

दैनिक चर्या

New-Age time-management

1 भगवान उपाय के शुरुआत और अंत करने के लिए बनाया समय!

एक 'दैनिक दैनिक चर्या' मलिन के लिए आवश्यक है 'बाध्यता 2 (मानव शरीर की रक्षा)' और आगामी चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार हो। डेली फ़टि उठकर, पानी हल्के से फ़्लिटर्ड ठंडा एक गिलास, शौचालय जाना है, कर ' (अभ्यास) '

पूजा 'दैनिक प्रार्थना', धोने चेहरा और हाथ, नाश्ता, तैयार हो जाओ की है। अपने 'नयोजक' की जाँच करें। अब आप अपने चुनौतियों के लिए तैयार है। 'एक अच्छा दिन है, हो सकता है 1 भगवान तुम्हें आशीर्वाद देते हैं' ।

1 भगवान आप से सुनने के लिए प्रतीक्षा कर रहा है!

रोज प्रार्थना

प्रति 1 भगवान , के सबसे खूबसूरत यूनविरस सहायता प्रजापति भुझे, स्वच्छ दयालु और वनिमर का उपयोग हो 7 गाइड के रूप में स्क़ॉल:



मैं अपनी रचनाओं की रक्षा और बुराई सज़ा देगा।

गलत तरीके से हमला किया, वंचति, कमजोर और जरूरतमंद फ़ीड भूख लगी है, आश्रय बेघर और आराम बीमार प्रोक्लेम के लिए खड़े:

1 भगवान, 1 विश्वास, 1 चर्च, ब्रह्मांड अभिरक्षक रखवालों आप आज के लिए धन्यवाद

आपका सबसे वनिमर वफादार संरक्षक अभिभावक (1 सेट नाम)

की महिमा के लिए 1 भगवान और मानव जातिका अच्छा

यह प्रार्थना, एक दैनिक दैनिक चर्या का इस्तेमाल किया हर रोज़ हसिंसा है अकेले या किसी भी जगह आप की तरह में एक समूह में, उगते सूरज आँखों का सामना करना पड़ बंद कर दिया। सभा में सुनाई।



एक 'दैनिक दैनिक चर्या' सफाई और 'मैं', लेकिन अन्य सभी लोगों और जीव आप पर निर्भर करता है की न केवल खला भी शामिल है। हर शौचालय यात्रा के बाद और हर फ़ीड से पहले हाथ अवश्य धोएं। हर फ़ीड से पहले चेहरे को धो लें। ब्रश दांत और सोने से पहले पूरे शरीर धोने।

एक 'दैनिकि दनिचर्या' अच्छा किया जा रहा है और बुराई को दंडित करने में शामिल है। अच्छा होने के नाते कर शामिल है 'कभी कभी दयालूता के कार्य'। तरह मैं करने के लिए, अपने आसपास के लोगों, समुदाय, अन्य प्राणियों, के लिए वास हो ... **1 भगवान**
रैंडम दया का कार्य करता है प्यार करता है। सज़ा बुराई हर उपयोग 'Law- दाता प्रकट' गाइड के रूप में।

'बुराई' के वर्ष 1000 के एक को समाप्त करने आ रहे हैं! **अच्छा बनो! केज ईवलि!**

'शोध, लाभ और लागू ज्ञान' करने का प्रयास, 'जानें और सिखाओ', पर 'लाइफ-अनुभवों' गुजरती है। सीखने, सिखाने जीवन experiences पर गुजर एक उपयोगी के लिए आवश्यक है **1 भगवान** मनभावन जीवन। स्थानीय नवास स्थान और प्रजातियों के अस्तित्व के साथ 'तालमेल' में इन गतिविधियों को मदद करते हैं। तलाश पाने और ज्ञान को लागू करने पर जवाब देने के साथ मदद करता है **1 भगवान** 'प्रलय दविस पर सवाल है।



डेली फिटि (अभ्यास)

