

日常

New-Age time-management

1 GOD 創建時間來衡量始末！

A'每日例行“是必不可少的，以滿足”義務2（保護人體）“，並準備好面對即將到來的挑戰。起床，有輕冰凍純淨水的玻璃，去廁所，做“每日飛度（練習）”，

崇拜“每日祈禱”，洗臉和手，吃早餐，穿好衣服。檢查你的'計劃'。現在你準備好挑戰。“有一個良好的天，可 1 GOD 祝福你”。

1 GOD正在等待您的來信！

日常 禱告

親 1 GOD ，最美麗的宇宙幫助的創作者我是乾淨的，富有同情心和謙遜使用 7 捲軸為指導：



我會保護你的作品和懲治邪惡。

站起來的不公平攻擊，處於不利地位，弱者和貧困餓飽飢餓，無家可歸者庇護和安慰生病的感嘆：

1 GOD ，1信念，1堂，護法宇宙守護者謝謝你今天

你最卑微的忠實守護者保管人（1st 名稱）
為了榮耀 1 GOD 和人類的好

這個禱告是一個日常的使用日常生活的一部分，單獨或在任何你喜歡的就地一組，
迎著初升的太陽閉目養神。在集會上列舉。



A'每日例行“包括清潔和不僅是'我'，但所有其他人的生物取決於你餵養。每個廁所的訪問後，每個進料前洗手。每個進料前臉洗淨。刷牙齒，睡前洗全身。

A'每日例行“包括正佳懲惡。善於做涉及“隨機行為善良的”。善待我，到你周圍的人，社會，其他動物，棲息地... 1 GOD

愛隨機行為仁慈的。懲惡每次使用“Law-賜予清單”作為指導。

1000年的年“邪惡”的是即將結束！好！凱奇邪惡！

努力“尋求，獲得和運用知識”，“了解和教”，通過對“生命體驗”。學習，教學傳承生命experiences是必不可少的，有用的 1 GOD 賞心悅目的生活。這些活動幫助與物種的棲息地本地和生存'協調'。尋求獲取和應用知識與應答幫助 1 GOD' S ON審判日的問題。



每日飛度 (演習)

每天堅持鍛煉身體健康必須的，是日常生活的一部分。他們每天早上完成。每日練習提高：全方位福祉，促進血液循環，大腦的活動，食物的消化，mating-衝動，肌肉訓練，自尊，刺激免疫系統。7練習：胸部，風車，門框架，啞鈴，跪，吊鉤，旋轉。所有7鍛煉對HE，SHE一個被重複。

從1開始重複，增加對如何快速達到最大重複最多21.使用常識的。每天重複堅持是有益的。行使21重複1天，未行使下是不是有利的。在完成練習之後挺立和呼吸深深然後呼氣到最大做3次。繼續與你的日常工作。注意！不運動是對身體全然不顧，自卑，懶惰的標誌，...

胸部 練習1：站在高高的手臂彎曲橫向到地板拇指觸摸胸部。移動武器早在可能的（不接）。然後移動手臂到原來的彎曲位置。重複（21最大）！

風車 練習2：站直，雙臂張開側身hori-宗塔爾在地板上（T形）。聚焦你在單點上的眼光直視前方。開始順時針方向轉動（左到右）。著眼於觀察點，直到迴轉體的力量，你失去它。保持

盡快轉向重聚。繼續轉動頭暈點或21圈以先到者為準1日。深呼吸走穩住自己幾個步驟。**注意！初學者或大病初癒與1回合開始增加至21圈最大。**

警告，開始覺得頭暈時，一定要停止。

門框練習3：站在打開門框架直立雙腳臀寬分開肘部以直角向上彎曲（90°，三叉形）。按對門框兩側肘部，直到你感覺肩胛骨之間的緊張關係，保持（計數10），緩解壓力。通過鼻子放卷張力均勻吸氣填充肺部到最大，保持後（計數3），然後慢慢通過嘴巴呼氣到最大。

啞鈴練習4：1啞鈴使用HE（4公斤），SHE（2公斤）。**不要使用2啞鈴。** 屹立用雙腳與臀部同寬手肘身體兩側手掌朝前。拿起啞鈴左手彎曲你的胳膊肘，直到前臂成直角（90°）慢慢地擠壓二頭肌，起重啞鈴朝肩膀保持（計數3），然後慢慢放下啞鈴至起始位置，重複（1-7）。更改為右臂，重複（1-7）。

跪練習5：跪在prayermat身體直立，雙手緊緊靠著臀部。斜頭向前，直到下巴觸及胸部。現在，慢慢地吸頭追溯到它會去，同時身體後仰，盡量保持你的手堅定的臀部。

重複（21最大）！

鉤練習6：在prayermat（冷保護）在你的背部平躺，雙臂伸展手掌朝下對著身體。現在慢慢地傾斜頭部向前擴展武器手心向下抵靠身體。現在慢慢地傾斜頭部向前，直到下巴的同時提升胸部觸及你的腿，膝蓋伸直，垂直（90°）保持（計數3），然後慢慢回到（頭部，腿部）在開始。**重複（21最大）！**

