

กิจวัตรประจำวัน

New-Age time-management

1 พระเจ้า สร้างเวลาที่จะเริ่มต้นการวัดและจบ!

A 'ประจำรายวัน' เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อตอบสนองความต้องการ 'ความรับผิดชอบ 2 (ป้องกันร่างกายมนุษย์) และพร้อมที่จะเผชิญ
ได้รับการขึ้นมีแก้วน้ำเบา ๆ แซ่เย็นกรองไปห้องน้ำ, ทำ 'รายวันพอดี (การออกกำลังกาย)'

นมัสการ 'รายวันสวดมนต์' ล้างหน้าและมือมีอาหารเข้าได้รับการแต่งตัว ตรวจสอบ
'วางแผน' ของคุณ ตอนนี้คุณพร้อมสำหรับความท้าทาย 'มีดีวันอาจ 1 พระเจ้า อวยพรให้คุณ' .

1 พระเจ้าคือการรอคอยที่จะได้ยินจากคุณ!

ประจำวัน การอธิษฐาน

ที่รัก 1 พระเจ้า , ผู้สร้างที่สวยงามที่สุดในจักรวาลช่วยฉันต้องสะอาดความเห็นอกเห็นใจและอ่อนน้อมถ่อมตนใน
7 Scrolls เป็นคู่มือ:



ฉันจะปกป้องการสร้างสรรค์ของคุณและลงโทษความชั่วร้าย

ลุกขึ้นยืนเพื่อโจมตีธรรมเสียเปรียบอ่อนแอและคนขัดสนพิศหิวกำบังและความสะทกสะท้านป่วยจงประกาศ:

1 พระเจ้า 1 ศรัทธา 1 โบสถจักรวาลปกครองผู้ปกครองขอขอบคุณสำหรับวันนี้

อ่อนน้อมถ่อมตนมากที่สุดผู้ปกครองผู้ปกครองของคุณชื่อสัตย์ (1 เซนต์ ชื่อ)

ความรุ่งโรจน์ของ 1 พระเจ้า และที่ดีของมนุษยชาติ

การสวดมนต์นี้เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันที่ใช้ในชีวิตประจำวัน, คนเดียวหรือกลุ่มใด ๆ
ในสถานที่ที่คุณชอบหันหน้าไปทางดวงอาทิตย์เพิ่มขึ้นตาปิด ท้องที่ชุ่มฉ่ำ



A 'ประจำรายวัน' รวมถึงความสะอาดและการให้อาหารไม่เพียง แต่ 'ฉัน' แต่คนอื่น ๆ
ทั้งหมดและสิ่งมีชีวิตขึ้นอยู่กับคุณ ล้างมือให้สะอาดหลังการมาเยือนห้องสุขาทุกคนและทุกครั้งก่อนการฟีด
ล้างหน้าทุกครั้งก่อนการฟีด แปรงฟันและล้างร่างกายทั้งก่อนนอน

A 'ประจำรายวัน' รวมถึงการที่ดีและความชั่วร้ายลงโทษ เป็นคนดีที่เกี่ยวข้องกับการทำ ' การกระทำแบบสุ่มของควา
ชนิดที่เป็นฉันกับคนรอบ ๆ ตัวคุณ, ชุมชน, สิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ที่อยู่อาศัย ... 1 พระเจ้า

รักสุ่มกระทำของความเมตตา ลงโทษใช้ทุกครั้งที่คุณ ' Law- บริจาค Manifest' เป็นคู่มือ

1000 ของปีของ 'ชั่วร้าย' ที่กำลังจะมาถึงจุดสิ้นสุด! **ทำดี! กรงชั่วร้าย!**

พยายามที่จะ 'แสวงหากำไรและนำความรู้' ' **เรียนรู้และสอน** ' ผ่านในชีวิตประสบการณ์
' การเรียนรู้การเรียนการสอนผ่านในชีวิต expe- riences
มีความจำเป็นเพื่อประโยชน์ **1 พระเจ้า** ชีวิตที่ชื่นชอบ กิจกรรมเหล่านี้ช่วยในการ
'ให้สอดคล้องกันกับที่อยู่อาศัยในท้องถิ่นและความอยู่รอดของสายพันธุ์
ที่กำลังมองหาการดึงดูดและการประยุกต์ใช้ความรู้จะช่วยให้มีการตอบรับ **1**
พระเจ้า ' s คำถามเกี่ยวกับคำพิพากษาวัน



