

일상 업무

New-Age time-management

(1) 하나님 축정의 시작과 끝을 만들어 시간!

A '일상'이 충족에 필수적이다 '의무 2 (인간의 몸을 보호) '다가오는 도전에 직면 할 준비가. '수행 화장실을 가고, 매일 맞추기, 일어나 가볍게 필터링 냉수 한 잔을 (식) ',

예배 '매일기도', 세척 얼굴과 손, 아침 식사, 옷 입고 있습니다. 당신의 '플래너'를 선택합니다. 이제 당신의 도전을위한 준비. '할 수있다, 좋은 하루 되세요 (1) 하나님 축복합니다'

(1) 하나님은 여러분의 의견을 기다리고 있습니다!

매일 기도

소중한 (1) 하나님, 가장 아름다운 우주 도움말의 창조주 나를 깨끗하고 동정하고 사용 겸손 (7) 가이드로 스크롤 :



나는 당신의 작품을 보호하고 악을 처벌됩니다.

부당하게 공격 불이익을, 약한 자와 궁핍 한 피드 배고픈, 심터 노숙자과 편안함 아픈 선포를 위해 스탠드 :

(1) 하나님은, 한 믿음, 한 교회는 우주 후견인 보호자 오늘 주셔서 감사합니다

가장 겸손하고 충실한 후견인 보호자 (1성 이름) 의 영광을 위해 (1) 하나님 그리고 인류의 좋은

이기도가 단독 또는 당신이 좋아하는 어떤 장소에서 그룹에서 매일 일상의 사용 일상의 일부, 떠오르는 태양의 눈에 직면하는 것은 마감했다. 모이는데서 인용.



A '일상'은 청결과 '다른 모든 사람과 생물이 당신에 따라의뿐만 아니라 공급이 포함되어 있습니다. 모든 화장실 방문 후 모든 공급하기 전에 손을 씻으십시오. 모든 공급하기 전에 얼굴을 씻으십시오. 양치질을하고 잠자리에 들기 전에 온 몸을 씻는다.

A '일상'는 좋은으로 악을 처벌이 포함되어 있습니다. 인 좋은 '일을 포함 랜덤 '친절의 역할을합니다. 종류 I에, 주변 사람들, 지역 사회, 다른 생물의 서식지 수 ... (1) 하나님

랜덤 친절의 역할을 사랑한다. 악 매년 사용을 처벌 'Law-주는 매니페스트 ' 가이드로.

'악'의 년의 1,000의 끝이오고있다! **좋은! 케이지 악!**

'지식을 추구 이득과 적용'하기 위해 노력 '배우 & 가르쳐, '생명의 경험'에 전달합니다. 생명 expe- riences에 전달 교육이 유용에 필수적이다, 학습 (1) 하나님 즐거운 생활. 종의 지역의 서식지와 생존 '조화의'에서 이러한 활동에 도움이됩니다. 찾는 얻고 지식을 적용하는 응답에 도움 (1) 하나님 ' 심판 일에 대한 질문이야.



매일 맞춤 (식)

매일 좋은 건강해야을 행사, 일상의 일부입니다. 그들은 매일 아침 완료됩니다. 매일 연습 증가 : 모든 라운드가 잘되고, 혈액 순환, 뇌 활동, 음식의 소화, mating- 충동, 근육 토닝, 자부심, 면역 체계의 자극을. 7 운동은 다음과 같습니다 : 가슴, 풍차, 도어 프레임, 아령, 무릎을 꿇은 회전 후크 . 7 운동은 SHE를 반복, HE위한 것입니다.

1 반복, 최대 반복에 도달하는 방법은 빠른 21. 사용 상식의 최대 증가와 함께 시작합니다. 매일 반복으로 지속하는 것은 도움이됩니다. 다음 운동을 21 반복 1 일 운동이 아닌 것은 도움이되지 않습니다. 연습을 마친 후 내쉬고 최대이 3 번을 깊이 다음에 직립과 호흡을 서있다. 일상 계속합니다. **노트 !** 하지 운동은 몸에 충을 무시, 낮은 자존감, 게으름의 표시입니다 ...

가슴 연습 1: 키가 큰 무기가 바닥에 엄지 손가락을 감동 가슴에 수평 구부러져 서. 이동 팔을 가능한 한 멀리 백업 (스냅하지 않음). 그런 다음 원래의 구부러진 위치로 팔을 이동합니다. 반복 (최대 21) !

