Denní rutina

New-Age time-management

1 GOD vytvořil čas opatření začátku a na konci!

A ‚Denní režim' je nezbytné, aby byly splněny ‚Povinnost 2 (Chránit tělo člověka) "A být připraven čelit aktuálním výzvám. Vstát, mají sklenici zlehka zchlazené filtrované vody, jít WC, dělat ‚Daily Fit (cvičení) ',
uctívání ‚Daily Prayer', umýt obličej a ruce, mají snídaně, obléknout. Zkontrolujte, zda vaše ‚Plánovač'. Nyní vaše připraveni na výzvy. "Mít dobrý den, může **1 GOD** požehnat vám' ,

1 GOD čeká slyšet od vás!

Denně Modlitba

Milý **1 GOD** , Tvůrce nejkrásnější vesmíru, pomoz mi být čistý, soucitný a pokorný Použití *7* Svitky jako vodítko:

Budu chránit své výtvory a trestat zlo.

Zastat nespravedlivě napaden, znevýhodnění, slabým a potřebným nakrmit hladové, přístřeší bezdomovci a pohodlí nemocné hlásat:

1 GOD, 1 FAITH, 1 církev Universe Depozitář Strážci Děkuji za dnešek

Váš nejpokornější věrný opatrovník opatrovník (1 Svatý název)
Pro slávu **1 GOD** a dobro lidstva

Tato modlitba se používá každodenní součástí každodenního života, a to samostatně nebo ve skupině v jakémkoliv místě se vám líbí, čelí vycházející slunce zavřené oči. Přednesl na shromáždění.

A ‚Denní režim' zahrnuje čistotu a krmení nejen ‚já', ale všichni ostatní lidé a zvířata v závislosti na vás. Po každém WC návštěvě a před každým krmení umýt ruce. Před každým krmení umýt obličej. Kartáček zuby a umýt celé tělo před ulehnutím do postele.

A ‚Denní režim' zahrnuje být dobrý a potrestat zlo. Být dobrým zahrnuje dělá ' **Nahodilé dobré skutky'.** Být laskavý k já, aby lidi kolem sebe, komunity, ostatních tvorů, lokalita ... **1 GOD**
miluje Random činy laskavosti. Trestat zlo použití pokaždé jen " **Skrze právo dárce Manifest'** jako vodítko.

1000 je let zlo 'se chýlí ke konci! **Buď hodný! Cage Evil!**

Usilovat o to, ‚Seek zisky a aplikovat poznatky', ' **Učte se a Teach'** přenést se životním zážitků ". Učení, výuka předávání Life expe- riences jsou nezbytné k užitečným **1 GOD** příjemný život. Tyto činnosti pomoc při ‚sladění' s místním biotopu a přežití druhů. Hledaná získávání a používání znalostí pomáhá při odpovídání **1 GOD'** to otázky na úsudku-Day.

Daily Fit (cvičení)

Denní cvičení dobrý zdravotní mošt, jsou součástí každodenního života. Jsou-li vyplněny každé ráno. Denní cvičení zvyšuje: všestranný pohody, krevní oběh, mozkovou činnost, trávení potravy, mating- nutkání, svalové tónování, sebevědomí, stimulaci imunitního systému. The 7 cvičení jsou: Hruď, Windmill, zárubně, činka, na kolenou, Hook, otočné , Všech 7 cvičení jsou pro HE, SHE se opakují.

Začněte s 1 opakování, zvýšení na maximálně 21 používání rozumu o tom, jak rychle dosáhnout maximální opakování. Přetrvávající s denními opakování je prospěšná. Cvičení 21 Opakuje 1 den a nevykoná příštího není prospěšné. Po skončení cvičení stát vzpřímeně a dech hluboce a pak výdech na maximum to udělat 3krát. Pokračovat ve svém každodenním životě. **Poznámka !** Nevykonává je známkou zcela bez ohledu na těle, nízké sebevědomí, lenost, ...

