Штодзённая руціна

New-Age time-management

1 БОГ створаны час для вымярэння Пачатак і Канец!

Для выканання "Абавязання 2" вельмі важны "рэжым дня" (Абарона чалавечага цела) 'і будзьце гатовыя да вырашэння маючых адбыцца задач. Устаньце, выпіце шклянку злёгку астуджанай фільтраванай вады, схадзіце ў туалет і зрабіце "Daily Fit" (практыкаванні) ',
пакланяйцеся "Штодзённай малітве", мыйце твар і рукі, снедайце, апранайцеся.
Праверце "Планіроўшчык". Цяпер вы гатовыя да выклікаў. - Добрага дня, можа **1 БОГ** дабраславі вас .

1 БОГ чакае ад вас вестак!

Штодня Малітва

Дарагая **1 БОГ ,** Стваральнік найпрыгажэйшага Сусвету Дапамажы мне быць чыстым, спагадлівым і сціплым ***7*** Скруткі ў якасці кіраўніцтва:

Я буду абараняць тваё тварэнне і караць зло.

Заступіцеся за несправядліва атакаваных, абяздоленых, слабых і патрабуючых Накарміце галодных, прытуліце бяздомных і суцешыце хворых
Абвяшчэнне:
1 БОГ, 1 ВЕРА, 1 Царква, Апекуны-захавальнікі Сусвету Дзякуй за сёння
Ваш самы сціплы верны захавальнік (1 вул імя)
На славу **1 БОГ** і Дабро чалавецтва

Гэтая малітва выкарыстоўваецца ў паўсядзённым рэжыме, самастойна альбо ў групе ў любым месцы, дзе вам падабаецца, перад закрытымі вачыма, якія ўзыходзяць. Дэкламавалі на Зборы.

"Распарадак дня" ўключае ў сябе чысціню і кармленне не толькі "Я", але і ўсіх астатніх людзей і істот у залежнасці ад вас. Мыйце рукі пасля кожнага наведвання туалета і перад кожным кармленнем. Мыйце твар перад кожнай ежай. Чысціце зубы і мыйце ўсё цела перад сном.

"Штодзённая руціна" ўключае ў сябе добрае і карае зло. Быць добрым - гэта значыць рабіць ' **Выпадковыя ўчынкі дабрыні '.** Будзьце добразычлівыя да мяне, да людзей вакол вас, супольнасці, іншых істот, месца пражывання ... **1 БОГ**
любіць выпадковыя ўчынкі дабрыні. Пакарайце зло кожны раз, калі выкарыстоўваеце **Маніфест праваабаронцы** у якасці кіраўніцтва.

1000-я гады "Зла" завяршаюцца! Будзь добрым! Клетка Зло!

Паспрабуйце "Шукаць, атрымліваць і прымяняць веды", ' **Вучыцеся і вучыце ',** перадаць "жыццёвы досвед". Навучанне, навучанне перадачы жыццёвых жыццёвых рэчаў маюць важнае значэнне для карыснага **1 БОГ** прыемнае жыццё. Гэтыя мерапрыемствы дапамагаюць "узгадніць" з мясцовым асяроддзем пражывання і выжывання відаў. Шуканне атрымання і прымяненне ведаў дапамагае адказваць **1 Бог** пытанні на Судны дзень.

Штодня Fit (практыкаванні)

Штодзённыя практыкаванні, неабходныя для здароўя, з'яўляюцца часткай штодзённага распарадку дня. Яны завяршаюцца кожную раніцу. Штодзённыя практыкаванні павялічваюцца: усебаковае самаадчуванне, кровазварот, мазгавая дзейнасць, пераварванне ежы, спарванне, цягленне цягліц, самаацэнка, стымуляцыя імуннай сістэмы. 7 практыкаванняў: Куфар, Ветраны млын, Дзвярная рама, Гантэлі, На каленях, Крук, Паварот . Усе 7 практыкаванняў прызначаны для ЯНО, ЯНА паўтараецца.

