

Routine Quotidiana

New-Age time-management

1 DIO tempu creatu per misurà Principiu è Fine!

Una "routine quotidiana" hè essenziale per soddisfà "Obbligazione 2 (Prutegge u corpu umanu)" è esse prontu à affruntà e sfide à vene. Arrizzati, pigliate un bichjeru d'acqua filtrata ligeramente refrigerata, andate in toilette, fate 'Daily Fit (esercizii)', venerate a "Preghiera di u Ghjornu", lavate a faccia è e mani, fate a colazione, vestiti. Verificate u vostru "Planner". Avà hè prontu per e sfide. 'Avite una bona ghjurnata, maghju 1 DIO sia benedettu'.

1 DIO aspetta per sente di voi!

Ogni ghjornu Preghiera

Caru 1 DIO, Creatore di u più bellu Universu Aiutami à esse pulitu, compassionevule è umile Usendu u 7 Scrolls cum'è guida:

Pruteggeraghju e vostre creazioni è Punisceraghju u Male.

Presentate per i ingiustamente attaccati, svantaggiati, debuli è bisognosi

Alimentate i famiti, rifugiate i senzatetti è cunfortate i malati

Proclamà:

1 DIO, 1 FEDE, 1 Chjesa, Custodi Custode di l'Universu Vi ringraziu per oghje

U vostru più umile custode custode fidele (1st nome)

Per a Gloria di 1 DIO è u Bè di l'Umanità



Questa preghiera hè aduprata ogni ghjornu di una rutina d'ogni ghjornu, sola o in un gruppu in ogni locu chì vulete, di fronte à u sole chì cresce l'ochji chjusi. Recitatu à l'Assemblea.



Una "rutina quotidiana" include pulizia è alimentazione micca solu di "I" ma tutte l'altre persone è creature dipende da voi. Lavate e mani dopu ogni visita in toilette è prima di ogni manghjà. Lavate a faccia prima di ogni manghjà. Lavate i denti è lavate tuttu u corpu prima di andà in lettu.

Una "rutina quotidiana" include esse boni è punisce u Male. Esse bè implica fà "**Atti casuali di Gentilezza**". Esse gentile cun Eiu, cù a ghjente intornu à voi, a cumunità, altre creature, l'habitat ... **1 DIO** ama l'atti casuali di Gentilezza. Punish Evil everytime use the '**Dirittu- Datore Manifestu**' cum'è guida.

1000 anni di 'Male' sò ghjunti à a fine! **Esse bè! Cage Evil!**

Pruvate à 'Cercà, guadagnà è applicà a cunniscenza', '**Amparà & Insegnà**', trasmette 'Esperienze di vita'. Imparà, Insegnà tramandendu e sperienze di vita sò di primura per un utile **1 DIO** vita piacevole. Queste attività aiutanu à "armonizà" cù l'habitat lucale è a sopravvivenza di e spezie. Circà à guadagnà è applicà a cunniscenza aiuta à risponde **1 DIO** 's dumande nantu à u Ghjudiziu-ghjornu.



Daily Fit (esercizi)

Esercizii quotidiani una bona salute must, sò parte di a rutina ghjurnata. Sò compii ogni matina. L'esercizii cutidiani aumentanu: benessere tuttu u circondu, circolazione sanguigna, attività cerebrale, digestione alimentare, accoppiamento, tonificazione muscolare, autostima, stimolazione di u sistema immunitariu. **I 7 esercizi sò: Pettu, Mulinu à Vente, Quadrante di a porta, Manubri, Inghjinuchjatu, Ganciu, Girevule. Tutti i 7 esercizi sò per ELLE, ELLA hè ripetuta.**

Accuminciate cù 1 ripetizione, aumentate à un massimu di 21. Aduprate u sensu cumunu per a rapidità di ghjunghje à e ripetizioni massime. Persistere cù ripetizioni di ogni ghjornu hè benefiziu. Esercità 21 ripete 1 ghjornu è ùn esercite micca u prossimu ùn hè micca benefiziu. Dopu avè finitu l'esercizii stà erettu è respira in profondità poi espirate à u massimu fate questu 3 volte. Cuntinuà cù a vostra rutina cutidiana. **Nota!** Ùn fà exerciziu hè un segnu di disprezzu tutale per u corpu, bassa autostima, pigrizia, ...

