

Буденні справи

New-Age time-management

1 GOD створено час вимірювання початок і кінець!

А «Повсякденність» має важливе значення для задоволення «Обов'язковість 2 (Захистити організм людини) "І бути готовим до майбутніх викликів. Вставай, випити склянку злегка охолодженою фільтрованої води, туалет йти, робити «Daily Fit (Вправи) »,
Поклоніння «Молитва на кожен день», вимити обличчя і руки, є сніданок, одягайтеся.
Перевірте «Планувальник». Тепер ви готові до викликів. "Мати хороший день, може 1 GOD Будь здоровий' ,

1 Бог чекає, щоб почути від вас!

щодня молитва

дорогий 1 GOD , Творець найкрасивішою Всесвіту Допоможи мені бути чистим, жалісливим і смиренним Використання 7 Сувої як керівництво:



Я буду захищати ваші творіння і Покарати Зло.

Встаньте за несправедливо атакований, знедоленим, слабким і нужденним нагодувати голодних, дах бездомним і комфорт хворих Proclaim:

1 GOD, 1 BIPA, 1 Церква, Всесвіт Депозитарні Guardians Дякую за сьогодні

**Ваш покірний вірний охоронець охоронець (1 вулиця ім'я)
для Слави 1 GOD і Добра Людства**

Ця молитва використовується повсякденна частина повсякденного життя, поодиноці або в групі в будь-якому місці ви хочете, особа до висхідного сонця з закритими очима. Декламував на Gathering.



А «Повсякденність» включає в себе чистоту і годування не тільки «Я», але всі інші люди і істоти в залежності від вас. Мийте руки після кожного туалету візиту і перед кожним годуванням. Вимийте обличчя перед кожним годуванням. Чистіть зуби і мити все тіло перед сном.

А «Повсякденність» включає в себе бути хорошим і покарати зло. Будучи добре включає в себе виконання " **Випадкові акти доброти**. Будьте ласкаві до І, щоб люди навколо вас, спільноти, інші живі істоти, середовище проживання ... **1 GOD**

любить випадкові акти доброти. Покарати Зла використання Щоразу, коли " **Законослухняні Подавець Manifest** » в якості керівництва.

1000-років «зла» добігає кінця! Будь хорошим! Клітка Зла!

Постарайтеся «Seek, посилення і застосувати знання», ' **Вчитися і навчити** », перейти на «життєвого досвіду». Навчання, навчання проходить на життя ехре- гієпсес має важливе значення для корисного **1 GOD** приємна життя. Ці заходи допомагають в «гармонізації» з місцевого середовища проживання і виживання видів. Шукане отримання і застосування знань допомагає з автовідповідачем **1 БОГ S** питання по Судного Дня.



Щодня Fit (вправи)

Щоденні вправи добре сула здоров'я, є частиною повсякденного життя. Вони будуть завершені щоранку. Щоденні вправи збільшують: багатоборства благополуччя, кровообіг, діяльність мозку, перетравлювання їжі, mating- бажання, міостимуляція, почуття власної гідності, стимуляції імунної системи. Ці **7 вправи**: **Груди, Млин, дверні рами, Гантелі, Kneeling, Крюк, поворотний** , **Всі 7 вправи для HE, SHE** повторюються.

Почніть з 1 повтором, збільшенням до максимуму 21. Використання здорового про те, як швидко досягти максимальної повтори. Завзято з щоденними повтореннями вигідно. Гімнастика 21 Повтор 1 день і не здійснює на наступний не вигідно. Після закінчення вправи стояти прямо і дихати глибоко видихніть, щоб максимально зробити це 3 рази. Продовжити з вашої повсякденному житті. **Примітка ! Нездійснення є ознакою повної зневаги до тіла, низька самооцінка, лінь, ...**

груди Вправа 1: Встаньте високі руки зігнуті горизонтально підлозі тумб зворушливою грудей. Переміщення руки назад, наскільки це можливо (**Не прив'язуються**) , Потім перемістіть руки до вихідного зігнутому положенні. **повторення (21 макс) !**

