

kūmau ma

New-Age time-management

1 AKUA hana manawa e ana Lokomaika'i a pau '!

A 'kūmau' mea nui, e ku i 'hala 2 (Hoku Welowelo i ke kanaka kino) 'A e makaukau i ka maka mai ana mai ho'ā'o. E ku mai, i ke aniani o ke anuanu i wae 'wai, e hele aku' la, hana 'kela la i keia ia e pono (Kino) ',

hoomana 'kela la i keia Prayer', holoi maka a me ka lima, i aina kakahiaka, loa'i ka lolo. Hō'ōia i kou 'kuhikuhipu'uone'. Ano, i kou makaukau no ka hana nui loa ia. 'Ua i ka maikai-lā, ke 1 AKUA ho'opōmaika'i iā 'oe' .

1 Haku e kali, e hoolohe mai oe!

kela la i keia Prayer

aloha 1 AKUA , Mea nana i hana o ka loa nani ke ao holo'oko'a Help mai ia'u e maemae, compassionate a me ka haahaa E ho ohana i ka 7Pepa la me alaka'i:



Au e kou puke i haku ai hoomalu a me ka ho'opa'i me ka hewa.

E kū mai no ka unfairly pepehi, keakea, nāwaliwali a me ka poe nele Feed i ka poe pololi, malumalu noho kulana a me ka hooluolu ana ma'i e hea aku oe:

1 ke Akua, 1 ka manaoio, 1 Church, ke ao holo'oko'a malama kahu Mahalo oe no i keia la

Kou loa haahaa ma ka pono a malama kahu (1st inoa)

No ka mea nani o ka 1 AKUA a me ka maikai o Humankind

Kēia pule mea i ho'ohana ma'amau o kekahi hapa o ke kūmau, wale paha i loko o ka pae ma kekahi-wahi 'oe makemake, huli ana i ka hikina a ka lā maka paa. Kahea ma ka 'ohi'.



A 'kūmau ma' ka loa'a o Ho'oma'ema'e a me ka hanai ana i wale o ka 'au' akā, pau nā kanaka a me ka mea kaumaha ma muli oe. Holoi i na lima ma hope o nā 'la, a hele aku, a ma mua o kela mea keia e'ai. Holoi maka ma mua o nā hānai. Palaki niho, a holoi kino a pau ma mua e hele ana i kahi moe.

A 'kūmau ma' ka loa'a i ka maikai a me ka ho'opa'i me ka hewa. I maikai komo ai e hana ' **Random hana o ke aloha** '. E ano keia ano i au, i kanaka a puni oe, ke kaiāulu, nā mea kolo, ke kaianoho koholā ... **1 AKUA**

i aloha Random hana o ke aloha. **Hoopai hewa everytime i ka ' Ua hoohuli ae i auhauia hoikeia ' like alaka'i.**

1000 o ka makahiki o 'ka hewa' e hiki mai ana i ka pau! **E Good! Wai me ka hewa!**

Hoao i ka 'E'imi, ka waiwai, a pili Knowledge', ' **E a'o & E a'o mai** ', kekahi, i 'Life-inā pilikia ka haumāna'. Ke a'o 'ana, A'o hele ma Life expe- riences mea nui i kekahi mau mea kōkua ma **1 AKUA** oluolu ke ola. **Mau hana ke kōkua i ka** 'harmonizing' me ka kūloko kaianoho koholā a me ka ola o? Ueo. E imi ana i ho onui ana a ana Knowledge e kokua me ka i mai **1 AKUA** ' mau nīnau ma ka hoopai-Day.



Kela la i keia ia e pono (kino)

Kela la i keia i hana i ka maikai ola pono, i kauwahi o ke kūmau. Ka mea, i pau na kakahiaka a pau. Kela la i keia kino hoomahuahua: a pau-poepoe pono-i, ke koko holo, lolo ha'awina, mea'ai digestion, mating- koi aku ia, Muscle toning, pakiko-'ia, stimulation o ka'ōnaehana pale'ea kahua. **Na 7 kino i: Pahu, huila makani, puka pono, Dumbbell, kukuli, Hook, kāna mau . All 7 kino a pau no ka HE,'o ia ka mea hou.**