Pettu Eserciziu 1: Stà bracci alti piegati in orizzontale à i pollici di u pavimentu toccendu u pettu. Move i bracci ind'è u più pussibile (ùn chjappà micca). Poi move i bracci in a pusizione originale piegata. **Ripetiri (21 max) !**

Mulinu à ventu Eserciziu 2: Stà altu, e bracce tese di latu orizzontale à u pianu (forma di t). Focus a vostra visione nantu à un puntu unicu drittu avanti. Principià à girà in sensu urariu (da manca à dritta). Fighjendu nantu à u puntu di visione finu à chì u corpu girendu vi impone di perdelu. Mantene

vultendu à ritruvà u più prestu pussibile. Continue à girà finu à u puntu di vertigini o 21 giri qualunque sia u primu. Respira camminendu profondamente uni pochi di passi chì si fermanu. **Nota!** Principiante o recuperu da a malattia principia cù 1 turnu aumentendu à 21 giri max.

Avisu, ferma sempre quandu si principia à sente u sturdimentu.

U quadru di a porta Eserciziu 3: Stà erettu in u quadru di a porta aperta cù i pedi larghezza di l'anca aparti i gomiti piegati in alto à angulu rettu (90 °, forma di tridente). Pulsà i gomiti contr'à i lati di u quadru di a porta finu à sente a tensione trà i scapoli, tene(cunte 10), liberà a tensione. Dopu avè liberatu a tensione inspire per u nasu omplendu ancu i pulmoni à u massimu, tenite (cunta 3), poi espirate lentamente per a bocca à u massimu.

Manubri Eserciziu 4: 1 manubrio hè adupratu HE (4 chilò), ELLA (2kg). Un aduprate micca 2 Manubri. Stà erettu cù i pedi larghezza di l'anca aparti i gomiti à i vostri lati palmi rivolti in avanti. Piglia manubri cù a manu manca piegandu u gomitu finu à chì l'avambracciu hè à angulu rettu(90 °) Stringhje pianu pianu u bicipite, alzendu u dumbbell versu a presa di e spalle (cunta 3), poi calà pianu pianu u dumbbell à a posizione iniziale, **ripeti** (1-7). Cambia à u bracciu dirittu, **ripeti** (1-7).

Inghjinuchjatu Eserciziu 5: Inghjinuchjate nantu à un corpu pregatu erettu, e mani fermamente poste contr'à a natica. Inclinate a testa in avanti finu à chì u minghja tocca u pettu. Avà lentamente punta a testa indietru finu à u so andu, in u stessu tempu appoghju indietru u più pussibile mantenendu e mani ferme nantu à i glutei. **Ripetiri** (21 max) !

Ganciu Eserciziu 6: Nantu à una preghiera (prutege da u fretu) stende pianu nantu à a vostra schiena, bracci allargati e palme versu u corpu. Avà pianu pianu in avanti bracci allargati palmi versu u corpu. Avà inclinate lentamente a testa in avanti finu à chì u minghja tocca u pettu à u listessu tempu alza e gambe, e ghjinochje dritte, verticali(90 °) tene (cunta 3), poi torna pianu pianu (testa, gambe) à principiu. **Ripetiri** (21 max) !

Giratoghju Eserciziu 7: Nantu à una preghiera (prutege da u fretu) stende pianu nantu à a vostra schiena, i bracci allungati palmi. Avà i ghjinochji piegati tacchi chì toccanu a natica. Mantene e palme ferme nantu à i ghjinochji girevuli di u tappettu à a diritta finu à chì toccanu u tappettu. Allora girate i ghjinochji à manca toccendu u tappettu. Ripetite u giratoghju à diritta è à manca cuntendu ogni giratoghju à manca. **Fate 21!**

Dopu à compie u cutidianu. Avè un bichjeru (0.2l) d'acqua filtrata à pocu fretu.

Nutrizione cutidiana

Ogni ghjornu deve avè, hè acqua potabile. L'acqua hè fresca filtrata, beie un vetru (0.2l) 7 times (matina, colazione, prima ghjurnata - merendella, pranzu, tardu ghjornu-merendella, cena, notte). Un totale di 1.4l



I 7 bicchieri d'acqua ponu esse integrati cù altre bevande à base d'acqua: Caffè macinatu, Cacao in polvere, Tè Neru, Tisane, Tè Verde. Quessi ponu esse serviti caldi o freddi. I Succhi di Verdura sò boni. Mancu suchju di Frutta, nè limunata! Dieta più grande Innò! hè Fruttosiu!

