

# Denní rutina

## New-Age time-management

### 1 BŮH vytvořil čas na měření začátku a konce!

Ke splnění „Povinnosti 2“ je nezbytná „denní rutina“ (Chraňte lidské tělo), a buďte připraveni čelit nadcházejícím výzvám. Vstaňte, dejte si sklenici mírně vychlazené filtrované vody, jděte na toaletu a udělejte Daily Fit (cvičení), uctívejte „Denní modlitbu“, umyjte si obličej a ruce, snídejte, oblékněte se. Zkontrolujte svého „plánovače“. Nyní jste připraveni na výzvy. "Přeji vám dobrý den, květen." 1 BŮH žehnej ti '.

### 1 BŮH čeká, až se ozve!

#### Denně Modlitba

Milý 1 BŮH, Tvůrce nejkrásnějšího vesmíru  
Pomozte mi být čistý, soucitný a pokorný pomocí 7  
Svitky jako průvodce:  
Budu chránit vaše výtvořiny a trestat zlo.



Postavte se nespravedlivě napadeným, znevýhodněným, slabým a potřebným  
Nakrmte hladové, ukryjte bezdomovce a uklidněte se  
Vyhlásit:

1 BŮH, 1 VÍRA, 1 Církev, strážci vesmíru Děkuji za dnešek

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

Tato modlitba se používá každodenní součástí každodenní rutiny, samostatně nebo ve skupině na jakémkoli místě, kde se vám líbí, čelem k vycházejícímu slunci zavřenými očima.  
Předneseno na shromáždění.



„Denní rutina“ zahrnuje čistotu a krmení nejen „já“, ale všech ostatních lidí a tvorů závislých na vás. Po každé návštěvě toalety a před každým krmením si umyjte ruce. Před každým krmením si umyjte obličej. Před spaním si umyjte zuby a umyjte celé tělo.

„Denní rutina“ zahrnuje být dobrý a trestat zlo. Být dobrý zahrnuje dělat '**Nahodilé dobré skutky**'. Budte laskaví ke mně, k lidem ve vašem okolí, komunitě, jiným tvorům, stanovišti ... **1 BŮH** miluje Náhodné skutky laskavosti. Potrestat zlo pokaždé pomocí '**Manifest dárce zákona**' jako průvodce.

1000 let „Zla“ se blíží ke konci! **Bud' hodný! Cage Evil!**

Snažte se „hledat, získávat a aplikovat znalosti“, **„Učit se a učit“**, předat „životní zkušenosti“. Učení, výuka předávání životních zkušeností je pro užitečné **1 BŮH** příjemný život. Tyto činnosti pomáhají „harmonizovat“ s místním stanovištěm a přežíváním druhů. Hledání získání a aplikace znalostí pomáhá při odpovídání **1 BOH** 'otázky týkající se Soudného dne.



## Daily Fit (cvičení)

Denní cvičení a dobré zdraví musí být součástí každodenního života. Jsou dokončeny každé ráno. Denní cvičení se zvyšuje: všestranná pohoda, krevní oběh, mozková aktivita, trávení jídla, páření, svalová tonizace, sebeúcta, stimulace imunitního systému. **Sedm cvičení je: Hrudník, větrný mlýn, rám dveří, činka, klečení, hák, otočení. Všechna 7 cvičení je pro HE, ONA se opakují.**

Začněte s 1 opakováním, zvyšte na maximum 21. Používejte rozum, jak rychle dosáhnete maximálních opakování. Trvalé opakování je výhodné. Cvičení 21 opakování 1 den a necvičení další není prospěšné. Po dokončení cvičení stojte vzpřímeně a zhluboka se nadechněte, poté vydechněte na maximum, proveďte to třikrát. Pokračujte ve své každodenní rutině. **Poznámka ! Necvičení je známkou naprostého pohrdání tělem, nízké sebeúcty, lenivosti, ...**

**Hrud' Cvičení 1:** Stojte vysoké paže ohnuté vodorovně k podlaze, palce se dotýkají hrudníku. Posuňte paže co nejvíce dozadu (**nepřichytávejte**). Poté přesuňte paže do původní ohnuté polohy. **Opakovat (Maximálně 21) !**

