

နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်

New-Age time-management

၁ ဘုရားသခင် အစနှင့်အဆုံးကိုတိုင်းတာရန်အချိန်ဖန်တီး!

တာဝန် 2 ကိုပြည့်မီရန် 'နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်' မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည် (လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်ပါ)၊ နှင့်လာမည့်စိန်ခေါ်မှုများကိုရင်ဆိုင်ရန်အဆင်သင့်ဖြစ်လိမ့်မည်။ ထပါ၊ ရေ အေးတစ်ခွက်သောက်ပါ။ အိမ်သာသွားပါ။ 'Fit Fit' ပြုလုပ်ပါ (လေ့ကျင့်ခန်း)၊ နေ့စဉ်ဆုတောင်းခြင်းကို ၀ တ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်း၊ မျက်နှာနှင့်လက်ဆေးခြင်း၊ နံနက်စာစားခြင်း၊ သင်၏ 'Planner' ကိုစစ်ဆေးပါ။ စိန်ခေါ်မှုများအတွက်သင့်အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီ။ မဂ်လာရှိသောနေ့ဖြစ်ပါစေ။
ဘုရားသခင် သင့်ကိုဘုရားသခင်ကောင်းချီးပေးပါစေ။

1 ဘုရားသခင်သည်သင်တို့စကားကိုနားထောင်၍၊

နေ့စဉ်ဆုတောင်းခြင်း

ချစ်ခင်ရပါသော ၁ ဘုရားသခင်၊ အလှပဆုံးစကြာ ၀ iverseာကြီး ကိုဖန်ဆင်းတော်မူသောအရှင်သည်ကျွန်ုပ်အားသန့်ရှင်းခြင်း၊ ၇

လမ်းညွှန်အဖြစ် Scrolls:

သင်၏တီထွင်ဖန်တီးမှုကိုကာကွယ်ပြီးမကောင်းမှုကိုအပြစ်ပေးမည်။

မတရားသောတိုက်ခိုက်ခံရခြင်း၊ အခွင့်မသာခြင်း၊ အားနည်းခြင်းနှင့် ငတ်မွတ်သောသူတို့ကိုထရပ်ခြင်း၊

ပြောကြချက်

၁ ဘုရားသခင်၊ ၁ ယုံကြည်ခြင်း၊ ဘုရားရှိခိုးကျောင်း ၁၊ စကြာ ၀ Custာအုပ်ထိန်းသူများဒီနေ့

အတွက်ကျေးဇူးတင်ပါတယ်

သင်၏နှိမ့်ချမှုအရှိဆုံးသစ္စာစောင့်ထိန်းသူ (၁)st နာမည်)

၏ဘုန်းအသရေဘုံ ၁ ဘုရားသခင် နှင့်လူသား၏အကျိုး



ဤဆုတောင်းခြင်းသည်နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီးတစ် ဦး တည်းဖြစ်စေ၊ သင်ကြိုက် သည့်နေရာတွင်ဖြစ်စေအုပ်စုတစ်စုတွင်ဖြစ်စေ၊ နေထွက်ရာ မှနေ၍ ထွက်လာသည့်မျက်လုံးများနှင့်ရင်ဆိုင်ရ ခြင်းဖြစ်သည်။ စုရုံးမှာရွတ်ဆို။



'နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်' တွင်သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် 'ငါ' သာမကသင့်အပေါ် မူတည်၍ အခြားလူများနှင့် သတုတဝါများကိုအစာကျွေးခြင်းပါဝင်သည်။ အိမ်သာတိုင်းလည်ပတ်ပြီးနောက်နှင့်အစာကျွေးခြင်း တိုင်းမတိုင်မီလက်ကိုဆေးကြောပါ။ အစာကျွေးခြင်းမတိုင်မီမျက်နှာကိုဆေးကြောပါ။ သွားမသွားမှီ သွားများကိုဆေးကြော။ တစ်ကိုယ်လုံးဆေးကြောပါ။

နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များတွင်ကောင်းသောဖြစ်ခြင်းနှင့် Evil ကိုအပြစ်ပေးခြင်းတို့ပါဝင်သည်။ ကောင်းတာလုပ်တာလည်းပါဝင်တယ် 'ကြင်နာမှု၏ကျပန်းလုပ်ရပ်များ' ။ ငါ၊ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများ၊ ရုပ်ရွာ၊ အခြားသတူတဝါများ၊ ၁ ဘုရားသခင် ကျပန်းပြုမှုဆက်ဆံမှုကိုနှစ်သက်သည်။ 'အပြစ်ပေးပါ။ Law- ပေးသူထင်ရှား' လမ်းညွှန်အဖြစ်။

နှစ်ပေါင်း ၁၀၀၀ ပြည့်လွန်ခဲ့သော 'ဘေးဥပဒ်' သည်အဆုံးသတ်သွားပါပြီ။ ကောင်းလိုက်! ဘေးဥပဒ်!

