

chak jou Woutin

New-Age time-management

1 Bondye kreye tan Kòmanse mezi ak Fen!

A 'chak jou woutin' se esansyèl nan satisfè 'Obligasyon 2 (Pwoteje kò imen an) 'Yo epi yo dwe pare fè fas a defi kap vini. Leve non, gen yon vè dlo alalejè Dlo glasé filtre, ale twalèt, fè 'Chak jou Fit (Egzèsis) ', adorasyon 'Chak jou lapriyè', lave figi ak men yo, yo gen manje maten, jwenn abiye. Tcheke 'Planifikatè' ou yo. Koulye a, ou pare pou defi yo. 'Fè yon bon-jou, ka 1 Bondye beni ou' .

1 Bondye ap tann renmen tande pale de ou!

chak jou Lapriyè

Chè 1 Bondye , Kreyatè nan ki pi bèl Linivè Èd la m 'dwe pwòp, konpasyon ak enb Lè l sèvi avèk la 7 Defiled kòm gid:



Mwen pral pwoteje kreyasyon ou ak Pini sa ki mal.

Kanpe pou enjisteman atake, ki defavorize, fèb ak malere pour grangou, abri ki san kay ak konfò malad Mache fè piblikasyon an:

1 Bondye, 1 FAITH, 1 Legliz, Linivè Custodian Gadyen Mèsi pou jodi a

enb fidèl gadyen pi netwayè ou (1st non)

Pou tout bèl pouvwa a nan 1 Bondye ak bon an nan limanite

lapriyè Sa a se itilize pati chak jou nan yon woutin chak jou, pou kont yo oubyen nan yon gwoup nan nenpòt kote-ou renmen, fè fas a ap monte je solèy la fèmen. Resite a Rasanbleman an.



A 'chak jou woutin' gen ladan lapwòpte ak manje pa sèlman nan 'Mwen' men tout lòt moun ak tout bèt vivan ki depann sou ou. Lave men apre chak vizit twalèt ak anvan chak manje. Lave figi anvan chak manje. Bwòs dan ak lave tout kò anvan ou ale nan kabann.

A 'chak jou woutin' gen ladan yo te byen ak sa ki pini sa ki mal. Pou ou kab vin bon enplike nan fè ' **Random aji a Jantiyès** '. Fè janti avèk mwen, nan moun ki ozalantou ou, kominote a, lòt bèt, abita nan ... **1 Bondye** renmen Random aji a Jantiyès. Pini ki mal itilize Everytime 'nan **Law- donateur Manifès** ' kòm gid.

1000 ki nan ane a 'sa ki mal' yo vini nan yon fen! **Fè Bon! Kaj sa ki mal!**

Eseye pwoteje yo 'Chèche, pran epi aplike konesans', ' **Aprann & anseye** ', pase sou 'lavi-eksperyans'. Aprann, Fòmasyon pase sou lavi personelman riences yo se esansyèl nan yon itil **1 Bondye** plezi lavi yo. Sa yo aktivite ed nan 'amonize' ak abita lokal la ak siviv nan espès yo. Chèche pran ak aplike konesans ki ede avèk reponn **1 Bondye** ' s kesyon sou Jijman-Jou.



Chak jou Fit (egzèsis)

Chak jou egzèsis yon dwe sante bon, se yon pati nan woutin nan chak jou. Yo ranpli chak maten. egzèsis chak jou ogmante: tout wonn- byennèt, sikilasyon san, aktivite nan sèvo, dijesyon manje, mating- ankouraje, viraj nan misk, estim pwòp tèt-, eksitasyon nan sistèm iminitè. **7 Egzèsis sa yo yo se: Nan lestomak, Windmill, Pòt ankadreman, Altè, ajenou, Hook, Swivel** . Tout **7 egzèsis yo se pou HE, li yon ap repete.**

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

nan lestomak Egzèsis 1: Kanpe bra wotè bese orizontal nan tete etaj pwatrin lan manyen. bra deplase tounen osi lwen ke posib (**Pa menen**) . Lè sa a, deplase bra nan pozisyon orijinal la koube. **repete (21 max) !**

Moulen van Egzèsis 2: Kanpe wotè, bra ponyèt sou kote hori- orizontal sou planche-a (**T-fòm**) . Konsantre vizyon ou sou yon pwen sèl dwat devan yo. Start vire goch (**Gòch a dwat**) . Konsantre sou pwen an vizyon jouk fòs yo kò vire ou pèdi li. kenbe

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

Avètisman, toujou sispann lè kòmanse santi tèt vire.

