

Adlaw-adlaw nga Batasan

New-Age time-management

1 DIOS gibuhat oras sa pagsukod sa Sinugdanan ug Katapusan!

Hinungdanon ang usa ka 'Daily routine' aron matuman ang 'Obligation 2 (Panalipdi ang lawas sa tawo)' ug andam nga atubangon ang umaabot nga mga hagit. Bangon, pagbaton usa ka baso nga sinala nga tubig nga gaan kaayo, pag-adto sa banyo, paghimo sa 'Daily Fit (pagbansay-bansay)', pagsamba sa 'Adlaw-adlaw nga Pag-ampo', paghugas sa nawong ug kamot, pamahaw, pag-ilis. Susihon ang imong 'Taglaraw'. Karon andam na ka sa mga hagit. 'Adunay maayong adlaw, mahimo 1 DIOS panalanginan ka'.

1 Ang Dios nagahulat sa pagpamati gikan kanimo!

Adlaw-adlaw Pag-ampo

Mahal 1 DIOS, Magbubuhay sa labing matahum nga Uniberso
Tabangi ako nga limpyo, maloloy-on ug mapaubsanon Paggamit sa 7
Mga scroll ingon giya:



Panalipdan ko ang imong mga binuhay ug Silotan ang Daotan.

Pagbarug alang sa dili patas nga pag-atake, wala'y paglaum, mahuyang ug nanginahanglan
Pakan-a ang gigutom, kapuy-an sa balay ug kahupayan nga masakiton
Pagpahayag:

1 DIOS, 1 PAGTUO, 1 Simbahan, Uniberso nga Tigbantay sa Custodian
Salamat sa karon

Ang imong labing mapaubsanon nga matitud-anon nga tigbantay (1st ngalan)

Alang sa Himaya sa 1 DIOS ug ang Maayo sa Katawhan

Gigamit kini nga pag-ampo adlaw-adlaw nga bahin sa adlaw-adlaw nga naandan, nga nag-inusara
o sa usa ka grupo sa bisan diin nga lugar nga gusto nimo, nga nag-atubang sa nagsubang nga mga
mata sa adlaw nga sirado. Giasoy sa Gathering.



Ang usa ka 'Adlaw-adlaw nga naandan nga kalihokan' nag-uban sa kalimpyo ug pagkaon dili lamang sa 'Ako'
apan ang tanan nga ubang mga tawo ug mga nilalang nagsalig kanimo. Hugasan ang mga kamot
pagkahuman sa matag pagbisita sa kasilyas ug sa wala pa ang matag feed. Hugasi ang nawong sa wala pa
ang pagpangaon. Paghugas sa ngipon ug paghugas sa bug-os nga lawas sa wala pa matulog.

Ang usa ka 'Adlaw-adlaw nga naandan nga kalihokan' upod ang pagkaayo ug pagsilot sa Dautan. Ang pagkahimong maayo naglangkob sa pagbuhat ' **Random nga mga buhat sa Pagkamabination** '. Pagmabination sa ako, sa mga tawo sa imong palibut, ang komunidad, uban pang mga binuhat, ang puy-anan ... **1 DIOS** nahigugma sa Random nga mga buhat sa Pagkamabination. Silotan ang Daotan sa matag higayon nga gamiton ang ' **Balaod- Naghatag Manifest** ' ingon giya.

Ang katuigang 1000 sa mga tuig nga 'Dautan' hapit na matapos! **Pag-ayo! Daotan sa Cage!**

Tinguha ang 'Pagpangita, pagkuha ug paggamit sa Kahibalo', ' **Pagkat-on ug Pagtudlo** ', ipasa ang 'Mga kasinatian sa kinabuhi'. Ang pagkat-on, Pagtudlo sa pagpasa sa mga kasinatian sa Kinabuhi hinungdanon sa usa ka kaayohan **1 DIOS** makalipay nga kinabuhi. Ang kini nga mga kalihokan makatabang sa 'pagsinabtanay' sa lokal nga puy-anan ug pagkabuhi sa mga species. Ang pagpangita sa pagkuha ug pagpadapat sa Kahibalo makatabang sa pagtubag **1 DIOS** ' s mga pangutana sa Adlaw sa Paghukum.