E ho'omaka me ka 1 hou, mahuahua no ka i kā mākou o ka 21. E ho ohana i commonsense ma pehea e ho'okē'ai ai, e hiki i kā mākou 'oe a. Noke akula i kela la i keia 'oe a ka pono. **Ka hana ana i** 21 'oe a 1 lā, a i ka hana ana i ke ao nei, 'a'ole pono. Ma hope o ho'opau i nā kino ku pololei a me ka hanu i loko o nui iho la ia laila, Exhale i ka i kā mākou hana i kēia 3 manawa. E hoomau i kou kūmau. **Note!** 'A'ole i ka hana ana i mea he hoailona ia o ka huina pau' ole no ke kino, ha'aha'a ka ho'oponopono-'ia, palaualelo, ...

pahu Ho'okō '1: E kū loloa lima hoolena ana papamoe, a hiki i ka papahale manamana pēnēia umauma. E neenee aku i na mea kua hope a hiki i hiki (**Mai i pa'ahale**) . Alaila, ho'one'e i na mea kua i ka mua manao kulana. **E hana hou i (21 max) !**

huila makani Ho'okō '2: E kū lō'ihi, i na mea kua lima sideways hori- zontal a hiki i ka papahale (, **T-shape**) . Kālele ana i kou hihī'o ma ka hookahi wahi i mua. Ka ho'omaka 'haliu ae clockwise (**Ha'alele i ka akau**) . Ho'omālama ma ke akaku wahi a ka huli ana'e i ko kino koa oe, e lilo ia. E mālama'oukou i

haliu ae la refocusing me ka hikiwawe e loa. E mālama'oukou i haliu ae la ia a hiki i ka lae o ka pōniuniu a 21 ana e ha'alele i whichever mai 1st. Ka hanu nui iho la ia e hele i kekahi mau'anuu steadying oe ia oe iho. **Note!** Mea ho'omaka 'ole hou mai ka ma'i ho'omaka ka hana i ka 21' ana e ha'alele max me 1 huli.

hoike aku nei ia, ka wā e ho'omaka ana i ka na'au i ka'ona, manawa a pau.

puka maoli Ho'okō '3: E kū pololei ma ka hamama ana lakou kino a me na wawae o ke ki kala laula ke kaawale ku'eku'e lima lena i luna ma ka akau huina (90 °, trident shape) . Press ku'eku'e lima e ku e ia aoao o ka puka pono i a oe u ho'opilikia ma waena o po'ohiwi kōmi 'ana, pa'a (Helu 10) , Ho'oku'u ho'opilikia. Ma hope o ka ho'opa ho'opilikia Inhale ma ka ihu kōā kaulike e hoopiha mai ana i ka ia ma'i'a'ai i max, hopu (Helu 3) , Laila, lohi Exhale ma waha i max.

Dumbbell Ho'okō '4: 1 dumbbell ua ho'ohana 'HE (4kg) , ka mea, (2kg) . **Mai Mai ho'ohana 2 Dumbbells.** E kū pololei me na wawae o ke ki kala laula ke kaawale ku'eku'e lima i kou mau aoao poho huli ana i mua. E koho i dumbbell me ka lima hema anuenue i kou ku'eku'e aku a forearm mea i pono huina (90 °) Lohi laila kaomi bicep, punohu dumbbell mai i ka uha mua pa'a (Helu 3) , Laila, lohi lalo dumbbell i ho'omaka kulana, hou (1-7) . Ho'ololi i ka'ākau lima, hou (1-7) .

kukuli iho la ia Ho'okō '5: Kukuli ma ka prayermat kino pololei, lima paa kau e ku e ia lakou kikala. E hāliu mai po'o i mua a chin pā ai umauma. Ano lohi piko po'o ho'i a hiki i ka mea e hele aku, i ka mea ia manawa wiwi ho'i a hiki i hiki mālama i kou mau lima naue ole ma na lākou kīkala.

E hana hou i (21 max) !