вітряк Вправа 2: Стенд високий, розкинувши руки в сторони в горизонтальному положенні на підлогу (**Тре-форма**) , Зосередьте своє бачення на одну точку прямо перед собою. Початок повороту за годинниковою стрілкою (**Зліва направо**) , не орієнтуючись на точку зору до повороту сили тіла ви втратити його. тримати

поворот переорієнтувати якомога швидше. Продовжуйте повертати до точки запаморочення або 21 витків що настане першим. Дихання глибоко ходити кілька кроків, притримуючи себе. **Примітка!** Початковий або відновлюється після хвороби починаються з 1 оборот збільшується до 21 оборотів макс.

Увага, завжди зупиняється, коли починає відчувати запаморочення.

дверна коробка Вправа 3: Стенд вертикально у відкритій рамці двері з ноги на ширині плечей лікті зігнути вгору під прямим кутом (90 °, трайдемент форма) , Натисніть ліктями проти сторін дверної коробки до тих пір, поки не відчуєте напругу між лопатками, утримання (Кол-10) , Зняти напругу. Після звільнення натягу вдиху через ніс, рівномірно заповнюючи легені до макс, утримання (Кол-3) , Потім повільно видихніть через рот макс.

гантель Вправа 4: 1 гантелі використовується ОН (4 кг) ВОНА (2 кг) , **Не слід використовувати 2 Гантелі.** Стенд прямо, ноги на ширині плечей стегна лікті до боків долонями вперед. Візьміть гантель з лівою рукою згинаючи лікоть, поки передпліччя не під прямим кутом (90 °) Повільно вичавлювати біцепс, підйом гантелі вгору до трюмі плеча (Кол-3) , Потім повільно опустіть гантелі у вихідне положення, **повторення (1-7) , Зміна в праву руку, повторення (1-7) ,**

Kneeling Вправа 5: Коліна на прямостоячим прауегмат тіла, руки щільно розміщені на сидниці. Нахиліть голову вперед, поки підборіддя стосується грудей. Тепер повільно Кінчик голову назад, наскільки він буде йти, в той же час пісне назад, наскільки це можливо зберігаючи руки твердо на сидниці.
повторення (21 макс) !

гак Вправа 6: на прауегмат (**Захистити від холоду**) лежить на спині, розширені долоні рук вниз до тіла. Тепер повільно нахиліть голову вперед розширені долоні руки вниз до тіла. Тепер повільно нахил голови вперед, поки підборіддя не торкнеться грудей в той же час підніміть ноги, коліна прямі, вертикальні (90 °) тримати (Кол-3) , Потім повільно (**Голова, ноги**) для початку. **повторення (21 макс) !**

поворотний E xercise 7: на прауегмат (**Захистити від холоду**) лежить на спині, розширені долоні рук вниз. Тепер зігнуті коліна каблуків ніж торкатися до сидниці. Тримаючи долоню фірму на мат поворотних колін вправо, поки вони не торкнуться килимка. Потім шарнірні коліна до лівої торкаючись килимка. Повторіть праву і ліві поворотний вважаючи кожен лівий вертлюг. **У 21!**

Після завершення денної форми. випий (0.2l) з злегка охолодженою фільтрованої води.

щодня Харчування

Щодня повинні бути, питна вода. Вода фільтрується прохолодний, випити скло (0.2l) 7 ти тез (Ранок, сніданок, рано день- закуски, обід, пізній день закуски, вечерея, ніч) , В цілому 1,4 л



У 7 склянок води можуть бути доповнені іншими на водній основі напоїв: Наземний Кава, Какао-порошок, чорний-чай, трав'яні чаї, зелений чай ,. Вони можуть бути подані гарячим або холодним. Овочеві соки хороші. Немає Фруктовий сік, що не лимонад! дієти великий
Ні! є Фруктоза!

