

Dnevna rutina

New-Age time-management

1 BOG stvoreno vrijeme za mjerenje početka i kraja!

„Svakodnevna rutina“ je ključna za ispunjavanje „Obveze 2 (Zaštitite ljudsko tijelo)“ i budite spremni suočiti se s nadolazećim izazovima. Ustanite, popijte čašu lagano ohlađene filtrirane vode, idite na zahod, napravite 'Daily Fit (vježbe)', klanjajte se 'Svakodnevnoj molitvi', operite lice i ruke, doručkujte, odjenite se. Provjerite svog 'planera'. Sada ste spremni za izazove.
»Ugodan dan vam želim 1 BOG blagoslovio te '.

1 BOG čeka da se javi!

Dnevno Molitva

Draga 1 BOG, Stvoritelj najljepšeg svemira Pomozi mi da budem čist, suosjećajan i ponizan 7
Pomicanje kao vodič:
Zaštitit ću vaše kreacije i kazniti zlo.



Zauzmite se za nepravедno napadnute, ugrožene, slabe i potrebite
Nahranite gladne, sklonite se beskućnicima i utješite bolesne
Proglasiti:
1 BOG, 1 VJERA, 1 crkva, čuvari svemira skrbnici. Hvala vam danas
Vaš najskromniji vjerni skrbnik (1^{sv} Ime)
Za slavu 1 BOG i Dobro čovječanstva

Ova molitva koristi se svakodnevno u svakodnevnoj rutini, samostalno ili u grupi na bilo kojem mjestu koje želite, okrenutih zatvorenih očiju prema izlazećem suncu.
Recitirano na Okupljanju.



"Dnevna rutina" uključuje čistoću i hranjenje ne samo "ja", već i svih drugih ljudi i bića, ovisno o vama. Operite ruke nakon svakog posjeta zahodu i prije svakog hranjenja. Operite lice prije svakog hranjenja. Operite zube i operite cijelo tijelo prije spavanja.

"Dnevna rutina" uključuje dobro i kažnjavanje Zla. Biti dobar uključuje raditi '**Slučajna djela ljubaznosti**'. Budite ljubazni prema meni, prema ljudima oko vas, zajednici, drugim stvorenjima, staništu ... **1 BOG** voli Nasumična djela Ljubaznosti. Kaznite zlo svaki put kad upotrijebite '**Manifest davatelja zakona**' kao vodič.

1000. godina 'Zla' privode se kraju! **Budi dobar! Cage Evil!**

Nastojte "Tražiti, stjecati i primjenjivati Znanje", "**Uči i podučavaj**", prenijeti 'Životna iskustva'. Učenje, podučavanje prenošenja životnih iskustava neophodno je za korisno **1 BOG** ugodan život. Te aktivnosti pomažu u 'usklađivanju' s lokalnim staništem i preživljavanjem vrsta. Traženje stjecanja i primjene znanja pomaže u odgovaranju **1 BOG**s pitanja na Sudnjem danu.



Daily Fit (vježbe)

Svakodnevne vježbe koje moraju biti dobro zdravlje dio su svakodnevne rutine. Dovođeni su svakog jutra. Svakodnevne vježbe povećavaju se: svestrana dobrobit, cirkulacija krvi, moždana aktivnost, probava hrane, napor parenja, toniranje mišića, samopoštovanje, stimulacija imunološkog sustava. 7 vježbi su: Škrinja, vjetrenjača, okvir vrata, bučica, klečanje, kuka, okretni. Svih 7 vježbi je za ON, ONA se ponavlja.

Započnite s 1 ponavljanjem, povećajte na maksimalno 21. Upotrijebite zdrav razum koliko brzo možete postići maksimalan broj ponavljanja. Uporno svakodnevno ponavljanje je korisno. Vježbanje 21 ponavljanja 1 dan, a nevježbanje sljedećeg nije korisno. Nakon završetka vježbi stanite uspravno i duboko udahnite, a zatim izdahnite do maksimuma, učinite to 3 puta. Nastavite s dnevnom rutinom. **Bilješka !** Nevježbanje je znak totalnog zanemarivanja tijela, niskog samopoštovanja, lijenosti, ...