'ဗဟုသုတကိုရှာဖွေ၊ ရယူ၊ လျှောက်ထားရန်'၊ 'သင်ယူလေ့လာပါ။' 'ဘဝအတွေ့အကြုံ' ကို ကူးယူပါ။ သင်ယူခြင်း၊ ဘဝအတွေ့အကြုံများကိုဖြတ်သန်းခြင်းသင်ကြားခြင်းသည် အသုံးဝင်ရန်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည် ၁ ဘုရားသခင် သာယာသောဘဝ။ ဤ လုပ်ဆောင်ချက်များသည်ဒေသခံများ၏နေရင်းဒေသများနှင့်မျိုးစိတ်များရှင်သန် ရပ်တည်ရေးနှင့်ကိုက်ညီစေရန်ကူညီသည်။ ဗဟုသုတရရန်နှင့်လျှောက်ထားခြင်းကို ရှာဖွေခြင်းသည်ဖြေဆိုခြင်းအတွက်အထောက်အကူပြုသည်။ ၁ ဘုရားသခင် တရားဆုံးဖြတ်ရာနေအပေါ် ၁ ကိုမေးခွန်းများကို။



နေ့စဉ်သုံးပစ္စည်းများ(လေ့ကျင့်ခန်းများ)

နေ့စဉ်ကျန်းမာရေးကောင်းရမယ်၊ သူတို့ကနံနက်တိုင်းပြီးစီးသည်။ ဦးနှောက် လှုပ်ရှားမှု၊ အစားအစာအစာခြေခြင်း၊ မိတ်လိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားတုန်ခြင်း၊ မိမိ ကိုယ်ကိုလေးစားမှု၊ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုလုံ့ဆော်ခြင်း။ လေ့ကျင့်ခန်း (၇) ခုမှာ - ရင်ဘတ်, လေရဟတ်စက်, တံခါးဘောင်, Dumbbell, ဒူးထောက်, ချိတ်, ဆိုလည်။ လေ့ကျင့်ခန်း (၇) ခုစလုံးသည်သူအတွက်ဖြစ်သည်။

၁ ကြိမ်နှင့်စတင်ပါ။ အမြင့်ဆုံး ၂၁ အထိတိုးပါ။ နေ့စဉ်ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ခြင်း သည်ဆက်လက်အကျိုးရှိသည်။ ၂၁ ကိုလေ့ကျင့်ခြင်းကတစ်နေ့တာကိုတစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပြီးနောက်တစ်ကြိမ်မလေ့ကျင့်လျှင်ကောင်းမည်မဟုတ်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း ပြီးဆုံးပြီးနောက်စိုက်ထူပြီးအသက်ပြင်းပြင်းရှူပါ။ ထို့နောက် ၃ ကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ် ပါ။ သင်၏နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကိုဆက်လုပ်ပါ။ မှတ်ချက်! လေ့ကျင့်ခန်းမ လုပ်ခြင်းသည်ကိုယ်ခန္ဓာကိုလုံးဝလျစ်လျူရှုခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုလေးစားမှုနိမ့်ခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်း၏လက္ခဏာဖြစ်သည်။

ရင်ဘတ် လေ့ကျင့်ခန်း ၁: ရင်ဘတ်ထိတွေ့ကြမ်းပြင်လက်မမှအလျားလိုက်ငုံအရပ် ရှည်ရှည်လက်နက်ကိုမတ်တပ်ရပ်။ တတ်နိုင်သမျှပြန်မောင်းပါ (မရိုက်ပါနဲ့)။ ထိုအခါ မူရင်းကွေးအနေအထားမှလက်နက်ရေ။ ပြန်လုပ်ပါ (၂၁ max) !

လေရဟတ် လေ့ကျင့်ခန်း ၂: အရပ်ရှည်ရှည်ရပ်နေ၊ ကြမ်းပြင်မှလက်ျာဘက်ဘေးတိုက် ဆန်လက်များဆန် (ပုံသဏ္ဌာန်)။ သင်၏ရူပါရုံကိုရေရှုတစ်ခုတည်းသို့တိုက်ရိုက် အာရုံစိုက်ပါ။ လက်ယာရစ်လှည့်ပါ(ဘယ်မှညာသို့)။ လှည့်နေသောခန္ဓာကိုယ်မရောက်မ ချင်းရူပါရုံကိုအာရုံစိုက်ခြင်းကသင့်အား၎င်းကိုပျောက်ဆုံးစေသည်။ သိမ်းထား

တတ်နိုင်သမျှအမြန်ဆုံး refocusing လှည့်။ မည်သည့်နေရာမှလာသည်ဖြစ်စေမူးပြောင်းသို့ပြောင်းလဲသွားပါစေ (သို့) ၂၁ လှည့်ပါ။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်တည်ငြိမ်စေသောခြေလှမ်းအနည်းငယ်လမ်းလျှောက်ခြင်းကိုနက်ရှိုင်းစွာရပါ။ **မှတ်ချက်!** အစပြုသူသို့မဟုတ်နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းမှပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းသည်တစ်လှည့် ၁ ကြိမ်တိုးပြီး ၂၁ ကြိမ်အမြင့်သို့တိုးသွားသည်။

