



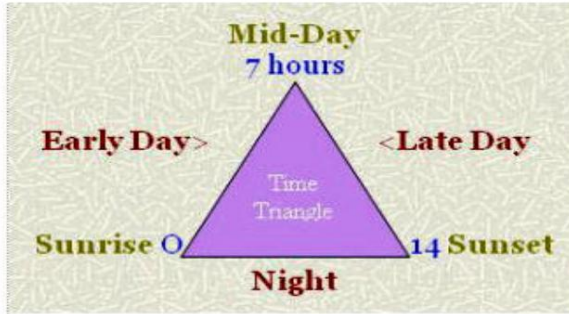
ត្រីកោណពេលវេលា

ពាក្យខ្លី អាណាព្យាបាល អាណាព្យាបាល យុគសម័យថ្មី។
ការគ្រប់គ្រងពេលវេលា៖ ត្រីកោណពេលវេលា CG
(នាឡិកា CG, CG ទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ, Shire
បម្រាមគោចរពេលយប់, គេង) !



1 ព្រះ បានបង្កើតពេលវេលាដើម្បីវាស់ការចាប់ផ្តើមនិងបញ្ចប់ !

ត្រីកោណពេលវេលា



ចាប់ផ្តើមថ្ងៃ៖ ម៉ោង ថ្ងៃរះ

ថ្ងៃដំបូង គឺពី 0 ទៅ 7 ម៉ោង។

7 ម៉ោងគឺជា ពាក់កណ្តាលថ្ងៃ

ថ្ងៃចុង គឺពី 7 ទៅ 14 ម៉ោង។

14 ម៉ោងគឺជា ថ្ងៃលិច

យប់ គឺពី 14 ទៅ 21 ម៉ោង។

នាឡិកា CG

Custodian Guardian Clock (CG Clock) សម្រាប់ ការគ្រប់គ្រងពេលវេលា រយៈពេលខ្លី (ម៉ោង) ជំនួសនាឡិកា
ផ្សេងទៀតទាំងអស់។ មួយថ្ងៃមាន 21 ម៉ោង > 1 ម៉ោង។
21 នាទី > 1 នាទីមាន 21 វិនាទី > 1 វិនាទីមាន 21 ភ្លឺបភ្លែត > 1 ព្រិចភ្លែត
មាន 21 flashes > 1 flash មាន 21 ចុច! 1 ថ្ងៃមាន 21 ម៉ោង; ៤៤១ នាទី;
9,261 វិនាទី; 194,481 ព្រិចភ្លែត; 4,084,101 ពន្លឺ; 85,7666,121 ចុច!

នាឡិកា និងនាឡិកាប្រើការបង្ហាញ 3 ជួរ៖

14 h 12 m 16 s Line 1: the 14 ទី ម៉ោង ១២ នាទី ១៦ វិនាទី។

207 dy 4 dw ជួរទី 2: 207 ទី ថ្ងៃនៃឆ្នាំ, ៤ ទី ថ្ងៃនៃសប្តាហ៍

Y 1 M 8 W 2 D 4 ជួរទី 3: ឆ្នាំ 1 - ខែ 8 - សប្តាហ៍ទី 2 - ថ្ងៃទី 4 ឬ

ពាក់កណ្តាលសប្តាហ៍នៃសប្តាហ៍ទី 2 នៅក្នុង Jupiter ខែនៃឆ្នាំទី 1

ដាក់ឈ្មោះសប្តាហ៍៖ ថ្ងៃ

ថ្ងៃទី ១ ថ្ងៃទី ២

ថ្ងៃទី 3 ពាក់កណ្តាលសប្តាហ៍ ថ្ងៃទី 5 ថ្ងៃរីករាយចុងសប្តាហ៍

១^{ម្ត} ថ្ងៃទី 2

ថ្ងៃទី 3

ថ្ងៃទី 4

ថ្ងៃទី 5

ថ្ងៃទី 6

ថ្ងៃទី 7

ថ្ងៃ

ថ្ងៃអាទិត្យ* ច័ន្ទ* អង្គារ* ពុធ

* ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍* សុក្រ*

ថ្ងៃសៅរ៍*

* ប្រតិទិនមិនជឿ

នាឡិកាឈប់ក៏នឹងបង្ហាញពេលព្រិចភ្លែត ពន្លឺ និងចុចផងដែរ... CG

Klock ត្រូវបានបង្ហាញដោយនាឡិកា នាឡិកា និងនាឡិកាបញ្ចប់។ សូមអ្នកផលិតនាឡិការបស់អ្នក។

ដើម្បីទទួលបានអ្នក 1 (ម៉ោង 21 ម៉ោងនាឡិកានាឡិកាបញ្ចប់ ..) ។

០ ម៉ោងត្រូវបានកំណត់ជាម៉ោងរាល់ឆ្នាំបន្ទាប់ពីយប់ដើមឆ្នាំនៅពេលថ្ងៃរះ។
រៀងរាល់ 73 ថ្ងៃ (5 ឆ្នាំ) ០ ម៉ោងត្រូវបានកំណត់ឡើងវិញ (ការសន្សំពន្លឺថ្ងៃ) ។
ការសន្សំពន្លឺថ្ងៃគឺត្រូវការជាចាំបាច់ ដើម្បីក្រោកឱ្យជិតព្រះអាទិត្យតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ការក្រោកពីព្រលឹមគឺជា
ធម្មជាតិ និងមានសុខភាពល្អ។



