

Daaglikse gong fan saken

New-Age time-management

1 GOD makke tiid om maatregel begjin en ein!

In 'Daily routine' is essinsjeel foar meet 'Obligation 2 (Beskerm it minsklik lichem) 'En wurde klear om oankommende útdagings. Gean oerein, hawwe in gleske licht gekoeld filtere wetter, gean toilet, do 'Daily Fit (oefenings) ', oanbidding 'Daily Gebed', wash gesicht en hannen, hawwe moarnsiten, get klaaid. Kontrolearje jo 'Planner'. No jo klear foar útdagings. 'Hawwe in goede-day, kinne 1 GOD súnens' .

1 GOD wachtet fan dy te hearren!

Deistich Bea

Dear 1 GOD , Skepper fan de moaiste Universe Help my rein wêze, barmhertich en nederich Mei help fan de 7 Scrolls as paadwizer:



Ik sil beskermje jo skeppingen en straffe Evil.

Stand up foar de unfairly oanfallen, beneidiele, swak en earme Feed de honger, opfang dakleazen en comfort siik Rop:

1 GOD, 1 FAITH, 1 tsjerke, Universe bewarder Guardians Tank foar hjoed

Jo meast beskieden trou bewarder Guardian (1st namme)

Foar de Glorie 1 GOD en it goede fan it minskdom

Dit gebed is used deistich diel fan in deistige rûte, allinnich of yn in groep yn elts-plak jo, konfrontearre mei de opgeande sinne eagen ticht. Foardroegen oan de Gathering.



In 'Daily routine' omfiemet netheid en iten jûn wurde net allinne fan 'I' mar alle oare minsken en skepsels ôfhinklik fan jo. Waskje hannen nei elke wc besite en foar alle nijsoanfier. Waskje gesicht foar alle feed. Brush tosken en waskje hiele lichem foar't gean nei bêd.

In 'Daily routine' omfiemet wêzen goed en straffen Evil. Being goed giet it dwaan ' **Random acts of kindness** '. Wês soarte nei I, oan minsken om dy hinne, de mienskip, oare skepsels, de leefomjouwing ... **1 GOD** loves Random acts of kindness. Straffe Evil everytime gebrûk de ' **Law- Ferhat Manifest** ' as gids.

1000 's fan de jierren fan' Evil 'komme ta in ein! **Wês goed! Koai Evil!**

Endeavour to 'Seek, winst en tapasse Kennis', ' **Learn & Teach** ', pass op 'Life-ûnderfinings'. Learning, Teaching foarby op Life experiences binne ûnmisber foar in nuttige **1 GOD** aangenaam libben. Dy aktiviteiten help yn 'oerienstimming binnen' mei de lokale habitat en fuortbestean fan soarten. Sykjend wint en oanbringen Kennis helpt mei answering **1 GOD** ' s fragen op Judgement-Day.



Daily Fit (oefenings)

Deistige útoefenet in goede sûnens moat, binne part fan de deistige gong fan saken. Se binne klear elke moarn. Daily oefenings tanimme: all-round well-being, bloedsirkulaasje, harsenaktiviteit, iten spiisfertarring, mating- driuw, spieren toning, selsbyld, stimulearring fan ymmúnstelsysteem. De 7 oefeningen binne: **Boarst, Windmolen, Door frame, Dumbbell, knibbeljend, Heak, swivel** . Alle 7 oefeningen binne foar HE, SHE in wurde werhelle.

Begjinne mei 1 Werhelje, ferheging ta in maksimum fan 21. Brûk commonsense op hoe fluch te berikken maksimaal werhellet. Persisting mei deistige werhellet is foardielich. Exercising 21 repeats 1 dei en net it útoefenjen fan de folgjende is net geunstich. Nei it dienmeitsjen fan de oefeningen stean binne rjocht en azem yn djip doe útazemje nei it maksimum dogge dit 3 kear. Trochgean mei jo Daily rûtime. **Note!** Net te oefenjen is in teken fan totale ferachting foar it liif, lege selsbyld, gemaksucht, ...

