

Dnevna rutina

New-Age time-management

1 BOG stvoreno vrijeme za mjerenje početka i kraja!

„Svakodnevna rutina“ je ključna za ispunjavanje „Obaveze 2 (Zaštititi ljudsko tijelo)“ i budite spremni za suočavanje s nadolazećim izazovima. Ustanite, popijte čašu lagano ohlađene filtrirane vode, idite u toalet, napravite 'Daily Fit' (vježbe) ', klanjajte se 'Svakodnevnoj molitvi', operite lice i ruke, doručujte, obucite se. Provjerite svog 'planera'. Sada ste spremni za izazove. - Ugodan dan vam želim 1 BOG blagoslovio te '.

1 BOG vas čeka!

Svakodnevno Molitva

Draga 1 BOG, Stvoritelj najljepšeg svemira Pomozi mi da budem čist, suosjećajan i ponizan 7 Pomicanje kao vodič:



Zaštitit ću vaše kreacije i kazniti zlo.

Zauzmite se za nepravедno napadnute, ugrožene, slabe i potrebite Nahrinite gladne, sklonite se beskućnicima i utješite bolesne

Proglasiti:

1 BOG, 1 VERA, 1 crkva, čuvari svemira čuvari. Hvala vam danas

Vaš najskromniji vjerni skrbnik (1st ime)

Za slavu 1 BOG i dobro čovječanstva

Ova molitva koristi se svakodnevno u svakodnevnoj rutini, sama ili u grupi na bilo kojem mjestu koje želite, okrenutih zatvorenih očiju prema izlazećem suncu. Recitovano na Okupljanju.



"Dnevna rutina" uključuje čistoću i hranjenje ne samo "ja", već i svih drugih ljudi i bića, ovisno o vama. Operite ruke nakon svake posjete WC-u i prije svake hrane. Operite lice prije svakog hranjenja. Operite zube i operite cijelo tijelo prije spavanja.

"Dnevna rutina" uključuje dobro i kažnjavanje Zla. Biti dobar uključuje raditi ' **Slučajna djela ljubaznosti** '. Budite ljubazni prema meni, prema ljudima oko vas, zajednici, drugim stvorenjima, staništu ... **1 BOG**

voli nasumična djela ljubaznosti. Kaznite zlo svaki put kada upotrijebite ' **Manifest davaoca zakona** ' kao vodič.

1000 godina 'Zla' se bliži kraju! **Budi dobar! Cage Evil!**

Nastojte 'Tražiti, steći i primijeniti znanje', ' **Uči i podučavaj** ', prenijeti 'Životna iskustva'. Učenje, podučavanje prenošenja životnih iskustava neophodno je za korisno **1 BOG** ugodan život. Ove aktivnosti pomažu u 'usklađivanju' s lokalnim staništem i preživljavanjem vrsta. Traženje sticanja i primjene znanja pomaže u odgovaranju **1 BOG** ' pitanja na Sudnjem danu.



Daily Fit (vježbe)

Svakodnevne vježbe koje moraju biti dobro zdravlje dio su svakodnevne rutine. Dovršavaju se svako jutro. Svakodnevne vježbe se povećavaju: svestrano blagostanje, cirkulacija krvi, moždana aktivnost, probava hrane, parenje, toniranje mišića, samopoštovanje, stimulacija imunološkog sistema. 7 vježbi su: Škrinja, vjetrenjača, okvir vrata, bučica, klečanje, kuka, okretni . Svih 7 vježbi je za ON, ONA se ponavlja.

Započnite s 1 ponavljanjem, povećajte na maksimalno 21. Koristite zdrav razum koliko brzo možete postići maksimalan broj ponavljanja. Uporno svakodnevno ponavljanje je korisno. Vježbanje 21 ponavljanja 1 dan, a ne vježbanje sljedećeg nije korisno. Nakon završetka vježbi stanite uspravno i duboko udahnite, a zatim izdahnite do maksimuma, učinite to 3 puta. Nastavite sa dnevnom rutinom. **Bilješka !** Nevježbanje je znak totalnog zanemarivanja tijela, niskog samopoštovanja, lijenosti, ...

