

## Rutina diaria

# New-Age time-management

### 1 DIOS tiempo creado a medida Principio y Fin!

Una 'rutina diaria' es esencial para satisfacer 'Obligación 2 (Proteger el cuerpo humano)' Y estar listo para enfrentar los próximos desafíos. Levantarse, tomar un vaso de agua filtrada levemente frío, vaya aseo, hacer 'Daily Fit (ejercicios)', culto 'Daily Prayer', lavado de cara y manos, desayunar, vestirse. Compruebe su 'Planificador'. Ahora estás listo para los desafíos. "Que tenga un buen día, puede 1 DIOS Salud".

### 1 DIOS está a la espera de saber de usted!

#### Diario Oración

querido 1 DIOS, Creador de la más bella Universo me ayude a ser limpio, compasivo y humilde Utilizando el 7 Pergaminos como guía:



Voy a proteger sus creaciones y castigar el mal.

En defensa de la atacado injustamente en desventaja débiles y necesitados de alimentación, el hambre, abrigo sin hogar y el confort enferma Proclamar:

1 DIOS, 1 FE, 1 Iglesia, universo depositario guardianes Gracias para hoy

**Su muy humilde guardián custodio fiel (1 st nombre)**

**Para la Gloria de 1 DIOS y el bien de la humanidad**

Esta oración es parte de uso cotidiano de una rutina diaria, solo o en grupo, en cualquier lugar que te gusta, frente al sol naciente ojos cerrados. Recitado en el Encuentro.



Una 'rutina diaria' incluye la limpieza y la alimentación no sólo de 'yo', pero todas las demás personas y criaturas dependiendo de usted. Lávese las manos después de cada visita al baño y antes de cada toma. Lavar la cara antes de cada alimentación. cepillarse los dientes y lavarse todo el cuerpo antes de ir a la cama.

Una 'rutina diaria' significa ser bueno y castigar el mal. Ser bueno implica hacer ' **Actos de bondad al azar**'. Sea amable con I, a las personas que le rodean, la comunidad, otras criaturas, el hábitat ... **1 DIOS**

ama al azar actos de bondad. Sancionar la utilización cada vez que el mal ' **Ley- Dador Manifiesto**' como guía.

---

1000 de los años de 'mal' están llegando a su fin! **¡Sé bueno! Jaula mal!**

---

Procurarán 'Seek, la ganancia y aplicar el conocimiento', ' **Aprender y enseñar**', transmitir la "vida-experiencias. Aprendizaje, la enseñanza transmisión de experiencia de vida son esenciales para un útil **1 DIOS** vida agradable. Estas actividades ayudan en la 'armonización' con el hábitat local y la supervivencia de las especies. Buscando obtener y aplicar el conocimiento ayuda con contestador **1 DIOS** s preguntas sobre el día del juicio.



## Daily Fit ( ejercicios)

Diaria ejerce un buen mosto de salud, son parte de la rutina diaria. Se completan todas las mañanas. Los ejercicios diarios aumentan: el bienestar integral, la circulación sanguínea, la actividad del cerebro, la digestión de alimentos, de urgencia mating-, tonificación muscular, la autoestima, la estimulación del sistema inmunológico. Los 7 ejercicios son: **Pecho, molino de viento, marco de puerta, Pesa, De Rodillas, gancho, giratorio** . Los 7 ejercicios son para él, ella una se repiten.

Comience con 1 repetición, aumentar hasta un máximo de 21. El uso común de la rapidez para llegar a un máximo de repeticiones. Persistiendo con repeticiones diarias es beneficioso. El ejercicio de 21 repeticiones de 1 día y no hacer ejercicio al siguiente no es beneficioso. Después de terminar los ejercicios de pie erguido y la respiración profundamente y luego exhala al máximo hacer esto 3 veces. Continuar con su rutina diaria. **Nota ! No hacer ejercicio es un signo de indiferencia total para el cuerpo, la baja autoestima, la pereza, ...**

**Cofre Ejercicio 1:** Destacan los brazos doblados altos horizontal al piso pulgares tocando el pecho. los brazos se mueven hacia atrás lo más lejos posible (**No se moverán**) . A continuación, mover los brazos a la posición doblada originales. **Repetir (21 max) !**

