



Người giám hộ - Guardian

thói quen hàng ngày

A ' Daily-thói quen 'là điều cần thiết để đáp ứng' Nghĩa vụ 2 (Bảo vệ cơ thể con người) '& Sẵn sàng để đối mặt với những thách thức sắp tới. Hãy đứng dậy, có một ly nước lọc ướp lạnh nhẹ, đi vệ sinh, làm 'Hàng ngày-Fit (Bài tập) ', wor- tàu 'Hàng ngày-Prayer', rửa mặt & tay, có ăn sáng và mặc quần áo. Kiểm tra 'Planner' của bạn. Bây giờ bạn đã sẵn sàng cho những thách thức. 'Có một ngày tốt-, có thể **1GOD Bless you** ' .

HÀNG NGÀY - Cầu nguyện

kính thưa **1GOD** , Đấng Tạo Hóa của vũ trụ đẹp nhất giúp tôi được sạch sẽ, từ bi & khiêm tốn Sử dụng **7 Scrolls** như hướng dẫn:

Tôi sẽ bảo vệ những sáng tạo của bạn và Trừng phạt ác.

Hãy đứng lên cho công bằng tấn công, thiệt thòi, yếu & nghèo nuôi đói, người vô gia cư & thoải mái bố ốm:

1GOD, 1FAITH, 1Church, vũ trụ giám sát Guardians Cảm ơn bạn cho ngày hôm nay

khêm tốn nhất trung giám sát-người giám hộ của bạn (1st tên) Đối với **Glory of 1GOD & lợi ích của Nhân loại**



Lời cầu nguyện này được sử dụng hàng ngày, một mình hoặc trong một nhóm ở bất kỳ chỗ nào bạn thích, phải đối mặt với đôi mắt trời mọc đóng cửa. Đọc tại Gathering!



CG Klock bắt đầu trong ngày: 0 giờ Sunrise ~ Ngày đầu là 0-7 giờ ~ 7 giờ là Mid-Day ~ cuối ngày là 7-14 giờ Sunset ~ Đêm là 14-21 giờ !

A ' Daily-thói quen ' bao gồm vệ sinh & nuôi dưỡng không chỉ của tôi nhưng tất cả những người khác & sinh vật tùy thuộc vào bạn. Rửa tay sau mỗi lần đi vệ sinh & trước mỗi thức ăn chăn nuôi. Rửa mặt trước mỗi thức ăn chăn nuôi. Đánh răng & rửa toàn thân trước khi đi ngủ. Thức ăn 5 lần một ngày.

hàng ngày sự nuôi dưỡng

Daily phải có, là nước có thể uống được. Nước được lọc mát, uống một ly (0.2l) 7 lần (Buổi sáng, Ăn sáng, sớm Day-ăn nhẹ, ăn trưa, Hậu Day-ăn nhẹ, ăn tối, đêm) tổng cộng 1.4L. 7 ly nước có thể được bổ sung bằng uống nước khác dựa trên: **Mật đất cà phê, cacao-bột, Herbal-Trà, Black-Trà xanh -Trà.** Đây có thể được phục vụ nóng hoặc lạnh. **Rau-Nước ép là tốt. Không trái cây, nước trái cây! Không onade lem-! Không lớn nhất chế độ ăn! Không! là fructose.**

Mỗi tuần ngày là phải có một chủ đề thực phẩm: ví dụ 1 ngày: **Rau** ;

Ngày 2: **gia cầm** ; Day3: **động vật có vú** ; Giữa tuần: **loài bò sát** ; Day5: **đồ ăn biển** ;

Ngày cuối tuần: **Hạt quả hạch** ; Ngày vui : **Côn trùng** .

Ăn sáng nên bao gồm trái cây và / hoặc Nuts & / hoặc quả, trứng ... Ăn trưa là bao gồm Salad. Ăn tối bao gồm loại rau. Không quá 100g thịt mỗi ngày.

