

## Повседневные дела

# New-Age time-management

## 1 GOD создано время измерения Начало и Конец!

А «Повседневность» имеет важное значение для удовлетворения «Обязательность 2 (Защитить организм человека) "И быть готовым к предстоящим вызовам. Вставай, выпить стакан слегка охлажденной фильтрованной воды, туалет идти, делать «Daily Fit (упражнения) »,  
Поклонение «Молитва на каждый день», вымыть лицо и руки, есть завтрак, одевайтесь.  
Проверьте «Планировщик». Теперь вы готовы к вызовам. "Иметь хороший день, может 1 GOD Будьте здоровы' ,

## 1 Бог ждет, чтобы услышать от вас!

### Ежедневно молитва

Уважаемые 1 GOD , Создатель самой красивой Вселенной Помогите мне быть чистым, сострадательным и смиренным Использование 7 Свитки как руководство:

Я буду защищать ваши творения и Наказать Зло.



Встаньте за несправедливо атакован, обездоленным, слабым и нуждающимся накормить голодных, кров бездомным и комфорт больных Proclaim:

1 GOD, 1 BEPA, 1 Церковь, Вселенная Депозитарные Guardians Спасибо за сегодня

**Ваш покорный верный хранитель хранитель (1 улица ИМЯ)**

**Для Славы 1 GOD и Добра Человечества**

Эта молитва используется повседневная часть повседневной жизни, в одиночку или в группе в любом месте вы хотите, лицо к восходящему солнцу с закрытыми глазами. Декламировал на Gathering.



А «Повседневность» включает в себя чистоту и кормление не только «Я», но все другие люди и существа в зависимости от вас. Мойте руки после каждого туалета визита и перед каждым кормлением. Вымойте лицо перед каждым кормлением. Чистите зубы и мыть все тело перед сном.

А «Повседневность» включает в себя быть хорошим и наказывать зло. Будучи хорошо включает в себя выполнение " **Беспорядочные проявления добра**". Будьте добры к I, чтобы люди вокруг вас, сообщества, другие живые существа, среда обитания ... **1 GOD** любит случайные акты доброты. Наказать Зла использование **Каждый раз, когда " Законопослушное Податель Manifest»** в качестве руководства.

## 1000-лет «зла» подходит к концу! **Будь хорошим! Клетка Зла!**

Постарайтесь «Seek, усиления и применить знания», ' **Учиться и научить**», перейти на «жизненного опыта». Обучение, Обучение проходит на жизнь expe- riences имеет важное значение для полезного **1 GOD** приятна жизнь. Эти мероприятия помогают в «гармонизации» с местной среды обитания и выживания видов. Искомое получения и применения знаний помогает с автоответчиком **1 БОГ S** вопросы по Судного Дня.



### **Ежедневно Fit ( упражнения)**

Ежедневные упражнения хорошо сула здоровья, являются частью повседневной жизни. Они будут завершены каждое утро. Ежедневные упражнения увеличивают: многоборью благополучия, кровообращение, деятельность мозга, переваривание пищи, mating- желание, миостимуляция, чувство собственного достоинства, стимуляции иммунной системы. Эти **7 упражнения: Грудь, Мельница, дверные рамы, Гантели, Kneeling, Крюк, поворотный** , **Все 7 упражнения для HE, SHE** повторяются.

Начните с 1 повтором, увеличением до максимума 21. Использование здравого о том, как быстро достичь максимальной повторы. Упорно с ежедневными повторениями выгодно. Гимнастика 21 Повтор 1 день и не осуществляет на следующий не выгодно. После окончания упражнения стоять прямо и дышать глубоко выдохните, чтобы максимально сделать это 3 раза. Продолжить с вашей повседневной жизни. **Заметка ! Не осуществление является признаком полного пренебрежения к телу, низкая самооценка, лень, ...**

