

Tägliche Routine

New-Age time-management

1 GOD erstellte Zeit zu messen, Anfang und Ende!

A ‚Alltag‘ ist wichtig, um aufeinander treffen ‚Pflicht 2 (Schützen Sie den menschlichen Körper) ‘Und bereit sein, die kommenden Herausforderungen zu stellen. Steh auf, ein Glas leicht gefiltertes Wasser gekühlt, geht WC, tut ‚tägliche Fit (Übungen) ‘,

Anbetung ‚tägliche Gebet‘, Hände und Gesicht waschen, frühstücken, anziehen. Überprüfen Sie Ihre ‚Planer‘. Jetzt ist Ihr bereit für die Herausforderungen. "Haben Sie einen guten Tag, kann 1 GOD Gesundheit"

1 GOD wartet, von Ihnen zu hören!

Täglich Gebet

sehr geehrter 1 GOD . Schöpfer der schönsten Universum Helfen Sie mir sauber, mitfühlend und bescheiden Mit der 7 Scrolls als Führer:



Ich werde Ihre Kreationen und Bestrafen Bösen schützen.

Steh auf für das zu Unrecht angegriffen, benachteiligt, Schwachen und Bedürftigen Feed the hungrig, Obdach obdachlos und Komfort krank proklamieren:

1 GOD, 1 GLAUBE, 1 Kirche, Universum Custodian Guardians Vielen Dank für heute

Ihr bescheidener treuer Hüter Vormund (1st Name)

Für die Ehre 1 GOD und das Gute der Menschheit

Dieses Gebet ist gebrauchter Alltag Teil einer täglichen Routine, die allein oder in einer Gruppe in jedem-Ort, den Sie mögen, geschlossen, um die aufgehende Sonne der Augen gegenüber. Bei der Versammlung rezitiert.



A ‚Alltag‘ umfasst Sauberkeit und Fütterung nicht nur ‚Ich‘, aber alle anderen Menschen und Kreaturen abhängig von Ihnen. Waschen Sie Ihre Hände nach jedem Toilettenbesuch und vor jedem Feed.

Waschen Sie Gesicht vor jedem Feed. Zähne putzen und waschen ganze Körper vor dem Schlafengehen.

A ‚Alltag‘ enthält, gut zu sein und zu bestrafen Böse. Sein gutes beinhaltet tun ' **Zufälliger Akt der Freundlichkeit**'. Seien Sie nett zu mir, die Menschen um dich herum, die Gemeinschaft, andere Kreaturen, der Lebensraum ... **1 GOD**

liebt Zufall der Güte wirkt. **Bestrafen Böse jedes Mal Gebrauch der ' Law- Giver Manifest' als Führer.**

1000 von Jahren ‚Evil‘ sind zu Ende! **Gut sein! Cagel Übel!**

Endeavour zu ‚suchen, Verstärkung und Anwendung von Wissen‘, " **Lernen zu unterrichten**", Pass auf ‚Lebenserfahrungen‘. Lernen, Unterricht auf das Leben Erfahrungen zu einem nützlichen wesentlich ist vorbei **1 GOD** erfreulich Leben. **Diese Aktivitäten helfen in ‚harmonisierende‘ mit dem lokalen Lebensraum und das Überleben von Arten. Ich suche gewinnen und Anwendung von Wissen hilft bei der Beantwortung 1 GOD‘ s Fragen zum Urteil-Day.**



Täglich Fit (Übungen)

Tägliche Übungen eine gute Gesundheit muss, ist Teil der täglichen Routine. Sie werden jeden Morgen abgeschlossen. Tägliche Übungen erhöhen: allseitige Wohlbefinden, die Blutzirkulation, Gehirnaktivität, Verdauung, mating- Drang, Muskeltraining, Selbstwertgefühl, Stimulation des Immunsystems. **Die 7-Übungen sind: Brust, Windmühle, Türrahmen, Hantel, hinknien, Haken, Schwenker . Alle 7 Übungen sind für ER, SIE eine wiederholt werden.**

