

Daglig rutin

New-Age time-management

1 GOD skapade dags att mäta början och slut!

En "daglig rutin är viktigt att möta 'Skyldighet 2 (Skydda den mänskliga kroppen) "Och vara redo att möta kommande utmaningar. Få upp, ta ett glas lätt kylt filtrerat vatten, gå toalett, göra 'Daily Fit (övningar) ', dyrkan 'Daily Prayer', tvätta ansikte och händer, äta frukost, klä på sig. Kontrollera din 'Planner'. Nu är din redo för utmaningar. "Ha en bra dag, kan 1 GOD välsigna dig' .

1 GOD väntar på att höra från dig!

Dagligen Bön

Kära 1 GOD , Skaparen av de vackraste universum Hjälp mig vara ren, medkännande och ödmjuka Använda 7 Rullar som guide:



Jag kommer att skydda dina skapelser och straffa det onda.

Stå upp för orättvist attackerade, gynnas, svaga och behövande mätta de hungriga, husrum hemlösa och komfort sjuka Förkunna:

1 GUD, en TRO, en kyrka, universum Depå Guardians Tack för idag

Din mest ödmjuka trogna depå väktare (1st namn)

För härlighet 1 GOD och det goda i mänskligheten

Denna bön används varje dag en del av en daglig rutin, ensam eller i grupp i någon plats du vill, vänd mot soluppgången slutna ögon. Reciterade på Gathering.



En 'daglig rutin' omfattar renlighet och mata inte bara 'I' men alla andra människor och djur beroende på dig. Tvätta händerna efter varje toalettbesök och innan varje foder. Tvätta ansiktet innan varje foder. Borsta tänderna och tvätta hela kroppen innan du går till sängs.

En "daglig rutin ingår att vara bra och straffa Evil. Att vara bra innebär att göra " **Random vänliga handlingar**. Var snäll mot I till människor runt omkring dig, samhället, andra varelser, livsmiljö ... **1 GOD**

älskar Random vänliga handlingar. **Straffa det onda gång använda den " Brotts Giver Manifest' som guide.**

1000-tals år av 'Evil' kommer till ett slut! **Var snäll! Cage Evil!**

Sträva efter att 'Seek, förstärkning och tillämpa kunskap', " **Lär & Lär'** vidarebefordra 'Life-upplevelser'. Lärande, undervisning förmedla Life erfaren- renheter är avgörande för en användbar **1 GOD** glädjande liv. **Dessa aktiviteter hjälp** 'harmonisering' med den lokala livsmiljön och överlevnad av arter. **Söker vinner och tillämpa kunskap hjälper till med telefon 1 GOD' s frågor om domens dag.**



Daily Fit (övningar)

Daily utövar en god hälsa måste, är en del av den dagliga rutinen. De avslutade varje morgon. Dagliga övningar ökar: all-round välbefinnande, blodcirkulationen, hjärnans aktivitet, matsmältning, matning- lust, muskeltoning, självkänsla, stimulering av immunsystemet. **De 7 övningar är: Bröst, Väderkvarn, dörrkarmen, hantel, Stå på knäna, Hook, Swivel . Alla 7 övningar är för HE hon en upprepas.**

Börja med en upprepa, ökar till ett maximum av 21. Använd sunt förnuft om hur snabbt för att nå maximal upprepas. Lagra med dagliga upprepningar är fördelaktigt. **Utöva 21 upprepar en dag och inte utövar nästa är inte bra.** Efter avslutad övningarna stå upprätt och andas in djupt andas sedan ut den maximala göra detta 3 gånger. Fortsätt med din dagliga rutin. **Notera ! Inte utövar är ett tecken på totalt förakt för kroppen, låg självkänsla, lättja, ...**

Bröst Övning 1: Stand Tall armar böjda horisontellt på golvet tummen röra bröstet. Flytta armarna tillbaka så långt som möjligt (**Inte snap**) . Flytta sedan vapen till den ursprungliga böjd position. **Upprepa (21 max) !**

Väderkvarn Övning 2: Stå rak, armarna utsträckta i sidled horisontellt på golvet (**T-form**) . Fokusera din vision på en enda punkt rakt fram. Start roterar medurs (**vänster till höger**) . Med fokus på visionen punkten tills vänd kroppen tvingar dig att förlora den. Ha kvar

vrida omfokusering så snart som möjligt. Håll vänder sig till den grad att yrsel eller 21 varv inträffar 1st. Andas djupt gå några steg stabiliserande själv. **Notera! Nybörjare** eller återhämtar sig från sjukdom börjar med en tur ökar till 21 varv max.

Varning, alltid sluta när du börjar känna dig yr.

