

Igapäevane rutiin

New-Age time-management

1 Jumal loodud aega meetme alguses ja lõpus!

A 'igapäevaelust "on oluline, et rahuldada kohustus 2 (**Kaitse inimkeha**) "Ja olema valmis tekkivatele probleemidele. Tõuse püsti, on klaasi kergelt jahutatult filtreeritud vesi, minna WC, teha "Daily Fit (**Harjutused**) "

jumalateenistuse "Daily Prayer", pesta nägu ja käed, on hommikusöök, pane riidesse. Kontrolli oma "Planner". Nüüd valmis väljakutsetele. "Head päeva, võib 1 Jumal terviseks' .

1 Jumal ootab kuulda!

iga päev palve

kallis 1 Jumal , Looja ilusamaid Universe Aita mind olema puhas, kaastundlik ja tagasihoidlik kasutamine 7 Scrolls giid:



Ma kaitsen oma loomingut ja selle eest karistamist Evil.

Seisma ebaõiglaselt rünnatud, ebasoodsas olukorras, nõrk ja abivajajate Feed nälgane, peavarju kodutute ja mugavus haige kuulutame:

1 Jumal, 1 usk 1 kirik, Universe Halduri Guardians Täname täna

Teie kõige alandlik ustav hooldaja eestkostja (1st nimi)

Austuseks 1 Jumal ja hea inimkonna

See palve on kasutatud igapäevaelu osa igapäevaelust, üksi või rühma mis tahes koha soovite, ees tõusva päikese silmad suletud. Loetletud koosviibimisel.



A 'igapäevaelust "hõlmab puhtust ja söötmise mitte ainult" mina ", kuid kõik teised inimesed ja olendid sõltuvalt teile. Pesta käsi pärast iga WC külastus ja enne iga feed. Pesta nägu enne iga feed. Hambaid pesema ja pesta kogu keha enne magamaminekut.

A 'igapäevaelust "hõlmab oleks hea ja karistades Evil. Olles hea hõlmab teed " **Juhuslikud heategudele**. Ole lahke I inimesi enda ümber, kogukonna, muud olendid, elupaiga ... **1 Jumal**

armastab Juhuslik heategude. Eest karistamist Evil everytime Kasutamisel " **Õigusloomet Andja Manifest** " giid.

1000 aasta aasta "Evil" on lõppemas! **Ole hea! Cage Evil!**

Püüab "Seek, kasum ja rakendada teadmisi", " **Õpi ja õpeta** " edasi "elukogemused. Õppimine, õpetamine veeretada Life koge- riences on oluline kasulik **1 Jumal** meeldiv elu. **Need tegevused** abi ühtlustavate kohalike elupaiga ja ellujäämise liigid. Keda üha ja teadmiste rakendamine aitab automaatvastaja **1 GOD** " küsimustele Judgment-Day.



Daily Fit (harjutused)

Daily teostab hea tervise must, on osa igapäevaelust. Nad on läbinud igal hommikul. Daily harjutused suurendavad: kõik ringi heaolu, vereringet, ajutegevust toidu seedimist, mating- tung, lihaste toonimine, enesehinnang, immuunsüsteemi stimuleerimiseks. **7 harjutused on: Rindkere, tuuleveski, Seinaraam, Hantel, Põlvitav, Hook, Pöörlev** . Kõik 7 harjutused on HE ta korratakse.

Alusta 1 kordus, suurendada maksimaalselt 21. Kasuta commonsense kui kiiresti saavutada maksimaalne kordust. Jätkuv päevas kordust on kasulik. Treenimine 21 kordust 1 päev ja ei kasuta järgmisel ei ole kasulik. Pärast viimistlus harjutusi seista püstised ja hinge sügavalt siis hingata maksimaalse seda 3 korda. Jätka oma igapäevaellu. **Märge ! Ei kasuta on märk ignoreerivad keha, madal enesehinnang, laiskus, ...**

