æfingar aukast: vellíðan í líðan, blóðrás, heilastarfsemi, melting matar, mökunaráreiti, vöðvarónun, sjálfsálit, örvun ónæmiskerfisins. **7 æfingarnar eru: Bringa, vindmylla, hurðargrind, lóa, hné, krókur, snúningur**. Allar **7 æfingarnar** eru fyrir HE, hún er endurtekin.

Byrjaðu með 1 endurtekningu, hækkaðu að hámarki 21. Notaðu commonsense um hversu hratt er að ná hámarks endurtekningum. Það er gagnlegt að halda áfram með daglegar endurtekningar. Að æfa 21 endurtekningu 1 dag og ekki æfa næsta er ekki til góðs. Eftir að æfingum lýkur stendur þú uppréttur og andaðu djúpt inn, andaðu síðan frá þér að hámarki 3 sinnum. Haltu áfram með daglegu venjuna þína. **Athugið! Að æfa ekki er merki um algera lítilsvirðingu við líkamann, lágt sjálfsálit, leti, ...**

Bringa Dæmi 1: Stattu hávaxna handleggi bogna lárétt að gólfinu þumalfingrum sem snerta bringuna. Færðu handleggina aftur eins langt og hægt er (**ekki smella**). Færðu síðan handleggina í upprunalega beygju stöðu. **Endurtaktu (21 hámark)!**

Vindmylla Dæmi 2: Stattu hátt, handleggir útréttir til hliðar lárétt á gólfið (**t-lögun**). Einbeittu sýn þinni á einn punkt beint fram undan. Byrjaðu að snúa réttisælis (**vinstri til hægri**). Með því að einbeita þér að sjónpunktinum þar til beygja líkaminn neyðir þig til að missa hann. Haltu

snúa aftur fókus eins fljótt og auðið er. Haltu áfram að snúa þér að svima eða 21 snúningi hvort sem kemur í fyrsta sæti. Andaðu djúpt að því að ganga nokkur skref og jafna þig. **Athugið!** Byrjendur eða jafnir sig eftir veikindi byrja með 1 beygju sem eykst í 21 snúning að hámarki.

Viðvörðun, stöðvaðu alltaf þegar þú ert farinn að svima.

Hurðargrind Dæmi 3: Stattu uppréttur í opnum hurðargrind með fætur mjaðmabreiddar í sundur olnbogar beygja upp á við rétt horn (90 °, þétt lögum) . Ýttu á olnboga á hliðar hurðargrindarinnar þar til þú finnur fyrir spennu milli herðablaða, haltu (telja 10) , slepptu spennu. Haltu inni eftir að hafa losað um spennu sem andað er í gegnum nefið (telja 3) , andaðu síðan hægt út um munninn að hámarki.

Fífl Dæmi 4: 1 dumbbell er notuð HE (4 kg) , HÚN (2 kg) . Ekki nota 2 lóðum. Stattu uppréttur með fætur mjaðmabreiddar í sundur olnbogar til hliðar lófana snúa fram á við. Taktu upp dumbbell með vinstri hönd sem beygir olnbogann þar til framhandleggurinn er í réttu horni (90 °) Þrýstu hægt á bicipinn og lyftir dumbbell upp í átt að öxlinni (telja 3) , lækkaðu svo dumbbelluna hægt að upphafsstöðu, endurtaka (1-7) . Skiptu í hægri handlegg, endurtaka (1-7) .

Hné Dæmi 5: Hné á bænum líkama uppréttur, hendur vel settar á rassinn. Hallið höfuðið áfram þar til haka snertir bringuna. Vippaðu höfuðinu hægt aftur eins langt og það nær, á sama tíma hallaðu þér aftur eins langt og hægt er og haltu höndunum þétt á rassinn.

Endurtaktu (21 hámark) !

Krókur Dæmi 6: Á bænakóng (vernda gegn kulda) leggðu flatt á bakinu, teygðu handleggina niður á líkamann. Hallaðu hægt og rólega áfram útbreiddir handleggir lófa niður við líkama. Hneigðu höfuðið hægt og rólega áfram þar til haka snertir brjóstið á sama tíma lyftu fótunum, hnén beint, lóðrétt (90 °) halda (telja 3) , snúðu síðan hægt aftur (höfuð, fætur) að byrja. Endurtaktu (21 hámark) !

Snúa E Xercise 7: Á bænakóng (vernda gegn kulda) leggðu flatt á bakinu, útbreiddir handleggirnir lófa niður. Nú beygðir hné hælur snerta rassinn. Haltu lófunum þétt á mottunni snúast hnén til hægri þar til þau snerta mottuna. Snúðu síðan hnén til vinstri við að snerta mottuna. Endurtaktu snúning hægri og vinstri og talið hvern vinstri snúning. Gerðu 21!