Ogni ghjornu di a settimana deve avè un tema: es Ghjornu1: Ligumi;
Ghjornu 2: Aviculture; Ghjornu 3: Mammiferu; Mità di settimana: Rettile; Ghjornu 5: Frutti di mare;
Week-end: Noci, Semi; Fun-Day: Insetti.

U colazione include, Pane, Miele, Erbe, Spezie, ovu, cipolla, ..

Early Snack include, Pane, Margarina, Erbe, Spezie, casgiu grattatu, cipolla, ..

U pranzu include, hè di includere Insalata, ...

Late Snack include, Frutta è o Noci è o bacche.

A cena include, Legumi, Ghjurnata-tema, ...



7 Alimenti chì devenu esse manghjati ogni ghjornu: Funghi (fungu), Grani (lenticchia d'orzu, maize, avena, migliu, quinoa, risu, segale, sorgu, granu), Chillies caldi, Cipolle (marrone, erba cipollina, aglio, verde, porru, rosso, primavera), Parselle, Capsicum Dolce, Legumi (asparagi, fasgioli, broccoli, carotte, cavolfiore, germogli, ..). Diet-No-No: Alimenti fabbricati, Alimenti modificati genetichi .. **Nota!** Prima di ogni manghjamentu chì venerate:

1 DIO aspetta per sente di voi!

Grazie Preghiera

Caru 1 DIO, Creatore di u più bellu Universu Vi ringraziu per avermi furnitu cù Bevanda è alimenti di u Ghjornu Vivendu da u vostru ultimu missaghju

Cercu di esse meritu nutrimentu ogni ghjornu

Puderaghju esse risparmiatu agonizante di sete è insensibilizendu i dolori di a fame



U vostru più umile custode-custode fidele (1st nome)
Per a Gloria di 1 DIO è u Bè di l'Umanità

Aduprate sta preghiera prima di ogni alimentazione!



Quandu si nutrischia **evità** Nutrizione malsana: Alcolu, Edulcorante Artificiale, Fruttosia (glucosiu, zuckeru), Alimentu modificatu geneticu (GM), Manufatturatu, ... Fast food grassu, salitu, dolce. Bivanda gassata chì cuntene: Alcolu, Caffaina, Kola, sodiu, edulcorante!



U riposu hè necessariu per sopravivenza è bona salute. U restu principale hè '**Dormi**'. U sonnu finisce una rutina cutidiana. 1 ora duverebbe esse passata dapoi l'alimentazione è a pulizia. Adurà '**Preghiera di u sonnu**'. Per uttene un sonnu rivitalizante riposu u lettu duverà esse u più scuru pussibile. Un assenza di rumore internu è esternu hè un must. Night-Curfew rende questu pussibile. '**Shire**' mette in opera 'Night-couvre-feu'.

1/3 di ogni ghjornu si spende chjinatu, una parte di questu implica u sonnu. Per campà u corpu umanu hà bisognu di u Sonnu! 7 ore duverebbe fà.

Ci sò prerequisites prima di chjinà si per dorme.

Deve esse bughju, deve esse notte. Per uttene un sonnu rivitalizante riposu u lettu duverà esse u più scuru pussibile. L'assenza di rumori interni è esterni hè un must "Shire" deve implementà "Night-curfew".

1 ora duverebbe esse passatu da l'ultimu alimentu. Lavate i denti è lavate tuttu u corpu prima di andà in lettu. Adurà 'Sleep-Prayer'.

1 DIO aspetta per sente di voi!

Dormi Preghiera

Caru 1 DIO, Creatore di u più bellu Universu
Pruteggimi quandu sò u più vulnerabile
Pruteggimi da pensieri inquietanti è Maligni
Lasciami avè un sonnu riposu, curativu è rivitalizante
Ùn lasciate micca chì l'ingoscia disturbessi i mo sogni è
dorme Lascia mi ricordà solu i dolci sogni Per a Gloria
di 1 DIO è u Bè di l'Umanità



Questa preghiera hè aduprata prima di andà à dorme!