**Molino Ejercicio 2:** Póngase de pie con los brazos extendidos hacia los lados horizontal a la baja (**T-forma**) . Enfoque su visión en un solo punto en línea recta. Inicio girando en sentido horario (**de izquierda a derecha**) . Centrándose en el punto de visión hasta que las fuerzas de cuerpo torneado que perderlo. Mantener

girando reorientación tan pronto como sea posible. Siga girando hasta el punto de mareo o 21 vueltas lo que ocurra primero. Respirar profundamente caminar unos pasos estabilizando mismo. **¡Nota! Principiante o se recuperan de la enfermedad comienzan con 1 vuelta cada vez mayor a 21 vueltas máx.**

**Advertencia, Siempre parar cuando empieza a sentirse mareado.**

**Marco de la puerta Ejercicio 3:** De pie y erguido en el marco de la puerta abierta con los pies anchura de la cadera aparte codos se doblan hacia arriba en ángulo recto (90 °, forma tridente) . Presione los codos en los lados del marco de la puerta hasta que sienta tensión entre los omóplatos, asimiento (Cuenta 10) , liberar la tensión. **Después de soltar inhale tensión a través de la nariz de manera uniforme el llenado de los pulmones a max, asimiento (Cuenta 3) , Luego exhale lentamente por la boca al máximo.**

**Pesa Ejercicio 4:** 1 mancuerna se utiliza HE (4 kg) , SHE (2 kg) . **No utilice 2 mancuernas.** De pie y erguido con los pies anchura de la cadera aparte codos a los lados con las palmas hacia adelante. Recoge mancuerna con la mano izquierda doblando el codo hasta que el antebrazo está en ángulo recto (90 °) **Apriete lentamente bíceps, levantando pesas para arriba hacia el hombro de retención (Cuenta 3) , Luego baje lentamente mancuerna a la posición inicial, repetir ( 1-7) . Cambiar al brazo derecho, repetir ( 1-7) .**

**Rodillas Ejercicio 5:** Arrodillarse en un cuerpo erguido prayermat, las manos bien presionado contra la nalga. Inclina la cabeza hacia adelante hasta que la barbilla toque el pecho. Ahora, de vuelta lentamente la cabeza de punta en lo que se pueda, al mismo tiempo hacia atrás magra medida de lo posible el mantenimiento de su firma las manos en las nalgas.

**Repetir (21 max) !**

**Gancho Ejercicio 6:** En un prayermat (Proteger del frío) **Acuéstese sobre su espalda, extendió los brazos hacia abajo las palmas contra el cuerpo.** Ahora lentamente inclinar la cabeza hacia adelante palmas extendidas brazos hacia abajo contra el cuerpo. Ahora lentamente la cabeza inclinado hacia adelante hasta que la barbilla toque el pecho al mismo tiempo la elevación de sus piernas, las rodillas rectas, verticales (90 °) sostener (Cuenta 3) , Y luego volver lentamente (Cabeza, piernas) Comenzando. **Repetir (21 max) !**

**Girar mi Exercise 7:** En un prayermat (Proteger del frío) **Acuéstese sobre su espalda, extendió los brazos hacia abajo palmas.** Ahora las rodillas dobladas talones táctil ing glúteo. Manteniendo firme palmas de las manos en las rodillas estera de giro hacia la derecha hasta que toquen la estera. A continuación, las rodillas de giro a la izquierda tocando la colchoneta. Repita contando cada gítoria izquierda a la derecha y giro izquierda. **Hacer 21!**

Después de completar en forma diaria. **Tome un vaso (0,2 L) de levemente frío agua filtrada.**

## La alimentación diaria

Diaria debe tener, es el agua potable. El agua se filtra fresco, bebida una vaso (0,2 L) 7 TI MES (Mañana, desayuno, merienda día- temprano, almuerzo, merienda tardía día, cena, noche) . Un total de 1.4 l



Los 7 vasos de agua pueden complementarse con otras bebidas a base de agua: De café molido, Cacao en polvo, Negro-Tea, Herbal-tés, té verde. Estos pueden servir calientes o fríos. Zumos vegetales son buenos. No jugo de frutas, sin limonada! Dietas más grande  
**¡No! es La fructosa!**

Cada día de la semana tiene que tener un tema: p.ej Día 1: **Vegetales**;  
Dia 2: **Aves de corral**; Día 3: **Mamífero**; Entresemana: **Reptil**; Dia 5: **Mariscos**;  
Fin de semana: **Semillas de nuez**; Día divertido: **insectos** .

