

# Rutina diària

## New-Age time-management

### 1 DÉU temps creat per mesurar el principi i el final!

Una "rutina diària" és essencial per complir amb "Obligació 2" (Protegiu el cos humà) i estigueu preparats per afrontar els propers reptes. Aixeca't, pren un got d'aigua filtrada lleugerament freda, vés al lavabo, fes "Daily Fit" (exercicis) ', culteu la "pregària diària", renteu-vos la cara i les mans, esmorzeu, vesteu-vos. Consulteu el vostre "Planificador". Ara estàs preparat per als reptes. - Que tingueu un bon dia, maig 1 DÉU Salut' .

### 1 DÉU us espera.

#### Diàriament Oració

Benvolgut 1 DÉU , Creador de l'Univers més bell  
Ajuda'm a ser net, compassiu i humil 7 Desplaçaments  
com a guia:  
Protegiré les teves creacions i castigaré el mal.



Defensa els atacats injustament, els desfavorits, els febles i els necessitats. Alimenta els famolencs, protegeix els sense sostre i posa malament

Proclama:

1 DÉU, 1 FE, 1 Església, Univers Guardians guardians  
Gràcies per avui  
El vostre guardià fidel més humil (1 c nom)  
Per la glòria de 1 DÉU i el Bé de la Humanitat

Aquesta oració s'utilitza cada dia en una rutina diària, sola o en grup en qualsevol lloc que vulgueu, amb els ulls tancats del sol naixent. Recitat a l'Aplec.



Una "rutina diària" inclou neteja i alimentació no només de "jo", sinó de totes les altres persones i criatures que depenen de vosaltres. Renteu-vos les mans després de cada visita al lavabo i abans de cada aliment. Renteu-vos la cara abans de cada aliment. Renteu-vos les dents i renteu-vos tot el cos abans d'anar a dormir.

Una "rutina diària" inclou ser bo i castigar el mal. Ser bo implica fer " **Actes de bondat aleatoris** ". Sigues amable amb jo, amb la gent que t'envolta, la comunitat, altres criatures, l'hàbitat ... **1 DÉU**  
li encanten els actes de bondat aleatoris. Punish Evil sempre que utilitzeu el **Manifest de la Llei: donant** com a guia.

---

Milers d'anys de 'Evil' s'acaben! **Ser bó! Cage Evil!**

---

Procureu "Cercar, obtenir i aplicar coneixement", " **Aprendre i ensenyar** ", transmetre "Experiències vitals". Aprendre, ensenyar a transmetre experiències vitals són essencials per a una utilitat **1 DÉU** la vida agradable. Aquestes activitats ajuden a "harmonitzar" amb l'hàbitat local i la supervivència de les espècies. Buscar guanyar i aplicar coneixement ajuda a respondre **1 DÉU** Preguntes el dia del judici.



## **Ajust diari ( exercicis)**

Els exercicis diaris que han de tenir una bona salut, formen part de la rutina diària. Es completen cada matí. Els exercicis diaris augmenten: benestar integral, circulació sanguínia, activitat cerebral, digestió dels aliments, aparellament, tonificació muscular, autoestima, estimulació del sistema immunitari. Els 7 exercicis són: Pit, molí de vent, marc de la porta, manuelles, agenollats, ganxo, giratori . Els 7 exercicis són per a HE, ES repeteixen.

Comenceu amb 1 repetició, augmenteu fins a un màxim de 21. Utilitzeu el sentit comú sobre la rapidesa per arribar al màxim de repeticions. Persistir amb repeticions diàries és beneficiós. Exercitar 21 repeticions un dia i no fer exercici el següent no és beneficiós. Després d'acabar els exercicis, mantingueu-vos drets i respireu profundament i expireu al màxim, feu-ho 3 vegades. Continueu amb la vostra rutina diària. **Nota !** No fer exercici és un signe de desconsideració total del cos, baixa autoestima, mandra, ...

**Cofre Exercici 1:** Mantingueu els braços alts doblegats horitzontalment cap als polzes del terra tocant el pit. Mou els braços cap enrere el més lluny possible (no enganxi) . A continuació, moveu els braços a la posició original doblegada. Repetiu (21 màx.) !