Пачніце з 1 паўтарэння, павялічце максімум да 21. Выкарыстоўвайце здаровы сэнс пра тое, як хутка дасягнуць максімальнага колькасці паўтораў. Вытрымліваць штодзённыя паўторы карысна. Практыкаванне 21 паўтор 1 дзень, а не выкананне наступнага дня не прыносіць карысці. Пасля завяршэння практыкаванняў ўстаньце і глыбока ўдыхніце, а потым выдыхніце на максімум, зрабіце гэта 3 разы. Працягвайце свой распарадак дня. **Нататка !** Не займацца спортам - прыкмета поўнага ігнаравання арганізма, нізкай самаацэнкі, ляноты, ...

Куфар Практыкаванне 1: Устаньце высокімі рукамі, сагнутымі гарызантальна да падлогі вялікімі пальцамі, якія тычацца грудзей. Адвядзіце рукі як мага далей (не клацаць) . Затым перавядзіце рукі ў зыходнае сагнутае становішча. Паўтарыце (Не больш за 21) !

Вятрак Практыкаванне 2: Станьце высока, рукі выцягнутыя ўбок, гарызантальна да падлогі (т-вобразная форма) . Сфакусуйце сваё бачанне на адной кропцы прама наперад. Пачніце паварочваць па гадзіннікавай стрэлцы (злева направа) . Засяроджванне ўвагі на кропцы гледжання, пакуль паваротнае цела не прымусіць страціць яе. Трымайце

як мага хутчэй пераключыць перанакіраванне. Працягвайце паварочвацца да галавакружэння альбо да 21 абароту, які надыходзіць 1-ы. Глыбока дыхайце, ідучы некалькі крокаў, умацоўваючы сябе. **Нататка!** Пачатковец альбо вылечыцца ад хваробы пачынаюць з 1 абароту, павялічваючы да 21 абароту.

Папярэджанне, заўсёды спыняцца, калі пачынае кружыцца галава.

Дзвярная рама Практыкаванне 3: Устаньце ў прамым становішчы ў адкрытай дзвярной раме, ногі на шырыні сцёгнаў, сагнуўшы локці ўверх пад прамым вуглом (90 °, форма трызуба) . Прыцісніце локці да бакоў дзвярной рамы, пакуль не адчуеце напружанне паміж лапаткамі, утрымлівайце (падлік 10) , зняць напружанне. Пасля зняцця напружання ўдыхніце праз нос, раўнамерна запоўніўшы лёгкія да максімуму, утрымлівайце (падлік 3) , затым павольна выдыхніце ротам да максімуму.

Гантэля Практыкаванне 4: 1 гантэля выкарыстоўваецца ОН (4 кг) , ЯНА (2 кг) . Не выкарыстоўвайце 2 гантэлі. Устаньце з прамым становішчам, разводзячы ногі на шырыні локцяў у бакі далонямі, накіраванымі наперад. Вазьміце ў рукі гантэлю, згінаючы локаць левай рукой, пакуль перадплечча не стане пад прамым вуглом (90 °) Павольна сцісніце біцэпс, падымаючы гантэлю ўверх да ўтрымання пляча (падлік 3) , затым павольна апусціце гантэлю ў зыходнае становішча, **паўтарыць (** 1-7) . Перайсці на правую руку, **паўтарыць (** 1-7) .

На каленях Практыкаванне 5: Устаньце на калені на целе малітоўнай стойкі, рукі шчыльна пастаўце на ягадзіцы. Нахіляйце галаву наперад, пакуль падбародак не дакранецца да грудзей. Цяпер павольна нахіліце галаву назад, наколькі гэта магчыма, адначасова адхіліцеся назад як мага далей, трымаючы рукі цвёрда на ягадзіцах.
Паўтарыце (Не больш за 21) !