Boarst Oefening 1: Stand lang ears bûgde horizontale oan de fier thumbs oandwaanlik boarst. Move ears werom sa fier mooglik (**Net snap**) . Dan ferpleatse wapens ta de oarspronklike bent posysje. **Herhelje (21 max) !**

Wynmûne Oefening 2: Stand lang, ears útstutsen lizzend te pleatsen horizontaal oan de fier (**T-foarm**) . Focus dyn fyzje op ien punt rjocht foarút. Start turning klok mei (**lofts nei rjochts**) . Yn te setten op de fyzje punt oant de draaiende lichem twingt jo om te ferliezen het. Hâlde

turning refocusing sa gau as mooglik. Hâld to bikearen ta de punt fan duizeligheid of 21 wendingen Foar hokker komt 1st. Azem djip rinnen in pear stappen steadying josels. **Noat!** Beginner of weromhelje út sykte begjint mei 1 beurt tanimmend nei 21 bochten maks.

Warskôging, altyd stopje by it starten om fiele dizzy.

Doarkezyn Oefening 3: Stand binne rjocht yn iepen doar frame mei fuotten hip breedte apart earmtakken bûge omheech at rjochter hoeke (90 °, trident foarm) . Druk earmtakken tsjin kanten fan de doar frame oant jo fiele spanning tusken skouder messen, hold (Telle 10) , Loslitte spanning. Nei it loslitten fan spanning inhale troch de noas gelijkmatig te foljen de longen ta max, hold (Telle 3) , Dan stadich útzemje troch mûle ta max.

Dumbbell Oefening 4: 1 dumbbell wurdt brûkt HE (4kg) , SHE (2kg) . **Net brûke 2 Dumbbells.** Stand binne rjocht mei fuotten hip breedte apart earmtakken ta jimme siden palmen konfrontearre foaren. Pick up dumbbell mei lofterhân bûgen dyn earmtakke oant ûnderearm is rjocht hoeke (90 °) Stadichoan squeeze bicep, opheffen dumbbell omheech rjochting skouder hold (Telle 3) , Dan stadich leger dumbbell nei begjinstân, herhelje (1-7) . Feroarje nei rjochts earm, herhelje (1-7) .

knibbeljend Oefening 5: Kneel op in prayermat lichem binne rjocht, hannen stevich pleatst tsjin bil. Stiïchingpersentaazje holle nei foaren oant chin touches boarst. No stadich Tip holle wer sa fier as it sil gean, tagelyk lean wer safier mooglik hâlden fan jo hannen fêst op 'e billen.

Herhelje (21 max) !

Heak Oefening 6: On a prayermat (Protect from kjeld) leagen flat op dyn rêch, útwreide earms Palms del tsjin lea. No stadich freonen bliuwe holle foarút útwreide earms Palms del tsjin lea. No stadich stiïchingpersentaazje holle nei foaren oant chin rekket boarst tagelyk lift dyn skonken, knibbels rjocht, vertical (90 °) hâlde (Telle 3) , Dan stadich werom (Kop, skonken) to begjin. Herhelje (21 max) !

swivel E xercise 7: On a prayermat (Protect from kjeld) leagen flat op dyn rêch, útwreide earms palmen del. No bent knibbels hakken touch- ing bil. Keeping Palms fêst op mat swivel knibbels nei rjochts oant se oanreitsje mat. Dan swivel knibbels nei links rekket de matte. Repeat rjochts en lofts swivel tellen elk linker swivel. **Do 21!**

Nei it ynfoljen fan deistige fit. Have a glês (0.2l) of licht gekoeld filtere wetter.

Daily fieding

Deistich moat hawwe, is Drinkwetter. Water is cool filtere, drinken a glês (0.2l) 7 ti mes (Moarns, moarnsiten, iere day- snack, lunch, lette deis-snack, diner, nacht) . In totaal fan 1.4l



De 7 glazen fan wetter kin oanfolle mei oare wetter basearre drinks: Ground-Coffee, Cocoa- poeder, Black-Tea, Herbal-Hiemstra, Grien-Tea. Dy kinne tsjinne hjit of kâld. Vegetable-Juices binne goed. Gjinn Fruit-sop, gjinn limonade! Diets 'grutste **Nee! is Fructose!**

Eltse wike-dagen moat it hawwe in tema: eg Day1: Vegetables; Day2: Plomfee; Day3: Sûchdier; Mid-wike: reptile; Day5: Seafood; Wykein: Nuts, Seeds; Willedei: ynsekten .

