

Rutinitas harian

New-Age time-management

1 ALLAH menciptakan waktu untuk mengukur Awal dan Akhir!

A 'Harian rutin' adalah penting untuk bertemu 'Kewajiban 2 (Melindungi tubuh manusia) 'Dan siap menghadapi tantangan yang akan datang. Bangunlah, memiliki segelas air ringan dingin disaring, pergi toilet, melakukan 'Harian Fit (Latihan) ', ibadah 'Doa Harian', mencuci muka dan tangan, sarapan, berpakaian. Periksa 'Planner' Anda. Sekarang Anda siap untuk tantangan. 'Memiliki baik-hari, mungkin 1 ALLAH diberkatilah Anda' .

1 TUHAN sedang menunggu untuk mendengar dari Anda!

Harian Doa

terhormat 1 ALLAH . Pencipta Alam Semesta Bantuan yang paling indah saya menjadi bersih, penuh kasih dan rendah hati Menggunakan 7 Gulungan sebagai panduan:



Aku akan melindungi kreasi Anda dan Menghukum Jahat.

Berdiri untuk tidak adil diserang, dirugikan, lemah dan miskin Feed lapar, penampungan tunawisma dan kenyamanan sakit Warta:

1 ALLAH, 1 IMAN, 1 Gereja, Universe Wali Kustodian Terima kasih untuk hari ini

rendah hati setia wali Anda yang paling kustodian (1st nama)

Untuk Kemuliaan 1 ALLAH dan Baik of Humankind

Doa ini digunakan sehari-hari bagian dari rutinitas sehari-hari, sendiri atau dalam kelompok di setiap tempat yang Anda sukai, menghadapi mata matahari terbit ditutup. Dibacakan di Gathering.



A 'Harian rutin' termasuk kebersihan dan makan tidak hanya dari 'I' tapi semua orang lain dan makhluk tergantung pada Anda. Cuci tangan setelah setiap kunjungan toilet dan sebelum setiap pakan. Cuci muka sebelum setiap pakan. Sikat gigi dan mencuci seluruh tubuh sebelum tidur.

A 'Harian rutin' termasuk menjadi baik dan menghukum kejahatan. Menjadi baik melibatkan melakukan ' **Acak bertindak Kebaikan**. Jadilah baik kepada saya, untuk orang-orang di sekitar Anda, masyarakat, makhluk lain, habitat ... **1 ALLAH** mencintai Acak bertindak Kebaikan. **Menghukum penggunaan setiap Evil ' Hukum- Pemberi Manifest'** sebagai panduan.

1000 dari tahun 'jahat' yang akan segera berakhir! **Be Good! Cage Jahat!**

Berusaha untuk 'Carilah, gain dan menerapkan Pengetahuan', ' **Pelajari & Mengajar**', lulus pada 'Life-pengalaman'. Belajar, Mengajar menyampaikan Hidup experiences sangat penting untuk berguna **1 ALLAH** kehidupan yang menyenangkan. **Kegiatan ini membantu dalam 'harmonisasi' dengan habitat lokal dan kelangsungan hidup spesies. Mencari mendapatkan dan menerapkan pengetahuan membantu dengan penjawab 1 ALLAH' s pertanyaan pada Penghakiman-hari.**



Harian Fit (latihan)

Harian latihan suatu keharusan kesehatan yang baik, adalah bagian dari rutinitas sehari-hari. Mereka menyelesaikan setiap pagi. latihan sehari-hari meningkatkan: serba kesejahteraan, sirkulasi darah, aktivitas otak, pencernaan makanan, dorongan mating-, toning otot, harga diri, stimulasi **sistem kekebalan tubuh**. **7 Latihan: Dada, Windmill, bingkai pintu, halter, Berlutut, kait, putar** . **Semua 7 latihan adalah untuk HE, SHE sebuah diulang.**

Mulailah dengan 1 berulang, peningkatan maksimum 21. Gunakan akal sehat pada seberapa cepat untuk mencapai mengulangi maksimal. Bertahan dengan mengulangi sehari-hari adalah menguntungkan. Berolahraga 21 mengulangi 1 hari dan tidak berolahraga berikutnya tidak menguntungkan. Setelah menyelesaikan latihan berdiri tegak dan napas dalam-dalam kemudian menghembuskan napas secara maksimal melakukan hal ini 3 kali. Lanjutkan dengan rutinitas harian Anda. **Catatan ! Tidak berolahraga adalah tanda total mengabaikan bagi tubuh, rendah diri, kemalasan, ...**