7 loại thực phẩm được ăn hàng ngày: **nấm (nấm)** , **Hạt** (Lúa mạch, đậu lăng, ngô, yến mạch, kê, quinoa, gạo, lúa mạch đen, lúa miến, lúa mì) , **Ớt nóng, Hành** (Nâu, xanh lá cây, đỏ, mùa xuân, hẹ, tỏi, tỏi tây) , **Mùi tây, Sweet-Capsicum, Rau** (Măng tây, đậu, bông cải xanh, súp lơ, cà rốt, giá đỗ ...) . **Chế độ ăn uống-Không-Không của: Sản xuất thực phẩm, & di truyền biến đổi thức ăn.**

Chú thích! Trước mỗi Bạn nuôi thờ phượng: **Cảm ơn Prayer** _

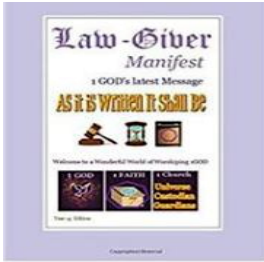
CẢM ƠN BẠN - Cầu nguyện

kính thưa **1GOD** , **Đấng Tạo Hóa** của vũ trụ đẹp nhất Cảm ơn bạn đã cung cấp cho tôi với thức uống hàng ngày & Living lương thực bằng tin nhắn mới nhất của bạn

Tôi cố gắng để được nuôi dưỡng xứng đáng mỗi ngày tôi xin được tha đau đón Thirst & tê đau Hunger khiêm tốn nhất trung giám sát-người giám hộ của bạn (1 st tên) **Đối với Glory of 1GOD & lợi ích của Nhân loại**



Sử dụng lời cầu nguyện này trước mỗi thức ăn!



A ' Daily-thói quen' bao gồm cả việc tốt và trừng phạt ác. Là tốt liên quan đến việc làm " **hành vi ngẫu nhiên của Kindness**'. Hãy tử tế với tôi, với mọi người xung quanh bạn, cộng đồng, các sinh vật khác, môi trường sống ... **1GOD** yêu hành vi ngẫu nhiên của Kindness. Trừng phạt thời gian mặt ở khắp mọi Ác sử dụng ' **Luật-Đấng Ban Manifest**' như hướng dẫn.

E ndeavor để 'tìm kiếm, đạt & áp dụng kiến thức', ' **Tim hiểu & Dạy**' & truyền lại 'Life-kinh nghiệm'.

Học tập, giảng dạy truyền Life-kinh nghiệm là rất cần thiết để một hữu ích **1GOD** cuộc sống để chịu.



Những hoạt động này giúp đỡ trong 'hài hòa' với môi trường sống & tồn tại của loài. **Seeking** tăng & áp dụng kiến thức giúp với trả lời **1GOD**' s câu hỏi về Judgment-Day.



R est là cần thiết cho sự sống còn và sức khỏe tốt. Phần còn lại chính là ' **Ngủ**'.

NGỦ - Cầu nguyện

kính thưa **1GOD**, Đấng Tạo Hóa của vũ trụ đẹp nhất Bảo vệ tôi khi tôi dễ bị tổn thương nhất Bảo vệ tôi khỏi những suy nghĩ đáng lo ngại & Ác Hãy để tôi có cảm giác yên tĩnh, chữa bệnh và tái Vitalizing ngủ Đừng để lo lắng phá vỡ giấc mơ & giấc ngủ của tôi Hãy để tôi chỉ nhớ những giấc mơ ngọt ngào Vì các Glory of **1GOD** & lợi ích của Nhân loại



Lời cầu nguyện này được sử dụng trước khi đi ngủ!

Ngủ kết thúc hàng ngày bất thường. 1hour nên đã trôi qua kể từ thức ăn & làm sạch. Tôn sùng ' **Sleep-Prayer**'. Để có được cảm giác yên tĩnh ngủ lại tiếp sức các phòng ngủ phải càng tối càng & một sự vắng mặt của tiếng ồn bên trong & bên ngoài là điều bắt buộc. **Đêm-Giới Nghiêm** làm cho điều này có thể. ' **Shire**'

thực hiện 'Đêm-lệnh giới nghiêm'.

ints H

Khi đi ra ngoài luôn mặc phù hợp 'quần áo phòng hộ'. B à o V ệ (Mắt, tóc, da & feet) con người thân tử khí hậu, bệnh & ô nhiễm.