Daily Fit (การออกกำลังกาย)

ในชีวิตประจำวันการออกกำลังกายต้องมีสุขภาพที่ดีเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน พวกเขาจะเสร็จสมบูรณ์ทุกเช้า
การออกกำลังกายในชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้น: ทุกรอบเป็นอยู่ที่ดีการไหลเวียนโลหิตทำงานของสมอง,
การย่อยอาหารกระตุ้น mating-, กล้ามเนื้อปรับสภาพภูมิใจในตนเอง,
การกระตุ้นของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย **7 การออกกำลังกายคือ: หน้าอก Windmill, กรอบประตู,**
ดัมเบล, ลูกเข้า, ตะขอหมุน . ทั้งหมด 7 การออกกำลังกายสำหรับพระองค์, เธอจะถูกซ้ำแล้วซ้ำอีก

เริ่มต้นด้วย 1 ซ้ำเพิ่มขึ้นสูงสุดถึง 21 ใช้ commonsense

ในวิธีการที่รวดเร็วในการเข้าถึงซ้ำสูงสุด persisting ด้วยซ้ำทุกวันจะเป็นประโยชน์ การออกกำลังกาย
21 ซ้ำอีก 1 วันและไม่ได้ออกกำลังกายถัดไปไม่เป็นประโยชน์

หลังจากเสร็จสิ้นการออกกำลังกายที่ได้และลมหายใจในลึกแล้วหายใจออกสูงสุดทำเช่นนี้ 3 ครั้ง

ดำเนินการต่อด้วยประจำวันของคุณ **บันทึก !** ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นสัญญาณของการไม่นำพารวมสำหรับร่างกายต่อ
ความเกียจคร้าน ...

หน้าอก การใช้สิทธิ 1: ยืนแขนสูงแนวนอนงอหัวแม่มือขึ้นหน้าอกสัมผัส ย้ายแขนกลับมาเท่าที่เป็นไปได้
(ไม่สแน็ป) . จากนั้นย้ายไปยังตำแหน่งแขนก้มเต็ม **ทำซ้ำ (21 สูงสุด) !**

ลีลม การออกกำลังกายที่ 2: ยืนสูงแขนยื่นออกไปด้านข้าง hori- นอนโดยจไปกองกับพื้น (t-รูปร่าง)
. มุ่งเน้นวิสัยทัศน์ของคุณในจุดเดียวตรงไปข้างหน้า เริ่มต้นการเปลี่ยนเข็มนาฬิกา (จากซ้ายไปขวา)
. มุ่งเน้นไปที่จุดวิสัยทัศน์จนกองกำลังของร่างกายเปลี่ยนให้คุณสูญเสียมันไป เก็บไว้

หันพระคาร์ดินัลโดยเร็วที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ ให้นำมันไปยังจุดที่มีอาการวิงเวียนศีรษะหรือ 21
ผลัดกันแล้วแต่ระยะใดถึง 1 ลมหายใจลึกเดินไม่กี่ขั้นตอน **steadying** ตัวเอง **บันทึก!** เริ่มต้นหรือการกู้คืนจากการเจ็บ
1 เปิดเพิ่มขึ้นถึง 21 ผลัดสูงสุด

คำเตือน, มักจะหยุดเมื่อเริ่มที่จะรู้สึกวิงเวียน

กรอบประตู การออกกำลังกายที่ 3: โด่ในกรอบเปิดประตูด้วยเท้าสะโพกกว้างนอกเหนือข้อศอกงอขึ้นไปที่มีมุมขวา
(90 °รูปร่างตรีศูล) .

