

Daglig rutine

New-Age time-management

1 GUD skabte tid til at måle begyndelsen og slutningen!

En 'daglig rutine' er afgørende for at opfylde 'Forpligtelse 2 (Beskyt menneskekroppen)' og vær klar til at imødegå kommende udfordringer. Stå op, tag et glas let kølet filtreret vand, gå på toilet, gør 'Daily Fit (øvelser)', tilbed 'Daily Prayer', vask ansigt og hænder, spis morgenmad, klæd dig på. Tjek din 'Planner'. Nu er du klar til udfordringer. 'Hav en god dag, må 1 GUD velsigne dig'.

1 GUD venter på at høre fra dig!

Daglige Bøn

Kære 1 GUD, Skaberen af det smukkeste univers Hjælp mig med at være ren, medfølelse og ydmyg ved hjælp af 7 Ruller som guide:

Jeg vil beskytte dine kreationer og straffe det onde.

Stå op for de uretfærdigt angrebne, dårligt stillede, svage og trængende Foder de sultne, husly hjemløse og trøst syge
Forkynde:

1 GUD, 1 TRO, 1 kirke, universitets værgemål Tak for i dag

Din mest ydmyge trofaste væрге (1st. navn)

Til ære for 1 GUD og menneskeheds gode



Denne bøn bruges hver dag som en del af en daglig rutine, alene eller i en gruppe hvor som helst, du vil, og står over for de stigende sol lukkede øjne.
Reciteret ved samlingen.



En 'daglig rutine' inkluderer ikke blot renhed og fodring af 'jeg', men alle andre mennesker og skabninger afhængigt af dig. Vask hænder efter hvert toiletbesøg og før hver fodring. Vask ansigtet inden hver fodring. Børst tænder og vask hele kroppen, inden du går i seng.

En 'daglig rutine' inkluderer at være god og straffe ondt. At være god indebærer at gøre **'Tilfældige handlinger af venlighed'**. Vær venlig mod mig, over for mennesker omkring dig, samfundet, andre skabninger, habitatet ... **1 GUD** elsker tilfældige handlinger af venlighed. **Punish Evil** hver gang, brug **'Law-Giver Manifest'** som guide.

1000'ers år med 'ondt' nærmer sig slutningen! **Vær god! Cage Evil!**

Bestræb dig på at 'søge, få og anvende viden', **'Lær & Undervis'**, videregive 'Livsoplevelser'. Læring, undervisning videregivelse af livsoplevelser er afgørende for et nyttigt **1 GUD** behageligt liv. Disse aktiviteter hjælper med at 'harmonisere' med artenes lokale habitat og overlevelse. At søge at få og anvende viden hjælper med at besvare **1 GUD**'s spørgsmål på dommedag.



Daily Fit (øvelser)

Daglige øvelser med et godt helbred skal være en del af den daglige rutine. De afsluttes hver morgen. Daglige øvelser øges: all-round velvære, blodcirkulation, hjerneaktivitet, fordøjelse af mad, parringstrang, muskeltoning, selvværd, stimulering af immunsystemet. **De 7 øvelser er: Bryst, vindmølle, dørkarm, håndvægt, knælende, krog, drejelig.** Alle syv øvelser er for HE, og hun gentages.

Start med 1 gentagelse, øg til maksimalt 21. Brug fornuft på, hvor hurtigt du når maksimale gentagelser. At fortsætte med daglige gentagelser er gavnligt. At træne 21 gentagelser 1 dag og ikke træne den næste er ikke gavnligt. Efter afslutningen af øvelserne skal du stå oprejst og trække vejret dybt ind og derefter udånde maksimalt, gør dette 3 gange. Fortsæt med din daglige rutine. **Bemærk!** Ikke at træne er et tegn på total tilsidesættelse af kroppen, lavt selvværd, dovenskab, ...