**грудь Упражнение 1:** Встаньте высокие руки согнуты горизонтально полу тумб трогательной груди. Перемещение руки назад, насколько это возможно (**Не привязываются**) , Затем переместите руки к исходному согнутому положению. **Повторение (21 макс) !**

**ветряная мельница Упражнение 2:** Стенд высокий, раскинув руки в стороны в горизонтальном положении на пол (**Трет-форма**) , Сосредоточьте свое видение на одну точку прямо перед собой. Начало поворота по часовой стрелке (**слева направо**) , не Ориентируясь на точку зрения до поворота силы тела вы потерять его. Держать

поворот переориентировать как можно скорее. Продолжайте поворачивать к точке головокружения или 21 витков что наступит первым. Дыхание глубоко ходить несколько шагов, придерживая себя. **Заметка!** Начальный или восстанавливается после болезни начинаются с 1 оборот увеличивается до 21 оборотов макс.

**Предупреждение, всегда останавливается, когда начинает чувствовать головокружение.**

**Дверная рама Упражнение 3:** Стенд вертикально в открытой рамке двери с ноги на ширине плеч локти согнуть вверх под прямым углом (90 °, трайидент форма) , Нажмите локтями против сторон дверной коробки до тех пор, пока не почувствуете напряжение между лопатками, удержание (Кол-10) , Снять напряжение. После освобождения натяжения вдоха через нос, равномерно заполняя легкие до макс, удержания (Кол-3) , Затем медленно выдохните через рот макс.

**гантель Упражнение 4:** 1 гантели используется ОН (4 кг) , ОНА (2 кг) , **Не следует использовать 2 Гантели.** Стенд прямо, ноги на ширине плеч бедра локти к бокам ладонями вперед. Возьмите гантель с левой рукой сгибая локоть, пока предплечье не под прямым углом (90 °) Медленно выжимать бицепс, подъем гантели вверх к трюме плеча (Кол-3) , Затем медленно опустите гантели в исходное положение, повторение ( 1-7) , Изменение в правую руку, повторение ( 1-7) ,

**Kneeling Упражнение 5:** Колена на прямостоячем prauemat тела, руки плотно размещены на ягодицу. Наклоните голову вперед, пока подбородок касается груди. Теперь медленно Кончик голову назад, насколько он будет идти, в то же время постное назад, насколько это возможно сохраняя руки твердо на ягодицы.

**Повторение (21 макс) !**

**крюк Упражнение 6:** На prauemat (Защитить от холода) лежит на спине, расширенные ладони рук вниз к телу. Теперь медленно наклоняйте голову вперед расширенные ладони руки вниз к телу. Теперь медленно наклон головы вперед, пока подбородок не коснется груди в то же время поднимите ноги, колени прямые, вертикальные (90 °) держать (Кол-3) , Затем медленно (Голова, ноги) для начала. **Повторение (21 макс) !**

**поворотный E xercise 7:** На prauemat (Защитить от холода) лежит на спине, расширенные ладони рук вниз. Теперь согнутые колени каблуков чем прикасаться к ягодице. Держа ладонь фирму на мат поворотных колен вправо, пока они не коснутся коврика. Затем шарнирные колени к левой касаясь коврика. Повторите правую и левые поворотный считая каждый левый вертлюг. **У 21!**

После завершения дневной формы. **Выпей (0.2l)** из слегка охлажденной фильтрованной воды.

## Ежедневно Питание

Ежедневно должны быть, питьевая вода. Вода фильтруется прохладный, выпить стекло (0.2l) 7 ти тез (Утро, завтрак, рано день- закуски, обед, поздний день закуски, ужин, ночь) , В общей сложности 1,4 л



В 7 стаканов воды могут быть дополнены другими на водной основе напитков: Наземный Кофе, Какао-порошок, черный-чай, травяные чаи, зеленый чай,. Они могут быть поданы горячим или холодным. Овощные соки хороши. Нет Фруктовый сок, не лимонад! Диеты большой

**Нет!** является Фруктоза!

Каждый будний день должен иметь тему: например 1 день: Овощи;

День 2: Домашняя птица; Day3: Млекопитающее; Середина недели: Рептилия; Day5: Морепродукты;

Выходные: Орехи, семена; Веселый день: насекомые ,

Завтрак включает в себя, Хлеб, мед, травы, специи, яйцо, лук, ..