กดข้อศอกกับด้านข้างของกรอบประตูจนกว่าคุณจะรู้สึกตึงเครียดระหว่างสะบักถือ (นับ 10) ความตึงเครียดปล่อย
หลังจากที่ปล่อยความตึงเครียดสุดคมผ่านทางจมูกอย่างสม่ำเสมอเต็มปอดสูงสุด, ถือ (นับ 3) แล้วค่อยๆหายใจออกทาง

ดัมเบล การออกกำลังกายที่ 4: 1 จะใช้ดัมเบล ๗พณฯ (4 กก) , เธอ (2kg) . **อย่าใช้ Dumbbells** โด่มีความกว้างฟุต
Pick up ดัมเบลด้วยข้อมือตัดข้อศอกของคุณจนกว่าแขนที่มีมุมขวา (90 °) ซ้ำบีบ Bicep
ยกดัมเบลขึ้นไปถือไหล่ (นับ 3) แล้วค่อยๆลดดัมเบลที่จะเริ่มต้นตำแหน่ง **ท่าซ้ำ** (1-7) .
เปลี่ยนเป็นแขนขวา **ท่าซ้ำ** (1-7) .

การนั่งคุกเข่า การออกกำลังกายที่ 5: คุกเข่าบนร่างกายชะลุด prayermat มีอวางแน่นกับสะโพก
หัวเอียงไปข้างหน้าจนคางสัมผัสพื้นหน้าอก
ตอนนี้หัวกลับปลายเท้าที่มันจะไปในเวลาเดียวกันกลับยันเท้าที่เป็นไปรักษา บริษัท
มือของคุณในกัน
ท่าซ้ำ (21 สูงสุด) !

ตะขอ การออกกำลังกายที่ 6: เมื่อวันที่ prayermat (ปกป้องจากความหนาวเย็น) แบนนอนบนหลังของคุณขยายฝ่ามือ
ตอนนี้ค่อย ๆ เอียงศีรษะไปข้างหน้า ฝ่ามือแขนขยายลงติดต่อร่างกาย
ตอนนี้ซ้าหัวเอียงไปข้างหน้าจนคางสัมผัสพื้นหน้าอกที่ยกเวลาเดียวกันขาหัวเข้าของคุณตรงแนวตั้ง (90
°) ถือ (นับ 3) แล้วค่อยๆกลับมา (หัวขา) ที่จุดเริ่มต้น **ท่าซ้ำ** (21 สูงสุด) !

หมุน E Exercise 7: เมื่อวันที่ prayermat (ปกป้องจากความหนาวเย็น) นอนราบบนหลังของคุณแขนขยายฝ่ามือลง
ตอนนี้สันเท้าหัวเข่าอสะโพกสัมผัสไอเอ็นจี รักษา บริษัท
ฝ่ามือบนหัวเข่าหมุนเลื่อนไปทางขวาจนพวกเขาสัมผัสเลื่อน แล้วหัวเข่าหมุนไปทางซ้ายแต่ละ
ขวาท่าซ้ำและหมุนซ้ายนับแต่ละหมุนซ้าย **ท่า 21!**

หลังจากเสร็จสิ้นพอดีในชีวิตประจำวัน มีแก้ว (0.2l) น้ำเบา ๆ แซ่เย็นกรอง

ประจำวันบำรุง

ทุกวันต้องมีน้ำดื่ม น้ำจะถูกกรองเย็นเครื่องดื่ม กระจก (0.2l) 7 TI mes (เช้า, อาหารเช้า, สแน็คในช่วงต้นวันแล้ววันแล้ว, อาหารกลางวันปลายวันอาหารว่าง, อาหารเย็นคืน) . รวม 1.4L



7 แก้วน้ำอาจจะเสริมด้วยเครื่องดื่มอื่น ๆ ตามน้ำ: พื้นดินกาแฟผง Cocoa- ต่ำชาสมุนไพรชาเขียวชา เหล้านี้อาจจะเสิร์ฟร้อนหรือเย็น
ผักน้ำผลไม้เป็นสิ่งที่ดี ไม่มีผลไม้ น้ำผลไม้, น้ำมะนาวไม่มี!
อาหารที่ใหญ่ที่สุด

No! คือ ฟรุคโตส!

ทุกวันสัปดาห์จะต้องมีรูปแบบ: เช่น วันที่ 1: ผัก;

Day2: สัตว์ปีก; Day3: เลี้ยงลูกด้วยนม; ในช่วงกลางสัปดาห์: สัตว์เลี้ยงคลาน; Day5: อาหารทะเล;

วันหยุดสุดสัปดาห์: ถั่วเมล็ด; Fun-Day: แมลง .

อาหารเช้ารวมถึง ขนมปังน้ำผึ้ง, สมุนไพร, เครื่องเทศ, ไข่, หัวหอม, ..

