

## Woutin chak jou

# New-Age time-management

### 1 BONDYE kreye tan pou mezire kòmansman ak fen!

Yon 'woutin chak jou' esansyèl pou satisfè 'Obligasyon 2 (Pwoteje kò imen an)' epi yo dwe pare fè fas a defi kap vini yo. Leve, gen yon vè dlo dousman frèt filtre, ale nan twalèt, fè 'Daily Fit (egzèsis)', adore 'Lapriyè chak jou', lave figi ou ak men ou, pran manje maten, abiye. Tcheke 'Planifikatè' ou an. Koulye a, ou pare pou defi. 'Pase yon bon jounen, me 1 BONDYE beni ou'.

### 1 BONDYE ap tann pou tande ou!

#### Chak jou Lapriyè

Mezanmi 1 BONDYE, Kreyatè Linivè a pi bèl Ede m 'pwòp, konpasyon ak enb Sèvi ak la 7 Defiled kòm gid:

Mwen pral pwoteje kreyasyon ou yo epi pini sa ki mal.



Kanpe pou enjisteman atake, defavorize, fèb ak ki nan bezwen Pran swen moun ki grangou,abri ki san kay ak konfò malad Pwoklame:

1 BONDYE, 1 LAFWA, 1 Legliz, Gadyen Gadyen Linivè

Mèsi pou jodi a

Gadyen fidèl ki pi enb ou (1<sup>st</sup> non)

Pou tout bèl pouvwa a nan 1 BONDYE ak byen imanite

Lapriyè sa a itilize chak jou yon pati nan yon woutin chak jou, pou kont li oswa nan yon gwoup nan nenpòt ki kote ou renmen, fè fas a je solèy la k ap monte fèmen. Resite nan rasanbleman an.



Yon 'woutin chak jou' gen ladan pwòpte ak manje pa sèlman nan 'mwen', men tout lòt moun ak tout bèt depann sou ou. Lave men ou apre chak vizit twalèt ak anvan chak manje. Lave figi ou anvan chak manje. Bwose dan yo epi lave tout kò ou anvan ou ale nan kabann.

Yon 'woutin chak jou' gen ladan ke yo te bon ak pini sa ki mal. Lè ou bon enplike nan fè '**Aji o aza nan Jantiyès**'. Fè jantiyès ak mwen, ak moun ki bò kote ou, kominote a, lòt bèt, abita ... **1 BONDYE** renmen zak Random nan Jantiyès. Pini sa ki mal chak fwa sèvi ak '**Lwa-Donatè Manifès**' kòm gid.

1000 nan ane 'sa ki mal' yo ap vini nan yon fen! **Fè bon! Kaj sa ki mal!**

Fè efò pou 'Chache, genyen epi aplike Konesans', '**Aprann & Anseye**', pase sou 'lavi-eksperyans'. Aprann, anseye pase eksperyans lavi yo esansyèl pou yon itil **1 BONDYE** plezi lavi. Aktivite sa yo ede nan 'amonize' ak abita lokal la ak siviv nan espès yo. Chèche pran ak aplike Konesans ede ak reponn **1 BONDYE** 'kesyon sou Jou Jijman an.



### **Chak jou Fit** (egzèsis)

Egzèsis chak jou yon bon sante dwe, se yon pati nan woutin chak jou a. Yo fini chak maten. Egzèsis chak jou ogmante: tout wonn byennèt, sikilasyon san, aktivite nan sèvo, dijasyon manje, kwazman-ankouraje, ton nan misk, estim pwòp tèt-, eksitasyon nan sistèm iminitè. **7 egzèsis yo se: Pwatin, moulen, ankadreman pòt, altè, ajenou, zen, pivot.** Tout 7 egzèsis yo se pou LI, LI yon repete.

Kòmanse ak 1 repete, ogmante a yon maksimòm de 21. Sèvi ak sans sou ki jan vit yo rive jwenn maksimòm repete. Pèsiste ak repete chak jou benefisye. Fè egzèsis 21 repete 1 jou epi ou pa fè egzèsis pwochen an pa benefisye. Apre fini egzèsis yo kanpe drese ak souf nan pwofondman Lè sa a, rann souf pou maksimòm nan fè sa 3 fwa. Kontinye ak woutin chak jou ou. **Remak !** Pa fè egzèsis se yon siy mank respè total pou kò a, ki ba estim pwòp tèt ou, parès, ...

