

Napi rutin

New-Age time-management

1 GOD teremtett időt intézkedés kezdete és vége!

A „mindennapok” kielégítve „kötelezettség 2 (Protect az emberi test) "És kész felmerülő kihívásokkal. Kelj fel, egy pohár enyhén hűtött szűrt víz, menjen WC-vel, ezt a „Napi Fit (feladatok)”,
istentisztelet „Napi ima”, mosás arc és a kéz, a reggelit, öltözz. Ellenőrizze a „tervező”. Most a kész kihívás. "Van egy jó nap, május 1 GOD egészségére” .

1 Isten vár, hogy hallani rólad!

Napi Ima

kedves 1 GOD , Creator legszebb Universe Help me tiszta, könyörületes és alázatos használata 7 Scrolls vezetőként:



Azt fogja védeni a alkotásait és büntetéséről Evil.

Állj fel a méltatlanul támadták, hátrányos helyzetűek, a gyenge és rászoruló takarmány az éhes, menedék hajléktalanok és a kényelem beteg Hirdessétek:

1 Isten, 1 HIT, 1 templom, Universe Letétkezelő Guardians Köszönjük ma

A legszerényebb hű letétkezelő óre (1 utca név)

Dicsőségéért 1 GOD és a jó az emberiség

Ez az ima használt mindennapos része a napi rutin, egyedül vagy csoportban minden hely tetszik, szemben a felkelő nap, csukott szemmel. Azzal a Gathering.



A „mindennapok” magában foglalja a tisztaság és etetés nem csak az „én”, hanem az összes többi ember és a lények attól függően, hogy. Után kezet kell mosni minden WC látogatás előtt minden feed. Mossuk arca előtt minden feed. Brush fogak és mossa az egész test, lefekvés előtt.

A „mindennapok” magában foglalja, hogy a jó és megbüntetése gonosz. Hogy a jó magában csinál " **Véletlen jócselekedetekért**. Légy kedves én, hogy emberek veszik körül, a közösség, más lények, az élőhely ... **1 GOD**

szereti Random jócselekedetekért. Büntetéséről Evil everytime használatát a ' **Jogalkotásról Adakozó Manifest**' a kalauz.

1000 éves „Evil” jönnek véget! **Légy jó! Cage Evil!**

Törekedni kell arra, keressetek, erősítés és alkalmazni tudás ", **További & Teach**" átadni a „Life-tapasztalatok”. Tanulás, tanítás továbbadása élet tapasztalaton riences elengedhetetlen hasznos **1 GOD** kellemes életet. Ezek a tevékenységek segítséget „harmonizáló” a helyi élőhelyek és fajok fennmaradását. Keresek elnyerése és alkalmazása ismerete segít üzenettrögzítő **1 GOD**” s kérdésre ítélete-Day.



Napi Fit (feladatok)

Napi gyakorol jó egészség elengedhetetlen, része a napi rutin. Ők töltik minden reggel. Napi gyakorlatok növelik: minden irányba jólét, a vérkeringést, az agyi aktivitást, emésztésével, mating- késztetés, izmokat, az önbecsülés, az immunrendszer stimulálása. **A 7 gyakorlatok: Mellkas, Szélmalom, ajtókeret, súlyzó, térdelő, Hook, Forgó** . Minden **7 gyakorlatok az ő, ő egy ismétlődnek**.

Kezdje 1 ismétlés, emelkedés legfeljebb 21. A józan, hogy milyen gyorsan éri el a maximális ismétlődik. Tartós napi ismétlődések előnyös. Testmozgás 21 ismétlődések 1 nap, és nem gyakorolja a következő nem előnyös. Miután befejezte a gyakorlatokat felálló helyzetben és levegőt mélyen, majd kilégzéskor a maximális ezt 3-szor. Folytassa a napi rutin. **Jegyzet ! Nem** gyakorolja annak a jele, teljes figyelmen kívül hagyásával a szervezetben, alacsony önbecsülés, lustaság, ...

