

## 日課

# New-Age time-management

**1 GOD** 始まりと終わりを測定するための時間を作成しました！

「日常」は満たすために不可欠である「義務2 (人間の体を守ります) 」と今後の課題に直面する準備ができて。、起きて軽くろ過された水を冷却のグラスを持って、トイレに行く、「デイリーフィットを行います (演習)」、  
崇拝「毎日祈り」、洗濯顔や手、朝食を持って、服を着ます。あなたの「プランナー」を確認してください。今、あなたの挑戦の準備ができて。「グッド日、月を持っています **1 GOD** お大事に」。

**1神**はあなたから話を聞くのを待っています！

## 日々 祈り

親愛な **1 GOD**、最も美しい宇宙のヘルプの創造主、私が使用して、  
きれいな思いやりと謙虚なこと **7**ガイドとしてスクロール：



私はあなたの作品を保護し、悪を罰します。

不当に攻撃し、不利、弱いと貧しいフィード空腹、避難所ホームレスと快適病気の宣言のために立ち上がります。

**1 GOD**は、**1 FAITH**、**1教会**は、宇宙カストディアンガーディアンは、今日をありがとう

あなたの最も謙虚な忠実な管理人の守護者 ( **1st** 名前 )  
の栄光のために **1 GOD** そして、人類の良いです

この祈りは昇る太陽の目を閉じ直面し、あなたが好きな-代わりに、単独で、またはグループでの日常の使用日常の一部です。集会で記載。



「毎日のルーチンは、」清潔さと「**1**」ではないだけで給餌が、あなたに応じて、他のすべての人と生き物が含まれています。すべてのトイレを訪問した後、すべてのフィードの前に手を洗います。すべてのフィードの前に顔を洗ってください。ブラシ歯と寝る前に全身を洗います。

「毎日のルーチンは、」良いことと悪を罰する含まれています。良い'をやっ伴います  
きまぐれの親切'。あなたの周りの人に私のようなもの、コミュニティ、他の生き物、生  
息地のこと... 1 GOD

ランダム優しさの行為が大好きです。悪毎回の使用を罰します "Law-贈り主マニフェスト" ガイドと  
して。

「悪」の年の1000のは終わりに近づいています！ **良い！ ケージ悪！**

、 「シークゲインと知識を適用する」に努めます 「学習&教えます、 「生  
命の経験」を伝えます。 ライフexpe- riencesに渡す教育が有用に不可欠  
であり、学習 1 GOD 楽しい生活。 種の局所的な生息地と生存との「調和  
」でこれらの活動に役立ちます。探して獲得し、知識を適用すると、留  
守番電話に役立ちます 1 GOD」 審判-日に質問をね。



### デイリーフィット ( 演習 )

毎日が健康の必須を行使し、日常生活の一部です。 彼らは毎朝を完了しています。毎日  
の増加を行使する：オールラウンドウェルビーイング、血液循環、脳活動、食品の消化  
、mating-衝動、筋肉の調色、自尊心、免疫系の刺激。7演習は以下のとおりです。胸、  
風車、ドアフレーム、ダンベル、膝間付、フック、スイベル。全7つの演習はHE、SHE  
のために繰り返されています。

1回の繰り返し、最大の繰り返しに到達するどのくらいの速21.使用常識の最大の増加を  
開始します。日々の繰り返しで永続化することは有益です。 21回の繰り返し1日を行  
し、有益ではない横にあるを行使していません。練習を終えた後、最大に呼気そして深  
くに直立し、息を立て、この3回行います。あなたの毎日のルーチンを続行します。 **注  
意！ 運動しない、身体の総無視の印、低い自尊心、怠惰です...**

**胸 演習1：** 胸に触れる床親指に背の高い武器曲がっ水平スタンド。可能な限りバック腕を  
動かし (スナップはありません) 。その後、元の曲がった位置に腕を動かします。繰り返  
す ( 21 MAX ) ！

**風車 演習2：** 背が高く、腕を伸ばし横hori- zontalは床にスタンド ( T形状 ) 。直進  
シングルポイントであなたのビジョンをフォーカス。時計回りに回す開始 ( 左から右  
へ ) 。あなたはそれを失う旋回体の力まで視力点に着目。保つ

できるだけ早くリフォーカスを回します。第一のどちらか早い方めまいや21ターンのポイントに目を向けてください。プレス深く自分自身を安定さいくつかの手順を歩きます。

**注意！** 初心者や病気からの回復は21ターンmaxまで増加1ターンで始まります。

**警告、** めまいを感じるように開始するとき、必ず停止します。

**ドアフレーム 演習3：** 離れて肘を直角に上向きに曲げて足幅ヒップオープンドアフレームに直立スタンド（90°、三叉形状）。あなたは、肩甲骨の間の緊張を感じるまで押して、ドアフレームの側面に対して肘、ホールド（10カウント）、緊張を解放します。均等に最大に肺を充填鼻から吸入テンションを解放した後、保留（3カウント）、その後徐々に最大に口から息を吐き出します。