Beginnen Sie mit 1 wiederholen, Erhöhung auf maximal 21. Verwendung Verstand auf schnell wie maximale Wiederholungen zu erreichen. Persistierende mit täglichen Wiederholungen ist von Vorteil. **21 Wiederholungen** 1 Tag trainieren und nicht die nächste Ausübung ist nicht von Vorteil. Nach dem Abschluss stehen die Übungen aufrecht und Atem tief dann ausatmen auf das Maximum tun diese 3 mal. Fahren Sie mit Ihrer täglichen Routine. **Hinweis ! Nicht Ausübung ist ein Zeichen der völligen Missachtung für den Körper, geringes Selbstwertgefühl, Trägheit, ...**

Truhe Übung 1: Stand hoch Arme auf den Boden Daumen berühren Brust horizontal gebogen. Bewegen Sie die Arme so weit wie möglich zurück (**Nicht schnappen**) . Dann bewegen sich die Arme in die ursprüngliche Position gebogen. **Wiederholen (21 max) !**

Windmühle Übung 2: Stand hoch, die Arme ausgestreckt seitwärts waagrecht auf den Boden (**T-Form**) . Konzentrieren Sie Ihre Vision auf einen einzigen Punkt geradeaus. Start Drehen im Uhrzeigersinn (**links nach rechts**) . Die Konzentration auf die Vision Punkt, bis die Drehkörper zwingt Sie dazu, es zu verlieren. Behalten

so schnell wie möglich drehen Refokussierung. Halten Sie sich auf dem Punkt von Schwindel oder 21 Umdrehungen drehen je nachdem, was der 1. kommt. Atme tief zu Fuß ein paar Schritte Verstetigung selbst. **Hinweis!** Anfänger oder von einer Krankheit erholt beginnen mit 1 Umdrehung bis 21 Umdrehungen max erhöht.

Warnung, immer, wenn schwindelig zu fühlen beginnen.

Türrahmen Übung 3: Stehen Sie aufrecht in offenem Türrahmen mit Füßen hüftbreit auseinander Ellenbogen nach oben im rechten Winkel beugen (90 °, **Dreizack Form**) . Drücken Sie die Ellbogen Seiten des Türrahmens, bis Sie Spannung zwischen den Schulterblättern fühlen, halten (**Count 10**) Loslassen Spannung. **Nach** dem Loslassen gleichmäßig inhalieren Spannung durch die Nase in die Lunge zu max, halten Befüllen (**Count 3**) , Dann atmen Sie langsam durch den Mund bis max.

Hantel Übung 4: 1 Hantel verwendet HE (4 kg) SHE (2 kg) . **Verwenden Sie nicht 2 Dumbbells.** Stehen Sie aufrecht mit den Füßen hüftbreit auseinander Ellbogen zu den Seiten Handflächen nach vorne. Pick-up Hantel mit der linken Hand Biegen Sie Ihre Ellenbogen bis Unterarm im rechten Winkel (90 °) **Langsam** drücken Bizeps, heben Hantel auf die Schulter halten (**Count 3**) , Dann senken Hantel langsam in die Ausgangsposition, **wiederholen (1-7) . Wechseln Sie in den rechten Arm, wiederholen (1-7) .**

hinknien Übung 5: Knien auf einem prayermat Körper aufrecht, die Hände fest gegen Pobacke gelegt. Neigung Kopf nach vorne, bis das Kinn berührt die Brust. Jetzt langsam Spitze Kopf so weit zurück, wie es geht, zur gleichen Zeit zurücklehnen so weit wie möglich auf das Gesäß Ihre Hände fest zu halten.

Wiederholen (21 max) !