Ранняя Закуска включает, Хлеб, маргарин, травы, специи, тертый сыр, лук, ..

Обед включает в себя, должен включать салат, ...

Поздняя Закуска включает, Фрукты и орехи или и или ягоды.

Ужин включает в себя, Овощи, день-тема, ...



7 продуктов, которые должны быть съедены ежедневно: Грибы (гриб) , Grains (Ячмень чечевица, кукуруза, овес, просо, лебеда, рис, рожь, сорго, пшеница) Горячая, чили, лук (Коричневый, зеленый лук, чеснок, зеленый, лук-порей, красный, весна) , Pars- Лей, Sweet-Capsicum, овощи (спаржа, фасоль, брокколи, морковь, цветная капуста, капуста, ..). Diet-No-No-х: Изготовлено-фуд, Генетический модифицированные продукты .. **Заметка!** Перед каждым кормлением Вы поклоняетесь:

## 1 Бог ждет, чтобы услышать от вас!

### Спасибо молитва

Уважаемые 1 GOD , Создатель самой красивой Вселенной Спасибо за предоставление мне Daily напитка и еды жизни вашего последнего сообщения

Я стараюсь быть заслуживающим питание каждый день Могу ли я быть избавлены мучительной жажды и онемения Голодные боли



## Ваш покорный верный хранитель-хранитель (1 улица ИМЯ) Для Славы 1 GOD и Добра Человечества

Используйте эту молитву перед каждым кормлением!



При кормлении **избегать** нездоровое Питание: Алкоголь, искусственный подсластитель, фруктоза (**Глюкоза, сахар**) Генетически модифицированные продукты (**ГМ**), Изготовлено-фуд, ... **Жирные, соленый, сладкий фаст-фуд.** Газированный напиток, содержащий алкоголь, кофеин, Кольский, натрия, подсластитель!



Отдых необходим для выживания и хорошего здоровья. Основное остальное " **Спать**".

Сон заканчивается рутинная Daily. 1 час должны пройти после подачи и очистки. Поклоняйтесь ' **Сон Prayer**'. Для того, чтобы получить полноценный сон оздоравливающий спальня должна быть как можно более темные. Отсутствие внутреннего и внешнего шума является обязательным. **Night-Комендантский** делает это возможным. ' **Шире**' осуществлять «Ночной комендантский час».

**1/3** каждодневных тратится лежа, часть этого влечет за собой спящее. Для того, чтобы выжить потребности тела человека сон! **7 часов** должны делать.

### Есть предпосылки, прежде чем лечь спать.

Это должно быть темным, оно должно быть ночью. Для того, чтобы получить полноценный сон оздоравливающий спальня должна быть как можно более темные. Отсутствие внутреннего и внешнего шума является обязательным «Шир» необходимо осуществить «Ночной комендантский час».

1 час должно пройти с момента последнего корма. **Чистите зубы и мыть все тело перед сном.** Поклонения 'Сон-Prayer'.

## 1 Бог ждет, чтобы услышать от вас!

### Спать молитва

Уважаемые **1 GOD**, Создатель самой красивой Вселенной Защити меня, когда я наиболее уязвим Защити меня от тревожных и дурных мыслей Дай мне успокоительный, исцеление и возрождение сон Не позволяйте беспокойству нарушить мои мечты и сон Позволь мне только вспомнить сладкие сны Для Славы из **1 GOD** и Добра Человечества



Эта молитва используется перед сном!



Есть питьевое стекло (Не пластик) наполненный 0.2л фильтрованной воды (Ничего не добавлено) на каждой тумбочке. Каждую ночь перед сном поставил стакан на тумбочке. **Заметка!** Пить в течение ночи каждый раз после того, как вы посетил туалет и при наличии сухого горла, пить остальное, когда вставать утром.