Prsa Vježba 1: Stanite u visoke ruke savijene vodoravno prema palčevima poda dodirujući prsa. Vratite ruke što je dalje moguće (ne pucaj) . Zatim pomaknite ruke u prvobitni savijeni položaj. Ponovi (21 maks.) !

Vjetrenjača Vježba 2: Stojte visoko, ruku ispružite bočno vodoravno na pod (t-oblik) . Usredotočite svoju viziju na jednu tačku ravno ispred vas. Počnite se okretati u smjeru kazaljke na satu (slijeva udesno) . Fokusiranje na viziju sve dok vas tijelo koje vas okreće ne prisili da je izgubite. Zadržati

okrećući fokusiranje što je prije moguće. Nastavite se okretati do vrtoglavice ili 21 okretaja što god dođe 1. Dah duboko hodajući nekoliko koraka, uspostavljajući se. **Bilješka!** Početnici ili oporavak od bolesti započinju s 1 okretajem koji se povećava na 21 okretanje max.

Upozorenje, uvijek se zaustavite kad počnete osjećati vrtoglavicu.

Okvir vrata Vježba 3: Stojte uspravno u otvorenom okviru vrata, sa stopalima u širini kukova, savijanjem laktova prema gore pod pravim kutom (90 °, oblik trozuba) . Pritisnite laktove uz bočne strane okvira vrata dok ne osjetite napetost između lopatica, zadržite (broji 10) , otpustite napetost. Nakon otpuštanja napetosti udisati kroz nos ravnomjerno ispunjavajući pluća do maksimuma, zadržati (tačka 3) , a zatim polako izdahnite kroz usta do maks.

Bučica Vježba 4: 1 bučica se koristi HE (4kg) , ONA (2kg) . **Ne koristite 2 bučice.** Stojte uspravno sa stopalima u širini kukova, raširenim laktovima na bočnim stranama dlanovima okrenutim naprijed. Podignite bučicu savijajući lakat lijevom rukom dok podlaktica ne bude pod pravim kutom (90 °) Polako stisnite bicep, podižući bučicu prema zadržavanju ramena (tačka 3) , zatim polako spustite bučicu u početni položaj, **ponoviti (1-7)** . Promijeni u desnu ruku, **ponoviti (1-7)** .

Kleknuti Vježba 5: Kleknite na uspravno tijelo s molitvom, ruke čvrsto stavite na stražnjicu. Nagnite glavu prema naprijed dok brada ne dodirne grudi. Sada polako nagnite glavu unatrag do kraja, istovremeno se nagnite što je više moguće držeći ruke čvrsto na zadnjici.

Ponovi (21 maks.) !

Kuka Vježba 6: Na molitvi (zaštititi od hladnoće) ležite ravno na leđima, ispruženih ruku dlanovima prema dolje. Sada polako nagnite glavu prema naprijed ispružene ruke dlanovima prema tijelu. Sada polako nagnite glavu prema naprijed dok brada ne dodirne grudi, istovremeno podižite noge, koljena uspravna, okomito (90 °) čekaj (tačka 3) , a zatim se polako vratite (glava, noge) do početka. **Ponovi (21 maks.) !**

Okretni E vježba 7: Na molitvi (zaštititi od hladnoće) ležite ravno na leđima, ispruženih ruku dlanovima prema dolje. Sada savijene pete koljena dodiruju zadnjicu. Držeći dlanove čvrstim na zakretnim koljenima prostirke udesno dok ne dodirnu prostirku. Zatim okrenite koljena ulijevo dodirujući strunjaču. Ponovite desni i lijevi okret, brojeći svaki lijevi okret. **Do 21!**

Nakon završetka svakodnevne kondicije. **Uzmi čašu (0,2 l) lagano ohlađene filtrirane vode.**

Svakodnevna prehrana

Daily must have, je pitka voda. Voda se hladno filtrira, pijte a staklo (0,2 l) 7 ti mes (jutro, doručak, rani dan - međuobrok, ručak, kasni dnevni međuobrok, večera, noć) . Ukupno 1,4l



7 čaša vode može se nadopuniti drugim napicima na bazi vode: **Mljevena kafa, kakao u prahu, crni čaj, biljni čajevi, zeleni čaj.** Mogu se služiti toplo ili hladno. Sokovi od povrća su dobri. **Bez voćnog soka, bez limunade! Dijeta najveća**

Ne! je Fruktaza!