Bryst Øvelse 1: Stå høje arme bøjet vandret til gulvet tommelfingre rører ved brystet. Flyt armene så langt tilbage som muligt (**snap ikke**). Flyt derefter armene til den oprindelige bøjede position. **Gentage (Maks. 21)!**

Vindmølle Øvelse 2: Stå højt, armene strakte sidelæns vandret til gulvet (**t-form**). Fokuser din vision på et enkelt punkt lige frem. Begynd at dreje med uret (**venstre til højre**). Fokus på synspunktet, indtil det drejende legeme tvinger dig til at miste det. Holde

dreje omfokusering så hurtigt som muligt. Bliv ved med at dreje til svimmelhed eller 21 drejninger, alt efter hvad der kommer først. Træk vejret dybt, gå et par skridt, mens du holder fast. **Bemærk!** **Begynder eller restitution efter sygdom begynder med 1 omgang, der stiger til 21 omdrejninger maks.**

Advarsel, stop altid, når du begynder at blive svimmel.

Dørkarm Øvelse 3: Stå oprejst i åben dørkarm med fødderne i hoftebredden, albuerne bøjes opad i ret vinkel (90 °, trekantform). Tryk albuerne mod siderne af dørkarmen, indtil du føler spænding mellem skulderbladene, hold (antal 10), frigør spænding. **Efter frigivelse af spændingen inhaleres gennem næsen, der jævnt fylder lungerne til maks., Hold (antal 3), og træk derefter langsomt ud gennem munden til maks.**

Håndvægt Øvelse 4: 1 håndvægt bruges HE (4 kg), HUN (2 kg). **Brug ikke 2 håndvægte.** Stå oprejst med fødderne hoftebredde fra hinanden albuerne til dine sider, håndfladerne vender fremad. Tag håndvægt op med venstre hånd, der bøjer albuen, indtil underarmen er i ret vinkel (90 °) **Klem langsomt bicep og løft håndvægten op mod skuldergreb (antal 3), sænk derefter langsomt håndvægt ned til startposition, gentage (1-7).** Skift til højre arm, **gentage (1-7).**

Knælende Øvelse 5: Knæl på en bedeunderlegeme oprejst, hænderne placeret godt mod bagdelen. Hæld hovedet fremad, indtil hagen rører ved brystet. Vip nu langsomt hovedet tilbage så langt det går, og læn dig samtidig så langt tilbage som muligt, og hold dine hænder faste på bagenden.

Gentage (Maks. 21) !

Krog Øvelse 6: På en bønmatte (**beskyt mod kulde**) ligge fladt på ryggen, udvidede arme palmer ned mod kroppen. Hæld nu langsomt hovedet fremad udvidede arme palmer ned mod kroppen. Hæld nu langsomt hovedet fremad, indtil hagen rører ved brystet, samtidig med at du løfter dine ben, knæene lige, lodrette (90 °) holde (antal 3), vend derefter langsomt tilbage (**hoved, ben**) til begyndelsen. **Gentage (Maks. 21) !**

Drej Eøvelse 7: På en bønmatte (**beskyt mod kulde**) ligge fladt på ryggen, udstrakte arme palmer ned. Nu bøjede knæ hæle rører balder. Hold håndfladerne fast på måtten, og drej knæene til højre, indtil de rører ved måtten. Drej derefter knæene mod venstre ved at røre ved måtten. Gentag højre og venstre drejning tæller hver venstre drejning. **Gør 21!**

Efter afsluttet daglig pasform. Tag et glas (0,2 l) af let kølet filtreret vand.