သတိပေးချက် မူးပြောင်းစတင်သောအခါအမြဲတမ်းရပ်တန့်ပါ။

တံခါးဘောင် လေ့ကျင့်ခန်း ၃: ပွင့်လင်းတံခါးဘောင်တွင်မတ်တပ်ရပ်ပါ။ ခြေထောက်တင်ပါးဆုံရိုးကျယ်ပြန့်စွာတံတောင်ဆစ်များသည်အထက်သို့ကွေးပါ (၉၀ ဒီဂရီ trident ပုံသဏ္ဌာန်)။ သင်ပခုံးခါးများအကြားတင်းမာမှုခံစားရသည်အထိကိုင်ဘောင်၏နှစ်ဖက်ဆန်ကျင်တံတောင်ဆစ်ကိုဖိကိုင်ထားပါ(ရေတွက် ၁၀), တင်းမာမှုကိုလွှတ်လိုက်ပါ။ နှာခေါင်းကိုတင်းတင်းကျပ်ကျပ်ဖိအားပေးပြီးနောက်အဆုတ်ကိုအပြည့်အဝဖြည့်ဆည်းရန် max ကိုကိုင်ထားပါ (ရေတွက် ၃)ထို့နောက်ဖြည်းဖြည်းချင်း max ကိုမှပါးစပ်မှတဆင့် exhale ။

Dumbbell လေ့ကျင့်ခန်း ၄: 1 dumbbell သူ့ကိုအသုံးပြုသည် (၄ ကီလိုဂရမ်), သူမ (၂ ကီလိုဂရမ်)။ 2 Dumbbells မသုံးပါနှင့်။ ရှေ့သို့မျက်နှာကြက်ကိုနှစ်ဖက်စလုံးမှတံတောင်ဆစ်များကိုဆိတ်ကွယ်ရာတံတောင်ဆစ်နှင့်အတူစိုက်ပါ။ dumbbell ကိုဘယ်လက်ဖြင့်သင့်တံတောင်ဆစ်ကိုကွေးပါ(၉၀ °) bicep ကိုဖြည်းဖြည်းညှပ်ပါ (ရေတွက် ၃), ထို့နောက်တဖြည်းဖြည်း dumbbell စတင်နေရာမှန်မှ, ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ပါ (၁-၇)။ လက်ျာလက်သို့ပြောင်းပါထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ပါ (၁-၇)။

ဒူးထောက် လေ့ကျင့်ခန်း ၅: ဘုရားသခင်ပေးတဲ့ဆုတောင်းခံနံ့ဓာကိုယ်ပေါ်မှာဒူးထောက်ထိုင်ပါ။ လက်ကိုတင်ပါးဆန်ကျင်ထားတယ်။ မေးစေ့ရင်ဘတ်ထိထိသည်အထိခေါင်းကိုရှေ့သို့လှည့်ပါ။ အခုတော့ဖြည်းဖြည်းချင်းခေါင်းကိုသူသွားနိုင်သမျှအတိုင်းပြန်တွန်းထုတ်ပြီးတစ်ချိန်တည်းမှာဖြစ်နိုင်သမျှအမြန်ဆုံးပြန်လုပ်ပါ။
ပြန်လုပ်ပါ (၂၁ max) !

ချိတ် လေ့ကျင့်ခန်း 6: တစ် ဦး ဆုတောင်းပဌနာပေါ်မှာ (အအေးမှကာကွယ်ရန်) မင်းရဲ့နောက်ကျောမှာပြားနေအောင်ထား၊ အခုတော့ဖြည်းဖြည်းချင်းခေါင်းကိုယမ်းတိုးချဲ့လက်နက်ခန့်ဓာကိုယ်ဆန်ကျင်ချွန်။ မေးစေ့ကရင်ဘတ်ကိုထိပြီးတစ်ချိန်တည်းမှာပင်သင်၏ခြေထောက်၊ ဒူးကိုဖြောင့်ဖြောင့်အောင်မြှောက်ပါ(၉၀ °) ကိုင်ထား (ရေတွက် ၃)ထို့နောက်ဖြည်းဖြည်းပြန်လာပါ (ခေါင်း၊ ခြေထောက်) အစ ပြန်လုပ်ပါ (၂၁ max) !

ဆွေ အီး: exercise 7: တစ် ဦး ဆုတောင်းပဌနာပေါ်မှာ (အအေးမှကာကွယ်ရန်) မင်းရဲ့နောက်ကျောမှာပြားနေအောင်ထား၊ အခုတော့ဒူးဒေါက်ဒေါက်ဒေါက်ကိုဒေါက်ထိုးထိလိုက်တယ်။ သူတို့ဖျာမထိမှတိုင်အောင်လက်ဖျာဒူးပေါ်တွင်လက်ဖ ၀ ဝါးကိုကိုင်ထားသည်။ ပြီးတော့ဖျာကိုထိတဲ့ဘယ်ဘက်ကိုဒူးထောက်ပါ။ ဘယ်ဘက်ဆိုလည်တစ်ခုစီကိုရေတွက်။ ညာဖက်နှင့်ဘယ်ဘက်ဆိုလည်ကိုပြန်လုပ်ပါ။ ၂၁ လုပ်ပါ

နေ့စဉ်မထိုက်မတန်ပြီးပါက။ ဖန်ခွက်တစ်ခုယူပါ (0.2l) ပေါ့ပေါ့တန်တန်ရေအေး၏။

နေ့စဉ်အာဟာရ

နေ့စဉ်သောက်ရမည်ရေရှိရမည်။ ရေအေးသည်စစ်ထုတ်သည်
ဖန်ခွက် (0.2l) ၇ times (နံနက်၊ နံနက်၊ နံနက်၊ နေ့လည်၊ နေ့
လည်၊ ည၊ ည)။ ၁.၄ လီတာစုစုပေါင်း



ရေခွက် (၇) ခွက်တွင်အခြားရေအခြေခံသောသောက်စရာများဖြင့်ဖြည့်
နိုင်သည်။ မြေပဲကော်ဖီ၊ ကိုကိုးအမှုန့်၊ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း၊ ဆေးဖက်ဝင်
အပင်များ၊ အစိမ်းရောင်လက်ဖက်ရည်။ ဤအရာများကိုပူသို့မဟုတ်
အအေးခံနိုင်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖျော်ရည်ကကောင်းပါတယ်
သစ်သီးဖျော်ရည်များ၊ အစားအစာများအကြီးမားဆုံး
မဟုတ်ပါ။ ဟုတ်တယ် Fructose!