Adlaw-adlaw nga Pagkuha (pagbansay-bansay)

Ang adlaw-adlaw nga pagbansay sa usa ka maayong kahimsog kinahanglan, bahin sa adlaw-adlaw nga kalihokan. Natapos sila matag buntag. Pagtaas sa adlaw-adlaw nga pag-ehersisyo: kaayohan sa tanan, sirkulasyon sa dugo, kalihokan sa utok, paghilis sa pagkaon, pag-awhag, pag-tono sa kaunuran, pagsalig sa kaugalingon, pagpukaw sa immune system. Ang 7 nga ehersisyo mao ang: **Chest, Windmill, frame sa pultahan, Dumbbell, Pagluhod, Kaw-it, Pag-Swivel** . Ang tanan nga 7 nga ehersisyo alang sa SIYA, SIYA usa nga gisubli.

Pagsugod sa 1 pagsubli, pagdugang sa usa ka maximum nga 21. Paggamit commonsense kung unsa katulin nga maabot ang labing kadaghan nga pagsubli. Ang pagpadayon sa adlaw-adlaw nga pagsubli mapuslanon. Ang pag-ehersisyo sa 21 nga gisubli 1 ka adlaw ug dili pag-ehersisyo sa sunod dili mapuslanon. Pagkahuman sa pagtapos sa mga ehersisyo mobarug nga tul-id ug pagginhawa sa lawom nga pagkahuman pagginhawa sa labing kadaghan nga buhaton kini nga 3 ka beses. Padayon sa imong Daily routine. **Hinumdomi!** Ang dili pag-ehersisyo usa ka ilhanan sa bug-os nga pagsalikway sa lawas, ubos nga pagsalig sa kaugalingon, pagkatapulan, ...

Dughan Hilikuton 1: Tumindog nga taas nga mga bukton gibawog pahigda sa mga kumagko sa salog nga makahikap sa dughan. Ibalhin ang mga bukton kutob sa mahimo (**ayaw snap**) . Pagkahuman ibalhin ang mga bukton sa orihinal nga posisyon nga gibawog. **Pag-usab (21 max) !**

Windmill Hilikuton 2: Taas ang pagtindog, mga bukton nga nagbukhad sa kilid nga hontal sa salog (**t-porma**) . Igpunting ang imong panan-aw sa usa ka punto nga diretso sa unahan. Pagsugod sa pagtuyok sa tuo nga oras (**wala sa tuo**) . Pagpunting sa punto sa panan-aw hangtod mapugos ka sa pagtuyok sa lawas nga mawala kini. Ipadayon

pag-usab sa pagpunting sa labing dali nga panahon. Padayon sa pagliso sa punto sa pagkalipong o 21 nga liko kung diin man ang mag-una. Pagginhawa lawom nga paglakaw sa pipila ka mga lakang sa pagpadayon sa imong kaugalingon. **Hinumdomi! Nagsugod o naayo gikan sa sakit magsugod sa 1 nga pagtaas nga 21 nga nahimo nga max.**

Pasidaan, kanunay mohunong kung nagsugod nga makuyaw.

Kusog sa pultahan Hilikuton 3: Pagtindog nga patindog sa bukas nga bayanan sa pultahan nga adunay mga tiil ang gilapdon sa bat-ang sa mga siko nga gibawog pataas sa tuo nga anggulo (90 °, porma sa trident) . Pag-press sa mga siko batok sa mga kilid sa frame sa pultahan hangtod nga mabati nimo ang tensiyon taliwala sa mga blades sa abaga, kupti (ihap 10) , pagpagawas sa tensyon. **Pagkahuman buhian ang tensiyon nga makaginhawa pinaagi sa ilong nga parehas nga nagpuno sa baga hangtod sa max, paghawid (ihap 3) , pagkahuman hinay hinay nga makagawas sa baba hangtod sa max.**