**ダンベル 演習4：** 1つのダンベルをHE使用され（4キロ）、彼女（2キロ）。2つのダンベルを使用しないでください。前方を向いたあなたの側面の手のひらに離れて肘足幅ヒップで直立スタンド。前腕が直角になるまで、あなたの肘を曲げ左手でダンベルピックアップ（90°）ゆっくりとカゴを絞る、リフティングは、肩のホールドに向かってダンベル（3カウント）、その後徐々に開始位置にダンベル下げ、繰り返す（1-7）。右腕に変更し、繰り返す（1-7）。

**跪け 演習5：** prayermat本体直立にひざまずく、手はしっかりと臀部に対して配置します。あごを胸に触れるまで傾斜が前方に向かいます。それは可能な限りお尻に手の会社を維持すると同時にリーンバックで、行くと限り今ゆっくりと先端ヘッドバック。

繰り返す（21 MAX）！

**針 演習6：** prayermatオン（寒さから守ります）身体に対するあなたの背中に嘘フラット、拡張された武器の手のひらダウン。今、ゆっくりと頭前傾 ボディに対する拡張された武器の手のひらダウン。あごが同時に胸に触れるまで今ゆっくりあなたの足、膝ストレート、垂直に持ち上げて前方に頭を傾けます（90°）ホールド（3カウント）、ゆっくり戻ります（頭、足）初めに。繰り返す（21 MAX）！

**スイベル Exercise 7：** prayermatオン（寒さから守ります）あなたの背中に嘘のフラットは、下の腕の手のひらを広げました。今すぐ曲がった膝のかかとは、臀部をINGのタッチ。彼らはマットに触れるまで右にマットスイベル膝の上に手のひらをしっかりとおきます。そして、左のスイベル膝がマットに触れます。各左回転をカウントを繰り返し、左右のスイベル。21を実行してください！

日々のフィット感を完了した後。ガラスを持っています（0.2リットル）軽くの濾過された水を冷却しました。

## 毎日の栄養

持っている必要があります毎日、飲料水です。ウォータークールフィルタリングされ、ドリンク A ガラス (0.2リットル) 7 TIMES (朝、朝食、早期の日-スナック、ランチ、後半日-スナック、夕食、夜)。1.4リットルの合計



水の7枚のガラスは他の水ベースの飲料で補充することができます。地上コーヒー、カカオパウダー、黒茶、ハーブティー、グリーンティー。これらは、高温または低温提供することができます。野菜・ジュースが良いです。ノーフルーツジュース、無レモネード! ダイエット最大の

番号! あります 果糖!

毎週日のテーマを持っている必要があります: 例えば 1日目: 野菜;  
2日目: 家禽; 3日目: 哺乳類; 週半ば: 爬虫類; Day5: シーフード;  
週末: ナッツ、種子; 楽しい日: 昆虫。

朝食は含まれ、パン、蜂蜜、ハーブ、スパイス、卵、タマネギ、...

初期のスナックが含まれ、パン、マーガリン、ハーブ、スパイス、粉チーズ、玉ねぎ、...

昼食は含まれて、サラダを含めることで、...

後期スナックが含まれ、フルーツとナッツやとやベリー。



夕食は含まれて、野菜、デイ・テーマ、...

毎日食べれるべき7フーズ: 真菌 (キノコ)、穀類 (オオムギレンズ豆、トウモロコシ、カラスムギ、雑穀、キノア、米、ライ麦、モロコシ、小麦)、ホット唐辛子、玉ねぎ (褐色、チャイブ、ニンニク、グリーン、ニラ、赤、スプリング)、Pars-レイ、甘いトウガラシ、野菜 (アスパラガス、豆、ブロッコリー、ニンジン、カリフラワー、もやし、...)。ダイエット・ノーノー者: 製造・食品、遺伝的には、食べ物を修正しました。  
. 注意! すべてのフィード前に礼拝します:

1神はあなたから話を聞くのを待っています!