CG ទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ 'ទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ' គឺចាំបាច់

ដើម្បីបំពេញ 'កាតព្វកិច្ច 2 (ការពាររាងកាយមនុស្ស)' ហើយត្រៀមខ្លួនដើម្បីប្រឈមមុខនឹងបញ្ហានាពេលខាងមុខ។ ក្រោកឡើង ដឹកទឹក
ត្រជាក់ត្រជាក់មួយកែវ ចូលបង្គន់ ធ្វើ 'សមប្រចាំថ្ងៃ (លំហាត់)' ថ្វាយបង្គំ 'ការអធិស្ឋានប្រចាំថ្ងៃ' លាងមុខ និងដៃ ញ៉ាំអាហារពេលព្រឹក
ស្ងៀកពាក់។ ពិនិត្យ 'អ្នករៀបចំផែនការ' របស់អ្នក។ ឥឡូវនេះអ្នកត្រៀមខ្លួនសម្រាប់បញ្ហាប្រឈម។ សូមមានថ្ងៃល្អ សូម ព្រះ ប្រទានពរដល់
អ្នក។ ចេញក្រៅតែងតែពាក់សម្លៀកបំពាក់ការពារសមរម្យ។

'ទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ' រួមបញ្ចូលភាពស្អាតស្អំ និងការចិញ្ចឹមមិនមែនសម្រាប់តែ 'ខ្ញុំ' ទេ ប៉ុន្តែមនុស្ស និងសត្វផ្សេងៗ
ទាំងអស់អាស្រ័យលើអ្នក។ លាងដៃបន្ទាប់ពីរាល់ការចូលមើលបង្គន់ និងមុនពេលអាហារនីមួយៗ។ លាងមុខ
មុនពេលអាហារនីមួយៗ។ ដុសធ្មេញ និងលាងសម្អាតរាងកាយទាំងមូលមុនពេលចូលគេង។



'ទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ' រួមបញ្ចូលការល្អ និងការដាក់ទោសអាក្រក់។ ការធ្វើជាមនុស្សល្អក្នុងការធ្វើ 'អំពើសប្បុរសដោយចៃដន្យ' ។ ចូរមានចិត្តសប្បុរស
ចំពោះខ្ញុំ ចំពោះមនុស្សជុំវិញអ្នក សហគមន៍ សត្វផ្សេងៗ ទីជម្រក... 1 ព្រះ ស្រឡាញ់អំពើសប្បុរសដោយចៃដន្យ។ Punish Evil
រាល់ពេលដែលប្រើ 'Law Giver Manifest' ជាការណែនាំ។



1000 ឆ្នាំនៃ 'Evil' ជិតដល់ទីបញ្ចប់ហើយ!

ក្លាយជាល្អ! Cage អាក្រក់!

ព្យាយាម 'ស្វែងរក ទទួលបាន និងអនុវត្តចំណេះដឹង' 'រៀន និងបង្រៀន' ឆ្លងកាត់ 'បទពិសោធន៍ជីវិត' ។
ការរៀន ការបង្រៀន ការឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍ជីវិត មានសារៈសំខាន់ចំពោះ ជីវិត ដែលមានប្រយោជន៍ ១
ដែលព្រះ គាប់ព្រះហឫទ័យ។ សកម្មភាពទាំងនេះជួយក្នុងការ 'ចុះសម្រុងគ្នា' ជាមួយនឹងជម្រកក្នុងតំបន់ និង
ការរស់រានមានជីវិតនៃប្រភេទសត្វ។ ការស្វែងរកការទទួលបាននិងការអនុវត្តចំណេះដឹងជួយក្នុងការឆ្លើយ សំណួរ 1 របស់ព្រះ នៅថ្ងៃជំនុំជំរះ។



លំហាត់ ប្រាណប្រចាំថ្ងៃ

លំហាត់ប្រាណប្រចាំថ្ងៃ ត្រូវតែមានសុខភាពល្អ ជាផ្នែកមួយនៃទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ។ ពួកគេត្រូវបានបញ្ចប់ជារៀងរាល់ព្រឹក។ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ
ប្រចាំថ្ងៃកើនឡើង: សុខុមាលភាពគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ ចរាចរណាម សកម្មភាពខ្ពស់ក្បាល ការរំលាយអាហារអាហារ ការជម្រុញចិត្តរួម ភាពរឹងមាំនៃ
សាច់ដុំ ការគោរពខ្លួនឯង ការជំរុញប្រព័ន្ធភាពសុំ។ លំហាត់ប្រាណទាំង ៧ នោះមាន៖ ទ្រូង ខ្យល់ ស៊ីមទ្វារ ខុមបែល លុតជង្គង់ ទំពក់ បង្វិល។
លំហាត់ទាំង 7 គឺសម្រាប់ He, She ហើយត្រូវបានធ្វើម្តងទៀត។

ចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងការធ្វើម្តងទៀត 1 ដង កើនឡើងដល់អតិបរមា 21។ ប្រើសុភវិនិច្ឆ័យអំពីល្បឿននៃការធ្វើម្តងទៀតអតិបរមា។ ការបន្តធ្វើម្តងទៀតជារៀងរាល់ថ្ងៃគឺមានប្រយោជន៍។ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ 21 ម្តងទៀត 1 ថ្ងៃហើយមិនធ្វើលំហាត់ប្រាណបន្ទាប់គឺមិនមានប្រយោជន៍ទេ។ បន្ទាប់ពីបញ្ចប់លំហាត់ប្រាណឈរឱ្យត្រង់ រួចដកដង្ហើមចូលឱ្យជ្រៅ រួចដកដង្ហើមចូលឱ្យបានច្រើនបំផុត ធ្វើបែបនេះឱ្យបាន៣ដង ។ បន្តជាមួយនឹងទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក។

ចំណាំ! ការមិនបានហាត់ប្រាណជាសញ្ញានៃការមិនយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះរាងកាយទាប ភាពខ្ជិលច្រមុស...