Dumbbell Hilikuton 4: 1 nga dumbbell ang gigamit HE (4kg) , SIYA (2kg) . **Ayaw paggamit 2 Dumbbells.** Pagtindog nga patindog nga adunay mga tiil ang gilapdon sa hawak sa siko sa imong mga palad nga nag-atubang sa unahan. Kuhaa ang dumbbell nga adunay wala nga kamot nga liko ang imong siko hangtod nga ang bukton naa sa tuo nga anggulo (90 °) **Hinay nga gipisil ang biceps, gibayaw ang dumbbell padulong sa pagkupot sa abaga (ihap 3) , pagkahuman hinayhinay nga ipaubus ang dumbbell sa posisyon nga nagsugod, sublion (1-7) . Pagbag-o sa tuo nga bukton, sublion (1-7) .**

Pagluhod Hilikuton 5: Pagluhod sa usa ka prayermat nga lawas nga nakapatindog, mga kamut nga lig-on nga gibutang sa butuan. Paghiling sa ulo hangtod sa paghikap sa baba sa dughan. Karon hinayhinay nga ibalik ang ulo kutob sa pag-adtoan niini, sa parehas nga pagsandal balik kutob sa mahimo nga ipadayon ang imong mga kamut nga malig-on sa buttocks.

Pag-usab (21 max) !

Kaw-it Hilikuton 6: Sa usa ka prayermat (pagpanalipod gikan sa katugnaw) paghigda nga patag sa imong likod, gipadako ang mga palad sa bukton batok sa lawas. Karon hinayhinay nga maghilig sa unahan gipadako ang mga palad sa bukton batok sa lawas. Karon hinayhinay nga mopaingon sa unahan hangtod nga mahikap sa suwang ang dughan dungan ang pag-alsa sa imong mga bitiis, tuhod nga tul-id, patayo (90 °) guniti (ihap 3) , pagkahuman hinayhinay nga mobalik (ulo, paa) hangtod sa pagsugod. **Pag-usab (21 max) !**

Pag-swivel Exercise 7: Sa usa ka prayermat (pagpanalipod gikan sa katugnaw) paghigda nga patag sa imong likud, nga gipataas nga mga palad sa kamot. Karon gibawog ang mga tikod nga naghikap sa buttock. Pagpadayon nga malig-on ang mga palad sa banig nga nag-ikid sa tuhod sa tuo hangtod nga mahikap nila ang banig. Pag-swivel sa tuhod sa wala paghikap sa banig. Balika sa tuo ug wala nga pag-swivel nga pag-ihap sa matag wala nga pag-swivel. **Buhata ang 21!**

Pagkahuman sa pagkompleto sa adlaw-adlaw nga angay. Adunay baso (0.2l) sa gaan nga gipugngan nga sinala nga tubig.

Adlaw-adlaw nga Pagkaon

Matag adlaw kinahanglan adunay, mainom nga tubig. Ang tubig cool nga gisala, inom a baso (0.2l) 7 ti mes (buntag, pamahaw, kaadlawon nga meryenda, paniudto, lawom nga kaadlawon, panihapon, gabii) . Usa ka kinatibuk-an nga 1.4l



Ang 7 ka baso nga tubig mahimo'g madugangan uban pang uban pang mga ilimnon nga nakabase sa tubig: **Ground-Coffee, Kakao- pulbos, Itom nga Tsa, Herbal-Teas, Green-Tea.** Mahimo kini isilbi nga mainit o bugnaw. Ang mga utanon nga utanon maayo. **Wala'y Fruit-juice, wala'y limonada!** Ang labing kadaghan nga mga pagkaon **Dili!** mao ang **Fructose!**

Matag adlaw nga semana kinahanglan adunay usa ka tema: pananglitan Adlaw1: **Mga utanon;** Adlaw2: **Manok;** Adlaw3: **Mammal;** Tunga-tunga sa semana: **Reptil;** Adlaw5: **Seafood;** Katapusan nga semana: **Mga Nut, Binhi;** Lingaw-adlaw: **Mga insekto .**

Kauban ang pamahaw, Tinapay, dugos, utanon, panakot, itlog, sibuyas, ..

