

## Rotina diária

# New-Age time-management

### 1 DEUS tempo criado para Beginning medida e End!

A 'rotina diária é essencial para conhecer 'Obrigação 2 (Proteger o corpo humano) 'E estar pronto para enfrentar os desafios futuros. Levante-se, tomar um copo de água levemente refrigerados filtrada, ir banheiro, fazer 'Diário Fit (exercícios) ', culto 'oração diária, cara de lavagem e mãos, tomar café da manhã, se vestir. Verifique se o seu 'Planner'. Agora seu pronto para os desafios. "Tenha um bom dia, pode 1 DEUS Saúde'

### 1 Deus está esperando para ouvir de você!

#### Diariamente Oração

caro 1 DEUS , Criador do mais belo Universo me ajudar a ser limpa, compassivo e humilde Usando o 7 Scrolls como guia:



Eu vou proteger suas criações e punir o mal.

Levante-se para o injustamente atacado, em desvantagem, fracos e necessitados alimentar os famintos, abrigo e conforto doente Proclamai:

1 DEUS, 1 FÉ, 1 Church, universo de Custódia Guardians Obrigado por hoje

**Seu guardião fiel depositário humilde mais (1<sup>st</sup> nome)**

**Para a Glória de 1 DEUS e o bem da humanidade**

Esta oração é parte do cotidiano utilizado de uma rotina diária, sozinho ou em grupo em qualquer lugar você gosta, de frente para o aumento dos olhos sol fechado. Recitado no Gathering.



A 'rotina diária inclui limpeza e alimentação não só de 'eu', mas todas as outras pessoas e criaturas dependendo de você. Lavar as mãos após cada visita banheiro e antes de cada alimentação. Lavar a cara antes de cada alimentação. escovar os dentes e lavar o corpo inteiro antes de ir para a cama.

A 'rotina diária inclui ser bom e punir o mal. Ser bom envolve fazer ' **Atos aleatórios de bondade**'. Seja gentil com I, para as pessoas ao seu redor, a comunidade, as outras criaturas, o habitat ... **1 DEUS** ama Random Acts of Kindness. Punir o uso cada vez Mal o ' **Lei- doador Manifest**' como guia.

---

1000, de anos de 'Evil' está chegando ao fim! **Seja bom! Gaiola mal!**

---

Esforçar-se para 'Seek, ganho e aplicar o conhecimento', ' **Aprender e Ensinar**', passar 'Life-experiências dos. Aprender, Ensinar passando sobre a vida expe- riências são essenciais para um útil **1 DEUS** vida agradável. Essas atividades ajudam em 'harmonização' com o habitat local e sobrevivência das espécies. Buscando ganhar e aplicar o conhecimento ajuda com o atendimento **1 GOD**' s perguntas sobre Julgamento Dias.



## **Diário Fit ( exercícios)**

Diário exerce uma boa must saúde, fazem parte da rotina diária. Eles são concluídas todas as manhãs. exercícios diários aumentar: bem-estar a toda a volta, a circulação sanguínea, a atividade do cérebro, a digestão dos alimentos, desejo mating-, tonificação muscular, auto-estima, a estimulação do sistema imunológico. Os 7 exercícios são: **Peito, moinho de vento, porta quadro, Dumbbell, Ajuelhando, gancho, giratória** . Todos os 7 exercícios são para He, She um são repetidas.