**Molí de vent Exercici 2:** Poseu-vos alts, els braços estirats de costat horitzontalment cap al terra (forma de t) . Centreu la vostra visió en un sol punt cap endavant. Comenceu a girar en sentit horari (esquerra a dreta) . Centrar-se en el punt de visió fins que el cos que gira obliga a perdre'l. Mantenir

girant-se a reorientar el més aviat possible. Seguiu girant fins al punt de marejar o 21 voltes el que passi primer. Respira profundament caminant uns quants passos per estabilitzar-te. **Nota!** El principiant o la recuperació de la malaltia comença amb 1 torn augmentant fins a 21 torns com a màxim.

**Advertència**, atureu-vos sempre quan comenceu a marejar-vos.

**Marc de la porta** Exercici 3: Mantingueu-vos dret en el marc de la porta oberta amb els peus amplats als malucs, colzes inclinats cap amunt en angle recte (90 °, forma de trident) . Premeu els colzes contra els costats del marc de la porta fins que sentiu tensió entre els omòplats, manteniu-lo sostingut (compte 10) , allibera tensió. Després d'alliberar la tensió, inspireu pel nas omplint uniformement els pulmons al màxim, manteniu-ho (compte 3) , a continuació, expireu lentament per la boca fins al màxim.

**Peses** Exercici 4: S'utilitza 1 manuela HE (4 kg) , ELLA (2 kg) . No utilitzeu 2 peses. Mantingueu-vos erguits amb els peus a l'amplada dels malucs colzes separats cap als costats amb els palmells cap endavant. Agafeu una manuela amb la mà esquerra doblegant el colze fins que l'avantbraç estigui en angle recte (90 °) Premeu lentament el bíceps, aixecant la manuela cap a l'espatlla (compte 3) , a continuació, baixeu lentament la manuela fins a la posició inicial, **repetir** ( 1-7) . Canvia al braç dret, **repetir** ( 1-7) .

**De genolls** Exercici 5: Agenollar-se sobre un cos erecte, amb les mans ben posades a la natja. Inclineu el cap cap endavant fins que la barbeta toqui el pit. Ara, inclineu lentament el cap cap enrere fins a la distància, al mateix temps, reclineu-vos el màxim possible mantenint les mans fermes a les natges.

**Repetiu (21 màx.) !**

**Ganxo** Exercici 6: En una pregària (protegir del fred) estirar-se a l'esquena, amb els braços estirats amb els palmells cap avall contra el cos. Ara inclineu lentament el cap cap endavant els braços estirats amb els palmells cap avall contra el cos. Ara inclineu lentament el cap cap endavant fins que la barbeta toqui el pit al mateix temps, aixequen les cames, els genolls rectes i verticals (90 °) aguanta (compte 3) , a continuació, torneu lentament (cap, cames) fins al començament. **Repetiu (21 màx.) !**

**Giratori** Exercici 7: En una pregària (protegir del fred) estirat a l'esquena, amb els braços estesos amb els palmells cap avall. Ara els talons de genolls doblegats toquen la natja. Mantenir les palmes fermes sobre els genolls giratoris cap a la dreta fins que toquin l'estora. A continuació, gireu els genolls cap a l'esquerra tocant l'estora. Repetiu el gir giratori dret i esquerre comptant cada giratori esquerre. **Feu-ne 21!**

Després de completar l'ajust diari. Pren un got (0,2 l) d'aigua filtrada lleugerament refrigerada.

## Nutrició diària

El diari ha de tenir, és aigua potable. L'aigua es filtra fresca, beu un vidre (0,2 l) 7 ti mes (matí, esmorzar, berenar d'hora, dinar, berenar tard, sopar, nit) . Un total d'1,4l



Els 7 gots d'aigua es poden complementar amb altres begudes a base d'aigua: Cafè molt, cacau en pols, te negre, tisanes, te verd. Es poden servir freds o calents. Els suc de verdures són bons. Sense suc de fruita, ni llimonada! La dieta més gran **No! és Fructosa!**

Cada dia de la setmana ha de tenir un tema: per exemple Dia 1: Verdures; Dia 2: Aus de corral; Dia 3: Mamífer; Mitja setmana: Rèptil; Dia 5: Marisc; Cap de setmana: Fruits secs, llavors; Dia divertit: Insectes .