풍차 비슷한 것 연습 2 : 키, 팔 뻗은 옆으로 수평 적으로 바닥 스탠드 (t 형). 똑바로 단일 지점에 대한 비전을 초점을 맞 춥니다. 시작 회전 시계 방향 (왼쪽에서 오른쪽으로). 당신이 그것을 잃을 회전 몸의 힘까지 비전 점에 초점을 맞춘. 유지

가능한 한 빨리 재 초점을 선회. 1 일 중 빠른 현기증의 점 또는 21 회전으로 전환하십시오. 숨을 깊이 자신을 흔들리지 몇 단계를 산책. **노트!** 초급 또는 질병에서 회복 21 회전 최대로 증가 1 회전으로 시작합니다.

경고, 현기증 느낌을 시작할 때 항상 중지합니다.

도어 프레임 연습 3: 떨어져 팔꿈치가 직각으로 위쪽으로 휘어 폭 발을 엉덩이로 열린 문 프레임에 직립 스탠드 (90, 삼지창 형상). 당신이 어깨 뼈 사이의 긴장을 느낄 때까지 보도 도어 프레임의 측면에 팔꿈치, 보류 (10 카운트) 긴장을 풀어. **균일 맥스 홀드에 폐 충전 코로 흡입 장력을 해제 한 후 (3 카운트) 다음, 천천히 최대로 입으로 숨을 내쉬고.**

아령 연습 4: 한 덤벨을 사용 HE (4kg), SHE (2kg). **이 개 아령을 사용하지 마십시오. 앞으로 직면하여 양쪽 손바닥에 떨어져 팔꿈치 폭 발을 엉덩이에 직립 스탠드. 팔이 직각이 될 때까지 팔꿈치를 구부리 왼손으로 덤벨 들고 (90) 천천히 이두근 찢다, 리프팅 어깨 보류 향해 아령 (3 카운트) 다음 천천히 시작 위치에 아령 낮추 반복 (1-7). 오른팔로 변경, 반복 (1-7).**

무릎을 꿇는 연습 5: prayermat 바디 발기에 무릎을 꿇고, 손은 단단히 엉덩이에 배치했다. 턱 터치 가슴까지 앞으로 경사 헤드. 지금까지 천천히 팁 헤드 뒷면은 가능한 한 엉덩이에 손 회사를 유지와 동시에 린 뒤쪽에, 들어갈 때.

반복 (최대 21)!

혹 운동 6: prayermat에 (추위 보호) 귀하의 뒷면에 거짓말 플랫폼, 신체에 대한 아래 팔의 손바닥을 확장했다. 이제 천천히 머리를 앞으로 기울어 몸에 대한 아래로 확장 된 팔의 손바닥. 턱이 동시에 리프트에 다리, 무릎 직선, 수직의 가슴을 만지는 앞으로 때까지 이제 서서히 경사 헤드 (90) 보류 (3 카운트) 다음 천천히 돌려 (머리, 다리) 시작하기. **반복 (최대 21)!**

발침 이자형 exercise 7: prayermat에 (추위 보호) 귀하의 뒷면에 거짓말 플랫폼, 아래 팔의 손바닥을 확장했다. 이제 무릎을 구부리고 발 뒤꿈치가 엉덩이를 보내고 터치. 그들은 매트에 닿을 때까지 오른쪽으로 매트 회전 무릎에 손바닥 회사를 유지. 그런 다음에 회전 무릎이 매트에 접촉 떠났다. 각각 왼쪽 회전을 계산 반복 좌우 회전. **(21)를 수행합니다!**

매일 적합을 완료 한 후. **유리 되세요 (0.2L) 의 물을 살짝 필터링 냉장.**

매일 영양

이 있어야합니다 매일 마실 수있는 물이다. 물 냉각 여과, 음료 유리 (0.2L) 7 TIMES (아침, 아침, 일찍 하루 - 간식, 점심, 늦은 날 - 간식, 저녁, 밤) . 1.4L의 총



물 7 잔은 다른 수증 음료를 보충 할 수있다 : 지상 커피, 코코아 분말, 블랙 티, 허브 - 차, 녹차. 이러한 고온 또는 저온 제공 할 수있다. 야채 - 주스가 좋다. 아니 과일 주스, 아니 레모네이드! 다이어트 '의 가장 큰

아니! 이다 과당!