အပတ်တိုင်းတွင်အဓိကအကြောင်းအရာတစ်ခုရှိရန်လိုအပ်သည် - ဥပမာ နေ ၁ - ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊
နေ - ၂ ကြက်၊ Day3: နို့တိုက်သတ္တဝါ၊ ရက်သတ္တပတ်အလယ် တွားသွားသတ္တဝါ၊ နေ ၅ - ပင်လယ်၊
သီတင်းပတ် - အခွံမာသီး၊ အစေ့၊ ပျော်စရာနေ့ အင်းဆက်ပိုးမွှားများ။

မနက်စာပါ ဝ င်သည် ပေါင်မုန့်၊ ပျားရည်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ နံသာ၊ ဥ၊ ကြက်သွန်၊

အစောပိုင်းရေစာပါဝင်သည် ပေါင်မုန့်၊ မာဂရီး၊
ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ နံသာ၊ ဒိန်ခဲ၊

နေ့လည်စာပါဝင်သည် Salad ပါဝင်ရမည်

နှောင်းပိုင်းတွင်ရေစာပါဝင်သည်။ အသီးနှင့်သို့မဟုတ်အခွံမာသီးနှင့်
သို့မဟုတ်သီး။

ညစာပါဝင်သည် အသီးအရွက်များ၊



၇ နေ့စဉ်စားသင့်သောအစားအစာများ - မှို (မှို)، အစေ့ (မုယောစပါးပဲ၊ ပြောင်း၊ oats၊ ဆန်၊
quinoa၊ ဆန်၊ ကောက်၊ နံစားပြောင်း၊ ဂျုံ)ပူပြင်းသည့်ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ (အညို၊
chives၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ အစိမ်း၊ leek၊ အနုရောင်၊ နေ ဦး)，Pars- ley, Sweet-Capsicum၊
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ကညတ်၊ ပဲ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ မုန့်လာဥ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ အပင်၊ အစားအစာ -
အဘယ်သူမျှမရဲ့ ထုတ်လုပ်ထားသောအစားအစာ၊ မျိုးရိုးဗီဇပြုပြင်ထားသောအစားအစာ
.. မှတ်ချက်! အစာမကျွေးမှီ၊

1 ဘုရားသခင်သည်သင်တို့စကားကိုနား ထောင်၍၊

ကျေးဇူးတင်ပါသည် ဆုတောင်းခြင်း

ချစ်ခင်ရပါသော ၁ ဘုရားသခင်၊ အလှပဆုံးစကြာ o iverseကိုဖန်ဆင်းတော်
မူသောကျွန်ုပ်သည်နေ့စဉ်သောက်သုံးရေနှင့်အစားအစာများကိုထောက်ပံ့ပေး
သည့်အတွက်ကျေးဇူးတင်ပါသည်
ငါနေ့တိုင်းအာဟာရထိုက်တန်ဖြစ်ဖို့ကြိုးစား
ကျွန်ုပ်သည်ရေငတ်ခြင်းနှင့်ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးခြင်းများကိုအသက်မရှင်ပါစေနှင့်



သင်၏နှိမ့်ချမှုအရှိဆုံးသစ္စာစောင့်ထိန်းသူ (၁)st နာမည် ၏ဘုန်းအသရေဘုံ ၁ ဘုရားသခင် နှင့်လူသား၏အကျိုး

အစာကျွေးခြင်းမပြုမီဤဆုတောင်းချက်ကိုအသုံးပြုပါ။



အစာကျွေးသောအခါ **ကိုရှောင်ရှား** ကျန်းမာရေးနဲ့မညီညွတ်တဲ့အာဟာရ
အရက်၊ အတုချို၊ Fructose (ဂလူးကိုစ်၊ သကြား)، မျိုးရိုးဗီဇပြုပြင်ထား
သောအစားအစာ (GM)، ထုတ်လုပ် - အစားအစာ၊ ... ချောကျိချိဆားငန်
မြန်မြန်သောအစားအစာ။ ပါ ဝ င်သည့်ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ပါဝင်သော
အရက်၊ ကဖိန်းဓာတ်၊ ကိုကို၊ ဆိုဒီယမ်၊