L'esmorzar inclou, Pa, mel, herbes, espècies, ou, ceba, ..

Early Snack inclou, Pa, Margarina, Herbes, Espècies, formatge ratllat, ceba, ..

El dinar inclou, és incloure amanida, ...

Late Snack inclou, Fruita i o Fruits secs i o baies.

El sopar inclou, Verdures, Day-theme, ...



7 aliments que s'han de menjar diàriament: Fongs (bolet) , Grans (llenties d'ordi, blat de moro, civada, mill, quinoa, arròs, sègol, sorgo, blat) , Pebres calents, Cebes (marró, cibulet, all, verd, porro, vermell, primavera) , Parrellada, Capsicum dolç, Verdures (espàrrecs, mongetes, bròquil, pastanagues, coliflor, brots, ..). Dieta-No-No: Aliments fabricats, Aliments modificats genèticament .. **Nota!** Abans de cada aliment que adoris:

**1 DÉU us espera.**

**Gràcies Oració**

Benvolgut **1 DÉU** , Creador de l'univers més bonic  
Gràcies per subministrar-me beguda i menjar diaris  
Living by your latest message  
Intento ser mereixedor de menjar cada dia  
Que em perdonin la set agonitzant i els dolors de la fam adormits



## El vostre fidel guardià-guardià més humil (1 c nom) Per la glòria de 1 DÉU i el Bé de la Humanitat

Utilitzeu aquesta oració abans de cada menjar.



Quan s'alimenta **evitar** Alimentació poc saludable: Alcohol, edulcorant artificial, fructosa (glucosa, sucre) , Aliments modificats genèticament (GM) , Aliments fabricats, ... Menjar ràpid greixós, salat i dolç. Beguda carbonatada que conté: alcohol, cafeïna, kola, sodi, edulcorant.



Cal descansar per a la supervivència i la bona salut. La resta principal és ' **Dorm** '. El son acaba amb una rutina diària. Hauria d'haver passat 1 hora des de l'alimentació i la neteja. Adoració ' **Oració del son** '. Per aconseguir un son revitalitzant i tranquil, cal que el llit sigui el més fosc possible. L'absència de soroll intern i extern és imprescindible. El toc de queda nocturn ho fa possible. ' **Comarca** implementeu 'Restricció nocturna'.

**1/3** de cada dia es passa estirat, una part d'això implica dormir. Per sobreviure, el cos humà necessita dormir! Han de fer-ho 7 hores.

### Hi ha requisits previs abans d'estirar-se a dormir.

Ha de ser fosc, ha de ser de nit. Per aconseguir un son revitalitzant i tranquil, cal que el llit sigui el més fosc possible. L'absència de soroll intern i extern és imprescindible. "Shire" ha d'implementar el "toc de queda nocturn".

Hauria d'haver passat 1 hora des de l'últim feed. Renteu-vos les dents i renteu-vos tot el cos abans d'anar a dormir. Adoració 'Oració del son'.

## 1 DÉU us espera.

### Dorm Oració

Benvolgut 1 DÉU , Creador de l'univers més bonic  
Protegiu-me quan sigui més vulnerable  
Protegiu-me dels pensaments inquietants i malvats  
Deixa'm tenir un son reparador, curatiu i revitalitzant. No deixis que la preocupació pertorbi els meus somnis i dorm.  
Deixa'm recordar només els dolços somnis Per la glòria de 1 DÉU i el Bé de la Humanitat





Aquesta pregària s'utilitza abans d'anar a dormir!



Tingueu un got (**sense plàstic**) farcit de 0,2 l d'aigua filtrada (**res afegit**) a cada tauleta de nit. Cada nit abans d'anar a dormir, poseu vidre a la tauleta de nit. **Nota!** Beure durant la nit cada vegada que visiteu el vàter i quan tingueu la gola seca, beure descans quan us lleveu al matí.