สแน็คในช่วงต้นรวมถึง ขนมปังเนยเทียม, สมุนไพร, เครื่องเทศ, ซีส, หัวหอม, ..

อาหารกลางวันรวมถึง คือการรวมสลัด ...

สแน็คหลังเวลาที่กำหนดรวมถึง และผลไม้หรือถั่วและผลเบอร์รี่หรือ

อาหารค่ำรวมถึง ผักวันธัม ...



7 อาหารที่ควรรับประทานทุกวัน เชื้อรา (เห็ด) ธัญพืช (ถั่วข้าวบาร์เลย์ข้าวโพดข้าวโอ๊ตข้าวฟ่าง quinoa ข้าวไรย์ข้าวฟ่างข้าวสาลี) , พริกขี้หนู, หัวหอม (สีน้ำตาล, กระเทียม, กระเทียม, สีเขียว, ต้นหอม, สีแดง, ถั่วโบไมผลไม้) , หลากหลาย Pars- หวานพริกผัก (หน่อไม้ฝรั่ง, ถั่ว, ผักชนิดหนึ่ง, แครอท, กะหล่ำ, ถั่วงอก, ..) อาหารที่ไม่มีไขมันไม่มีของ: ผลิตภัณฑ์ทางพันธุกรรมการปรับเปลี่ยนอาหาร .. **บันทึก!** ทุกครั้งก่อนการพีดคุณบูชา:

1 พระเจ้าคือการรอคอยที่จะได้ยินจากคุณ!

ขอขอบคุณ การอธิษฐาน

ที่รัก 1 พระเจ้า , ผู้สร้างจักรวาลที่สวยงามที่สุดขอบคุณสำหรับการจัดหาฉันด้วยเครื่องดื่มประจำวันและการใช้ชีวิตอาหาร



ฉันพยายามที่จะได้รับสารอาหารที่สมควรได้รับทุกวันที่ดินอาจจะรอดทนทุกข์ทรมานและความกระหายทำให้ฉันงงไป

อ่อนน้อมถ่อมตนมากที่สุดชื่อสัตย์ปกครอง-ผู้ปกครองของคุณ (1 เรนด๋ ซื่อ)
ความรุ่งโรจน์ของ 1 พระเจ้า และที่ดีของมนุษยชาติ

ใช้คำอธิษฐานนี้ก่อนที่ทุกฟีด!



เมื่อให้อาหาร **หลีกเลี่ยงการ** ที่ไม่แข็งแรงบำรุง: เครื่องดื่มแอลกอฮอล์,
สารให้ความหวานเทียม, ฟรุคโต (กลูโคส, น้ำตาล) พันธุกรรมการปรับเปลี่ยนอาหาร
(จีเอ็ม) ผลิตภัณฑ์ ... Greasy เค็มหวานอาหารอย่างรวดเร็ว
น้ำอัดลมเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์คาเฟอีน, โคล่า, โซเดียม, สารให้ความหวาน!



ส่วนที่เหลือเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการอยู่รอดและมีสุขภาพที่ดี ส่วนที่เหลือเป็นหลัก 'นอน'.

การนอนหลับจะสิ้นสุดลงกิจวัตรประจำวัน 1

ชั่วโมงควรจะได้ผ่านไปนับตั้งแต่อาหารสัตว์และการทำความสะอาด นมัสการ 'สวดมนต์นอนหลับ'

ที่จะได้รับการนอนหลับพักผ่อนฟื้นฟูห้องนอนจะต้องเป็นสีเข้มที่เป็นไปได้

การขาดของเสียงภายในและภายนอกเป็นต้อง คินเคอร์ฟิวทำให้เป็นไปได้ 'ไซร์'

ใช้ 'เคอร์ฟิวกลางคืน'

1/3 ของชีวิตประจำวันคือการใช้จ่ายนอนลงส่วนหนึ่งของการสร้างความนอน เพื่อความอยู่รอดของมนุษย์ร่างกายตอบสนองความต้องการการนอนหลับ

7 ชั่วโมงควรจะทำอย่างไร

ไม่มีสิ่งที่จำเป็นก่อนที่จะนอนลงไปนอนอยู่

มันควรจะเป็นสีเข้มก็ควรจะเป็น ที่ที่จะได้รับการนอนหลับพักผ่อนฟื้นฟูห้องนอนจะต้องเป็นสีเข้มที่เป็นไปได้

การขาดของเสียงภายในและภายนอกเป็นต้อง 'ไซร์' จะต้องดำเนินการ 'กลางคืนเคอร์ฟิว'

1 ชั่วโมงควรจะได้ผ่านไปนับตั้งแต่ฟีดที่ผ่านมา แปร่งฟันและล้างร่างกายทั้งก่อนนอน นมัสการ
'นอนสวดมนต์'

1 พระเจ้าคือการรอคอยที่จะได้ยินจากคุณ!

