

روتين يومي

New-Age time-management

1 الله خلق الوقت لقياس البداية والنهاية!

يعد "الروتين اليومي" ضروريًا لتلبية "الالتزام 2 (حماية جسم الإنسان) واستعد لمواجهة التحديات القادمة. استيقظ ، تناول كوبًا من الماء المصفى والمبرد قليلًا ، واذهب إلى المرحاض ، واستخدم ديلي فيت (تمارين) ، اغسل الوجه واليدين ، تناول الإفطار ، وارتداء ملابسك. تحقق من "مخطط" الخاص بك. عبادة "الصلاة اليومية" الآن أنت جاهز للتحديات. أتمنى لك يومًا سعيدًا ، ربما 1 الله بارك الله فيك' .

1 الله ينتظر أن يسمع منك!

اليومي دعاء



العزير 1 الله و ساعدني على أن أكون نظيفًا ورحيمًا ومتواضعًا باستخدام خالق أجمل الكون 7 مخطوطات كدليل:

سأحمي إبداعاتك وأعاقب الشر.

عن المهاجمين والمحرومين والضعفاء والمحتاجين أطعم الجوع والمأوى المتشردين والمرضى دافعوا أعلن:

1 إله ، إيمان واحد ، كنيسة واحدة ، حراس خادم الكون شكرًا لكم لهذا اليوم

ولي الأمر الأكثر تواضعًا لك ولي الأمر (1 ش اسم)

لمجد 1 الله وخير البشرية

أو في مجموعة في أي مكان تريده ، وتواجه الشمس المشرقة عيون مغلقة. تلاوة في التجمع. تستخدم هذه الصلاة يوميًا كجزء من روتين يومي ، بمفردك



اليومي" النظافة والتغذية ليس فقط "أنا" ولكن كل الأشخاص والمخلوقات الأخرى التي تعتمد عليك. يتضمن "الروتين اغسل وجهك قبل كل رضعة. اغسل أسنانك بالفرشاة واغسل الجسم كله قبل النوم. اغسل يديك بعد كل زيارة للمرحاض وقبل كل وجبة.

يتضمن "الروتين اليومي" أن تكون جيداً ومعاقة الشر. أن تكون جيداً ينطوي على فعل **عشوائية**.
أعمال رحيمة لطيفاً معي ، ومع الأشخاص من حولك ، والمجتمع ، والمخلوقات الأخرى ، والموئل ...
كن 1 الله
يحب أعمال الطيبة العشوائية. عاقب الشر في كل مرة استخدم **بيان القانون** كدليل.

آلاف السنين من "الشر" تقترب من نهايتها! **كن جيداً! القفص الشر!**



- السعي وراء المعرفة واكتسابها وتطبيقها. **تعلم التدريس**، انقل "تجارب الحياة".
التعلم والتعليم تمرير تجارب الحياة أمر ضروري لفائدة **1 الله** ارضاء الحياة. الإجابة
مع الموائل المحلية وبقاء الأنواع. السعي لاكتساب المعرفة وتطبيقها يساعد في
تساعد هذه الأنشطة في "التناغم" **1 الله** أسئلة يوم القيامة.

دليلي فيت (تمارين)

يجب أن تكون التمارين اليومية الصحية جيدة جزءاً من الروتين اليومي. الذات ، تحفيز جهاز المناعة.
الشاملة ، الدورة الدموية ، نشاط الدماغ ، هضم الطعام ، التزاوج - الحافز ، تناغم العضلات ، احترام
يتم الانتهاء منها كل صباح. زيادة التمارين اليومية: الرفاهية التمارين السبعة هي: ، **الخطاف** ، **الدوران**
الصدر ، **طاحونة الهواء** ، **هيكل الباب** ، **الدمل** ، **الركوع**. **السبعة مخصصة لـ HE، SHE an متكررة**
جميع التمارين