Khi làm hàng ngày-Fit (Bài tập) sử dụng commonsense về nhanh như thế nào để đạt được lặp đi lặp lại tối đa. Tập thể dục 1 ngày & không phải là tiếp theo là không có lợi.

Khi ăn tránh không lành mạnh Nuôi dưỡng ví dụ (GM)

thực phẩm biến đổi gen: **Rượu** , **Chất ngọt nhân tạo** ,

fructose (Glucose, đường) , **Sản xuất lương thực** (Giảm bông, xúc xích, xúc xích, ...) .



Khi sử dụng Planner của bạn tại nơi làm việc hoặc học tập không cho phép Thời gian kiểm soát bạn! Thời gian không phải là để được sử dụng để nhanh người. Cơ thể con người không được thiết kế cho vội vã.

Daily-bài tập một nhu cầu của con người.

Daily-tập một tốt sức khỏe phải, là một phần của sinh hoạt thường xuyên. Họ được hoàn thành vào mỗi buổi sáng. Daily-bài tập tăng: tất cả các-tròn hạnh phúc, máu lưu thông, não hoạt động, quá trình tiêu hóa thức ăn, giao phối-đôn đốc, cơ bắp săn chắc, lòng tự trọng, kích thích hệ thống miễn dịch. **7 bài tập là: Ngực, Windmill, Door-frame, Dumbbell, Quỳ, Hook, xoay** . Tất cả 7 bài tập dành cho HE & SHE & được lặp đi lặp lại.

Bắt đầu với 1 lặp lại & tăng đến tối đa là 21. Sử dụng Bắt đầu commonsense với 1 lặp lại & tăng đến tối đa là 21. Sử dụng commonsense về nhanh như thế nào để đạt được lặp đi lặp lại tối đa. Kiên trì với lặp đi lặp lại hàng ngày là có lợi. Tập thể dục 21 lặp đi lặp lại 1 ngày & không thực hiện tiếp theo là không có lợi. Sau khi hoàn thành các bài tập đứng thẳng & hơi thở thật sâu rồi thở ra đến mức tối đa làm việc này 3 lần. Tiếp tục với Daily-thói quen của bạn. **Chú thích ! Không tập thể dục là một dấu hiệu của tổng coi thường cho cơ thể, lòng tự trọng thấp, lười biếng, ...**

ngực Bài tập 1: Đứng cao, cánh tay ngang cong sà (Hình T) ngón tay cái chạm vào ngực. Bây giờ di chuyển cánh tay trở lại như xa như possible. Sau đó di chuyển vũ khí cho vị trí cong gốc. **NÓI LẠI (21 max) !**

Cối xay gió Bài tập 2: Đứng cao, cánh tay dang ngang ngang sà (T-shape) . Tập trung tầm nhìn của bạn trên một pointhorizontal duy nhất để sà (T-shape) . Tập trung tầm nhìn của bạn trên một pointstraight đơn phía trước. Bắt đầu quay đồng hồ không ngoạn (Trái sang phải) . Tập trung vào các điểm tầm nhìn cho đến khi lực lượng cơ thể biến bạn mất nó. Giữ

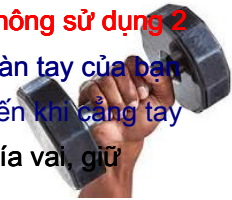
quay tập trung vào nội cẳng sớm càng tốt. Giữ biến đến mức chóng mặt hoặc 21 lượt điều kiện nào đến 1st. Hơi thở đi sâu một vài bước việc ổn định chính mình. **Chú thích!** Beginner hoặc phục hồi từ bệnh bắt đầu với 1 lần lượt tăng tới 21 biến max.

Cảnh báo, luôn luôn dừng lại khi bắt đầu cảm thấy chóng mặt.

Khung cửa Bài tập 3: Đứng thẳng trong mở cửa-frame với bàn chân hip-width ngoài khuỷu tay uốn cong lên ở góc bên phải (90 °, đỉnh ba hình dạng) . Nhấn khuỷu tay chống lại bên khung cửa cho đến khi bạn cảm thấy căng thẳng giữa bả vai, giữ (Đếm 3) , Giải phóng căng thẳng.