El desayuno incluye, Pan, miel, hierbas, especias, huevo, cebolla, ..

Bocado temprana incluye, Pan, margarina, hierbas, especias, queso rallado, la cebolla, ..

El almuerzo incluye, es incluir ensalada, ...

Bocadillo tarde incluye, Frutas y nueces o y o bayas.



La cena incluye, **Verduras, Día-tema, ...**

7 Los alimentos que se deben comer todos los días: hongos (seta) Granos, (Lentejas cebada, maíz, avena, mijo, quinoa, arroz, centeno, sorgo, trigo) chiles, calientes, cebollas (Marrón, el cebollino, el ajo, verde, puerro, rojo, primavera) , Ley Pars-, dulce-Capsicum, Verduras (espárragos, frijoles, brócoli, zanahorias, coliflor, coles, ..). Dieta-no-no: -Alimentos manufacturados, alimentos modificados genética .. **¡Nota!** Antes de cada alimentación Adoráis:

**1 DIOS está a la espera de saber de usted!**

## Gracias Oración

querido **1 DIOS** , Creador de la más bella Universo Gracias por haberme suministrado con la bebida y comida diaria de estar en su último mensaje

Me esfuerzo para merecer el alimento todos los días Puedo ahorrarme agonizar sed y adormecer los dolores del hambre



**Su muy humilde fiel custodio-tutor (1 st nombre)**  
**Para la Gloria de 1 DIOS y el bien de la humanidad**

Utilice esta oración antes de cada alimento!



cuando la alimentación **evitar** poco saludable Alimentación: El alcohol, edulcorante artificial, fructosa (**Glucosa, azúcar**), Genetic alimentos modificados (**GM**), Fabricado de comida, ... **Graso, salado, dulce comida rápida. La bebida carbónica que contiene: alcohol, cafeína, Kola, sodio, edulcorante!**



El descanso es necesario para la supervivencia y buena salud. El resto principal es '**Dormir**'.

El sueño termina una rutina diaria. 1 hora debería haber pasado desde alimentación y de limpieza. Adoración '**La oración del sueño**'. Para conseguir un sueño reparador revitalizante el dormitorio debe ser lo más oscuro posible. La ausencia de ruido interno y externo es una necesidad. **Toque de queda nocturno hace que esto sea posible. 'Condado'** aplicar '**Noche-toque de queda**'.

**1/3** de todos los días se gasta acostado, parte de este cambio de dormir. Para sobrevivir el Sleep-necesidades del cuerpo humano! **7 horas deben hacer.**

### Hay requisitos previos antes de acostarse a dormir.

Debe ser oscuro, debe ser la noche. Para conseguir un sueño reparador revitalizante el dormitorio debe ser lo más oscuro posible. **La ausencia de ruido interno y externo es una necesidad 'Shire' debe implementar 'Noche-toque de queda'**.

1 hora debería haber pasado desde la última alimentación. cepillarse los dientes y lavarse todo el cuerpo antes de ir a la cama. Culto '**Sleep-Oración**'.

### **1 DIOS está a la espera de saber de usted!**

#### **Dormir Oración**

querido **1 DIOS**, Creador del Universo más bella Protégeme cuando estoy más vulnerables protegerme de los pensamientos inquietantes y el mal Dame reparador, la curación y la revitalización del sueño no deje que la preocupación interrumpir mis sueños y dormir Déjame sólo recuerdo los sueños dulces Para la Gloria de **1 DIOS** y el bien de la humanidad



Esta oración se usa antes de ir a dormir!