Hruď Cvičení 1: Stojan vysoké ramena ohnuta horizontálně na podlahu palce dotyku hrudníku. Přesun ramena dozadu tak daleko, jak je to možné (Nejsou snap) , Potom pohyb ramena do původní polohy ohnuté. Opakovat (21 max) !

Větrný mlýn Cvičení 2: Stojan vysoký, nataženýma stranou horizontálních na podlahu (T-tvar) , Zaměřit svou vizi na jednom místě přímo před sebe. Start pravotočivá (zleva do prava) , Zaměření na vidění bodu, dokud se obracejí tělesných sil, abyste ji ztratit. Držet

soustružení přeorientování co nejdříve. Zachovat otočení k bodu závratě nebo 21 otáček podle toho, co nastane první. Dech hluboce chůzi pár kroků uklidnění sami. **Poznámka!** Začátečník nebo zotavuje z nemoci začínají 1 zase zvyšuje na 21 otáčkách max.

Varování, vždy zastavit, když začínají pociťovat závrať.

Rám dveří Cvičení 3: Stojan vzpřímený v otevřeném dveřním rámu s nohama hip šířku ramen lokty ohýbat vzhůru v pravém úhlu (90 °, tvar trojzubce) , Press lokty proti stranách dveřního rámu, dokud neucítíte napětí mezi lopatkami, hold (Počet 10) , uvolnit napětí. Po uvolnění tahu nádech nosem rovnoměrně naplnění plic do max, držení (Počet 3) A pak pomalu vydechujte ústy do max.

Činka Cvičení 4: 1 činka se použije HE (4 kg) SHE (2 kg) , Nepoužívají 2 činky. Stojan vzpřímený s nohama hip šířku ramen loktů do stran dlaně směřují dopředu. Vyzvednout činka s levou rukou v ohybu lokte do předloktí je v pravém úhlu (90 ° C) Pomalu stlačte biceps, zvedání činka směrem k rameni prostoru (Počet 3) , Pak pomalu snižovat činky do výchozí polohy, **opakovat** (1-7) , Změní na pravou ruku, **opakovat** (1-7) ,

Klečící Cvičení 5: Klekněte si na prayermat tělo vzpřímené, ruce pevně umístěny na hýždě. Sklon hlavy dopředu, dokud brada dotkne hrudníku. Nyní se pomalu tip hlavu dozadu tak daleko, jak to půjde, zároveň se opřít v nejvyšší možné míře udržet své ruce pevně na hýždích.
Opakovat (21 max) !

Háček Cvičení 6: Na prayermat (Chránit před chladem) ležet rovně na zádech, prodloužená paže dlaněmi dolů proti tělu. Nyní se pomalu nakloňte hlavu vpřed rozšířené zbraně dlaně dolů proti těla. Nyní se pomalu stoupání hlavu dopředu, dokud brada dotkne hrudníku zároveň zvedněte nohy, kolena rovné, svislé (90 ° C) držet (Počet 3) , Pak se pomalu vraťte (Hlava, nohy) na začátek. Opakovat (21 max) !

otočný čep E xercise 7: Na prayermat (Chránit před chladem) ležet rovně na zádech, prodloužená paže dlaněmi dolů. Nyní kolenou podpatky dotykový ing hýždě. Udržet dlaně pevně na mat otočných kolen doprava, dokud se dotýkají podložky. Pak otočná kolena doleva dotýká podložky. Opakujte pravé a levé otočné počítat každou levé otočné. Činit 21!

Po dokončení denní nošení. Dát si sklenku (0,2 l) z lehce zchlazené filtrované vody.

Daily výživa

Denně musí mít, je pitná voda. Voda je chladný odfiltruje, nápoj sklenka (0,2 l) 7 ti mes (Ráno, snídaně, brzy den-snack, oběd, pozdní denní snack, večeře, noční) , Celkem 1.4L

The 7 sklenice vody mohou být doplněny další nápoje na bázi vody: Ground-Coffee, Kakaový prášek, černý čaj, bylinné čaje-Green-Tea. Ty mohou být podávány horký nebo studený. Zeleninové šťávy-jsou dobré. No Ovocné šťávy, ne limonáda! Diety Největším

Ne! je **Fruktóza!**

Každý týden den musí mít téma: např Den 1: Zelenina;
Den 2: Drůbež; Day3: Savec; Uprostřed týdne: Plaz; Day5: Plody moře;
Víkend: Ořechy, semena; Zábavný den: hmyz ,

Snídaně zahrnuje, Chléb, med, bylinky, koření, vejce, cibule, ..