**Pwatin Egzèsis 1:** Kanpe bra wotè koube orizontal nan pous yo etaj manyen pwatin. Deplase bra tounen osi lwen ke posib (**pa menen**). Lè sa a, deplase bra nan pozisyon orijinal la koube. **Repete (21 maksimòm) !**

**Moulen van Egzèsis 2:** Kanpe wotè, bra yo lonje sou kote orizontal sou planche a (**fòm t**). Konsantre vizyon ou sou yon pwen sèl dwat devan ou. Kòmanse vire goch (**goch a dwat**). Konsantre sou pwen vizyon an jiskaske kò a vire fòse ou pèdi li. Kenbe

vire rekonsantre pi vit ke posib. Kenbe vire nan pwen nan vètij oswa 21 vire kèlkeswa sa ki vini 1st. Souf pwofondman ap mache yon kèk etap steadying tèt ou. **Remak!** Beginner oswa rekipere li de maladi kòmanse ak 1 vire ogmante a 21 vire max.

**Avètisman**, toujou sispann lè ou kòmanse santi tèt vire.

**Pòt ankadreman Egzèsis 3:** Kanpe drese nan ankadreman pòt louvri ak pye lajè anch apa koud koube egal nan ang dwat (90 °, fòm tridan). Peze koud kont kote ankadreman pòt la jiskaske ou santi tansyon ant lam zepòl, kenbe(konte 10), lage tansyon. Apre lage tansyon respire nan nen an respire ranpli poumon yo nan max, kenbe (konte 3), Lè sa a, tou dousman rann souf nan bouch max.

**Altèr Egzèsis 4:** 1 altèr yo itilize LI (4kg), LI (2kg). Pa sèvi ak 2 altèr. Kanpe drese ak pye lajè anch apa koud nan pla bò kote ou fè fas a pi devan. Ranmase altèr ak men gòch koube koud ou jiskaske avanbra se nan ang dwat(90 °) Dousman peze bicep, leve altèr nan direksyon pou kenbe zepòl (konte 3), Lè sa a, tou dousman bese altèr nan pozisyon kòmanse, **repete** (1-7). Chanje nan bra dwat, **repete** (1-7).

**Ajenou Egzèsis 5:** Ajenou sou yon kò prayermat drese, men byen fèm mete kont bounda. Panche tèt pou pi devan jiskaske manton manyen pwatrin. Koulye a, tou dousman pwent tèt tounen osi lwen ke li pral ale, an menm tan an panche tounen osi lwen ke posib kenbe men ou fèm sou bounda yo.

**Repete** (21 maksimòm) !

**Hook Egzèsis 6:** Sou yon prayermat (pwoteje kont frèt) kouche plat sou do ou, bra pwolonje pla anba kò. Koulye a, tou dousman panche tèt pou pi devanbra pwolonje pla anba kò. Koulye a, tou dousman panche tèt pou pi devan jiskaske manton manyen pwatrin an menm tan an leve janm ou, jenou dwat, vètikal(90 °) kenbe (konte 3), Lè sa a, tou dousman retounen (tèt, janm) nan konmansman an. **Repete** (21 maksimòm) !

**Swivel Egzèsis 7:** Sou yon prayermat (pwoteje kont frèt) kouche plat sou do ou, bra pwolonje pla desann. Koulye a, koube jenou pinga'w manyen bounda. Kenbe pla fèm sou jenou Swivel dwat sou jiskaske yo manyen Mat. Lè sa a, Swivel jenou sou bò gòch la manyen kabann lan. **Repete** dwat ak gòch Swivel konte chak Swivel gòch. **Fè 21!**

Apre w fin ranpli anfòm chak jou. Fè yon vè (0.2l) nan alalejè frèt dlo filtre.

## Nouriti chak jou

Chak jou dwe genyen, se dlo potab. Dlo fre filtre, bwè yon vè (0.2l) 7 times (maten, manje matin, bonè jou-goute, manje midi, fen jou-goute, dine, lannwit). Yon total 1.4l



7 linèt dlo yo ka complètée ak lòt bwason dlo ki baze sou: **Ground-Kafe, Cocoa-poud, Nwa-te, èrbal-te, vèt-te.** Sa yo ka sèvi cho oswa frèt. Legim- Ji yo bon. Pa gen ji fwi, pa gen limonad! Pi gwo rejim '  
**Non! se Fruktoz!**

Chak semèn-jou bezwen gen yon tèm: egzanp Jou 1: **Legim;** Jou 2: **Bèt volay;** Jou 3: **Mamifè;** Mid-semèn: **Reptil;** Jou 5: **Bètlanmè;** Fen semèn: **Nwa, Grenn;** Jou amizan: **Ensèk.**

Dejene gen ladan, Pen, siwo myèl, Remèd fèy, epis santi bon, ze, zonyon, ..