Dörrkarm Övning 3: Stå upprätt i öppen dörr ramen med fötterna höftbrett armbågar böjas uppåt i rät vinkel (90 °, treudd form) . Press armbågar mot sidorna av dörrkarmen tills du känner spänning mellan skulderbladen, hold (Räkna 10) , släppa på trycket. **Efter att ha släppt spänning andas genom näsan jämnt fylla lungorna till max, hold (Räkna 3) ,** Sedan långsamt andas ut genom munnen till max.

Hantel Övning 4: En hantel används HE (4 kg) , hON (2 kg) . **Använd inte 2 hantlar.** Stå upprätt med fötterna höftbrett armbågar på dina sidor handflatorna vända framåt. Plocka upp hantel med vänster hand böja armbågen tills underarmen är vinkelrätt (90 °) **Sakta pressa biceps, hantel lyft upp mot axel hold (Räkna 3) , Sedan sakta sänka hantel till utgångsläget, upprepa (1-7) . Byt till höger arm, upprepa (1-7) .**

knästående Övning 5: Knäböja på en prayermat kroppen upprätt, händer stadigt placerad mot skinkan. Lutning huvudet framåt tills hakan berör bröstet. Nu långsamt spets huvudet bakåt så långt det går, samtidigt luta tillbaka så långt som möjligt hålla händerna fast vid skinkorna.

Upprepa (21 max) !

Krok Övning 6: På prayermat (Skydda från kyla) ligga platt på rygg, förlängda armar handflatorna nedåt mot kroppen. Nu sakta luta huvudet framåt förlängda armar palmer nedåt mot kroppen. Nu sakta lutning huvudet framåt tills hakan vidrör bröstet samtidigt lyfta benen, knän raka, vertikala (90 °) håll (Räkna 3) , Sedan sakta tillbaka (Huvud, ben) till början. **Upprepa (21 max) !**

Snurra E Xercise 7: På prayermat (Skydda från kyla) ligga platt på rygg, förlängda armar handflatorna nedåt. Nu böjda knän klackar touch- ing skinkan. Att hålla palmer fast vid mattan länk knän åt höger tills de rör matta. Då sväng knän till vänster vidrör mattan. Upprepa höger och vänster vrid räknar varje vänster vrid. **Gör 21!**

Efter att ha avslutat daglig passning. **Ha ett glas (0.2l) av lätt kylt filtrerat vatten.**

Daily Näring

Daily måste ha, är drickbart vatten. Vattnet är kallt filtreras, dricka en glas (0.2l) 7 ti mes (Morgon, frukost, tidig dag- mellanmål, lunch, sen dag mellanmål, middag, kväll) . Totalt 1.4l



De 7 glas vatten kan kompletteras med andra vattenbaserade drycker: **Mark kaffe, Kakao-pulver, svart-te, Herbal-te, grönt te.** Dessa kan serveras varm eller kall. Vegetabiliska-Juicer är bra. **Ingen frukt-juice, ingen saft!** Dieter största

Nej! är Fruktos!

Varje veckodag måste ha ett tema: t.ex Dag 1: **Grönsaker;**
Dag 2: **Fjäderfän;** dag3: **Däggdjur;** Mitt i veckan: **Reptil;** Day5: **Skaldjur;**
Helgen: **Nötter, frön;** Rolig dag: **insekter .**

Frukost ingår, Bröd, honung, örter, kryddor, ägg, lök, ..

Tidig mellanmål innefattar, Bröd, margarin, örter, kryddor, riven ost, lök, ..

Lunchen ingår, är att inkludera sallad, ...

Sent mellanmål innefattar, Frukt och nötter eller samt eller bär.

Middag omfattar, **Grönsaker, Dag-tema, ...**



7 Livsmedel som bör ätas dagligen: **svampar (svamp) , korn (Korn lins, majs, havre, hirs, quinoa, ris, råg, durra, vete) , Hot Chillies, lök (Brun, gräslök, vitlök, grön, purjolök, röd, fjäder) , Pars- ley, Sweet-paprika, grönsaker (sparris, bönor, broccoli, morötter, blomkål, brysselkål, ..).** Diet-No-nummer: **Tillverkad livsmedel, modifierade genetiska mat .. Notera!** Före varje foder du tillber:

1 GOD väntar på att höra från dig!

Tack Bön

Kära 1 GOD , Skaparen av de vackraste universum Tack för att förse mig med Daily dryck och mat Living av din senaste meddelandet

Jag strävar efter att vara förtjänta näring varje dag får jag slippa plågsamma törst och bedövande Hunger smärtor



Din mest ödmjuka trogna vårdnadshavare-väktare (1st namn)
För härlighet **1 GOD** och det goda i mänskligheten

Använd denna bön före varje flöde!



vid matning **undvika** ohälsosam näring: Alkohol, artificiellt sötningsmedel, fruktos (**Glukos, socker**) , Modifierade Genetisk mat (**GM**) , Tillverkad livsmedel, ... Fet, salt, sött snabbmat. Kolsyrad dryck innehåller: alkohol, koffein, Kola, natrium, sötningsmedel!



