

Egunerokotasuna

New-Age time-management

1 JAINKOA sortu hasiera eta amaiera neurtzeko denbora!

"Eguneroko errutina" ezinbestekoa da "2. Betebeharra" betetzeko (Babestu giza gorputza) 'eta prest egon datozen erronkei aurre egiteko. Jaiki, edalontzi bat apur bat hoztutako ur iragazkia hartu, komunera joan, 'Egokitu Eguna' (ariketak) ',
"Eguneko otoitza" gurtzea, aurpegia eta eskuak garbitu, gosalduta, jantzi. Begiratu zure "Planner". Orain erronketarako prest zaude. - Egun ona izan, maiatza 1 JAINKOA bedeinka zaitez ' .

1 JAINKOA zure berri izateko zain dago!

Egunero Otoitza

Maitea 1 JAINKOA , Unibertso ederrenaren sortzailea Lagundu nazazu garbia, errukitsua eta umila izaten 7 Korrituak gida gisa:



Zure sorkuntzak babestuko ditut eta Gaizkia zigortuko dut.

Bidegabekeriak erasotutakoen, desabantailen, ahulen eta behartsuen alde egin goseak elikatu, etxerik gabeko etxeak eta gaixo dauden erosotasunak

Aldarrikatu:

1 JAINKOA, 1 FEDE, 1 Eliza, Unibertsoaren Zaindarien zaindaria Eskerrik asko gaur

Zure zaindaria tutore leial xumeena (1st izena)

Gloriarako 1 JAINKOA eta Gizateriaren Ongia

Otoitz hau egunerokotasunaren eguneroko zatian erabiltzen da, bakarrik edo nahi duzun tokian taldean, eguzkiaren begiak itxita. Elkarretaratzean errezitatua.



Egunerokoak garbitasuna eta "ni" ez ezik, zure arabera beste pertsona eta izaki guztiak elikatzea barne hartzen ditu. Garbitu eskuak komuneko bisita bakoitzaren ondoren eta jario bakoitzaren aurretik. Garbitu aurpegia jario bakoitzaren aurretik. Hortzak garbitu eta garbitu gorputz osoa ohera joan aurretik.

"Eguneroko" batek ona izatea eta Gaitza zigortzea dakar. Ona izatea egiteak dakar **Adeitasunezko ausazko ekintzak** '. Izan nirekin atsegina, zure inguruko jendearekin, komunitatearekin, beste izaki batzuekin, habitatarekin ... **1 JAINKOA**

Maite ditu ausazko adeitasun ekintzak. Zigortu gaiztoa " **Legea- emaileen manifestua** " gidari gisa.

'Gaizkia' 1000 urte amaitzen ari dira! **Izan Ona! Cage Evil!**

Ahalegindu "Ezagutza bilatu, eskuratu eta aplikatzen", " **Ikasi eta irakatsi** ", igorri 'Bizitza-esperientziak'. Ikasteko, irakasteko Bizitza esperientziak transmititzen ezinbestekoak dira erabilgarria izateko **1 JAINKOA** bizitza atsegina. Jarduera horiek tokiko habitatarekin eta espezieen biziraupenarekin "harmonizatzen" laguntzen dute. Ezagutza irabazi eta aplikatzeak bilatzeak erantzuten laguntzen du **1 JAINKOA** Epaiketa egunean galderak.



Eguneratze egokia (ariketak)

Eguneroko ariketak eguneroko ohituraren parte dira. Goizero osatzen dira. Eguneroko ariketak areagotzen dira: ongizate orokorra, odol zirkulazioa, garuneko jarduera, elikagaien digestioa, estaltzea, giharren tonifikazioa, autoestimua, sistema immunitarioaren estimulazioa. **Hauek dira 7 ariketak: Bularra, Haize errota, Ateko egitura, Hankak, Belaunak, Kakoa, Birakaria** . **7 ariketa guztiak HErako dira, BERA errepikatzen dira.**

Hasi errepikapen 1 batekin, handitu gehienez 21era. Erabil ezazu zentzumena errepikapen maximoetara iristeko. Eguneroko errepikapenekin irautea onuragarria da. 21 errepikapen egun bat egitea eta hurrengo ez baliatzea ez da onuragarria. Ariketak amaitu ondoren tente egon eta arnasa sakon bota eta gehienez bota 3 aldiz. Jarraitu Egunerokoarekin. **Ohar ! Ariketa fisikoa ez egiteak gorputzarekiko erabateko mespretxua, autoestima baxua, nagitasuna ...**

Bularra 1. ariketa: Zutik beso altuak horizontalki lurrean erpuruekin bularra ukituz. Mugitu besoak ahal den neurrian (**ez atxikitu**) . Ondoren, eraman besoak jatorrizko posizio okertuera. Errepikatu (21 gehienez) !