Haken Übung 6: Auf einem prayermat (**Schutz vor Kälte**) liegt flach auf dem Rücken, verlängerte Arme Handflächen nach unten gegen Körper. Jetzt langsam neigt den Kopf nach vorne ausgestreckten Arme Handflächen nach unten gegen den Körper. Jetzt langsam Neigung Kopf nach vorne, bis das Kinn berührt Brust zur gleichen Zeit heben Sie die Beine, Knie gerade, vertikal (90 °) halt (**Count 3**) , Dann langsam zurückkehren (**Kopf, Beine**) zu beginnen. **Wiederholen (21 max) !**

Schwenken E xercise 7: Auf einem prayermat (**Schutz vor Kälte**) liegt flach auf dem Rücken, verlängerte Arme Handflächen nach unten. Nun gebeugten Knien Fersen Berühren dieser Pobacke. Keeping Palmen fest auf der Matte Schwenk Knie nach rechts, bis sie Matte berühren. Dann Schwenk Knie nach links um die Matte zu berühren. Wiederholen rechten und linken Schwenk jedes linken Schwenk zählen. **Do 21!**

Nach Abschluss der Tagesform. **Haben Sie ein Glas (0,2 l) gekühlte leicht gefiltertes Wasser.**

tägliche Ernährung

Täglich haben muss, ist Trinkwasser. Wasser ist kühl gefiltert, trinken ein Glas (0,2 l) 7
ti mes (Morgens, Frühstück, Früh Tag- Snack, Mittagessen, am späten Tag-Snack,
Abendessen, Nacht) . Insgesamt 1,4l



Die 7 Gläser Wasser kann mit anderen Wassergetränke ergänzt werden: **Boden-Kaffee, Kakaopulver, Schwarz-Tee, Kräuter-Tee, Grüner-Tee.** Diese können heiß oder kalt serviert werden. Gemüsesäfte sind gut. **Kein Obst-Saft, keine Limonade! Diäten größte Nein! ist Fruktose!**

Jede Woche-Tag braucht ein Thema zu haben: z.B Tag 1: **Gemüse;**
Tag 2: **Geflügel;** Tag 3: **Säugetier;** Mitte der Woche: **Reptil;** Tag 5: **Meeresfrüchte;**
Wochenende: **Nüsse, Samen;** Unterhaltsamen Tag: **Insekten .**

Das Frühstück umfasst, Brot, Honig, Kräuter, Gewürze, Eier, Zwiebeln, ..

Frühe Snack enthält, **Brot, Margarine, Kräuter, Gewürze, Käse, Zwiebel, ..**

Das Mittagessen beinhaltet, **Salat** enthalten ist, ...

Am späten Snack enthält, **Obst und Nüsse oder und oder Beeren.**



Das Abendessen umfasst, **Gemüse, Tag-Thema, ...**

7 Lebensmittel, die täglich gegessen werden sollten: **Fungi (Pilz) , Getreide (Gerste Linsen, Mais, Hafer, Hirse, Quinoa, Reis, Roggen, Hirse, Weizen) , Hot Chillies, Zwiebeln (Brown, Schnittlauch, Knoblauch, grünen, Porree, rot, Feder) , Pars- ley, Sweet-Capsicum, Gemüse (Spargel, Bohnen, Brokkoli, Karotten, Blumenkohl, Rosenkohl, ..).** Diät-No-Nos: **Hergestellt-Food, modifizierte Genetische Lebensmittel .. Hinweis! Vor jedem Feed beten dich an:**

1 GOD wartet, von Ihnen zu hören!

Danke Gebet

sehr geehrter 1 GOD . Schöpfer der schönsten Universum Vielen Dank für die Versorgung mich mit täglich Getränken und Speisen Leben durch Ihre letzte Nachricht

Ich bemühe mich um Nahrung zu werden verdient jeden Tag Darf ich Durst und Hunger betäubenden Schmerzen erspart bleiben quälenden



Ihr bescheidener treuer Hüter-Wächter (1st Name)
Für die Ehre 1 GOD und das Gute der Menschheit

Verwenden Sie dieses Gebet vor jedem Feed!