Pòt ankadreman Egzèsis 3: Kanpe drese nan ouvè ankadreman pòt ak pye anch lajè koud apa pliye egal nan dwa ang (90 °, fòm TRIDENT) . Sur koud kont pati yo ki nan ankadreman pòt jiskaske ou santi ou tansyon ant lam zepòl, kenbe (Konte 10) , Lage tansyon. Apre divilge tansyon enspire nan nen an respire ranpli poumon yo nan max, kenbe (Konte 3) , Lè sa a tou dousman rann souf nan bouch a Max.

altèr Egzèsis 4: se 1 altèr itilize HE (4kg) , li (2kg) . **pa sèvi ak 2 Altèr.** Kanpe drese ak pye anch lajè koud apa nan kote sa pla ou fè fas a pi devan. Ranmase altèr ak men gòch koube koud ou jouk avanbra se sou bò dwat ang (90 °) Dousman peze biceps, leve altèr moute nan direksyon pou kenbe zepòl (Konte 3) , Lè sa a tou dousman pi ba altèr nan kòmanse pozisyon, **repete (1-7) . Chanje nan bra dwat, repete (1-7) .**

ajenou Egzèsis 5: Tonbe ajenou sou yon drese prayermat kò, men byen fèm mete kont dèyè. Panche tèt pou pi devan jouk manyen manton nan kòf lestomak. Koulye a, tou dousman pwent tounen tèt osi lwen ke li pral ale, an menm tan do a mèt osi lwen ke posib kenbe fèm men ou sou bounda yo.

repete (21 max) !

Hook Egzèsis 6: Sou yon prayermat (Pwoteje soti nan frèt) manti plat sou do ou, pwolonje bra pla desann al atake kò. Koulye a, tou dousman louvri tèt pou pi devan pwolonje bra pla desann al atake kò. Koulye a, tou dousman Panche tèt pou pi devan jouk manton manyen pwatrin nan leve nan menm moman an janm ou, jenou dwat, vètikal (90 °) kenbe (Konte 3) , Lè sa a tou dousman retounen (Tèt, janm) kòmansman. **repete (21 max) !**

Swivel E xercise 7: Sou yon prayermat (Pwoteje soti nan frèt) manti plat sou do ou, pwolonje bra pla desann. Koulye a, jenou Bent pinga'w manyen-ing dèyè. Kenbe pla fèm sou jenou kabann Swivel a dwat a jiskaske yo manyen kabann. Lè sa a, jenou Swivel nan la kite manyen kabann lan. Repete dwa ak Swivel bò gòch konte chak Swivel kite. **Èske 21!**

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

chak jou Ouriti

Chak jou dwe gen, se dlo potab. Dlo se fre filtre, bwè yon vè (0.2l) 7 ti mès (Maten, manje maten, byen bonè goute jou-, manje midi, an reta jou-goute, dine, lannwit) . Yon total de 1.4l



7 linèt yo nan dlo ka complétée ak lòt bwason dlo ki baze sou: Tè-Kafe, Cocoa- poud, Nwa-Tea, èrb-ti, Green-Tea. Sa yo ka ap sèvi cho oswa ki frèt. Legim-Ji yo se bon. Se pa Fwi-ji, pa gen okenn limonad! Rejim 'pi gwo

Non! se Fruktoz!

Chak semèn-jou bezwen gen yon tèm: egzanp Day1: legim; Day2: Bèt volay; Day3: mamifè; Mid-semèn: Reptile; Day5: Seafood; Semèn-fen: Nwa, grenn; Fun-jou: 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 genyen ladan yo Salad, ...

Fen goute gen ladan, Fwi ak oswa Reta ak oswa bè.

Dine gen ladan, Legim, Day-tèm, ...



7 Manje ki ta dwe manje chak jou: fongis (Djondjon) , Grenn (Lòj lantiy, mayi, francha avwan, pitimi, kinoa, diri, ry, sorgo, ble) , Piman bouk cho, Zonyon (Mawon, siboulèt, lay, vèt, poro, wouj, sezon prentan) , Pars- le, Sweet-kapsikom, Legim (Aspèj, pwa, bwokoli, kawòt, chou, jèrm, ..). Rejim-Pa gen-Pa gen a: Prefabrike-manje, jenetik modifiye manje .. **Remak!** Anvan chak manje Ou adore:

1 Bondye ap tann renmen tande pale de ou!

Mèsi Lapriyè

Chè 1 Bondye , Kreyatè nan linivè a ki pi bèl Mèsi pou kap founi bay m 'ak chak jou bwè ak K ap viv manje pa dènye mesaj ou a

Mwen jefò yo dwe merite nouriti chak jou Se pou m 'ta touye konbatan swaf dlo ak angourdir grangou doulè



pi ou enb fidèl netwayè-gadyen (1st non)

Pou tout bèl pouvwa a nan 1 Bondye ak bon an nan limanite

Sèvi ak lapriyè sa a anvan chak manje!



lè manje **evite** malsen Ouriti: Alkòl, atifisyèl edulkoran, Fruktoz (Glikoz, sik) , Jenetik modifiye manje (GM) , Prefabriye-manje, ... Gra, sale, dous manje vit. Gazeuz bwè ki gen: Alkòl, Kafeyin, Kola, sodyòm, edulkoran!