นอน การอธิษฐาน

ที่รัก 1 พระเจ้า , ผู้สร้างจักรวาลที่สวยงามที่สุดปกป้องฉันเมื่อฉันเปราะบางที่สุดฉันป้องกันจากความมืดไม่สงบและความ
ของ 1 พระเจ้า และที่ดีของมนุษยชาติ



การสวมมนต์นี้จะถูกใช้ก่อนที่จะไปนอน!



มีการตีแก้ว (ไม่พลาสติก) เต็มไปด้วย 0.2l ของน้ำกรอง

(ไม่มีอะไรเพิ่ม) บนโต๊ะข้างเตียงแต่ละ คั่นก่อนเข้านอนทุกวางแก้วบนโต๊ะข้างเตียง **บันทึก!** เครื่องตีในช่วงกลางคืน

มี 1 ขามแก้ว goldtone (1 เพียง แต่สำหรับคู่) ที่มีการผสมสมุนไพร (กลิ่นหอมบำบัด) บนหน้าต่างข้างเตียงโต๊ะข้าง !

มันเป็นเรื่องปกติที่จะมี 2 นอนกับหยุดพักในระหว่าง คุณควรจะได้รับ การขึ้น (เช่นจะไปห้องน้ำ) ในการกลับมา นั่งบน ทำแบบฝึกหัดต่อไปนี้ (การออกกำลังกายทั้งหมดจะทำในขณะที่นั่งอยู่บนเตียงของขอบหัวเข้าไหล่กว้างออกจากกัน) . ทุกครั้งที่คุณได้รับการขึ้นทำการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน

1 การใช้สิทธิ: วางฝ่ามือ * ของมือของคุณกับด้านนอกของหัวเข่าของคุณ

มือกดขาเข้าและหัวเข่าออกไปด้านนอกถึง 7 วินาที

(คุณรู้สึกตึงเครียดในแขนขาใหญ่) . ผ่อนคลายหายใจไม่ซ้ำจิบน้ำนอนลงนอนหลับได้ดี * * * * * รูปแบบการใช้หมัด

2 การใช้สิทธิ: หมัดยี่ห้อ * วางพวกเขากับด้านในของหัวเข่าของคุณ

หมัดกดออกไปด้านนอกและหัวเข่าเข้าเข้าถึง 7 วินาที (คุณรู้สึกตึงเครียดในแขนขาท้อง) . ผ่อนคลายหายใจไม่ซ้ำจิบน้ำ * * * * * รูปแบบการใช้ฝ่ามือแบน

3 การใช้สิทธิ: แขนโค้ง (90%) ในระดับหน้าอกเลี้ยวซ้ายมือขึ้นนอร์ดตัดนิ้วมือให้เลี้ยวขวามือลงตัดนิ้วมือ

นิ้วมือประสานแน่น ตอนนี้ดึงมือไปในทิศทางตรงกันข้ามถึง 7 วินาที (คุณรู้สึกตึงเครียดในนิ้วมือ, แขน, หน้าอก) . ผ่อนคลายหายใจไม่ซ้ำจิบน้ำนอนลงนอนหลับได้ดี

4 การใช้สิทธิ: แขนโค้ง (90%) ในระดับหน้าอกเลี้ยวซ้ายมือขึ้นนอร์ดหันมือกำปั้นขวาเข้า

กำปั้นสถานที่ไว้ในมือและกดลงในเวลาเดียวกันกดมือเปิดขึ้นถึง 7 วินาที ย้อนกลับค้างไว้ 7 วินาที (คุณรู้สึกตึงเครียดในมือ, แขน, คอ, หน้าอก) . ผ่อนคลายหายใจและจิบน้ำนอนลงนอนหลับได้ดี ไม่มีซ้ำ