Bei der Fütterung **vermeiden** ungesunde Ernährung: Alkohol, Süßstoff, Fructose (**Glukose, Zucker**) Genetische, veränderte Lebensmittel (**GM**) , Hergestellt-Food, ... **Fettig, salzig, süß Fast Food**. Kohlensäurehaltiges Getränk enthält: Alkohol, Koffein, Kola, Natrium, Süßstoff!



Alles andere ist für das Überleben und die gute Gesundheit benötigt. Der Haupt Rest ist ' **Schlaf**'.

Schlaf endet eine tägliche Routine. 1 Stunde soll seit Futter und Reinigung übergeben. Worship ' **Schlaf-Gebet**'.

Um erholsamen Schlaf revitalisierende das Schlafzimmer muss so dunkel wie möglich sein. Ein

Fehlen von internen und externen Lärm ist ein Muss. **Nacht Curfew macht dies möglich. ' Grafschaft'**

implementieren 'Night-Ausgangssperre'.

1/3 alltäglich ausgegeben Liegen, Schlafen Teil damit verbunden ist. den Mensch-Körper braucht Schlaf, um zu überleben! **7 Stunden tun sollten**.

Es gibt Voraussetzungen vor dem Einschlafen im Liegen.

Es sollte dunkel sein, sollte es Nacht sein. Um erholsamen Schlaf revitalisierende das Schlafzimmer muss so dunkel wie möglich sein. Ein Fehlen von internen und externen Lärm ist ein Muss ,Shire' implementieren ,Night-Ausgangssperre' müssen.

1 Stunde sollte seit dem letzten Feed bestanden hat. Zähne putzen und waschen ganze Körper vor dem Schlafengehen. Worship 'Schlaf-Gebet'.

1 GOD wartet, von Ihnen zu hören!

Schlaf Gebet

sehr geehrter 1 GOD . Schöpfer der schönsten Universum Schützen Sie mich, wenn ich am meisten verwundbar beschütze mich vor beunruhigend und Böse Gedanken Lassen Sie mich ruhig haben, Heilung und Revitalisierung Schlaf sorgen Sie sich nicht lassen meine Träume stören und Schlaf Lassen Sie mich daran erinnern, nur die süße Träume für den Ruhm von 1 GOD und das Gute der Menschheit



Dieses Gebet wird verwendet, vor dem Schlafengehen!



Haben Trinkglas (**Ohne Kunststoff**) mit 0.2l gefiltertes Wasser gefüllte (**Nichts hinzugefügt**) auf jedem Nachttisch. Jeder Abend vor dem Schlafengehen setzte Glas auf dem Nachttisch. **Hinweis!** Trinken während der Nacht, nachdem Sie jedes Mal besuchte eine Toilette und wenn eine trockene Kehle, trinkt erholend, wenn am Morgen aufzustehen.

Habe 1 Goldton Glasschale (**1 nur für Doppelzimmer**) mit pflanzlichem Gebräu (**Aromatherapie**) auf der Fensterseite Nachttisch !

Es ist normal, 2 Personen in-between mit einer Pause zu haben. Wenn Sie aufstehen (**ZB zur Toilette zu gehen**) , Auf auf dem Bett des Rand Rückkehr sitzen, etwas Wasser trinken. Führen Sie die folgenden Übungen (**Alle Übungen gemacht werden, während am Rand Knie Schulter weit auseinander Bett sitzend**) . Jedes Mal, wenn Sie eine andere Übung aufstehen tun.

1. Übung: Legen Sie die Handflächen * Ihre Hände gegen die Außenseite der Knie. Drücken Sie die Hände nach innen und nach außen Knie, halten 7 Sekunden (**Sie fühlen sich die Spannung in Arme, Beine, Schulter**) . Entspannen Sie sich, nehmen Sie einen Atem, keine Wiederholungen, Wasser trinken, sich hinlegen, gut schlafen. * Variante verwenden die Fäuste.

2. Übung: Make Fäuste * legen Sie sie gegen die Innenseite der Knie. Drücken Sie die Fäuste nach außen und Knie nach innen, halten 7 Sekunden (**Sie fühlen sich die Spannung in Armen, Beinen, Bauch**) . Entspannen Sie sich, nehmen Sie einen Atem, keine Wiederholungen, Wasser trinken, sich hinlegen, gut schlafen. * Variation verwenden flache Palmen.