Svaki radni dan treba imati temu: npr Dan1: **Povrće;**

Dan 2: **Perad;** Dan3: **Sisavci;** Sredina sedmice: **Reptile;** Dan 5: **Morski plodovi;**

Kraj vikenda: **Orašasti plodovi, sjemenke;** Zabavan dan: **Insekti .**

Doručak uključuje, **Kruh, med, bilje, začini, jaje, luk ...**

Rani međuobrok uključuje, **Kruh, margarin, začinsko bilje, začini, naribani sir, luk, ..**

Ručak uključuje, **uključuje salatu, ...**

Kasni međuobrok uključuje, **Voće i / ili orašasti plodovi i / ili bobice.**



Večera uključuje, **Povrće, dnevna tema, ...**

7 Hrana koju treba jesti svakodnevno: **Gljive (gljiva) , Grains (ječmena leća, kukuruz, zob, proso, kvinoja, pirinač, raž, sirak, pšenica) , Ljuti čiliji, luk (smeđa, vlasac, češnjak, zelena, poriluk, crvena, proljeće) , Peršun, slatki kapsicum, povrće (šparoge, grah, brokula, mrkva, karfiol, klice, ..).** Dijeta-ne-ne: **Prehrambena hrana, genetski modificirana hrana .. Bilješka!** Prije svakog hranjenja koje obožavate:

1 BOG vas čeka!

Hvala ti Molitva

Draga **1 BOG** , Stvoritelj najljepšeg svemira Zahvaljujem što si me svojom najnovijom porukom opskrbio svakodnevnom pićem i hranom

Nastojim biti zaslužna za prehranu svaki dan

Neka me poštede mučne žeđi i obamrlih bolova od gladi



Vaš najskromniji vjerni čuvar-staratelj (1st ime)
Za slavu 1 BOG i dobro čovječanstva

Koristite ovu molitvu prije svakog hranjenja!



Prilikom hranjenja **izbjegavajte** nezdrava prehrana: Alkohol, umjetno zaslađivač, fruktoza (glukoza, šećer) , Genetski modificirana hrana (GM) , Prehrambena industrija, ... Masna, slana, slatka brza hrana. Gazirano piće koje sadrži: Alkohol, Kofein, Kola, natrijum, zaslađivač!



Odmor je potreban za preživljavanje i dobro zdravlje. Glavni ostatak je ' **Spavaj**. Spavanje završava dnevnu rutinu. Od hranjenja i čišćenja trebao je proći 1 sat. Obožavanje **Molitva za spavanje** '. Da biste mirno revitalizirali san, spavaća soba mora biti što tamnija. Nepostojanje unutarnje i vanjske buke je neophodno. Noćni policijski čas to omogućava. ' **Shire** ' implementirati 'Noćni policijski čas'.

1/3 svakodnevice provodi se ležeći, dio toga podrazumijeva i spavanje. Da bi preživjelo ljudsko tijelo treba san! Treba 7 sati.

Postoje preduvjeti prije ležanja za spavanje.

Trebalo bi biti mrak, trebala bi biti noć. Da biste mirno revitalizirali san, spavaća soba mora biti što tamnija. Odsutnost unutarnje i vanjske buke je obavezna 'Shire' mora primijeniti 'Noćni policijski čas'.

Trebao je proći 1 sat od zadnjeg unosa. Operite zube i operite cijelo tijelo prije spavanja. Klanjanje molitvi za spavanje.

1 BOG vas čeka!

Spavaj Molitva

Draga 1 BOG , Stvoritelj najljepšeg svemira Zaštiti me kad sam najranjiviji
Zaštiti me od uznemirujućih i zlih misli
Dopustite mi miran, ljekovit i revitalizirajući san Ne dopustite da me briga poremeti snovima i snu Pustite me da se sjetim samo slatkih snova U slavu 1 BOG i dobro čovječanstva



Ova molitva se koristi prije spavanja!