Кручок Практыкаванне 6: На малітве (абараніць ад холаду) ляжце на спіну, выцягнуўшы рукі далонямі ўніз да цела. Цяпер павольна нахіліце галаву наперад выцягнутыя рукі далонямі ўніз да цела. Цяпер павольна нахіляйце галаву наперад, пакуль падбародак не дакранецца грудзей, адначасова падымайце ногі, калені прамыя, вертыкальныя (90 °) трымаць (падлік 3) , потым павольна вярнуцца (галава, ногі) да пачатку. Паўтарыце (Не больш за 21) !

Паваротны Э практыкаванне 7: На малітве (абараніць ад холаду) ляжце на спіну, выцягнуўшы рукі далонямі ўніз. Цяпер сагнутыя пяткі ў каленах тычацца ягадзіц. Утрымліваючы цвёрдыя далоні на паваротных каленях кілімка направа, пакуль яны не дакрануцца да мат. Затым павярніце калені ўлева, дакранаючыся кілімка. Паўтарыце правы і левы паварот, падлічваючы кожны левы паварот. Зрабі 21!

Пасля завяршэння штодзённай прыдатнасці. Выпіць шклянку (0,2 л) злёгку астуджанай фільтраванай вады.

Штодзённае харчаванне

Штодня павінна быць, гэта пітная вада. Вада прахалодная фільтруецца, піце а шклянка (0,2 л) 7 ты мес (раніца, сняданак, ранні дзень - перакус, абед, позняя закуска, вячэра, ноч) . Усяго 1,4л

7 шклянак вады можна дапоўніць іншымі напоямі на воднай аснове: Молаты кава, какава-парашок, чорны чай, травяныя гарбаты, зялёны чай. Падаваць іх можна ў гарачым і халодным выглядзе. Агароднінныя сокі карысныя. Ніякага фруктовага соку, ніякага ліманаду! Самыя вялікія дыеты

Не! ёсць **Фруктоза!**

Кожны будні павінен мець тэму: напрыклад Дзень 1: Гародніна;
Дзень 2: Птушка; Дзень 3: Млекакормячых; Сярэдзіна тыдня: Рэптылія; Дзень 5: Морапрадукты;
Выхадныя: Арэхі, Насенне; Fun-Day: Казуркі .

Сняданак уключае, Хлеб, мёд, травы, спецыі, яйка, лук, ..

Ранняя закуска ўключае ў сябе, Хлеб, маргарын, травы, спецыі, цёрты сыр, лук, ..

Абед уключае, уключыць салата, ...

Позняя закуска ўключае ў сябе, Садавіна і / або Арэхі і / або ягады.

Вячэра ўключае ў сябе, Гародніна, дзённая тэма, ...

7 Прадукты, якія трэба ёсць штодня: Грыбкі (грыб) , Збожжа (ячменная сачавіца, кукуруза, авёс, проса, кіноа, рыс, жыта, сорга, пшаніца) , Гарачы чылі, лук (карычневы, зялёны лук, часнык, зялёны, лук-порей, чырвоны, вясновы) , Пятрушка, салодкі стручок, гародніна (спаржа, фасолю, брокалі, моркву, каляровая капуста, капуста, ..). Дыета-не-не: Прамысловая ежа, генетычна мадыфікаваная ежа .. **Нататка!** Перад кожнай ежай, якую вы пакланяецеся:

1 БОГ чакае ад вас вестак!

Дзякуй Малітва

Дарагая **1 БОГ ,** Стваральнік найпрыгажэйшага Сусвету Дзякуй, што паставіў мне штодзённае пітво і ежу Жывучы сваім апошнім паведамленнем
Я імкнуся быць вартым харчавання кожны дзень
Хай мяне пазбавяць пакутлівая смага і знямелыя голадныя болі

Ваш самы сціплы верны захавальнік-апекун (1 вул імя)
На славу **1 БОГ** і Дабро чалавецтва

Выкарыстоўвайце гэтую малітву перад кожнай падачай!