दैनिकि व्यायाम एक अच्छा स्वास्थ्य चाहिए, दैनिकि दनिचर्या का हिस्सा है। वे हर सुबह पूरा कर रहे हैं। दैनिकि अभ्यास में वृद्धि: चौतरफा भलाई, रक्त परसंचरण, मस्तिष्क की गतिविधियों, भोजन पाचन, mating- आग्रह करता हूं, मांसपेशियों toning, आत्मसम्मान, प्रतिरक्षा प्रणाली की उत्तेजना। **7 अभ्यास कर रहे हैं: छाती, वडिमलि, दरवाजा फ्रेम डम्बबेल, घुटना टेककर, हुक, फरिकी। सभी 7 अभ्यास वह के लिए कर रहे हैं, वह एक दोहराया जाता है।**

1 दोहराने, कतिनी तेजी से अधिकतम दोहराता तक पहुंचने के लिए पर 21 उपयोग commonsense की एक अधिकतम करने वृद्धि के साथ शुरू करो। दैनिकि दोहराता साथ बने फायदेमंद है। व्यायाम 21 दोहराता 1 दनि और नहीं अगले व्यायाम फायदेमंद नहीं है। अभ्यास पूरा करने के बाद गहरा तो मैं सीधा और सांस खड़े अधिकतम करने के लिए साँस छोड़ते इस 3 बार करते हैं। अपनी दैनिकि दनिचर्या के साथ जारी रखें। **ध्यान दें ! नहीं व्यायाम, शरीर के लिए कुल उपेक्षा, कम आत्मसम्मान, आलस्य का एक संकेत है ...**

छाती अभ्यास 1: खड़े हो जाओ लंबा हथियार मंजलि अंगूठे को छू छाती क्पैतजि आमदा। ले जाएँ हथियारों रूप में वापस दूर संभव के रूप में **(तस्वीर नहीं है)**। फरि मूल तुला स्थिति के लिए हथियार ले जाते हैं। दोहराना **(21 अधिकतम) !**

वडिमलि व्यायाम 2: खड़े हो जाओ लंबा, हाथ फैले बगल में hori- zontal को मंजलि **(टी-आकार)**। एक बटु पर अपनी दृष्टि सीधे आगे ध्यान दें। प्रारंभ मोड़ दक्षिणावर्त **(बाएं से दाएं)**। मोड़ शरीर बलों आप इसे कम करने के लिए जब तक दृष्टि बिंदु पर ध्यान केंद्रित। रखना

जतिनी जल्दी हो सके refocusing मोड़। चक्कर आने की बात या 21 बदल जाता है, जो भी 1 आता है की ओर रखें। सांस गहरा खुद steadying के लिए कुछ कदम चलने के। **ध्यान दें!** शुरुआती या बीमारी से उबरने के 21 बदल जाता है अधिकितम करने के लिए बढ़ रही है 1 बारी के साथ शुरू करते हैं।

चेतावनी, हमेशा जब चक्कर आ रहा शुरू बंद करो।

दरवाजे का ढांचा व्यायाम 3: पैर कूल्हे के साथ खुले दरवाजे के फ्रेम में सीधे खड़े चौड़ाई अलग कोहनी सही कोण पर ऊपर की तरफ मोड़ (90° , त्रिशूल आकृति)। जब तक आप कंधे की हड्डियों के बीच तनाव महसूस प्रेस दरवाजे के फ्रेम के पक्षों के खिलाफ कोहनी, पकड़ (**10 गति**), तनाव का नविरण। नाक के माध्यम से तनाव साँस रहित समान रूप से अधिकितम, पकड़ करने के लिए फेफड़ों भरने के बाद (**गति 3**), फिर धीरे से अधिकितम करने के लिए मुंह के माध्यम से साँस छोड़ते।

डम्बल व्यायाम 4: 1 डम्बल वह प्रयोग किया जाता है (**4 किलो**), वह (**2kg**)। **2 Dumbbells उपयोग न करें।** सामने की ओर अपने पक्ष हथेलियों को अलग कोहनी चौड़ाई पैर कूल्हे के साथ सीधे खड़े। बाएं हाथ कोहनी झुकने के साथ डम्बल उठाओ जब तक बांह की कलाई सही कोण पर है (90°) धीरे धीरे bicep नचोड़, उठाने कंधे पकड़ की ओर dumbbell (**गति 3**), फिर धीरे धीरे स्थिति शुरू करने के डम्बल के नचिले हसिसे, **दोहराना (1-7)**। दाहिने हाथ के लिए परिवर्तित करें, **दोहराना (1-7)**।

घुटना टेककर व्यायाम 5: एक prayermat शरीर सीधा पर घुटने, हाथ मजबूती से कूल्हे के खिलाफ रखा। इच्छा सरि आगे तक ठोड़ी स्पर्श छाती। अब जहाँ तक धीरे-धीरे टपि सरि को पीछे के रूप में यह जहाँ तक संभव हो नतिबों पर अपने हाथों को फर्म रखने के रूप में एक ही समय दुबला पीछे, जाना होगा।

दोहराना (21 अधिकितम) !