លំហាត់ប្រាណ **ដើមទ្រូង ទី 1:** ឈរដៃខ្ពស់កោងផ្តេកទៅជាន់ មេដៃប៉ះទ្រូង។ ផ្លាស់ទីដៃត្រឡប់មកវិញតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន (កុំខ្មាស់) ។ បន្ទាប់មកផ្លាស់ទីដៃទៅទីតាំងពត់ដើម។ ធ្វើម្តងទៀត (21 អតិបរមា) !

លំហាត់ **ម៉ាស៊ីនខ្យល់ ទី 2:** ឈរឱ្យខ្ពស់ ដែលលាតទៅចំហៀងផ្តេកទៅជាន់ (រាងអក្សរ T)។ ផ្តោតលើចក្ខុវិស័យរបស់អ្នកលើចំណុចតែមួយខាងមុខ។

ចាប់ផ្តើមបង្វិលតាមទ្រនិចនាឡិកា (ពីឆ្វេងទៅស្តាំ)។ ផ្តោតលើចំណុចចក្ខុវិស័យរហូតដល់រាងកាយបង្វិលបង្ខំឱ្យអ្នកបាត់បង់វា។ បន្តបង្វែរការផ្តោតអារម្មណ៍ឡើងវិញឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ បន្តវេនរហូតដល់វិលមុខ ឬ ២១ វេនណាមួយ។

st មក 1 . ដកដង្ហើមយ៉ាងជ្រៅ ដើរពីរបីជំហាន រក្សាខ្លួនអ្នកឱ្យស្ថិតស្ថេរ។ **ចំណាំ!** អ្នកចាប់ផ្តើម ឬជាសះស្បើយពីជំងឺ ចាប់ផ្តើមដោយ 1 វេនកើនឡើងដល់ 21 វេនអតិបរមា។ **ដាស់តឿន ឈប់ជាទិញ ពេលចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍វិលមុខ។**

ស៊ីមទ្រាម លំហាត់ទី 3: ឈរត្រង់ក្នុងស៊ីមទ្រាមចំហ ដោយមានទទឹងត្រកាតដាច់ពីគ្នា កែងដៃបត់ឡើងលើមុខខាងស្តាំ (90° រាងត្រីកោណ)។ ចុចកែងដៃទល់នឹងជ្រុងនៃស៊ីមទ្រាមរហូតដល់អ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានភាពតានតឹងរវាងស្មា សង្កត់ (រាប់ 10) បញ្ចេញភាពតានតឹង។ បន្ទាប់ពីបញ្ចេញភាពតានតឹង ស្រូបចូលតាមច្រមុះស្មើៗគ្នា បំពេញស្មិតឱ្យដល់អតិបរមា សង្កត់ (រាប់ 3) បន្ទាប់មកដកដង្ហើមយឺតៗតាមមាត់រហូតដល់អតិបរមា។ **គ្មានការលើកឡើង!**

Dumbbell លំហាត់ 4: 1 dumbbell ត្រូវបានប្រើ He (4 គីឡូក្រាម), នាង (2 គីឡូក្រាម) ។ **កុំប្រើ 2 Dumbbells ។** ឈរត្រង់ដោយជើងទទឹងត្រកាតដាច់ពីកែងដៃទៅម្ខាងរបស់អ្នក បាតដៃបែរមុខទៅមុខ។



យក dumbbell ដោយដៃឆ្វេងពត់កែងដៃរបស់អ្នករហូតដល់កំភួនដៃនៅមុខខាងស្តាំ (90 °) ។ ច្របាច់ biceps យឺតៗ លើក dumbbell ឡើងលើការសង្កត់ស្មា (រាប់ 3) បន្ទាប់មកបន្ថយ dumbbell យឺតៗ ទៅទីតាំងចាប់ផ្តើម ធ្វើម្តងទៀត (1-7) ។ ប្តូរទៅដៃស្តាំ ធ្វើម្តងទៀត (1-7)។

លំហាត់ **លុតជង្គង់ ៥:** លុតជង្គង់លើគ្រែអធិស្ឋាន លើកដៃដាក់កូនយ៉ាងរឹងមាំ។ ផ្ទៀងក្បាលទៅមុខរហូតដល់ចង្កាប់់ទ្រូង។ ឥឡូវនេះបែរក្បាលទៅក្រោយយឺតៗតាមដែលវានឹងទៅ ហើយក្នុងពេលដំណាលគ្នានោះក៏ផ្ទៀងទៅក្រោយតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដោយរក្សាដៃរបស់អ្នកឱ្យនៅត្រង់កូន។ ធ្វើម្តងទៀត (21 អតិបរមា) !

