

## Günlük rutin

# New-Age time-management

### 1 TANRI tedbir Başlangıcı ve Sonu için oluşturulan zamanı!

Bir 'Günlük rutin' karşılama esastır 'zorunluluğu 2 (İnsan vücudu korumak) 'Ve gelecek zorluğa göğüs germeye hazır olun. 'Do, tuvalet gitmek, Günlük Fit Kalk, hafifçe süzöldü soğutulmuş bir bardak su var (egzersizler) ' ibadet 'Günlük Namaz', yıkama yüz ve eller, kahvaltı, giyineceğim var. senin 'Planner' kontrol edin. Artık reklam zorluklara hazır. 'May, bir iyi günler 1 TANRI seni korusun' .

### 1 TANRI sizden duymak için bekliyor!

#### Günlük namaz

Sayın 1 TANRI , En güzel Evren Yardım Oluşturan bana temiz şefkatli ve kullanma mütevazi olmak 7 rehber olarak kaydırır:



Ben senin kreasyonlar korumak ve Evil'le Cezalandırılmasına edecektir.

haksız saldırıya, dezavantajlı, zayıf ve muhtaç Yem aç, barınak evsiz ve konfor hasta Proclaim için ayağa kalk:

1 TANRI, 1 İNANÇ, 1 kilise, Evren Saklama Koruyucular bugün için teşekkür ederiz

Sizin en mütevazı sadık bekçi vasi (1 st ad)

Görkemi 1 TANRI ve İnsanlık İyi

Bu dua tek başına veya istediğiniz herhangi bir yerinde bir grupta, günlük rutin kullanılan gündelik parçasıdır, doğan güneş gözlerini karşıya kapattı. Buluşması belirtilen.



Bir 'Günlük rutin' temizliği ve 'ben' ama tüm diğer insanlar ve yaratıklar sana bağlı değil sadece besleme içerir. her tuvalet ziyaretten sonra ve her emzirmeden önce ellerinizi yıkayın. Her emzirmeden önce yüzünüzü yıkayın. Fırça diş ve yatmadan önce bütün vücudu yıkamak.

Bir 'Günlük rutin' iyi olmak ve Evil cezalandırıyor içerir. Olmak iyi 'yapıyor içerir **Rastgele İyilik davranır.** tür I, çevrenizdeki insanların, toplum, diğer canlılardan, habitat Be ... **1 TANRI**

Rastgele İyilik davranır sever. Evil her kullanımını cezalandırmak ' **Hukuku Veren Manifest'** rehber olarak.

'Evil' yıllık 1000 sona geliyor! **İyi ol! Kafes Evil!**

'Bilgi, Seek kazanç ve uygulamak' için Endeavour, ' **Öğrenmek Öğretmek**', 'Yaşam deneyimleri' aktarırlar. Hayat dene- tecrübelerimi geçen Öğretim yararlı için gereklidir, **Öğrenme 1 TANRI** sevindirici bir hayat. türlerin yerel yaşam ve hayatta kalma ile 'ahenklemesiyle' de Bu faaliyetler yardımcı olur. Aradığınız kazanıyor ve Bilgi uygulayarak cevaplama yardımcı olur **1 GOD'** Yargı-Gününde soruları bu.



### **Günlük Fit ( egzersizler)**

Günlük İyi bir sağlık zorunluluk egzersizleri, günlük rutin bir parçasıdır. Onlar her sabah tamamlandı. Günlük egzersizler artırır: yönlü esenlik, kan dolaşımını, beyin aktivitesini, gıda sindirimi, mating- dürtü, kas tonlama, özgüvenin bağışıklık sisteminin uyarılması. **7 egzersizleri şunlardır: Göğüs, Yeldeğirmeni, kapı kasası, Dumbbell, Diz çökmüş, Fırdöndüsünü Hook . 7 egzersizleri SHE bir tekrarlanan, HE içindir.**

1 tekrarı, maksimum tekrarları ulaşmaya kadar hızlı 21. Kullanım sağduyu maksimum artış ile başlayın. Günlük tekrarlar kalıcı faydalıdır. dahakine egzersiz 21 tekrarlar 1 gün Egzersiz ve yararlı değildir. egzersizleri bitirdikten sonra nefes maksimum bu 3 kez yapmak derinden ardından dimdik ve nefes durmak. senin Günlük rutin devam edin. **Not ! Değil egzersiz, vücut için toplam ihmal, düşük özsaygı, tembellik işaretidir ...**