Prsa Vježba 1: Stanite u visoke ruke savijene vodoravno prema palcu poda dodirujući prsa. Pomaknite ruke što je dalje moguće (ne pucaj). Zatim pomaknite ruke u izvorni savijeni položaj. **Ponoviti (Najviše 21) !**

Vjetrenjača Vježba 2: Stojte visoko, ruku ispruženih bočno vodoravno na pod (t-oblik). Usredotočite svoju viziju na jednu točku ravno. Počnite se okretati u smjeru kazaljke na satu (s lijeva nadesno). Fokusiranje na vidnu točku dok vas tijelo koje se okreće ne prisili da je izgubite. Zadržati

okrećući fokusiranje što je prije moguće. Nastavite se okretati do točke vrtoglavice ili 21 okretaja što god dođe 1. mjesto. Dah duboko hodajući nekoliko koraka, odmjeravajući se. **Bilješka!** Početnici ili oporavci od bolesti započinju s 1 okretajem koji se povećava na 21 okretanje max.

Upozorenje, uvijek zastanite kad vam se počne vrtjeti u glavi.

Okvir vrata Vježba 3: Stojte uspravno u otvorenom okviru vrata s stopalima u širini kukova, laktovi savijeni prema gore pod pravim kutom (90 °, oblik trozuba) . Pritisnite laktove uz bočne strane okvira vrata dok ne osjetite napetost između lopatica, zadržite (broj 10), otpustite napetost. Nakon otpuštanja napetosti udisati kroz nos ravnomjerno ispunjavajući pluća do maksimuma, zadržati (broj 3), zatim polako izdahnite kroz usta do maks.

Bučica Vježba 4: 1 bučica se koristi HE (4 kg), ONA (2 kg). Ne koristite 2 bučice. Stojte uspravno s nogama u širini kukova, raširenim laktovima na bočnim stranama dlanovima prema naprijed. Podignite bučicu savijajući lakat lijevom rukom dok podlaktica ne bude pod pravim kutom (90 °) Polako stisnite bicep, podižući bučicu prema zadržavanju ramena (broj 3), zatim polako spustite bučicu u početni položaj, **ponoviti** (1-7). Promijenite u desnu ruku, **ponoviti** (1-7).

Kleknuti Vježba 5: Kleknite na uspravno tijelo s molitvom, ruke čvrsto stavite na stražnjicu. Nagnite glavu prema naprijed dok brada ne dodirne prsa. Sada polako nagnite glavu unatrag do kraja, istovremeno se nagnite što je više moguće držeći ruke čvrsto na zadnjici.

Ponoviti (Najviše 21) !

Kuka Vježba 6: Na molitvenoj podlozi (zaštititi od hladnoće) ležite ravno na leđima, ispruženih ruku dlanovima prema dolje. Sada polako nagnite glavu prema naprijedispružene ruke dlanovima prema tijelu. Sada polako nagnite glavu prema naprijed dok brada istovremeno ne dodirne prsa, podignite noge, ravna koljena, okomito (90 °) držite (broj 3), a zatim se polako vratite (glava, noge) do početka. **Ponoviti** (Najviše 21) !

Okretni Vježba 7: Na molitvenoj podlozi (zaštititi od hladnoće) ležite ravno na leđima, ispruženih ruku dlanovima prema dolje. Sad savijene pete koljena dodiruju stražnjicu. Držeći dlanove čvrstim na zakretnim koljenima prostirke udesno dok ne dodirnu podlogu. Zatim okrenite koljena ulijevo dodirujući strunjaču. Ponovite desni i lijevi okret, brojeći svaki lijevi okret. **Napravi 21!**

Nakon završetka svakodnevne kondicije. Popijte čašu (0,2 l) lagano ohlađene filtrirane vode.