Пры кармленні **пазбягаць** нездаровае харчаванне: Алкаголь, Штучны падсалодвальнік, Фруктоза (глюкоза, цукар) , Генетычна мадыфікаваная ежа (ГМ) , Прамысловая ежа, ... Тлустая, салёная, салодкая фаст-фуд. Газаваны напой, які змяшчае: алкаголь, кафеін, кола, натрый, падсалодвальнік!

Адпачынак неабходны для выжывання і здароўя. Асноўны адпачынак - **Спі '.**
Сон заканчвае распарадак дня. З моманту падкормкі і ачысткі павінна прайсці 1 гадзіна. Пакланенне **Малітва сну '.** Каб спакойна ажывіць сон, у спальні павінна быць як мага цямней. Адсутнасць унутраных і знешніх шумоў неабходна. Каменданцкая гадзіна робіць гэта магчымым. ' **Shire '**
рэалізаваць "Каменданцкую гадзіну".

1/3 штодзённае праводзіцца лежачы, частка гэтага цягне за сабой сон. Каб выжыць чалавечаму арганізму, патрэбен сон! 7 гадзін трэба зрабіць.

Ёсць абавязковыя ўмовы перад тым, як легчы спаць.

Павінна быць цёмна, павінна быць ноч. Каб спакойна ажывіць сон, у спальні павінна быць як мага цямней. Адсутнасць унутраных і знешніх шумоў з'яўляецца абавязковай умовай. "Shire" павінен укараніць "Начную каменданцкую гадзіну".

Пасля апошняй падачы павінна прайсці 1 гадзіна. Чысціце зубы і мыйце ўсё цела перад сном. Набажэнства "Малітва на сон".

1 БОГ чакае ад вас вестак!

Спаць Малітва

Дарагая **1 БОГ ,** Стваральнік найпрыгажэйшага Сусвету Абарані мяне, калі я найбольш уразлівы
Абарані мяне ад трывожных і злых думак
Дазвольце мне спакойны, гаючы і ажыўляючы сон. **1 БОГ** і Дабро чалавецтва

Гэтая малітва выкарыстоўваецца перад сном!

Ёсць паілка (няма пластыка) запоўнены 0,2 л фільтраванай вады (нічога не дададзена) на кожнай тумбачцы. Кожны вечар перад сном ставіце шклянку на тумбачку. **Нататка!** Піце ноччу кожны раз пасля наведвання туалета і пры сухасці ў горле піце адпачынак, устаючы раніцай.

Ёсць 1 шкляная міска Goldtone (1 толькі для парнага разраду) якія змяшчаюць раслінныя сумесі (ароматэрапія) на баку каля акна тумбачка !

Нармальна мець 2 сны з перапынкам паміж імі. Вы павінны ўстаць (напрыклад, схадзіць у туалет) , вярнуўшыся, сядзьце на край ложка, выпіце вады. Выканайце наступныя практыкаванні (Усе практыкаванні выконваюцца, седзячы на каленях ложка, шырока расставіўшы плечы) . Кожны раз, калі вы ўстаеце, рабіце іншае практыкаванне.

1-е практыкаванне: Пакладзеце далоні * рук на вонкавы бок каленаў. Уцісніце рукі ўнутр і калені вонкі, утрымлівайце 7 секунд (вы адчуваеце напружанне ў руках, нагах, плячы) . Паслабцеся, удыхніце, не паўтарайцеся, глытайце ваду, ляжыце, добра спіце. * варыяцыя выкарыстання кулакоў.

2-е практыкаванне: Зрабіце кулакі * прыкладзеце іх да ўнутранай часткі каленаў. Прэс кулакамі вонкі і калені ўнутр, утрымлівайце 7 секунд (Вы адчуваеце напружанне ў руках, нагах, жываце) . Паслабцеся, удыхніце, не паўтарайцеся, глытайце ваду, ляжыце, добра спіце. * варыяцыя выкарыстоўваць плоскія далоні.