Daglig næring

Dagligt skal have, er drikkevand. Vand filtreres køligt, drik en glas (0,2 l) 7 times (morgen, morgenmad, tidlig dag - snack, frokost, sen dag-snack, middag, nat). I alt 1,4 liter



De 7 glas vand kan suppleres med andre vandbaserede drikkevarer: **Malet kaffe, kakaopulver, sort te, urtete, grøn te.** Disse kan serveres varme eller kolde. Vegetabilsk juice er god. **Ingen frugtsaft, ingen limonade! Kostens største Ingen! er Fruktose!**

Hver ugedag skal have et tema: for eksempel Dag 1: **Grøntsager**; Dag2: **Fjerkræ**; Dag3: **Pattedyr**; Midt i ugen: **Krybdyr**; Dag5: **Fisk og skaldyr**; Weekend: **Nødder, frø**; Sjøv dag: **Insekter**.

Morgenmad inkluderer, Brød, honning, urter, krydderier, æg, løg, ..

Tidlig snack inkluderer, Brød, Margarine, Urter, Krydderier, revet ost, løg, ..

Frokost inkluderer, er at inkludere salat, ...

Sen snack inkluderer, Frugt og / eller nødder og / eller bær.

Middag inkluderer, **Grøntsager, Dagtema, ...**



7 fødevarer, der skal spises dagligt: **Svampe (champignon), Korn (byglinser, majs, havre, hirse, quinoa, ris, rug, sorghum, hvede), Varme chili, løg (brun, purløg, hvidløg, grøn, purre, rød, forår), Parsley, Sweet-Capsicum, Grøntsager (asparges, bønner, broccoli, gulerødder, blomkål, spirer, ..).** Kost-nej-nej: Fremstillet mad, Genmodificeret mad .. **Bemærk!** Før hvert foder tilbyder du:

1 GUD venter på at høre fra dig!

Tak skal du have Bøn

Kære **1 GUD**, Skaber af det smukkeste univers Tak, fordi du forsynede mig med daglig drink og mad Living ved din seneste besked

Jeg bestræber mig på at fortjene næring hver dag

Må jeg skånes af smertefuld tørst og bedøvende sultpine



Din mest ydmyge, trofaste vogter (1^{st.} navn)
Til ære for **1 GUD** og menneskehedens gode

Brug denne bøn før hvert feed!



Ved fodring **undgå** usund ernæring: Alkohol, kunstigt sødemiddel, fruktose (**glukose, sukker**), Genetisk modificeret mad (**GM**), Fremstillet mad, ... Fedtet, salt, sød fastfood. Kulsyreholdig drik indeholdende: Alkohol, Koffein, Kola, natrium, sødemiddel!



Hvil er nødvendig for at overleve og have et godt helbred. Hovedresten er '**Søvn**'. Søvn slutter en daglig rutine. Der skulle være gået en time siden fodring og rensning. Tilbedelse '**Søvnbøn**'. For at få en afslappende søvn, skal soveværelset være så mørkt som muligt. Fravær af intern og ekstern støj er et must. **Night-Curfew** gør dette muligt. '**Shire**' implementere 'Night-curfew'.

1/3 af hverdagen tilbringes liggende, en del af dette indebærer at sove. For at overleve har menneskekroppen brug for søvn! **7 timer** skulle gøre.

Der er forudsætninger, før du ligger og sover.

Det skal være mørkt, det skal være nat. For at få en afslappende søvn, skal soveværelset være så mørkt som muligt. Fravær af intern og ekstern støj er et must 'Shire' skal implementere 'Night-curfew'.

Der skulle være gået 1 time siden sidste feed. Børst tænder og vask hele kroppen, inden du går i seng. Tilbedelse 'Sleep-Prayer'.

1 GUD venter på at høre fra dig!

Søvn Bøn

Kære **1 GUD**, Skaberen af det smukkeste univers
Beskyt mig, når jeg er mest sårbar
Beskyt mig mod foruroligende og onde tanker
Lad mig få en afslappende, helbredende og genoplivende søvn
Lad ikke bekymring forstyrre mine drømme og sove
Lad mig kun huske de søde drømme For Glory of **1 GUD**
og menneskehedens gode



Denne bøn bruges før du går i dvale!