Tener potable de cristal (**Sin plástico**) llenado de 0,2 L de agua filtrada (**Nada añadido**) en cada mesita de noche. Cada noche antes de ir a la cama puso de cristal en la mesita de noche. **¡Nota!** Bebida durante la noche cada vez después de que visitó un inodoro y cuando tiene una garganta seca, resto bebida al levantarse por la mañana.

Have 1 bol de cristal dorado (**1 sólo para dobles**) que contiene mezcla de hierbas (**Therapy aroma**) en la ventana del lado mesita de noche !

Es normal tener 2 Capacidad con un descanso en el medio. En caso de levantarse (**Por ejemplo, para ir al baño**) , Al volver a sentarse en el borde de la cama, beber un poco de agua. Hacer los siguientes ejercicios (**Todos los ejercicios se realizan mientras está sentado en las rodillas hombro del borde de la cama muy separados**) . Cada vez que se levante hacer un ejercicio diferente.

**1er Ejercicio:** \* Coloque las palmas de las manos contra el exterior de las rodillas. Pulse las manos hacia adentro y las rodillas hacia afuera, mantenga 7 segundos (**Se siente la tensión en los brazos, piernas, hombros**) . Relajarse, tomar un respiro, sin repeticiones, beber agua, acostarse, dormir bien. \* variación utilizar puños.

**Segundo ejercicio:** \* Realizar los puños colocarlos contra el interior de las rodillas. Presione hacia afuera puños y las rodillas hacia adentro, mantenga 7 segundos (**Se siente la tensión en los brazos, piernas, estómago**) . Relajarse, tomar un respiro, sin repeticiones, beber agua, acostarse, dormir bien. \* variación utilizar palmas planas.

**3er Ejercicio:** Doblar los brazos (**90%**) en el pecho a su vez el nivel salas izquierda mano UP dedos de flexión, giro a la derecha hacia abajo los dedos de flexión. dedos de enclavamiento apretados. Ahora tirar de las manos en dirección opuesta, mantenga 7 segundos (**Se siente la tensión en los dedos, brazos, pecho**) . Relajarse, tomar un respiro, sin repeticiones, beber agua, acostarse, dormir bien.

**4º ejercicio:** Doblar los brazos (**90%**) a nivel del pecho a su vez la mano izquierda UP salas, giro a la derecha en el puño. Coloque el puño en la mano y presione hacia abajo al mismo tiempo, presione la mano abierta hacia arriba, tienen 7 segundos. Reverse, mantenga 7 segundos (**Se siente la tensión en las manos, los brazos, el cuello, el pecho**) . Relajarse, tomar un respiro y sorbo de agua, acostarse, dormir bien. No hay repeticiones.

Las personas con la espalda tensa añadir este ejercicio para cada ejercicio: Coloque las manos sobre las rodillas. Inclínese espalda doblada la cabeza hacia atrás y luego hacia adelante roca sin perder el contacto con las rodillas (Se siente la tensión en los brazos, la espalda, el estómago) . Relajarse, tomar un respiro, 7 repeticiones, beber agua, acostarse, dormir bien.

**¡Nota!** Las personas que se sientan mucho durante los días de tiempo. Tienen que ver 1 de los ejercicios nocturnos de tiempo en la rotación cada 2 horas.

## Es su cuerpo! Mantenerlo en forma!

Por la mañana después de 7 horas de sueño:

Levantarse, tomar un vaso de agua filtrada, vaya aseo, hacer 'Daily-Fit (Ejercicios) ', Culto 'Daily-Oración', lavado de cara, manos, desayunar, vestirse. Compruebe su 'Planificador'. Ahora su lista para la vida-experiencias.

Cuando va al aire libre desgaste, ropa protectora y la cabeza, de los ojos y la protección pies.

sueño retención es una tortura! La tortura como herramienta de interrogación no es aceptable. Torturadores son responsables: **SRA R7**

La demanda ausencia de ruido exterior en la noche (Toque de queda nocturno) ! Es un derecho de la comunidad! uso custodio Guardián: **CGNAs BS-1 (Estándar de cama) !**

### Noche-toque de queda

El cuerpo humano no fue diseñado para ser nocturnos. Los seres humanos mal uso de su capacidad cerebral para crear un estilo de vida nocturno. Este estilo de vida no es beneficioso para la buena salud. Se necesita nocturna toque de queda para una buena salud.