Resten behövs för överlevnad och god hälsa. Huvud Resten är " **Sömn**".

Sömn avslutar en daglig rutin. 1 timme borde ha gått sedan foder och rensning. Worship " **Sleep Prayer**". För att få vilsam vitaliserande sömn i sovrummet ska vara så mörkt som möjligt.

En brist på intern och externt buller är ett måste. **Natt Utegångsförbud** gör detta möjligt. ' **Grevskap**'

genomföra 'Night-utgångsförbud'.

1/3 i vardagen går åt liggande, en del av detta innebär sover. För att överleva människa kropp behöver sova! **7 timmar** ska göra.

Det är en förutsättning innan liggande att sova.

Det bör vara mörkt, bör det vara natt. För att få vilsam vitaliserande sömn i sovrummet ska vara så mörkt som möjligt. En brist på intern och externt buller är ett måste 'Shire' måste genomföra 'Natt utgångsförbud'.

1 timme borde ha gått sedan den sista matningen. Borsta tänderna och tvätta hela kroppen innan du går till sängs. Worship 'Sleep-bön'.

1 GOD väntar på att höra från dig!

Sömn Bön

Kära **1 GOD** , Skaparen av de vackraste universum Skydda mig när jag är mest utsatta skydda mig från oroliga och onda tankar Låt mig få vilsam, helande och vitaliserande sömn Låt inte oroa stora mina drömmar och sova Låt mig bara komma ihåg de söta drömmar för Glory av **1 GOD** och det goda i mänskligheten



Denna bön används innan du somnar!



Har dricksglas (**Ingen plast**) fylld med 0.2l av filtrerat vatten (**Inget tillsatt**) på varje nattduksbord. Varje kväll innan du går till sängs sätta glas på nattduksbordet. **Notera!** Dryck under natten varje gång efter att du besökte en toalett och när man har en torr hals, dricka vila när man reser sig upp på morgonen.

Har en Goldtone glasskål (**1 endast för dubbel**) innehållande växtbaserade soppa (**Arom Therapie**) på fönstersidan nattduksbordet !

Det är normalt att ha 2 pers med en paus emellan. Skulle du få upp (**T.ex. för att gå på toaletten**) , Återvänder sitta på sängens kant, dricka lite vatten. Gör följande övningar (**Alla övningar görs medan du sitter på sängens kant knä skuldra brett isär**) . Varje gång du går upp gör en annan övning.

1 Övning: Placera handflatorna * dina händer mot utsidan av knäna. Press händer inåt och knän utåt, hold 7 sekunder
(Du känner spänning i armar, ben, axlar) . Slappna av, ta ett andetag, inga repetitioner, smutta vatten, ligga ner, sova gott. * variation använder nävar.

2. Övning: Gör nävar * placera dem mot insidan av knäna. Press nävar utåt och knän inåt, håll 7 sekunder (Du känner spänning i armar, ben, mage) . Slappna av, ta ett andetag, inga repetitioner, smutta vatten, ligga ner, sova gott. * variation använder plana palmer.

3. Motion: Bend armar (**90%**) vid nivå tur bröstet vänster upp- avvärjer böjnings fingrar, sväng höger hand nedböjning fingrar. Spärr fingrar snäva. Dra nu händer i motsatt riktning, håll 7 sekunder (Du känner spänning i fingrar, armar, bröst) . Slappna av, ta ett andetag, inga repetitioner, smutta vatten, ligga ner, sova gott.

4. Övning: Bend armar (**90%**) på bröstet sväng vänster handen upp- avdelningar, sväng höger hand till näve. Placera näven i handen och tryck ner samtidigt press öppen hand uppåt Håll 7 sekunder. Omvänd håller 7 sekunder (Du känner spänning i händer, armar, nacke, bröst) . Slappna av, ta ett andetag och klunk vatten, ligga ner, sova gott. Inga upprepas.

Personer med spänd rygg lägga denna övning varje övning: Placera händerna på knäna. Luta huvudet bakåt böja då vagga framåt utan att tappa kontakten med knäna (Du känner spänning i armar, rygg, mage) . Slappna av, ta ett andetag, 7 upprepas, smutta vatten, ligga ner, sova gott.

Notera! Personer som sitter mycket under dagtid. Ska göra en av de nattetid övningar i rotation varje 2 timmar.

Det är din kropp! Håll det passar!

På morgonen efter 7 timmars sömn:

Få upp, ta ett glas filtrerat vatten, gå toalett, gör 'Daily-Fit (Exerci- SES) ' Tillbedjan 'Daily-bön', tvätta ansikte, händer, äta frukost, klä på sig. Kontrollera din 'Planner'. Nu är din Ready for life-upplevelser.