Har drikkeglas (ingen plastik) fyldt med 0,2 liter filtreret vand (intet tilføjet) på hvert sengebord. Sæt glas på natbordet hver aften, inden du går i seng. **Bemærk!** Drik om natten hver gang, efter du har besøgt et toilet, og når du har en tør hals, drik hvile, når du står op om morgenen.

Har 1 Goldtone glasskål (1 kun for dobbelt) indeholder urtesammensætning (aroma terapi) på sengebord på vinduesiden!

Det er normalt at have 2 sovepladser med en pause imellem. Skulle du stå op (fx at gå på toilettet), når du vender tilbage, skal du sidde på sengens kant og drikke lidt vand. Udfør følgende øvelser (Alle øvelser udføres, mens du sidder på sengens kant, knæet bredt fra hinanden). Hver gang du står op, gør en anden øvelse.

1. øvelse: Placer håndfladerne * mod ydersiden af knæene. Tryk hænderne indad og knæene udad, hold 7 sekunder (du føler spændinger i arme, ben, skulder). Slap af, træk vejret, ingen gentagelser, nip til vand, læg dig ned, sov godt. *variation bruger næver.

2. øvelse: Lav næver * placer dem mod indersiden af dine knæ. Tryk næverne udad og knæene indad, hold 7 sekunder (Du føler spændinger i arme, ben, mave). Slap af, træk vejret, ingen gentagelser, nip til vand, læg dig ned, sov godt. *variation bruger flade palmer.

3. øvelse: Bøj arme (90%) ved brysthøjde drej venstre hånd opad bøjende fingre, drej højre hånd nedad bøjende fingre. Lås fingrene tæt sammen. Træk nu hænderne i modsat retning, hold 7 sekunder (Du føler spændinger i fingre, arme, bryst). Slap af, træk vejret, ingen gentagelser, nip til vand, læg dig ned, sov godt.

4. øvelse: Bøj arme (90%) ved brysthøjde drej venstre hånd opad, drej højre hånd til knytnæve. Placer knytnæve i hånden, og tryk samtidig ned på den åbne hånd opad, hold 7 sekunder. Omvendt, hold 7 sekunder (Du føler spænding i hænder, arme, nakke, bryst). Slap af, tag et åndedrag og sluk af vand, læg dig ned, sove godt. Ingen gentagelser.

Mennesker med anspændt ryg tilføjer denne øvelse til hver øvelse: Placer hænderne på knæene. Hæld hovedet bagud, bøj tilbage, og vipp fremad uden at miste kontakten med knæene (Du føler spændinger i arme, ryg, mave). Slap af, træk vejret, 7 gentagelser, nip til vand, læg dig ned, sov godt.

Bemærk! Folk der sidder meget om dagen. Skal lave en af natøvelserne i rotation hver anden time.

Det er din krop! Hold det fit!

Om morgenen efter 7 timers søvn:

Stå op, tag et glas filtreret vand, gå på toilet, gør 'Daily-Fit (Øvelser)', tilbed 'Daily-Prayer', vask ansigt, hænder, spis morgenmad, klæd dig på. Tjek din 'Planner'. Nu er du klar til livsoplevelser.

Når du går udendørs, skal du bære beskyttelsesdragt og beskytte hovedet, øjnene og fødderne.

Tilbageholdelse af søvn er tortur! Tortur som afhøringsværktøj er ikke acceptabelt. Torturister holdes ansvarlige: **FRK R7**

Efterspørg fravær af ekstern støj om natten (udgangsforbud)! Det er et fællesskabsret! Opbevaring af væрге: CGNA'er BS-1 (sengetøj standard)!

Natforbud

Menneskekroppen var ikke designet til at være natlig. Mennesker misbrugte deres hjernekraft til at skabe en natlig livsstil. Denne livsstil er ikke gavnlige for et godt helbred. Natforbud er nødvendigt for et godt helbred.