Mellkas 1. Feladat: Magas állvány karját behajlítva vízszintes a földre hüvelykujját megható mellkasát. Mozgás karok vissza, amennyire csak lehetséges (**Nem törnek**) . Ezután mozgassa fegyverek az eredeti hajlított helyzetben. **Ismétlés (21 max) !**

Szélmalom 2. gyakorlat: Magas állvány, kitért karral oldalra horizontális a padlóra (**T-alakú**) . Fókuszban a látás egy pontra egyenesen. Start óramutató járásával megegyezően (**balról jobbra**) . Középpontban a látást pont, míg a forgó test kényszerít, hogy elveszíti azt. Tart

fordult átértékelt a lehető leghamarabb. Forgassa addig a pontig, szédülés vagy 21 fordulat amelyik 1-jén. Breath mélyen sétáló pár lépésre steadying magad. **Jegyzet! Kezdő** vagy felépült betegségéből kezdődik 1 fordulat növelésével 21 fordulat max.

Figyelem, Mindig megáll, ha a kezdődő szédülés.

Ajtókeret 3. gyakorlat: Állj egyenesen nyitott ajtó keret lábakkal hip szélessége egymástól könyök hajlik felfelé derékszögben (90 °, háromágú alakzatot) . Press könyök ellen oldalára ajtókeret, amíg úgy érzi közötti feszültség lapockák, hold (Szám 10) , kiengedni a feszültséget. **Miután a feszültség feloldódjon Inhale az orron keresztül egyenletesen kitöltésével a tüdőbe, hogy max, hold (Számít 3) , Majd lassan kilégzés a szájon keresztül a max.**

súlyzó 4. gyakorlat: 1 súlyzó használjuk HE (4 kg) , SHE (2 kg) . **Ne használjon 2 súlyzó.** Állj egyenesen lábakkal hip szélessége egymástól könyök az oldalára tenyerek előre. Vedd fel súlyzó bal hajlító a könyök, amíg alkar derékszöget (90 °) Lassan nyomja bicepsz, emelő súlyzó fel a váll felé tart (Számít 3) , Majd lassan engedje súlyzó a kiindulási helyzet, **ismétlés (1-7) . Változás, hogy a jobb karját, ismétlés (1-7) .**

Térdelő 5. gyakorlat: Térdel egy prayermat álló testet, kezét szilárdan ellen fenék. Lejtős fej előre, amíg az álla érinti mellkasát. Most lassan tip fejét, amennyire csak lehet, ugyanakkor szikár vissza, amennyire csak lehetséges, tartsa kezében cég a fenék.

Ismétlés (21 max) !

Horog 6. gyakorlat: Egy prayermat (Védve hideg) hazugság a hátadon, meghosszabbított karjai tenyérrel lefelé ellen szervezetben. Most lassan döntse előre a fejét kiterjesztett karok tenyérrel lefelé elleni szervezetben. Most lassan lejtő fej előre, amíg az álla hozzáér mellkasi egyidejűleg emelje fel a lábait, térd egyenes, függőleges (90 °) tart (Számít 3) , Majd lassan visszatér (Fej, lábak) megkezdése. **Ismétlés (21 max) !**

Forgó E jogok gyakorlása 7: Egy prayermat (Védve hideg) hazugság a hátadon, meghosszabbított karjai tenyérrel lefelé. Most hajlított térd sarkú érjenek fenék. Tartása tenyér cég mat forgatható térd a jobb, amíg hozzáérnek mat. Ezután forgatható térd balra érjen a szőnyeg. **Ismétlés jobb és bal forgatható számolás egyes bal forgatható. Do 21!**

Miután befejezte a napi illik. **Van egy üveg (0,2 l) Az enyhén hűtött szűrt víz.**

napi Táplálkozás

Napi kell, iható víz. A víz hideg szűrjük, ital egy üveg (0,2 l) 7 ti mes (Reggel, reggeli, korai nap- táplálékra, ebéd, uzsonna késő nap-, vacsora, éjszakai) . Összesen 1.4l



A 7 pohár vizet is ki lehet egészíteni más vizes alapú ital: Földi kávé, Kakaópor, Fekete tea, gyógynövény-teák, zöld tea. Ezeket kell kézbesíteni meleg vagy hideg. A növény gyümölcslevek jók. Nem Gyümölcslé, nem limonádét! Diéták legnagyobb

Nem! jelentése A fruktóz!