Hook Ho'okō '6: Ma ka prayermat (Ho'opale mai anu) moe i lalo ma kou kua, ia mai na mea kua e poho ilalo e ku e ia kino. Ano lohi hoopili oukou poo mua E ho'ākea i na mea kua e poho ilalo e ku e ia kino. Ano lohi ka'a nō ka'aui poo imua a chin hoopaa aku umauma i ka ia manawa ke ea'e i kou wāwae, kuli pololei, vertical (90 °) paa (Helu 3) , Laila, e ho'i lohi (Poo, mau wāwae) i ka hoomaka ana. **E hana hou i (21 max) !**

kāna mau Exercise 7: Ma ka prayermat (Ho'opale mai anu) moe i lalo ma kou kua, ia mai i na mea kua poho ia. Ano, manao kuli ku'eku'e touch- ana lakou kikala. Ka malama ana i poho kupaa lakou ma ka moena kāna mau kuli i ka pono a ka mea hoopaa moena. A laila, kāna mau kuli i ka ha'alele no i ka moena. E hana hou i ka pono a me ka hema kāna mau helu kēlā hema kāna mau. **Hana 21!**

Ma hope o ka ho'opau kela la i keia pono. **Ua he aniani (0.2l) a he mea i mana'o anuanu i wae 'ka wai.**

kela la i keia hooluolu ana

Kela la i keia pono i, ka drinkable wai. Wai ua me i wae 'ia, inu he aniani (0.2l) 7 la ano (Kakahiaka, aina kakahiaka, i kakahiaka nui day- mea'ai māmā, ka 'aina awakea, ka hopena o ka lā-mea'ai māmā, o ka aina awakea, po) . A nui o ka 1.4l



hiki e inā i ka 7 makaaniani o ka wai me ka 'ē a'e ka wai ma muli kea: Honua-Coffee, Cocoa- he lepo lā, Black-kī, lā'au lapa'au-kī, Green-kī. Kēia i ke mālama aku i wela a anuanu. Nō-Pi'ihonua i maikai. No hua-wai, 'a'ohe lemonade! 'Ai ho'i 'nui

A'ole! mea Fructose!

Pono kēlā me kēia pule-lā e loa'a he theme like: e like Day1: ka lau;
Day2: nā manu'ai'ia; Day3: iaeiieoa?; Mid-hebedoma: aniuēa; Day5: Mea'Ai O Ke Kai;
Week-hope: Hua pisetakia, na anoano; Fun-Day: nā mea kolo .

Breakfast nā, la i ka berena, Honey, lā'au iki'ai, me nā hua'ala, hua manu, onion, ..

Kakahiaka mea'ai māmā nā, la i ka berena, Margarine, lā'au iki'ai, me nā hua'ala, papa manamana, me ka waiū, onion, ..

Ka 'aina awakea kikowaena, mea e nā Appetizers, ...

Late mea'ai māmā nā, Ka hua, a ai hua pisetakia, a me a me ka hua.



Awakea kikowaena, Ka lau, Day-theme, ...

7 Fashion i e e'ai kela la i keia: Fungi (Fish) , mānoanoa ko (Hua bale papapa, maize, ota, millet, quinoa, raiki, rai, sorghum, me ka hua palaoa) , Hot Chillies, Onions ('Ele'ele, chives, kālika, omaomao, leek, 'ula loa, luawai) , Pars- ley, Sweet-Capsicum, ka lau (Asparagus, ka papapa maka, broccoli, carrots, cauliflower, kupu ma ka hopena, ..). 'Ai-'A'ole-No ka: Ua hana'ia-ai, aaiaoe Ho'ololi 'ai .. **Note!** Ma mua o nā hānai oe ho'omana:

1 Haku e kali, e hoolohe mai oe!

Mahalo Prayer

aloha 1 AKUA , Mea nana i hana o ka loa nani ke ao holo'oko'a Mahalo oe no ka hoolako mai ia'u me kela la i keia inu a me ka mea'ai noho ma kou mea hou loa memo

Au e hooikaika nei e e ku i ke ola i nā lā E pono anei ia'u e hookoeia agonizing me ka makewai, a numbing pololi ana na eha,



Kou loa haahaa ma ka pono a malama-kahu (1st inoa)

No ka mea nani o ka 1 AKUA a me ka maikai o Humankind

E ho'ohana i kēia pule mua kela hānai!



I ka hanai ana 'alo'ana unhealthy hooluolu ana: Alcohol, 'imi
ho'opunipuni sweetener, Fructose (Monakō koko, kōpa'a) , Aaiāoe
Ho'ololi 'ai (GM) , Ua hana'ia-ai, ... Ka wa'a, palemo iho, ono e ho'okē'ai
ai. Carbonated inu i loa'a: Alcohol, Caffeine, kola, pa'akai, sweetener!