Early Snack zahrnuje, Chleba, margarín, bylinky, koření, strouhaný sýr, cibule, ..

Oběd zahrnuje, má zahrnovat salát, ...

Pozdní Snack zahrnuje, Ovoce a nebo ořechy a nebo bobulí.

Večeře zahrnuje, Zelenina, Day-theme, ...

7 Potraviny, které by měly být konzumovány denně: houby (houba) Zrna, (Ječmen čočka, kukuřice, oves, proso, quinoa, rýže, žito, čirok, pšenice) Horké, papriky, cibule (Hnědý, pažitka, česnek, zelená, pórek, červené, pružina) , Pars- Ley, Sweet-paprika, zelenina (chřest, fazole, brokolice, mrkev, květák, kapusta, ..). Dieta-No-No to: Vyrobeno potraviny, Genetické modifikované potraviny .. **Poznámka!** Před každým krmiva uctíváte:

1 GOD čeká slyšet od vás!

Děkuji Modlitba

Milý **1 GOD** , Tvůrce nejkrásnější vesmíru Děkuji za zásobování s denní pití a potravin Living od vaší poslední zprávy

Snažím se si zaslouží potravu každý den Mohu být ušetřen agonizace žízeň a znecitlivující bolesti Hunger

Váš nejpokornější věrným strážcem-opatrovník (1 Svatý název)
Pro slávu 1 GOD a dobro lidstva

Používat tuto modlitbu před každým krmení!

při krmení **vyhýbat se** nezdravá výživa: Alkohol, umělá sladidla, fruktóza (Glukóza, cukr) , Genetické modifikované potraviny (GM) , Vyrobeno-food, ... Mastné, slané, sladké občerstvení. Pití sycené oxidem uhličitým obsahuje: alkohol, kofein, Kola, sodný, sladidlo!

Zbytek je nutná pro přežití a dobré zdraví. Hlavním Zbytek je ' **Spát'.**
Sleep končí na denním pořádku. 1 hodina by uplynulo od krmiva a čištění. uctívat " **Sleep Prayer'.** Chcete-li získat klidný spánek revitalizační ložnice musí být co nejtmavší. Absence vnitřní a vnější hluk je třeba. Noční zákaz vycházení je to možné. ' **Hrabství'**

implementovat ‚noční zákaz vycházení'.

1/3 z každodenního tráví vleže, část to znamená spaní. Přežít Spánek potřeb člověka a tělo! 7 hodin by měl dělat.

Existují předpoklady před vleže spát.

Mělo by být tmavé, by mělo být v noci. Chcete-li získat klidný spánek revitalizační ložnice musí být co nejtmavší. Absence vnitřní a vnější hluk, je třeba ‚Shire' musí zavést ‚noční zákaz vycházení'.

1 hodina měla uplynulo od posledního krmiva. Kartáček zuby a umýt celé tělo před ulehnutím do postele. Uctívání 'Sleep-Prayer'.

1 GOD čeká slyšet od vás!

Spát Modlitba

Milý 1 GOD , Tvůrce nejkrásnější vesmíru Chránit mě, když jsem nejzranitelnější Protect me ze znepokojivých a zlé myšlenky Nech mě mají uklidňující, léčivé a revitalizační spánek nenechte se bát narušit mé sny a spánek Nechte mě jen vzpomenout na sladké sny pro slávu z 1 GOD a dobro lidstva

Tato modlitba je používán před spaním!

Mají pitnou sklo (Ne plast) naplněné 0,2l filtrované vody (Přidáno nic) na každém nočním stolku. Každý večer před spaním dát skleničku na noční stolek. **Poznámka!** Pít během noci pokaždé po vás navštívil toaletu, a když má sucho v krku, pít zbytek při vstávání ráno.