Haize errota 2. ariketa: Altxa zaitez, besoak lurrean horizontalki zabalik (**t forma**) . Fokatu zure ikuspegia puntu bakar batera zuzenean. Erlojuaren norabidean biratzen hasi (**ezkerretik eskuinera**) . Ikuspuntu puntuan zentratzeak biratzen duen gorputza galtzera behartzen zaituen arte. Gorde

ahalik eta azkarren birbideratze bihurtuz. Jarrai biratzen zorabioak edo 21 buelta lehen datorrena. Arnasa sakonean pauso batzuk emanez zeure burua finkatuz. **Ohar!** **Hasiberrientzako** edo gaixotasunetik sendatzen hasita, bira 1 gehienez 21 buelta emanda hasten da.

Abisua, gelditu beti zorabiatuta hasten zarenean.

Atearen markoa 3. ariketa: Zutik jarri ate irekiko markoan, oinak aldakaren zabalerarekin ukondoak gorantz okertuta angelu zuzenarekin (90 °, **tridentearen forma**) . Sakatu ukondoak ate markoaren aldean kontra sorbaldeen arteko tentsioa sentitu arte, eutsi (**10 zenbatu**) , askatu tentsioa. **Tentsioa askatu ondoren sudurretik arnasa birikak modu uniformearen bete arte, eduki (3 zenbatu)** , gero poliki-poliki ahoan barrena bota.

Hankak 4. ariketa: 1 dumbbell erabiltzen da HE (4 kg) , BERA (2 kg) . **Ez erabili 2 haltzoi.** Zutik jarri oinak aldakaren zabalerarekin ukondoak zure alboetara palmondoak aurrera begira dituela. Hartu dumbbell ezkerreko eskua ukondoa tolestuz besaurrea angelu zuzena izan arte (90 °) **Poliki-poliki** estutu bicep-a, dumbbell-a sorbaldarantz altxatuz (**3 zenbatu**) , ondoren, poliki-poliki jaitsi dumbbell hasierako posiziora, **errepikatu (1-7)** . Aldatu eskuineko besora, **errepikatu (1-7)** .

Belaunikatuta 5. ariketa: Belaunikatu otoitz-gorputzaren gainean, eskuak ipurmasailaren kontra jarrita. Makurtu burua aurrera kokotsak bularra ukitu arte. Orain, poliki-poliki, burua atzera joango den neurrian, aldi berean, makurtu ahalik eta atzera eskuak ipurmasailetan sendo mantenduz.

Errepikatu (21 gehienez) !

Amua 6. ariketa: Otoitz baten gainean (**hotzetik babestu**) etzanda zure bizkarrean, besoak luzatuta palmondoak behera gorputzaren aurka. Orain poliki inklinatu burua aurrera luzatutako besoak palmondoak gorputzaren kontra. Orain poliki inklinatu burua aurrerantz kokotsak bularra ukitu arte hankak altxatu, belaunak zuzen, bertikal (90 °) eutsi (**3 zenbatu**) , gero poliki-poliki itzuli (**burua, hankak**) hasi arte. **Errepikatu (21 gehienez) !**

Birakaria E 7. krisia: Otoitz baten gainean (**hotzetik babestu**) etzanda zure bizkarrean, beso luzatuak eskuekin behera. Orain belaunak tolestuta takoiak ipurdia ukitzen dute. Palmondoak tinko mantenduz esterilaren gainean belaunak biratu eskuinera esterilla ukitu arte. Ondoren, biratu belaunak ezkerreko esterilla ukituz. Errepikatu eskuineko eta ezkerreko biraketa ezkerreko biraketa bakoitza zenbatuz. **Egin 21!**

Eguneroko sasoia osatu ondoren. **Edalontzia hartu (0,2 l) apur bat hoztutako ur iragazkia.**

Eguneko Elikadura

Egunero izan behar du, edateko ura da. Ura fresko iragazita dago, edan beira (0,2 l) 7 ti mes (goizean, gosarian, goizean goizean merienda, bazkarian, egun berantean meriendan, afarian, gauean) . Guztira 1,4l



7 ur edalontzi uretan oinarritutako beste edari batzuekin osa daitezke: **Kafe** ehotza, **Kakao** hautsa, **Te Beltza**, **Belar Teak**, **Te Berdea**. Beroak edo hotzak zerbitzatu daitezke. Barazki-zukuak onak dira. **Ez** Fruta-zukurik, ez limonadarik! Dieten handiena

Ez! da Fruktosa!