Hook លំហាត់ទី 6: នៅលើកម្រាលអធិស្ឋាន (ការពារពីភាពត្រជាក់) ដេកលើខ្នងរបស់អ្នក លើកដៃដាក់បាតដៃចុះមកទល់នឹងរាងកាយ។ ឥឡូវនេះ ទំនោរក្បាលយឺតៗ

លើកដៃ ទៅមុខ លើកដៃចុះមកទល់នឹងដងខ្លួន។ ឥឡូវនេះ ទំនោរទៅមុខយឺតៗ រហូតទាល់តែចង្កាប់ច្រូងក្នុងពេលតែមួយ លើកជើង របស់អ្នក ជង្គង់ត្រង់ បញ្ឈរ (90°) សង្កត់ (រាប់ 3) បន្ទាប់មកយឺតៗ (ក្បាល ជើង) ទៅដើមវិញ។ ធ្វើម្តងទៀត (21 អតិបរមា) !

លំហាត់ បង្វិលជុំ ទី 7: នៅលើកន្ទេលអធិស្ឋាន (ការពារពីភាពត្រជាក់) ដេកលើខ្នងរបស់អ្នក លើកដៃលាតចុះក្រោម។ ឥឡូវនេះលូតជង្គង់ កែងជើងប៉ះគូទ។ រក្សាបានដៃឱ្យរឹងមាំលើកម្រាលពូក បង្វិលជង្គង់ទៅស្តាំរហូតទាល់តែប៉ះកម្រាល។ បន្ទាប់មកបង្វិលជង្គង់ទៅខាងឆ្វេង ប៉ះកន្ទេល។ ធ្វើការបង្វិលស្តាំ និងឆ្វេងម្តងទៀត ដោយរាប់ការបង្វិលឆ្វេងនីមួយៗ។ ធ្វើ ២១!

1 ព្រះកំពុងរង់ចាំស្តាប់ពីអ្នក!

ការអធិស្ឋាន ប្រចាំថ្ងៃ សូម

គោរព 1 ព្រះជា អ្នកបង្កើតសកលលោកដ៏ស្រស់ស្អាតបំផុត ជួយខ្ញុំឱ្យស្អាតស្អំ មេត្តា និងបន្ទាបខ្លួន ដោយប្រើ រមួរ ទាំង 7 ជាការណែនាំ៖ ខ្ញុំនឹងការពារការបង្កើតរបស់អ្នក និងដាក់ទោស អំពើអាក្រក់។

ក្រោកឈរឡើងសម្រាប់ការងារប្រហារដោយអយុត្តិធម៌ ជួបការលំបាក ទន់ខ្សោយ និងអ្នកខ្វះខាត ផ្តល់អាហារដល់អ្នក ស្រេកឃ្លាន ទីជម្រក គ្មានផ្ទះសំបែង និងសម្រាលទុក្ខអ្នកជម្ងឺ សូមប្រកាស៖ 1 ព្រះ 1 សេចក្តីជំនឿ 1 សាសនាចក្រ អាណាព្យាបាលអាណាព្យាបាលនៃសកលលោក សូមអរគុណសម្រាប់ថ្ងៃនេះ អាណាព្យាបាលដ៏ស្មោះត្រង់ដ៏ រាបទាបរបស់អ្នក (ឈ្មោះ ទី 1)



សម្រាប់សិរីល្អនៃ 1 ព្រះ និងសេចក្តីល្អនៃមនុស្សជាតិ ការអធិស្ឋាននេះត្រូវបានប្រើជាផ្នែកនៃទម្លាប់ ប្រចាំថ្ងៃ តែម្នាក់ឯង ឬជាក្រុមនៅកន្លែងណាមួយដែលអ្នកចូលចិត្ត។ សូត្រនៅរាល់ការប្រមូលផ្តុំ CG ។



អាហារបំប៉នប្រចាំថ្ងៃ ត្រូវតែមាន ទឹកដែលអាច

ផឹកបាន។ ទឹកត្រជាក់ត្រង់ ផឹកមួយ កែវ (0.២ លីត្រ) ៧ ដង (ពេលព្រឹក អាហារពេលព្រឹក អាហារថ្ងៃត្រង់ អាហារ ថ្ងៃត្រង់ អាហារថ្ងៃត្រង់ អាហារពេលល្ងាច យប់)។ សរុប 1.4 លីត្រ។



ទឹក 7 កែវអាចត្រូវបានបន្ថែមជាមួយនឹងភេសជ្ជៈដែលមានមូលដ្ឋានលើទឹកផ្សេងទៀត: កាហ្វេដី ម្សៅកាកាវ តែ (ខ្មៅ បៃតង រុក្ខជាតិ)។ ទាំងនេះត្រូវបានបម្រើក្តៅឬត្រជាក់។ ទឹកបន្លែគឺល្អ។



គ្មានទឹកផ្លែឈើ គ្មានក្រូចឆ្មារ! របប អាហារធំបំផុត គឺ Fructose !