Rind Harjutus 1: Stand pikk käsi painutatud horisontaalne põrandale pöidlad liigutav rinnus. Move käed tagasi nii palju kui võimalik (**Ärge murdke**) . Seejärel liiguta käsi algse painutatud asendis. **kordus (21 max) !**

tuuleveski Harjutus 2: Stand pikk, käed väljasirutatud külili horisontaalsed põrandale (**T-kujuliseks**) . Suuna oma nägemust ühest kohast otse edasi. Start päripäeva (**vasakult paremale**) . Visioonile punkti kuni keerates keha sunnib teid kaotada. hoidma

keerates suunamuutust niipea kui võimalik. Hoidke keerates, kuni punktini, pearinglus või 21 pööret kumb saabub 1st. Breath sügavalt kõndides mõne sammu steadying ise. **Märge!** Algaja või toibumas haigus algab 1 suurendades omakorda 21 pööret max.

Hoiatus, alati lõpetada, kui algab pearinglust.

Karmin Harjutus 3: Stand püstised avatud ukse raami jalad hip laius peale põlved painutada ülespoole täisnurga (90 °, kolmikhark kujuga) . Press küünarnukid vastu külge ukse raami, kuni tunnete vaheline pinge abaluude ootel (Loendada 10) Vabastada pingeid. Pärast vabastamist pinge hingata läbi nina ühtlaselt täites kopsudest max, trümmi (Loendada 3) , Seejärel aeglaselt hingama läbi suu max.

puupea Harjutus 4: 1 hantli kasutatakse HE (4kg) ta (2 kg) . **Ärge kasutage 2 Dumbbells.** Stand püstised jalad hip laius peale põlved oma poolele peopesad ettepoole. Pick up tõstekang vasakpoolse painutamise küünarnuki kuni küünarvarre on täisnurga (90 °) Aeglaselt pigistada punnitamise, tõstmine tõstekang kuni poole öla ootel (Loendada 3) Seejärel aeglaselt langetada hantli algasendisse, kordus (1-7) . Muuda parem käsi, kordus (1-7) .

põlvitus Harjutus 5: Põlvitama kohta prayermat keha püsti, käed kindlalt paigutatud vastu tuhara. Kallak pea ettepoole, kuni lõug puudutab rinnus. Nüüd aeglaselt otsa pea tagasi nii palju kui see läheb, samal ajal lahja tagasi nii palju kui võimalik hoida oma käed firma tuharad.

kordus (21 max) !

konks Harjutus 6: On prayermat (Kaitstult külml) lamada selili, laiendada relvade peopesad allapoole vastu keha. Nüüd aeglaselt kallak pea edasi väljasirutatud kätega peopesad allapoole vastu keha. Nüüd aeglaselt kallak pea ettepoole, kuni lõug puudutab rindkere samal ajal tõstke jalad, põlved sirged, vertikaalsed (90 °) ootel (Loendada 3) , Siis aeglaselt tagasi (Pea, jalad) algust. kordus (21 max) !

pöörlel E märkimisväärsuse 7: On prayermat (Kaitstult külml) lamada selili, laiendada relvade peopesad allapoole. Nüüd painutatud põlved kontsad puudutaks tuhara. Hoides peopesad kindlalt matt pöörlev põlved paremale, kuni nad puutusid matt. Siis pöörlev põlved vasakule puudutamata matt. Korrake paremale ja vasakule pöörlev lugedes iga vasakul pöörlev. Kas 21!

Pärast päev sobib. Kas klaas (0.2l) kergelt jahutatult filtreeritud vett.

igapäevasele toidule

Daily peab olema, on joogivee. Vesi on jahe filtreeritakse, juua klaas (0.2l) 7 ti mes (Hommiikul hommikusööki, varajase päeva- suupiste, lõunaeine, hiline päev-suupiste, õhtusöök, öö) . Kokku 1.4l



7 klaasi vett võib täiendada teiste vee baasil jooke: Ground-Kohv, Cocoa- pulber, Musta-tee, taimseid-Teed, Green-Tea. Need võib kätte kuuma või külma. Taimne-mahlad on head. Nr puuviljamahla, ei limonaadi! Toidusedel "suurim

Ei! on Fruktos!