Asteko egun guztiek gai bat izan behar dute: Adib 1. eguna: **Barazkiak**;
2. eguna: **Hegaztiak**; 3. eguna: **Ugaztuna**; Aste erdia: **Narrastia**; 5. eguna: **Itsaskiak**;
Asteburu: **Fruitu lehorrak, haziak**; Fun-eguna: **Intsektuak** .

Gosariak barne, **Ogia**, eztiak, belarrak, espeziak, arrautza, tipula, ..

Early Snack-ek barne **Ogia**, Margarina, Belarrak, Espeziak, gazta birrindua, tipula, ..

Bazkaria barne, **Entsalada** sartzea da ...

Late Snack barne, **Fruta** edo edo **Fruitu lehorrak** eta edo **baia**.



Afariak barne, **Barazkiak**, **Eguneko gaia**, ...

Egunero jan behar diren 7 janari: **Onddoak** (perretxikoa) , **Aleak** (garagar dilista, artoa, oloa, artatxikia, quinoa, arroza, zekalea, sorgoa, garia) , **Hot Chillies**, **Tipula** (marroia, tipulina, baratxuria, berdea, porrua, gorria, udaberria) , **Parejia**, **Kapsiko** goxoa, **Barazkiak** (zainzuriak, babarrunak, brokolia, azenarioak, azalorea, kimuak, ..). Diet-Ez-Ez: **Elikagai fabrikatuak**, **Genetikoki eraldatutako elikagaiak** .. **Ohar!** Gurtzen dituzun jario guztien aurretik:

1 JAINKOA zure berri izateko zain dago!

Eskerrik asko Otoitza

Maitea 1 JAINKOA , Unibertso ederrenaren sortzailea Eskerrik asko zure azken mezuaren bidez Eguneroko edaria eta janaria hornitzeagatik

Egunero elikagai merezi izaten ahalegintzen naiz
Egarri mina eta gosearen minak asaldatu ditzadan



Zure zaindari-zaindari leial xumeena (1st izena) Gloriarako 1 JAINKOA eta Gizateriaren Ongia

Erabili otoitz hau jario bakoitzaren aurretik!



Elikatzerakoan **saihestu** Osasungaitz Elikadura: Alkohola, Edulkoratzaile artifiziala, Fruktosa (glukosa, azukrea), Genetikoki eraldatutako elikagaiak (GM), Fabrikatutako elikagaiak, ... Janari azkar koipetsua, gazia eta gozoa. Edari karbonatua: Alkohola, Kafeina, Kola, sodioa, edulkoratzailea!



Bizirik irauteko eta osasun ona izateko atsedena behar da. Gainerakoa 'Lo egin'. Loak eguneroko errutina amaitzen du. Ordu 1 igaro behar zen jarioa eta garbiketa egin zenetik. Gurtza 'Lo otoitza'. Lo lasaigarri bizigarri bat lortzeko oheak ahalik eta ilunena izan behar du. Barruko eta kanpoko zaratarik ez egotea ezinbestekoa da. Night-Curfew-ek posible egiten du. 'Shire' inplementatu 'Gaueko estalkia'.

1/3 egunerokoak etzanda igarotzen dira, honen zati batek lo egitea dakar. Bizirauteko giza gorputzak Lo egin behar du! 7 ordu egin beharko lirateke.

Lo egitera etzan aurretik aurrebaldintzak daude.

Iluna izan behar du, gaua izan behar du. Lo lasaigarri bizigarri bat lortzeko oheak ahalik eta ilunena izan behar du. Barruko eta kanpoko zaratarik ez egotea nahitaezkoa da 'Shire'-k' Night-toquefew 'ezarri behar du.

Ordubete igaro behar zen azken iturritik. Hortzak garbitu eta garbitu gorputz osoa ohera joan aurretik. Gurtza 'Lo-otoitza'.

1 JAINKOA zure berri izateko zain dago!

Lo egin Otoitza

Maitea 1 JAINKOA, Unibertso ederrenaren sortzailea Babestu nazazu ahulena naizenean

Babestu nazazu pentsamendu asaldagarri eta gaiztoetatik

Utzidazu lo lasaigarria, sendagarria eta suspertzailea izaten. Ez utzi kezka nire ametsak eten eta lo egiten. Utzidazu amets goxoak bakarrik gogoratzen 1 JAINKOA eta Gizateriaren Ongia



Otoitz hau Lo egitera joan aurretik erabiltzen da!