រៀងរាល់សប្តាហ៍មានប្រធានបទ៖ ថ្ងៃទី ១៖ បន្លែ; ថ្ងៃទី 2:

បសុបក្សី; ថ្ងៃទី 3: ចន្ទិកសត្វ; ពាក់កណ្តាលសប្តាហ៍: សត្វល្អិត; ថ្ងៃទី 5: អាហារសមុទ្រ; ចុង

សប្តាហ៍: គ្រាប់, គ្រាប់; ថ្ងៃសប្តាហ៍៖ សត្វល្អិត។

ចិញ្ចឹម 5 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ: 'អាហារពេលព្រឹក, អាហារសម្រន់ដំបូង, អាហារថ្ងៃត្រង់, អាហារសម្រន់យឹត, អាហារពេលល្ងាច' ។

ពេលព្រឹក អាហារពេលព្រឹករួមមាន នំប៉័ង ទឹកឃ្មុំ ឱសថ គ្រឿងទេស ស៊ុត ខ្លឹមបារាំង...

អាហារសម្រន់ដំបូងរួមមាន នំប៉័ង ប្រេងម៉ាហ្គារីន ឱសថ គ្រឿងទេស ឈើសដឹងគុណ ខ្លឹមបារាំង...

អាហារថ្ងៃត្រង់រួមមាន សាឡាត់ ...

អាហារសម្រន់ចុងរួមមាន ផ្លែឈើ និងគ្រាប់ និងឬផ្លែបឺរី។

អាហារពេលល្ងាចរួមមាន បន្លែ ប្រធានបទថ្ងៃ...



អាហារពេលមុខដែលគួរទទួលបានប្រចាំថ្ងៃ៖ ផ្សិត (ផ្សិត) គ្រាប់ធញ្ញជាតិ (ស្រូវសាឡី ពោត ស្រូវសាលី មី គីណូអា អង្ករ rye sorghum ស្រូវសាលី) ម្ទេសក្តៅ ខ្លឹមបារាំង (ត្នោត ម្ទេស ខ្លឹម បៃតង ដំបៅ ក្រហម រដូវផ្ការីក), Parsley, Sweet Capsicum, បន្លែ (asparagus, សណ្តែក, broccoli, carrots, ខាត់ណាផ្កាស្ល, ពន្លក, ..) ។ រីករាយក្នុងការញ៉ាំអាហារសុខភាព! មកមុនញ៉ាំអី អរគុណ!

1 ព្រះកំពុងរង់ចាំស្តាប់ពីអ្នក!

សូមអរព្រះគុណ ការអធិស្ឋាន ជាទីគោរព 1 ព្រះ

ជា អ្នកបង្កើតចក្រវាឡដ៏ស្រស់ស្អាតបំផុត សូមអរគុណសម្រាប់ការផ្តល់ឱ្យខ្ញុំនូវភេសជ្ជៈ និងអាហារ ប្រចាំថ្ងៃ រស់នៅតាមសារចុងក្រោយរបស់អ្នក ខ្ញុំបានព្យាយាមដើម្បីទទួលបានអាហារបំប៉នជារៀងរាល់ថ្ងៃ សូមឱ្យខ្ញុំរួចផុតពីទុក្ខសោក ស្រេកទឹក ស្លឹកស្រពន់ ការឈឺចាប់ដ៏ស្លេកស្លាំងបំផុតរបស់អ្នក អាណាព្យាបាល-អាណាព្យាបាល (ឈ្មោះ ទី ១)



សម្រាប់សិរីល្អនៃ 1 ព្រះ និងល្អនៃមនុស្សជាតិ សូមប្រើការអធិស្ឋាននេះមុនពេលរាល់មតិព័ត៌មាន!



រៀនរាន អាហារបំប៉នដែលមិនល្អចំពោះសុខភាព៖ ជាតិអាល់កុល ជាតិផ្អែមសិប្បនិម្មិត ហ្វូតូស (គ្លុយកូស ស្ករ) អាហារកែប្រែហ្សែន (GM) អាហារដែលផលិតដោយមនុស្ស .. ជាតិខាញ់ ប្រៃ ផ្អែម អាហាររហ័ស។ ភេសជ្ជៈមានជាតិ កាបូន៖ ជាតិអាល់កុល កាហ្វេអ៊ីន កូឡា សូដ្យូម ជាតិផ្អែម!



ការកំណត់ ផែនការប្រចាំថ្ងៃ

លំដាប់នៃទំព័រ ការណែនាំ៖

ប្រចាំថ្ងៃ៖ ទម្លាប់ ការអធិស្ឋាន សម។ ទំនាក់ទំនង៖ សង្គ្រោះបន្ទាន់ អាស័យដ្ឋាន។ ការអធិស្ឋាន៖ ទំព័រផែនការ អ្នករៀបចំផែនការ ពេលវេលា * ទំព័រត្រូវបានបំបែកជា 2 ជួរ: 'ផែនការ' / 'វិភាគ'

* អ្នករៀបចំផែនការប្រចាំសប្តាហ៍៖ មានតែ ៥២ ទំព័រប៉ុណ្ណោះ។ អ្នករៀបចំផែនការប្រចាំថ្ងៃ៖ ត្រឹមតែ ៣៦៥ ទំព័រប៉ុណ្ណោះ។

ឧបសម្ព័ន្ធនៃទំព័រ ការណែនាំ៖

ពេលវេលា៖ CG Clock, Shire Night Curfew, CG Calendar, Fun Day theme Passover-Planner: 1 ទំព័រប៉ុណ្ណោះ។
Quattro Planner៖ ទំព័រ ១ មានតែ ៧ រមូរ ប៉ុណ្ណោះ (ទិដ្ឋភាពទូទៅ), ផែនទី, វិធានការ ឬក៏ ទំព័រទេដើម្បីសរសេរ
'គំនិត' ។