Svakodnevna prehrana

Daily must have, je pitka voda. Voda se hladno filtrira, pijte a
staklo (0,2 l) 7 times (jutro, doručak, rani dan - međuobrok,
ručak, kasni dnevni međuobrok, večera, noć). Ukupno 1,4l



7 čaša vode može se nadopuniti drugim pićima na bazi vode: **Mljevena kava, kakao u prahu, crni čaj, biljni čajevi, zeleni čaj.** Oni se mogu poslužiti topli ili hladni. Sokovi od povrća su dobri. **Bez voćnog soka, bez limunade! Dijeta najveća Ne! je Fruktaza!**

Svaki radni dan treba imati temu: npr 1. dan: **Povrće;**

Dan 2: **Perad;** Dan 3: **Sisavac;** Sredina nedjelje: **Gmaz;** 5. dan: **Morski plodovi;**

Vikend: **Orašasti plodovi, sjemenke;** Zabavan dan: **Insekti.**

Doručak uključuje, **Kruh, med, bilje, začini, jaje, luk, ..**

Rani međuobrok uključuje, **Kruh, margarin, začinsko bilje, začini, ribani sir, luk, ..**

Ručak uključuje, **uključuje salatu, ...**

Kasni međuobrok uključuje, **Voće i / ili orašasti plodovi i / ili bobice.**

Večera uključuje, **Povrće, dnevna tema, ...**



7 Hrana koju treba jesti svakodnevno: **Gljivice (gljiva), Žitarice (ječmena leća, kukuruz, zob, proso, kvinoja, riža, raž, sirak, pšenica), Ljuti čiliji, luk (smeđa, vlasac, češnjak, zelena, poriluk, crvena, proljeće), Peršin, slatki kapsicum, povrće (šparoge, grah, brokula, mrkva, cvjetača, klice, ..).** Dijeta-ne-ne: **Prerađena hrana, genetski modificirana hrana .. Bilješka! Prije svake hrane koju klanjate:**

1 BOG čeka da se javi!

Hvala vam Molitva

Draga **1 BOG**, Stvoritelju najljepšeg svemira Zahvaljujem što si me svojom najnovijom porukom opskrbio svakodnevnim pićem i hranom

Trudim se biti zaslužna za prehranu svaki dan

Neka me poštede mučne žeđi i obamrlih bolova od gladi



Vaš najskromniji vjerni čuvar-skrbnik (1^{sv} Ime) Za slavu 1 BOG i Dobro čovječanstva

Koristite ovu molitvu prije svakog hranjenja!



Prilikom hranjenja **Izbjegavajte** nezdrava prehrana:
Alkohol, umjetno zaslađivač, fruktoza (glukoza, šećer),
Genetski modificirana hrana (GM), Prehrambena
industrija, ... Masna, slana, slatka brza hrana. Gazirano piće
koje sadrži: Alkohol, Kofein, Kola, natrij, zaslađivač!



Odmor je potreban za preživljavanje i dobro zdravlje. Glavni ostatak je '**Spavati**'.
Spavanje završava Svakodnevnu rutinu. Od hranjenja i čišćenja trebao je
proći 1 sat. Štovanje '**Molitva za spavanje**'. Da biste mirno revitalizirali
san, spavaća soba mora biti što tamnija. Odsutnost unutarne i vanjske
buke je nužna. Noćni policijski čas to omogućava. '**Shire**'
provesti 'Noćni policijski čas'.

1/3 svakodnevne provodi se ležeći, dio toga podrazumijeva i spavanje. Da bi
preživjelo ljudsko tijelo potrebno je Spavanje! Treba 7 sati.

Postoje preduvjeti prije ležanja za spavanje.

Trebalo bi biti mrak, trebala bi biti noć. Da biste mirno revitalizirali san,
spavaća soba mora biti što tamnija. Odsutnost unutarne i vanjske buke
mora biti 'Shire' mora primijeniti 'Noćni policijski čas'.

Trebao je proći 1 sat od zadnjeg unosa. Operite zube i operite cijelo
tijelo prije spavanja. Klanjanje molitvi za spavanje.

1 BOG čeka da se javi!

Spavati Molitva

Draga 1 BOG, Stvoritelj najljepšeg svemira Zaštiti
me kad sam najranjiviji
Zaštiti me od uznemirujućih i zlih misli
Dopustite mi miran, ljekovit i revitalizirajući san Ne
dopustite da me briga poremeti snovima i snu
Pustite me da se sjetim samo slatkih snova 1 BOG i
Dobro čovječanstva



Ova molitva se koristi prije spavanja!