Uzmi čašu za piće (**bez plastike**) napunjena sa 0,2 l filtrirane vode (**ništa dodano**) na svakom noćnom ormariću. Svake večeri prije spavanja stavite staklo na noćni stočić. **Bilješka!** Pijte tokom noći svaki put nakon što ste posjetili toalet, a kada vas suši grlo, pijte odmor kada ustajete ujutro.

Uzmite 1 Goldtone staklenu posudu (**1 samo za parove**) koji sadrže biljni sastojak (**aroma terapija**) na noćnom ormariću na prozoru !

Normalno je imati 2 spavanja s pauzom između. Treba li ustati (**npr. ići u toalet**) , po povratku sjednite na rub kreveta, popijte malo vode. Uradite sljedeće vježbe (**Sve vježbe rade se sjedeći na ivicama kreveta, ramenima širokih ramena**) . Svaki put kad ustanete napravite drugu vježbu.

1. vježba: Postavite dlanove * ruku na vanjsku stranu koljena. Pritisnite ruke prema unutra i koljena prema van, držite 7 sekundi (**osjećate napetost u rukama, nogama, ramenu**) . Opustite se, udahnite, bez ponavljanja, pijuckajte vodu, ležite, dobro spavajte. * varijacija koristite pesnice.

2. vježba: Napravite šake * prsionite ih na unutrašnjost koljena. Pritisnite šake prema van i koljena prema unutra, držite 7 sekundi (**Osjećate napetost u rukama, nogama, stomaku**) . Opustite se, udahnite, bez ponavljanja, pijuckajte vodu, ležite, dobro spavajte. * varijacija koristiti ravne dlanove.

3. vježba: Savijte ruke (**90%**) na razini prsa lijevu ruku okrenuti prema gore savijanjem prstiju, desnu ruku saviti savijajućim prstima. Čvrsto spojite prste. Sada povucite ruke u suprotnom smjeru i držite 7 sekundi (**Osjećate napetost u prstima, rukama, prsima**) . Opustite se, udahnite, bez ponavljanja, pijuckajte vodu, ležite, dobro spavajte.

4. vježba: Savijte ruke (**90%**) na razini prsa lijevu ruku okrenite prema gore, desnu ruku pretvorite u šaku. Stavite šaku u ruku i istovremeno pritisnite dolje pritisnite otvorenu ruku, držite 7 sekundi. Nazad, zadržite 7 sekundi (**Osjećate napetost u rukama, rukama, vratu, prsima**) . Opustite se, udahnite i gutljaj vode, ležite, dobro se naspavajte. Nema ponavljanja.

Osobe napetih leđa svakoj vježbi dodaju ovu vježbu: Stavite ruke na koljena. Nagnite glavu unazad, savijte se nazad, a zatim se nagnite naprijed bez gubitka kontakta s koljenima (Osjećate napetost u rukama, leđima, stomaku) . Opustite se, udahnite, 7 ponavljanja, pijuckajte vodu, ležite, dobro spavajte.

Bilješka! Ljudi koji danju puno sjede. Treba raditi 1 noćnu vježbu u rotaciji svaka 2 sata.

To je tvoje tijelo! Neka bude u formi!

Ujutro nakon 7 sati sna:

Ustanite, popijte čašu filtrirane vode, idite na toalet, napravite 'Daily-Fit (Vježbe) ', klanjati se 'Svakodnevnoj molitvi ', oprati lice, ruke, doručkovati, obući se. Provjerite svog 'planera'. Sada ste spremni za životna iskustva.

Prilikom izlaska na otvorenom nosite zaštitnu odjeću i zaštitu za glavu, oči i noge.

Zadržavanje sna je mučenje! Mučenje kao sredstvo ispitivanja nije prihvatljivo. Mučitelji odgovaraju: **GOSPOĐA R7**

Zahtijeva odsustvo vanjske buke noću (noćni policijski čas) ! To je pravo zajednice! Skrbnik skrbnik: CGNA BS-1 (posteljina standard) !

Noćni policijski čas

Ljudsko tijelo nije dizajnirano da bude noćno. Ljudi su zloupotrebili mozak kako bi stvorili noćni način života. Ovaj način života nije koristan za dobro zdravlje. Noćni policijski čas potreban je za dobro zdravlje.