ការប្រើប្រាស់

Fun Day វិភាគសកម្មភាពរបស់អ្នកប្រឆាំងនឹងផែនការបច្ចុប្បន្ន ហើយបញ្ចូលផែនការរបស់អ្នកសម្រាប់រយៈពេល 6 ថ្ងៃខាងមុខ (ថ្ងៃទី 1-6)។

នៅពេលប្រើ Planner របស់អ្នកនៅកន្លែងធ្វើការ ឬសិក្សា សូមកុំឱ្យ 'ពេលវេលា' គ្រប់គ្រងអ្នក!
ពេលវេលាមិនត្រូវប្រើដើម្បីបញ្ជាក់បញ្ជាមនុស្សទេ។ វាជាកាយរបស់មនុស្សមិនត្រូវបានរចនាឡើងសម្រាប់ការបញ្ជា។

កុំអោយគំនិតត្រូវបំភ្លេច ឬបាត់បង់។ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ គំនិតជាច្រើនត្រូវបានគិត ហើយភ្លេច ឬបាត់បង់យ៉ាងឆាប់រហ័ស។ មូលហេតុគឺជាកន្លែង
ដែលមិនបានបម្រើទុកជាមុន កត់ត្រា ឬសរសេរចុះ។ ល្អបំផុតគឺបាត់បង់!

ការចងចាំគឺមិនអាចទុកចិត្តបាន នៅពេលដែលវាមកដល់ការរក្សា និងចិញ្ចឹមបីបាច់នូវគំនិតថ្មីៗ។ យកសៀវភៅកត់ត្រា (អ្នករៀបចំផែនការ)
ឬឧបករណ៍ថតសំឡេងជាមួយអ្នក ហើយនៅពេលដែលគំនិតរីកចម្រើន សូមរក្សាវាទុក! ធ្វើគំនិតរបស់អ្នកប្រចាំសប្តាហ៍!

1 ព្រះកំពុងរង់ចាំស្តាប់ពីអ្នក!

ការអធិស្ឋាន អ្នករៀបចំផែនការ សូមគោរព

1 ព្រះ អ្នកបង្កើតសកលលោកដ៏ស្រស់ស្អាតបំផុត សូមជួយខ្ញុំរៀបចំផែនការប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្ញុំ ខ្ញុំនឹងរីករាយ
និងពិស្សមើលផែនការរបស់ខ្ញុំ ខ្ញុំនឹងលើកទឹកចិត្តអ្នក
ផ្សេងទៀតឱ្យប្រើកម្មវិធីរៀបចំផែនការ សូមអរគុណ សម្រាប់អ្នក
រៀបចំផែនការរបស់ខ្ញុំ ខ្ញុំព្យាយាមប្រើវាសម្រាប់ការធ្វើផែនការរយៈពេលខ្លី និង
វែង។ សម្រាប់សិរីល្អនៃ 1 ព្រះ និងសេចក្តីល្អរបស់
មនុស្សជាតិ ការអធិស្ឋាននេះត្រូវបានប្រើនៅពេលព្រឹកនៃ 'ទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ'!



ការគេង

សម្រាកគឺជាចាំបាច់សម្រាប់ការរស់រានមានជីវិត និងសុខភាពល្អ។ សម្រាកសំខាន់គឺ 'គេង' ។ វាបញ្ចប់ទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ។ 1/3 នៃការគេងប្រចាំថ្ងៃ
គឺជាផ្នែកមួយនៃការគេង។ ដើម្បីរស់រវាងកាយមនុស្សត្រូវការការគេង! 7 ម៉ោងគួរតែធ្វើ។

ការគេងមិនលក់នាំឱ្យស្លាប់ ប៉ុន្តែបន្ទាប់ពីការឆ្លងកាត់ដ៏លឿនចាប់ខ្លាំងតាមរយៈការធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងការផ្ទុះឡើងនៃភាពឆ្លាត។

ដើម្បីទទួលបានការគេងឱ្យរស់ឡើងវិញប្រកបដោយភាពរីករាយ បន្ទប់គេងគឺដ៏សំខាន់ដែលអាចធ្វើទៅបាន។ សំឡេងរំខានខាងក្នុង និង
ខាងក្រៅគឺជាកត្តាចាំបាច់។ បម្រាមគោរពពេលយប់ធ្វើឱ្យរៀងនេះ

អាច។ 'Shire' អនុវត្ត 'បម្រាមគោចរពេលយប់' ។

មានតម្រូវការជាមុនមុនពេលដេកលក់។ 1 ម៉ោងគួរតែកន្លងផុតទៅចាប់តាំងពីការបំបៅនិងសម្អាត។ ដុសធ្មេញ

និងលាងសម្អាតរាងកាយទាំងមូលមុនពេលចូលគេង។ ថ្វាយបង្គំ 'ការអធិស្ឋានដេក' ។

1 ព្រះកំពុងរង់ចាំស្លាប់ពីអ្នក!