ရှင်သန်ရပ်တည်ရေးနှင့်ကောင်းမွန်သောကျန်းမာရေးအတွက်အနားယူရန်လိုအပ်သည်။ အဓိကကျတာက 'အိပ်ပါ' အိပ်စက်ခြင်းသည်နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ အစာကျွေးခြင်းနှင့်သန်စင်ခြင်းပြုလုပ်ပြီးချိန် ၁ နာရီကျော်သွားသင့်သည်။ ကိုးကွယ်မှု 'Sleep Prayer'။ အိပ်စက်အနားယူရန်ပြန်လည်ရှင်သန်ရန် အိပ်စက်ခြင်းသည်တတ်နိုင်သမျှမှောင်မိုက်ခြင်းဖြစ်ရမည်။ ပြည်တွင်းနှင့်ပြင်ပဆူညံသံမရှိခြင်းသည်မဖြစ်မနေလိုအပ်သည်။ ညမထွက်ရအမိန့်ကဒီဖြစ်နိုင်ခြေကိုမှန်ကန်စေသည်။ "Shire" 'ညမထွက်ရအမိန့်' ကိုအကောင်အထည်ဖော်ပါ။

1/3 နေ့စဉ်၏အိပ်သည်အိပ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကိုရှင်သန်ရန်အိပ်စက်ခြင်းလိုအပ်သည်။ ၇ နာရီလုပ်သင့်သည်

အိပ်ရာမ ဝ င်ခင်ကြိုတင်လိုအပ်ချက်များရှိသည်။

အမှောင်ဖြစ်သင့်ပြီးညဖြစ်သင့်သည်။ အိပ်စက်အနားယူရန်ပြန်လည်ရှင်သန်ရန်အိပ်စက်ခြင်းသည်တတ်နိုင်သမျှမှောင်မိုက်ခြင်းဖြစ်ရမည်။ အတွင်းနှင့်ပြင်ပဆူညံသံမရှိခြင်းသည်မဖြစ်မနေလိုအပ်သည်မှာ 'Shire' သည်ညမထွက်ရအမိန့်ကိုအကောင်အထည်ဖော်ရမည်။

1 နာရီနောက်ဆုံးအစာကျွေးခြင်းအပြီးလွန်သင့်ပါတယ်။ သွားမသွားမှီသွားများကို ဆေးကြော။ တစ်ကိုယ်လုံးဆေးကြောပါ။ 'Sleep-Prayer' ကိုကိုးကွယ်ပါ။

1 ဘုရားသခင်သည်သင်တို့စကားကိုနားထောင်၍၊

အိပ်ပါ ဆုတောင်းခြင်း

ချစ်ခင်ရပါသော ၁ ဘုရားသခင်၊ အလှပဆုံးစကြာ ၀ iverse ဘကြီးကိုဖန်ဆင်းတော်မူသောသူ သည်ကျွန်ုပ်အားအထိခိုက်လွယ်ဆုံးအချိန်တွင်ကာကွယ်ပေးပါ မငြိမ်မသက်နှင့်မကောင်းသောအကြံအစည်များမှကျွန်ုပ်ကိုကာကွယ်ပါ အိပ်စက်အနားယူခြင်း၊ ကုသခြင်းနှင့်ပြန်လည်ရှင်သန်ခြင်းကိုခွင့် ပြုပါရစေစိတ်မပူပါနဲ့၊ ကျွန်ုပ်၏အိပ်မက်များကိုပျက်စီးစေပြီး အိပ်ပါစေချိမ့်သောအိပ်မက်များကိုသာမှတ်မိခွင့်ပေးပါ။ ၁ ဘုရားသခင် နှင့်လူသား၏အကျိုး



ဤဆုတောင်းခြင်းသည်အိပ်စက်ခြင်းမတိုင်မီအသုံးပြုသည်။



သောက်စရာဖန်ခွက်သောက်ပါ (ပလပ်စတစ်မရှိပါ) filtered ရေ 0.2l နှင့်ပြည့်စုံ
(ဘာမှထပ်ထည့်သည်) တစ်ခုချင်းစီကိုဘေးဘက်စားပွဲပေါ်မှာ။ ညတိုင်းအိပ်ရာမ
ဝင်ခင်ခန်းဘေးမှာစားပွဲပေါ်ဖန်ခွက်ကိုထည့်ပါ။ **မှတ်ချက်!** သင်အိမ်သာသို့လည်ပတ်
ပြီးနောက်နှင့်လည်ချောင်းခြောက်သွေ့သည့်အခါတိုင်းညအချိန်တွင်နံနက်ယဉ်ထ
သောအခါအနားယူပါ။

1 Goldtone ဖန်ခွက်ကိုယူ (နှစ်ဆသာလျှင် ၁ ခု) ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ
concoction င် (အနံ့ကုထုံး) ပြတင်းပေါက်ခြိမ်းဘေးဘက်စားပွဲပေါ်မှာ!

၂ အိပ်အိပ်ခြင်းဖြင့်ပုံမှန်အိပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သင်ထသင့်တယ် (ဥပမာ - အိမ်သာသွား
ရန်)ပြန်လာလျှင်အိပ်ရာအစွန်းတွင်ထိုင်။ ရေအနည်းငယ်သောက်ပါ။ အောက်ပါ
လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြုလုပ်ပါ(အိပ်ရာအနားကဒူးကိုကျယ်။ ပခုံးပေါ်တွင်ထိုင်နေစဉ်
လေ့ကျင့်ခန်းအားလုံးကိုလုပ်သည်။)။ သရုပ်သည့်အခါတိုင်းတစ် ဦး ကွဲပြားခြား
နားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။