A 7 horas Night-toque de queda de 14-21 horas (22- 6 horas, 24 horas reloj Pagan-) es obligatorio. Para una buena salud, reducción de consumo de energía ción, reducción de la contaminación, la protección de la vida silvestre. Reducción de la delincuencia, la reducción de costo para el gobierno, el fomento de la multiplicación.

obras nadie (todo está cerrado) excepto personal mínima de emergencia. Sin energía se va a utilizar, excepto en casos de emergencia o de calefacción! Se deja 1 estación de radio pública de noticias de todo otro tipo de entretenimiento se apaga! Sin fabricación, oficina, o el detallista para operar o el uso de la energía!

Las viviendas pueden usar calefacción (vestir caliente) , enfriando (Luz vestido) en condiciones climáticas extremas.



Noche-toque de queda es obligatorio. Por el bien del cuerpo humano y del hábitat local. A Shire hace cumplir Night-Curfew a través de Shire rehabilitar tación **SRA R1** . Los reincidentes son pasados al Rehabilitación Provincial **SRA R3** .

---

## Toque de queda nocturno a salvar al planeta Tierra!

---

### Especificaciones planificador

Orden de páginas e instrucciones: Diario: Rutina, Oración, Fit. contactos:  
Emergencia, Direcciones. Oraciones: Plan, planificador, Tiempo

Planificador \* la página se divide en 2 columnas: 'Plan' / 'Analizar' \* ¡Nota!  
Planeador semanal: 52 páginas solamente. Agenda diaria: 365 páginas solamente.

Apéndice de páginas, instrucciones:

Hora: CG Klock, Noche-Toque de queda, CG Kalender, temas Fun-Day

Pascua-Planner: Sólo 1 página. Quattro-Planner: Sólo 1 página

7Scrolls (Visión general) , Mapa, Medidas

¡Más! páginas en blanco para anotar 'Ideas'.

### uso:

Fun-Día analizar sus acciones contra el plan actual e introduzca sus planes para los próximos 6 días (días 1-6) .

Cuando se utiliza el planificador en el trabajo o estudio no deje 'Time' controlar usted! El tiempo no se puede utilizar a darse prisa personas. El cuerpo humano no es

diseñado para apresurarse.

No dejar que las ideas serán olvidados o perdidos. Cada día una gran cantidad de ideas se cree que fuera y rápidamente olvidadas o perdidas. La razón es que en los que no conserva, grabado o escrito. La mejor se pierden!

La memoria es poco fiable cuando se trata de preservar y cultivar nuevas ideas. Llevar un cuaderno (planificador) o una grabadora con usted y cuando una idea se desarrolla, preservarlo! archivo semanal sus ideas!

Empezar diciendo el:

### Planificador Oración

querido 1 DIOS , Creador de la más bella Universo Ayuda a planear mi rutina diaria de Voy a analizar y revisar mi plan Voy a animar a otros a usar un planificador de Gracias, para mi planificador



Me esfuerzo para utilizarlo para la planificación a corto y largo plazo para la gloria de 1 DIOS y el bien de la humanidad

Esta oración se utiliza en la parte de la mañana de la 'rutina diaria de'!



### ints H

A 7 horas Night-toque de queda de 14-21 horas (22- 6 horas, 24 horas reloj Pagan-) es obligatorio. Para una buena salud, reducción de consumo de energía ción, reducción de la contaminación y la protección de la vida silvestre. Reducción de la delincuencia, la reducción de costo para el gobierno, el fomento de la multiplicación.

Cuando salga siempre use 'Ropa de protección' adecuada (no hay fibras artificiales) . Proteger (Ojos, pelo, piel, pies) la humanbody del clima, las enfermedades y la contaminación. la desnudez exterior es de mala calidad!

Al hacer uso diario Fit sentido común de la rapidez para llegar a un máximo de repeticiones. El ejercicio de 1 día y no el siguiente no es beneficioso. Es su cuerpo, mantenerlo en forma!



La rutina diaria de una calidad de guardián custodio de la actividad de la vida!