Repoze ki nesèsè pou siviv ak bon sante. Rèl la prensipal la se ' Dòmi '.

Dòmi fini yon woutin chak jou. 1 èdtan ta dwe te pase depi manje ak netwayaj. adore ' Lapriyè dòmi '. Pou jwenn trankil dòmi relanse chanm lan dwe kòm nwa ke posib. Yon absans nan bri entèn ak ekstèn se yon dwe. Lannwit-Kouvrefe fè sa a posib. ' konte '

aplike 'lannwit-kouvrefe'.

1/3 nan chak jou se te pase kouche, yon pati nan sa a genyen ladan dòmi. Yo siviv dòmi nan bezwen moun-kò! 7 èdtan ta dwe fè.

Gen condition anvan kouche nan dòmi.

Li ta dwe fè nwa, li ta dwe swa. Pou jwenn trankil dòmi relanse chanm lan dwe kòm nwa ke posib. Yon absans nan bri entèn ak ekstèn se yon dwe 'konte' dwe aplike 'lannwit-kouvrefe'.

1 èdtan ta dwe te pase depi manje a pase. Bwòs dan ak lave tout kò anvan ou ale nan kabann. Adorasyon 'dòmi-Lapriyè'.

1 Bondye ap tann renmen tande pale de ou!

Dòmi Lapriyè

Chè 1 Bondye , Kreyatè nan linivè a ki pi bèl Pwoteje m 'lè mwen se ki pi frajil m' pwoteje yo kont panse trublans ak sa ki mal Kite m 'gen trankil, geri ak relanse dòmi Èske pa kite enkyete deranje rèv mwen ak dòmi Kite m' sèlman sonje rèv yo dous pou tout bèl pouvwa a nan 1 Bondye ak bon an nan limanite



se lapriyè sa a yo itilize anvan ou ale nan dòmi!



Fè Bwè-vè (**Pa gen okenn plastik**) ki te ranpli avèk 0.2l nan dlo filtre (**Pa gen anyen 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 fin te vizite yon twalèt ak lè li te gen yon gòj sèk, rès bwè lè pran moute nan maten an.

Gen 1 goldtone bòl an vè (**1 sèlman pou double**) ki gen èrbal preparasyon (**Bon sant Therapie**) sou fenèt tab bò kabann !

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

1st Fè egzèsis: Kote pla yo * nan men ou kont deyò a nan jenou ou. Sur men anndan ak jenou deyò, kenbe 7 segonn (**Ou santi ou tansyon nan bra, janm, zepòl**) . Rilaks, pran yon souf, pa gen okenn repete, bwè ti gout dlo, kouche, dòmi byen. * varyasyon itilize pwen.

2nd Fè egzèsis: Fè pwen * mete yo kont anndan an nan jenou ou. Sur pwen deyò ak jenou anndan, kenbe 7 segonn (**Ou santi tansyon nan bra, janm, nan lestomak**) . Rilaks, pran yon souf, pa gen okenn repete, bwè ti gout dlo, kouche, dòmi byen. * varyasyon itilize pla plat.

3yèm Fè egzèsis: Bend bra (**90%**) nan pwatrin nivo vire kite men monte-pawas koube dwèt, vire bò dwat anba koube dwèt. dwèt Interrupteur sere. Koulye a, rale men nan yon direksyon opoze a, kenbe 7 segonn (**Ou santi tansyon nan dwèt yo, bra, pwatrin**) . Rilaks, pran yon souf, pa gen okenn repete, bwè ti gout dlo, kouche, dòmi byen.

4yèm Fè egzèsis: Bend bra (**90%**) nan nivo pwatrin vire kite men monte-pawas, vire bò dwat nan pwen. Mete pwen nan men ak laprès desann nan menm tan pou laprès louveri men nan egal, 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. Se pa repete.

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

Remak! Moun ki chita yon anpil pandan jounen an tan. Èske yo fè 1 nan egzèsis yo tan night- nan wotasyon chak 2 zèdtan.

Li nan kò ou! Kenbe l pou anfòm!

Nan denmen maten, apre 7 èdtan nan dòmi:

Leve non, gen yon vè dlo filtre, ale twalèt, fè 'Chak jou-Fit (**Exerci- SES**) ', Adorasyon' Chak jou-Lapriye ', lave figi, men, gen manje maten, jwenn abiye. Tcheke 'Planifikatè' ou yo. Koulye a, pare ou pou lavi-eksperyans.