Comece com 1 repetição, aumento para um máximo de 21. Use o senso comum de quão rápido para chegar repetições máximas. Persistindo com repetições diárias é benéfico. Exercitando 21 repeties 1 dia e não exercendo o seguinte não é benéfico. Depois de terminar os exercícios ficar ereto e respirar profundamente depois expire ao máximo fazer isso 3 vezes. Continue com sua rotina diária. **Nota ! Não se exercitar é um sinal de desrespeito total para o corpo, baixa auto-estima, a preguiça, ...**

**Peito Exercício 1:** Levante os braços altos inclinou horizontal ao polegares piso tocar peito. Mova os braços para trás, tanto quanto possível (**Sem pressão**) . Em seguida, mova os braços para a posição dobrada originais. **Repetir (21 max) !**

**Moinho de vento Exercício 2:** Fique em pé, os braços estendidos para os lados hori- zontal para o chão (**T-forma**) . Concentre sua visão em um único ponto para a frente. Iniciar no sentido horário girar (**esquerda para a direita**) . Centrando-se no ponto de visão até que as forças de corpo transformando você perdê-lo.  
Manter

transformando reorientação mais rapidamente possível. Continue a rodar até o ponto de tontura ou 21 voltas o que ocorrer primeiro. Respirar profundamente caminhar alguns passos firmando-se. **Nota!** Iniciante ou recuperar de uma doença começam com 1 volta aumentando para 21 voltas máx.

**Atenção, sempre parar quando começar a sentir tonturas.**

**Moldura da porta Exercício 3:** Fique ereto na moldura da porta aberta, com os pés hip largura cotovelos Além dobrar para cima em ângulo reto (90 °, forma tridente) . Imprensa cotovelos contra os lados da moldura da porta até sentir a tensão entre as omoplatas, hold (Contagem 10) , libere a tensão. Depois de libertar a tensão de inalação através do nariz de maneira uniforme encher os pulmões até ao máximo, espera (Quantidade 3) E, ao expirar lentamente através de boca ao máximo.

**halteres Exercício 4:** Um haltere é usado HE (4 kg) , SHE (2 kg) . Não use 2 halteres. Fique ereto com os pés hip largura cotovelos afastados para os lados as palmas viradas para a frente. Pegar haltere com a mão esquerda dobrar o cotovelo até o antebraço está em ângulo reto (90 °) Lentamente espremer bíceps, levantamento de halteres em direção ombro preensão (Quantidade 3) , Em seguida, lentamente baixar haltere para a posição inicial, repetir ( 1-7) . Mudar para o braço direito, repetir ( 1-7) .

**ajoelhada Exercício 5:** Ajoelhe-se em um corpo ereto prayermat, com as mãos firmemente colocado contra a nádega. cabeça Incline para a frente até toques queixo no peito. Agora cabeça para trás lentamente ponta, tanto quanto ele vai, ao mesmo volta magra tempo, tanto quanto possível manter sua empresa mãos nas nádegas.

**Repetir (21 max) !**

**Gancho Exercício 6:** Em um prayermat (Proteger do frio) mentira plana sobre suas costas, estendeu as palmas braços para baixo contra o corpo. Agora, lentamente, incline a cabeça para frente armas palmas estendidas para baixo contra o corpo. Agora cabeça incline-se lentamente para a frente até o queixo toca no peito ao mesmo tempo lift suas pernas, joelhos reta, vertical (90 °) aguarde (Quantidade 3) , Em seguida, retornar lentamente (Cabeça, pernas) de começar. Repetir (21 max) !

**suporte giratório E Exercise 7:** Em um prayermat (Proteger do frio) mentira plana sobre suas costas, estendeu as palmas braços para baixo. Agora joelhos dobrados saltos de tocar em nádega. Mantendo firme palmas das mãos sobre os joelhos mat giro para a direita até que toquem mat. Então joelhos giro para a esquerda tocar o tapete. Repita direita e rotação esquerda contando cada giratória esquerda. Fazer 21!

Depois de completar o ajuste diário. Tomar um copo (0.2L) de levemente arrefecida com água e filtrou-se.