Avè un bichjeru (**senza plasticu**) pienu di 0,2 l d'acqua filtrata (**nunda aghjuntu**) nantu à ogni tavulinu di notte. Ogni notte prima di andà in lettu mette u vetru nantu à u comodinu. **Nota!** Bei durante a notte ogni volta dopu avè visitatu un bagnu è quandu avete a gola secca, bevi riposu quandu si alza in a mattina.

Avè 1 ciotola di vetru Goldtone (**1 solu per doppia**) chì cuntene una preparazione di erbe (**aroma terapia**) nantu à u tavulinu latu di a finestra!

Hè nurmale d'avè 2 sonnii cù una pausa in mezu. Duvete arrizzassi (**per esempiu per andà à u bagnu**), à u riturnu à pusà à l'orlu di u lettu, beie un pocu d'acqua. Fate l'esercitazioni seguenti(**Tutti l'esercizi sò fatti mentre sò seduti nantu à u lettu di u lettu di e ghjinochje spalle larghe**). Ogni volta chì vi alzate fate un exerciziu diversu.

1er Eserciziu: Pone e palme * di e to mani contru à u fora di i vostri ghjinochji. Pulsà e mani à l'internu è e ghjinochje fora, tenite 7 secondi (**si sente tensione in bracci, gambe, spalla**). Rilassatevi, fate un fiatu, senza ripete, beve acqua, stenditi, dorme bè. *a variazione usa pugni.

2u Eserciziu: Fate i pugni * mette li contr'à l'internu di e to ghjinochje. Pulsà i pugni versu l'esternu è i ghjinochji in l'internu, mantene 7 secondi(**Sentite tensione in braccia, gambe, stomacu**). Rilassatevi, fate un fiatu, senza ripete, beve acqua, stenditi, dorme bè. *a variazione usa palmi piatti.

3u Eserciziu: Piegate e bracce (**90%**) à u nivellu di u pettu, girate a manu manca in alto - guardate e dite piegate, girate a manu diritta in giù e dite piegate. Intricciate e dite strette. Avà tira e mani in direzione opposta, tene 7 secondi(**Sentite tensione in dite, braccia, pettu**). Rilassatevi, fate un fiatu, senza ripete, beve acqua, stenditi, dorme bè.

4u Eserciziu: Piegate e bracce (**90%**) à u nivellu di u pettu girate a manu manca in altu, girate a manu diritta in pugno. Mette u pugno in manu è appughja in listessu tempu appughjà a manu aperta in altu, tene 7 secondi. Reverse, mantene 7 secondi(**Sentite tensione in mani, braccia, collu, pettu**). Rilassatevi, fate un fiatu è beve d'acqua, stenditi, dorme bè. Nisuna ripetizione.

E persone cun ritornu tense aghjunghjenu questu exerciziu à ogni exerciziu: Pone e mani in ghjinochje. Inclinate a testa indietru piega indietru poi scogli in avanti senza perde u cuntattu cù e ghjinochje(Sentite tensione in bracci, schiena, stomacu). Rilassatevi, fate un fiatu, 7 ripete, beve l'acqua, stenditi, dorme bè.

Nota! E persone chì si sentenu assai durante u ghjornu. Devi fà 1 di l'exercizi di notte in rotazione ogni 2 ore.

Hè u vostru corpu! Mantene in forma!

A matina dopu à 7 ore di sonnu:

Arrizzati, avè un bichjeru d'acqua filtrata, andate in toilette, fate 'Daily-Fit (Esercizi)', Adurà' Daily-Prayer ', lavati a faccia, e mani, fà a colazione, vestiti. Verificate u vostru "Planner". Avà hè prontu per e sperienze di vita. Quandu andate à l'aria indossa, indumenti protettivi è prutezzione di a testa, di l'ochji è di i pedi.

Ritene u sonnu hè tortura! A tortura cum'è strumentu d'interrogazione ùn hè micca accettabile. I torturatori sò tenuti à risponde: **MS R7**

Richiede l'assenza di rumore esternu di notte (curfew notte)! Hè un dirittu cumunitariu! Usu di u Custode Custodiu: CGNA BS-1 (standard di biancheria da letto)!

Curnutu di notte

U corpu umanu ùn hè statu cuncipitu per esse nutturnu. L'umani anu abusatu di u so putere cerebrale per creà un stile di vita notturna. Stu stile di vita ùn hè micca benefiziu per una bona salute. U curfew di notte hè necessariu per una bona salute.