Have 1 Goldtone skleněnou mísu (Pouze 1 na zdvojnásobí) obsahující bylinný lektvar (Aroma therapie) na boční okno nočním stolku !

Je normální mít 2 spí s přestávky mezi tím. Byste měli vstávat (Např jít na toaletu) Při návratu sedět na okraji lůžka, pít vodu. Proveďte následující cvičení (Všechna cvičení jsou prováděny, zatímco sedí na posteli v okrajové kolena rameno daleko od sebe) , Pokaždé, když se dostanete až provést jiný cvičení.

1. Cvičení: Položte dlaně * z rukou proti vnější straně kolena. Tiskové ruce dovnitř a ven, kolena drží 7 vteřin
(Cítíte napětí v pažích, nohou, plec) , Relaxovat, nadechnout, bez opakování, popíjet vodu, lehnout, spát dobře. * variace použít pěsti.

2. Cvičení: Spínací pěsti * umístěte je na vnitřní straně kolena. Tiskové pěsti směrem ven a kolena dovnitř, držte 7 vteřin (Máte pocit napětí v ruce, nohy, břicho) , Relaxovat, nadechnout, bez opakování, popíjet vodu, lehnout, spát dobře. * variace pro plochý dlaně.

3. Cvičení: Bend ramena (90%) na druhé straně hrudi levé ruky up- oddělení ohýbání prstů, zase pravou ruku směrem dolů ohýbání prstů. Blokovací prsty sevřené. Nyní vytáhnout ruce v opačném směru, držet 7 sekund (Máte pocit napětí v prsty, paže, hrudník) , Relaxovat, nadechnout, bez opakování, popíjet vodu, lehnout, spát dobře.

4. Cvičení: Bend ramena (90%) Na úrovni hrudníku odbočit vlevo ruku up-odděleních obrátit pravou ruku v pěst. Místo pěst do ruky a stiskněte tlačítko se zároveň tiskové otevřenou rukou směrem nahoru, drží 7 sekund. Vzad, podržte 7 sekund (Máte pocit napětí v ruce, paže, krku, hrudníku) , Relaxovat, nadechnout a napít vody, lehnout, spát dobře. Žádné opakování.

Lidé s napjatou zadní přidat toto cvičení pro každého cvičení: Položte ruce na kolena. Tilt head back bend tenkrát houpat dopředu, aniž by ztratil kontakt s koleny (Máte pocit napětí v ruce, záda, břicho) , Relaxovat, nadechnout, 7 opakuje, popíjet vodu, lehnout, spát dobře.

Poznámka! Lidé, kteří sedí hodně během denní doby. Jsou k tomu 1 z Dobrou časových cvičení v rotaci každé 2 hodiny.

Je to vaše tělo! Nech si to Fit!

V dopoledních hodinách po 7 hodinách spánku:

Vstát, mají sklenici filtrované vody, jít WC, dělat ‚Daily-Fit (Exerci- SES) 'Uctívání 'Daily-Prayer', umýt ruce, obličej, nasnídat, obléknout. Zkontrolujte, zda vaše ‚Plánovač'. Nyní je váš připraven pro Life-zkušenosti.
Při jízdě venku nosit ochranný oděv a hlavy, zraku a ochranu nohy.

Srážková spánek je mučení! Mučení jako vyšetřovací nástroj je nepřijatelné. Mučení jsou zodpovědní: **SLEČNA R7**

Poptávka absence vnějšího hluku v noci (Noční zákaz vycházení) ! Je to komunita pravdu! Kustod Guardian využití: CGNAs BS-1 (Lůžkoviny standard) !

Noční zákaz vycházení

Lidské tělo nebyl navržen tak, aby noční. Lidé zneužila svou sílu mozku vytvořit noční životní styl. Tento životní styl není prospěšné pro dobré zdraví. Noční zákaz vycházení je potřeba pro dobré zdraví.