Igal nädalal päeva peab olema teema: nt 1. päev: köögiviljad;
Day2: kodulinnud Day3: Mammal; Keskmise nädal: roomajate; Day5: Seafood;
Nädala lõpus: Pähklid, seemned; Fun-Day: putukad .

Hommikusöök sisaldab, Leib, mesi, maitsetaimed, vürtsid, muna, sibul, ..

Varajane Snack hõlmab Leib, margariin, maitsetaimed, vürtsid, riivitud juust, sibul, ..

Lõunasöök on, on lisada salat, ...

Hiline Snack hõlmab Puu- ja või Mutrid ja või marju.



Õhtusöök sisaldab Köögiviljad, päev-teema, ...

7 Foods, et tuleks süüa iga päev: Fungi (Seene) teri (Oder lääts, mais, kaer, hirss, quinoa, riis, rukis, sorgo, nisu) Hot tšillipipar, Sibul (Pruun, murulauk, küüslauk, roheline, porru, punane, kevadel) , Pars- ley, Magusa Capsicum aedviljad (Spargel, oad, brokkoli, porgand, lillkapsas, kapsas, ..). Dieet-ei-ei oma: Valmistatud toit, Geneetilised muundatud toidu .. **Märge!** Enne iga süüa Sa kummardama:

1 Jumal ootab kuulda!

Aitäh palve

kallis 1 Jumal , Looja ilusamaid Universe Täname varustavad mind
Daily toit ja jook Living oma viimast sõnumit

Ma püüab väärib toitu iga päev tohin pääsenud agoniseerides janu ja tuimestus nälga valud



Teie kõige alandlik ustav hooldaja-eestkostja (1st nimi)
Austuseks 1 Jumal ja hea inimkonna

Kasutage seda palve enne iga feed!



söötmisel **vältima** ebatervislik Nourishment: Alkohol, kunstlikud magusained, Fruktos (Glükoos, suhkur) Genetic muundatud toidu (GM) Tööstuskaupade-toit, ... Pesemata, soolane, magus kiirtoit. Gaseeritud jooki, mis sisaldab: alkohol, kofeiin, Kola, naatriumi, magusaine!



Rest on vaja ellujäämise ja hea tervise. Peamised ülejäänud on " Sleep ".
Sleep lõpeb igapäevaellu. 1 tund oleks pidanud möödunud sööda ja puhastust.
Jumalateenistus " Sleep Palve ". Et saada kosutava elustav magada magamistoas peab olema võimalikult tume. Puudumine sise-ja välispoliitika müra ei tohi. Öö-Lõpukella teeb selle võimalikuks. " Shire "
rakendada "öö-liikumiskeelu.

1/3 igapäevaelu on kulutatud pikali, osa See eeldab magab. Et ellu jääda inimese keha vajadusi Sleep! 7 tundi peaks tegema.

On eeldused enne pikali magama.

See peaks olema pime, siis peaks olema öösel. Et saada kosutava elustav magada magamistoas peab olema võimalikult tume. Puudumine sise-ja välispoliitika müra on must "Shire" peab rakendama "öö-liikumiskeelu.

1 tund oleks pidanud möödunud viimasest feed. Hambaid pesema ja pesta kogu keha enne magamaminekut. Jumalateenistus "Sleep-Palve".

1 Jumal ootab kuulda!

uni palve

kallis 1 Jumal , Looja ilusamaid Universe Kaitse mind, kui ma olen kõige haavatavamad kaitseb mind segadusse ja kurjad mõtted Anna mulle kosutava, tervendav ja taaselustada magada ei lase mure häirida mu unistused ja magada Lubage mul meelde ainult magus unistused hiilgus kohta 1 Jumal ja hea inimkonna



See palve kasutatakse enne magamaminekut!