Eftir að hafa klárað daglega passa. Vertu með glas (0.2l) af létt kældu síuðu vatni.

Dagleg næring

Daglegt verður að hafa, er drykkjarhæft vatn. Vatn er svalt síað, drekka a gler (0.2l) 7 ti mes (morgun, morgunmatur, snemma dags snarl, hádegismatur, síðdegis snarl, kvöldmat, nótt) . Alls 1,4l



7 glös af vatni má bæta við aðra vatnsdrykki: Malað kaffi, kakóduft, svart te, jurtate, grænt te. Þetta má bera fram heitt eða kalt. Grænmetissafi er góður. Enginn ávaxtasafi, enginn límonaði! Stærsti mataræðið

Nei! er Frúktósa!

Sérhver vikudagur þarf að hafa þema: td Dagur1: Grænmeti;
Dagur2: Alifuglar; Dagur3: Spendýr; Miðvikan: Skriðdýr; Dagur 5: Sjávarfang;
Vikulok: Hnetur, fræ; Skemmtilegur dagur: Skordýr .

Morgunmatur innifalinn, Brauð, hunang, kryddjurtir, krydd, egg, laukur, ..

Snemma snarl felur í sér, Brauð, smjörlíki, kryddjurtir, krydd, rifinn ostur, laukur, ..

Hádegismaturinn inniheldur er að innihalda salat, ...

Seint snarl felur í sér, Ávextir og eða hnetur og eða ber.



Kvöldmaturinn felur í sér, Grænmeti, dagsþema, ...

7 Matur sem ætti að borða daglega: Sveppir (sveppur) , Korn (byg linsubaun, maís, hafrar, hirsí, kínóa, hrísgrjón, rúgur, sorghum, hveiti) , Heitt chillies, laukur (brúnt, graslauk, hvítlaukur, grænn, blaðlaukur, rauður, vor) , Parsley, Sweet-Capsicum, grænmeti (aspas, baunir, spergilkál, gulrætur, blómkál, spíra, ..). Mataræði-nei-nei: Framleiddur matur, erfðabreyttur matur .. **Athugið!** Fyrir hvert fóður sem þú dýrkar:

1 GUÐ bíður þess að heyra frá þér!

Þakka þér fyrir Bæn

Kæri 1 GUÐ , Skapari fallegasta alheimsins Þakka þér fyrir að fá mér daglegan drykk og mat Að lifa eftir nýjstu skilaboðunum þínum

Ég reyni að verðskulda næringu á hverjum degi. Má ég hlífa mér við kvalandi þorsta og dofna hungurverkjum



Auðmýktasti trúfasti forráðamaður þinn (1 st. nafn)
Fyrir dýrðina **1 GUÐ** og góðæri mannkynsins

Notaðu þessa bæn fyrir hvert fóður!



Við fóðrun **forðastu** óheilbrigð næring: Áfengi, gervi sætuefni, frúktósi (**glúkósa, sykur**), Erfðabreyttur matur (**GM**), Framleiddur matur, ... Fitugur, saltur, sætur skyndibiti. Kolsýrður drykkur sem inniheldur: Áfengi, koffein, Kola, natríum, sætuefni!



Hvöld er nauðsynleg til að lifa af og góða heilsu. Helsta hvöldin er ' **Sofðu** '. Svefn lýkur daglegu amstri. 1 klukkustund hefði átt að líða frá fóðrun og hreinsun. Tilbeiðsla **Svefnbæn** '. Svefnherbergið verður að vera eins dimmt og mögulegt er til að fá svefnandi svefn. Skortur á innri og ytri hávaða er nauðsyn. **Night-Útgöngubann** gerir þetta mögulegt. ' **Shire** ' hrinda í framkvæmd „Útgöngubanni“.

1/3 hvers dags er varið í að liggja, hluti af þessu felur í sér svefn. Til að lifa af þarf líkaminn að sofa! **7** klukkustundir ættu að gera.

Það eru forsendur áður en þú leggst til svefns.

Það ætti að vera dimmt, það ætti að vera nótt. Svefnherbergið verður að vera eins dimmt og mögulegt er til að fá svefnandi svefn. Skortur á innri og ytri hávaða er 'Shire' verður að innleiða „Nótt útgöngubann“.

1 klukkustund hefði átt að líða frá síðustu fóðri. Bursta tennurnar og þvoðu allan líkamann áður en þú ferð að sofa. Tilbeiðsla 'svefnbæn'.

1 GUÐ bíður þess að heyra frá þér!

Sofðu Bæn

Kæri **1 GUÐ**, Höfundur fallegasta alheimsins Verndaðu mig þegar ég er viðkvæmastur Verndaðu mig frá ólíðandi og vondum hugsunum. Leyfðu mér að fá hvöld, lækningu og lífga svefn. Ekki láta áhyggjur trufla drauma mína og sofa Láttu mig aðeins muna eftir sætum draumum fyrir dýrðina af **1 GUÐ** og góðæri mannkynsins



Þessi bæn er notuð áður en þú ferð að sofa!