**Göğüs 1. Egzersiz:** Uzun kol taban başparmak dokunmadan göğüs yatay bükülmüş dur. Taşı kolları mümkün olduğunca uzağa geri (Yaylı yoktur) . Ardından orijinal bükük pozisyona kollarını hareket ettirin. **Tekrar et (21 max) !**

**fırıldak Alıştırma 2:** uzun boylu, kolları uzanmış yanlara önce yatay için zemin Standı (T-şekli) . dosdoğru tek bir noktaya görüşünüzü odaklanın. Başlangıç saat yönünde çevirme (soldan sağa) . Eğer bunu kaybetmek dönüm vücut güçlerinin kadar vizyon noktasında odaklanmak. Tut

mümkün olduğunca çabuk odaklanma dönüm. 1 hangisi baş dönmesi noktasında veya 21 dönüşlerde dönüm tutun. Nefes derinden kendini steadying birkaç adım yürüyen. **Not! Acemi veya hastalık sonrası iyileşme 21 dönüşler maksimum artan 1 dönüş ile başlar.**

**Uyarı, baş dönmesi hissetmeye başlarken hep durdurun.**

**Kapı çerçevesi Egzersiz 3:** ayrı dirsek dik açı ile yukarı doğru bükülebilir genişliği ayak kalça açık kapı çerçevesi içinde ayakta kalması (90 °, üç çatalı şekli) . Eğer kürek kemikleri arasında gerginlik hissedene kadar basın kapı çerçevesinin kenarlarına karşı dirsekler, tutma (10 sayım) , gerilimi serbest bırak. eşit max, muhafazasına ciğerlerine doldururken burundan gerginlik teneffüs bırakmadan sonra (3 sayım) , Sonra yavaşça max için ağızdan nefes.

**dumbbell Alıştırma 4:** 1 dambıl HE kullanılan (4 kg) , O (2 kg) . 2 Dambiller kullanmayın. ileriye dönük senin tarafın avuç içi kadar ayrı dirsek genişliği ayak kalça dik durun. önkol doğru açıyla olduğu kadar dirsek bükme sol elle halter toplayınız (90 °) Yavaşça pazı sıkmak, kaldırma omuz beklemeye doğru yukarı dambıl (3 sayım) , Daha sonra yavaşça bırakılarak başlangıç konumuna Dumbbell düşürmek tekrar et ( 1-7) . Sağ koluna değiştirin tekrar et ( 1-7) .

**Diz çökmüş Alıştırma 5:** Bir prayermat vücut dik üzerine diz çök, eller sıkıca kalça karşı yerleştirdi. çene dokunuşlar göğüs kadar ileri Incline kafası. Şimdi kadarıyla yavaş yavaş ucu kafası geriye o mümkün olduğunca kalçalarda ellerin firması tutarak aynı zaman yalın arka, gidecek şekilde.

**Tekrar et (21 max) !**

**kanca Egzersiz 6:** Bir prayermat günü (Soğuktan koruma) sırt üstü yalan düz, vücuda karşı aşağı kollar avuç içleri uzatıldı. Şimdi yavaşça başını öne eğilmek vücuda karşı aşağı genişletilmiş silah avuç içi. çene aynı zamanda asansör adresinden bacaklar, dizler düz, dikey göğüs dokunana ileri dek Şimdi yavaşça eğimli kafa (90 °) ambar (3 sayım) Ardından yavaş yavaş geri (Baş, bacaklar) başlangıç. Tekrar et (21 max) !

**döner E xercise 7:** Bir prayermat günü (Soğuktan koruma) sırt üstü yalan düz, aşağı kollar avuç uzatıldı. Şimdi bükülmüş dizler topuk kalça ing dokunmatik. Onlar mat dokunana kadar sağa mat döner dizlerinin üzerinde avuç içi firması tutulması. Sonra, döner dizler mat dokunmadan bıraktı. Her sol firdöndüyü sayma tekrarlayın sağ ve sol döner. 21 yap!

Günlük uyum tamamladıktan sonra. Bir bardak var (0.2l) Hafifçe su filtre soğutulmuş.

## Günlük Beslenme

sahip olmalıdır Günlük, içilebilir sudur. Su serin süzülür, içecek bir bardak (0.2l) 7 ti mes (Sabah kahvaltısı, erken gündüz aperatif, öğle yemeği, geç gün aperatif, akşam yemeği, gece) . 1.4L toplam



Su 7 bardak diğer su bazlı içecekler ile takviye edilebilir: Zemin Kahve, Kakao tozu, Siyah-Çay, Bitkisel-Çaylar, Yeşil-Çay. Bunlar sıcak veya soğuk servis edilebilir. Sebze-Meyve suyu iyi. Hayır Meyve suyu, hiçbir limonata! Diyetler En büyük

**Hayır! dır-dir Fruktoz!**

Her hafta günlük bir tema olması gerekir: Örneğin 1.gün: **Sebzeler**;  
2. gün: **Kümes**; 3 gün: **Memeli**; Hafta ortası: **Sürüngen**; Day5: **Deniz ürünleri**;  
Hafta sonu: **Fındık tohumları**; Eğlenceli gün: **Haşarat** .