旋轉 Exercise 7：在prayermat（冷保護）在你的背部平躺，雙臂伸出手心向下。現在屈腿腳跟觸摸臀部荷蘭國際集團。保持墊上旋轉膝蓋手掌公司的權利，直到他們碰墊。然後旋轉雙膝向左觸摸墊。重複，左右旋轉各計數左旋轉。**做21！**

在完成日常Fit之後。有一個玻璃（0.2升）的略微冰凍過濾水。

每日營養

每日必須，是飲用水。水是涼過濾，喝玻璃（0.2升）7 TIMES（早晨，早餐，早day-點心，午餐，晚一天小吃，晚餐，晚上）。共1.4升的



7杯水可以補充有其它基於水的飲品：地面咖啡，可可粉，黑，茶，草本茶，綠茶。這些可熟食或冷食。蔬菜汁是很好的。沒有果汁，檸檬水沒有！飲食“最大

沒有！是果糖！

每週日都需要有一個主題：例如 第一天：蔬菜；
第二天：家禽；第三天：哺乳動物；本週中期：爬蟲；第五天：海鮮；
週末：堅果，種子；有趣的一天：昆蟲。

早餐包括，麵包，蜂蜜，香草，香料，雞蛋，洋蔥，..

早期的小吃包括，麵包，人造奶油，香草，香料，磨碎的奶酪，洋蔥，..

午餐包括，是包括沙拉，...

宵夜包括，水果和堅果或和或漿果。

晚餐包括：蔬菜，日主題，...



7食物，每天應食用：菌類（蘑菇），穀物（大麥小扁豆，玉米，燕麥，小米，奎奴亞藜，稻，黑麥，高粱，小麥），熱辣椒，洋蔥（棕色，韭菜，大蒜，綠色，韭菜，紅，春天），Pars-勞改，甜辣椒，蔬菜（龍鬚菜，豆類，花椰菜，胡蘿蔔，菜花，豆芽，..）。飲食禁忌的：製造食品，基因改造食物.. 注意！每個進料之前，您拜：

1 GOD正在等待您的來信！

謝謝 禱告

親 1 GOD，最美麗的宇宙的創造者感謝您對您的最新消息，每天喝和食品供應的生活我

我努力每天要值得滋養我可以倖免激動口渴和麻木飢餓的痛苦



你最卑微的忠實保管人，監護人（1st 名稱）
為了榮耀 1 GOD 和人類的好

每個進料前使用此祈禱！



餵奶時 避免 不健康的食品：酒精，人工甜味劑，果糖（葡萄糖，白糖），基因改造食品（GM）製造，食品，... 油膩，咸，甜快餐。碳酸飲料含有：酒精，咖啡因，科拉，鈉，甜味劑！



休息是必要的生存和身體健康。主要剩下的就是'睡覺'。
睡眠結束的日常工作。1小時應該因為飼料和清潔過去了。崇拜“睡眠祈禱”。為了得到寧靜的睡眠振興的臥室必須為暗越好。不存在內部和外部噪聲的是必須的。夜間宵禁使這成為可能。“希雷”

實行“夜間宵禁”。

1/3 每天都花在躺著，這需要睡覺的一部分。為了生存在人體需要的睡眠！7小時應該做的。

還有躺著睡覺前的先決條件。

它應該是黑暗的，它應該是晚上。為了得到寧靜的睡眠振興的臥室必須為暗越好。不存在內部和外部噪聲的是必須的“郡”必須實施“夜間宵禁”。

1小時應自上次飼料已經過去了。刷牙齒，睡前洗全身。崇拜“睡眠祈禱”。

1 GOD正在等待您的來信！

睡覺 禱告

親 1 GOD ， 最美麗的宇宙的創造者保護我，當我從不安和惡念最脆弱的保護著我讓我寧靜，癒合和振興的睡眠，不要讓擔心擾亂我的夢想和睡眠讓我只記住了甜蜜的夢鄉為榮耀的 1 GOD 和人類的好



這禱告臨睡前用！



都有喝玻璃（無膠）填充的過濾水0.2升

（無添加）每個床頭櫃上。睡前每天晚上把杯子放在床頭櫃上。注意！夜間飲料後，您每次訪問一個廁所和有喉嚨幹的時候，在早上起床時喝一杯休息。

有1金色金屬玻璃碗（1只用於雙打）含有植物藥汁（香氣THERAPIE）在窗口一側的床頭櫃上！

這是正常的2睡覺休息後在兩者之間。如果你起床（例如去洗手間），就上了床的邊緣返回坐，喝一些水。做下面的練習（而坐在床上的邊緣膝蓋肩寬分開所有練習都完成）。每次起床做不同運動。

1.練習：將手掌*你的手對你的膝蓋的外側。按手向內和向外膝蓋，保持7秒

（你覺得手臂緊張，腿，肩）。放鬆，深吸一口氣，沒有重複，抵水，躺下，睡不好覺。*變化使用拳頭。

2.練習：製作拳頭*把它們對你的膝蓋內側。按拳頭向外和向內屈膝，保持7秒（你覺得手臂，腿部，胃張力）。放鬆，深吸一口氣，沒有重複，抵水，躺下，睡不好覺。*變異使用平坦的手掌。