Goute Bonè gen ladan, Pen, Magarin, Remèd fèy, epis santi bon, griye fwomaj, zonyon, ..

Manje midi gen ladan, se enkli Salad, ...

Goute an reta gen ladan, Fwi ak oswa Nwa ak oswa bè.

Dine gen ladan, **Legim, Jou-tèm, ...**



7 Manje ki ta dwe manje chak jou: Chanpiyon (djondjon), Grenn (lantiy lòj, mayi, francha awan, pitimi, Chinwa, diri, RYE, sorgo, ble), Chili cho, zonyon (mawon, siboulèt, lay, vèt, poro, wouj, prentan), Pati, Sweet-Capsicum, Legim (aspèj, pwa, bwokoli, kawòt, chou, jèrm, ..). Rejim-Non-Non: Manifaktire-manje, jenetik manje modifye .. **Remak!** Anvan chak manje ou adore:

## 1 BONDYE ap tann pou tande ou!

### Mèsi Lapriyè

Mezanmi **1 BONDYE**, Kreyatè Linivè a pi bèl Mèsi pou founi m 'ak bwè chak jou ak manje k ap viv pa dènye mesaj ou a

Mwen fè efò yo dwe merite nouriti chak jou

Mwen ka epaye swaf agonizan ak doulè grangou angoudi



Ou ki pi enb fidèl gadyen-gadyen (1<sup>st</sup> non)  
Pou tout bèl pouvwa a nan **1 BONDYE** ak byen imanite

Sèvi ak priyè sa a anvan chak manje!



Lè wap manje **evite** nouriti malsen: Alkòl, atifisyèl edulcoran, fruktoz (**glikoz, sik**), Manje jenetik modifye (**GM**), Manifaktire-manje, ... Gra, sale, dous manje vit. Bwè gazeuz ki gen: Alkòl, Kafeyin, Kola, sodyòm, edulcoran!



Repoze ki nesèsè pou siviv ak bon sante. Rès prensipal la se '**Dòm**i'. Dòm*i* fini yon woutin chak jou. 1 èdtan ta dwe pase depi manje ak netwayaj. Adore '**Lapriyè dòm**i'. Pou jwenn dòm*i* revitalizan revitalizan kabann lan dwe fè nwa ke posib. Yon absans nan bri entèn ak ekstèn se yon dwe. Lannwit-kouvrefe fè sa posib. '**Shire**' aplike 'lannwit-kouvrefe'.

**1/3** nan chak jou depanse kouche, yon pati nan sa a explik dòm*i*. Pou siviv kò imen an bezwen dòm*i*! 7 èdtan ta dwe fè.

**Gen condition anvan kouche nan dòm**i.

Li ta dwe fè nwa, li ta dwe lannwit. Pou jwenn dòm*i* revitalizan revitalizan kabann lan dwe fè nwa ke posib. Yon absans nan bri entèn ak ekstèn se yon dwe 'Shire' dwe aplike 'lannwit-kouvrefe'.

1 èdtan ta dwe pase depi dènnye manje a. Bwose dan yo epi lave tout kò ou anvan ou ale nan kabann. Adorasyon '**dòm**i-Lapriyè'.

**1 BONDYE ap tann pou tande ou!**

**Dòm**i Lapriyè

Mezanmi **1 BONDYE**, Kreyatè Linivè ki pi bèl  
Pwoteje mwen lè mwen pi frajil  
Pwoteje m 'soti nan panse inkyétan ak sa ki mal  
Kite m 'gen dòm*i* trankil, geri ak revitalize Pa kite  
enkyete deranje rèv mwen yo ak dòm*i* Kite m' sonje  
sèlman rèv yo dous Pou tout bèl pouvwa a nan **1 BONDYE** ak byen imanite



Priyè sa a itilize anvan ou ale nan dòmi!