Teniu 1 bol de vidre Goldtone (**1 només per a dobles**) que conté una barreja d'herbes (**aroma terapèutic**) a la tauleta de nit de la finestra lateral !

És normal que hi hagi 2 dormits amb un descans intermedi. En cas d'aixecar-se (**per exemple, anar al lavabo**) , en tornar, seure a la vora del llit, beure una mica d'aigua. Feu els exercicis següents (**Tots els exercicis es fan asseguts a la vora del llit, amb els genolls a les espatlles**) . Cada vegada que us lleveu feu un exercici diferent.

**1er exercici:** Col·loqueu els palmells \* de les mans contra la part exterior dels genolls. Premeu les mans cap a dins i els genolls cap a fora, manteniu-ho premut 7 segons (**tens tensió als braços, cames, espatlles**) . Relaxeu-vos, respireu, no repeteix, preneu aigua, estireu-vos, dormiu bé. \* **variació utilitza punys**.

**2n exercici:** Feu punys \* col·loqueu-los contra la part interior dels genolls. Premeu els punys cap a fora i els genolls cap a dins, manteniu-lo premut 7 segons (**Sent tensió als braços, cames, estómac**) . Relaxeu-vos, respireu, no repeteix, preneu aigua, estireu-vos, dormiu bé. \* **la variació utilitza palmes planes**.

**3r exercici:** Doblega els braços (**90%**) al nivell del pit, gireu la mà esquerra cap amunt, cap als dits flexionats, gireu la mà dreta cap avall i doblegueu els dits. Tancar els dits amb força. Ara estireu les mans en direcció oposada, manteniu premut 7 segons (**Sent tensió als dits, braços, pit**) . Relaxeu-vos, respireu, no repeteix, preneu aigua, estireu-vos, dormiu bé.

**4t exercici:** Doblega els braços (**90%**) al nivell del pit, gireu la mà esquerra cap amunt, gireu la mà dreta en puny. Col·loqueu el puny a la mà i premeu cap avall al mateix temps, premeu la mà oberta cap amunt, manteniu premut 7 segons. Inverteix, mantén premut 7 segons (**Sent tensió a les mans, braços, coll, pit**) . Relaxeu-vos, respireu i preneu aigua, estireu-vos, dormiu bé. **Sense repeticions**.

Les persones amb l'esquena tensa afegeixen aquest exercici a cada exercici: Col·loqueu les mans sobre els genolls. Inclini el cap cap enrere i doblega cap enrere i gira cap endavant sense perdre el contacte amb els genolls (Sent tensió als braços, esquena, estómac) . Relaxeu-vos, respireu, repeteu 7 vegades, beureu aigua, estireu-vos, dormiu bé.

**Nota!** Persones que s'asseuen molt durant el dia. Heu de fer 1 dels exercicis nocturns en rotació cada 2 hores.

## És el teu cos! Mantén-lo en forma!

### Al matí després de 7 hores de son:

Aixeca't, pren un got d'aigua filtrada, fes-te el lavabo, fes "Daily-Fit" (Exercicis) ', venereu' Oració diària ', renteu-vos la cara, mans, esmorzeu, vesteu-vos. Consulteu el vostre "Planificador". Ara estàs preparat per a experiències vitals. Quan aneu a l'aire lliure utilitzeu-vos roba de protecció i protecció per al cap, els ulls i els peus.

Retenir el son és tortura! La tortura com a instrument d'interrogació no és acceptable. Els torturadors són responsables: **SENYORA R7**

Exigeix absència de soroll extern a la nit (toc de queda nocturn) ! És un dret comunitari. Ús del guardià del guardià: CGNA BS-1 (lilit estàndard) !

### Queda de queda nocturna

El cos humà no va ser dissenyat per ser nocturn. Els humans van fer un mal ús del seu poder cerebral per crear un estil de vida nocturn. Aquest estil de vida no és beneficiós per a una bona salut. El toc de queda nocturn és necessari per tenir una bona salut.