العام حول مدى سرعة الوصول إلى الحد الأقصى من التكرارات. الاستمرار في التكرار اليومي مفيد.
ابداً بتكرار واحد ، وقم بزيادة الحد الأقصى إلى 21. استخدم المنطق 3 مرات. استمر في روتينك اليومي.
اليوم التالي ليس مفيداً. بعد الانتهاء من التمارين قف منتصباً وتنفس بعمق ثم قم بالزفير إلى أقصى حد
ممارسة 21 يكرر يوم واحد وعدم ممارسة **ملحوظة ! التام للجسم** ، وتدني احترام الذات ، والكسل ، ...
عدم ممارسة الرياضة هي علامة على التجاهل

صدر التمرين 1: قف بذراعين طويلين مثبتيًا أفقيًا على الأرض عند لمس الإبهام للصدر. قدر الإمكان
حرك الذراعين للخلف (**لا تتجذب**) . ثم حرك الذراعين إلى وضع الانحناء الأصلي. كرر (21 كحد أقصى) !

طاحونة هوائية تمرين 2: قف منتصباً وذراعيك ممدودتان بشكل جانبي أفقيًا على الأرض (شكل t) . الساعة
ركز رؤيتك على نقطة واحدة للأمام. ابدأ بالدوران في اتجاه عقارب (**من اليسار إلى اليمين**) احتفظ
التركيز على نقطة الرؤية حتى يفرض عليك الجسد المنعطف أن تفقده.

إلى درجة الدوخة أو 21 دورة أيهما يأتي أولاً. تنفس بعمق أثناء المشي بضع خطوات لتثبيط نفسك.
تحول إعادة التركيز في أقرب وقت ممكن. استمر في الالتفاف **ملحوظة!** إلى 21 دورة كحد أقصى.
مبتدئ أو يتعافى من المرض يبدأ بدورة واحدة تزيد

تحذير، توقف دائماً عند الشعور بالدوار.

هيكل الباب التمرين 3: مفتوح مع مباعدة القدمين بعرض الورك ، ينحني المرفقان لأعلى بزاوية قائمة الوقوف منتصباً في إطار باب (90 درجة ، شكل ترايدنت) الباب حتى تشعر بالشد بين لوحى الكتف ، واثبتى . اضغط على المرفقين على جوانب إطار (العدد 10) ، ارخي الشد. بالتساوي إلى أقصى حد ، عقد بعد الإفراج عن التوتر يستنشق من خلال الأنف ملء الرئتين (العدد 3) من خلال الفم إلى أقصى حد . ثم الزفير ببطء

الدمبل التمرين 4: 1 الدمبل يستخدم HE (4 كجم) ، هي (2 كجم) . لا تستخدم 2 دمبل. الزاوية اليمنى متباعدتين عن الكوعين إلى الأمام. التقط الدمبل بيدك اليسرى مع ثني الكوع حتى يصبح الساعد في الوقوف منتصباً مع عرض الفخذين والقدمين (90 درجة) الرأسين ، ورفع الدمبل لأعلى باتجاه الكتف الضغط ببطء على العضلة ذات (العدد 3) ، ثم خفض الدمبل ببطء إلى وضع البداية ، كرر (7-1) اليمنى ، . تغيير الذراع كرر (7-1) .

راكع التمرين 5: ممكن ، وفي نفس الوقت استند للوراء قدر الإمكان مع إبقاء يديك ثابتة على الأرداف. الأرداف. قم بإمالة الرأس للأمام حتى تلامس الذقن الصدر. الآن قم بإرجاع رأسك ببطء إلى أقصى حد الركوع على جسد الصلاة منتصب ، وضع اليدين بقوة على

كرر (21 كحد أقصى) !

صنارة صيد التمرين 6: على صلاة (حماية من البرد) اليدين على الجسم. الآن انحدر ببطء إلى الأمام استلق على ظهرك ، وامتد راحتي الصدر وفي نفس الوقت ارفع ساقيك وركبتيك مستقيمة وعمودية تمتد راحتي اليدين على الجسم. الآن قم بإمالة الرأس ببطء للأمام حتى تلامس الذقن (90 درجة) معلق (العدد 3) ، ثم عد ببطء (الرأس والساقين) إلى البداية. كرر (21 كحد أقصى) !