Kahvaltı içerir Ekmek, Bal, Otlar, Baharatlar, yumurta, soğan, ..

Erken Snack içerir Ekmek, Margarin, Otlar, Baharatlar, rendelenmiş peynir, soğan, ..

Öğle içerir Salata dahil etmektir ...

Geç Snack içerir Meyve ve ya Kuruyemiş ve ya meyveler.



Akşam içerir **Sebzeler**, **Gün-tema**, ...

Günlük yenmeli 7 Gıdalar: Mantarlar (mantar) , Taneler (Arpa mercimek, mısır, yulaf, darı, quinoa, pirinç, çavdar, süpürge darısı, buğday) Sıcak biberler, Soğan (Kahverengi, frenk soğanı, sarımsak, yeşil, pırasa, kırmızı, bahar) , Pars- ley, Sweet-Kapsikum, Sebzeler (Kuşkonmaz, fasulye, brokoli, havuç, karnabahar, brüksel lahanası, ..). Diyet-No-Hayır kullanıcısının: İmal gıda, Genetik gıda modifiye .. **Not!** Her yem Önce ibadet:

## 1 TANRI sizden duymak için bekliyor!

**Teşekkür ederim** namaz

Sayın **1 TANRI** , En güzel Evrenin yaratıcısı en son mesajı ile günlük içki ve yiyecek Living bana verdiğiniz için teşekkür ederiz

Ben Açlık ağrıları susuzluk uğraşarak ve uyuşturucu kurtulmuş Olabilir hergün beslenme hak edilecek gayret



**Sizin en mütevazı sadık bekçi-vasi (1 st ad)**  
**Görkemi 1 TANRI ve İnsanlık İyi**

Her besleme önce bu duayı kullanın!



**beslerken önlemek** sağlıksız Beslenme: Alkol, yapay tatlandırıcının **Fruktoz (Glukoz, şeker)** Genetik gıda modifiye (GM), , İmal-gıda, ... Yağlı, tuzlu, tatlı, fast food. içeren içecek karbonatlı: Alkol, Kafein, Kola, sodyum, tatlandırıcı!



Dinlenme hayatta kalma ve iyi sağlık için gereklidir. Ana dinlenme "dir **Uyku**".  
Uyku Daily rutin biter. 1 saat besleme ve temizlik geçti olmalıdır. 'İbadet **Uyku Dua**'. dinlendirici canlandırıcı uyumaya yatak odası mümkün olduğunca karanlık gibi olmalıdır. İç ve dış gürültü yokluğu bir zorunluluktur. **Gece çıkma yasağı bunu mümkün kılar. 'Shire'**

'Gece sokağa çıkma yasağı' uygulamak.

**1/3** her gün, uyku bunun şartlarına kısmını yatarak harcıyor. İnsan vücut ihtiyacı **Uyku**  
Hayatta kalmak için! **7 saat** yapmalıdır.

**uykuya yatarken önce bir önkoşul bulunmamaktadır.**

Bu karanlık olmalı, bu gece olmalıdır. dinlendirici canlandırıcı uyumaya yatak odası mümkün olduğunca karanlık gibi olmalıdır. İç ve dış gürültü yokluğu bir zorunluluk 'Shire' olduğunu 'Gece sokağa çıkma yasağı' uygulamalıdır.

**1 saat son yem geçti gerekirdi. Fırça diş ve yatmadan önce bütün vücudu yıkamak. İbadet 'Uyku-Dua'.**

**1 TANRI sizden duymak için bekliyor!**

## **Uyku namaz**

**Sayın 1 TANRI , Ben rahatsız edici ve kötü düşüncelerden en savunmasız Korum beni beni şifa ve uyku Do endişe hayallerimi bozabilir ve uyku bana sadece Glory için tatlı rüyalar hatırlayalım izin vermeyin canlandırıcı, dinlendirici atalım olduğumda en güzel Evrenin Yaratıcı beni koruyun nın-nin **1 TANRI ve İnsanlık İyi****



Bu dua Uyku gitmeden önce kullanılır!