Dada Latihan 1: Berdiri lengan tinggi membungkuk horisontal ke lantai jempol menyentuh dada. Langkah lengan kembali sejauh mungkin (**Tidak mengambil**) . Kemudian menggerakkan tangan ke posisi membungkuk asli. **Ulang (21 max) !**

Kincir angin Latihan 2: Berdiri tegak, lengan terentang ke samping hori- zontal ke lantai (**T-bentuk**) . Fokus visi Anda pada satu titik lurus ke depan. Mulai memutar searah jarum jam (**kiri ke kanan**) . Berfokus pada titik visi sampai pasukan tubuh mengubah Anda kehilangan itu. Menjaga

berbalik memfokuskan kembali sesegera mungkin. Tetap berpaling ke titik pusat atau 21 putaran mana yang 1. Napas dalam-dalam berjalan beberapa langkah memantapkan diri. **Catatan!** Pemula atau sembuh dari penyakit dimulai dengan 1 gilirannya meningkat menjadi 21 bergantian max.

Peringatan, selalu berhenti ketika mulai merasa pusing.

Kusen pintu Latihan 3: Berdiri tegak di buka bingkai pintu dengan kaki pinggul lebar siku terpisah menekuk ke atas di sudut kanan (90 °, bentuk trisula) . Tekan siku terhadap sisi bingkai pintu sampai Anda merasakan ketegangan antara tulang belikat, terus (Count 10) , Melepaskan ketegangan. Setelah melepaskan ketegangan menghirup melalui hidung secara merata mengisi paru-paru ke max, terus (Count 3) , Lalu perlahan-lahan menghembuskan napas melalui mulut ke max.

Barbel Latihan 4: 1 dumbbell digunakan HE (4kg) , SHE (2kg) . **Jangan gunakan 2 Dumbbells.** Berdiri tegak dengan kaki pinggul lebar siku terpisah untuk telapak tangan sisi Anda menghadap ke depan. Angkat dumbbell dengan tangan kiri menekuk siku Anda sampai lengan bawah berada pada sudut yang tepat (90 °) Perlahan memeras bicep, angkat dumbbell ke arah bahu ditahan (Count 3) , Kemudian perlahan-lahan menurunkan dumbbell ke posisi awal, ulang (1-7) . Ubah ke lengan kanan, ulang (1-7) .

berlutut Latihan 5: Berlutut pada tegak prayermat tubuh, tangan tegas ditempatkan melawan pantat. kepala miring ke depan sampai dada menyentuh dagu. Sekarang perlahan ujung kepala kembali sejauh itu akan pergi, pada saat yang sama kembali ramping sejauh mungkin menjaga perusahaan tangan Anda pada bokong.

Ulang (21 max) !

Menghubungkan Latihan 6: Pada prayermat sebuah (Melindungi dari dingin) berbaring telentang, diperpanjang telapak tangan turun terhadap tubuh. Sekarang perlahan-lahan miring kepala ke depan lengan diperpanjang telapak tangan turun terhadap tubuh. Sekarang perlahan-lahan kepala miring ke depan sampai dagu menyentuh dada pada saat angkat sama kaki, lutut lurus, vertikal (90 °) memegang (Count 3) , Lalu perlahan-lahan kembali (Kepala, kaki) untuk mulai. Ulang (21 max) !

Memutar E xercise 7: Pada prayermat sebuah (Melindungi dari dingin) berbaring telentang, diperpanjang telapak tangan ke bawah. Sekarang lutut ditekuk heels touch ing pantat. Menjaga telapak tangan teguh pada lutut tikar putar ke kanan sampai mereka menyentuh tikar. Kemudian lutut putar ke kiri menyentuh matras. Ulangi kanan dan putar kiri menghitung setiap putar kiri. **Apakah 21!**

Setelah menyelesaikan fit setiap hari. **Memiliki gelas (0.2l) dari ringan dingin disaring air.**

harian Gizi

Harian harus memiliki, adalah air minum. Air dingin disaring, minum kaca (0.2l) 7 ti mes (Pagi, sarapan, awal camilan hari-, makan siang, akhir hari-makanan ringan, makan malam, malam) . Sebanyak 1.4l



The 7 gelas air dapat dilengkapi dengan minuman berbasis air lainnya: Tanah-kopi, bubuk Cocoa-, Black-Tea, Herbal-Teh, Green-Tea. Ini dapat disajikan panas atau dingin. Sayur-Jus yang baik. Tidak ada buah-jus, tidak ada limun! Diet terbesar

Tidak! adalah Fruktosa !