**Větrný mlýn Cvičení 2:** Postavte se vysoko, paže natažené do strany vodorovně k podlaze (**tvar T**). Zaměřte svou vizi na jeden bod přímo vpřed. Začněte otáčet ve směru hodinových ručiček (**zleva do prava**). Soustředíme se na bod vidění, dokud tě točící tělo nedonutí ho ztratit. Držet

co nejdříve změňte zaměření. Stále se otáčejte až do bodu závratě nebo 21 zatáček, podle toho, co nastane dříve. Zhluboka se nadechněte, kráčíte pár kroků a uklidňujete se. **Poznámka!** Začátečník nebo zotavující se z nemoci začínají s 1 tahem, který se zvyšuje maximálně na 21 tahů.

**Varování,** vždy, když začnete pociťovat závratě, zastavte se.

**Rám dveří Cvičení 3:** Postavte se vzpřímeně v otevřeném rámu dveří s nohama na šířku boků od loktů ohnutých nahoru v pravém úhlu (90 °, tvar trojzubce). Zatlačte lokty na strany rámu dveří, dokud neucítíte napětí mezi lopatkami, držte je (počet 10), uvolnit napětí. Po uvolnění napětí vdechujte nosem rovnoměrně naplňující plíce na maximum, držte (počet 3), pak pomalu vydechnete ústy na max.

**Činka Cvičení 4:** 1 činka se používá HE (4 kg), ONA (2 kg). **Nepoužívejte 2 činky.** Postavte se vzpřímeně s chodidly na šířku boků od loktů po stranách, dlaněmi směrem dopředu. Zvedněte činku s levou rukou ohýbající loket, dokud předloktí není v pravém úhlu (90 °) Pomalu zmáčknete biceps a zvedněte činku směrem k držení ramen (počet 3), pak pomalu spustíte činku do výchozí polohy, **opakovat (1-7).** Změnit na pravou ruku, **opakovat (1-7).**

**Klečící Cvičení 5:** Klekněte si na vzpřímené tělo modlitby, ruce pevně položené na hýždě. Nakloňte hlavu dopředu, dokud se brada nedotkne hrudníku. Nyní pomalu naklánějte hlavu dozadu až na doraz, zároveň se co nejvíce opírejte a ruce držte pevně na hýždích.

Opakovat (Maximálně 21) !

**Háček Cvičení 6:** Na modlitbě (chránit před chladem) lehněte si na záda, natažené paže dlaně dolů k tělu. Nyní pomalu nakloňte hlavu dopředu prodloužené paže dlaně dolů k tělu. Nyní pomalu nakloňte hlavu dopředu, dokud se brada nedotkne hrudníku a současně zvedněte nohy, kolena rovně, svisle (90 °) držet (počet 3), pak se pomalu vraťte (hlava, nohy) na začátek. **Opakovat (Maximálně 21) !**

**Otočný Cvičení 7:** Na modlitbě (chránit před chladem) lehněte si na záda, natažené paže dlaně dolů. Nyní se ohnutá kolena podpatky dotýkají hýždí. Udržujte dlaně pevné na podložce, otočte kolena doprava, dokud se nedotknou podložky. Poté otočte kolena doleva a dotkněte se podložky. Opakujte pravý a levý obratlík a počítejte každý levý obratlík. **Dělejte 21!**

Po dokončení každodenního fit. Dejte si sklenici (0,2 l) lehce chlazené filtrované vody.

## Denní výživa

Denně musíte mít, je pitná voda. Voda je studená filtrovaná, vypijte a sklenka (0,2 l) 7 times (ráno, snídaně, časný den - svačina, oběd, pozdní den - svačina, večeře, noc). Celkem 1,4 l



Sedm sklenic vody lze doplnit dalšími nápoji na bázi vody: Mletá káva, kakaový prášek, černý čaj, bylinné čaje, zelený čaj. Ty mohou být podávány teplé nebo studené. Zeleninové džusy jsou dobré. Žádný ovocný džus, žádná limonáda! Největší diety **Ne! je Fruktóza!**

Každý pracovní den musí mít téma: např Den 1: Zelenina; Den 2: Drůbež; Den 3: Savec; Uprostřed týdne: Plaz; 5. den: Plody moře; Víkend: Ořechy, semena; Zábavný den: Hmyz.