3.練習：彎曲手臂（90%）在胸前轉左手向上彎曲病房手指，把右手向下彎曲的手指。聯鎖手指緊。現在拉的手在相反的方向，堅持7秒（你覺得手指緊張，手臂，胸部）。放鬆，深吸一口氣，沒有重複，抵水，躺下，睡不好覺。

4.練習：彎曲手臂（90%）在胸前轉左手向上病房，把右手伸進拳頭。地方拳頭的手向下壓，同時按開手向上，保持7秒。反過來，持有7秒（你覺得在手緊張，手臂，頸部，胸部）。放鬆，深吸一口氣，水品嘴，躺下，睡不好覺。沒有重複。

與緊張的背人本練習添加到每個練習：將雙手放在膝蓋上。傾斜的後腦勺向後彎曲，然後向前搖動不與膝蓋失去聯繫（你覺得武器緊張，背部，腹部）。放鬆，換氣，7重複，抵水，躺下，睡眠良好。

注意！ 誰坐白天提供了很多人。是做旋轉的晚上 - 時間的練習，每2小時1次。

這是你的身體！保持它適合！

7小時的睡眠之後早晨：

起床，有過濾一杯水，去廁所，做'日用飛度（Exerci-SES）“，拜”日用祈禱'，洗淨臉，手，吃早餐，穿好衣服。檢查你的'計劃'。現在，您準備好人生的經歷。

在戶外時戴上，防護服和頭部，眼睛和腳的保護。

預提睡眠是折磨！酷刑審訊的工具是不能接受的。刑訊被追究責任：女士 R7

需求缺乏夜間外部噪音（夜間宵禁）！這是一個社區吧！護法衛士使用：CGNAs BS-1（床上用品標準）！

夜間宵禁

人體並沒有設計為夜間。人類濫用他們的腦力創造一個夜間的生活方式。這種生活方式是不利於身體健康的。需要對身體健康的夜間宵禁。

從14-21小時A 7小時的夜間-宵禁（22-6小時後，24小時Pagan-時鐘）是強制性的。對於身體健康，減少能源耗，減少污染，野生動物的保護。減少犯罪，降低成本，以政府，鼓勵乘法。

沒有人作品（一切都是封閉的）除外最小緊急個人。沒有能量除緊急或加熱使用！1公共新聞電台允許其他所有娛樂被關閉！沒有製造業，辦公室或零售商經營或使用的能量！

足不出戶都可以利用加熱（連衣裙溫暖），冷卻（衣著光）在極端天氣。



夜間宵禁是強制性的。對於福祉人體和當地居。一個希雷強制執行夜間宵禁通過希雷Rehabili-塔季翁 女士 R1。累犯是在省康復傳遞 女士 R3。

夜間宵禁 救救地球！

規劃指標

網頁和指令的順序：日常：常規，祈禱，飛度。聯繫方式：
緊急情況下，地址。祈禱：規劃，規劃師，時間

規劃人員 * 頁面分為兩列：“七五”/‘分析’ * 注意！
每週-規劃：只有52頁。每日計劃：只有365頁。

頁，說明書附錄：

時間：CG克洛克，夜間宵禁，CG KALENDER，樂趣的一天的主題

逾越節-計劃：只有1頁。QUATTRO-計劃：只有1頁

7Scrolls（概述），地圖，措施

加！空白頁寫下“提示”。

使用方法：

樂趣的一天分析對目前的計劃，你的行動，並輸入您的計劃在未來6天（1-6天）。

當使用規劃師的工作或學習，不要讓“時間”控制你！時間不是用來趕路的人。人的身體是不是

專為行色匆匆。

不要讓思想被人遺忘或丟失。每天都有很多的想法被認為關閉並很快被遺忘或丟失。究其原因是在那裡他們沒有保留，記錄或寫下來。最好的丟失！

記憶是不可靠的，當涉及到保護和培育新的思路。隨身攜帶一個筆記本（規劃器）或與您記錄，當一個想法發展，保護它！每週文件你的想法！

說的開始：

規劃人員 禱告

親 1 GOD ，最美麗的宇宙幫助的造物主我規劃每日例行我將分析和審查我的計劃，我會鼓勵其他人使用規劃謝謝你，我的計劃



我努力將它用於短期和長期的規劃對於榮耀 1 GOD 和人類的好

這個禱告用在了“每日例行”上午的一部分！



^ h整數

從14-21小時A 7小時的夜間-宵禁（22- 6小時後，24小時Pagan-時鐘）是強制性的。對於身體健康，減少能源耗，減少污染和野生動物保護。減少犯罪，降低成本，以政府，鼓勵乘法。

當外出總是穿合適的“防護服”（無人造纖維）。保護（眼睛，頭髮，皮膚，腳）從氣候，疾病和污染的綠錦。外裸體是沒用的！

當在做日常健身使用常識如何快速達到最大重複。鍛煉1天沒有下是不是有利的。這是你的身體，保持它適合！



日常的生活活動的監護人監護人品質！