Есть 1 Goldtone стеклянного шара (1 только для двойников) содержащий травяной отвар (Аромат Терапи) на окне со стороны тумбочке !

Это нормально, чтобы иметь 2 спит с перерывом между ними. Если вы встаете (Например, чтобы сходить в туалет) По возвращении Сядьте на край кровати, в выпить немного воды. Выполните следующие упражнения (Все упражнения выполняются сидя на коленях края плеча кровати в широко расставлены) , Каждый раз, когда вы встаете делать различные упражнения.

**Упражнение первое:** Поместите ладони \* ваши руки против внешних колен. Пресс руки внутрь и колени наружу, удерживая 7 секунд (Вы чувствуете напряжение в руках, ногах, плечо) , Расслабьтесь, сделайте вдох, ни повторы, потягивая воду, лечь, спать хорошо. \* Изменение использовать кулачки.

**Упражнение второе:** Make кулачки \* разместить их на внутренней стороне коленей. Пресс-кулак наружу и колена внутрь, удерживая 7 секунд (Вы чувствуете напряжение в руках, ногах, животе) , Расслабьтесь, сделайте вдох, ни повторы, потягивая воду, лечь, спать хорошо. \* варьирование использовать плоские ладони.

**Упражнение третье:** Согните руки (90%) на груди свою очередь, уровень левой рукой повышающего подопечные гибочные пальцы, поверните правую руку вниз изгиб пальцев. Блокировочные пальцы плотно. Теперь вытяните руки в противоположном направлении, удерживая за 7 секунд (Вы чувствуете напряжение в пальцах, руках, груди) , Расслабьтесь, сделайте вдох, ни повторы, потягивая воду, лечь, спать хорошо.

**Четвёртое Упражнение:** Согните руки (90%) на уровне груди поворота левой руку вверх палаты, повернуть правую руку в кулак. Поместите кулак в ладонь и надавите в то же время пресс открытой ладонью вверх, удерживая 7 секунд. Обратный, удерживая 7 секунд (Вы чувствуете напряжение в руках, руки, шея, грудь) , Расслабьтесь, сделайте вдох и глоток воды, лечь, спать хорошо. Нет повторы.

Люди с напряженной спиной добавить это упражнение для каждого упражнения: Положите руки на колени. Наклонить голову назад согнуть тогда качаться вперед, не теряя контакта с колен (Вы чувствуете напряжение в руках, спина, живот) , Расслабьтесь, сделайте вдох, 7 повторов, потягивая воду, лечь, спать хорошо.

**Заметка!** Люди, которые сидят много в дневное время. А сделать 1 из ночных упражнений время в ротации каждые 2 часа.

## Это ваше тело! Держите его Fit!

### Утром после 7 часов сна:

Вставай, есть стакан фильтрованной воды, туалет идти, делать «Daily-Fit (Exerci- SES) »Поклонение,Ежедневная молитва“, мыть лицо, руки, завтракаю, одеваюсь. Проверьте «Планировщик». Теперь вы готовы для жизненного опыта.

При переходе на улице носить, защитную одежду и голову, глаза и защиты ноги.

Подходящий сон пытка! Пытка как инструмент опроса не является приемлемой. Мучители были привлечены к ответственности: **МИЗ R7**

Спрос отсутствие внешнего шума в ночное время (Ночной комендантский час) ! Это сообщество правильно! Использование Custodian опекуны CGNAs BS-1 (Стандартное постельное белье) !

### Ночной комендантский час

Человеческое тело не было разработано, чтобы быть ночным образом жизни. Люди злоупотребляют свои силы мозга, чтобы создать ночной образ жизни. Этот образ жизни не является полезным для здоровья. Ночной комендантский необходим для хорошего здоровья.