매주 하루는 테마가 있어야합니다 : 예를 들어, 첫째날 : 야채; 둘째 날 : 가금류; Day3 : 포유류; 주중 : 비열한; Day5 : 해물; 주말: 견과류, 씨앗, 재미있는 일 : 곤충 .

아침 식사 포함 빵, 꿀, 허브, 향신료, 계란, 양파 ..

초기 식사는 포함 빵, 마가린, 허브, 향신료, 강판 된 치즈, 양파 ..

점심 식사 포함 샐러드를 포함하는 것입니다 ...

늦은 식사는 포함 과일이나 견과류 및 또는 열매.



저녁 식사 포함 야채, 데이 테마 ...

매일 먹는 것이 좋다 (7 개) 식품 : 진균류 (버섯) , 곡물 (보리 렌즈 콩, 옥수수, 귀리, 기장, 노아, 쌀, 호밀, 수수, 밀) 뜨거운 고추, 양파 (갈색, 향신료, 마늘, 녹색, 파, 레드, 봄) , Pars-지맥, 달콤한 고추, 야채 (아스파라거스, 콩, 브로콜리, 당근, 콜리 플라워, 콩나물, ..). 다이어트 - 없음 - 없음의 : 제조 식품, 유전 음식을 수정 .. 노트! 모든 공급하기 전에 당신은 예배 :

(1) 하나님은 여러분의 의견을 기다리고 있습니다!

감사합니다 기도

소중한 (1) 하나님, 가장 아름다운 우주의 창조주는 최신 메시지를 통해 매일 음료 및 식품 생활로 날을 제공 주셔서 감사합니다

나는 기아의 고통을 갈증을 고민하고 마비 절약 할 수 있습니다 매일 영양을받을만한되도록 노력



가장 겸손하고 충실한 후견인 가디언 (1성 이름)의 영광을 위해 (1) 하나님 그리고 인류의 좋은

모든 공급하기 전에이기도를 사용!



공급하는 경우 기피 건강에 해로운 영양 : 알코올, 인공 감미료, 과당 (포도당, 설탕), 유전 음식을 수정 (GM), 제조 식품, ... 기름기, 짠, 달콤한 패스트 푸드. 포함 마시는 탄산 : 알코올, 카페인, 콜라, 나트륨, 감미료를!



나머지는 생존과 건강을 위해 필요하다. 주요 나머지는 '이다 자다'. 수면은 매일 루틴을 종료합니다. 1 시간 공급과 클렌징부터 통과해야한다. '예배 수면기도'. 편안한 활력 잠을 얻으려면 침실은 가능한 한 어두운로해야합니다. 내부 및 외부 노이즈의 부재는 필수입니다. 야간 통금이 가능하게합니다. '샤이어'

'야간 통금'을 구현한다.

1/3 일상의, 수면이 수반의 일부를 누워 소요됩니다. 인간의 몸에 필요한 수면에서 살아 남기! 7시간는해야한다.

수면에 누워 전에 전제 조건이 있습니다.

그것은 어둠을해야한다, 그것은 밤이 될 것이다. 편안한 활력 잠을 얻으려면 침실은 가능한 한 어두운로해야합니다. 내부 및 외부 노이즈의 부재는 반드시 '샤이어'입니다 '야간 통금'를 구현해야합니다.

1 시간 마지막 공급 이후 통과해야한다. 양치질을하고 잠자리에 들기 전에 온 몸을 씻는다. 예배 '수면기도'.

(1) 하나님은 여러분의 의견을 기다리고 있습니다!

자다 기도

소중한 (1) 하나님, 나는 불안과 악한 생각에서 가장 취약한 보호 나에게 나를 치유 수면 음주 걱정이 내 꿈을 방해하고 수면이 날은 영광을 위해 달콤한 꿈을 기억합시다하지 활력, 편안한 보자있을 때 가장 아름다운 우주의 창조주 나를 보호 의 (1) 하나님 그리고 인류의 좋은



이기도는 수면에 가기 전에 사용됩니다!