Lè ale deyò mete, rad pwoteksyon ak tèt, nan je ak pye pwoteksyon.

Dediksyon dòmi se tèt! Tòti kòm zouti intewogasyon se pa akseptab. **Bouro yo gen responsablite: MS R7**

Demand absans nan bri ekstèn nan mitan lannwit (**-Lannwit kouvrefe**) ! Li se yon dwa kominote! Custodian Gadyen itilize: CGNAs BS-1 (**Estanda kabann**) !

Lannwit-kouvrefe

Kò imen an pa te fèt yo dwe nocturne. Moun mal itilize pouvwa nan sèvo yo kreye yon vi nocturne. fòm Sa a se pa benefisye nan bon sante. **se lannwit-kouvrefe ki nesesè pou bon sante.**

Yon 7 Lè sa va rive lannwit-kouvrefe soti nan 14-21 èdtan (**22- 6 èdtan, 24 èdtan Pagan-revèy**) se obligatwa. Pou bon sante, rediksyon nan enèji consump- syon, rediksyon nan polisyon, pwoteksyon pou bèt sovaj. Rediksyon nan krim, redwi pri a gouvènman, ankouraje miltiplikasyon.

Okenn moun pa travay (**Tout bagay se fèmen**) eksepte minimòm pèsònèl ijans. Pa gen enèji se yo dwe itilize eksepte pou ijans oswa chofaj! **se 1 nouvel estasyon radyo piblik pèmèt se tout lòt amizman etenn!** Pa gen fabrikasyon, nan biwo a, oswa revandè se yo opere oswa itilize enèji!

Kay ka itilize chofaj (Rad cho) , refwadisman (Rad limyè) nan move tan ekstrèm.



Lannwit-kouvrefe se obligatwa. Pou byen a ke yo te nan kò imen an ak lokal Habita. Yon konte aplike lannwit-Kouvrefe a konte reyabilitasyon tyon **MS R1** . delenkan Repete yo pase sou provensyal Reyabilitasyon **MS R3** .

Lannwit-Kouvrefe sove planèt Latè!

Planifikatè Espesifikasyon

Lòd nan Paj & Enstriksyon: chak jou: Woutin, Lapriyè, Fit. Kontak: Ijans, Adrès. Iapriyè: Plan, Planifikatè, Tan

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

Dokiman Siplemanntè a Paj, Enstriksyon:
Tan: CG Klock, Lannwit-Kouvrefe, CG Kalender, tèm Fun-Day

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

7Scrolls (Apèsi sou lekòl la) , Kat jeyografik, Mezi

Plus! paj Vide yo ekri desann 'Ideas'.

itilizasyon:

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

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

ki fèt pou atan.

pa kite Lide janm bliye oswa pèdi. Chak anpil jou nan lide yo te panse nan epi byen vit bliye oswa pèdi. Rezon ki fè la ke yo te yo kote pa konsève, yo te anrejistre oswa ekri desann. Pi bon an yo pèdi!

Memwa se enfidèl lè li rive prezève ak ankourajan nouvo lide. Pote yon kaye (Planner) oswa achiv avèk ou ak lè yon lide devlope, prezève li! Chak semèn dosye lide ou!

Kòmanse lè li di a:

Planifikatè Lapriyè

Chè 1 Bondye , Kreyatè nan ki pi bèl Linivè Èd la m 'plan chak jou-woutin mwen m' analize ak revize plan pou mwen m ap ankouraje lòt moun yo sèvi ak yon planifikatè finansye Mèsi poutèt ou, pou m 'Planifikatè



Mwen fè efò yo sèvi ak li pou planifikasyon kout ak long tèm pou tout bèl pouvwa a nan 1 Bondye ak bon an nan limanite

se lapriyè sa a yo itilize nan pati nan maten nan 'Chak jou-Woutin' la!



H antye

Yon 7 Lè sa va rive lannwit-kouvrefe soti nan 14-21 èdtan (22- 6 èdtan, 24 èdtan Pagan-revèy) se obligatwa. Pou bon sante, rediksyon nan enèji consump- syon, rediksyon nan polisyon & pwoteksyon pou bèt sovaj. Rediksyon nan krim, redwi pri a gouvènman, ankouraje miltiplikasyon.

Lè w sot deyò toujou mete apwopriye 'Pwoteksyon rad' (Pa gen okenn fib atifisyèl) . Pwoteje (Je, cheve, po, pye) humanbody a soti nan klima, maladi ak polisyon. Deyò nidite se sal!

Lè ap fè chak jou Fit itilize commonsense sou kouman vit yo rive jwenn either maksimòm. Fè egzèsis 1 jou epi yo pa pwochen an se pa benefisyè. Li nan kò ou, kenbe l 'anfòm!



Chak jou woutin yon bon jan kalite gadyen gadyen nan aktivite lavi!