Minden héten napos szüksége van egy téma: például 1. nap: Zöldségek; 2. nap: Baromfi; Day3: Emlős; A hét közepén: Hüllő; Day5: Tenger gyümölcsei; Hétvége: Diófélék, magvak; Vidám nap: rovarok .

A reggeli, Kenyér, méz, gyógynövények, fűszerek, tojás, hagyma, ..

Korai Snack magában, Kenyér, Margarin, gyógynövények, fűszerek, reszelt sajt, hagyma, ..

Ebéd tartalmazza, tartalmaznia kell a saláta, ...

Késői Snack magában, Gyümölcs és vagy anyák és vagy bogyók.



A vacsora, Zöldség, Day-téma, ...

7 Foods, hogy meg kell enni naponta: gombák (gomba) , Gabonafélék (Árpa lencse, kukorica, zab, köles, quinoa, rizs, rozs, cirok, búza) Hot chili, hagyma (Barna, metélőhagyma, fokhagyma, zöld, póréhagyma, piros, tavasz) , Pars- ley, édes-Capsicum, Zöldség (Spárga, bab, brokkoli, sárgarépa, karfiol, kelbimbó, ..). Étrend-No-No évek: Gyártott élelmiszer-ipari, Genetikailag módosított élelmiszerek .. **Jegyzet!** Mielőtt minden feed imádják:

1 Isten vár, hogy hallani rólad!

Köszönöm Ima

kedves 1 GOD , Creator legszebb Universe Köszönöm ellátó nekem a napi ital és élelmiszer Living által a legutóbbi üzenet

Igyekszem, hogy méltó táplálékot naponta May I megkímélik agonizálásával szomjúság és az éhség fájdalom zsidbasztó



A legerényebb hű letétkezelő-öre (1 utca név) Dicsőségért 1 GOD és a jó az emberiség

Használja ezt imádság előtt minden etetés!



amikor etetés **elkerül** egészségtelen Táplálkozás: Alkohol, mesterséges édesítőszert, fruktóz (Glükóz, cukor) , Genetikailag módosított élelmiszerek (GM) , Ipari, élelmiszeripari, ... Zsíros, sós, édes gyorsétterem. Szénsavas italt tartalmazó: alkohol, koffein, Kola, nátrium, édesítőszer!



Rest szükséges a túléléshez és a jó egészség. A fő többi " **Alvás'**

Sleep végződik a mindennapok. 1 óra kellett telt el azóta, takarmány- és tisztogatás. imádják " **Sleep ima**". Ahhoz, hogy nyugodt alvás regeneráló hálószobában kell lennie, ha minél sötétebb. Távollét belső és külső zaj elengedhetetlen. Éjszakai kijárási tilalom teszi ezt lehetővé. ' **Megye'** munkaeszköz „Éjszakai kijárási”.

1/3 A mindennapi megy el fekvé, részben az ezzel kapcsolatban felmerülő alszik. Hogy túlélje az emberi szervezetnek szüksége van Sleep! 7 óra kell tennie.

Vannak előfeltételek előtt fekvé aludni.

Meg kell sötét, meg kell éjszaka. Ahhoz, hogy nyugodt alvás regeneráló hálószobában kell lennie, ha minél sötétebb. Távollét belső és külső zaj is kell "Shire végre kell hajtania „Night-takarodó”.

1 óra kellett óta eltelt az utolsó feed. Brush fogak és mossa az egész test, lefekvés előtt. Worship 'Sleep-ima'.

1 Isten vár, hogy hallani rólad!

Alvás Ima

kedves 1 GOD , Creator legszebb Universe védeni engem, ha én vagyok a legkiszolgáltatottabb megvéd a nyugtalanító és gonosz gondolatok Hadd pihentető, gyógyító és vitalizáló alvás Ne hagyd gond megzavarják az álmaimat, és az alvás Hadd csak emlékezni az édes álmok a dicsőség nak,-nek 1 GOD és a jó az emberiség



Ez az ima használják lefekvés előtt!



Van Alkohol-üveg (**Nem műanyag**) tele 0,2 l szűrt víz
(**Semmit hozzá**) minden éjjeliszekrényen. Minden este lefekvés előtt tegye pohár
éjjeliszekrényen. **Jegyzet!** Drink éjszaka folyamán minden alkalommal, amikor
meglátogatott egy WC, és ha van egy száraz torok, ital többi amikor felkelni reggel.