음주 유리 되세요 (더 플라스틱 없음) 여과 물을 0.2L 가득
(아무것도 추가하지 않음) 각각의 침대 옆 테이블에. 자기 전에 매일 밤 침대 옆 테이블에 유리를 넣어. **노트!** 야간 음주 후마다 화장실을 방문 마른 목을 가진 경우, 음료 나머지 아침에 일어나서 때.

1 골드 톤의 유리 그릇을 가지고 (1 단 복식) 허브 칵테일을 포함 (아로마 테라피) 창 옆 침대 옆 테이블에 !

그 사이 휴식 2 잠을 가지고 정상입니다. 당신은 일어나해야 (예를 들어 화장실로 이동합니다) 침대의 가장자리에 앉아 반환에 약간의 물을 마신다. 다음 운동을 (와이드 떨어져 침대의 가장자리에 무릎을 어깨에 앉아있는 동안 모든 운동은 완료). 당신이 얻을 때마다 다른 운동을한다.

1 운동 : 손바닥은 무릎의 바깥에 손의 * 놓습니다. 보도 안쪽으로 손과 무릎 바깥쪽으로, 보류 칠초
(당신이 팔에 긴장을 느끼고, 다리, 어깨). 물론, 잠을 누워 물을 모금, 호흡, 아니 반복을, 휴식을 취하십시오. * 변화는 주먹을 사용합니다.

2 운동 : 만들기 주먹 * 무릎의 안쪽에 배치합니다. 를 눌러 바깥쪽으로 주먹과 무릎 안쪽, 보류 칠초 (당신은 팔, 다리, 복부에 긴장을 느낄 수). 물론, 잠을 누워 물을 모금, 호흡, 아니 반복을, 휴식을 취하십시오. * 변화는 평면 손바닥을 사용합니다.

3 운동 : 벤드 압 (90 %) 가슴 수준 차례에 손가락 굽힘 왼손 상향 병동은 손가락 굽힘 아래로 오른손을 켜십시오. 팍 연동 손가락. 이제 반대 방향으로 손을 당겨 7 초 개최 (당신은 손가락에 긴장을 느끼고, 팔, 가슴). 물론, 잠을 누워 물을 모금, 호흡, 아니 반복을, 휴식을 취하십시오.

4 운동 : 벤드 압 (90 %) 가슴 수준에서 차례 주먹으로 오른손을 켜 병동 자식 아이의 손을 떠났다. 놓고 손으로 눌러 주먹 위쪽 동시에 눌러 손바닥 아래로 7 초간 유지. 역 7 초 개최 (당신은 손에 긴장을 느끼고, 팔, 목, 가슴). 물론, 잠을 누워, 휴식을 취 호흡을하고 물 한모금. 더 반복합니다.

긴장 돌아 가진 사람들은 각각의 운동이 운동을 추가 : 무릎에 손을 놓습니다. 틸트 헤드 다시 벤드는 당시 무릎과 접촉을 잃지 않고 앞으로 바위 (당신은 팔에 긴장을 느낄 다시, 위). 물론, 잠을 누워 물을 모금, 호흡, 7 반복을, 휴식을 취하십시오.

노트! 낮 시간 동안 많이 앉아 사람들. 회전의 밤 - 시간 운동 2 시간마다 1을 할 수 있습니다.

그것은 당신의 몸! 그것을 지키기!

수면 7 시간 후에 아침 :

화장실을 가고, 일어나 여과 물 한 잔을 가지고 할 '데일리-적합 (Exerci- SES) '예배'-매일기도', 세척 얼굴, 손, 아침 식사를, 옷 입어. 당신의 '플래너'를 선택합니다. 생명 경험을 이제 준비.

가는 옥외, 보호 복 머리, 눈의과 발 보호를 착용합니다.

원천 징수 잠 고문입니다! 심문 도구로 고문 허용하지 않다. 고문은 책임있다 : **MS R7**

밤에 외부 노이즈의 수요 부재 (야간 통행 금지)! 그것은 지역 사회의 권리입니다! 후견인 가디언 사용 : CGNAs BS-1 (침구 표준) !

야간 통행 금지

인간의 몸은 야행성 수 있도록 설계되지 않았습니다. 인간은 야행성 라이프 스타일을 만들 수있는 뇌의 힘을 오용. 이 생활 양식은 건강에 도움이되지 않습니다. 야간 통행 금지는 좋은 건강을 위해 필요하다.