Nag-upod ang Sayo nga Snack, Tinapay, Margarine, Herbs, Spice, grated keso, sibuyas, ..

Kauban ang paniudto, mao ang iapil Salad, ...

Nag-upod ang Late Snack, Prutas ug o Nuts ug o berry.

Nag-upod ang panihapon, **Mga utanon, Day-tema, ...**



7 Mga pagkaon nga kinahanglan kaunon adlaw-adlaw: Fungus (uhong) , Mga Lugas (barley lenti, mais, oats, millet, quinoa, bugas, rye, sorghum, trigo) , Mainit nga Chillies, Mga sibuyas (brown, chives, ahos, berde, leek, pula, spring) , Pars- ley, Sweet-Capsicum, Mga utanon (asparagus, beans, broccoli, carrot, cauliflower, sprouts, ..). Pagkaon-Wala-Wala: Gibuhat-pagkaon, Genetic nabag-o nga kalan-on .. **Hinumdomi!** Sa wala pa ang matag feed nga Gisimba nimo:

1 Ang Dios nagahulat sa pagpamati gikan kanimo!

Salamat Pag-ampo

Mahal **1 DIOS** , Magbubuhat sa labing matahum nga Uniberso Salamat sa paghatag sa akon sa Adlaw-adlaw nga pag-inom ug pagkaon Pagkinabuhi sa imong labing bag-ong mensahe

Gipaningkamutan nako nga mahimong takus nga pagkaon sa adlaw-adlaw

Mahimo ba nga makalikay ako sa makaantus nga kauhaw ug dili makapamati sa mga kagutom sa kagutom



Ang imong labing mapaubsanon nga matinud-anon nga tigbantay (1st ngalan)
Alang sa Himaya sa **1 DIOS** ug ang Maayo sa Katawhan

Gamita kini nga pag-ampo sa wala pa ang matag feed!



Kung nagkaon **likayan** dili himsog nga Pagkaon: Alkohol, Artipisyal nga pangpatam-is, Fructose (**glucose, asukal**), Genetic nga gibag-o nga pagkaon (**GM**), Gibuhat sa pagkaon, ... Matambok, maasin, matam-is nga fast food. Adunay carbonated nga ilimnon nga adunay: Alkohol, Caffeine, Kola, sodium, sweetener!



Kinahanglan ang pahulay aron mabuhi ug maayo ang kahimsog. Ang punoan nga pahulay mao ang '**Pagkatulog**'. Ang pagtulog nagtapos sa adlaw-adlaw nga kalihokan. 1 oras unta ang milabay gikan sa feed ug paglimpiyo. Pagsamba '**Pag-ampo sa Tulog**'. Aron mapahulay ang pagpalagsik sa pagkatulog ang bedroommust mahimong ngitngit kutob sa mahimo. Ang pagkawala sa sulud ug sa gawas nga kasaba kinahanglan. Gihimo kini nga night-Curfew nga posible. '**Shire**' ipatuman ang 'Night-curfew'.

1/3 sa adlaw-adlaw nga gigasto paghigda, bahin niini nga nanginahanglan matulog. Aron mabuhi ang kinahanglan sa tawo-lawas nga Tulog! 7 ka oras ang kinahanglan buhaton.

Adunay mga kinahanglanon sa wala pa matulog.

Kinahanglan nga ngitngit, kinahanglan gabii. Aron mapahulay ang pagpalagsik sa pagkatulog ang bedroommust mahimong ngitngit kutob sa mahimo. Ang pagkawala sa sulud ug sa gawas nga kasaba kinahanglan gyud nga 'Shire' kinahanglan ipatuman ang 'Night-curfew'.