คนที่มักกลับมาถึงเครียดเพิ่มการออกกำลังกายนี้เพื่อการออกกำลังกายแต่ละ: มีอวางบนหัวเข้า
เอียงโค้งหัวกลับกลับมาแล้วหันข้างหน้าโดยไม่สูญเสียการติดต่อกับหัวเข้า (คุณรู้สึกตึงเครียดในอ้อมแขน,
หลัง, กระเพาะอาหาร) . ผ่อนคลายหายใจ 7 ซ้ำจิบน้ำนอนลงนอนหลับได้ดี

บันทึก! คนที่มานั่งมากในช่วงเวลากลางวัน จะทำอย่างไรที่ 1
ของการออกกำลังกายเวลากลางคืนในการหมุนทุก 2 ชั่วโมง

มันเป็นร่างกายของคุณ! ให้มันพอดี!

ในตอนเช้าหลังจาก 7 ชั่วโมงของการนอนหลับ:

ได้รับการขึ้นมีแก้วน้ำกรองไปห้องน้ำ, ทำ 'รายวัน-Fit (การออกกำลังกาย)' บูชา
'ประจำวันสวดมนต์' ล้างหน้า, มือ, ได้อาหารเช้า, ได้รับการแต่งตัว ตรวจสอบ 'วางแผน' ของคุณ
ตอนนี้ของคุณพร้อมสำหรับชีวิตประจำวัน
เมื่อนอกจะสวมใส่เสื้อผ้าที่ใช้ป้องกันและหัตถาและการป้องกันฟุต

หัก ๓ ที่จ่ายการนอนหลับคือการทรมาน! การทรมานเป็นเครื่องมือในการสอบสวนไม่เป็นที่ยอมรับ
torturers จะรับผิดชอบ: นางสาว R7

กรณีที่ไม่มีความต้องการของเสียงรบกวนจากภายนอกในเวลากลางคืน (คืนเคอร์ฟิว) ! มันเป็นสิทธิชุมชน!
คัสโตเดียนเดี่ยวในใช้งาน: CGNAs BS-1 (มาตรฐานเดียว) !

คืนเคอร์ฟิว

ร่างกายมนุษย์ไม่ได้ถูกออกแบบมาให้ออกหากินเวลากลางคืน มนุษย์นำไปใช้พลังสมองของพวกเขาในการสร้างวิถีชีวิต
ชีวิตนี้ไม่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพที่ดี คืนเคอร์ฟิวเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสุขภาพที่ดี

7 ชั่วโมงกลางคืนเคอร์ฟิว 14-21 ชั่วโมง (22- 6 ชั่วโมง, 24 ชั่วโมงนาฬิกา Pagan-) มีผลบังคับใช้
เพื่อสุขภาพที่ดีในการลดการใช้พลังงาน tion consump- ในการลดมลพิษการป้องกันของสัตว์ป่า ในการลดอาชญากรรม

ผลงานที่ไม่มีใคร (ทุกอย่างเป็นปิด) ยกเว้นส่วนบุคคลฉุกเฉินขั้นต่ำ
ไม่มีพลังงานที่จะใช้ยกเว้นสำหรับกรณีฉุกเฉินหรือความร้อน! 1

ข่าวสถานีวิทยุสาธารณะที่ได้รับอนุญาตบนเท็งอื่น ๆ ทั้งหมดถูกปิด! ไม่มีการผลิต,
สำนักงานหรือร้านค้าปลีกคือการทำงานหรือการใช้พลังงาน!

ที่อยู่อาศัยสามารถใช้ความร้อน (ชุดที่อบอุ่น) ระบายความร้อน (แสงชุด) ในสภาพอากาศที่รุนแรง



คืนเคอร์ฟิวมีผลบังคับใช้ สำหรับความเป็นอยู่ของร่างกายมนุษย์และมูลนิธิที่อยู่อาศัยในท้องถิ่น ไชบังคับใช้เคอร์ฟิว
Rehabili- tation นางสาว R1 . กระทำผิดซ้ำจะถูกส่งผ่านไปยังจังหวัดฟื้นฟูสมรรถภาพ นางสาว R3

คืนเคอร์ฟิว บันทึกลูกโลก!