Breakfast omfiemet, Bread, Honey, Herbs, Spices, aai, sipel, ..

Early Snack omfiemet, Bread, Margarine, Herbs, krûderijen, grateful tsiis, sipel, ..

Lunch omfiemet, is nei û.o. Salad, ...

Lette Snack omfiemet, Fruit en of Nuts en of beien.



Dinner omfiemet, Griente, Dei-tema, ...

7 Foods trochhinne bleddere moatte wurde iten deistich: Skimmel (Paddestoel) , Grains (Gerst lentil, mais, hjouwer, gierst, quinoa, rys, rogge, sorghum, tarwe) , Hot Chillies, Onions (Brún, chives, knyflok, grien, Leek, Red, maitiid) , Pars- ley, Sweet-Capsicum, Vegetables (Asperzjes, beane, broccoli, woartels, blomkoal, Sprouts, ..). Dieet-Gjin-No s: Manufactured-food, Genetic modified iten .. **Noat!** Foardat alle feed Jo oanbidde:

1 GOD wachtet fan dy te hearren!

Dankewol Bea

Dear 1 GOD , Skepper fan de moaiste Universe Tige tank foar supply my mei Daily drinken en iten Wenjen troch jo lêste berjocht

Ik Endeavour te fortsjinsten iten eltse dei Mei ik sparre wurde agonizing toarst en numbing Hunger pains



Jo meast humble trou bewarder-Guardian (1st namme)
Foar de Glorie 1 GOD en it goede fan it minskdom

Brûk dit gebed foar alle feed!



As feeding **mije** unhealthy fieding: Alcohol, Artificial swietstof, fructose (**Glukoaze, sûker**) , Genetic modified iten (**GM**) , Manufactured-food, ... Vet, sâlt, swiet fast food. Carbonated drinke containing: Alcohol, Caffeine, Kola, natrium, swietstof!



Rest is nedich foar it fuortbestean en goede sûnens. De wichtichste rest is ' **Sliep**'.

Sliep einiget in deistige rûtime. 1 oere moatten slagge sûnt nijsoanfier en reiniging. Oanbidde ' **Sliep Prayer** '. Om krijen jout rêstich Revitaliserende sliep de sliepkeamer moat wêze sa donker mooglik. In ôfwêzigens fan ynterne en eksterne lûd is in must. **Night-nachtklok makket dy mooglik. ' Shire '** implement 'Nacht-nachtklok'.

1/3 fan it deistich wurdt bestege lizzen, part fan dit jout, slapen. Om oerlibje it minsklik-lichem ferlet Sleep! **7 oeren moatte dwaan.**

Der binne betingsten foar't lizzen te sliepen.

It moat wêze tsjuster, it moat wêze nacht. Om krijen jout rêstich Revitaliserende sliep de sliepkeamer moat wêze sa donker mooglik. In ôfwêzigens fan ynterne en eksterne lûd is in must 'Shire' moatte útfiere 'Nacht-nachtklok'.

1 oere moatten slagge sûnt de lêste feed. Brush toskan en waskje hiele lichem foar't gean nei bêd. Oanbidding 'Sleep-Prayer'.

1 GOD wachtet fan dy te hearren!

Sliep Bea

Dear **1 GOD** , Skepper fan de moaiste Universe Protect my as ik bin meast kwetsbere beskermje my út ûntbinende en Evil tinzen Lit my hawwe jout rêstich, genezing en revitaliserende sliep Do not lit worry fersteure myn dreamen en sliep Lit my allinne ûnthâlde de swiete dreamen Foar de Glory fan **1 GOD** en it goede fan it minskdom



Dit gebed wurdt brûkt foardat gean nei Sleep!



Hawwe Drinking-glass (**Gjin plestik**) fol 0.2l fan filtere wetter (**Neat tafoege**) op elke side board tafel. Elke nacht foardat gean nei bêd sette glês op 'bedside tafel. **Noat!** Drink yn nacht alle kearen neidat dy besocht in húske en as it hawwen fan in droege kiel, drinken rest doe't hieltyd yn 'e moarntiid.