1 oras unta ang milabay gikan sa katapusang feed. Paghugas sa ngipon ug paghugas sa bug-os nga lawas sa wala pa matulog. Pagsamba sa 'Pag-ampo sa Pagkatulog'.

1 Ang Dios nagahulat sa pagpamati gikan kanimo!

Pagkatulog Pag-ampo

Mahal **1 DIOS**, Magbubuhat sa labing matahum nga Uniberso
Panalipdi ako kung ako labi ka mahuyang

Panalipdi ako gikan sa dili makalibut ug Dautan nga mga hunahuna
Tugoti nga makapahulay ako, makaayo ug makapabalik sa pagkatulog Ayaw
itugot nga mabalda sa akong kabalaka ang akong mga damgo ug pagkatulog
nga Hinumduman ko ra ang mga matam-is nga damgo Alang sa Himaya sa **1
DIOS** ug ang Maayo sa Katawhan



Gigamit kini nga pag-ampo sa wala pa matulog!



Adunay baso nga Pag-inom (walay plastik) puno sa 0.2l nga sinala nga tubig (wala gidugang) sa matag lamesa sa kilid sa higdaanan. Matag gabii sa wala pa matulog ibutang ang baso sa lamesa sa higdaanan. **Hinumdomi!** Pag-inom sa gabii matag oras nga mobisita ka sa kasilyas ug kung adunay uga nga tutunlan, pag-inom pahuway kung mobangon sa buntag.

Adunay 1 ka panaksan nga baso nga Goldtone (1 ra sa doble) nga adunay sulod nga herbal concoction (aroma therapie) sa lamesa sa kilid sa bintana sa kilid sa kama !

Normal nga adunay 2 nga pagkatulog nga adunay pahulay sa taliwala. Kinahanglan ba nga mobangon ka (pananglitan sa pag-adto sa kasilyas) , sa pagbalik sa paglingkod sa ngilit sa higdaan, pag-inom ug tubig. Buhata ang mosunud nga ehersisyo (Tanan nga pag-ehersisyo nahimo samtang naglingkod sa ngilit sa mga tuhod sa higdaan nga abaga ang gilapdon) . Sa matag higayon nga mobangon ka magbuhat og lahi nga ehersisyo.

Ika-1 nga Ehersisyo: Ibutang ang mga palad * sa imong mga kamot sa gawas sa imong tuhod. Pagpadayon sa mga kamot sa sulud ug mga tuhod sa gawas, paghawid 7 segundo (gibati nimo ang tensiyon sa mga bukton, paa, abaga) . Pagpahulay, pagginhawa, wala'y pagsubli, paghigop sa tubig, paghigda, pagkatulog og maayo. * pagkalainlain naggamit mga kumo.

Ika-2 nga Ehersisyo: Himua ang mga kumo * ibutang kini sa sulud sa imong tuhod. Pag-press sa mga kamao sa gawas ug mga tuhod sa sulud, paghulat sa 7 segundo (Gibati nimo ang tensiyon sa mga bukton, paa, tiyan) . Pagpahulay, pagginhawa, wala'y pagsubli, paghigop sa tubig, paghigda, pagkatulog og maayo. * ang pagkalainlain naggamit mga patag nga palad.

Ika-3 nga Ehersisyo: Bend mga bukton (90%) sa lebel sa dughan liko sa wala nga kamot paadto sa mga baluktot nga mga tudlo, liko sa tuo nga kamot paubos nga mga tudlo. Hugpong ang mga tudlo. Karon pagbira sa mga kamot sa atbang nga direksyon, pagpugong sa 7 segundo (Gibati nimo ang tensiyon sa mga tudlo, bukton, dughan) . Pagpahulay, pagginhawa, wala'y pagsubli, paghigop sa tubig, paghigda, pagkatulog og maayo.