Setiap minggu-hari perlu memiliki tema: misalnya Hari 1: **Sayuran**;
Hari ke-2: **unggas**; Hari ke-3: **mamalia**; Pertengahan minggu: **Reptil**; Day5: **Makanan laut**;
Akhir pekan: **Kacang-kacangan, biji**; Hari yang menyenangkan: **serangga** .

Sarapan termasuk, Roti, Madu, Herbal, Rempah-rempah, telur, bawang merah, ..

Snack awal meliputi, Roti, Margarin, Herbal, Rempah-rempah, keju parut, bawang, ..

Siang meliputi, adalah untuk menyertakan Salad, ...

Akhir Snack meliputi, Buah dan atau Kacang-kacangan dan atau berry.



Makan malam termasuk, **Sayuran, Hari-tema, ...**

7 Makanan yang harus dimakan setiap hari: jamur (jamur) , Grains (Barley miju-miju, jagung, gandum, millet, quinoa, beras, gandum, sorgum, gandum) , Hot Chillies, Bawang (Coklat, daun bawang, bawang putih, hijau, daun bawang, merah, musim semi) , Pars- ley, Sweet-Capsicum, Sayuran (Asparagus, kacang-kacangan, brokoli, wortel, kembang kol, kubis, ..). Diet-No-No ini: Diproduksi-makanan, genetik dimodifikasi makanan .. **Catatan!**
Sebelum setiap umpan Anda menyembah:

1 TUHAN sedang menunggu untuk mendengar dari Anda!

Terima kasih Doa

terhormat **1 ALLAH** . Pencipta Alam Semesta paling indah Terima kasih untuk memasok saya dengan minuman harian dan Living pangan dengan pesan terbaru Anda

Saya berusaha untuk layak makanan setiap hari Semoga aku terhindar agonising haus dan mati rasa Hunger nyeri



paling rendah hati yang setia kustodian-wali Anda (1st nama)
Untuk Kemuliaan 1 ALLAH dan Baik of Humankind

Gunakan doa ini sebelum setiap umpan!



ketika makan **menghindari** tidak sehat Gizi: Alkohol, pemanis buatan, Fruktosa (**Glukosa, gula**), Genetik dimodifikasi makanan (**GM**), Diproduksi-makanan, ... Berminyak, asin, manis makanan cepat saji. Berkarbonasi minum yang mengandung: Alkohol, Kafein, Kola, natrium, pemanis!



Istirahat yang dibutuhkan untuk kelangsungan hidup dan kesehatan yang baik. Sisanya utama adalah '**Tidur**'. Sleep berakhir rutinitas harian. 1 jam harus telah berlalu sejak pakan dan pembersihan. menyembah '**Tidur Doa**'. Untuk mendapatkan tenang revitalisasi tidur kamar tidur harus gelap seperti mungkin. Tidak adanya suara internal dan eksternal adalah suatu keharusan. Malam-Jam malam membuat ini mungkin. '**Shire**' menerapkan 'Malam-jam malam'.

1/3 sehari-hari dihabiskan berbaring, bagian dari entails ini tidur. Untuk bertahan hidup kebutuhan manusia-tubuh Sleep! 7 jam harus melakukan.

Ada prasyarat sebelum berbaring tidur.

Ini harus gelap, harus malam. Untuk mendapatkan tenang revitalisasi tidur kamar tidur harus gelap seperti mungkin. Tidak adanya suara internal dan eksternal adalah suatu keharusan 'Shire' harus menerapkan 'Malam-jam malam'.

1 jam harus telah berlalu sejak pakan lalu. Sikat gigi dan mencuci seluruh tubuh sebelum tidur. Ibadah 'Sleep-Doa'.

1 TUHAN sedang menunggu untuk mendengar dari Anda!

Tidur Doa

terhormat **1 ALLAH**. Pencipta Alam Semesta paling indah Lindungi saya ketika saya paling rentan saya Protect dari pikiran meresahkan dan Jahat Biarkan aku memiliki tenang, penyembuhan dan revitalisasi tidur Jangan biarkan khawatir mengganggu impian saya dan tidur Biarkan aku hanya mengingat mimpi manis Untuk Kemuliaan dari **1 ALLAH** dan Baik of Humankind



Doa ini digunakan sebelum pergi ke Sleep!