## diário Nutrição

Diariamente deve ter, é a água potável. A água é fria filtrada, beber um vidro (0.2L) 7 ti mes (Manhã, pequeno almoço, cedo lanche dia-, almoço, tarde do dia-lanche, jantar, noite) . Um total de 1.4l



Os 7 copos de água pode ser suplementado com outras bebidas à base de água: Rés-do-café, Cacau em pó, Black-Tea, Herbal-Teas, Green-Tea. Estes podem ser servido quente ou frio. Vegetais-Sucos são bons. Sem sumos de fruta, não limonada! maior dietas

**Não! é Frutose!**

Toda semana-dia precisa ter um tema: por exemplo Dia 1: Legumes; Dia 2: aves; Dia 3: Mamífero; Meio da semana: Réptil; day5: Frutos do mar; Final de semana: Sementes de nozes; Dia divertido: Insects .

Pequeno-almoço inclui, Pão, mel, ervas, especiarias, ovo, cebola, ..

Snack início inclui, Pão, margarina, ervas, especiarias, queijo ralado, cebola, ..

Almoço inclui, é incluir salada, ...

Lanche tarde inclui, Frutas e ou nozes e ou bagas.

Jantar inclui, Legumes, Dia-theme, ...



7 Os alimentos que devem ser consumidos diariamente: fungos (cogumelo) , Grãos (Lentilha cevada, milho, aveia, painço, quinoa, arroz, centeio, sorgo, trigo) , Pimentões, cebolas (Castanho, cebolinha, alho, verde, alho-porro, vermelho, mola) ley, Pars-, doce-Capsicum, vegetais (espargos, feijão, brócolis, cenoura, couve-flor, couve, ..). Diet-não-não é: Fabricado-alimentar, modificado genético comida .. **Nota!** Antes de cada feed que você adora:

**1 Deus está esperando para ouvir de você!**

## Obrigado Oração

caro **1 DEUS** , Criador do mais belo Universo Obrigado por me fornecer com bebida diário e Living food por sua última mensagem

Eu me esforço para ser merecedor alimento todos os dias Que eu possa ser poupado agonizando sede e entorpecente dores de fome



## Seu fiel depositário-guardião mais humilde (1<sup>st</sup> nome) Para a Glória de 1 DEUS e o bem da humanidade

Use esta oração antes de cada alimentação!



ao alimentar **evitar** insalubre Alimentação: Álcool, adoçante artificial, Frutose (Glicose, açúcar) , Modificada genética de alimentos (GM) , Fabricado-alimentar, ... Gorduroso, salgado, doce fast food. Refrigerante contendo: álcool, cafeína, Kola, sódio, adoçante!



Descanso é necessário para a sobrevivência e boa saúde. O resto principal é ' Dormir'.

Sono termina uma rotina diária. 1 hora deve ter passado desde alimentação e limpeza. Adoração ' Oração Sleep'. Para conseguir dormir revitalizante repousante do quarto deve ser o mais escuro possível.

Uma ausência de ruído interno e externo é uma obrigação. Night-Toque de recolher torna isso possível. ' Condado'

implementar 'Night-toque de recolher'.

1/3 de todos os dias é gasto deitado, parte deste implica dormir. Para sobreviver ao sono necessidades humanas de corpo! 7 horas deve fazer.

### Existem pré-requisitos antes de deitar para dormir.

Ele deve ser escuro, deve ser noite. Para conseguir dormir revitalizante repousante do quarto deve ser o mais escuro possível. Uma ausência de ruído interno e externo é uma obrigação 'Shire' deve implementar 'Night-toque de recolher'.

1 hora deve se passaram desde o último feed. escovar os dentes e lavar o corpo inteiro antes de ir para a cama. Culto 'Sono-Prayer'.

## 1 Deus está esperando para ouvir de você!

### Dormir Oração

caro 1 DEUS , Criador do mais belo Universo Proteja-me quando estou me proteger mais vulneráveis de pensamentos perturbadores e mal Deixe-me ter repousante, cura e revitalização sono Do not deixar preocupação interromper meus sonhos e sono Deixe-me só se lembra dos sonhos doces Para a Glória do 1 DEUS e o bem da humanidade



Esta oração é usado antes de ir dormir!