İçme-kadeh (Plastik) filtre edilmiş su 0.2 l dolu  
(Hiçbir şey eklendi) Her yatağının yanında. yatmadan önce her gece yatağının yanında cam koydular. **Not!** Gece boyunca İçme sonra her zaman bir tuvalet ziyaret ederek kuru boğaz içerken, içki dinlenme sabah kalkarken zaman.

1 Goldtone cam kase var (1 sadece iki katına için) bitkisel karışım içeren (Aroma terapi) Pencere yan yatağının yanında !

Arada bir mola ile 2 uyur olması normaldir. Eğer kalkmak mı (Örneğin tuvalete gitmek) , Yatağın kenarında oturup dönen, biraz su iç. Aşağıdaki egzersizleri yapın (Geniş ayrı Yatağın kenarına dizler omzuna otururken Tüm egzersizler yapılır) . Eğer kalkmak Her seferinde farklı bir egzersiz yapmak.

**1 Alıştırma:** avuç içi dizlerinizin dışına karşı ellerin \* yerleştirin. Basın içe eller ve dizler dışa, tutma 7 saniye

(Eğer silah gerginliği hissetmek, bacaklar, omuz) . iyi uyku uzanın yudum su, bir nefes, hiçbir tekrarları almak, rahatlayın. \* varyasyon yumruk kullanımı.

**2.Çalışma:** Yap yumruklar \* Dizlerinin içine karşı koyun. Basın dışa yumruklar ve diz içe, tutma 7 saniye (Sen kollar, bacaklar, midede gerginlik hissediyorum) . iyi uyku uzanın yudum su, bir nefes, hiçbir tekrarları almak, rahatlayın. \* varyasyon avuç içi düz kullanın.

**3 Egzersiz:** viraj kolları (% 90) göğüs seviyesi fırsatta parmaklarını bükme sol elin yukarı koğuştta, parmaklarını bükme aşağı sağ elini çevirin. Sıkı kilitleme parmakları. Şimdi ters yönde ellerini çekin 7 saniye tutun (Sen parmakları gerginliği hissetmek, kollar, göğüs) . iyi uyku uzanın yudum su, bir nefes, hiçbir tekrarları almak, rahatlayın.

**4 Egzersiz:** viraj kolları (% 90) göğüs seviyesinde dönüş yumruk sağ elini açmak, koğuştaları yukarı elini bıraktı. Yeri eline yumruk ve basın yukarı aynı zaman basın açık el aşağı, 7 saniye tutun. Ters, 7 saniye tutun (Sen elinde gerginlik hissediyorum, kollar, boyun, göğüs) . iyi uyku uzanın, Relax bir nefes alıp su yudumlayın. Hiçbir tekrarlar.

gergin arka olan kişiler her egzersiz için bu egzersizi ekleyin: dizlerinin üzerinde ellerini yerleştirin. Eğme kafa arka viraj o zamanlar dizleri ile temas kaybetmeden ileri kaya (**Bunu kollarında gerginliği hissetmek, sırt, karın**) . iyi uyku uzanın yudum su, bir nefes, 7 tekrarlarını almak, rahatlayın.

**Not!** Gün içinde çok fazla oturmak insanlar. Rotasyona gece-zaman egzersizleri her 2 saatte bir 1. yapmak istiyorsunuz.

## Bu sizin vücudunuz! o Fit tutun!

uyku 7 saat sonra Sabah:

tuvalet gitmek, Kalk, süzölmüş bir bardak su var, bunu 'Günlük-Fit (**Egzersizler**) ' İbadet 'Günlük-Namaz', yıkama yüz, eller, kahvaltı, giyin. senin 'Planner' kontrol edin. Yaşam deneyimleri için Şimdi hazır. gidiş açık havada, koruyucu giysi ve baş, göz en ve ayak koruma giymek zaman.

Stopaj uyku işkence! sorgulama aracı olarak işkence olarak kabul edilebilir değildir. İşkenceciler hesap sorulmasını: **HANIM R7,**

Geceleri dış gürültü Talep yokluğu (**Gece curfew**) ! Bu bir topluluk doğru! Saklama Guardian kullanım: CGNAs BS-1 (**Yatak standart**) !

### Gece-sokağa çıkma yasağı

İnsan vücudu gece olacak şekilde tasarlanmıştır değildir. İnsanlar bir gece yaşam tarzı oluşturmak için kendi beyin gücünü kötüye. Bu yaşam tarzı iyi sağlığa yararlı değildir. Gece sokağa çıkma yasağı iyi sağlık için gereklidir.