अंकुड़ा व्यायाम 6: एक prayermat पर (**ठंड से बचाने के लिए**) अपनी पीठ पर झूठ फ्लैट, शरीर के खिलाफ हथियार हथेलियों बढ़ाया। अब धीरे-धीरे सरि आगे झुकाना शरीर के खिलाफ नीचे बढ़ाया हथियारों हथेलियों। अब धीरे-धीरे इच्छा सरि आगे तक ठोड़ी एक ही समय लफिट में सीने से छू अपने पैरों, घुटने सीधे, ऊर्ध्वाधर (90°) पकड़ (**गति 3**), फिर धीरे से वापसी (**सरि, पैर**) शुरुआत करने के लिए। **दोहराना (21 अधिकितम) !**

कुंडा इ exercise 7: एक prayermat पर (**ठंड से बचाने के लिए**) अपनी पीठ पर झूठ फ्लैट, हथियार हथेलियों बढ़ाया। अब तुला घुटनों ऊँची एड़ी के जूते कूल्हे ing स्पर्श। सही करने के लिए चटाई कुंडा घुटनों पर हथेलियों फर्म रखते हुए जब तक वे चटाई स्पर्श करें। फिर करने के लिए कुंडा घुटनों चटाई छू छोड़ दिया है। दोहराएँ दाएं और बाएं कुंडा प्रत्येक बाई कुंडा गति। **21 है!**

दैनिक फिट पूरा करने के बाद। एक गलास (**0.2l**) के हल्के से फिल्टर्ड पानी ठंडा।

दैनिक पोषण

डेली होना आवश्यक है, पीने योग्य पानी है। जल शांत फ़िल्टर किया जाता है, पीने के लिए एक कांच (0.2l) 7 ti एमईएस (सुबह, नाश्ता, जल्दी दानि नाश्ता, दोपहर का भोजन, देर से दानि-नाश्ता, रात का खाना, रात) । 1.4L के कुल



पानी की 7 चश्मा अन्य जल आधारित पेय के साथ पूरक हो सकता है: ग्राउंड कॉफी, Cocoa- पाउडर, काला चाय, हर्बल-चाय, ग्रीन चाय। ये गर्म या ठंडे परोसा जा सकता है। सब्जी-रस अच्छे हैं। कोई फल-रस, कोई नीबू पानी! आहार का सबसे बड़ा

नहीं! है फ्रुक्टोज!

हर हफ्ते दानि एक वषिय की जरूरत है: जैसे पहला दानि: सब्जियों;
दूसरा दानि: मुरगी पालन; तीसरा दानि: ससूतन प्राणी; मध्य सप्ताह: सॉप; Day5: समुद्री भोजन;
सप्ताहांत: सुपारी बीज; मौजमस्ती का दानि: कीड़े ।

नाश्ता भी शामिल है, रोटी, हनी, जड़ी बूटी, मसाले, अंडे, प्याज, ..

प्रारंभिक नाश्ते, शामिल रोटी, मार्जरीन, जड़ी बूटी, मसाला, कसा हुआ पनीर, प्याज, ..

दोपहर के भोजन के भी शामिल है, सलाद शामिल करने के लिए है, ...

देर नाश्ते, शामिल फल और या नट और या जामुन।



रात के खाने के भी शामिल है, सब्जियों, डे-वषिय, ...

7 फूड्स कदैनिक खाया जाना चाहिए: कवक (मशरूम) , अनाज (जौ मसूर, मक्का, जई, बाजरा, क्वनिआ, चावल, राई, बाजरा, गेहूं) , गर्म मरिच, प्याज (भूरे, chives, लहसुन, हरी, लीक, लाल, वसंत) , Pars- ley, मीठे-शमिला मरिच, सब्जियों (शतावरी, सेम, ब्रोकोली, गाजर, फूलगोभी, अंकुरित, ..)। आहार-नहीं-नहीं की: नर्मिति खाद्य, आनुवंशिक रूप से संशोधित खाद्य .. **ध्यान दें!** हर फीड इससे पहले कआप पूजा:

1 भगवान आप से सुनने के लिए प्रतीक्षा कर रहा है!