Koena ua pono no ka ola a me ka maikai ola. 'O ka papa kuhikuhiE koena o ' Hiamoe '.
Hiamoe welau a he kūmau. 1 hola E ua hala hope hānai a me ka ho'oma'ema'e'ana.
hoomana ' Hiamoe Prayer '. E ki'i restful revitalizing hiamoe i ke keena moe pono e like
pouli i hiki. An e kaawale aku ai na, a mawaho halulu mea he pono. Night-Ae i kēia
mea hiki. ' Shire '
ho'okō 'Night-Ae'.

1/3 o ka ma'amau o ua kana a moe iho, kekahi hapa o keia entails e hiamoe ana. E ola i ke
kanaka-kino e pono ai hiamoe! 7 hola e hana ai.

Aia i elue ma mua moe ana ia i ka hiamoe.

It e e pouli, ka mea, e ia po. E ki'i restful revitalizing hiamoe i ke keena moe pono e
like pouli i hiki. An e kaawale aku ai na, a mawaho halulu mea he pono 'Shire' pono
ho'okō 'Night-Ae'.

1 hola E ua hala hope ka hope e'ai. Palaki niho, a holoi kino a pau ma mua e hele ana i
kahi moe. Hoomana 'E hiamoe-Prayer'.

1 Haku e kali, e hoolohe mai oe!

hiamoe Prayer

aloha 1 AKUA , Mea nana i hana o ka loa nani ke ao holo'oko'a Hoku Welowelo
ia'u i ka wa a'u i Ka Nani loa kūlana ho'opale ai mai ia'u, mai unsettling a me ka
manao ino e mai ia'u i restful, ka hoola ana a me ka revitalizing hiamoe anei ole
e hooihiaia loko i ka'u moe, a hiamoe E mai ia'u hoomanao wale i ka mea
moe'uhane No ka mea nani o ka 1 AKUA a me ka maikai o Humankind



Keia pule ua ho'ohana 'ia ma mua e hele ana i ka hiamoe!



Ua inu-aniani ('A'ohe ea) piha me ka 0.2l o ka i wae 'ia ka wai (Mea hou) ma kēlā me kēia moe papa. Kela a me keia po ma mua e hele ana i ka moe i aniani ma moe papa. **Note!** Inu i ka po i kela manawa ma hope o kou kipa i ka 'la, a me ka aina maloo puu wā, ho'omaha inu noho ka wā i loko o ke kakahiaka.

Ua 1 Goldtone aniani pola (1 wale no na ka'awale) i loa'a lā'au lapa'au concoction (Aroma therapie) ma ka puka makani'ao'ao moe papa !

He ma'amau ia i 2 ka hiamoe, a me ka mokuāhana i loko o-waena. Inā 'oe e hele i (E like, e hele i ka 'la) , I hoi mai, ua noho ma luna o ka wahi moe o ka maka, inu kekahi wai. Hana i ka kēia mau kino (Ua hana a pau kino oiai e noho ana ma luna o ka wahi moe o ka lihi kuli po'ohiwi laulā 'A'ohe wai ia'u) . Kela a me keia manawa e ki'i i hana i ka'oko'a hoounauna.

1st Creative: E kau i na poho * o kou mau lima e kū'ē i ke waho o kou mau kuli. Press mau lima ma loko a me na kuli mawaho, hopu 7 kekona (E manao ho'opilikia i loko o ke kaua, wāwae, 'ūhā mua) . Ho'onānea, lawe i ka hanu, 'a'ohe 'oe a, e hō mai no'u i ka wai, moe iho, hiamoe maika'i. * oko hana mau puupuu lima.

2nd Creative: Make puupuu lima * waiho ia ma luna o ka loko o kou mau kuli. Press puupuu lima ma waho aku, a me na kuli ma loko, lālau 7 kekona (E manao ho'opilikia i loko o ke kaua, wāwae, 'ōpū) . Ho'onānea, lawe i ka hanu, 'a'ohe 'oe a, e hō mai no'u i ka wai, moe iho, hiamoe maika'i. * oko ho'ohana palahalaha poho.