Uzmi čašu za piće (**bez plastike**) napunjena s 0,2 l filtrirane vode (**ništa nije dodano**) na svakom noćnom ormariću. Svake večeri prije spavanja stavite staklo na noćni stočić. **Bilješka!** Pijte noću svaki put nakon što ste posjetili toalet, a kada vas suši grlo, popijte odmor kada ustajete ujutro.

Uzmite 1 Goldtone staklenu posudu (**1 samo za parove**) koji sadrži biljnu smjesu (**aroma terapija**) na noćnom ormariću s bočne strane prozora!

Normalno je imati 2 spavanja s pauzom između. Treba li ustati (**npr. za odlazak na WC**), po povratku sjedite na rubu kreveta, popijte malo vode. Napravite sljedeće vježbe (**Sve vježbe rade se sjedeći na rubu koljena u širini ramena u krevetu**). Svaki put kad ustanete napravite drugu vježbu.

1. vježba: Dlanove * ruku stavite na vanjsku stranu koljena. Pritisnite ruke prema unutra, a koljena prema van, držite 7 sekundi (**osjećate napetost u rukama, nogama, ramenu**). Opustite se, udahnite, nema ponavljanja, pijuckajte vodu, ležite, dobro spavajte. *varijacija koristiti šake.

2. vježba: Napravite šake * prislonite ih na unutarnju stranu koljena. Pritisnite šake prema van i koljena prema unutra, držite 7 sekundi (**Osjećate napetost u rukama, nogama, trbuhu**). Opustite se, udahnite, nema ponavljanja, pijuckajte vodu, ležite, dobro spavajte. *varijacija koristiti ravne dlanove.

3. vježba: Savijte ruke (**90%**) u razini prsa okrenuti lijevu ruku prema gore, savijajući prste, desnu ruku okrenuti prema dolje, savijajući prste. Čvrsto spojite prste. Sada povucite ruke u suprotnom smjeru, držite 7 sekundi (**Osjećate napetost u prstima, rukama, prsima**). Opustite se, udahnite, nema ponavljanja, pijuckajte vodu, ležite, dobro spavajte.

4. vježba: Savijte ruke (**90%**) na razini prsa okrenuti lijevu ruku prema gore, desnu ruku pretvoriti u šaku. Stavite šaku u ruku i istodobno pritisnite dolje, pritisnite otvorenu ruku prema gore, držite 7 sekundi. Nazad, držite 7 sekundi (**Osjećate napetost u rukama, rukama, vratu, prsima**). Opustite se, udahnite i gutljaj vode, ležite, dobro spavajte. Nema ponavljanja.

Osobe napetih leđa svakoj vježbi dodaju ovu vježbu: Stavite ruke na koljena. Nagnite glavu unatrag, savijte se natrag, a zatim se ljuljajte prema naprijed bez gubitka kontakta s koljenima(Osjećate napetost u rukama, leđima, trbuhu). Opustite se, udahnite, 7 ponavljanja, pijuckajte vodu, ležite, dobro spavajte.

Bilješka! Ljudi koji puno sjede danju. Treba obaviti 1 noćnu vježbu u rotaciji svaka 2 sata.

To je tvoje tijelo! Neka bude u formi!

Ujutro nakon 7 sati sna:

Ustanite, popijte čašu filtrirane vode, idite na zahod, napravite 'Daily-Fit (Vježbe)', klanjati se 'Svakodnevnoj molitvi', oprati lice, ruke, doručkovati, odjenuti se. Provjerite svog 'planera'. Sada ste spremni za životna iskustva. Prilikom izlaska na otvorenom nosite zaštitnu odjeću i zaštitu za glavu, oči i noge.

Zadržavanje sna je mučenje! Mučenje kao sredstvo ispitivanja nije prihvatljivo. Mučitelji odgovaraju: **MS R7**

Zahtijeva odsutnost vanjske buke noću (noćni policijski čas)! To je pravo zajednice! Skrbnik skrbnik: CGNA BS-1 (posteljina standard)!

Noćni policijski čas

Ljudsko tijelo nije bilo dizajnirano da bude noćno. Ljudi su zloupotrijebili mozak kako bi stvorili noćni način života. Ovaj način života nije koristan za dobro zdravlje.Noćni policijski čas potreban je za dobro zdravlje.