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

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

Oběd zahrnuje, zahrnuje salát, ...

Pozdní svačina zahrnuje, Ovoce nebo ořechy nebo bobule.

Večeře zahrnuje, Zelenina, denní téma, ...



7 Potraviny, které by se měly jíst denně: Houby (houba), Zrna (čočka ječmene, kukuřice, oves, proso, quinoa, rýže, žito, čirok, pšenice), Horké papriky, cibule (hnědá, pažitka, česnek, zelená, pórek, červená, jarní), Parsley, Sweet-Capsicum, Zelenina (chřest, fazole, brokolice, mrkev, květák, klíčky, ..). Dieta-ne-ne: Vyráběné potraviny, geneticky modifikované potraviny .. **Poznámka!** Před každým krmivem, které uctíváte:

**1 BŮH čeká, až se ozve!**

**Děkuju Modlitba**

Milý 1 BŮH, Tvůrce nejkrásnějšího vesmíru Děkuji, že jste mě zásobili každodenním pitím a jídlem Living podle vaší nejnovější zprávy Snažím se každý den si zasloužit výživu Mohu být ušetřen mučivou žízeň a otupující hladové bolesti



Váš nejpokornější věrný opatrovník-opatrovník (1<sup>svatý</sup> název)  
Pro slávu **1 BŮH** a dobro lidstva

Použijte tuto modlitbu před každým krmením!



Při krmení **vyhýbat se** nezdravá výživa: Alkohol, umělé sladidlo, fruktóza (**glukóza, cukr**), „Geneticky modifikované potraviny (GM), Vyráběné potraviny, ... Mastné, slané, sladké rychlé občerstvení. Sycený nápoj obsahující: Alkohol, Kofein, Kola, sodík, sladidlo!



Pro přežití a dobré zdraví je nutný odpočinek. Hlavní odpočinek je '**Spát**'. Spánek končí každodenní rutinou. Od krmení a očištění měla uplynout 1 hodina. Uctívání '**Modlitba spánku**'. Chcete-li získat klidný revitalizační spánek, musí být ložnice co nejtmaší. Absence vnitřního a vnějšího hluku je nutností. Night-Curfew to umožňuje. '**Hrabství**' zavést „noční zákaz vycházení“.

**1/3** každý den se tráví vleže, část toho znamená spánek. K přežití potřebuje lidské tělo Spánek! 7 hodin by mělo stačit.

Před ulehnutím ke spánku jsou nezbytné předpoklady.

Měla by být tma, měla by být noc. Chcete-li získat klidný revitalizační spánek, musí být ložnice co nejtmaší. Absence vnitřního a vnějšího hluku je nutností „Shire“ musí implementovat „Night-Curfew“.

Od posledního krmení měla uplynout 1 hodina. Před spaním si umyjte zuby a umyjte celé tělo. Uctívání ‚modlitba spánku‘.

**1 BŮH čeká, až se ozve!**

**Spát Modlitba**

Milý **1 BŮH**, Tvůrce nejkrásnějšího vesmíru  
Chraňte mě, když jsem nejzranitelnější  
Chraňte mě před znepokojujícími a zlými myšlenkami  
Nech mě uklidnit, uzdravit a oživit spánek  
Nenechat si starosti narušit mé sny a spát Dovolte  
mi jen si vzpomenout na sladké sny Pro slávu **1 BŮH**  
**BŮH** a dobro lidstva



Tato modlitba se používá před spánkem!



Dejte si skleničku (bez plastu) naplněné 0,2 l filtrované vody (nic nepřidáno) na každém nočním stolku. Každý večer před spaním položte sklo na noční stolek. **Poznámka!** Pijte během noci pokaždé, když jste navštívili toaletu, a když máte sucho v krku, pijte odpočinek při ranním vstávání.