Кожен будній день повинен мати тему: наприклад, Day1: Овочі;
Day2: Птиця; Day3: ссавець; Середина тижня: рептилія; Day5: морепродукти;
Вихідні: Горіхи, насіння; Веселий день: комахи ,

Сніданок включає в себе, Хліб, мед, трави, спеції, яйце, цибуля, ..

Рання Закуска включає, Хліб, маргарин, трави, спеції, тертий сир, цибуля, ..

Обід включає в себе, повинен включати салат, ...

Пізня Закуска включає, Фрукти і горіхи або і чи ягоди.

Вечерея включає в себе, Овочі, день-тема, ...



7 продуктів, які повинні бути з'їдені щодня: гриби (Гриби) , Grains (Ячмінь сочевиця, кукурудза, овес, просо, лобода, рис, жито, сорго, пшениця) Гаряча, чилі, цибуля (Коричневий, зелена цибуля, часник, зелений, цибуля-порей, червоний, весна) , Pars- Лей, Sweet-Capsicum, овочі (Спаржа, квасоля, броколі, морква, цвітна капуста, капуста, ..). Diet-No-No-x: Виготовлено-фуд, Генетичний модифіковані продукти
.. **Примітка!** Перед кожним годуванням Ви вклоняється:

1 Бог чекає, щоб почути від вас!

Дякую молитва

дорогий 1 GOD , Творець найкрасивішою Всесвіту Дякую за надання мені Daily напою і їжі життя вашого останнього повідомлення

Я намагаюся бути вартим харчування кожен день можу я бути позбавлені болісної спраги і оніміння Голодні болі



Ваш покірний вірний охоронець-охоронець (1 вулиця ім'я) для Слави 1 GOD і Добра Людства

Використовуйте цю молитву перед кожним годуванням!



при годуванні **уникати** нездорове Харчування: Алкоголь, штучний підсолоджувач, фруктоза (**Глюкоза, цукор**) Генетичний модифіковані продукти (**ГМ**), Виготовлено-фуд, ... Жири, солоний, солодкий фаст-фуд. Газований напій, що містить алкоголь, кофеїн, Кольський, натрію, підсолоджувач!



Відпочинок необхідний для виживання і доброго здоров'я. Основне інше " **Sleep** ».

Сон закінчується рутинна Daily. 1 години повинні пройшли після подачі і очищення. вклонитися **Сон Prayer** ». Для того, щоб отримати повноцінний сон оздоровлюючий спальня повинна бути якомога більш темні. Відсутність внутрішнього і зовнішнього шуму є обов'язковим. **Night-Комендантська** робить це можливим. ' **ширше** »

здійснювати «Нічний комендантську годину».

1/3 щоденних витрачається лежачи, частина цього тягне за собою спляче. Для того, щоб вижити потреби тіла людини сон! **7** годин мають робити.

Є передумови, перш ніж лягти спати.

Це повинно бути темним, воно повинно бути вночі. Для того, щоб отримати повноцінний сон оздоровлюючий спальня повинна бути якомога більш темні. Відсутність внутрішнього і зовнішнього шуму є обов'язковим «Шир» необхідно здійснити «Нічний комендантську годину».

1 годину має пройти з моменту останнього корми. Чистіть зуби і мити все тіло перед сном. **Поклоніння 'Сон-Prayer'**.

1 Бог чекає, щоб почути від вас!

СОН МОЛИТВА

дорогий **1 GOD**, Творець найкрасивішою Всесвіту **Захисти мене**, коли я найбільш вразливий **Захисти мене** від тривожних і поганих думок **Дай мені** заспокійливий, зцілення і відродження сон **Не дозволяйте** неспокою порушити мої мрії і сон **Дозволь мені** тільки згадати солодкі сни **Для Слави з 1 GOD і Добра Людства**



Ця молитва використовується перед сном!



Є питне скло (**Не пластик**) наповнений 0.2л фільтрованої води (**Нічого не додано**) на кожній тумбочці. Щоночі перед сном поставив склянку на тумбочці. **Примітка!** Пити протягом ночі кожен раз після того, як ви відвідав туалет і при наявності сухого горла, пити інше, коли вставати вранці.