3. Übung: Bend-Arme (**90%**) auf Brusthöhe nach links abbiegen Hand Up- Stationen Finger biegen, drehen nach unten rechte Hand Finger zu biegen. Interlock Finger fest. Nun Hände ziehen in entgegengesetzter Richtung, halten 7 Sekunden (**Sie fühlen sich die Spannung in den Fingern, Arme, Brust**) . Entspannen Sie sich, nehmen Sie einen Atem, keine Wiederholungen, Wasser trinken, sich hinlegen, gut schlafen.

4. Übung: Bend-Arme (**90%**) auf Brusthöhe links abbiegen Hand Up- Stationen, die rechte Hand in der Faust machen. Platz Faust in die Hand und drücken Sie gleichzeitig die Presse offen Hand nach oben, halten 7 Sekunden. Umgekehrt halten 7 Sekunden (**Sie fühlen sich die Spannung in Händen, Armen, Hals, Brust**) . Entspannen Sie sich, nehmen Sie einen Atemzug und Schluck Wasser, sich hinlegen, gut schlafen. Keine Wiederholungen.

Menschen mit verspannte Rücken fügen Sie diese Übung zu jeder Übung: Legen Sie die Hände auf die Knie. Tilt Kopf zurück Biegung zurück dann rocken nach vorne, ohne den Kontakt zu verlieren mit den Knien (Sie fühlen sich die Spannung in Arme, Rücken, Bauch) . Entspannen Sie sich, nehmen Sie einen Atem, 7 Wiederholungen, Wasser trinken, sich hinlegen, gut schlafen.

Hinweis! Leute, die viel während der Tageszeit sitzen. Sind alle 2 Stunden 1 der nächtlichen Übungen in Rotation zu tun.

Es ist Ihr Körper! Halten Sie es für richtig!

Am Morgen nach 7 Stunden Schlaf:

Steh auf, ein Glas gefiltertes Wasser, geht WC, tut ,Täglich-Fit (Exerci- ses) 'Anbetung,Täglich-Gebet', waschen Gesicht, Hände, frühstücken, anziehen. Überprüfen Sie Ihre ,Planer'. Jetzt ist Ihr bereit für das Leben-Erfahrungen.

Wenn man sich im Freien tragen, Schutzkleidung und Kopf, Auge der und Fußschutz.

Quellen Schlaf ist Folter! Torture als Abfragewerkzeug ist nicht akzeptabel. Folterer zur Rechenschaft gezogen werden: **FRAU R7**

Die Nachfrage Abwesenheit von externem Lärm in der Nacht (Nacht Ausgangssperre) ! Es ist eine Gemeinschaft richtig! Depot Wächter Verwendung: CGNAs BS-1 (Bettwäsche Standard) !

Nacht Ausgangssperre

Der menschliche Körper wurde nicht als nächtliches gestaltet. Menschen missbraucht ihr Gehirn Macht eine nächtliche Lebensweise zu schaffen. Dieser Lebensstil ist für eine gute Gesundheit nicht zuträglich. Nacht Ausgangssperre ist für eine gute Gesundheit benötigt.

A 7 Stunden Nacht Ausgangssperre 14-21 Stunden (22- 6 Stunden, 24 Stunden Pagan- Uhr) ist obligatorisch. Für eine gute Gesundheit, Verringerung der Energie Konsum, Verringerung der Umweltverschmutzung, Schutz der Tierwelt. Verringerung der Kriminalität, Kosten zu reduzieren Regierung, die Förderung der Multiplikation.

niemand Werke (alles ist geschlossen) außer dass der Mindest Notfall persönlich. Keine Energie ist außer für den Notfall oder Heizen verwendet werden! 1 öffentliche Nachrichten Radiosender ist alles andere Unterhaltung erlaubt ist ausgeschaltet! Keine Herstellung, im Büro oder Händler zu bedienen oder die Nutzung Energie!