Získejte 1 skleněnou misku Goldtone (1 pouze pro čtyřhru) obsahující bylinkovou směs (aroma terapie) na nočním stolku u okna!

Je normální mít 2 spánku s přestávkou mezi nimi. Měli byste vstát (např. jít na toaletu), při návratu sedět na okraji postele, vypít trochu vody. Proveďte následující cvičení (Všechna cvičení se provádějí, když sedíte na krajních kolenou postele, rameno je od sebe daleko od sebe). Pokaždé, když vstanete, proveďte jiné cvičení.

**1. cvičení:** Položte dlaně \* rukou na vnější stranu kolen. Stiskněte ruce dovnitř a kolena ven, držte 7 sekund (cítíte napětí v pažích, nohou, rameni). Uvolněte se, nadechněte se, žádné opakování, usrkávejte vodu, lehněte si, dobře spejte. \*pěstní varianty použití.

**2. cvičení:** Udělejte pěsti \*, položte je na vnitřní stranu kolen. Stiskněte pěsti směrem ven a kolena dovnitř, držte 7 sekund (Cítíte napětí v pažích, nohou, břicho). Uvolněte se, nadechněte se, žádné opakování, usrkávejte vodu, lehněte si, dobře spejte. \*variací použijte ploché dlaně.

**3. cvičení:** Ohněte paže (90%) na úrovni hrudníku otočte levou ruku nahoru směrem k ohnutým prstům, otočte pravou ruku dolů ohnutými prsty. Blokujte prsty pevně. Nyní zatáhněte za ruce v opačném směru, držte 7 sekund (Cítíte napětí v prstech, pažích, hrudníku). Uvolněte se, nadechněte se, žádné opakování, usrkávejte vodu, lehněte si, dobře spejte.

**4. cvičení:** Ohněte paže (90%) na úrovni hrudníku otočte levou ruku nahoru, pravou ruku v pěst. Umístěte pěst do ruky a současně stiskněte dolů, stiskněte otevřenou ruku nahoru, držte 7 sekund. Zpět, podržte 7 sekund (Cítíte napětí v rukou, pažích, krku, hrudníku). Uvolněte se, nadechněte se a usrkejte vody, lehněte si, dobře spejte. Žádné opakování.

Lidé s napnutou zadní částí přidávají toto cvičení ke každému cvičení: Položte ruce na kolena. Nakloňte hlavu dozadu, ohněte se dozadu a poté skáčejte dopředu, aniž byste ztratili kontakt s koleny (Cítíš napětí v pažích, zádech, břiše). Uvolněte se, nadechněte se, 7 opakování, usrkávejte vodu, lehněte si, dobře spejte.

**Poznámka!** Lidé, kteří hodně sedí během dne. Dělat 1 noční cvičení v rotaci každé 2 hodiny.

## Je to vaše tělo! Udržujte to fit!

### Ráno po 7 hodinách spánku:

Vstaňte, dejte si sklenici filtrované vody, jděte na toaletu a udělejte si Daily Fit (Cvičení), „Uctívejte“, „Denní modlitbu“, umyjte si obličej, ruce, snídejte, oblékněte se. Zkontrolujte svého „plánovače“. Nyní jste připraveni na životní zkušenosti. Při cestování venku noste ochranný oděv a ochranu hlavy, očí a nohou.

Zadržení spánku je mučení! Mučení jako vyšetřovací nástroj je nepřijatelné. Mučitelé jsou odpovědní: **SLEČNA R7**

Poptávka absence vnějšího hluku v noci (noční zákaz vycházení)! Je to komunitní právo! Opatrovník Použití: CGNAs BS-1 (standardní povlečení)!

### Noční zákaz vycházení

Lidské tělo nebylo navrženo tak, aby bylo noční. Lidé zneužili svou mozkovou sílu k vytvoření nočního životního stylu. Tento životní styl není prospěšný pro dobré zdraví. Pro dobré zdraví je nutná noční zákaz vycházení.