धन्यवाद प्रार्थना

प्रिय 1 भगवान , सबसे सुंदर ब्रह्मांड के नर्मिता अपने नवीनतम संदेश द्वारा प्रतदिनि कएि गए पेय और खाद्य के रहने के साथ मुझे आपूर्ति के लिए धन्यवाद

मैं हर दानि पोषण योग्य होने के लिए प्रयास मैं प्यास agonizing और भूख दर्द सुन्न बख्शा जा सकता है



आपका सबसे वनिम्वर वफादार संरक्षक-अभभावक (1 लेट नाम)
की महिमा के लिए 1 भगवान और मानव जातिका अच्छा

हर फीड से पहले इस प्रार्थना का प्रयोग करें!



जब खला से बचने असवस्थ पोषण: शराब, कृत्रिम स्वीटनर, फ्रुक्टोज (ग्लूकोज, चीनी), अनुवंशिक रूप से संशोधित खाद्य (जीएम), नर्मित खाद्य, ... चिकना, नमकीन, मठिई फास्ट फूड। युक्त पीने कार्बोनेटेड: शराब, कैफीन, कोला, सोडियम, स्वीटनर!



बाकी असततिव और अच्छे स्वास्थ के लिए आवश्यक है। मुख्य बाकी है 'नींद'।
सो एक दैनिकि दनिचर्या समाप्त होता है। 1 घंटे फीड और सफाई के बाद से पारति कर दिया जाना चाहिए था। पूजा 'नींद प्रार्थना'। शोकहारा पुनः सशक्त नींद प्राप्त करने के लिए बेडरूम संभव के रूप में अंधेरे के रूप में होना चाहिए। आंतरिक और बाहरी शोर की अनुपस्थितिबिहृत जरूरी है। रात कर्फ्यू यह संभव है। 'शायर'

लागू 'रात कर्फ्यू'।

1/3 हर रोज की इस जरूरत पर जोर देता सो का हसिसा नीचे झूठ बोल खर्च किया जाता है। मानव शरीर की जरूरत है सो जीवति रहने के लिए! 7 घंटे क्या करना चाहिए।

सोने के लिए नीचे झूठ बोल से पहले आवश्यक शर्तें हैं।

यह अंधेरे होना चाहिए, यह रात होना चाहिए। शोकहारा पुनः सशक्त नींद प्राप्त करने के लिए बेडरूम संभव के रूप में अंधेरे के रूप में होना चाहिए। आंतरिक और बाहरी शोर की अनुपस्थितिबिहृत जरूरी 'शायर' है 'रात कर्फ्यू' को लागू करना चाहिए।

1 घंटे पछिले फीड के बाद से पारति कर दिया जाना चाहिए था। ब्रश दांत और सोने से पहले पूरे शरीर धोने। पूजा 'स्लीप-प्रार्थना'।

1 भगवान आप से सुनने के लिए प्रतीक्षा कर रहा है!

नींद प्रार्थना

प्रयि 1 भगवान, सबसे सुंदर ब्रह्मांड के नर्माता मुझे सुरक्षति रखें जब मैं बेचैन और बुरे वचिारों से सबसे कमजोर सुरक्षति मुझे कर रहा हूँ मुझे शोकहारा है, चिकित्सा और पुनः सशक्त नींद क्या चिता मेरे सपनों को बाधति और नींद मुझे केवल महिमा के लिए मीठे सपने याद करते हैं मत का 1 भगवान और मानव जाति का अच्छा



यह प्रार्थना सोने से पहले प्रयोग किया जाता है!