Tem de beber de vidro (Não de plástico) preenchido com 0.2L de água filtrada (Nada adicionado) em cada mesa de cabeceira. Todas as noites antes de ir para a cama colocar vidro sobre a mesa de cabeceira. **Nota!** Bebida durante a noite cada vez que depois que você visitou um vaso sanitário e ao ter a garganta seca, bebida descanso quando se levantar de manhã.

Have 1 tigela de vidro Goldtone (1 apenas para duplos) contendo mistura de ervas (Therapie aroma) na janela mesa de cabeceira lado !

É normal ter 2 dorme com um intervalo entre elas. Se você se levantar (Por exemplo, para ir à casa de banho) , Ao voltar sit na beira da cama, beber um pouco de água. Fazer os seguintes exercícios (Todos os exercícios são feitos enquanto está sentado sobre os joelhos ponta do ombro do leito afastados) . Toda vez que você levantar-se fazer um exercício diferente.

**1º Exercício:** Coloque as palmas \* de suas mãos contra o exterior de seus joelhos. Pressione as mãos para dentro e joelhos para fora, segure 7 segundos (Você sentir a tensão nos braços, pernas, ombro) . Relaxe, respire, não se repete, saborear água, deitar, dormir bem. \* variação usar punhos.

**2º Exercício:** punhos make \* colocá-los contra o interior de seus joelhos. Pressione punhos exteriores e joelhos para dentro, segure 7 segundos (Você sente tensão nos braços, pernas, estômago) . Relaxe, respire, não se repete, saborear água, deitar, dormir bem. \* variação usar palmas das mãos.

**3º Exercício:** braços de dobra (90%) na curva nível do peito enfermarias mão esquerda para cima flexão dedos, vire à direita para baixo dobrar dedos. dedos de intertravamento apertado. Agora puxe as mãos na direção oposta, segure 7 segundos (Você sente tensão nos dedos, braços, no peito) . Relaxe, respire, não se repete, saborear água, deitar, dormir bem.

**4 Exercício:** braços de dobra (90%) na altura do peito, vire à esquerda mão para cima enfermarias, vire à direita no punho. Lugar punho na mão e pressione para baixo ao mesmo tempo da imprensa mão aberta para cima, segure 7 segundos. Inversa, segure 7 segundos (Você sente tensão nas mãos, braços, pescoço, peito) . Relaxe, respire e saborear de água, deitar, dormir bem. Não se repete.

Pessoas com volta tenso adicionar este exercício para cada exercício: Coloque as mãos sobre os joelhos. Tilt curva cabeça para trás de volta, então balançar para a frente sem perder contato com os joelhos (Você sente tensão nos braços, costas, estômago) . Relaxe, respire, 7 repetições, saborear água, deitar, dormir bem.

**Nota!** Pessoas que se sentam muito durante os dias de tempo. Estão a fazer um dos exercícios de tempo noturnos em rotação a cada 2 horas.

## É o seu corpo! Mantê-lo em forma!

Na parte da manhã depois de 7 horas de sono:

Levante-se, tomar um copo de água filtrada, ir banheiro, fazer 'Daily-Fit (Exerci- SES) ', Adoração 'Daily-Prayer', rosto lavagem, mãos, tomar café da manhã, se vestir. Verifique se o seu 'Planner'. Agora seu pronto para o LIFE-experiências.

Quando ir ao ar livre desgaste, vestuário de protecção e na cabeça, do olho e protecção pés.

Retenção sono é tortura! Tortura como ferramenta de interrogatório não é aceitável. Torturadores sejam responsabilizados: **SENHORA R7**

ausência demanda de ruído externo à noite (Noite do toque de recolher) ! É um direito da comunidade! Custodian Guardiã uso: CGNAs BS-1 (Padrão da cama) !

### Night-toque de recolher

O corpo humano não foi concebido para ser noturno. Os seres humanos abusaram de seu poder do cérebro para criar um estilo de vida noturna. Este estilo de vida não é benéfico para a boa saúde. Night-toque de recolher é necessário para uma boa saúde.