Ika-4 nga Ehersisyo: Bend mga bukton (90%) sa lebel sa dughan liko sa wala nga kamot paitaas, himua nga kumo ang tuo nga kamot. Ibutang ang kumo sa kamot ug ipadayon sa dungan nga pagpamilit ablihan ang kamot pataas, paghawid 7 segundo. Pagbalihon, paghupot sa 7 segundo (Gibati nimo ang tensiyon sa mga kamot, bukton, liog, dughan) . Pagpahulay, pagginhawa ug paghigop sa tubig, paghigda, pagkatulog og maayo. Wala'y pag-usab.

Ang mga tawo nga adunay tensiyon nga likod nga idugang kini nga ehersisyo sa matag ehersisyo: Ibutang ang mga kamot sa tuhod. Ikiling ang ulo sa likod nga liko sa likod dayon nga bato sa unahan nga dili mawala ang kontak sa mga tuhod (Gibati nimo ang tensiyon sa mga bukton, likod, tiyan) . Pagpahulay, pagginhawa, 7 nga pagsubli, paghigop sa tubig, paghigda, pagkatulog og maayo.

Hinumdomi! Ang mga tawo nga daghang molingkod sa adlaw-adlaw. Naghimo ba 1 sa mga ehersisyo sa gabii nga oras nga pagtuyok matag 2 ka oras.

Kini imong lawas! Padayon nga kini Fit!

Sa buntag pagkahuman sa 7 oras nga pagkatulog:

Bangon, pagkuha usa ka baso nga sinala nga tubig, pag-adto sa banyo, paghimo sa 'Daily-Fit (Pagbansay-bansay)', pagsamba sa 'Adlaw-Pag-ampo', paghugas sa nawong, kamot, pamahaw, pag-ilis. Susihon ang imong 'Taglaraw'. Karon andam na alang sa mga kasinatian sa Kinabuhi.

Kung moadto sa gawas sa balay magsul-ob, panalipod nga sinina ug ulo, panalipod sa mata ug tiil.

Ang pagpugong sa pagkatulog usa ka pagsakit! Ang pagtortur ingon nga himan sa pagsukitsukit dili madawat. Pananagutan ang mga nagpahilo: **MS R7**

Ang panginahanglan wala sa gawas nga kasaba sa gabii (night-curfew)! Kini usa ka katungod sa komunidad! Paggamit sa Tigbantay sa Custodian: CGNAs BS-1 (sukaranan sa paghigda)!

Night-curfew

Ang lawas sa tawo wala gilaraw nga mahimong gabii. Giabusuhan sa mga tawo ang gahum sa ilang utok aron makahimo usa ka estilo sa kinabuhi sa gabii. Kini nga estilo sa kinabuhi dili mapuslan sa maayong kahimsog. Gikinahanglan ang night-curfew alang sa maayong kahimsog.

Usa ka 7 oras nga Night-curfew gikan sa 14-21 ka oras (22- 6 oras, 24 oras Pagan-orasan) mandatory. Alang sa maayong kahimsog, pagkunhod sa konsumo sa enerhiya, pagkunhod sa polusyon, pagpanalipod sa wildlife. Pagkunhod sa krimen, pagpaminus sa gasto sa gobyerno, pagdasig sa pagpadaghan.

Wala'y molihok (sirado ang tanan) gawas sa minimum nga personal nga emergency.

Wala'y gigamit nga kusog gawas sa emerhensya o pagpainit! Gitugotan ang 1 nga estasyon sa radyo sa publiko nga ang tanan nga uban pa nga kalingawan gipatay!

Wala'y manufacturing, opisina, o retailer ang magpadagan o mogamit kusog!

Ang mga balay mahimong magamit nga pagpainit (mainit nga sinina), pagpabugnaw (sanag nga sinina) sa grabe nga panahon.



Kinahanglan ang night-curfew. Alang sa kaayohan sa lawas sa tawo ug sa lokal nga Puy-anan. Ang usa ka Shire nagpatuman sa Night-Curfew pinaagi sa Shire Rehabilitation **MS R1** . Ang mga nagbalik-balik nga nakasala gipasa sa Provincial Rehabilitation **MS R3** .