Fè bwè vè (pa gen plastik) plen ak 0.2l nan dlo filtre (anyen pa ajoute) sou chak tab li. Chak swa anvan ou ale nan kabann mete vè sou tab li. **Remak!** Bwè pandan lannwit chak fwa apre ou te vizite yon twalèt ak lè ou gen yon gòj sèk, bwè rès lè w ap leve nan maten an.

Fè 1 bòl an vè Goldtone (1 sèlman pou double) ki gen konkoksyon èrbal (aroma terapi) sou fenèt bò tab li!

Li nòmal pou gen 2 dòmi ak yon ti repo ant. Ou ta dwe leve (egzanp pou ale nan twalèt), sou retounen chita sou kwen kabann lan, bwè ti gout dlo. Fè egzèsis sa yo (Tout egzèsis yo fè pandan y ap chita sou jenou kwen kabann lan zepòl lajè apa). Chak fwa ou leve fè yon egzèsis diferan.

**1ye Egzèsis:** Mete pla men ou sou deyò jenou ou. Peze men anndan ak jenou deyò, kenbe 7 segonn (ou santi tansyon nan bra, janm, zepòl). Rilaks, pran yon souf, pa gen okenn repete, bwè dlo, kouche, dòmi byen. \*varyasyon sèvi ak pwen.

**2nd Egzèsis:** Fè pwen \* mete yo kont anndan jenou ou. Peze pwen deyò ak jenou anndan, kenbe 7 segonn (Ou santi tansyon nan bra, janm, vant). Rilaks, pran yon souf, pa gen okenn repete, bwè dlo, kouche, dòmi byen. \*varyasyon sèvi ak pla plat.

**3yèm Egzèsis:** Pliye bra (90%) nan nivo pwatrin lan vire men goch anlè, koube dwèt, vire men dwat anba koube dwèt. Kole dwèt sere. Koulye a, rale men nan direksyon opoze, kenbe 7 segonn (Ou santi tansyon nan dwèt, bra, pwatrin). Rilaks, pran yon souf, pa gen okenn repete, bwè dlo, kouche, dòmi byen.

**4yèm Egzèsis:** Pliye bra (90%) nan nivo pwatrin vire men goch anlè, vire men dwat nan pwen. Mete pwen nan men epi peze desann an menm tan peze louvri men anlè, kenbe 7 segonn. Ranvèse, kenbe 7 segonn (Ou santi tansyon nan men, bra, kou, pwatrin). Rilaks, pran yon souf ak bwè ti gout nan dlo, kouche, dòmi byen. Pa gen repete.

Moun ki gen tansyon tounen ajoute egzèsis sa a nan chak egzèsis: Mete men sou jenou. Panche tèt tounen pliye tounen Lè sa a, wòch pou pi devan san yo pa pèdi kontak ak jenou(Ou santi tansyon nan bra, do, vant). Rilaks, pran yon souf, 7 repete, bwè ti gout dlo, kouche, dòmi byen.

**Remak!** Moun ki chita anpil pandan lajounen. Èske fè 1 nan egzèsis yo lannwit-wotasyon chak 2 èdtan.

## Se kò ou! Kenbe li anfòm!

Nan denmen maten apre 7 èdtan nan dòmi:

Leve, gen yon vè dlo filtre, ale nan twalèt, fè 'chak jou-anfòm (Egzèsis)', Adore' Chak jou-Lapriye ', lave figi, men, pran manje maten, abiye. Tcheke 'Planifikatè' ou an. Koulye a, ou pare pou lavi-eksperyans. Lè w ap ale deyò mete, rad pwoteksyon ak pwoteksyon tèt, je ak pye.

Kenbe dòmi se tòti! Tòti kòm zouti entèwogasyon pa akseptab. Tortè yo responsab: **MS R7**

Demann absans bri ekstèn nan mitan lannwit (lannwit-kouvrefe)! Li se yon dwa kominote! Gadyen Gadyen itilize: CGNAs BS-1 (estanda kabann)!

### Lannwit-kouvrefe

Kò imen an pa te fèt yo dwe lannwit. Imen mal itilize pouvwa sèvo yo pou kreye yon vi lannwit. Fòm sa a pa benefisye bon sante. Nwit-kouvrefe ki nesesè pou bon sante.