3rd Creative: Iena i na mea kaua (90%) ma ka umauma pae huli ha'alele lima up- e kū pono anuenue manamana lima, e huli lima'ākau lalo anuenue manamanalima. Interlock manamanalima pilipaa. Ano, e huki mau lima ma ke alo o kuhikuhi, ke manao nei 7 kekona (E manao ho'opilikia i ka manamana lima, i na mea kaua, umauma) . Ho'onānea, lawe i ka hanu, 'a'ohe 'oe a, e hō mai no'u i ka wai, moe iho, hiamoe maika'i.

4th Creative: Iena i na mea kaua (90%) ma ka umauma pae huli ha'alele lima up- nā papa, e huli lima'ākau i loko o ka lima. Place lima i loko o ka lima a me ka ua pilikia ia i ka mea ia manawa kaomi hamama lima maluna, ke manao nei 7 kekona. Nana e hoole, paa 7 kekona (E manao ho'opilikia i loko o na lima, i na mea kaua, 'āī, umauma) . Ho'onānea, lawe i ka hanu, a e hō mai no'u i ka wai, moe iho, hiamoe maika'i. No ia hana.

People me Makamae ho'i ho'okomo i kēia ho'okō 'ana i kēlā me kēia hookoiko. E kau ka lima ma luna o nā kuli.
Volcanoes Alive po'o ho'i ho'ohei ho'i laila ka pōhaku i mua me ka losing hui 'ana me kuli (E manao ho'opilikia i
loko o ke kaua, ho'i, 'ōpū) . Ho'onānea, lawe i ka hanu, 7 'oe a, e hō mai no'u i ka wai, moe iho, hiamoe maika'i.

Note! People e noho ana i ka hailona i lā-manawa. He e hana 1 o ka night- manawa kino
ma ka kuapo kela 2 hola.

O kou kino! E mālama'oukou i ka mea i manaoia he pono!

Ma ke kakahiaka ma hope o 7 hola o ka hiamoe ana:

E ku mai, i ka aniani o ka wae 'wai, e hele aku' la, hana 'kela la i keia-he pono (Exerci- ses) ', Hoomana' kela la i
keia-Prayer ', holo i maka, na lima, i aina kakahiaka, loaa'i ka lolo. Hō'ōia i kou 'kuhikuhipu'uone'. Ano, i kou
makaukau no Life-inā pilikia ka haumāna.

I ka wa e hele ana ke ao o waho lei, aiiay ke kapa a me ka poo, maka ka a me na wawae o ka palekana.

Aua ana i ka hiamoe ka ho'omāinoino '! Ho'omāinoino 'like interrogation kila mea e maliuia.

Torturers i paa hookolokoloia: **MS R7**

Koi e kaawale aku ai mawaho halulu i ka po (Po-Ae) ! He He pono kaiāulu! Malama
Kahu ho'ohana: CGNAs Bs-1 (Kīhei pili hae) !

Night-Ae

Ke kanaka kino i ole ho'ololi i ia e nocturnal. Kānaka hana'ino aku i ko lakou lolo ka mana e
hana i kekahi nocturnal Aloha Hawaii. Kēia Aloha Hawaii mea i pono i ka pono ola. Night-Ae
ua pono no ka maikai ola.

A 7 hola Night-Ae mai 14-21 hola (22- 6 hola, 24 hora Pagan- uaki) mea OAXA. No ka
maikai ola, ka ho'ēmi'ana i ka ikehu conump- ana, ka ho'ēmi'ana i ka haumia ea, ka
palekana o ka wildlife. Ka ho'ēmi'ana i ka hewa, hoemi lilo i ke Aupuni, ka paipai
'multiplication.

'A'ohe hana (Na mea a pau i pa'a) koe nae palena iki pilikia pilikino. No ikehu mea e ke
ho'ohana 'ole no ka pilikia a me ka paio hahana maoli nō! 1 lehulehu kūkala nūhou Radio ia
hoonoho ai i ua ia a pau nā lealea ua huli aku! No manufacturing, oihana, a retailer mea e
hana 'ole ho'ohana' ikehu!

Homes Hiki nō ke ho'ohana paio hahana maoli nō (Male pumehana) , anuanu (Male malamalama) ma ka lō'ihī map.



Night-Ae mea OAXA. No ka mea pono i o ke kanaka kino, a kūloko kaianoho koholā. A Shire hooko Night-Ae ma Shire Rehabili- tation **MS R1** . E hana hou i hewa i hala aku ma luna o ka moku'āina ho'opulapula **MS R3** .