Edan edalontzia (plastiko gabea) iragazitako ur 0,2l beteta (ez da ezer gehitu) gaueko mahai bakoitzean. Oheratu aurretik gauero beira jarri mahai gainean. **Ohar!** Edan ezazu komunean bisitatu ondoren gauero eta eztarri lehorra izan duzunean, edan atsedena goizean jaikitzerakoan.

Eduki ezazu Goldtone beirazko ontzi bat (1 bikoitzentzat soilik) belar mistoa duena (aroma terapia) leihoaren alboko mahai gainean !

Normala da tartean 2 lo egitea. Jaiki behar bazara (adibidez komunera joateko) , bueltan eserita ohearen ertzean, edan ur pixka bat. Egin honako ariketak (Ariketa guztiak ohearen ertzean belaunak sorbaldan eserita daudela egiten dira) . Jaikitzen zaren bakoitzean ariketa desberdina egin.

1. ariketa: Jarri eskuetako palmondoak * belaunen kanpoaldean. Sakatu eskuak barrurantz eta belaunak kanpora, eduki 7 segundo (besoetan, hanketan, sorbaldan tentsioa sentitzen duzu) . Lasai, hartu arnasa, ez errepikatu, ura hartu, etzan, ondo lo egin. * aldakuntza ukabilak erabili.

2. ariketa: Egin ukabilak * jarri belaunen barrualdearen kontra. Sakatu ukabilak kanpora eta belaunak barrurantz, eduki 7 segundo (Tentsioa sentitzen duzu besoetan, hanketan, sabelean) . Lasai, hartu arnasa, ez errepikatu, ura hartu, etzan, ondo lo egin. * aldakuntzak palmondo lauak erabiltzen ditu.

3. ariketa: Beso besoak (% 90) bular mailan biratu ezkerreko eskua gorantz- hatzak tolestuz, eskuineko eskua beherantz behatzak tolestuz. Elkarri behatzak estu. Orain tira eskuak kontrako noranzkoan, eduki 7 segundo (Tentsioa sentitzen duzu hatzetan, besoetan, bularraldean) . Lasai, hartu arnasa, ez errepikatu, ura hartu, etzan, ondo lo egin.

4. ariketa: Beso besoak (% 90) bular mailan ezkerrera biratu gora, biratu eskuinera ukabila. Jarri ukabila eskuan eta sakatu aldi berean sakatu irekita eskua gorantz, eduki sakatuta 7 segundo. Alderantzikatu, eduki 7 segundo (Tentsioa sentitzen duzu eskuetan, besoetan, lepoan, bularrean) . Erlaxatu, arnasa hartu eta ur trago bat, etzan, ondo lo egin. Errepikapenik ez.

Bizkarra tenkatua duten pertsonak ariketa hau gehitzen diote ariketa bakoitzari: Jarri eskuak belaunetan. Okertu burua atzera okertu eta gero kulunkatu belaunekin kontaktua galdu gabe (**Tentsioa sentitzen duzu besoetan, bizkarrean, urdailean**) . Lasai, hartu arnasa, 7 errepikatu, ura hartu, etzan, ondo lo egin.

Ohar! Egunez asko eserita dagoen jendea. Gaueko ariketetako bat 2 txandaka egin behar al duzu 2 orduro.

Zure gorputza da! Jarrai sasoian!

7 ordu lo egin ondoren goizean:

Jaiki, edalontzi bat iragazi ur, joan komunera, egin 'Eguneroko Egokitzaia' (**Ariketak**) , gurtu 'Eguneko otoitza' , garbitu aurpegia, eskuak, gosaldia, jantzi. Begiratu zure "Planner". Orain prest zaude Bizitza-esperientziarako.

Kanporantz jantzita, arropa babes eta buruaren, begien eta oinen babes.

Lo egitea atxikitzea tortura da! Tortura galdeketa tresna gisa ez da onargarria. Torturatuak erantzule dira: **ANDEREA R7**

Gauez kanpoko zaratarik ez egotea eskatzea (**gau-toque**) ! Komunitate eskubidea da! Custodian Guardian erabilera: CGNAs BS-1 (**ohe estandarra**) !

Gaueko estalkia

Giza gorputza ez zegoen gauekoa izateko diseinatuta. Gizakiek beren burmuinaren indarra gaizki erabili zuten gaueko bizimodua sortzeko. Bizimodu hau ez da onargarria osasun onerako. Osasun ona izateko gaueko tobehera behar da.