يدور على محور ه التمرين 7: على صلاة (حماية من البرد) الدوران الأيمن والأيسر مع عد كل قطب أيسر. حصيرة دوارة إلى اليمين حتى تلامس الحصيرة. ثم قم بتدوير الركبتين إلى اليسار لتلامس الحصيرة. كرر ، ممدود اليدين لأسفل. الآن عازمة الركبتين الكعوب لمس الأرداف. الحفاظ على راحة اليد على ركبتى استلق على ظهرك **افعل 21!**

بعد الانتهاء من اللياقة اليومية. احصل على كأس (0.2 لتر) من الماء المصفى المبرد قليلاً.

التغذية اليومية



يجب أن يكون يومياً ، مياه صالحة للشرب. الماء بارد مفلتر ، يشرب أ زجاج (0.2 لتر) 7 تي
ميس اليوم الباكر - وجبة خفيفة ، غداء ، وجبة خفيفة في وقت متأخر من اليوم ، عشاء ، ليلاً
(الصباح ، الإفطار ، .. إجمالي 1.4 لتر

يمكن استكمال 7 أكواب من الماء بمشروبات مائية أخرى: ، الشاي الأخضر.
البن المطحون ، مسحوق الكاكاو ، الشاي الأسود ، شاي الأعشاب جيدة.
يمكن تقديمها ساخنة أو باردة. عصائر الخضار ليمون! أكبر الأنظمة الغذائية
لا عصير فواكه ولا عصير



لا! يكون الفركتوز!

يحتاج كل يوم في الأسبوع إلى موضوع: على سبيل المثال اليوم 1: خضروات؛
اليوم الثاني: دواجن؛ يوم 3: الحيوان الثديي؛ منتصف الأسبوع: الزواحف. يوم 5: مأكولات بحرية؛
عطلة نهاية الأسبوع: بذور الجوز؛ يوم ممتع: الحشرات .

يشمل الإفطار ، خبز ، عسل ، أعشاب ، بهارات ، بيض ، بصل ، ..

تشمل الوجبات الخفيفة المبكرة ، ، بهارات ، جبن مبشور ، بصل ، ..
خبز ، سمن ، أعشاب

يشمل الغداء ، هو أن تشمل سلطة ، ...

تشمل الوجبات الخفيفة المتأخرة ، الفاكهة و / أو المكسرات و / أو التوت.



يشمل العشاء ، الخضار ، موضوع اليوم ، ...

7 أطعمة يجب تناولها يومياً: الفطريات (فطر) ، بقوليات ، الكينوا ، الأرز ، الجاودار ، الذرة الرفيعة ، القمح)
(عدس الشعير ، الذرة ، الشوفان ، الدخن ، فلفل حار ، بصل ، ثوم ، ثوم ، أخضر ، كراث ، أحمر ، ربيع)
(بنّي والبقدونس والفليفلة الحلوة والخضروات ، الفاصوليا ، البروكلي ، الجزر ، القرنبيط ، البراعم ، ..).
(الهلين النظام الغذائي - لا - لا: أغذية مصنعة ، أغذية معدلة وراثياً .. ملحوظة! قبل كل رضعة تعبدها:

1 الله ينتظر أن يسمع منك!

شكراً لك دعاء

العزير 1 الله و إمدادني بالمشروبات اليومية والطعام تعيش بها رسالتك الأخيرة
خالق أجمل الكون أشكرك على



أحاول أن أستحق التغذية كل يوم
أتمنى أن أتخلص من العطش المؤلم وتخدير آلام الجوع

الوصي الوصي الأكثر تواضعاً لديك (1 ش اسم)
لمجد 1 الله وخير البشرية

استخدم هذه الصلاة قبل كل رضة!