ការអធិស្ឋាន សូម គោរព 1 ព្រះ

ជា អ្នកបង្កើតចក្រវាឡដ៏ស្រស់ស្អាតបំផុត ការពារខ្ញុំនៅពេលដែលខ្ញុំងាយរងគ្រោះបំផុត ការពារខ្ញុំពី គំនិតអាក្រក់ដែលមិនចេះរឹងស្អិត អនុញ្ញាតឱ្យខ្ញុំសម្រាក ព្យាបាលការគេង

ឱ្យរស់ឡើងវិញ កុំបារម្ភខ្លួនដល់សុបិន្តរបស់ខ្ញុំ ហើយការគេងឱ្យខ្ញុំចងចាំតែ ផ្អែម សុបិន្ត ដើម្បីសិរីរុងរឿងរបស់ ព្រះជាម្ចាស់ និងសេចក្តីល្អរបស់មនុស្សជាតិ ការអធិស្ឋាននេះត្រូវបានប្រើមុនពេលចូលគេង!



មានកែវផឹក (គ្មានផ្លាស្ទិច) ពេញដោយទឹកចម្រោះ 0.2 លីត្រ (មិនមានបន្ថែម) នៅលើតុក្បែរគ្រែនីមួយៗ។ រាល់យប់មុនពេលចូលគេង ដាក់កញ្ចក់នៅលើតុក្បែរគ្រែ។ ចំណាំ! ផឹកនៅពេលយប់រាល់ពេលដែលអ្នកទៅបង្ហូរ ហើយពេលមានបំពង់កស្អិត ផឹកទឹកសម្រាកពេល ក្រោកពីគេង។

មានចានកែវពណ៌មាសចំនួន 1 (សម្រាប់តែពីរដងប៉ុណ្ណោះ) ដែលផ្ទុកដោយឱសថរុក្ខជាតិ (ការព្យាបាលដោយក្លិនក្រអូប) នៅលើតុក្បែរ គ្រែតាមបង្អួច!

វាជាងធម្មតាទេដែលមានការគេង 2 ដងជាមួយនឹងការសម្រាកនៅចន្លោះ។ គួរក្រោកឡើង (ទៅបង្ហូរ..) ពេលត្រឡប់មកអង្គុយលើគ្រែ ផឹកទឹក ខ្លះៗ ធ្វើលំហាត់ខាងក្រោម (លំហាត់ទាំងអស់ត្រូវបានធ្វើនៅពេលអង្គុយលើគែមគ្រែ ជង្គង់ស្មាដាច់ពីគ្នា) ។ រាល់ពេលដែលអ្នកក្រោកពីដំណេក ធ្វើលំហាត់ផ្សេងៗគ្នា។

⁹ លំហាត់ ប្រាណ ៖ ដាក់បាតដៃ* របស់អ្នកទល់នឹងជង្គង់របស់អ្នក។ ចុចដៃខាងក្នុង និងជង្គង់ទៅខាងក្រៅ សង្កត់ 7 វិនាទី (អ្នកមាន អារម្មណ៍ថាមានភាពតានតឹងក្នុងដៃ ជើង ស្មា)។ សម្រាក, ដកដង្ហើម, កុំនិយាយម្តងទៀត, ផឹកទឹក, ដេកលក់ស្រួល។ * បំបែប្រើកណ្តាប់ ដៃ។ លំហាត់ ទី 2 : បង្កើតកណ្តាប់ដៃ* ដាក់ពួកវាទល់នឹងជង្គង់របស់អ្នក។

ចុចកណ្តាប់ដៃនៅខាងក្រៅ ហើយលុតជង្គង់ចូល សង្កត់ 7 វិនាទី (អ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានភាពតានតឹងក្នុងដៃ ជើង ក្រពះ)។ សម្រាក, ដកដង្ហើម, កុំនិយាយម្តងទៀត, ផឹកទឹក, ដេកលក់ស្រួល។ * បំបែប្រើកណ្តាប់ដៃសំប៉ែត។

លំហាត់ ទី 3 ៖ ពស់ដៃ (90%) នៅកម្រិតទ្រូង បត់ដៃឆ្វេងឡើងលើ ពស់ដៃម្ខាង បត់ដៃស្តាំចុះក្រោម ពស់ដៃម្ខាងដៃ។ ម្រាមដៃជាប់គ្នា យ៉ាងតឹង។ ឥឡូវទាញដៃទៅទិសឆ្វេងសង្កត់ ៧ វិនាទី (អ្នកមានអារម្មណ៍តានតឹងនៅម្រាមដៃ ដៃ ទ្រូង)។ សម្រាក, ដកដង្ហើម, កុំ និយាយម្តងទៀត, ផឹកទឹក, ដេកលក់ស្រួល។ **លំហាត់ទី៤៖** ពស់ដៃ (90%) នៅកម្រិតទ្រូង បត់ដៃឆ្វេងឡើងលើ បត់ដៃស្តាំទៅជាកណ្តាប់ ដៃ។ ដាក់កណ្តាប់ដៃចូលទៅក្នុងដៃហើយចុះចុះក្រោមក្នុងពេលតែមួយចុះដៃបើកឡើងលើសង្កត់ 7 វិនាទី។ បញ្ជ្រាសសង្កត់ 7 វិនាទី (អ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានភាពតានតឹងនៅក្នុងដៃ, ដៃ, ក, ទ្រូង) ។ សម្រាក, ដកដង្ហើម, ផឹកទឹក, ដេកលក់ស្រួល។ គ្មានការកើតឡើងម្តងទៀតទេ។