А 7 час ночного комендантского часа от 14-21 часов (22- 6 часов, 24 часа Раган- часы) является обязательным. Для хорошего здоровья, снижения потребления энергии, уменьшение загрязнения окружающей среды, охраны дикой природы. Снижение уровня преступности, сокращение затрат на правительство, поощряя размножение.

Никто не работает (Все закрыто) за исключением минимального экстренного Personal. Никакая энергия не должна использоваться для аварийной ситуации или обогрева за исключением! 1 радиостанции общественной новостей разрешена все другие развлечения выключены! Нет производство, офис, или розничный торговец не должен работать или использование энергии!

Дома можно использовать отопление (Платье теплое) , охлаждение (Платье свет) в экстремальных погодных условиях.





Ночной комендантский является обязательным. Для благополучия человеческого тела и местного обитания. A Shire навязывает Ночную Curfew через Шир реабилитацию **МИЗ R1** , Рецидивисты передаются провинциальной реабилитация **МИЗ R3** ,

## Ночь-Комендантский в сохранения планеты Земля!

### Планировщик Технические характеристики

Порядок страниц и инструкции: Ежедневно: [Рутинное](#), [Молитва](#), [Fit](#). Контакты: [Чрезвычайная ситуация](#), [Адреса](#). Молитвы: [План](#), [Планировщик](#), [время](#)

планировщик \* страница делится на 2 колонки: 'Строить планы' / «Анализ» \* **Заметка!**  
Еженедельный-Planner: только 52 страниц. Дневной планер: только 365 страниц.

Приложение страниц, инструкции:

Время: [CG Клок](#), [Night-Комендантский](#), [CG Kalender](#), темы [Fun-Day](#)

[Пес-Planner](#): 1 страница только. [Quattro-Planner](#): только 1 страница

### [7Scrolls \(Обзор\)](#) , [Карта](#), [меры](#)

Плюс! [Пустые страницы](#), чтобы записать «идеи».

### Использование :

[Fun-Day](#) анализировать свои действия против текущего плана и введите свои планы на ближайшие 6 дней ([дни 1-6](#)) ,

При использовании планировщика на работе или учебе, не давайте времени "контролировать Вас! [Время](#) не будет использоваться, чтобы поспешить человек. [Тело человеческое](#) не



предназначен для спешки.

Не позволяйте идеи быть забыты или потеряны. Каждый день много идей, как полагают, от и быстро забыли или потеряли. Причина в том, что они где не сохранились, записанные или записаны. **Лучше теряются!**

Память ненадежна, когда речь идет о сохранении и возвращении новых идей. **Носите ноутбук (Планировщик)** или рекордер с вами, и когда идея развивается, сохранить его! Еженедельно файл ваши идеи!

Начало, говоря,:

### планировщик молитва

Уважаемые **1 GOD**, Создатель самой красивой Вселенной Помощи мне план моего ежедневного рутин я буду анализировать и пересмотреть свой план я буду поощрять другие использовать Планировщик Спасибо, мой Planner



Я стараюсь, чтобы использовать его для краткосрочного и долгосрочного планирования для славы **1 GOD** и благо человечества

Эта молитва используется в утренней части из «Daily-Routine»!



## Н Интс

А 7 час ночного комендантского часа от 14-21 часов (**22- 6 часов, 24 часа Рагап- часы**) является обязательным. Для хорошего здоровья, снижения потребления энергии, уменьшение загрязнения окружающей среды и охраны животного мира. **Снижение уровня преступности, сокращение затрат на правительство, поощряя размножение.**

При движении снаружи всегда носить подходящую «Защитную одежду» (**не искусственных волокон нет**, Защищать (**Глаз, волосы, кожа, нога**) человеческое тело от климата, болезней и загрязнения окружающей среды. **Вне нагота дрянной!**

При выполнении Daily Fit использовать здравый смысл о том, как быстро достичь максимальной повторы. **Осуществляя 1 день, а не на следующий не выгодно.** Это ваше тело, держать его в форме!



Повседневность хранитель качества опекуна жизнедеятельности!