عند الرضاة تجنب تغذية غير صحية: الكحول ، التحلية الاصطناعية ، الفركتوز (سكر)
(جلوكوز ، الغذاء المعدل وراثياً) GM ، أغذية مصنعة ، ... ، كولا ، صوديوم ، محلي!
وجبات سريعة دهنية ، مالحه ، حلوة. مشروب غازي يحتوي على: كحول ، كافيين

الراحة ضرورية للبقاء على قيد الحياة وصحة جيدة. الباقي الرئيسي هو ينام!.
النوم ينتهي روتين يومي. يجب أن تكون قد مرت ساعة على الرضاة والتطهير. العبادة صلاة النوم. منه.
مريح ومُنْعَش ، يجب أن يكون السرير مظلماً قدر الإمكان. عدم وجود ضوضاء داخلية وخارجية أمر لا بد
للحصول على نوم يسمح حظر التجول الليلي بهذا الأمر. " شاير

تنفيذ "حظر التجول الليلي".

1/3 من كل يوم يقضي مستلقياً ، جزء من هذا يستلزم النوم. الحياة يحتاج جسم الإنسان إلى النوم!
للبقاء على قيد 7 ساعات يجب أن تفعل.

هناك شروط مسبقة قبل الاستلقاء للنوم.

يجب أن يكون الظلام ، يجب أن يكون الليل. ومُنْعَش ، يجب أن يكون السرير مظلماً قدر الإمكان.
للحصول على نوم مريح داخلية وخارجية أمر لا بد منه "يجب على Shire" تنفيذ "حظر التجول الليلي".
عدم وجود ضوضاء

يجب أن تكون قد مرت ساعة واحدة منذ آخر إطعام. أسنانك بالفرشاة واغسل الجسم كله قبل النوم.
اغسل عبادة صلاة النوم.

1 الله ينتظر أن يسمع منك!

ينام دعاء



العزير 1 الله و خالق أجمل الكون يحميني عندما أكون عرضة للخطر

احميني من الأفكار المقلقة والشريرة
لا تدع القلق يعطل أحلامي والنوم دعني أتذكر فقط الأحلام الجميلة لمجد
دعني أحظى بنوم مريح وشفاء ومنعش 1 الله وخير البشرية

تستخدم هذه الصلاة قبل النوم!



تناول كأس للشرب (بدون بلاستيك) مليئة بـ 0.2 لتر من الماء المصفى
(لا شيء مضاف) على كل طاولة بجانب السرير. ليلة قبل الذهاب للنوم ضع الزجاج على طاولة السرير.
كل ملحوظة! وعندما تعاني من جفاف الحلق ، اشرب قسطاً من الراحة عند الاستيقاظ في الصباح.
اشرب أثناء الليل في كل مرة بعد زيارة المرحاض

يحتوي على وعاء زجاجي واحد ذهبي (1 زوجي فقط) تحتوي على طهو عشبي (علاج عطري) السرير
على طاولة بجانب!

من الطبيعي أن تنام مرتين مع استراحة بينهما. هل يجب أن تستيقظ المثال ، الذهاب إلى المرحاض)
(على سبيل عند العودة اجلس على حافة السرير واشرب بعض الماء. قم بالتمارين التالية متباعدتين)
(تتم جميع التمارين أثناء الجلوس على حافة السرير والركبتين. في كل مرة تقوم بتمرين مختلف.

التمرين الأول: الخارجي من ركبتيك. اضغط على اليدين للداخل والركبتين للخارج ، استمر لمدة 7 ثوانٍ
ضع راحتي يديك على الجانب
(تشعر بتوتر في الذراعين والساقين والكتفين). نفسا ، لا تكرر ، اشرب الماء ، استلق ، نم جيداً.
استرخ ، خذ* قبضة استخدام الاختلاف.

التمرين الثاني: على ركبتيك من الداخل. اضغط بقبضة اليد للخارج والركبتين للداخل ، استمر لمدة 7 ثوانٍ
اصنع القبضات * ضعها (تشعر بشد في الذراعين والساقين والمعدة) . ، اشرب الماء ، استلق ، نم جيداً.
استرخ ، خذ نفسا ، لا تكرر* الاختلاف استخدام النخيل المسطحة.