អ្នកដែលមានខ្នងតានតឹងបន្ថែមលំហាត់នេះទៅលំហាត់នីមួយៗ៖ ដាក់ដៃលើជង្គង់។ ផ្ទៀងក្បាលទៅក្រោយ ពស់ខ្លួនទៅក្រោយ រួច ដើរទៅមុខដោយមិនបាត់បង់ទំនាក់ទំនងជាមួយជង្គង់ (អ្នកមានអារម្មណ៍តានតឹងក្នុងដៃ ខ្នង ពោះ)។ សម្រាក, ដកដង្ហើម, 7 ដង ម្តងទៀត, ផឹកទឹក, ដេកលក់ស្រួល។

ចំណាំ! អ្នកដែលអង្គុយច្រើននៅពេលថ្ងៃ។ ត្រូវធ្វើលំហាត់ពេលយប់ ១ ដងក្នុងការបង្វិលរៀងរាល់ ២ ម៉ោងម្តង។

នៅពេលព្រឹកបន្ទាប់ពីគេបាន ៧ ម៉ោង៖ ក្រោកពីដំណេក ផឹកទឹកចម្រោះមួយ កែវ ចូលបង្គន់ ធ្វើ 'សមប្រចាំថ្ងៃ (លំហាត់)' ថ្វាយបង្គំ ការអធិស្ឋានប្រចាំថ្ងៃ លាងមុខ ដៃ ញ៉ាំអាហារពេលព្រឹក ស្លៀកពាក់។

ពិនិត្យ 'អ្នករៀបចំផែនការ' របស់អ្នក។ ឥឡូវនេះអ្នកត្រៀមខ្លួនសម្រាប់បទពិសោធន៍ជីវិត។ ពេលចេញទៅក្រៅ ត្រូវពាក់អាវការពារ និង ការពារក្បាល ភ្នែក និងជើង។

ការគេងមិនលក់ជាទារុណកម្ម! ការធ្វើទារុណកម្មជាឧបករណ៍សួរចម្លើយគឺមិនអាចទទួលយកបានទេ។ អ្នកធ្វើទារុណកម្មត្រូវ ទទួលខុសត្រូវ៖ ការប្រើប្រាស់អាណាព្យាបាលរបស់ MS R7 ៖ CG NAs (ស្តង់ដារ អាយុថ្មី) BS-1 (ស្តង់ដារលើគ្រែ)! ទាមទារអវត្តមានសំឡេងរំខានពីខាងក្រៅនៅពេលយប់ (បម្រាមគោចរពេលយប់)!

បម្រាមគោចរពេលយប់ រាងកាយ របស់មនុស្សមិនត្រូវបានឡើងសម្រាប់ពេលយប់នោះទេ។ មនុស្សបានប្រើថាមពលខ្លួនក្បាលខុសដើម្បីបង្កើតរបៀបរបស់នៅ ពេលយប់។ របៀបរបស់នៅនេះមិនមានប្រយោជន៍ដល់សុខភាពទេ។ បម្រាមគោចរពេលយប់គឺចាំបាច់ដើម្បីសុខភាពល្អ។

បម្រាមគោចរពេលយប់ 7 ម៉ោង ពី 14 ទៅ 21 ម៉ោង* ជាកាតព្វកិច្ច។ ដើម្បីសុខភាពល្អ កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ថាមពល កាត់បន្ថយ ការបំពុល ការការពារសត្វព្រៃ។ ការកាត់បន្ថយឧក្រិដ្ឋកម្ម កាត់បន្ថយចំណាយដល់រដ្ឋាភិបាល ការលើកទឹកចិត្តគុណ។

* (22-6 ម៉ោង, 24 ម៉ោង pagan clock)

គ្មានរណាម្នាក់ធ្វើការ (ធ្វើគ្រប់យ៉ាងត្រូវបានបិទ) លើកលែងតែការសង្គ្រោះបន្ទាន់អប្បបរមាក្នុងមួយបុគ្គល។ គ្មានថាមពលប្រើប្រាស់ទេ លើកលែងតែពេល មានអាសន្ន ឬក៏ដោយ! ស្ថានីយវិទ្យុព័ត៌មានសាធារណៈចំនួន ១ ត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យការកម្សាន្តផ្សេងៗត្រូវបានបិទ! គ្មានការកែច្នៃ ការិយាល័យ ឬអ្នកលក់វាយ ដើម្បីដំណើរការ ឬប្រើប្រាស់ថាមពលទេ! ផ្ទះអាចប្រើបាន

កំដៅ (ស្បែកពាក់ក្តៅ), ត្រជាក់ (ពន្លឺស្បែកពាក់) នៅក្នុងអាកាសធាតុខ្លាំង។

បម្រាមគោចរពេលយប់គឺជាកាតព្វកិច្ច។ សម្រាប់សុខុមាលភាពនៃរាងកាយមនុស្ស និងទីជម្រករស់នៅ។ Shire អនុវត្តបម្រាមគោចរ
ពេលយប់តាមរយៈ: Shire Rehabilitation

MS R1 ។ ជនល្មើសបន្តទៅមណ្ឌលស្តារនីតិសម្បទាខេត្ត MS R3 ។



បម្រាមគោចរពេលយប់ ដើម្បី សង្គ្រោះភពផែនដី!

AS it is Written It Shall Be

1 GOD

1 FAITH

1 Church



**Universe
Custodian
Guardians**

Law-Giver Manifest