7 hodinová noční zákaz vycházení od 14 do 21 hodin (22-6 hodin, 24 hodin pohanské hodiny) je povinná. Pro dobré zdraví, snížení spotřeby energie, snížení znečištění, ochrana divoké zvěře. Snížení kriminality, snížení nákladů vládě, podpora multiplikace.

Nikdo nefunguje (vše je uzavřeno) kromě minimálního pohotovostního osobního. Nesmí se používat žádná energie kromě nouzového nebo topného! 1 veřejná rozhlasová stanice je povolena, veškerá ostatní zábava je vypnutá! Žádná výroba, kancelář nebo maloobchod nesmí provozovat nebo využívat energii! Domy mohou využívat topení (teplé šaty), chlazení (lehké šaty) v extrémním počasí.



Noční zákaz vycházení je povinný. Pro blaho lidského těla a místního stanoviště. Shire vynucuje noční zákaz vycházení prostřednictvím Shire Rehabilitation **SLEČNA R1**. Opakovaní pachatelé jsou předáni provinční rehabilitaci **SLEČNA R3**.

## Noční zákaz vycházení zachránit planetu Zemi!

### Specifikace plánovače

Pořadí stránek a pokyny: Denně: Rutina, modlitba, fit. Kontakty: Nouzové situace, adresy. Modlitby: Plán, plánovač, čas

Plánovač\* stránka je rozdělena do 2 sloupců: 'Plán' / 'Analyzovat' \***Poznámka!**  
Týdenní plánovač: Pouze 52 stránek. Denní plánovač: Pouze 365 stránek.

Příloha stránek, pokyny:

Čas: CG Klock, Night-Curfew, CG Kalender, Fun-Day themes

Pesach-plánovač: Pouze 1 stránka. Quattro-Planner: Pouze 1 stránka

7 Svitky (Přehled), Mapa, Opatření

Plus! Prázdné stránky pro zapsání „Nápadů“.

### Použití:

Fun-Day analyzuje vaše akce v porovnání s aktuálním plánem a zadává plány na následujících 6 dní (dny 1-6).

Pokud plánovač používáte v práci nebo ve studiu, nenechte se ovládnout „časem“! Čas se nemá využívat ke spěchu lidí. **Lidské tělo není**



určeno pro spěch.

Nenechte Nápady zapomenout nebo je ztratit. Každý den je spousta nápadů promyšlených a rychle zapomenutých nebo ztracených. Důvodem je, že tam, kde nejsou zachovány, zaznamenány nebo zapsány. **Nejlepší jsou ztraceni!**

Paměť je nespolehlivá, pokud jde o uchování a péči o nové myšlenky. Vezměte si notebook (**plánovač**) nebo rekordér s vámi a když se nápad rozvine, uchovejte ho! Každý týden podejte své nápady!

Začněte tím, že:

### Plánovač Modlitba

Milý **1 BŮH**, Tvůrce nejkrásnějšího vesmíru Pomozte mi  
naplánovat moji každodenní rutinu  
Analyzuji a přezkoumám svůj plán  
Povzbudím ostatní, aby používali plánovač  
Děkuji vám za můj plánovač  
Snažím se jej použít pro krátkodobé i dlouhodobé  
plánování Na slávu **1 BŮH** a dobro lidstva



Tato modlitba se používá v ranní části „Denního rutinního“!



### Hints

7 hodinová noční zákaz vycházení od 14 do 21 hodin (**22-6 hodin, 24 hodin pohanské hodiny**) je povinná. Pro dobré zdraví, snížení spotřeby energie, snížení znečištění a ochranu divoké zvěře. **Snížení kriminality, snížení nákladů vládě, podpora multiplikace.**

Když jdete ven, vždy noste vhodný ochranný oděv. (**bez umělých vláken**). Chránit (**oči, vlasy, kůže, nohy**) lidské tělo z podnebí, nemocí a znečištění. **Venkovní nahota je kýčovitá!**

Když děláte Daily Fit, používejte rozum, jak rychle dosáhnout maximálních opakování. Cvičení 1 den a ne další není prospěšné. Je to vaše tělo, udržujte ho v kondici!



Denní rutina činnost opatrovníka kvality života!