Hafa drykkjarglas (ekkert plast) fyllt með 0,2 l af síuðu vatni (ekkert bætt við) á hverju náttborðinu. Settu gler á náttborðinu á hverju kvöldi áður en þú ferð að sofa. **Athugið!** Drekktu á nóttunni í hvert skipti sem þú hefur heimsótt salerni og þegar þú ert með þurran háls skaltu drekka hvíld þegar þú stendur upp á morgnana.

Hafa 1 Gulltóna glerskál (1 aðeins fyrir tvöföldun) sem inniheldur náttúruylf (ilmmeðferð) á náttborðinu við hliðarborð !

Það er eðlilegt að hafa 2 svefn með hléum á milli. Ættir þú að standa upp (td að fara á klósettið) , þegar þú kemur aftur, situr við brún rúmið og drekkur vatn. Gerðu eftirfarandi æfingar (Allar æfingar eru gerðar þegar þú situr á brún rúmsins og hné öxl breiður í sundur) . Í hvert skipti sem þú stendur upp skaltu gera aðra æfingu.

1. æfing: Settu lófana * á höndunum ytra að hnénu. Þrýstu höndum inn og hnén út á við, haltu í 7 sekúndur

(þú finnur fyrir spennu í handleggjum, fótleggjum, öxlum) . Slappaðu af, andaðu, ekki endurtekur, sippaðu vatn, leggðu þig, sofðu vel. * afbrigði nota hnefana.

2. æfing: Búðu til hnefa * settu þær á innan við hnén. Ýttu hnefunum út á við og hné inn, haltu í 7 sekúndur (Þú finnur fyrir spennu í handleggjum, fótleggjum, maga) . Slappaðu af, andaðu, ekki endurtekur, sippaðu vatn, leggðu þig, sofðu vel. * afbrigði nota flata lófa.

3. æfing: Beygðu handleggina (90%) Snúðu vinstri hönd upp á við brjósthæð og beygju fingurna, snúðu hægri hönd niður og beygju fingurna. Klemmið fingurna þétt saman. Dragðu nú hendur í gagnstæða átt, haltu í 7 sekúndur (Þú finnur fyrir spennu í fingrum, handleggjum, brjósti) . Slappaðu af, andaðu, ekki endurtekur, sippaðu vatn, leggðu þig, sofðu vel.

4. æfing: Beygðu handleggina (90%) Snúðu vinstri hönd upp á brjósthæð og snúðu hægri hendi í hnefann. Settu hnefann í höndina og ýttu á sama tíma niður og ýttu opinni hendi upp, haltu í 7 sekúndur. Aftur á móti, haltu í 7 sekúndur (Þú finnur fyrir spennu í höndum, handleggjum, hálsi, brjósti) . Slappaðu af, andaðu og sopa af vatni, leggðu þig, sofðu vel. Engin endurtekning.

Fólk með spennandi bak bætir þessari æfingu við hverja æfingu: Settu hendur á hnén. Halla höfuðið aftur beygðu aftur og veltu áfram án þess að missa snertingu við hnén (**Þú finnur fyrir spennu í handleggjum, baki, maga**) . Slappaðu af, andaðu, 7 endurtekningar, sippaðu vatn, leggðu þig, sofðu vel.

Athugið! Fólk sem situr mikið á daginn. Eru að gera 1 af nóttu æfingum í snúningi á tveggja tíma fresti.

Það er líkami þinn! Hafðu það vel á sig kominn!

Að morgni eftir 7 tíma svefn:

Statt upp, fengið glas síað vatn, farðu á klósett, gerðu 'Daily-Fit (**Æfingar**) ', dýrka 'Daglega bæn ', þvoðu andlit, hendur, borða morgunmat, klæddu þig. Athugaðu 'skipuleggjandi'. Nú ertu tilbúinn fyrir lífsreynslu. Notið hlífðarfatnað, hlífðarfatnað og vernd á höfði, augum og fótum.

Að halda aftur af svefni er pyntingar! Pyntingar sem yfirheyrslutæki eru ekki ásættanlegar. Skaðabótamenn eru ábyrgir: **FRÖKEN R7**

Krafa um utanaðkomandi hávaða á nóttunni (**útgöngubann**) ! Það er réttur samfélagsins! Forráðamaður notkun: CGNAs BS-1 (rúmfatnaður venjulegur) !