Є 1 Goldtone скляної кулі (**1 тільки для двійників**) містить трав'яний відвар (**Аромат Терапія**) на вікні з боку тумбочці !

Це нормально, щоб мати 2 спить з перервою між ними. Якщо ви встаєте (**Наприклад, щоб сходити в туалет**) Після повернення Сядьте на край ліжка, в випити трохи води. Виконайте наступні вправи (**Всі вправи виконуються сидячи на колінах краю плеча ліжка в широко розставлені**) , Кожен раз, коли ви встаєте робити різні вправи.

Вправа перша: Помістіть долоні * ваші руки проти зовнішніх колін. Прес руки всередину і коліна назовні, утримуючи 7 секунд (**Ви відчуваєте напругу в руках, ногах, плече**) , Розслабтеся, зробіть вдих, ні повтори, потягуючи воду, лягти, спати добре. * Зміна використовувати кулачки.

Вправа друга: Make кулачки * розмістити їх на внутрішній стороні колін. Прес-кулак назовні і коліна всередину, утримуючи 7 секунд (**Ви відчуваєте напругу в руках, ногах, животі**) , Розслабтеся, зробіть вдих, ні повтори, потягуючи воду, лягти, спати добре. * варіювання використовувати плоскі долоні.

Вправа третя: зігніть руки (**90%**) на грудях свою чергу, рівень лівою рукою підвищує підопічні гнучкі пальці, поверніть праву руку вниз вигин пальців. Блокувальні пальці щільно. Тепер витягніть руки в протилежному напрямку, утримуючи за 7 секунд (**Ви відчуваєте напругу в пальцях, руках, грудях**) , Розслабтеся, зробіть вдих, ні повтори, потягуючи воду, лягти, спати добре.

Четверте Вправа: зігніть руки (**90%**) на рівні грудей повороту лівої руку вгору палати, повернути праву руку в кулак. Помістіть кулак в долоню і натисніть в той же час прес відкритою долонею вгору, утримуючи 7 секунд. Зворотний, утримуючи 7 секунд (**Ви відчуваєте напругу в руках, руки, шия, груди**) , Розслабтеся, зробіть вдих і ковток води, лягти, спати добре. **Немає повтори.**

Люди з напруженою спиною додати цю вправу для кожної вправи: Покладіть руки на коліна. Нахилити голову назад зігнути тоді гойдатися вперед, не втрачаючи контакту з колін (Ви відчуваєте напругу в руках, спина, живіт) , Розслабтеся, зробіть вдих, 7 повторів, потягуючи воду, лягти, спати добре.

Примітка! Люди, які сидять багато в денний час. А зробити 1 з нічних вправ час в ротації кожні 2 години.

Це ваше тіло! Тримайте його Fit!

Вранці після 7 години сну:

Вставай, є стакан фільтрованої води, туалет йти, робити «Daily-Fit (Exerci- SES) »Поклоніння" Щоденна молитва ", мити обличчя, руки, снідаю, одягаюся. Перевірте «Планувальник». Тепер ви готові для життєвого досвіду.

При переході на вулиці носити, захисний одяг і голову, очі і захисту ноги.

Прибутковий сон катування! Тортури як інструмент опитування не є прийнятною. Мучителі були притягнуті до відповідальності: **Miccicini R7**

Попит відсутність зовнішнього шуму в нічний час (Нічний комендантську годину) ! Це спільнота правильно! Використання Custodian опікуни CGNAs BS-1 (Стандартне постільна білизна) !

Нічну комендантську годину

Людське тіло не було розроблено, щоб бути нічним способом життя. Люди зловживають свої сили мозку, щоб створити нічний спосіб життя. Цей спосіб життя не є корисним для здоров'я. Нічну комендантську необхідний для гарного здоров'я.

А 7 годину нічного комендантської години від 14-21 годин (22- 6 годин, 24 години Раган- годинник) є обов'язковим. Для доброго здоров'я, зниження потреблені- ції енергії, зменшення забруднення навколишнього середовища, охорони дикої природи. Зниження рівня злочинності, скорочення витрат на уряд, заохочуючи розмноження.