Häuser können Heizung verwenden (Zieh Dich warm an) , Kühl (Kleid Licht) bei extremem Wetter.



Nacht Ausgangssperre ist obligatorisch. Für das Wohlbefinden des menschlichen Körpers und lokaler Habitat zu sein. A Shire erzwingt Nacht Curfew durch Shire Rehabilitations **FRAU R1** . Wiederholungstäter werden an der Provincial Rehabilitation **FRAU R3** .

Nacht Curfew zu Speichern Planet Earth!

Planer Technische Daten

Reihenfolge der Seiten und Anleitungen: Täglich: Routine, Gebet, Fit. Kontakte:
Notfall, Adressen. Gebete: Plan, Planer, Zeit

Planer * Seite wird in zwei Spalten aufgeteilt: 'Plan' / 'Analysieren' * **Hinweis!**
Wochenplaner: 52 Seiten nur. Tagesplaner: 365 Seiten nur.

Anhang der Seiten, Anweisungen:
Zeit: CG Klock, Night-Curfew, CG Kalender, Fun-Day Themen

Passah-Planer: 1 Seite nur. Quattro-Planer: 1 Seite nur

7Scrolls (Überblick) , Karte, Maßnahmen

Plus! Leere Seiten aufschreiben ,Ideen'.

Verwendung :

Fun-Day analysieren Ihre Aktionen gegen aktuellen Plan und geben Sie Ihre Pläne für die nächsten 6 Tage (Tage 1-6) .

Wenn Ihr Planer bei der Arbeit oder Studie mit nicht lassen ,Time' Sie steuern! Die Zeit wird nicht verwendet werden sollen Menschen zur Eile. Der menschliche Körper ist nicht

die für eilen.

Lassen Sie sich nicht Ideen vergessen oder verloren gehen. Jeden Tag werden viele Ideen sind Gedanken aus und schnell vergessen oder verloren. Der Grund, warum sie zu sein, wo nicht erhalten, aufgezeichnet oder abgewertet. Die beste verloren!

Das Gedächtnis ist unzuverlässig, wenn es um die Erhaltung und neue Ideen zu pflegen. Tragen Sie ein Notebook (Planer) oder Recorder mit Ihnen und wenn eine Idee entwickelt, bewahren Sie es! Wöchentliche Datei Ihre Ideen!

Beginnen Sie damit, die:

Planer Gebet

sehr geehrter 1 GOD . Schöpfer der schönsten Universum Helfen Sie uns planen meine tägliche Routine werde ich analysieren und meinen Plan prüfe ich andere ermutigen, einen Planer zu verwenden Danke, für meinen Planer



Ich bemühe mich, sie für kurze und langfristige Planung zu verwenden, für den Ruhm 1 GOD und das Gute der Menschheit

Dieses Gebet wird morgens ein Teil des ‚Tages-Routine‘ verwendet!



H ints

A 7 Stunden Nacht Ausgangssperre 14-21 Stunden (22- 6 Stunden, 24 Stunden Pagan- Uhr) ist obligatorisch. Für eine gute Gesundheit, Verringerung der Energie Konsum, Verringerung der Umweltverschmutzung und Schutz von Wildtieren. Verringerung der Kriminalität, Kosten zu reduzieren Regierung, die Förderung der Multiplikation.

Bei Verschleiß nach draußen geht immer geeignet ‚Schutzkleidung‘ (Keine Kunstfasern) . Beschützen (Augen, Haare, Haut, Füße) die von humanbody Klima, Krankheiten und Umweltverschmutzung. Außerhalb Nacktheit ist kitschig!

Wenn auf tägliche Fit Verwendung Verstand zu tun, wie schnell auf maximale Wiederholungen zu erreichen. 1 Tag trainieren und nicht die nächste ist nicht von Vorteil. Es ist Ihr Körper, halten Sie es passen!



Tägliche Routine eine Depot Hüterin der Lebensqualität activity!