Have 1 Stud Glass bowl (**1 allinnich foar dûbeljen**) containing herbal concoction (**Aroma kletter**) oan finster kant neist it bêd tafel !

It is normaal te hawwen 2 Sleeps mei in ûnderbrekking yn-tusken. Mochten jo opstean (**Bygelyks om te gean nei it húske**) , Werom sit op it bêd fan râne, drinke wat wetter. Doch de folgjende oefeningen (**Alle oefeningen wurde dien wylst sitten op it bêd fan râne knibbels skouder breed út elkoar**) . **Eltse kear datst oerein dogge in oare oefening.**

1st Exercise: Set it palmen * fan jo hannen tsjin 'e bûtenkant fan jo knibbels. Druk op hannen nei binnen en knibbels nei bûten, hold 7 sekonden (**Jimme fiele spanning yn earms, skonken, skouder**) . **Relax, nim in suchtsje, gjin werhellet, Sip wetter, lizzen, sliepen goed.** * fariaasje brûke fûsten.

2nd Exercise: Make fûsten * place se tsjin 'e binnenkant fan dyn knibbels. Druk fûsten nei bûten ta en knibbels nei binnen ta, hold 7 sekonden (**Jo fiele spanning yn earms, skonken, mage**) . **Relax, nim in suchtsje, gjin werhellet, Sip wetter, lizzen, sliepen goed.** * fariaasje brûke plat palmen.

3rd Exercise: Bend earms (**90%**) op boarst nivo beurt lofterhân Up- wards bûgen fingers, gean jo rjochtsôf hân nei ûnderen bend fingers. Interlock fingers strakke. No lûke hannen yn tsjinoerstelde rjochting, hâld 7 sekonden (**Jo fiele spanning yn fingers, earms, boarst**) . **Relax, nim in suchtsje, gjin werhellet, Sip wetter, lizzen, sliepen goed.**

4e Exercise: Bend earms (**90%**) op boarst nivo beurt lofterhân Up- wards, gean jo rjochtsôf hân yn 'fûst. Plak fûst yn 'e hân en parse del tagelyk parse iepen hân omheech, hâld 7 sekonden. Omkearde, hâld 7 sekonden (**Jo fiele spanning yn hannen, earms, hals, boarst**) . **Relax, nim in suchtsje en slok wetter, lizzen, sliepen goed. Gjinn repeats.**

Minsken mei tense werom foegjen dizze oefening oan elke oefening: Place hannen op knibbels. Tilt holle werom bend werom dan rock foaren sûnder ferliezen kontakt mei knibbels (Jo fiele spanning yn earms, rêch, mage) . Relax, nim in suchtsje, 7 werhellet, Sip wetter, lizzen, sliepen goed.

Noat! Minsken dy't sitte in protte yn deis-tiid. Binne te dwaan 1 fan de Ondergoed tiid oefeningen yn rotaasje alle 2 oeren.

It is dyn liif! Hâld it Fit!

Yn 'e moarn nei 7 oeren fan sliep:

Gean oerein, hawwe in gleske filtere wetter, gean toilet, do 'Daily-Fit (Oefenings) ', Oanbidding' Daily-Gebed ', wassen gesicht, hannen, hawwe moarnsiten, get klaaid. Kontrolearje jo 'Planner'. No jo klear foar Life-ûnderfinings.

As going outdoors drage, beskermjende klean en holle, each en fuotten beskerming.

Withholding sliep is marteling! Torture as fraachtekens ark is net akseptabel. Torturers wurde oansprutsen: **MS R7**

Demand ûntbrekken fan eksterne leven by nacht (Night-nachtklok) ! It is in mienskip rjocht! Bewarder Guardian brûken: CGNAs BS-1 (Bedding standard) !

Night-nachtklok

It minsklik lichem waard net ûntwurpen om te wêzen nocturnal. Humans misbrûkte harren harsens krêft te meitsjen fan in nachtlke libbensstyl. Dizze lifestyle is net goed foar goede sûnens. Night-nachtklok is nedich foar goede sûnens.