Memiliki Minum-kaca (**Tidak ada plastik**) diisi dengan 0.2l air disaring (**Tidak ditambahkan**) di setiap meja samping tempat tidur. Setiap malam sebelum tidur meletakkan gelas di meja samping tempat tidur. **Catatan!** Minum pada malam setiap kali setelah Anda mengunjungi toilet dan ketika memiliki tenggorokan kering, sisanya minum ketika bangun di pagi hari.

Memiliki 1 Goldtone mangkuk kaca (**1 hanya untuk ganda**) mengandung ramuan herbal (**Aroma therapie**) pada jendela sisi meja samping tempat tidur !

Itu adalah normal untuk memiliki 2 tidur dengan istirahat di-antara. Jika Anda bangun (**Misalnya untuk pergi ke toilet**) , Untuk kembali duduk di tepi tempat tidur ini, minum air. Lakukan latihan berikut (**Semua latihan dilakukan sambil duduk di tepi lutut bahu tidur ini lebar**) . Setiap kali Anda bangun melakukan latihan yang berbeda.

1 Latihan: Tempatkan telapak * tangan Anda terhadap luar lutut. tangan pers dalam dan lutut luar, terus 7 detik

(Anda merasakan ketegangan di lengan, kaki, bahu) . Rileks, ambil napas, tidak mengulangi, menyesap air, berbaring, tidur dengan baik. * variasi menggunakan tinju.

2 Latihan: tinju make * menempatkan mereka terhadap bagian dalam lutut Anda. tinju pers luar dan lutut ke dalam, terus 7 detik (**Anda merasakan ketegangan di lengan, kaki, perut**) . Rileks, ambil napas, tidak mengulangi, menyesap air, berbaring, tidur dengan baik. * variasi menggunakan telapak tangan datar.

3 Latihan: lengan Bend (**90%**) di dada tingkat turn bangsal tangan kiri up membungkuk jari, berbelok kanan ke bawah lentur jari. jari interlock ketat. Sekarang tarik tangan di arah yang berlawanan, tahan 7 detik (**Anda merasakan ketegangan di jari, lengan, dada**) . Rileks, ambil napas, tidak mengulangi, menyesap air, berbaring, tidur dengan baik.

4 Latihan: lengan Bend (**90%**) di tingkat dada belok kiri tangan up bangsal, putar tangan kanan ke tangan. Tempatkan tinju ke tangan dan tekan ke bawah pada saat yang sama pers tangan terbuka ke atas, tahan 7 detik. Sebaliknya, tahan 7 detik (**Anda merasakan ketegangan di tangan, lengan, leher, dada**) . Bersantai, mengambil napas dan menghirup air, berbaring, tidur dengan baik. Tidak mengulangi.

Orang dengan kembali tegang menambahkan latihan ini untuk setiap latihan: Letakkan tangan di atas lutut. Tilt tikungan kepala kembali kemudian batu ke depan tanpa kehilangan kontak dengan lutut (Anda merasakan ketegangan di lengan, punggung, perut) . Rileks, ambil napas, 7 mengulangi, menyesap air, berbaring, tidur dengan baik.

Catatan! Orang-orang yang duduk di banyak selama hari-waktu. Apakah untuk melakukan 1 latihan waktu malam-di rotasi setiap 2 jam.

Ini tubuh Anda! Tetap Fit!

Di pagi hari setelah 7 jam tidur:

Bangunlah, memiliki segelas air disaring, pergi toilet, melakukan 'Harian-Fit (Exercises)', Ibadah 'Harian-Doa', mencuci muka, tangan, sarapan, berpakaian. Periksa 'Planner' Anda. Sekarang Anda siap untuk Hidup-pengalaman.

Ketika keluar rumah pakai, pakaian pelindung dan kepala, mata dan perlindungan kaki.

Pemotongan tidur penyiksaan! Penyiksaan sebagai alat interogasi tidak dapat diterima. Penyiksa harus bertanggung jawab: **NONA R7**

Permintaan tidak adanya kebisingan eksternal di malam hari (Malam-jam malam) ! Ini adalah hak masyarakat! Kustodian Wali penggunaan: CGNAs BS-1 (Tempat tidur standar) !

Malam-jam malam

Tubuh manusia tidak dirancang untuk menjadi aktif di malam hari. Manusia disalahgunakan kekuatan otak mereka untuk menciptakan gaya hidup nokturnal. Gaya hidup ini tidak bermanfaat bagi kesehatan yang baik. Malam-jam malam diperlukan untuk kesehatan yang baik.