7-satni noćni policijski čas od 14-21 sat (22-6 sati, 24 sata paganski sat) je obavezna. Za dobro zdravlje, smanjenje potrošnje energije, smanjenje zagađenja, zaštita divljih životinja. Smanjenje kriminala, smanjenje troškova za vladu, podsticanje množenja.

Niko ne radi (sve je zatvoreno) osim minimalne lične pomoći. Ne smije se koristiti nikakva energija, osim za hitne slučajeve ili grijanje! Dozvoljena je 1 javna radio stanica, sve ostale zabave su isključene! Nijedna proizvodna, kancelarijska ili maloprodajna kompanija ne smije raditi niti koristiti energiju!

Domovi mogu koristiti grijanje (haljina topla) , hlađenje (lagana haljina) po ekstremnim vremenskim prilikama.



Noćni policijski čas je obavezan. Za dobrobit ljudskog tijela i lokalnog staništa. Shire provodi noćni policijski čas kroz rehabilitaciju Shirea **GOSPODA R1** . Ponovljeni počinoci prenose se na provincijsku rehabilitaciju **GOSPODA R3** .

Noćni policijski čas do spasite Planet Earth!

Specifikacije planera

Redoslijed stranica i upute: Dnevno: Rutina, molitva, uklapanje. Kontakti: Hitno, adrese. Molitve: Plan, planer, vrijeme

Planer * stranica je podijeljena u 2 stupca: 'Plan' / 'Analiza' * **Bilješka!**
Tjedni planer: Samo 52 stranice. Dnevno planiranje: Samo 365 stranica.

Dodatak stranica, upute:

Vrijeme: CG Klock, Night-Curfew, CG Kalender, Teme zabavnog dana

Planer Pashe: Samo 1 stranica. Quattro-Planer: Samo 1 stranica

7Scrolls (**Pregled**) , Karta, mjere

Plus! Prazne stranice za zapis "Ideje".

Upotreba:

Fun-Day analizirajte svoje akcije u odnosu na trenutni plan i unesite svoje planove za narednih 6 dana (**dani 1-6**) .

Kada svoj planer koristite na poslu ili na studiju, ne dopustite da vas 'Vrijeme' kontrolira! **Vrijeme** se ne koristi za požurivanje ljudi. Ljudsko tijelo nije

dizajniran za žurbu.

Ne dopustite da se ideje zaborave ili izgube. Svakodnevno se puno ideja smišlja i brzo zaboravi ili izgubi. Razlog tome je što oni nisu sačuvani, zabilježeni ili zapisani. **Najbolji su izgubljeni!**

Sjećanje je nepouzdanost kada je u pitanju očuvanje i njegovanje novih ideja. Nosi svesku (**planer**) ili snimač s vama i kad se ideja razvije, sačuvajte je! Sedmično podnesite svoje ideje!

Počnite tako što ćete reći:

Planer Molitva

Draga **1 BOG**, Stvoritelj najljepšeg svemira Pomozi mi da isplaniram svoju svakodnevnicu
Analiziraću i pregledati svoj plan
Podstiću druge da koriste planer Hvala vam na mom planeru
Nastojim ga koristiti za kratkoročno i dugoročno planiranje u slavu **1 BOG** i dobro čovječanstva



Ova molitva se koristi u jutarnjem dijelu dnevnog dnevnog reda!



H ints

7-satni noćni policijski čas od 14-21 sat (**22-6 sati, 24 sata paganski sat**) je obavezna. Za dobro zdravlje, smanjenje potrošnje energije, smanjenje zagađenja i zaštitu divljih životinja. **Smanjenje kriminala, smanjenje troškova za vladu, podsticanje množenja.**

Kad izlazite vani, uvijek nosite prikladnu 'zaštitnu odjeću' (**bez umjetnih vlakana**) . **Zaštititi (oči, kosa, koža, stopala)** ljudsko tijelo od klime, bolesti i zagađenja. **Golotinja izvana je smećarska!**

Kada radite Daily Fit, koristite zdrav razum o tome koliko brzo možete postići maksimalan broj ponavljanja. **Vježbanje jednog dana, a ne sljedećeg, nije korisno.**
To je tvoje tijelo, drži ga u formi!



Svakodnevna aktivnost skrbnika čuvara kvaliteta života!