Kas joomine klaasist (**No plastik**) täideti 0.2l filtreeritud vett (**Midagi lisada**) iga öökapp. Igal õhtul enne magamaminekut panna klaasi öökapp. **Märke!** Joomine öösel iga kord pärast külastatud tualettruum ja kui võttes kuiv kurk, juua ülejäänud tõusmisel hommikul.

On 1 Goldtone klaasist kaussi (**1 ainult kahekordistab**) sisaldavad taimseid Jook (**Aroomi therapie**) akna pool öökapp !

See on normaalne, et on 2 magab paus vahele. Kui ärkad (**Nt minna tualetti**) Tagasipöördumisel sit voodi serval, juua natuke vett. Kas järgmised harjutused (**Kõik harjutused tehakse istudes voodi servale põlved öla laiali**) . Iga kord, kui ärkama teha teistsuguse kasutamise.

1. Harjutus: Asetage palmid * käed vastu väljaspool oma põlvi. Press käed sisepoole ja põlved väljapoole, ootel 7 sekundit (**Tunnete pinget käte, jalgade, öla**) . Leevendada, võtta hinge, no kordust, sip vesi, pikali, uni hästi. * variatsioon kasutada rusikad.

2. Harjutus: Tee rusikad * asetada need vastu sees oma põlvi. Press rusikad väljapoole ja põlved sisepoole ootel 7 sekundit (**Sa tunned pinget käte, jalgade, kõht**) . Leevendada, võtta hinge, no kordust, sip vesi, pikali, uni hästi. * variatsiooni kasutada kindla palmid.

3. Harjutus: Bend käed (**90%**) Rinna omakorda vasak käsi üles- palatites painutamine sõrmed, keera paremal allapoole painutades sõrmed. Blokeeringu sõrmed tihe. Nüüd tõmba käsi vastupidises suunas, hoidke 7 sekundit (**Sa tunned pinget sõrmede, käte, rinna**) . Leevendada, võtta hinge, no kordust, sip vesi, pikali, uni hästi.

4. Harjutus: Bend käed (**90%**) Rinna omakorda vasak käsi üles- palatites, pöörake paremale kae rusikasse. Koht rusikatega poolt ja vajutage alla samal ajal vajutage lahtise käega ülespoole, hoidke 7 sekundit. Reverse hoidke 7 sekundit (**Sa tunned pinget käed, käsivarred, kael, rind**) . Leevendada, võtta hinge ja sip vett, lamada, une hästi. Nr kordust.

Inimesed pinges selja lisada see harjutus iga harjutus: Tee käed põlvedel. Tilt pea tagasi painutada toona rokkima edasi kaotamata kontakti põlved (Sa tunned pinget käed, selg, kõht) . Leevendada, võtta hinge, 7 kordust, sip vesi, pikali, uni hästi.

Märge! Inimesed, kes istuvad palju tavalises päev. Kas teha 1 öised harjutused rotatsiooni iga 2 tunni jooksul.

See on keha! Hoidke see Fit!

Hommikul pärast 7 tundi magada:

Tõuse püsti, on klaasist filtreeritud vett, minna WC, teha "Daily-Fit (Exercises) "Kummardama" Daily Prayer ", pesta nägu, käed, on hommikusöök, pane riidesse. Kontrolli oma "Planner".

Nüüd valmis elukogemused.

Kui läheb väljas kandma kaitseriidetust ja pea, silma ja jalad kaitse.

Kinnipeetav uni on piinamine! Piinamise ülekuulamise tööriist ei ole vastuvõetav. Piinajad vastutusele: PRL R7

Nõudlus puudumisel välismüra öösel (Öise liikumiskeelu) ! See on kogukonna õigus! Custodian hooldaja kasutamiseks: CGNAs BS-1 (Voodipesu standard) !

Öö-liikumiskeelu

Inimese keha ei olnud mõeldud olema öise. Inimesed kuritarvitada oma ajupotentsiaali luua öise eluviisi. See elustiil ei ole kasulik hea tervise. Öö-liikumiskeeld on vaja hea tervise.