Sebuah 7 jam Malam-jam malam 14-21 jam (22- 6 jam, 24 jam Pagan- jam) adalah wajib. Untuk kesehatan yang baik, pengurangan energi tion consump-, pengurangan polusi, perlindungan satwa liar. Pengurangan dalam kejahatan, mengurangi biaya pemerintah, mendorong perkalian.

karya tidak ada (Semuanya tertutup) kecuali pribadi darurat minimum. Tidak ada energi yang akan digunakan kecuali untuk darurat atau pemanasan! 1 stasiun radio berita umum diperbolehkan semua hiburan lainnya dimatikan! Tidak manufaktur, kantor, atau pengecer adalah untuk beroperasi atau penggunaan energi!

Rumah dapat menggunakan pemanas (berpakaian hangat) , pendinginan (Dress light) dalam cuaca ekstrim.



Malam-jam malam adalah wajib. Untuk kesejahteraan tubuh manusia dan Habitat lokal. Sebuah Shire memberlakukan Malam-Jam malam melalui Shire Rehabilitasi **NONA R1** . Ulangi pelanggaran diteruskan ke Rehabilitasi Provinsi **NONA R3** .

Malam-Jam malam untuk Hemat Planet Bumi!

Spesifikasi Planner

Urutan Pages & petunjuk: Harian: Rutin, Doa, Fit. kontak:
Keadaan darurat, Alamat. doa: Rencana, Planner, Waktu

Perencana * Halaman dibagi menjadi 2 kolom: 'Rencana' / 'Menganalisa' * **Catatan!**
Rencana mingguan: 52 halaman saja. Perencana harian: 365 halaman saja.

Lampiran dari Pages, petunjuk:
Waktu: CG Klock, Malam-Jam malam, CG Kalender, tema Fun-Day

Paskah-Planner: 1 halaman saja. Quattro-Planner: 1 halaman saja

7Scrolls (Gambaran) , Peta, Tindakan

Plus! halaman kosong untuk menuliskan 'Ide'.

penggunaan:

Fun-Day menganalisis tindakan Anda terhadap rencana saat ini dan masukkan rencana Anda untuk 6 hari mendatang (Hari 1-6) .

Bila menggunakan Perencana Anda di tempat kerja atau studi jangan biarkan 'Time' mengendalikan Anda! Waktu tidak akan digunakan untuk bergesang orang. Tubuh manusia tidak

dirancang untuk bergegas.

Jangan biarkan Situs dilupakan atau hilang. Setiap hari banyak ide diperkirakan off dan cepat dilupakan atau hilang. Alasannya karena mereka di mana tidak diawetkan, direkam atau ditulis. Yang terbaik hilang!

Memori tidak dapat diandalkan ketika datang untuk melestarikan dan memelihara ide-ide baru. Membawa notebook (**perencana**) atau perekam dengan Anda dan ketika ide berkembang, melestarikannya! File Weekly ide-ide Anda!

Mulai dengan mengatakan:

Perencana Doa

terhormat **1 ALLAH** . Pencipta Alam Semesta Bantuan yang paling indah saya merencanakan saya Harian rutin saya akan menganalisa dan meninjau rencana saya akan mendorong orang lain untuk menggunakan Perencana sebuah Terima kasih, untuk Perencana saya



Saya berusaha untuk menggunakannya untuk perencanaan jangka pendek dan panjang Untuk Kemuliaan **1 ALLAH** dan kebaikan umat manusia

Doa ini digunakan di bagian pagi 'Harian-rutin'!



H ints

Sebuah 7 jam Malam-jam malam 14-21 jam (**22- 6 jam, 24 jam Pagan- jam**) adalah wajib. Untuk kesehatan yang baik, pengurangan energi tion consump-, pengurangan polusi & perlindungan satwa liar. Pengurangan dalam kejahatan, mengurangi biaya pemerintah, mendorong perkalian.

Ketika pergi ke luar selalu memakai cocok 'Pakaian pelindung' (**Tidak ada serat buatan**) . Untuk melindungi (**Mata, rambut, kulit, kaki**) yang humanbody dari iklim, penyakit dan polusi. Di luar ketelanjangan adalah sampah!

Ketika melakukan Harian Fit penggunaan akal sehat pada seberapa cepat untuk mencapai mengulangi maksimal. Berolahraga 1 hari dan tidak berikutnya tidak menguntungkan. Ini tubuh Anda, tetap fit!



rutinitas sehari-hari kualitas wali kustodian aktivitas hidup!