3-е практыкаванне: Сагнуць рукі (90%) на ўзроўні грудзей павярніце левую руку ўверх - згінаючы пальцы, павярніце правую руку ўніз, згінаючы пальцы. Блакіруйце пальцы ўшчыльную. Цяпер пацягніце рукі ў процілеглы бок, утрымлівайце 7 секунд (Вы адчуваеце напружанне ў пальцах, руках, грудзях) . Паслабцеся, удыхніце, не паўтарайцеся, глытайце ваду, ляжыце, добра спіце.

4-е практыкаванне: Сагнуць рукі (90%) на ўзроўні грудзей павярніце левую руку ўверх, правую перавярніце ў кулак. Змесціце кулак у руку і адначасова націсніце адкрытую руку, утрымлівайце 7 секунд. Зваротны ход, утрымлівайце 7 секунд (Вы адчуваеце напружанне ў руках, руках, шыі, грудзях) . Паслабцеся, удыхніце глыток вады, ляжце, паспаць добра. Ніякіх паўтораў.

Людзі з напружанай спіной дадаюць гэта практыкаванне да кожнага практыкавання: Пакладзеце рукі на калені. Нахіліце галаву назад, сагніце назад, потым пахіліцеся наперад, не губляючы кантакту з каленамі (Вы адчуваеце напружанне ў руках, спіне, жываце) . Паслабцеся, зрабіце ўдых, 7 паўтораў, глытайце ваду, ляжыце, добра спіце.

Нататка! Людзі, якія шмат сядзяць днём. Зрабіць 1 начную практыкаванне ў кручэнні кожныя 2 гадзіны.

Гэта ваша цела! Трымайце яго ў форме!

Раніцай пасля 7 гадзін сну:

Устаньце, выпіце шклянку адфільтраванай вады, схадзіце ў туалет, зрабіце "Daily-Fit" (Практыкаванні) ', пакланяйцеся' Штодзённай малітве ', мыйце твар, рукі, снедайце, апранайцеся. Праверце "Планіроўшчык". Цяпер вы гатовыя да жыццёвага досведу.
Пры выхадзе на вуліцу носіце ахоўную вопратку і сродкі для галавы, вачэй і ног.

Утрымліваць сон - гэта катаванне! Катаванні як інструмент допыту непрымальныя. Каты нясуць адказнасць: **СПАДАРЫНЯ R7**

Патрабуйце адсутнасці знешняга шуму ўначы (каменданцкая гадзіна) ! Гэта супольнасць правільна! Апекун Апекун: CGNA BS-1 (пасцельная бялізна стандарт) !

Начная каменданцкая гадзіна

Цела чалавека не было распрацавана, каб быць начным. Людзі злоўжывалі сілай мозгу, каб стварыць начны лад жыцця. Такі лад жыцця не прыносіць карысці здароўю. Начная каменданцкая гадзіна патрэбна для здароўя.

7-гадзінная начная каменданцкая гадзіна з 14-21 гадзіны (22-6 гадзін, 24 гадзіны паганскі гадзіннік) з'яўляецца абавязковым. Для добрага здароўя, скарачэння спажывання энергіі, скарачэння забруджвання, аховы дзікай прыроды. Зніжэнне ўзроўню злачыннасці, зніжэнне выдаткаў на дзяржаўныя органы, стымуляванне множання.

Ніхто не працуе (усё зачынена) акрамя мінімальнага асабістага надзвычайнага здарэння. Ніякай энергіі нельга выкарыстоўваць, акрамя аварыйнай ці ацяпляльнай! 1 грамадская навінавая радыёстанцыя дазволена, астатнія забавы адключаны! Ніякая вытворчасць, офіс ці рознічны гандляр не павінны эксплуатаваць або выкарыстоўваць энергію!
Дамы могуць карыстацца ацяпленнем (апранацца цёпла) , астуджэнне (сукенка лёгкая) у экстрэмальнае надвор'е.