Ніхто не працює (Все закрито) за винятком мінімального екстреного Personal. Ніяка енергія не повинна використовуватися для аварійної ситуації або обігріву за винятком! 1 радіостанції громадської новин дозволена всі інші розваги вимкнені! Немає виробництво, офіс, або роздрібний торговець не повинен працювати або використання енергії!

Удома можна використовувати опалення (Платье тепле) , охолодження (Платье світло) в екстремальних погодних умовах.



Нічну комендантську є обов'язковим. Для благополуччя людського тіла і місцевого проживання. [A Shire](#) нав'язує Нічну Curfew через [Шир реабілітацію Miccicini R1](#) , Рецидивісти передаються провінційної реабілітація [Miccicini R3](#) ,

Ніч-Комендантська в збереження планети Земля!

Планувальник Технічні характеристики

Порядок сторінок і інструкції: щодня: [Рутинне](#), [Молитва](#), [Fit](#). Контакти: [надзвичайні ситуації](#), [Адреси](#). молитви: [План](#), [Планувальник](#), [час](#)

планувальник * сторінка ділиться на 2 колонки: «План» / «Аналіз» * **Примітка!**
Щотижневий-Planner: тільки 52 сторінок. Щоденне Планувальник: тільки 365 сторінок.

Додаток сторінок, інструкції:
час: [CG Клок](#), [Night-Комендантська](#), [CG Kalender](#), теми [Fun-Day](#)

[Пес-Planner](#): 1 сторінка тільки. [Quattro-Planner](#): тільки 1 сторінка

[7Scrolls \(Огляд\)](#) , [Карта](#), [заходи](#)

Плюс! Порожні сторінки, щоб записати «ідеї».

Використання:

[Fun-Day](#) аналізувати свої дії проти поточного плану і введіть свої плани на найближчі 6 днів ([Дні 1-6](#)) ,

При використанні планувальника на роботі чи навчанні, не давайте часу "контролювати Вас! Час не буде використовуватися, щоб поспішити людина. [Тіло людське не](#)

призначений для поспіху.

Не дозволяйте ідеї бути забуті або втрачені. Кожен день багато ідей, як вважають, від і швидко забули або втратили. Причина в тому, що вони де не збереглися, записані або записані. **Краще губляться!**

Пам'ять ненадійна, коли мова йде про збереження і плекання нових ідей. носіть ноутбук (Планувальник) або рекордер з вами, і коли ідея розвивається, зберегти його! Щотижня файл ваші ідеї!

Початок, кажучи ,:

планувальник молитва

дорогий **1 GOD** , Творець найкрасивішою Всесвіту Допомоги мені план мого щоденного рутину я буду аналізувати і переглянути свій план я буду заохочувати інші використовувати Планувальник Спасибі, мій Planner



Я намагаюся, щоб використовувати його для короткострокового і довгострокового планування для слави **1 GOD** і благо людства

Ця молитва використовується в ранковій частині з «Daily-Routine»!



Н Інтс

А 7 годину нічного комендантської години від 14-21 годин (22- 6 годин, 24 години Раган- годинник) є обов'язковим. Для доброго здоров'я, зниження потреблені- ції енергії, зменшення забруднення навколишнього середовища та охорони тваринного світу. Зниження рівня злочинності, скорочення витрат на уряд, заохочуючи розмноження.

При русі зовні завжди носити відповідну «Захисний одяг» (Не штучні волокон) немає , Захищати (Око, волосся, шкіра, нога) людське тіло від клімату, хвороб і забруднення навколишнього середовища. Поза нагота паскудної!

При виконанні Daily Fit використовувати здоровий глузд про те, як швидко досягти максимальної повтори. Здійснюючи 1 день, а не на наступний невігідно. Це ваше тіло, тримати його у формі!



Повсякденність хранитель якості опікуна життєдіяльності!