7hodina noční vycházení od 14-21 hodin (22- 6 hodin, 24 hodin Pagan- hodiny) je povinná. Pro dobré zdraví, snížení energetické Spotřeba energie, snížení znečištění, ochrany volně žijících živočichů. Snížení kriminality, což snižuje náklady na vládě, podpořit násobení.

nikdo díla (Vše je uzavřeno) leč minimální nouzové Osobní. Žádná energie je třeba použít kromě nouze nebo vytápění! 1 veřejná Zprávy rozhlasová stanice nemá všechny ostatní možnosti zábavy je vypnutý! No výroba, kancelář, nebo prodejce je provozovat nebo využití energie!
Domovy mohou používat topení (Šaty teplé) chladící (Šaty světlo) v extrémním počasí.

Noční zákaz vycházení je povinná. Pro blaho lidského těla a místního prostředí. A Shire prosazuje noční zákaz vycházení přes Shire Rehabili- taci **SLEČNA R1 ,** Recidivisté jsou přenášeny na zemském rehabilitace **SLEČNA R3 ,**

Noční zákaz vycházení, aby save Planeta Země!

plánovač Specifikace

Pořadí stránek a pokyny: Denně: Rutina, modlitba, Fit. Kontakty: Nouzový, Adresy. modlitby: Plán, Plánovač, Time

projektant * Stránka je rozdělena na 2 sloupcích: 'Plán' / 'Analyzovat' * **Poznámka!**
Týdenním Planner: Pouze 52 stran. Denní plánovač: jen 365 stran.

Dodatek stran, instrukce:
Čas: CG Klock, noční zákaz vycházení, CG Kalender, Fun-Day témata

Pesach-Planner: pouze 1 strana. Quattro-Planner: pouze 1 strana

7Scrolls (Přehled) , Mapa, Opatření

Plus! Prázdné stránky zapsat ‚Myšlenky'.

využití:

Fun-Day analyzovat své akce proti stávajícím plánu a zadat své plány pro nadcházející 6 dní (dny 1-6) ,

Používáte-li Planner v práci nebo ve studiu nenechte ‚Time' řídit You! Čas není mají být použity, aby si pospíšil lidí. Tělo člověka není

určený pro spěchala.

Nenechte myšlenky se zapomněli nebo ztratili. Každý den spousta nápadů jsou myšlenka off a rychle zapomněli nebo ztratili. Důvodem je zač, kde není zachovalý, zaznamenaný nebo napsáno. Nejlepší jsou ztraceny!

Paměť je nespolehlivá, pokud jde o zachování a rozvíjení nových myšlenek. Noste s sebou notebook (Plánovač) nebo záznamník s vámi, a když nápad rozvíjí, zachovat to! Týdenní file vaše nápady!

Začněte tím, že říká:

projektant Modlitba

Milý 1 GOD , Tvůrce nejkrásnější vesmíru, pomoz mi plánovat svou denní rutinu budu analyzovat a zkontrolovat můj plán budu podporovat ostatní, aby pomocí Plánovače Děkuji za mého Planner

Snažím se používat jej pro krátkodobé a dlouhodobé plánování ke slávě 1 GOD a dobro lidstva

Tato modlitba je používán v dopolední části programu ‚Daily-Routine'!

H ints

7hodina noční vycházení od 14-21 hodin (22- 6 hodin, 24 hodin Pagan- hodiny) je povinná. Pro dobré zdraví, snížení energetické Spotřeba energie, snížení znečištění a ochraně volně žijících živočichů. Snížení kriminality, což snižuje náklady na vládě, podpořit násobení.

Při jízdě mimo noste Ochranné oděvy " (žádné umělé vlákna) , Chránit (Oči, vlasy, pleť, nohy) lidské tělo od klimatu, nemoci a znečištění. Mimo nahota je kýčovitý!

Při Daily Fit použití zdravého rozumu na to, jak rychle dosáhnout maximální opakování. Cvičení 1 den a ne příští není prospěšné. Je to vaše tělo, udržovat ji fit!

Každodenní rutina opatrovník kvalita strážcem života adrenalinu!