NÓI LẠI ! Sau khi giải phóng căng thẳng từ hít lặp lại cuối cùng bằng mũi đều lấp đầy phổi để tối đa, giữ (Đếm 3) , Sau đó từ từ thở ra bằng miệng để max.

Chuông hư Bài tập 4: 1 quả tạ được sử dụng HE (4kg) , BÀ ẤY (2kg) . **Không sử dụng 2 quả tạ.** Đứng thẳng với bàn chân hip-width ngoài khuỷu tay để bên lòng bàn tay của bạn hướng về phía trước. Đón quả tạ với tay trái uốn khuỷu tay của bạn cho đến khi cẳng tay là ở góc bên phải (90 °) . Dần dần bóp bicep, nâng cam-chuông lên về phía vai, giữ



(Đếm 3) , Sau đó từ từ hạ quả tạ để bắt đầu tìon Posi **nói lại** (1-7) . **Thay đổi để cánh tay phải nói lại** (1-7) . **Làm 3 trái và 3 đúng.**

hạ mình Bài tập 5: Quỳ trên cầu nguyện-mat (Bảo vệ đầu gối) thân thẳng, hai bàn tay vững chắc đặt chống lại hông. Nghiêng đầu về phía trước cho đến khi cằm chạm vào ngực. Bây giờ chậm dần đầu trở lại như xa như nó sẽ đi, đồng thời tựa lưng như xa như giữ bàn tay của bạn vững chắc trên hông càng tốt. **NÓI LẠI** (21 max) !

cái móc Bài tập 6: Trên một lời cầu nguyện-mat (Bảo vệ khỏi lạnh) nằm phẳng trên lưng của bạn, mở rộng vòng tay lòng bàn tay xuống so với cơ thể. Bây giờ chậm nghiêng đầu về phía trước mở rộng vòng tay lòng bàn tay xuống so với cơ thể. Bây giờ chậm nghiêng đầu về phía trước cho đến khi cằm chạm vào ngực đồng thời nhấc chân, đầu gối thẳng, dọc (90 °) giữ (Đếm 3) , Sau đó từ từ trở lại (Head & chân) để bắt đầu. **NÓI LẠI** (21 max) !

Xoay Bài tập 7: Trên một lời cầu nguyện-mat (Bảo vệ khỏi lạnh) nằm phẳng trên lưng của bạn, mở rộng vòng tay lòng bàn tay xuống. Bây giờ đầu gối cong gót chạm hông. Giữ lòng bàn tay vững chắc trên đầu gối mat xoay sang phải cho đến khi họ chạm mat. Sau đó xoay đầu gối bên trái chạm vào mat. Lặp lại ngay & xoay trái đếm từng xoay trái. **Làm 21!**

bài tập TIME - ĐÊM

Đó là điều bình thường có 2 ngủ với một break ở giữa. bạn nên thức dậy (Ví dụ như đi vào nhà vệ sinh) , Trên trở về ngồi trên mép giường, uống một ít nước & làm 1 trong tổng số các bài tập sau (Tất cả các bài tập được thực hiện trong khi ngồi trên đầu gối mép giường vai rộng sang hai bên) . **Mặt ở khắp mọi khi bạn thức dậy làm một bài tập khác nhau.**

Tập thể dục 1: Đặt lòng bàn tay * bàn tay của bạn chống lại bên ngoài của đầu gối của bạn. Bấm tay vào bên trong & bên ngoài đầu gối, giữ 7 giây

(Bạn cảm thấy căng thẳng trong vòng tay, chân và vai) . **Thư giãn, hít một hơi, không lặp đi lặp lại, uống từng hớp nước, nằm xuống, ngủ ngon.** * Sử dụng biến thể nắm đấm.

Tập thể dục 2: Hãy nắm đấm * đặt chúng chống lại bên trong đầu gối của bạn. Nhấn nắm đấm bên ngoài và đầu gối vào trong, giữ 7 giây (Bạn cảm thấy căng thẳng trong vòng tay, chân và bụng) . **Thư giãn, hít một hơi, không lặp đi lặp lại, uống từng hớp nước, nằm xuống, ngủ ngon.** * Sử dụng biến lòng bàn tay phẳng.