Night-Curfew sa tipigi ang Planet Earth!

Mga Pagpasabut sa Planner

Order sa Mga Panid ug panudlo: Adlaw-adlaw: Naandan, Pag-ampo, Haum. Mga kontak: Emergency, Mga Pakigpulong. Mga pag-ampo: Plano, Tigplano, Oras

Tiglaraw * ang panid gibahin sa 2 ka haligi: 'Plano' / 'Pagtuki' * **Hinumdomi!**
Weekly-Planner: 52 ka panid ra. Adlaw-adlaw nga Tiglaraw: 365 ka panid ra.

Apendise sa Mga Panid, panudlo:

Panahon: CG Klock, Night-Curfew, CG Kalender, mga tema sa Fun-Day

Tiglaraw sa Paskuwa: 1 panid ra. Quattro-Planner: 1 panid ra

7Scroll (Paglantaw) , Mapa, Mga Pagsukod

Dugang pa! Wala'y sulod nga mga panid aron isulat ang 'Mga Ideya'.

Paggamit:

Pag-analisar sa Fun-Day ang imong mga aksyon kontra sa karon nga plano ug isulud ang imong mga plano sa umaabot nga 6 ka adlaw (adlaw 1-6) .

Kung gigamit ang imong Planner sa trabahoan o pagtuon ayaw tugoti ang 'Oras' nga makontrol ka! Ang oras dili gamiton aron madali ang mga tawo. Ang lawas sa tawo dili

gidisenyo alang sa pagdali.

Ayaw tugoti nga makalimtan o mawala ang mga Ideya. Kada adlaw daghang mga ideya ang gihunahuna ug dali nga nakalimtan o nawala. Ang hinungdan nga sila diin dili napreserba, naitala o gisulat. Ang labing kaayo nawala!

Ang memorya dili masaligan kung bahin sa pagpreserba ug pag-amuma sa mga bag-ong ideya. Pagdala usa ka notebook (tiglaraw) o recorder kanimo ug kung adunay us aka ideya, panalipdi kini! Weekly file ang imong mga ideya!

Pagsugod pinaagi sa pagsulti sa:

Tiglaraw Pag-ampo

Mahal 1 DIOS , Magbubuhay sa labing matahum nga Uniberso Tabang
kanako sa pagplano sa akong Daily-routine
Akong susihon ug susihon ang akong plano
Awhagon ko ang uban nga mogamit usa ka Maglaraw
Salamat, alang sa akong Magplano
Gipaningkamutan nako nga gamiton kini alang sa mubu ug dugay nga
pagplano Alang sa Himaya sa 1 DIOS ug ang kaayohan sa tawo



Gigamit kini nga pag-ampo sa aga nga bahin sa 'Daily-Routine'!



Hints

Usa ka 7 oras nga Night-curfew gikan sa 14-21 ka oras (22- 6 oras, 24 oras Pagan-orasan) mandatory. Alang sa maayong kahimsog, pagkunhod sa konsumo sa enerhiya, pagkunhod sa polusyon ug pagpanalipod sa wildlife. Pagkunhod sa krimen, pagpaminus sa gasto sa gobyerno, pagdasig sa pagpadaghan.

Kung moadto sa gawas kanunay magsul-ob sa angay nga 'Panalipod nga sinina' (walay artipisyal nga lanot) . Aron mapanalipdan (mga mata, buhok, panit, tiil) ang tawo gikan sa klima, sakit ug polusyon. Ang panggawas nga hubo basura!

Kung naghimo sa Daily Fit nga paggamit sa commonsense kung unsa katulin nga maabot ang labing kadaghan nga pagsubli. Ang pag-ehersisyo sa 1 ka adlaw ug dili ang sunod dili makaayo. Kini ang imong lawas, ipadayon kini nga angay!



Adlaw-adlaw nga naandan nga kalihokan sa usa ka tigbantay nga kalidad sa kalihokan sa kinabuhi!