Van 1 Goldtone üvegtál (**1 csak páros**) tartalmú növényi főzet (**Aroma Therapie**) ablak
oldalán éjjeliszekrény !

Ez normális, hogy 2 alszik egy kis szünetet a kettő között. Ha felkel (**PI menni a WC**) ,
Visszatérve ülni az ágy szélén, igyon egy kis vizet. Tegye meg a következő feladatokat (**Minden
gyakorlatokat végeznek ülve az ágy szélén térdre válla széles állásúak**) . **Minden
alkalommal, amikor felkelni csinálni egy másik gyakorlatot.**

1. Feladat: Helyezzük a tenyér * a kezét a külső térdre. Nyomda kezét befelé és
kifelé térd, hold 7 másodperc
(**Úgy érzi a feszültséget karok, lábak, lapocka**) . Pihenjen, hogy a levegőt, nincs ismétlés, egy korty
vizet, feküdjön le, alvás is. * variáció használható ököllel.

2. Feladat: Készít ököllel * helyezze őket a belsejében a térd. Nyomda ököllel kifelé és a térd
befelé, hold 7 másodperc (**Úgy érzi, feszültség karok, lábak, gyomor**) . Pihenjen, hogy a levegőt,
nincs ismétlés, egy korty vizet, feküdjön le, alvás is. * variáció használható lapos tenyerét.

3. Feladat: Bend karok (**90%**) a mellen viszont bal kéz felfelé osztályokon hajlító ujjak,
jobbra kéz lefelé hajlítás ujjait. Interlock ujjak szűk. Most húzza a kezét ellenkező
irányba tart 7 másodperc (**Úgy érzi a feszültséget ujjak, karok, mellkas**) . Pihenjen, hogy
a levegőt, nincs ismétlés, egy korty vizet, feküdjön le, alvás is.

4. Feladat: Bend karok (**90%**) a mellen viszont bal felfelé osztályokon, jobbra kezét
szorítva. Hely öklét kéz, és nyomja le egyidejűleg nyomjuk nyitott kéz felfelé tartsa 7
másodpercig. Fordított tartsa 7 másodperc (**Úgy érzi a feszültséget kéz, kar, nyak,
mellkas**) . Pihenjen, hogy a levegőt és egy korty vizet, feküdjön le, alvás is. **Nem
ismétlődik.**

Emberek feszült vissza adni ezt a gyakorlatot minden gyakorlatot: Helyezze a kezét a térdére. Tilt fej hátsó kanyarban, majd vissza a rock előre anélkül, hogy elveszítené a kapcsolatot a térd (Úgy érzi a feszültséget kar, hát, gyomor) . Pihenjen, vegyél levegőt, 7 ismétlődés, egy korty vizet, feküdjön le, alvás is.

Jegyzet! Emberek, akik ülnek egy csomó csak nappali. Biztos, hogy nem 1 az éjszakai idő gyakorlatokat rotációs 2 óránként.

Ez a szervezet! Tartsd meg Fit!

Reggel 7 óra után az alvás:

Kelj fel, egy pohár szűrt víz, menjen WC-vel, ezt a „Napi-Fit (Feladatok) ”Imádják»Napi ima«, az arcot, kezét, hogy reggeli, öltözz. Ellenőrizze a „tervező”. Most a kész Életvezetési tapasztalatokat.

Amikor megy a szabadban viselnek, védőruházat és a fej, szem és a láb védelmére.

Visszatartása alvás kínzás! Kínzás mint lekérdező eszköz nem elfogadható. Kínzók tartanak számon: **KISASSZONY R7**

Kereslet hiányában a külső zaj éjjel (Éjszakai kijárási) ! Ez egy közösségi jog! Letétkezelő Guardian használata: CGNAs BS-1 (Ágynemű standard) !

Éjszakai kijárási

Az emberi szervezet nem úgy tervezték, hogy az éjszakai. Az emberek visszaélnék az agyi teljesítmény, hogy egy éjszakai életmódot. Ez az életmód nem kedvez a jó egészség. Éjszakai kijárási szükséges a jó egészség.