A 7 oere Night-nachtklok fan 14-21 oere (22- 6 oeren, 24 oere Pagan- klok) is ferplichte. Foar goede sûnens, fermindering fan enerzjy consump- frye, reduksje yn fersmoarging, beskerming fan wyld. Fermindering fan kriminaliteit, tebekringen fan kosten oan regear, stimulearjen multiplication.

Nobody wurken (Alles is sletten) útsûndering minimum emergency persoanlik. Gjin enerzjy is te brûkt wurde útsein foar de need of ferwaarming! 1 publike nijs radio stasjon is tastien alle oare entertainment is útskeakele! Gjin manufacturing, kantoar, of gems is om operearje of gebrûk enerzjy!

Wenten kinne brûke ferwaarming (Jurk waarm) , cooling (Jurk ljocht) yn ekstreem waar.



Night-nachtklok is ferplichte. Foar it goed wêzen fan it minsklik lichem en lokale Habitat. A Shire enforces Night-nachtklok fia Shire Rehabili- schlag **MS R1** . Repeat offenders wurde trochjûn oan Provinsjale Rheumatologie **MS R3** .

Night-nachtklok oan Bewarje Planet Earth!

planner Spesifikaasjes

Oarder fan Pages & ynstruksjes: Deistich: Routine, gebed, Fit. kontakten: Emergency, Adressen. gebeden: Plan, Planner, Tiid

planner * side wurdt splitst yn 2 kolommen: 'Plan' / 'Analysearje' * **Noat!**
Weekly-Planner: 52 siden allinne. Daily-Planner: 365 siden allinne.

Taheakke fan Pages, ynstruksjes:
Tiid: CG Klock, Night-nachtklok, CG Kalender, Fun-Day tema

Peaske-Planner: 1 side allinne. Quattro-Planner: 1 side binne allinne fan

7Scrolls (Oersicht) , Map, Measures

Plus! Lege siden te skriuwen del 'Ideas'.

Brûken:

Fun-Day analysearje jo aksjes tsjin aktuele plan en typ dyn plannen foar de kommende 6 dagen (**Dagen 1-6**) .

As it brûken fan jo Planner op it wurk of stúdzje net litte 'tiid' behearskjen Jo! Tiid is net te brûkt wurde om haasten minsken. It minsklik lichem is net

ûntwurpen foar hurrying.

Lit Ideas fergetten wurde of ferlern. Alle dagen in soad ideeën wurde tocht ôf en fluch fergetten of ferlern. De reden being se wêr't net bewarre bleaun, opnommen of skreaun del. De beste binne ferlern!

Ûnthâld is ûnbetrouber as it giet om it behâld strûpt nije ideeën. Drage in notebook (Planner) of blokfluit mei dy en wannear in idee ûntjout, bewarje it! Wyklikse triem jim ideeën!

Start troch sizzende it:

planner Bea

Dear 1 GOD , Skepper fan de moaiste Universe Help me plan myn Daily-routine ik sil analysearje en review myn plan, ik sil oanmoedigje oaren út in Planner Tanke wol, foar myn Planner



Ik ynspanne om te brûken foar koarte en lange termyn planning Foar de Glorie 1 GOD en it goede fan it minskdom

Dit gebed wurdt brûkt yn 'e moarntiid in part fan de' Daily-routine '!



Oanwizings

A 7 oere Night-nachtklok fan 14-21 oere (22- 6 oeren, 24 oere Pagan- klok) is ferplichte. Foar goede sûnens, fermindering fan enerzjy consump- frye, fermindering fan fersmoarging & beskerming fan wyld. Fermindering fan kriminaliteit, tebekkingen fan kosten oan regear, stimulearjen multiplication.

As going bûten altyd drage geskikt 'Protective klean' (Gjin keunstmjittige fezels) . Beskermje (Eagen, hier, hûd, fuotten) de humanbody út klimaat, sykte en fersmoarging. Bûten bleat is trashy!

As it dwaan Daily Fit gebrûk commonsense op hoe fluch te berikken maksimaal werhellet. Exercising 1 dei en net de folgjende is net geunstich. It is dyn liif, hâld it past!



Deistige routine in bewarder hoeder kwaliteit fan it libben aktiviteit!