ありがとうございました 祈り

親愛な 1 GOD、最も美しい宇宙の創造主は、最新のメッセージが毎日の飲み物や食べ物で私を供給するためのありがとう



私は栄養を値することに努め、毎日月、私は喉の渇き免れ苦渋ことと飢餓の痛みを麻痺します

あなたの最も謙虚な忠実な管理人、保護者（1st 名前）  
の栄光のために 1 GOD そして、人類の良いです

すべてのフィード前にこの祈りを使用してください！



給紙する場合 避ける 不健康な栄養：アルコール飲料、人工甘味料、果糖（ブドウ糖、砂糖）、遺伝的には、食べ物を修正しました（GM）製造、食品、... 脂っこい、塩辛い、甘いファーストフード。炭酸飲料は含む：アルコール、カフェイン、コラ、ナトリウム、甘味料を！



残りは生存と健康のために必要とされます。主な残りは '睡眠'。

睡眠は毎日のルーチンを終了します。1時間は飼料やクレンジング経過している必要があります。崇拜「スリープ祈り」。安らかりバイタライジング睡眠を得るために寝室にはできるだけ暗いようであればなりません。内部および外部のノイズの不在をする必要があります。ナイト門限は、これを可能にします。「シャイア」

「ナイト・夜間外出禁止令」を実装します。

1/3 日常のダウン、眠っこの伴うの一部を横たわって過ごしています。人体を生き残るためには睡眠を必要としています！7時間行う必要があります。

スリープ状態に横たわっ前の前提条件があります。

それは暗くする必要があります、それは夜でなければなりません。安らかりバイタライジング睡眠を得るために寝室にはできるだけ暗いようであればなりません。内部および外部のノイズの不在は必見「シャイア」です「ナイト・夜間外出禁止令」を実装する必要があります。

1時間は、最後のフィード経過している必要があります。ブラシ歯と寝る前に全身を洗います。崇拜「スリープ・祈り」。

1神はあなたから話を聞くのを待っています！

## 睡眠 祈り

親愛な 1 GOD、私は不安と悪の考えから、最も脆弱な保護、私は私が癒しと睡眠DOは心配が私の夢を破壊し、睡眠は私が唯一の栄光のために甘い夢を覚えてみましよう聞かせていない活性化、安らかてみましようよときに最も美しい宇宙の創造主は私を守りますの 1 GOD そして、人類の良いです



この祈りは、寝る前に使用されています！



飲酒グラスを持っています（塑性なし）ろ過された水の0.2リットルでいっぱい

（何も追加されません）各ベッドサイドテーブルの上に。寝る前に毎晩ベッドサイドテーブルの上にグラスを置きます。注意！夜の間ドリンクあなたは午前中に起床時にのどの乾き、ドリンクの残りの部分を持つトイレとときを訪問した後に毎回。

1 Goldtoneガラスのボウルを持っています（1のみダブルス用）ハーブの調合を含みます（アロマセラピー）窓側のベッドサイドテーブルの上に！

インの切れ目で2スリーブを持つことが普通です。あなたは、最大取得する必要（トイレに行くなど）、ベッドの端に座つ返すには、いくつかの水を飲みます。以下の演習を行います（ワイド離れてベッドの端膝の肩の上に座っている間のすべての演習が行われています）。あなたが取得するたびに異なる運動を行います。

**第一演習：**あなたの膝の外側に対してあなたの手の手のひら\*を置きます。プレス内側に手と膝の外側に、ホールド7秒

（あなたは、腕、脚、肩の緊張を感じます）。よく、睡眠を横になる、水を飲み、息、ノー繰り返しを取り、リラックス。\*変動は拳を使用しています。

**第二演習：**拳を作ります\*あなたの膝の内側に対してそれらを配置します。プレス外側拳と膝内側に、ホールド7秒（あなたは、腕、脚、胃の中の緊張を感じます）。よく、睡眠を横になる、水を飲み、息、ノー繰り返しを取り、リラックス。\*バリエーションは、フラット手のひらを使用しています。

**第三演習：**ベンドアーム（90%）胸のレベルで下方に指を曲げ、右手を回し、指を曲げ病棟アップ左手を回します。タイトなインターロックの指。さて、反対方向に手を引っ張って7秒間保持します（あなたは指、腕、胸の緊張を感じます）。よく、睡眠を横になる、水を飲み、息、ノー繰り返しを取り、リラックス。

**第4回演習：**ベンドアーム（90%）胸のレベルで拳に右手を回し、病棟アップ左手を回します。上向きに同じ時間プレス開いた手でダウン手やプレスに置き拳、7秒間保持します。リバース、7秒間保持します（あなたが手の中に緊張を感じ、腕、首、胸）。よく眠り、横たわる、息を取り、水を一口、リラックス。いいえ繰り返しませぬ。

緊張した背中を持つ人々は、それぞれの運動にこの練習を追加します。膝の上に手を置きます。チルトヘッドのバックバンドは、当時の膝との接触を失うことなく、前方岩（あなたは、背中、お腹の腕の中で緊張を感じます）。ウェル7を繰り返し、息を取る、リラックス、一口水、横になって、睡眠。