Un cocu di notte 7 ore da 14 à 21 ore (22- 6 ore, 24 ore Pagan- clock) hè ubligatoriu. Per una bona salute, riduzione di u cunsumu d'energia, riduzione di l'inquinamentu, prutezzione di a fauna salvatica. Riduzione di a criminalità, riduzione di i costi per u guvernu, incuraghjendu a moltiplicazione.

Nuddu travaglia (tuttu hè chjosu) eccettu persunale di emergenza minimu. Nisuna energia deve esse aduprata eccettu per emergenza o riscaldamento!1 stazione di radio pubblica hè permessa tutti l'altri divertimenti sò spenti! Nisuna fabbricazione, ufficiu, o rivenditore hè di operà o aduprà energia! E case ponu aduprà u riscaldamento (vesti caldu), rinfrescante (luce di vestitu) in tempu estremu.



U curfew di notte hè obligatoriu. Per u benessere di u corpu umanu è di l'Habitat lucale. A Shire impone Night-Curfew per mezu di a Riabilitazione Shire **MS R1**. I ripetuti culpevuli sò passati à a Riabilitazione Pruvinciale **MS R3**.

Night-Curfew à salvà u Pianeta Terra!

Spicificazioni di u Planner

Ordine di Pagine è istruzioni: Ogni ghjornu: Rutina, Pregghiera, Fitu. Cuntatti: Emergenza, Indirizzi. Pregghiere: Pianu, Pianificatore, Tempu

Pianificatore* a pagina hè divisa in 2 culonne: 'Pianu' / 'Analizà' ***Nota!**
Weekly-Planner: 52 pagine solu. Daily-Planner: 365 pagine solu.

Appendice di Pagine, istruzioni:
Tempu: CG Klock, Night-Curfew, CG Kalender, Temi Fun-Day

Planner di Pasqua: 1 pagina solu. Quattro-Planner: 1 pagina solu

7Scrolli (Panoramica), Carta, Misure

In più! Pagine viote per scrive 'Idee'.

Utilizzazione:

Fun-Day analizà e vostre azzioni contr'à u pianu attuale è inserite i vostri piani per i prossimi 6 ghjorni (ghjorni 1-6).

Quandu adurate u vostru Planner à u travagliu o à u studiu ùn lasciate micca chì "Time" vi cuntrolli! U tempu ùn deve esse adupratu per fà prestu a ghjente. U corpu umanu ùn hè micca

cuncepitu per fretta.

Ùn lasciate micca scurdà o perde l'idee. Ogni ghjornu parechje idee sò pensate è rapidamente dimenticate o perse. A ragione hè chì ùn sò micca cunservati, registrati o scritti. I migliori sò persi!

A memoria ùn hè micca affidabile quandu si tratta di priservà è di nutrisce idee novi. Purtate un carnettu (pianificatore) o registratore cun voi è quandu una idea si sviluppa, priservatela! Archivi settimanali e vostre idee!

Cumincià dicendu:

Pianificatore Preghiera

Caru 1 DIO, Creatore di u più bellu Universu Aiutami à pianificà a mo routine quotidiana
Analizaraghju è rivederaghju u mo pianu
Incuraghjeraghju l'altri à aduprà un Planner Grazie, per u mo Planner
Cercu di aduprà per a pianificazione à breve è à longu andà Per a Gloria di 1 DIO è u bè di l'umanità



Questa preghiera hè aduprata in a parte di a mattina di u "Daily-Routine"!



H ints

Un cocu di notte 7 ore da 14 à 21 ore (22- 6 ore, 24 ore Pagan- clock) hè ubligatoriu. Per una bona salute, riduzione di u cunsumu d'energia, riduzione di l'inquinamentu è prutezzione di a fauna salvatica. Riduzione di a criminalità, riduzione di i costi per u governu, incuraghjendu a moltiplicazione.

Quandu surtite fora, portate sempre 'indumenti protettivi' adatti (senza fibre artificiali). Per prutege (ochji, capelli, pelle, pedi) u corpuumanu da u clima, da e malatie è da a pulluzione. Nudità fora hè trashy!

Quandu fate Daily Fit aduprate un sensu cumunu per a rapidità di ghjunghje à e ripetizioni massime. Esercità 1 ghjornu è micca u prossimu ùn hè micca benefiziu. Hè u vostru corpu, mantenelu in forma!



Rutina cutidiana un custode custodiu di a qualità di vita di l'attività!