ပထမလေ့ကျင့်ခန်း သင်၏လက်ကိုဆန့်ပြီးဒူးဒူးဆန့်ကျင်ပါ။ လက်များကို
အတွင်းသို့ဖိပြီးဒူးထောက်ပါ။ ၇ စက္ကန့်ခန့်ထားပါ
(လက်မောင်း၊ ခြေထောက်များ၊ ပခုံးများအကြားတင်းမာမှုခံစားရသည်။)။ အနားယူပါ။ အသက်ရှူပါ။ ထပ်
ခါတလဲလဲမလုပ်ပါ။ ရေငတ်ပါ။ အိပ်ပါ။ အိပ်ပါ။ *အပြောင်းအလဲကိုအသုံးပြုခြင်းလက်သီး။

ဒုတိယလေ့ကျင့်ခန်း လက်သီးလက်ဆတ်ဖြင့်ဆံပင်ကိုအကာအကွယ်ပေးပါ။ စာနယ်ဇင်းလက်သီး
လက်များနှင့်အပြင်ဒူးထောက်ပါ။ ၇ စက္ကန့်ခန့်ထားပါ(သင်လက်၊ ခြေထောက်၊ အစာအိမ်တွင်
တင်းမာမှုခံစားရသည်။)။ အနားယူပါ။ အသက်ရှူပါ။ ထပ်ခါတလဲလဲမလုပ်ပါ။ ရေငတ်ပါ။ အိပ်ပါ။ အိပ်
ပါ။ *အပြောင်းအလဲပြားချပ်ချပ်စွန်ပလွန်ကိုအသုံးပြုပါ။

တတိယလေ့ကျင့်ခန်း လက်နက်ကွေး (၉၀%) ရင်ဘတ်အဆင့်မှာလက်ဝဲလက်အထက်သို့လှည့်
လက်ချောင်း၊ ညာဘက်အောက်ဖက်ကွေးလက်ချောင်းကိုဖွင့်။ လက်ချောင်းများတင်းကျပ်စွာ
ချိတ်ဆက်ထား။ ဆန့်ကျင်ဘက် ဦး တည်ချက်ဖြင့်လက်ကိုဆွဲယူပါ။(လက်ချောင်းများ၊ လက်
များ၊ ရင်ဘတ်များ၌တင်းမာမှုကိုသင်ခံစားရသည်။)။ အနားယူပါ။ အသက်ရှူပါ။ ထပ်ခါတလဲလဲ
မလုပ်ပါ။ ရေငတ်ပါ။ အိပ်ပါ။ အိပ်ပါ။

၄ ကြိမ်မြောက်လေ့ကျင့်ခန်း လက်နက်ကွေး (၉၀%) ရင်ဘတ်အဆင့်မှာဘယ်ဘက်လက်
အထက်သို့ဖွင့်၊ လက်ျာလက်ကိုလက်သီးသို့လှည့်။ လက်သီးကိုလက်ထဲသို့ထည့်ပြီးတစ်ချိန်
တည်းတွင်ဖိကိုဖွင့်ပါလက်ကိုအထက်သို့နှိပ် ၇ စက္ကန့်ကိုဖိပါ။ ပြောင်းပြန် 7 စက္ကန့်ကိုငင်
ထားပါ(လက်၊ လက်၊ လည်၊ လည်ပင်း၊ ရင်ဘတ်တင်းမာမှုကိုသင်ခံစားရသည်။)။ အနားယူ
ပါ။ အသက်ရှူ။ ရေငပ်ပါ။ အိပ်ပါ။ အိပ်ပါ။ ထပ်ခါတလဲလဲမလုပ်ရ။

နောက်ပြန်တင်းမာနေသောလူများသည်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီ၌ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို
ထည့်ပါ။ ဒူးပေါ်တွင်လက်တင်ထားပါ။ ဒူးခေါင်းနှင့်ထိတွေ့မှုမဆုံးရှုံးဘဲရှေ့သို့
စောင်းပါ။(သင်လက်၊ ခါး၊ အစာအိမ်နှင့်တင်းမာမှုကိုခံစားရသည်။)။ ဖြေပါ။
အသက်ရှူပါ။ ၇ ချက်ထပ်လုပ်ပါ။ ရေငုပ်ပါ။ အိပ်ပါ။ အိပ်ပါ။

မှတ်ချက်! နေခင်းဘက်တွင်ထိုင်သူများ။ ၂ နာရီတိုင်းမှာညအချိန်
လေ့ကျင့်ခန်း ၁ ခုကိုအလှည့်ကျလုပ်ရမယ်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ပဲ အဲဒါကို Fit ထားပါ။

7 နာရီအိပ်စက်ပြီးနောက်နံနက်ယံ၌:

ထပါ။ ရေခွက်တစ်ခွက်သောက်ပါ။ အိမ်သို့သွားပါ။ 'Daily-Fit' ပြုလုပ်ပါ (လေ့ကျင့်ခန်းများ)
နေ့စဉ်ဝတ်ပြုရေးကိုကိုးကွယ်ပါ။ မျက်နှာနှင့်လက်ကိုဆေးပါ။ နံနက်စာစားပါ။ သင်၏ 'Planner'
ကိုစစ်ဆေးပါ။ ယခုဘဝအတွေ့အကြုံများအတွက်သင်၏အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီ။
အိမ်အပြင်ဘက်သို့သွားသည့်အခါအဝတ်အစားနှင့်ခေါင်းအကာအကွယ်၊ မျက်လုံးနှင့်
ခြေဖဝါးကိုကာကွယ်ပါ။

အိပ်ချိန်ကိုထိန်းထားခြင်းသည်ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုပင်! ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုကိုစစ်ဆေးမေးမြန်းသည့်
အနေဖြင့်လက်ခံနိုင်ဖွယ်မရှိပါ။ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းသူများကိုတာဝန်ခံသည်။ **ဒေါ် R7**

ညအချိန်တွင်ပြင်ပဆူညံသံမလိုအပ်ပါ (ညမထွက်ရအမိန့်)! ဒါဟာရပ်ရွာမှန်
တယ်! အုပ်ထိန်းသူဂါးဒီးယန်းအသုံးပြုမှု: CGNAs BS-1 (အိပ်ယာစံ)!