पीने के ग्लास है (कोई प्लास्टिक) पानी फ़िल्टर कर दी जाती 0.2l से भरा (कुछ भी नहीं जोड़ा) प्रत्येक बेडसाइड टेबल पर। सोने से पहले हर रात बसितर मेज पर गलास रखा। **ध्यान दें!** रात के दौरान पी आप के बाद हर बार एक शौचालय का दौरा किया और जब एक सूखी गले होने, पीने बाकी सुबह उठने जब।

1 Goldtone कांच का कटोरा है (1 केवल डबल्स के लिए) हर्बल मश्रुण युक्त (सुगंध therapie) खड़की की ओर बेडसाइड टेबल पर !

यह एक को तोड़ने के बीच के साथ 2 सोता है करने के लिए सामान्य है। आप उठना चाहिए (जैसे शौचालय जाना) , बसितर के कनारे पर बैठ लौटने पर, कुछ पानी पीते हैं। नमिनलखिति व्यायाम करना (सभी के कसरत करने के वसितृत अलग बसितर के कनारे घुटनों कंधे पर बैठा किया जाता है) । हर बार जब आप उठना एक अलग व्यायाम करना।

1 व्यायाम: जगह हथेलियों अपने घुटनों के बाहर के खिलाफ अपने हाथ की *। प्रेस हाथ आवक जावक और घुटनों, पकड़ 7 सेकंड (आप बाहों में तनाव महसूस करते हैं, पैर, कंधे) । आराम से, एक सांस, कोई दोहराता ले, पानी घूंट, नीचे, अच्छी तरह से झूठ नींद। * भनिनता मुट्ठी का उपयोग करें।

2 व्यायाम: मेक मुट्ठी * उन्हें अपने घुटनों के अंदर के खिलाफ जगह। जावक प्रेस मुट्ठी और घुटनों आवक, पकड़ 7 सेकंड (आप हाथ, पैर, पेट में तनाव महसूस) । आराम से, एक सांस, कोई दोहराता ले, पानी घूंट, नीचे, अच्छी तरह से झूठ नींद। * भनिनता फ्लैट हथेलियों का उपयोग करें।

3 व्यायाम: बेंड हथियार (90%) छाती सूत्र मोड़ पर उंगलियों झुकने बायां हाथ उर्ध्वप्रवाह वार्ड, दाहिनी हाथ की बारी नीचे उंगलियों झुकने। तंग इंटरलॉक उंगलियों। अब वपिरीत दशा में हाथ खींच, 7 सेकंड पकड़ (आप उंगलियों में तनाव महसूस करते हैं, हाथ, छाती) । आराम से, एक सांस, कोई दोहराता ले, पानी घूंट, नीचे, अच्छी तरह से झूठ नींद।

4 व्यायाम: बेंड हथियार (90%) छाती सूत्र पर बारी वार्ड उर्ध्वप्रवाह हाथ छोड़ दिया, मुट्ठी में दाहिनी हाथ बदल जाते हैं। हाथ में जहाँ मुट्ठी और एक साथ दबाएं प्रेस खुले हाथ ऊपर की ओर नीचे, 7 सेकंड पकड़। रविर्स, 7 सेकंड पकड़ (आप हाथों में तनाव महसूस करते हैं, हाथ, गर्दन, छाती) । , आराम से सांस लेने के लिए और पानी के घूंट, नीचे, अच्छी तरह से झूठ नींद। कोई दोहराता है।

तनाव में वापस के साथ लोगों को प्रत्येक व्यायाम करने के लिए इस अभ्यास जोड़ें: घुटनों पर हाथ रखें। झुकाव सरि को पीछे मोड़ उस वक्त घुटनों के साथ संपर्क खोने के बनिा आगे रॉक (आप बाहों में तनाव महसूस करते हैं, पीठ, पेट)। आराम से, एक सांस, 7 दोहराता ले, पानी घूट, नीचे, अच्छी तरह से झूठ नींद।

ध्यान दें! जो लोग दनि के समय के दौरान एक बहुत बैठते हैं। रोटेशन में रात समय अभ्यास हर 2 घंटे के 1 करने के लिए कर रहे हैं।

यह आपके शरीर है! यह फटि रखने के!

नींद के 7 घंटे के बाद सुबह में:

उठो, पानी फ़िल्टर कएि गए एक गलास, शौचालय जाना है, 'दैनिकि फ़टि करना (Exerci- सत्र) 'पूजा' दैनिकि प्रार्थना', धोने चेहरा, हाथ, नाश्ता, तैयार हो जाओ। अपने 'नयिोजक' की जाँच करें। अब जीवन के अनुभवों के लिए अपने तैयार है।

जा रहा सड़क पर पहनने के दौरान, सुरक्षात्मक कपड़ों और सरि, आंख की और पैरों की सुरक्षा।

रोक नींद यातना है! पूछताछ उपकरण के रूप में यातना स्वीकार्य नहीं है। Torturers जवाबदेह आयोजति कर रहे हैं: सुश्री R7

रात में बाहरी शोर के मांग अभाव (रात कर्फ्यू) ! यह एक ऐसा समुदाय सही है! अभिरक्षक गार्जियन उपयोग: CGNAs बी एस 1 (बसितर मानक) !