Un toc de queda nocturn de 7 hores de 14 a 21 hores (22-6 hores, rellotge pagà 24 hores) és obligatori. Per a una bona salut, reducció del consum d'energia, reducció de la contaminació, protecció de la vida salvatge. Reducció de la criminalitat, reducció de costos per al govern, fomentació de la multiplicació.

Ningú treballa (tot està tancat) excepte personal d'emergència mínim. No s'utilitzarà cap energia, excepte en cas d'emergència o calefacció. Es permet que hi hagi 1 emissora de ràdio de notícies públiques desactivada. Cap fabricació, oficina ni distribuïdor operarà ni utilitzarà energia. Les llars poden utilitzar la calefacció (vestit càlid) , refredament (vestit clar) en temps extrem.



El toc de queda nocturn és obligatori. Per al benestar del cos humà i de l'hàbitat local. Un Shire fa complir el toc de queda nocturn mitjançant la rehabilitació de Shire **SENYORA R1** . Els reincidents passen a la rehabilitació provincial **SENYORA R3** .

## Nit de queda a estalvia el planeta Terra!

### Especificacions del planificador

Ordre de pàgines i instruccions: Diàriament: Rutina, Oració, Ajust. Contactes: Emergències, Adreces. Oracions: Pla, Planificador, Temps

Planificador \* la pàgina es divideix en 2 columnes: "Pla" / "Analitza" \* **Nota!**  
Planificador setmanal: Només 52 pàgines. Planificador diari: Només 365 pàgines.

Apèndix de pàgines, instruccions:

Temps: CG Klock, Night-Curfew, CG Kalender, temes Fun-Day

Planificador de Pasqua: Només una pàgina. Quattro-Planner: Només una pàgina

7Rolles (Visió general) , Mapa, Mesures

Més! Pàgines buides per escriure "Idees".

### Ús :

Fun-Day analitzeu les vostres accions en relació amb el pla actual i introduïu els vostres plans per als propers 6 dies (dies 1-6) .

Quan utilitzeu el Planificador a la feina o l'estudi, no deixeu que el "Temps" us controli. El temps no s'ha d'utilitzar per afanyar la gent. El cos humà no ho és



## Creat per a presses.

No deixeu que les idees s'oblidin ni es perdin. Cada dia es pensen moltes idees i s'obliden o es perden ràpidament. La raó és que no es conserven, no es registren ni s'anoten. Els millors es perden!

La memòria no és fiable a l'hora de preservar i fomentar noves idees. Porteu un quadern (planificador) o una gravadora amb vosaltres i quan es desenvolupi una idea, conserveu-la. Arxiva setmanalment les teves idees.

Comenceu dient el següent:

### Planificador Oració

Benvolgut **1 DÉU**, Creador de l'univers més bell Ajuda'm a planificar la meva rutina diària  
Analitzaré i revisaré el meu pla  
Animaré altres persones a utilitzar un Planificador. Gràcies pel meu Planificador  
Intento utilitzar - lo per a la planificació a curt i llarg termini Per a la glòria de **1 DÉU** i el bé de la humanitat



Aquesta oració s'utilitza a la part del matí de la "rutina diària".



## H ints

Un toc de queda nocturn de 7 hores de 14 a 21 hores (22-6 hores, rellotge pagà 24 hores) és obligatori. Per a una bona salut, reducció del consum d'energia, reducció de la contaminació i protecció de la fauna. Reducció de la criminalitat, reducció de costos per al govern, fomentació de la multiplicació.

Quan sortiu a fora, porteu sempre una roba de protecció adequada (sense fibres artificials). Protegir (ulls, cabell, pell, peus) el cos humà pel clima, les malalties i la contaminació. La nuesa exterior és una deixalla!

Quan feu Daily Fit, utilitzeu el sentit comú sobre la rapidesa amb què es pot arribar al màxim de repeticions. Fer exercici durant 1 dia i no el següent no és beneficiós. És el teu cos, mantén-lo en forma!



Rutina diària: un tutor de custòdia, activitat de qualitat de vida.