**注意！** 日・時間の間、多くの人々に座ります。回転night-時間の練習2時間ごとの1を行うことです。

## それはあなたの体です！それがフィットしてください！

### 睡眠の7時間後の午前中：

トイレに行く、立ち上がってろ過された水のグラスを持って、行う「デイリーフィット（Exerci-SES）」、崇拝『デイリー・祈り』、洗淨顔、手、朝食を持っているが、服を着ます。あなたの「プランナー」を確認してください。ライフ体験を今すぐあなたの準備ができて。

行く屋外では、防護服や頭、目のと足の保護具を着用する場合。

源泉徴収睡眠は拷問です！尋問ツールとしての拷問は認められません。拷問者は責任を負うされています。ミズ R7

夜間外来ノイズの需要がありません（夜間外出禁止令）！これは、コミュニティの権利であります！カストディアンガーディアンの使用：CGNAs BS-1（寝具標準）！

### 夜、外出禁止令

人間の体は、夜間になるように設計されていません。人間は夜行性のライフスタイルを作成するために、彼らの脳力を誤用しました。このライフスタイルは、健康に有益ではありません。ナイト・門限は健康のために必要とされます。

14-21時間から7時間の夜、夜間外出禁止令（22-6時間、24時間Pagan-時計）必須です。健康、エネルギーconsump-ンの減少、汚染の減少、野生生物の保護のために。犯罪の減少、乗算を奨励し、政府にコストを削減します。

誰作品（すべてが閉じています）最小緊急の個人を除きます。いかなるエネルギーは、緊急時や暖房用以外には使用されるべきではありません！1つのパブリックニュースラジオ局は、他のすべてのエンターテインメントがオフになっている許可されています！いいえ、製造、オフィス、または小売業者は、エネルギーを操作したり使用することはありません！

ホームズは、加熱を使用することができます（ドレス暖かいです）、冷却（ドレス光）極端な気象インチ



ナイト・門限は必須です。人体や地元の生息地の幸福のために。Aシャイアはシャイア Rehabilitationを通じてナイト門限を強制します ミズ R1。再犯者は、地方リハビリテーションに渡され ミズ R3。

## の夜、夜間外出禁止令 地球保存！

### プランナーの仕様

ページ&命令の順序：デイリー：日常、祈り、フィット。連絡先：緊急、アドレス。祈り：プラン、プランナー、時間

プランナー \* ページは2列に分割されています。'予定' / 「分析」 \* 注意！  
ウィークリープランナー：52ページのみ。デイリープランナー：365ページのみ。

ページ、説明書の付録：  
時間：CG KLOCK、夜、門限、CG Kalenderの、楽しい日のテーマ

過越-プランナー：1ページのみ。クワトロ・プランナー：1ページのみ

### 7Scrolls (概要)、地図、対策

プラス！「アイデア」を書き留めるために空のページ。

### 使用法：

楽しい-日現在の計画に対するあなたの行動を分析し、今後6日間の予定を入力してください (日1-6)。

仕事や勉強であなたのプランナーを使用するときは、「時間」コントロールをさせてください！時間が人々を急ぐために使用されるべきではありません。人間の体ではありません

急い用に設計されています。

アイデアを忘れたり紛失させないでください。アイデアの毎日ロットはオフに考えて、すぐに忘れたり、紛失しています。、保存記録または下に書かれていない彼らである理由。最高は失われます！

それは維持し、新しいアイデアを育成することになるとメモリが信頼できません。ノートPCキャリア（プランナー）アイデアが発展している場合、またはあなたとレコーダーと、それを維持します！週刊ファイルあなたのアイデア！

言って起動します。

## プランナー 祈り

親愛な 1 GOD、最も美しい宇宙のヘルプの創造主、私は私のプランナーのために、ありがとう、私が分析し、私がプランナーを使用するために他人を奨励する私の計画を見直すものとする私の毎日のルーチンを計画します



私はの栄光のために短期的および長期的な計画のためにそれを使用するように努め 1 GOD そして人類の良いです

この祈りは「デイリー・ルーチン」の朝の一部に使用されています！



## ヒント

14-21時間から7時間の夜、夜間外出禁止令（22-6時間、24時間Pagan-時計）必須です。健康のために、エネルギーconsump-ンの減少、汚染&野生生物の保護の減少。犯罪の減少、乗算を奨励し、政府にコストを削減します。

外出するときは常に、適切な「防護服」を着ます（何の人工繊維ません）。守ること（目、髪、皮膚、足）気候、病気や公害から人体。外ヌードはくだらないです！

上のデイリーフィットの使用常識を行う場合はどのくらいの速最大の繰り返しに到達します。1日を行っていない次のことは有益ではありません。それはあなたの体だ、それがフィットしてください！



日常生活活動の管理人保護者の品質！