Начная каменданцкая гадзіна абавязковая. Для дабрабыту чалавечага цела і мясцовага асяроддзя пражывання. Шыр ажыццяўляе начны каменданцкі час шляхам рэабілітацыі Шыра **СПАДАРЫНЯ R1 .** Парушальнікі, якія паўтараюцца, перадаюцца ў правінцыйную рэабілітацыю **СПАДАРЫНЯ R3 .**

Начны каменданцкі час выратаваць планету Зямля!

Тэхнічныя характарыстыкі планіроўшчыка

Парадак старонак і інструкцыі: Штодня: Руціна, малітва, прыдатнасць. Кантакты: Надзвычайнае здарэнне, адрасы. Малітвы: План, планіроўшчык, час

Планіроўшчык * старонка падзелена на 2 слупкі: "План" / "Прааналізаваць" * **Нататка!**
Штотыднёвы планіроўшчык: Толькі 52 старонкі. Штодзённы планіроўшчык: 365 старонак толькі.

Дадатак да старонак, інструкцыі:

Час: Тэмы "CG Klock", "Начны каменданцкі час", "CG Kalender", "Fun-Day"

Планіроўшчык Пасхі: Толькі 1 старонка. Quattro-Планіроўшчык: Толькі 1 старонка

7Скруткі (Агляд) , Карта, меры

Плюс! Пустыя старонкі, каб запісаць "Ідэі".

Выкарыстанне:

Fun-Day прааналізуйце свае дзеянні ў адпаведнасці з бягучым планам і ўвядзіце свае планы на бліжэйшыя 6 дзён (дні 1-6) .

Калі вы выкарыстоўваеце планіроўшчык на працы ці вучобе, не дазваляйце "Часу" кіраваць вамі! Час не выкарыстоўваецца, каб прыспешваць людзей. Цела чалавека няма

прызначаны для спешкі.

Не дазваляйце ідэям забыцца альбо згубіцца. Кожны дзень шмат ідэй прадумваецца і хутка забываецца альбо губляецца. Прычына ў тым, што яны не захоўваліся, не запісваліся і не запісваліся. Лепшыя згубленыя!

Памяць ненадзейная, калі гаворка ідзе пра захаванне і выхаванне новых ідэй. Насіце сшытак (планіроўшчык) альбо самапісца з вамі, і калі ідэя развіваецца, захавайце яе! Штотыдзень падавайце свае ідэі!

Пачніце з таго, што:

Планіроўшчык Малітва

Дарагая **1 БОГ ,** Стваральнік найпрыгажэйшага Сусвету Дапамажы мне спланаваць свой распарадак дня
Я прааналізую і прагледжу свой план
Я буду заклікаць іншых выкарыстоўваць Планіроўшчык
Дзякуй за мой Планіроўшчык
Я імкнуся выкарыстоўваць яго для кароткатэрміновага і доўгатэрміновага планавання на славу **1 БОГ** і дабра чалавецтва

Гэтая малітва выкарыстоўваецца ў ранішняй частцы "Штодзённай руціны"!

Н іц

7-гадзінная начная каменданцкая гадзіна з 14-21 гадзіны (22-6 гадзін, 24 гадзіны паганскі гадзіннік) з'яўляецца абавязковым. Для добрага здароўя, скарачэння спажывання энергіі, памяншэння забруджвання і абароны дзікай прыроды. Зніжэнне ўзроўню злачыннасці, зніжэнне выдаткаў на дзяржаўныя органы, стымуляванне множання.

Выходзячы на вуліцу, заўсёды носіце прыдатную "ахоўную вопратку" (без штучных валокнаў) . Каб абараніць (вочы, валасы, скура, ногі) чалавечае цела ад клімату, хвароб і забруджвання. Аголенасць звонку - гэта дрэнна!

Робячы Daily Fit, выкарыстоўвайце здаровы сэнс пра тое, як хутка можна дасягнуць максімуму паўтораў. Займацца 1 дзень, а не наступны, не прыносіць карысці. Гэта ваша цела, падтрымлівайце яго ў форме!

Штодзённая руціна апекуна, апекуна, якасць жыццядзейнасці!