7-satni noćni policijski čas od 14-21 sat (22- 6 sati, 24-satni poganski sat) je obavezno. Za dobro zdravlje, smanjenje potrošnje energije, smanjenje zagađenja, zaštita divljih životinja. Smanjenje kriminala, smanjenje troškova vlade, poticanje množenja.

Nitko ne radi (sve je zatvoreno) osim minimalne osobne nužde. Ne smije se koristiti nikakva energija, osim za hitne slučajeve ili grijanje!Dopuštena je 1 javna radio stanica vijesti. Sva ostala zabava je isključena! Nijedna proizvodnja, ured ili trgovac ne smije raditi niti koristiti energiju! Domovi mogu koristiti grijanje (obuci se toplo), hlađenje (lagana haljina) po ekstremnom vremenu.



Noćni policijski čas je obvezan. Za dobrobit ljudskog tijela i lokalnog staništa. Shire provodi noćni policijski sat kroz rehabilitaciju Shirea **MS R1**. Ponovljeni počinitelji prosljeđuju se na provincijsku rehabilitaciju **MS R3**.

Noćni policijski sat do spasite Planet Earth!

Specifikacije planera

Redoslijed stranica i upute: Dnevno: Rutina, molitva, fit. Kontakti: Hitna pomoć, adrese. Molitve: Plan, planer, vrijeme

Planer* stranica je podijeljena u 2 stupca: 'Plan' / 'Analizirati' ***Bilješka!**
Tjedni planer: Samo 52 stranice. Dnevno planiranje: Samo 365 stranica.

Dodatak stranica, upute:

Vrijeme: CG Klock, Night-Curfew, CG Kalender, Teme zabavnih dana

Planer Pashe: Samo 1 stranica. Quattro-planer: Samo 1 stranica

7Likovice (**Pregled**), Karta, Mjere

Plus! Prazne stranice za zapis "Ideje".

Upotreba:

Fun-Day analizirajte svoje akcije u odnosu na trenutni plan i unesite svoje planove za narednih 6 dana (**dani 1-6**).

Kada koristite svoj planer na poslu ili na studiju, ne dopustite da vas 'Vrijeme' kontrolira! Vrijeme se ne koristi za požurivanje ljudi. Ljudsko tijelo nije

dizajniran za žurbu.

Ne dopustite da se ideje zaborave ili izgube. Svakodnevno se puno ideja smišlja i brzo zaboravi ili izgubi. Razlog tome je što oni nisu sačuvani, zabilježeni ili zapisani. **Najbolji su izgubljeni!**

Sjećanje je nepouzdanost što se tiče očuvanja i njegovanja novih ideja. Nosi bilježnicu (**planer**) ili snimač s vama i kad se ideja razvije, sačuvajte je! Tjedno podnesite svoje ideje!

Za početak recite:

Planer Molitva

Draga **1 BOG**, Stvoritelj najljepšeg svemira Pomozi mi da isplaniram svoju svakodnevnicu
Analizirat ću i pregledati svoj plan
Potaknut ću druge da koriste planer
Hvala vam na mom planeru
Nastojim ga koristiti za kratkoročno i dugoročno planiranje u slavu **1 BOG** i dobro čovječanstva



Ova se molitva koristi u jutarnjem dijelu 'Dnevno-rutinske'!



H intovi

7-satni noćni policijski čas od 14-21 sat (**22- 6 sati, 24-satni poganski sat**) je obavezno. Za dobro zdravlje, smanjenje potrošnje energije, smanjenje zagađenja i zaštitu divljih životinja. **Smanjenje kriminala, smanjenje troškova vlade, poticanje množenja.**

Kad izlazite vani, uvijek nosite prikladnu 'zaštitnu odjeću' (**nema umjetnih vlakana**). Zaštititi (**oči, kosa, koža, stopala**) ljudsko tijelo od klime, bolesti i zagađenja. **Golotinja izvana je smeće!**

Kada radite Daily Fit, koristite zdrav razum kako brzo postići maksimalan broj ponavljanja. Vježbanje jednog dana, a ne sljedećeg, nije korisno. To je tvoje tijelo, drži ga u formi!



Dnevna rutina skrbnik skrbnik kvaliteta kvalitete života!