Tập thể dục 3: arms bend (90%) ở cấp ngực rẽ tay trái lên uốn ngón tay, rẽ tay phải xuống uốn ngón tay.

ngón tay Interlock chặt chẽ. Bây giờ kéo tay theo hướng ngược lại, giữ 7 giây (Bạn cảm thấy căng thẳng trong ngón tay, cánh tay, và ngực) . **Thư giãn, hít một hơi, không lặp đi lặp lại, uống từng hớp nước, nằm xuống, ngủ ngon.**

Tập thể dục 4: arms bend (90%) ở cấp ngực biến phồng lên-tay trái, rẽ tay phải vào nắm đấm. Đặt bàn tay vào tay ấn xuống cùng lúc báo chí bàn tay mở lên, giữ trong 7 giây. sequen ngược

-ce, giữ 7 giây (Bạn cảm thấy căng thẳng trong tay, cánh tay, cổ, ngực) .
Thư giãn, hít một hơi & ngậm lời nói dối nước xuống, ngủ ngon. Không lặp đi lặp lại.

Những người có một căng thẳng lại thêm bài tập này để mỗi bài tập: Đặt tay trên đầu gối. Nghiêng đầu lại uốn cong trở lại sau đó đá về phía trước mà không làm mất liên lạc với đầu gối (Bạn cảm thấy căng thẳng trong cánh tay, lưng và bụng) .

Thư giãn, hít một hơi, 7 lặp đi lặp lại, uống từng hớp nước, nằm xuống, ngủ ngon.

Chú thích! Những người ngồi nhiều trong ngày thời gian. Là để làm 1 trong tổng số các bài tập thời gian quần áo ngủ trong vòng quay mỗi 2 giờ.

Không làm bài tập: làm cho bạn không thích hợp, lười biếng, không lành mạnh, blubbery, một gánh nặng cho bản thân bạn bạn bè gia đình và cộng đồng, một tấm gương xấu cho trẻ em, chán nản, bạn bị ốm hơn, vụng về giao phối, chết Junger.

Tôi t 'syourbody! K eepit F nó!



Ngủ là cần thiết cho sự sống còn của con người thân.

7 giờ (CG Klock) nên làm.

Thiếu ngủ dẫn đến tử vong nhưng chỉ sau một lần đi qua rất đau đớn qua trầm cảm và cơ thất của sự điên rồ.

Chú thích! Đó là điều bình thường có 2 ngủ với một break ở giữa. ngủ 1 là khoảng 3,5 giờ với một break 1,5 giờ sau một giấc ngủ 3,5 giờ.

Trong thời gian nghỉ ngủ 1,5 giờ. Mọi người đứng dậy, đi vệ sinh .. Trước khi nằm xuống làm các bài tập ban đêm và có một ly nước. Những người không thức dậy, cầu nguyện, đọc, viết, cặp vợ chồng trò chuyện, giao phối (Trong giấc ngủ phá vỡ mọi người thoải mái hơn tốt hơn ở việc thụ thai) , ..

T đây là điều kiện tiên quyết trước khi nằm xuống ngủ. 1 giờ nên đã trôi qua kể từ khi thức ăn cuối cùng. Đánh răng & rửa toàn thân trước khi đi ngủ. Thờ phượng 'Sleep-Prayer'.

Có kính bát 1 vàng-tone (1 chỉ dành cho đôi) chứa concoction thảo dược về phía cửa sổ đầu giường-bàn. Có một Uống kính (Không có nhựa) đầy 0.2l nước lọc

(Không có gì thêm) trên mỗi đầu giường-bàn. Mỗi đêm trước khi đi ngủ đặt kính trên đầu giường-bàn. **Chú thích!** Uống trong đêm mỗi lần sau khi bạn đến thăm một nhà vệ sinh & khi có một cổ họng khô, uống phần còn lại khi thức dậy vào buổi sáng.