Night-Ae i eia wale no ka Ka Honua!

kuhikuhipu'uone hoakaka

Papa Hanohano o Pages & kauoha: kela la i keia: [Oaeouee](#), [Prayer](#), [ua mākaukau](#). Ho'oka'a'ike: [pilikia](#), [Helu kuhi henua](#). pule: [Plan](#), [kuhikuhipu'uone](#), [Time](#)

kuhikuhipu'uone * 'ao'ao ua Wāwahi i loko o 2 kolamu: 'Plan' / 'Kālailai' * **Note!**

Pule-kuhikuhipu'uone: 52 'ao'ao wale nō. Kela la i keia-kuhikuhipu'uone: 365 'ao'ao wale nō.

I paia'i na o Pages, kauoha:

Time: [CG Klock](#), [Night-Ae](#), [CG Kalender](#), [Fun-Day Halaman](#)

Moliaola-kuhikuhipu'uone: 1'ao'ao wale nō. Quattro-kuhikuhipu'uone: 1'ao'ao wale

[7Scrolls \(Overview\)](#) , [Map](#), [Keia Manawa](#)

Eia! Empty nā palapala i kākau iho 'Ideas'.

'Āpana:

Fun-Day kālailai kou mau hana ku e'ikena kumumanao, a komo kou mau manao no ka mea e hele mai ana 6 lā ([Lā 1-6](#)) .

I ka ho'ohana 'ana i kou kuhikuhipu'uone ma ka hana a me ka kuka nei lakou e ole e' Time 'ka pā'ana oe! [Manawa](#) ua'a'ole ia e ho'ohana 'ia wikiwiki kanaka. [Ke kanaka kino](#), 'a'ole mea

papahana no ka pū'ā.

Mai Mai e Ideas e poina a nalowale. Kela a me keia lā hailona o ka mana'o i mana'o'ia, a koke poina paha nalowale. Ke kumu i ka mea, i kahi e mālama, i kākau ai palapala ia. Ka maikai i nalowale!

Pa'a mea unreliable ka wā e hele mai ai i ka hoopakele ana a me ka paipai 'hou mana'o. E lawe aku i ka puke noke (Kuhikuhipu'uone) a kākau mo'o'ōlelo me oe a me ka wā i manao e ho'omōhala ai, hoomau no ia i! Pule AEI i kou manao!

E ho'omaka i ka i ana i ka:

kuhikuhipu'uone Prayer

aloha 1 AKUA , Mea nana i hana o ka loa nani ke ao holo'oko'a Help ia'u manao ko'u kela la i keia-oeouee? E kālailai au, a nānā i ko'u manao, e paipai au'ē a'e e ho'ohana i ka kuhikuhipu'uone Mahalo oe, no ko'u kuhikuhipu'uone



Au e hooikaika nei e hana ia no ka pōkole a me ka lō'ihī kau ho'olālā No ka mea nani o ka 1 AKUA a me ka maikai o ka humankind

Keia pule ua ho'ohana 'ia i loko o ke kakahiaka hapa o ka' kela la i keia-oeouee? '!



H INT

A 7 hola Night-Ae mai 14-21 hola (22- 6 hola, 24 hora Pagan- uaki) mea OAXA. No ka maikai ola, ka ho'ēmi'ana i ka ikehu consump- ana, ka ho'ēmi'ana i ka haumia ea & ka palekana o ke wildlife. Ka ho'ēmi'ana i ka hewa, hoemi lilo i ke Aupuni, ka paipai 'multiplication.

I ka hele ana mawaho mau kapa pono '? Aiiay kapa' (l'imi ho'opunipuni olona,) . e ho'opale ai i (Mau maka, ka lauoho,'ili, wawae) ka humanbody mai aniau, ma'i a me ka haumia ea. Waho nudity mea trashy!

I ka hana ana i kela la i keia ia e pono ho'ohana commonsense ma pehea e ho'okē'ai ai, e hiki i kā mākou 'oe a. Ka hana ana 1 ka lā a me ka ole o ka ae mea i pono. O kou kino, e malama ia e pono ke!



Kūmau ma ka malama kahu ka pono o ke ola hope!