التمرين الثالث: ثني الذراعين (90%) الآن اسحب اليدين في الاتجاه المعاكس ، استمر لمدة 7 ثوانٍ
الصدر ، أدر يدك اليسرى لأعلى- ثني الأصابع ، ولف يدك اليمنى لأسفل. تعشيق الأصابع بإحكام.
على مستوى (تشعر بالتوتر في الأصابع والذراعين والصدر) . ، لا تكرر ، اشرب الماء ، استلق ، نم جيداً.
استرخ ، خذ نفسا

التمرين الرابع: ثني الذراعين (90%) لأعلى ، استمر لمدة 7 ثوانٍ. عكسي ، استمر لمدة 7 ثوانٍ
اليمنى إلى قبضة. ضع قبضة اليد في اليد واضغط لأسفل في نفس الوقت ، اضغط على اليد المفتوحة
على مستوى الصدر ، أدر يدك اليسرى لأعلى ، أدر يدك بتوتر في اليدين والذراعين والرقبة والصدر)
(تشعر. استرخي ، خذ نفسا واشرب الماء ، استلق ، نم جيداً. لا يتكرر.

يضيف الأشخاص الذين يعانون من توتر الظهر هذا التمرين إلى كل تمرين: أن تفقد الاتصال بالركبتين
ضع يدك على ركبتيك. قم بإمالة الرأس للخلف ثم انحنى للخلف ثم اهتز للأمام دون **والظهر والمعدة**
(تشعر بتوتر في الذراعين. استرخ ، خذ نفساً ، 7 مرات ، اشرب الماء ، استلقي ، نم جيداً.

ملحوظة! الأشخاص الذين يجلسون كثيراً خلال النهار. بوحدة من التمارين الليلية بالتناوب كل ساعتين.
هي القيام

إنه جسمك! حافظ على لياقتك!

في الصباح بعد 7 ساعات من النوم:

استيقظ ، اشرب كوباً من الماء المصفى ، اذهب إلى المرحاض ، واعمل 'Daily-Fit' (تمارين) الملابس.
، عبادة "الصلاة اليومية" ، غسل الوجه واليدين ، تناول الإفطار ، وارتداء الآن أنت جاهز لتجارب الحياة.
تحقق من "مخطط" الخاص بك.
عند الخروج في الهواء الطلق ، ارتدِ الملابس الواقية وحماية الرأس والعينين والقدمين.

الامتناع عن النوم عذاب! التعذيب كأداة استجواب غير مقبول. يُحاسب مرتكبو التعذيب: متعدد
تصلب R7

طلب عدم وجود ضوضاء خارجية في الليل (حظر التجول ليلاً) ! إنه حق المجتمع! CGNAs BS-1
استخدام الوصي الوصي: (معياري الفراش) !

حظر التجول الليلي

لم يتم تصميم جسم الإنسان ليكون ليلي. نمط حياة ليلي. أسلوب الحياة هذا ليس مفيداً لصحة جيدة.
أساء البشر استخدام قوتهم العقلية لخلق حظر التجول الليلي ضروري من أجل صحة جيدة.

حظر تجول ليلي لمدة 7 ساعات من 14 إلى 21 ساعة (6-22 ساعات ، 24 ساعة باغان- ساعة)
إلزامي. من أجل صحة جيدة ، تقليل استهلاك الطاقة ، تقليل التلوث ، حماية الحياة البرية. وتشجيع التكاثر.
الحد من الجريمة ، وخفض التكلفة على الحكومة ،

لا أحد يعمل (كل شيء مغلق) الطوارئ. لا طاقة لاستخدامها إلا في حالات الطوارئ أو التدفئة!
باستثناء الحد الأدنى من شخصية لا يوجد تصنيع أو مكتب أو بائع تجزئة لتشغيل أو استخدام الطاقة!
يُسمح بإيقاف تشغيل محطة إذاعية أخبار عامة واحدة لجميع وسائل الترفيه الأخرى!