14-21 saat arasında bir 7 saat Gece curfew (**22-6 saat, 24 saat Pagan- saat**) zorunludur. sağlıklı, enerji tüketiminde tion azalma, kirlilik azalma, vahşi yaşam koruma için. suç Azaltma, çarpma teşvik hükümete maliyetini azaltır.

Kimse işleri (**her şey kapalı**) Asgari acil kişiselleştiren hariç. Hiçbir enerji acil veya ısıtma haricinde kullanılacak! 1 kamu haber radyo istasyonu tüm diğer eğlence kapatılır izin verilir! Hiçbir imalat, ofis veya perakendeciye işletmek veya kullanım enerjisi etmektedir!

Evler ısıtma kullanabilirsiniz (**Elbise sıcak**) soğutma (**Elbise açık**) Aşırı havalarda.





Gece sokağa çıkma yasağı zorunludur. iyi insan vücudu ve yerel Habitat olduğun için. Bir Shire Shire rehabilitasyon amaçlı yoluyla Gece Curfew zorlar **HANIM R1**, . Tekrarlanan ihlallerde İl Rehabilitasyonu de yansıtılması **HANIM R3** .

## Gece-çıkma yasağı save Planet Earth!

### Planlayıcısı Özellikleri

Sayfalar ve talimatların Sipariş: Günlük: Rutin, Dua, sığdır. İletişim: Acil Durum, Adresleri. Dualar: Plan, Planlama, Zaman

planlamacı \* Sayfa 2 sütun ayrılır: 'Plan' / 'Analiz' \* **Not!**

Haftalık-Planlayıcısı: 52 sayfalar yalnızca. Günlük planlayıcı: 365 sayfalar yalnızca.

Sayfalar, talimatların Ek:

Zaman: CG Klock, Gece-çıkma yasağı, CG Kalender, Eğlence-Day temalar

Hamursuz-Planlayıcısı: 1 sayfa sadece. Quattro-Planlayıcısı: 1 sayfa sadece

7Scrolls (Genel) , Harita, önlemler

Artı! Boş sayfalar 'Fikirler' yazmak için.

#### Kullanımı:

Eğlence Gün akım planına karşı hareketlerinizi analiz ve önümüzdeki 6 gün planlarınızı girmek (Gün 1-6) .

'Zaman' izin vermeyin iş veya çalışma adresinden Planner kullanırken You kontrol! Zaman insanları acele kullanılacak değildir. İnsan vücudu değil



aceleyle için tasarlanmış.

Fikirler unutulmuş veya kaybolmuş izin vermeyin. fikirlerin Her gün bir sürü kapalı düşünce ve hızlı bir şekilde unutulmuş veya kaybolur. Korunmuş kaydedilmiş veya yazılmamış onlar sebebi. **En iyi kaybolur!**

o koruyarak ve yeni fikirler beslenmesi söz konusu olduğunda Hafıza güvenilirmez. Bir defter Carry (**Planlayıcı**) Bir fikir geliştiğinde veya sizinle kaydedici ve onu korumak! Haftalık dosya fikirleriniz!

diyerek başlayın:

### planlamacı namaz

Sayın **1 TANRI** , En güzel Evren Yardım Yaratıcı bana Planlayıcısı için teşekkür ederim ben analiz ve ben bir Planlayıcısı'nı kullanmak için başkalarını teşvik edecektir planımı gözden geçirir Daily-rutin planı



Ben Görkemi kısa ve uzun vadeli planlama için kullanmak için **çaba 1 TANRI** ve insanlığın iyi

Bu dua 'Günlük-Rutin' sabah kısmında kullanılır!



### H int

14-21 saat arasında bir 7 saat Gece curfew (**22-6 saat, 24 saat Pagan- saat**) zorunludur. kirliliği ve yaban korunmasında iyi sağlık, enerji tüketiminde tion azalma, azaltma için. suç Azaltma, çarpma teşvik hükümete maliyetini azaltır.

dışında giderken daima uygun 'Koruyucu giysiler' giymek (**Suni lifler**) . Korumak (**Gözler, saç, cilt, fit**) iklimi, hastalık ve kirlilikten insan vücudu. Dış çıplaklık değersiz olduğunu!

Daily Fit kullanım sağduyu yaparken ne kadar hızlı maksimum tekrarlarını ulaşmak için. 1 gün Egzersiz ve sonraki yararlı değildir. Bu sizin vücudunuz, uygun tutmak!



Günlük rutin hayat faaliyetinin koruyucusu koruyucusu kalitesi!