Yon 7 èdtan lannwit-kouvrefe soti nan 14-21 èdtan (22- 6 èdtan, 24 èdtan Pagan- revèy) obligatwa. Pou bon sante, rediksyon nan konsomasyon enèji, rediksyon nan polisyon, pwoteksyon nan bèt sovaj. Rediksyon nan krim, diminye pri pou gouvènman an, ankouraje miltiplikasyon.

Okenn moun pa travay (tout bagay fèmen) eksepte pèsònèl ijans minimòm. Pa gen enèji ki dwe itilize eksepte pou ijans oswa chofaj!1 estasyon radyo nouvel piblik pèmèt tout lòt amizman etenn! Pa gen okenn fabrikasyon, biwo, oswa revandè ki opere oswa itilize enèji! Kay ka itilize chofaj (abiye cho), refwadisman (limyè abiye) nan move tan ekstrèm.



Kouvrefe lannwit obligatwa. Pou byennèt kò imen an ak abita lokal la. Yon Shire ranfòse lannwit-kouvrefe nan reyabilitasyon Shire **MS R1**. Repete delenkan yo pase sou reyabilitasyon pwovensyal yo **MS R3**.

## Lannwit-kouvrefe a sove Planèt Latè!

### Espesifikasyon Planifikatè

Lòd Paj & enstriksyon: Chak jou: Woutin, Lapriyè, anfòm. Kontak: Ijans, Adrès. Priyè: Plan, Planifikatè, Tan

Planifikatè\* paj divize an 2 kolòn: 'Plan' / 'Analyze' \***Remak!**  
Chak semèn-Planifikatè: 52 paj sèlman. Chak jou-Planifikatè: 365 paj sèlman.

Apendis Paj, enstriksyon:  
Tan: CG Klock, lannwit-kouvrefe, CG kalandriye, tèm Fun-Jou

Pak-Planifikatè: 1 paj sèlman. Quattro-Planifikatè: 1 paj sèlman

7Woulo (Apèsi sou lekòl la), Kat, Mezi

Plis! Paj vid pou ekri 'Ide'.

### Itilizasyon:

Fun-Day analize aksyon ou kont plan aktyèl la ak antre nan plan ou pou 6 jou kap vini yo (jou 1-6).

Lè w ap itilize Planifikatè ou nan travay oswa etid pa kite 'Tan' kontwole Ou! Tan pa dwe itilize prese moun. Kò imen an se pa



fèt pou prese.

Pa kite lide bliye oswa pèdi. Chak jou anpil nan lide yo te panse koupe epi byen vit bliye oswa pèdi. Rezon ki fè yo te kote yo pa konsève, anrejistre oswa ekri. Pi bon yo pèdi!

Memwa se enfidèl lè li rive prezève ak ankouraje nouvo lide. Pote yon kaye (planifikatè) oswa achiv avèk ou epi lè yon lide devlope, prezève li! Chak semèn ranpli lide ou!

Kòmanse pa di a:

### Planifikatè Lapriyè

Mezanmi **1 BONDYE**, Kreyatè Linivè a pi bèl Ede m  
'planifye chak jou-woutin mwen an  
Mwen pral analize ak revize plan mwen an  
Mwen pral ankouraje lòt moun yo sèvi ak yon  
Planifikatè Mèsi, pou Planifikatè mwen an  
Mwen fè efò yo sèvi ak li pou planifikasyon kout ak long  
tèm Pou tout bèl pouvwa a nan **1 BONDYE** ak byen limanite



Se priyè sa a yo itilize nan pati nan maten nan 'chak jou-woutin la'!



### H ent

Yon 7 èdtan lannwit-kouvrefe soti nan 14-21 èdtan (22- 6 èdtan, 24 èdtan Pagan- revèy) obligatwa. Pou bon sante, rediksyon nan konsomasyon enèji, rediksyon nan polisyon ak pwoteksyon nan bèt sovaj. Rediksyon nan krim, diminye pri pou gouvènman an, ankouraje miltiplikasyon.

Lè ou ale deyò toujou mete 'rad pwoteksyon' apwopriye. (pa gen fib atifisyèl). Pwoteje (je, cheve, po, pye) humanbody a soti nan klima, maladi ak polisyon. Deyò nidite se fatra!

Lè w ap fè chak jou Fit sèvi ak sans sou ki jan vit yo rive jwenn repete maksimòm. Fè egzèsis 1 jou epi yo pa pwochen an se pa benefisye. Se kò ou, kenbe li anfòm!



Chak jou woutin yon gadyen gadyen kalite lavi aktivite!