Et 7 timers natforbud fra 14-21 timer (22- 6 timer, 24 timers hedensk ur) er obligatorisk. For et godt helbred, reduktion af energiforbruget, reduktion af forurening, beskyttelse af vilde dyr. Reduktion af kriminalitet, reduktion af regeringsomkostninger og tilskyndelse til multiplikation.

Ingen arbejder (alt er lukket) undtagen minimum nødsituation personligt. Der må ikke bruges energi undtagen til nødsituation eller opvarmning! Offentlig nyhedsradiostation er tilladt al anden underholdning er slået fra! Ingen producenter, kontorer eller forhandlere må drive eller bruge energi! Hjemme kan bruge varme (kjole varm), køling (kjole lys) i ekstremt vejr.



Natforbud er obligatorisk. Til velvære for den menneskelige krop og lokale habitat. Et Shire håndhæver Night-Curfew gennem Shire-rehabilitering **FRK R1**. Gentagne lovovertredere videregives til provinsrehabilitering **FRK R3**.

Natforbud til redd Jorden!

Planner Specifikationer

Siderækkefølge & instruktioner: Daglige: Rutine, bøn, pasform. Kontakter: Nødsituation, adresser. Bønner: Plan, Planner, Tid

Planner* siden er opdelt i 2 kolonner: 'Plan' / 'Analyser' ***Bemærk!**
Ugentlig-planlægger: Kun 52 sider. Daglig-planlægger: Kun 365 sider.

Tillæg til sider, instruktioner:

Tid: CG Klock, Night-Curfew, CG Kalender, Fun-Day-temaer

Påske-planlægger: Kun 1 side. Quattro-Planner: Kun 1 side

7Ruller (Oversigt), Kort, Foranstaltninger

Plus! Tomme sider for at skrive 'Idéer' ned.

Anvendelse:

Fun-Day analyserer dine handlinger i forhold til den aktuelle plan og indtaster dine planer for de kommende 6 dage (dag 1-6).

Lad ikke 'Time' styre dig, når du bruger din Planner på arbejde eller studium!
Tiden skal ikke bruges til at skynde folk. Den menneskelige krop er ikke

designet til at skynde sig.

Lad ikke ideer blive glemt eller tabt. Hver dag bliver mange ideer tænkt over og hurtigt glemt eller tabt. Årsagen er, at de ikke blev konserveret, registreret eller nedskrevet. **De bedste er tabt!**

Hukommelse er upålidelig, når det kommer til at bevare og pleje nye ideer. Bær en notesbog (**planlægger**) eller optager med dig, og bevar den, når en idé udvikler sig! Ugentligt arkiv dine ideer!

Start med at sige:

Planner Bøn

Kære **1 GUD**, Skaberen af det smukkeste univers Hjælp mig med at planlægge min daglige rutine
Jeg skal analysere og gennemgå min plan
Jeg vil opfordre andre til at bruge en planlægger tak, for min planlægger
Jeg bestræber mig på at bruge det til kort og lang sigt planlægning For Glory of **1 GUD** og menneskehedens gode



Denne bøn bruges om morgenen i 'Daily-Routine'!



Tips

Et 7 timers natforbud fra 14-21 timer (**22- 6 timer, 24 timers hedensk ur**) er obligatorisk. For godt helbred, reduktion af energiforbrug, reduktion af forurening og beskyttelse af vilde dyr. **Reduktion af kriminalitet, reduktion af regeringsomkostninger og tilskyndelse til multiplikation.**

Brug altid passende 'beskyttelsesbeklædning' når du går ude (**ingen kunstige fibre**). At beskytte (**øjne, hår, hud, fødder**) menneskekroppen fra klima, sygdom og forurening. **Udenfor er nøgenhed trashy!**

Når du laver Daily Fit, skal du bruge fornuft på, hvor hurtigt du når maksimale gentagelser. At træne 1 dag og ikke den næste er ikke gavnligt. Det er din krop, hold den i form!



Daglig rutine en væрге væрге livskvalitet aktivitet!