A7 tunni öö-liikumiskeelu 14-21 tundi (22- 6 tundi, 24 tunni Pagan- kell) on kohustuslik. Hea tervise, vähendada energiakulu, saaste vähendamise, looduskaitsealaseid. Vähendamine kuritegevuse, vähendades kulusid valitsuse, julgustades korrumtamist.

keegi tööd (Kõik on suletud) except minimaalne erakorralise isiklik. Nr energia kasutatakse va vältimatu või soojendus! 1 avalik uudis raadiojaama on lubatud kõik muu meelelahutus on välja lülitatud! Nr tootmine, büroo või jaemüüja on tegutseda või kasutada energia!

Homes saab kasutada soojendus (Kleit soe) jahutusõhku (Kleit valgus) äärmuslike ilmastikunähtuste.



Öö-liikumiskeeld on kohustuslik. Sest heaolu inimkeha ja kohalike Habitat. Shire jõustab öö-Lõpukella kaudu Shire Rehabili- mise **PRL R1** . Korduvrikkujatele antakse edasi Provincial Taastusravi **PRL R3** .

Öö-Lõpukella et Salveta Planet Earth!

Planner Tehnilised

Lehekülgede järjekorda ja juhised: Daily: Rutiinne, Palve, Fit. kontaktid: Avarii, Adresse. palved: Plan, plaanija aeg

planeerija * leht on jagatud 2 veergu: "Kava" / Analüüsi " * **Märke!**
Weekly-Planner: 52 lehekülge ainult. Daily Planner: 365 lehekülge ainult.

Lisa lehekülgede juhised:
aeg: CG Klock, öö-politseitunni CG Kalender, Fun-Day teemad

Paasapühade-Planner: 1 leht vaid. Quattro-Planner: 1 leht vaid

7Scrolls (Ülevaade) , Kaart, mõõdud

Plus! Tühjad lehed üles kirjutada "Ideed".

kasutamine:

Fun-Day analüüsida oma tegevust vastu praegune plaan ja sisesta oma plaanid tulevaks 6 päeva (Päevad 1-6) .

Kui kasutate oma Planner tööil või uuringu ei lase "Time" kontrollida You! Aeg on mitte kasutada kiirusta inimest. Inimese keha ei ole

mõeldud kiirustamisega.

Ära lase Ideed olla unustatud või kaotatud. Iga päev palju ideid arvatakse maha ja kiiresti unustanud või kaotanud. Põhjus on nad kus ei säilitata, salvestatud või alla hinnatud. Parim on kadunud!

Mälu on ebausaldusväärne, kui tegemist on säilitada ja arendada uusi ideid. Carry sülearvuti (Planeerija) või salvesti teiega ja kui idee areneb, säilitada seda! Iganädalane faili oma ideid!

Alusta öeldes:

planeerija palve

kallis 1 Jumal , Looja ilusamaid Universe Abi mulle planeerida mu Daily rutiinsed ma analüüsida ja läbi minu plaan ma julgustada teisi kasutada Planner Aitäh, minu Planner



Ma püüab seda kasutada lühi- ja pikaajalist planeerimist austuseks 1 Jumal ja hea inimkonna

See palve kasutatakse hommikul osa "Daily Rutiinne"!



H ints

A7 tunni öö-liikumiskeelu 14-21 tundi (22- 6 tundi, 24 tunni Pagan- kell) on kohustuslik. Hea tervise, vähendada energiakulu, saaste vähendamise ja looduskaitsealaseid. Vähendamine kuritegevuse, vähendades kulusid valitsuse, julgustades korrutamist.

Kui läheb väljaspool kandke alati sobivaid "kaitseriietus" (No kunstkiud) . Kaitsma (Silmad, juuksed, nahk, jalad) Inimkeha kliima, haiguste ja reostust. Väljaspool alustus on väärtusetu!

Kui teed Daily Fit kasutamise commonsense kui kiiresti saavutada maksimaalne kordust. Treenimine 1 päev ja mitte järgmisel ei ole kasulik. See on keha, hoida sobi!



Igapäevaellu kontohalduri eestkostja elukvaliteedi aktiivsuse!