Útgöngubót nætur

Mannslíkaminn var ekki hannaður til að vera nótt. Menn misnotuðu heilakraft sinn til að skapa sér næturstíl. Þessi lífsstíll er ekki gagnlegur fyrir góða heilsu. Nótt útgöngubann er þörf fyrir góða heilsu.

7 klukkustunda nætur útgöngubann frá 14-21 klist (**22- 6 klukkustundir, 24 tíma heiðni klukka**) er skylda. Fyrir góða heilsu, minnkun orkunotkunar, minnkun mengunar, verndun dýralífs. Lækkun glæpa, draga úr kostnaði fyrir stjórnvöld, hvetja til margföldunar.

Enginn vinnur (**allt er lokað**) nema lágmarks persónuleg neyðartilvik. Engin orka er notuð nema í neyðartilvikum eða upphitun! 1 opinber fréttaröð er leyfileg öll önnur skemmtun er slökkt! Engin framleiðsla, skrifstofa eða smásala á að reka eða nota orku!

Heimili geta notað upphitun (**klæðast heitt**) , kæling (**klæða sig létt**) í mikilli veðri.



Útgöngubann er skylt. Fyrir líðan mannlíkamans og staðbundið búsvæði. A Shire framfylgir útgöngubanni í gegnum Shire rehabilitation **FRÖKEN R1** . Ítrekaðir brotamenn eru fluttir til endurhæfingar héraðsins **FRÖKEN R3** .

Útgöngubann að nóttu til bjargaðu jörðinni!

Forritari skipuleggjanda

Röð blaðsíðna og leiðbeiningar: Daglega: Venja, bæn, passa. Tengiliðir:
Neyðarástand, Heimilisföng. Bæni: Skipuleggja, skipuleggjandi, tíma

Skipuleggjandi * síðu er skipt í 2 dálka: 'Áætlun' / 'Greina' * **Athugið!**
Viku-skipuleggjandi: Aðeins 52 blaðsíður. Skipuleggjandi: Aðeins 365 síður.

Viðauki síðna, leiðbeiningar:

Tími: CG Klock, Night-Curfew, CG Kalender, Fun-Day þemu

Páska-skipuleggjandi: Aðeins 1 blaðsíða. Quattro-skipuleggjandi: Aðeins 1 blaðsíða

7Rúlla (Yfirlit) , Kort, ráðstafanir

Plús! Tæma síður til að skrifa „Hugmyndir“.

Notkun:

Gaman-dagur greindi aðgerðir þínar miðað við núverandi áætlun og færðu áætlanir þínar fyrir næstu 6 daga (dagana 1-6) .

Þegar skipuleggjandi er notaður í vinnunni eða náminu skaltu ekki láta tímann stjórna þér! Tíminn er ekki að nota til að drífa fólk. Mannlíkaminn er það ekki

hannað til að flýta sér.

Ekki láta hugmyndir gleymast eða glatast. Á hverjum degi er fullt af hugmyndum hugsað og fljótt gleymt eða glatast. Ástæðan er sú að þau voru ekki varðveitt, skráð eða skrifuð niður. **Bestu tapast!**

Minni er óáreiðanlegt þegar kemur að því að varðveita og hlúa að nýjum hugmyndum. Vertu með minnisbók (**skipuleggjandi**) eða upptökutæki með þér og varðveita það þegar hugmynd þróast! Skráðu hugmyndir þínar vikulega

Byrjaðu á því að segja:

Skipuleggjandi Bæn

Kæri **1 GUÐ**, Höfundur fallegasta alheimsins Hjálpaðu mér að skipuleggja daglega venjuna mína. Ég skal greina og endurskoða áætlun mína. Ég hvet aðra til að nota skipuleggjandi. Þakka þér fyrir skipuleggjandann minn



Ég leitast við að nota það til skamms og langtíma skipulags Til dýrðar **1 GUÐ** og góðæri mannkynsins

Þessi bæn er notuð á morgnana í 'Daglega venja'!



H innst

7 klukkustunda nætur útgöngubann frá 14-21 klt (**22- 6 klukkustundir, 24 tíma heiðni klukka**) er skylda. Fyrir góða heilsu, minnkun orkunotkunar, minnkun mengunar og verndun dýralífs. **Lækkun glæpa, draga úr kostnaði fyrir stjórnvöld, hvetja til margföldunar.**

Notaðu viðeigandi 'hlífðarfatnað' þegar þú ferð út. (**engar gervitrefjar**) . **Að vernda (augu, hár, húð, fætur)** mannskepnan frá loftslagi, sjúkdómum og mengun. **Utan nekt er rusl!**

Þegar þú notar Daily Fit skaltu nota commonsense um hversu hratt er að ná hámarks endurtekningum. Það er ekki til góðs að æfa 1 dag og ekki næsta. Það er líkami þinn, haltu honum í forni!



Dagleg venja forráðamanns verndari lífsgæði!