Để có được cảm giác yên tĩnh tái Vitalizing ngủ các phòng ngủ (BS-1) phải càng tối càng tốt & một sự vắng mặt của tiếng ồn bên trong & bên ngoài là điều bắt buộc. Chính quyền địa phương (Shire) phải thực hiện ban đêm giới nghiêm

ĐÊM - giới nghiêm

Cơ thể con người không được thiết kế để được ăn đêm. Con người lạm dụng não quyền lực của họ để tạo ra một lối sống về đêm. Lối sống này không phải là có lợi cho (Công cộng, tư nhân, thương mại, ...) sức khỏe tốt. Để có được cảm giác yên tĩnh làm sống lại giấc ngủ phòng bed- phải càng tối càng tốt.

Một sự vắng mặt của tiếng ồn bên trong & bên ngoài là điều bắt buộc.' Vì vậy một Shire'

phải thực hiện vào ban đêm giới nghiêm mà là cần thiết cho sức khỏe tốt.

Một 7 giờ ban đêm giới nghiêm 14-21 giờ (22- 6 giờ, 24 giờ đồng hồ Pagan-) là bắt buộc. Đối với sức khỏe tốt, giảm tiêu thụ điện năng lượng, giảm ô nhiễm môi trường & bảo vệ động vật hoang dã. Giảm tội phạm, làm giảm chi phí cho chính phủ và nhân dân đáng khích lệ.

Trong Đêm-lệnh giới nghiêm 'Không' vận tải đường bộ được phép di chuyển trên những con đường ngoại trừ xe cấp cứu! Không có đèn đường, đèn giao thông, quảng cáo ... đang ở trên. Không doanh nghiệp được mở. Không vận chuyển hàng không đang hoạt động cảng hoà không khí đều đóng cửa! vận tải hàng không phải đất ở lĩnh vực hạ cánh gần nhất có sẵn! Không di chuyển đường sắt! trạm & thiết bị đầu cuối tuyến đường sắt được đóng! Xe lửa ở lại văn phòng phẩm trong các trạm trong lệnh giới nghiêm. **Sentinel đang tuần tra để thi hành lệnh giới nghiêm ban đêm . tác phẩm không ai (mọi thứ kết thúc rồi)** ngoại trừ cá nhân khẩn cấp tối thiểu. Không có năng lượng được sử dụng trừ trường hợp khẩn cấp hoặc sưởi ấm! 1 tin tức công đài phát thanh được cho phép tất cả các giải trí khác được tắt! Không sản xuất, văn phòng, cửa hàng bán lẻ hoặc là để vận hành hoặc sử dụng năng lượng! Nhà có thể sử dụng sưởi ấm trong lạnh khắc nghiệt. Mọi người sử dụng quần áo ấm hơn sưởi ấm sử dụng.

Đêm giới nghiêm là bắt buộc. Đối với hạnh phúc của con người thân & Habitat địa phương. Đến [SAVEPLANETEARTH !!](#)

**Một Shire thực thi Đêm-lệnh giới nghiêm qua Shire-Phục hồi chức năng [CÔ/ R1](#)
Lập-Người phạm tội được truyền lại cho tỉnh-Phục hồi chức năng [CÔ/ R3](#)**

1GOD tạo ra thời gian để đo Beginning & Kết thúc tất cả mọi thứ. Planner CG được gọi vào mỗi buổi sáng như một phần của thói quen hàng ngày. Sử dụng các Planner như hướng dẫn đường để kiểm soát thời gian bạn! Thời gian không nên được sử dụng để nhanh người. Cơ thể con người không được thiết kế cho ing hurry-. **Bắt đầu bằng cách nói Planner-Cầu nguyện:**

PLA NN ER - Cầu nguyện

Kính thưa **1GOD** , Đấng Tạo Hóa của vũ trụ đẹp nhất giúp tôi có kế hoạch hàng ngày-thói quen của tôi, tôi sẽ phân tích và xem xét kế hoạch của tôi, tôi sẽ khuyến khích người khác sử dụng một Planner Cảm ơn bạn, cho tôi Planner



Tôi cố gắng sử dụng nó cho việc lập kế hoạch ngắn và dài hạn Đối với Glory of **1GOD & lợi ích của nhân loại**

Sử dụng lời cầu nguyện này ở phần sáng của Daily-thói quen!

Bạn đã có những gì cần để trở thành một giám sát giám hộ?

AS it is WRITTEN It Shall BE



Kết thúc