ညမထွက်ရအမိန့်

လူခန္ဓာကိုယ်ကိုညဉ့်နက်သန်းခေါင်ယံအဖြစ်မပုံဖော်ခဲ့ပါ။ လူတို့သည်ညဉ့်နက်သောဘဝပုံစံကိုဖန်တီး
ရန်သူတို့၏ ဦး နှောက်စွမ်းအားကိုအလွဲသုံးစားပြခဲ့ကြသည်။ ဤလူနေမှုပုံစံသည်ကျန်းမာရေး
ကောင်းမွန်ရန်အကျိုးမရှိပါ။ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ရန်ညမထွက်ရအမိန့်လိုအပ်သည်။

၁၄- ၂၁ နာရီမှ ၇ နာရီညမထွက်ရအမိန့် (၂၂ မှ ၆ နာရီ၊ ၂၄ နာရီပုဂံနာရီ) မဖြစ်မ
နေဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ရန်အတွက်စွမ်းအင်သုံးစွဲမှုလျော့ချ
ခြင်း၊ လေထုညစ်ညမ်းမှုလျော့ချခြင်း၊ ရာဇ ၀ တ်မှုလျော့ချခြင်း၊ အစိုးရ
အတွက်ကုန်ကျစရိတ်လျော့ချခြင်း၊

ဘယ်သူမှအလုပ်မလုပ်ဘူး (အားလုံးပိတ်ထားသည်) အနည်းဆုံးအရေးပေါ်ပုဂ္ဂိုလ်ရေးမှလွဲ။ ။ အရေးပေါ်
သို့မဟုတ်အပူမှအပမည်သည့်စွမ်းအင်ကိုမျှအသုံးပြုရန်မလိုအပ်ပါ။အများပြည်သူသုံးရေဒီယိုအသံလွှင့်ရုံ
၁ ခုကိုခွင့်ပြုထားပြီးအခြားဖျော်ဖြေမှုအားလုံးကိုပိတ်ထားသည်။ မည်သည့်ကုန်ထုတ်လုပ်မှု၊ ရုံး၊ လက်လီ
အရောင်းဆိုင်များမှစွမ်းအင်ကိုလည်ပတ်ရန်သို့မဟုတ်အသုံးပြုရန်မလိုအပ်ပါ။

အိမ်များသည်အပူကိုသုံးနိုင်သည် (နွေးထွေးသောဝတ်စားဆင်ယင်)၊ အအေး (အဝတ်အစားအလင်း) ရာသီဥတုအလွန်
ပြင်းထန်သည်။



ညမထွက်ရအမိန့်ကိုမဖြစ်မနေလုပ်ရမည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ဒေသခံ Habitat ၏သုခ
ချမ်းသာ။ Shire သည်ညမထွက်ရအမိန့်ကို Shire Rehabilitation မှတဆင့်လုပ်ဆောင်သည်
ဒေါ် R1။ ထပ်တလဲလဲဖြစ်မှုကျူးလွန်သူပြည်နယ်ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအပေါ်လွန်နေကြ
သည် **ဒေါ် R3။**

ညညမထွက်ရအမိန့် Planet Earth ကိုကယ်တင်ပါ။

စီစဉ်သတ်မှတ်ချက်များ

အမိန့်စာမျက်နှာများနှင့်ညွှန်ကြားချက်များ - နေ့စဉ်: လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်, ဆုတောင်းခြင်း, Fit ။ ဆက်သွယ်ရန်:
အရေးပေါ်, လိပ်စာများ။ ဆုတောင်းချက်များ - အစီအစဉ်, စီမံကိန်း, အချိန်

စီမံကိန်း* စာမျက်နှာကိုကော်လံ ၂ ခုခွဲထားသည်။ 'အစီအစဉ်' / 'ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ' *မှတ်ချက်!
အပတ်စဉ်စီမံကိန်း စာမျက်နှာ ၅၂ ခုသာရှိသည်။ နေ့စဉ်စီမံကိန်း စာမျက်နှာ ၃၆၅ သာသာရှိသည်။

နောက်ဆက်တွဲစာမျက်နှာများ၊ ညွှန်ကြားချက်များ -
အချိန်: CG Klock၊ ညမထွက်ရအမိန့်၊ CG Kalender၊ Fun-Day အကြောင်းအရာများ

ပသခါပွဲစီစဉ်သူ 1 မျက်နှာသာ Quattro-Planner: 1 မျက်နှာသာ

7 လမ်းလျှောက် (ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်), မြေပုံ, အစီအမံ