يمكن للمنازل استخدام التدفئة (فستان دافئ) التبريد (فستان خفيف) في الطقس القاسي.



حظر التجول الليلي إلزامي. من أجل رفاهية جسم الإنسان والموئل المحلي. خلال إعادة تأهيل شاير
تقوم شاير بفرض حظر التجول الليلي من تصلب متعدد R1 . المتكررين إلى إعادة التأهيل الإقليمي
يتم نقل المخالفين تصلب متعدد R3 .

حظر التجول الليلي إلى أنقذ كوكب الأرض!

مواصفات المخطط

ترتيب الصفحات والإرشادات: اليومي: روتين ، صلاة ، صالح. جهات الاتصال:
طوارئ ، عناوين. صلاة: مخطط ، مخطط ، وقت

مخطط * تنقسم الصفحة إلى عمودين: 'خطة' / 'تحليل' * ملحوظة!
مخطط الأسبوعية: 52 صفحة فقط. مخطط يومي: 365 صفحة فقط.

ملحق الصفحات ، التعليمات:
زمن: موضوعات CG Klock و Night-Curfew و CG Kalender و Fun-Day

مخطط عيد الفصح: صفحة واحدة فقط. مخطط كواترو: صفحة واحدة فقط

7 لغات (نظرة عامة) خريطة التدابير

زائد! صفحات فارغة لتدوين "الأفكار".

الاستعمال:

يوم المرح قم بتحليل أفعالك مقابل الخطة الحالية وأدخل خطتك للأيام الستة القادمة (الأيام 1-6) .

عند استخدام مخططك في العمل أو الدراسة ، لا تدع "الوقت" يتحكم بك! الوقت لتسريع الناس.
لا يجب استخدام جسم الإنسان ليس كذلك

مصممة للإسراع.

لا تدع الأفكار تنسى أو تضيع. نسيانها أو فقدانها بسرعة. والسبب هو عدم حفظها أو تسجيلها أو تدوينها. كل يوم يتم التفكير في الكثير من الأفكار ويتم ضاع الأفضل!

الذاكرة لا يمكن الاعتماد عليها عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على الأفكار الجديدة ورعايتها. دفتر ملاحظات احمل (مخطط) أو سجل معك وعندما تتطور فكرة ، احتفظ بها! قدم أفكارك أسبوعياً!

ابدأ بقول:

مخطط دعاء



العزیز 1 الله و خالق أجمل الكون ساعدني في التخطيط لروتيني اليومي

سأقوم بتحليل ومراجعة خطتي
استخدام Planner ، شكراً لك ، على Planner الخاص بي
سأشجع الآخرين على
أحاول استخدامه للتخطيط على المدى القصير والطويل من أجل مجد 1 الله البشرية
وخير

تستخدم هذه الصلاة في الجزء الصباحي من "الروتين اليومي"!



ح

حظر تجول ليلي لمدة 7 ساعات من 14 إلى 21 ساعة (6-22 ساعات ، 24 ساعة باغان- ساعة)
إلزامي. من أجل صحة جيدة وتقليل استهلاك الطاقة وتقليل التلوث وحماية الحياة البرية. ، وتشجيع التكاثر.
الحد من الجريمة ، وخفض التكلفة على الحكومة

عند الخروج من المنزل ، ارتد دائماً "ملابس واقية" مناسبة (بدون ألياف صناعية) . لتحمي ، قدم (عيون ، شعر ، جلداً إنساناً من المناخ والمرض والتلوث. العري من الخارج شيء تافه!



، استخدم الحس السليم حول مدى سرعة الوصول إلى الحد الأقصى من التكرارات.
عند القيام بـ Daily Fit اليوم التالي ليست مفيدة. إنه جسمك ، حافظ على لياقته!
ممارسة يوم واحد وليس

الروتين اليومي وصي وصي نوعية الحياة النشاط!