Um 7 horas Noite-toque de recolher a partir de 14-21 horas (22- 6 horas, 24 horas relógio Pagan-) é mandatório. Para uma boa saúde, redução ao consumo de energia, redução da poluição, protecção da vida selvagem. Redução da criminalidade, reduzindo o custo para o governo, incentivando a multiplicação.

obras ninguém (Tudo está fechado) exceto pessoal mínimo emergência. Nenhuma energia é para ser usado com exceção de emergência ou de aquecimento! 1 estação de rádio pública de notícias é permitido qualquer outro entretenimento é desligado! Sem fabricação, escritório, ou revendedor é operar ou uso de energia!

Homes pode usar aquecimento (Vestido quente) , arrefecendo (Luz vestido) em condições meteorológicas extremas.



Night-toque de recolher é obrigatória. Para o bem-estar do corpo humano e Habitat local. A Shire impõe Night-Toque de recolher através Shire reabilitação **SENHORA R1** . reincidentes são repassados aos Provincial Reabilitação **SENHORA R3** .

---

## Night-Toque de recolher para salvar o planeta Terra!

---

### planejador Especificações

Ordem de Páginas e instruções: Diariamente: Rotina, oração, Fit. Contatos: Emergência, Endereços. orações: Plano, planejador, Tempo

Planner \* página é dividida em 2 colunas: 'Plano' / 'Analisar' \* **Nota!**

Planejador semanal: apenas 52 páginas. Diariamente-Planner: apenas 365 páginas.

Apêndice de páginas, instruções:

Tempo: CG Klock, Night-Toque de recolher, CG Kalender, temas Fun-Dia

Páscoa-Planner: 1 página somente. Quattro-Planner: 1 página única

7Scrolls (Visão geral) , Mapa, medidas

Mais! páginas vazias para escrever 'Ideias'.

### **uso:**

Fun-Dia analisar suas ações contra o plano atual e digite seus planos para os próximos 6 dias (dias 1-6) .

Ao usar o planejador no trabalho ou estudo não deixe 'Time' controlar você! O tempo não está a ser usado para apressar as pessoas. O corpo humano não é

projetado para pressa.

Não deixe Idéias ser esquecido ou perdido. Todos os lotes dia de ideias são pensados fora e rapidamente esquecidas ou perdidas. A razão é que eles onde não preservado, gravado ou escrito. O melhor está perdido!

Memória não é confiável quando se trata de preservar e fomentar novas ideias. Levar um notebook (Planejador) ou gravador com você e quando uma idéia se desenvolve, preservá-lo! arquivo Weekly suas ideias!

Comece por dizer o:

## Planner Oração

caro 1 DEUS , Criador do mais belo Universo Ajuda-me planejar minha Daily-rotina I deve analisar e rever meu plano Vou incentivar outras pessoas a usar um planejador Obrigado, para o meu Planner



Eu me esforço para usá-lo para o planejamento de curto e longo prazo Para a Glória de 1 DEUS e para o bem da humanidade

Esta oração é usado na parte da manhã do 'Daily-Rotina'!



## H ints

Um 7 horas Noite-toque de recolher a partir de 14-21 horas (22- 6 horas, 24 horas relógio Pagan-) é mandatório. Para uma boa saúde, redução ao consumo de energia, redução da poluição e protecção da vida selvagem. Redução da criminalidade, reduzindo o custo para o governo, incentivando a multiplicação.

Quando sair de casa sempre usar vestuário adequado 'Vestuário de protecção' (sem fibras artificiais) . Proteger (Olhos, cabelo, pele, pés) o corpo humano a partir de clima, doenças e poluição. nudez fora é inútil!

Ao fazer diário Fit uso do senso comum de quão rápido para chegar repetições máximas. Exercício 1 dia e não o outro não é benéfico. É o seu corpo, mantê-lo em forma!



rotina diária uma qualidade guardião guardião da atividade da vida!