Plus အား! 'အကြံဉာဏ်များ' ကိုရေးရန်စာမျက်နှာများကိုအချည်းနှီး။

အသုံးပြုမှု -

Fun-Day သည်သင်၏လုပ်ဆောင်မှုများကိုလက်ရှိအစီအစဉ်နှင့်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီးလာမည့် ၆ ရက်အတွက်
သင်၏အစီအစဉ်များကိုထည့်သွင်းပါ (ရက် ၁-၆ ရက်)။

သင်၏ Planner ကိုအလုပ်တွင်သို့မဟုတ်လေ့လာနေစဉ်တွင် 'Time' သည်သင့်အားမထိန်းချုပ်
ပါစေနှင့်။ လူတွေကိုမြန်မြန်လုပ်ဖို့အချိန်ကိုအသုံးမပြုရ။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကမဟုတ်ပါဘူး

မြန်ဘိုဒီဇိုင်း။

စိတ်ကူးများကိုမေ့ပျောက်။ မပျောက်ပါစေနှင့်။ နေ့စဉ်အတွေးအခေါ်များစွာကိုစဉ်းစားတွေးခေါ်ကာလျင်မြန်စွာမေ့ပျောက်ပျောက်ပျောက်
ပျောက်ပျောက်ပျောက်ပျောက်ပျောက်ပျောက်ပျောက်ပျောက်သွားစေသည်။ အကြောင်းပြချက်သူတို့သူတို့ရှိရာထိန်းသိမ်းထားမှတ်တမ်းတင်သို့မဟုတ်
ရေးထားသည်မဟုတ်သောကြောင့်ဖြစ်ခြင်း။ အကောင်းဆုံးတွေဆုံးရှုံးသွားတယ်။

အတွေးအမြင်အသစ်များကိုထိန်းသိမ်းရန်နှင့်ပြုစုပျိုးထောင်ရန်အတွက်မှတ်ဉာဏ်သည်စိတ်မချရပါ။
မှတ်စုစာအုပ်တစ်ခုယူပါ (စီစဉ်သူ) သို့မဟုတ်သင်နှင့်အတူအသံဖမ်းနှင့်စိတ်ကူးတစ်ခုဖွံ့ဖြိုးလာသောအခါ၊
ထိန်းသိမ်းထား! အပတ်စဉ်သင့်အတွေးအခေါ်များကိုတင်ပါ။

စတင်၍

စီမံကိန်း ဆုတောင်းခြင်း

ချစ်ခင်ရပါသော ၁ ဘုရားသခင်၊ အလှပဆုံးစကြာ o iverse ဘကြီးကိုဖန်ဆင်းတော်မူသောကျွန်ုပ်
သည်ကျွန်ုပ်၏နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကိုစီစဉ်ရန်ကူညီပါ
ကျွန်ုပ်၏အစီအစဉ်ကိုဆန်းစစ်သုံးသပ်ပါမည်
ကျွန်ုပ်သည်ကျွန်ုပ်၏စီမံကိန်းအတွက်ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ အစီအစဉ်ဆွဲ
ရန်အခြားသူများကိုကျွန်ုပ်အားပေးပါလိမ့်မည်
ကျွန်ုပ်သည်၎င်းကိုရေတိုနှင့်ရေရှည်စီမံကိန်းအတွက်အသုံးပြု
ရန်ကြိုးစားသည် ၁ ဘုရားသခင် နှင့်လူသား၏အကျိုး



ဤဆုတောင်းခြင်းကိုနေ့စဉ်နေ့တိုင်းပြုလုပ်သောနေ့စဉ်လုပ်ငန်းစဉ်အသုံးပြုသည်။



သဲလွန်စ

၁၄- ၂၁ နာရီမှ ၇ နာရီညမထွက်ရအမိန့် (၂၂ မှ ၆ နာရီ၊ ၂၄ နာရီပုဂံနာရီ) မဖြစ်မနေ
ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ရန်အတွက်စွမ်းအင်သုံးစွဲမှုလျော့ချခြင်း၊
လေထုညစ်ညမ်းခြင်းနှင့်တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များကိုကာကွယ်ခြင်း။ ရာဇ ၀ တ်မှ
လျော့ချခြင်း၊ အစိုးရအတွက်ကုန်ကျစရိတ်လျော့ချခြင်း၊

ပြင်ပသို့သွားသောအခါသင့်တော်သော 'Protective အဝတ်အစား' ကိုအမြဲတမ်းဝတ်ဆင်ပါ။ (အတူ
အမျှင်မျှ)။ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ဖို့ (မျက်လုံး၊ ဆံပင်၊ အရေပြား၊ ခြေထောက်များ) ရာသီဥတု၊
ရောဂါနှင့်ညစ်ညမ်းမှုကနေလူသား။ အပြင်ဘက်တွင်ဗလာကျင်းသည်အလွန်ဆိုးဝါးပါသည်။

Daily Fit တွင်လုပ်သောအခါအများဆုံးပြန်လုပ်ရန်ဘယ်လောက်
မြန်သည်ကို commonsense သုံးပါ။ ၁ ရက်တာနှောက်တစ်နေ့
လေ့ကျင့်တာကအကျိုးမရှိဘူး။ ဒါဟာသင့်ခန္ဓာကိုယ်ပါ။



ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သူအုပ်ထိန်းသူဘဝ၏လုပ်ဆောင်မှုအရည်အသွေးကိုနေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်။