A 7 órás éjszakai-kijárási 14-21 óra (22- 6 óra, 24 óra Pagan- clock) kötelező. A jó egészség, csökkentése energiafogyasztást, a szennyezés csökkentésének, vadon élő állatok védelmére. Csökkentése a bűnözés, a költségek csökkentése a kormány ösztönzi szorzás.

Senki sem dolgozik (Minden zárva) kivételt minimális sürgősségi magán. Nincs energia kell használni, kivéve vészhelyzet vagy fűtés! 1 nyilvános hírek rádióállomás hagyjuk minden más szórakoztató ki van kapcsolva! Nem gyártás, iroda, vagy a közvetítő működését vagy használatát energia!

Homes használhatja fűtés (Ruha, meleg) , hűtés (Ruha fény) szélsőséges időjárás.



Éjszakai kijárási kötelező. Az is, hogy az emberi test és a helyi Habitat. A Shire érvényesíti éjszakai kijárási tilalom révén Shire rehabilitációjának **KISASSZONY R1** . Visszaesők eljussanak a tartományi rehabilitációs **KISASSZONY R3** .

Éjszakai kijárási tilalom a megtakarítás a Föld bolygó!

Planner Műszaki

Oldalak sorrendjét és utasítások: Napi: Rutin, Ima, Fit. Kapcsolatok: Vészhelyzet, Címek. imák: Terv Planner, Idő

Tervező * oldal van osztva 2 oszlop: „Terv” / „Elemzés” * **Jegyzet!**
Heti-tervező: 52 oldalak csak. Napi-tervező: 365 oldalak csak.

Függelékében Pages, utasítások:

Idő: CG Klock, éjszakai kijárási tilalom, CG Kalender, Fun-Day témák

Pászka-tervező: 1 oldal csak. Quattro-tervező: 1 oldal csak

7Scrolls (Áttekintés) , Térkép, intézkedések

Plusz! Üres oldalak leírni „Ötletek”.

használat:

Fun-Day elemezni az intézkedések ellen jelenlegi terv, és adja meg terveit az elkövetkező 6 nap (Nap 1-6) .

Ha a tervező a munkahelyi vagy tanulmányi nem hagyja, hogy a „Time” ellenőrzés You! Az idő nem használható sietni emberek. Az emberi szervezet nem

Ajánlott siet.

Ne hagyja, ötletek szabad elfelejteni, vagy elveszett. Minden nap rengeteg ötletet gondolják ki és gyorsan elfelejtett vagy elveszett. Az ok, hogy ők hol nem tartósított, rögzített vagy írt le. A legjobb elveszett!

Memória megbízhatatlan, amikor a megőrzése és ápolása új ötleteket. Végezzünk egy notebook (tervező) vagy felvevő van, és amikor egy ötlet alakul ki, megőrizni! Heti fájl ötleteit!

Kezdje azzal, hogy az:

Tervező Ima

kedves 1 GOD , Creator legszebb Universe Help me tervezni a Napi rutin fogom elemezni és felülvizsgálni a tervem fogok másokat, hogy egy tervező Köszönöm, én Planner



Igyekszem használni a rövid és hosszú távú tervezés a dicsőség 1 GOD és a jó az emberiség

Ez az ima használjuk reggel részt vett a „Napi rutin”!



H ints

A 7 órás éjszakai-kijárási 14-21 óra (22- 6 óra, 24 óra Pagan- clock) kötelező. A jó egészség, csökkentése energiafogyasztást, a szennyezés csökkentésének és vadon élő állatok védelmére. Csökkentése a bűnözés, a költségek csökkentése a kormány ösztönzi szorzás.

Amikor kimegyek mindig viseljen megfelelő „Védőruházat” (Nincs műszál) . Megvédeni (Szem, haj, bőr, láb) Az emberi test az éghajlat, a betegség és a szennyezés. Kívül meztelenség giccses!

Ennek során Napi Fit használatra józan, hogy milyen gyorsan éri el a maximális ismétlődik. Testmozgás 1 nap, és nem a következő nem előnyös. Ez a test, tartsa illik!



Mindennapok letétkezelő öre életminőség tevékenység!