14~21시간에서 7시간 야간 통행 금지 (22- 6시간 24 시간 Pagan- 클릭) 필수입니다. 건강, 에너지 consump- 기의 감소, 환경 오염 감소, 야생 동물의 보호를 위해. 범죄의 감소, 곱셈을 장려, 정부에 비용을 줄일 수 있다.

아무도 작품 (모든 폐쇄) 최소 긴급 개인을 제외시켰다. 어떤 에너지가 비상 사태 또는 가열을 제외하고 사용할 수 없습니다! 1 개 공공 뉴스 라디오 방송국은 다른 모든 엔터테인먼트가 꺼져 허용됩니다! 없음 제조, 사무실, 또는 소매 작동 또는 사용하는 에너지입니다!

주택 난방을 사용할 수 있습니다 (드레스 따뜻한) 냉각 (드레스 등) 극단적 인 날씨입니다.



야간 통행 금지는 필수입니다. 잘 인체 및 지역 서식지의 복지하십시오. 샤이는 샤이 Rehabil-의 tation를 통해 야간 통행 금지를 시행 MS R1 . 반복 위반자는 주정부 재할에 전달된다 MS R3 .

에 야간 통행 금지 저장 지구!

플래너 사양

페이지 및 지침의 순서 : 매일: 일상,기도, 맞춤. 콘택트 렌즈:
비상 사태, 구매. 기도 : 계획, 플래너, 시간

입안자 * 페이지는 2 열로 분할된다 : '계획' '분석' * 노트!
주간-플래너 : 52 페이지 전용. 매일-플래너 : 365 페이지 전용.

페이지, 지침의 부록 :
시각: CG 없으므로 SYST, 야간 통금, CG이 Kalender, 재미있는 일 테마

유월절-플래너 : 1 페이지 만. 콰트로-플래너 : 1 페이지 만

7Scrolls (개요) ,지도, 조치

을 더한! 빈 페이지는 '아이디어'를 적어합니다.

사용법 :

재미있는 일 현재 계획에 대한 당신의 행동을 분석하고 앞으로 욕일에 대한 계획을 입력 (일 1-6) .

'시간'을하지 않는 일이나 공부에 당신의 플래너를 사용할 때를 제어! 시간은 사람을 빨리하는 데 사용할 수 없습니다. 인간의 몸은 아니다

서두르고 위해 설계되었습니다.

아이디어는 잊어 손실하지 마십시오. 아이디어의 모든 일이 많이 떨어져 생각하고 빨리 잊어 손실됩니다. 보존 기록 또는 아래로 작성되지 않은 그들이 인 이유. 가장이 손실됩니다!

그것을 보존하고 새로운 아이디어를 육성에 관해서 메모리는 신뢰할 수 없다. 노트북을 수행 (입안자) 아이디어가 개발 될 때 또는 당신과 함께 기록하고, 그것을 유지! 주간 파일 아이디어!

말에 의해 시작

입안자 기도

소중한 (1) 하나님, 가장 아름다운 우주 도움말의 창조주 나 내 플래너에 대한 감사합니다, 내가 분석하고 나는 플래너를 사용하는 다른 사람들을 격려 내 계획을 검토하여야한다 나의 매일 루틴을 계획



나는의 영광을 위해 단기 및 장기 계획에 사용하기 위해 노력 (1) 하나님 인류의 좋은

이기도는 '데일리 루틴'의 아침 부분에 사용됩니다!



H의의 int

14~21시간에서 7시간 야간 통행 금지 (22- 6시간 24 시간 Pagan- 클릭) 필수입니다. 오염 및 야생 동물의 보호에 좋은 건강, 에너지 consump- 기의 감소, 감소하십시오. 범죄의 감소, 곱셈을 장려, 정부에 비용을 줄일 수있다.

외출 할 때 항상 적절한 '보호 옷을'착용 (인공 섬유 없음). 보호하기 위해 (눈, 머리, 피부, 피트) 기후, 질병과 오염의 인체. 외부 노출은 쓰레기입니다!

매일 맞추기 사용 상식을 수행 할 때 얼마나 빨리 최대 반복에 도달한다. 일일을 운동이 아닌 다음은 도움이되지 않습니다. 그것은 당신의 몸, 그것은 맞게 계속!



일상 생활 활동의 후견인 보호자의 품질!