ข้อมูลจำเพาะวางแผน

คำสั่งของหน้าและคำแนะนำ: รายวัน: ประจำสวดมนต์พอดี ติดต่อ:
ลูกเงิน ที่อยู่ สวดมนต์: แผนวางแผนเวลา

ผู้วางแผน * * * * * หน้านี้แบ่งออกเป็น 2 คอลัมน์: 'แผน' / 'วิเคราะห์' * * * * * **บันทึก!**
Weekly-Planner: 52 หน้าเท่านั้น ประจำวัน Planner: 365 หน้าเท่านั้น

ภาคผนวกหน้าคำแนะนำ:

เวลา: CG Klock, กลางคืนเคอร์ฟิว, CG Kalender, Fun-Day อิม

เทศกาลปัสกา-Planner: 1 หน้าเท่านั้น Quattro-Planner: 1 หน้าเท่านั้น

7Scrolls (ภาพรวม) , แผนที่, มาตรการ

Plus! หน้าว่างที่จะเขียนลง 'ไอเดีย'

การใช้งาน:

สนุกวันวิเคราะห์การกระทำของคุณกับแผนปัจจุบันและป้อนแผนการของคุณสำหรับมา 6 วัน (วันที่
1-6) .

เมื่อใช้ Planner ของคุณในที่ทำงานหรือการศึกษาจะไม่ปล่อยให้ 'เวลา' ควบคุมคุณ! เวลาไม่ได้ที่จะนำมาใช้เพื่อรีบค
ร่างกายมนุษย์ไม่ได้

ออกแบบมาสำหรับการวิ่ง

อย่าปล่อยให้ความคิดที่จะลืมหรือสูญหาย ทุกวันจำนวนมากของความคิดมีความคิดออกไปได้อย่างรวดเร็วและลืมหรือ
เหตุผลที่ถูกพวกเขาที่ไม่ได้เก็บรักษาไว้บันทึกหรือเขียนลง ที่ดีที่สุดจะหายไป!

หน่วยความจำที่ไม่น่าเชื่อถือเมื่อมันมาถึงการรักษาและการบำรุงความคิดใหม่ ๆ พกพาโน้ตบุ๊ก (วางแผน)
หรือเครื่องบันทึกกับคุณและเมื่อความคิดพัฒนารักษามัน! เพิ่มรายสัปดาห์ความคิดของคุณ!

เริ่มต้นด้วยการบอกว่า:

ผู้วางแผน การอธิษฐาน

ที่รัก 1 พระเจ้า , ผู้สร้างที่สวยงามที่สุดในจักรวาลช่วยฉันวางแผนประจำวันประจำของฉันฉันจะวิเคราะห์และทบทวนแผน



ฉันพยายามที่จะใช้สำหรับการวางแผนระยะสั้นและระยะยาวเพื่อความรุ่งเรืองของ
1 พระเจ้า และคนดีของมนุษยชาติ

การสวดมนต์นี้จะใช้ในส่วนตอนเช้าของ 'ประจำวันประจำ' !



ints H

7 ชั่วโมงกลางคืนเคอร์ฟิว 14-21 ชั่วโมง (22- 6 ชั่วโมง, 24 ชั่วโมงนาฬิกา Pagan-) มีผลบังคับใช้
เพื่อสุขภาพที่ดีในการลดการใช้พลังงาน tion consump-

ในการลดมลพิษและการป้องกันของสัตว์ป่า ในการลดอาชญากรรมลดค่าใช้จ่ายให้กับรัฐบาลส่งเสริมการคุณ

เมื่อออกไปข้างนอกมักจะสวมใส่ที่เหมาะสม 'สวมใส่ชุดป้องกัน' (ไม่มีเส้นใยประดิษฐ์) . ป้องกัน
(ตาเส้นผมผิวหนังฟุต) humanbody จากสภาพภูมิอากาศโรคและมลพิษ ภาพเปลือยตัวนอกรับรู้ค่า!

เมื่อทำทุกวัน Fit ใช้ commonsense กับวิธีที่รวดเร็วในการเข้าถึงซ้ำสูงสุด การออกกำลังกาย
1 วันและไม่ได้หยุดไปไม่ได้เป็นประโยชน์
มันเป็นร่างกายของคุณให้มันพอดี!



กิจวัตรประจำวันของผู้ปกครองที่มีคุณภาพผู้รับฝากทรัพย์สินของกิจกรรมชีวิต!