När du går utomhus slitage, skyddskläder och huvud, ögats och fötter skydd.

Undanhållande sömn är tortyr! Tortyr som förhör verktyg är inte acceptabelt. Torterare ställs till svars: **FRÖKEN R7**

Efterfrågan frånvaro av yttre buller nattetid (Natt utgångsförbud) ! Det är en gemenskap rätt! Depå Guardian användning: CGNAs BS-1 (Sängkläder standard) !

Natt utgångsförbud

Den mänskliga kroppen har inte utformats för att vara nattliga. Människan missbrukade sin hjärnkapacitet för att skapa en nattlig livsstil. Denna livsstil är inte fördelaktigt för god hälsa. Natt utgångsförbud behövs för god hälsa.

En 7 timmars Night-utgångsförbud från 14-21 timmar (22- 6 timmar, 24 timmar Pagan- klocka) är obligatorisk. För god hälsa, minskad energiförbrukning, minskade föroreningar, skydd av vilda djur och växter. Minskning av brott, vilket minskar kostnaderna för regeringen uppmuntra multiplikation.

ingen arbetar (Allt är stängd) utom minimal akut personligt. Ingen energi ska användas utom för akut eller uppvärmning! En allmän nyhets radiostation tillåts all annan underhållning är avstängd! Ingen tillverkning, kontor, eller återförsäljare är att driva eller energianvändning!

Hem kan använda värme (klä dig varmt) , kylining (Klänning ljus) i extrema väderförhållanden.



Natt utgångsförbud är obligatoriskt. För välbefinnande av den mänskliga kroppen och lokala Habitat. A Shire upprättNatt utgångsförbud genom Shire rehabilitering **FRÖKEN R1** . Återfallsförbrytare förs vidare till läns rehabilitering **FRÖKEN R3** .

Natt utgångsförbud för Spara Planet Earth!

Planner Specifikationer

För sidor och instruktioner: Dagligen: Rutin, bön, Fit. Kontakter: Nödsituation, Adresser. böner: Plan, Planner, Time

Planerare * sida är uppdelad i 2 kolumner: 'Planen' / 'Analysera' * **Notera!**
Weekly-Planner: endast 52 sidor. Daily-Planner: endast 365 sidor.

Bilaga sidor, instruktioner:

Tid: CG Klock, Natt utgångsförbud, CG Kalender, Fun-Day teman

Påskan-Planner: En sida endast. Quattro-Planner: 1 sida endast

7Scrolls (Översikt) , Karta, åtgärder

Plus! Tomma sidor att skriva ner Idéer.

användning:

Fun-Day analysera dina handlingar mot nuvarande planen och ange planer för de kommande 6 dagar (dagar 1-6) .

När du använder din Planner på arbete eller studier inte låt Time "styra dig! Tiden för att inte användas för att skynda människor. Människokroppen är inte

avsedd för bråttom.

Låt inte Idéer glömmas eller förloras. Varje dag massor av idéer tros av och snabbt glömt eller tappat. Orsaken är att de där inte bevaras, registreras eller skrivs ned. Det bästa är förlorade!

Minnet är opålitligt när det gäller att bevara och vårda nya idéer. Bär en anteckningsbok (**planerare**) eller inspelare med dig och när en idé utvecklas, bevara den! Vecko fil dina idéer!

Börja med att säga:

Planerare Bön

Kära **1 GOD** , Skaparen av de vackraste universum Hjälp mig att planera min dagliga-rutin jag ska analysera och granska min plan jag kommer att uppmuntra andra att använda en planerare Tack för min Planner



Jag strävar efter att använda den för långsiktig planering på kort och lång för härligheten av **1 GOD** och det goda i människan

Denna bön används på morgonen en del av "Daily-rutin!"



H ints

En 7 timmars Night-utgångsförbud från 14-21 timmar (**22- 6 timmar, 24 timmar Pagan-klocka**) är obligatorisk. För god hälsa, minskad energiförbrukning, minskade föroreningar och skydd av vilda djur. **Minskning av brott, vilket minskar kostnaderna för regeringen uppmuntra multiplikation.**

När du går utanför alltid bära lämpliga 'Skyddskläder' (**inga konstgjorda fibrer**) . För att skydda (**Ögon, hår, hud, fot**) den humanbody klimat, sjukdomar och föroreningar. **Utanför nakenhet är trashy!**

När du gör Daily Fit använda sunt förnuft på hur snabbt för att nå maximal upprepas. **Utövar en dag och inte nästa är inte bra. Det är din kropp, hålla det passar!**



Dagliga rutiner vårdnadshavare väktare livskvalitet aktivitet!