Gaueko 7 orduko tenperatura 14-21 ordu bitartean (**22- 6 ordu, 24 orduko Pagan-erlojua**) derrigorrezkoa da. Osasun ona lortzeko, energia kontsumoa murrizteko, kutsadura murrizteko eta fauna babesteko. Kriminalitatea murriztea, gobernuarentzako kostuak murriztea, biderketa bultzatzea.

Inork ez du lan egiten (**dena itxita dago**) gutxieneko larrialdi pertsonal bat izan ezik. Ez da energiarik erabili behar larrialdietan edo berokuntzan izan ezik! 1 albiste publikoen irati-katea beste entretenimendu guztiak desaktibatuta daude! Fabrikazio, bulego edo dendari batek ez du energia funtzionatuko edo erabiliko duenik!

Etxeek berogailua erabil dezakete (**jantzi epel**) , hoztea (**soineko argia**) eguraldi muturrean.



Gaueko tenperatura derrigorrezkoa da. Giza gorputzaren eta bertako habitataren ongizaterako. Shire batek Gau-toki-tohoa betearazten du Shire Rehabilitation-en bidez **ANDEREA R1** . Arau-haustek Foru Birgaitzera pasatzen dira **ANDEREA R3** .

Gau-toki-tohera gorde Lurra planeta!

Antolatzailearen zehaztapenak

Orrien eta argibideen ordena: Egutero: Errutina, otoitza, egokitzea. Kontaktuak: Larrialdiak, Helbideak. Otoitzak: Plana, Antolatzailea, Denbora

Antolatzailea * orria 2 zutabetan banatuta dago: 'Plana' / 'Aztertu' * **Ohar!**
Asteko Plangintza: 52 orrialde soilik. Eguteroako Plangintza: 365 orrialde soilik.

Orrien eranskina, argibideak:
Ordua: CG Klock, Night-Curfew, CG Kalender, Fun-Day gaiak

Pazko Plangintza: Orrialde bakarra. Quattro-Planner: Orrialde bakarra

7Kirolak (Ikuspegi orokorra) , Mapa, Neurriak

Gainera! Orriak hutsik 'Ideiak' idazteko.

Erabilera:

Fun-Day eguneko planaren aurkako ekintzak aztertu eta datozen 6 egunetarako planak sartu (1-6 egunak) .

Zure Planner lanean edo ikasketan erabiltzen duzunean, ez utzi "Denborak" kontrolatzen! Denbora ez da jendea azkartzeko erabili behar. Giza gorputza ez da

presarako diseinatua.

Ez utzi ideiak ahazten edo galtzen. Egunero ideia asko pentsatu eta azkar ahaztu edo galdu egiten dira. Arrazoia kontserbatu, grabatu edo idatzi ez direnean. Onenak galdu egiten dira!

Memoria ez da fidagarria ideia berriak gorde eta elikatzeko orduan. Eraman koaderno (antolatzailea) edo grabagailua zurekin eta ideia bat sortzen denean, gorde ezazu! Astero bidali zure ideiak!

Hasteko esaten:

Antolatzailea Otoitza

Maitea 1 JAINKOA, Unibertso ederrenaren sortzailea Lagun iezadazu nire eguneroko errutina antolatzen

Nire plana aztertu eta berrikusiko dut

Beste batzuk Planner bat erabiltzera animatuko ditut. Eskerrik

asko, nire Plannerengatik

Epe labur eta luzerako plangintzarako erabiltzen saiatzen naiz For the Glory of 1 JAINKOA eta gizateriaren ona



Otoitz hau 'Eguneroko Errutinaren' goizeko zatian erabiltzen da!



Hints

Gaueko 7 orduko tenperatura 14-21 ordu bitartean (22- 6 ordu, 24 orduko Pagan- erlojua) derrigorrezkoa da. Osasun ona lortzeko, energia kontsumoa murrizteko, kutsadura murrizteko eta fauna babesteko. Kriminalitatea murriztea, gobernuarentzako kostuak murriztea, biderketa bultzatzea.

Kanpora joatean beti erabili "babes-arropa" egokia. (zuntz artifizialik gabe). Babesteko (begiak, ilea, azala, oinak) gizakia klima, gaixotasun eta kutsaduraren ondorioz. Kanpoko biluztasuna zakarra da!

Daily Fit egitean, erabili errepikapen maximora iristeko adostasuna. Egun bat egitea eta hurrengoan ez egitea ez da onuragarria. Zure gorputza da, mantendu sasoian!



Eguneroko arreta zaindariaren zaindariaren bizi-kalitatearen jarduerak!