रात कर्फ्यू

मानव शरीर रात होने के लिए नहीं बनाया गया था। मनुष्य एक रात में जीवन शैली बनाने के लिए अपने मस्तषिक की शक्तिका दुरुपयोग किया। इस जीवन शैली को अच्छे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद नहीं है। रात कर्फ्यू अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

14-21 घंटे से एक 7 घंटे रात कर्फ्यू (22 6 घंटे, 24 घंटे Pagan- घड़ी) अनविार्य है। अच्छा स्वास्थ्य, ऊर्जा खपत tion में कमी, प्रदूषण में कमी, वन्य जीवन की सुरक्षा के लिए। अपराध में कमी, सरकार को लागत को कम करने, गुणन को प्रोत्साहति।

कोई भी काम करता है (सब कुछ बंद हो गया है) सविय न्यूनतम आपातकालीन व्यक्तिगत। कोई ऊर्जा आपातकालीन या हीटिंग के अलावा प्रयोग की जाने वाली है! 1 सार्वजनिक खबर रेडियो स्टेशन की अनुमति दी है अन्य सभी मनोरंजन बंद कर दिया है! कोई निर्माण, कार्यालय, या खुदरा व्यवसाय चलाते हैं या उपयोग ऊर्जा के लिए है!

होमस हीटिंग का उपयोग कर सकते (गर्म कपड़े पहनएि) ठंडा (पोशाक प्रकाश) चरम मौसम में।



रात कर्फ्यू अनविर्य है। अच्छी तरह से मानव शरीर और स्थानीय आवास के लिए किया जा रहा। एक शायर शायर Rehabili- tation के माध्यम से लागू करता है रात कर्फ्यू सुश्री आर 1। बार-बार उल्लंघन प्रांतीय पुनर्वास को भेजी जाती है सुश्री R3।

करने के लिए रात-कर्फ्यू बचाने पृथ्वी ग्रह!

नयोजक नरिदृष्टीकरण

पेज और नरिदेश का क्रम: रोज: नियमति, प्रार्थना, फ़टि। संपर्क:
आपातकालीन, पते। प्रार्थना: योजना, नयोजक, समय

योजनाकर्ता * पेज 2 कॉलम में वभिजति है: 'योजना' / 'वश्लेषण' * ध्यान दें!
साप्ताहिक योजना: केवल 52 पृष्ठों की है। दैनिक योजनाकार: केवल 365 पृष्ठों की है।

पेज, नरिदेश के परशिष्टि:
समय: तटरक्षक क्लोक, रात कर्फ्यू, तटरक्षक Kalender, मज़ा दविस वषियों

फसह-प्लानर: 1 पृष्ठ केवल। क्वाट्रो-प्लानर: 1 पृष्ठ केवल

7Scrolls (अवलोकन) , मानचित्र, उपाय

प्लस! खाली पन्नों 'उपाय' को लखिने के लिए।

उपयोग:

मज़ा दविस मौजूदा योजना के खिलाफ अपने कार्यों का वश्लेषण और आने वाले 6 दिन के लिए अपनी योजनाओं में प्रवेश (दिन 1-6)।

काम या अध्ययन पर अपने प्लानर का उपयोग करते समय न दें 'टाइम' आप नयित्त्रति! समय लोगों को जल्दी करने में इस्तेमाल किया जा करने के लिए नहीं है। मानव शरीर नहीं है

जल्दी के लिए बनाया गया।

मत वचिर भूल या खो दिया जा। वचिरों की हर दनि बहुत दूर लगा रहे हैं और जल्दी भूल या खो दिया है। कारण वे, जहां संरक्षति नहीं दर्ज की गई या नीचे लखि जा रहा है। सबसे अच्छा खो रहे हैं!

मेमोरी अवश्वसनीय जब यह संरक्षण और नए वचिरों का पोषण करने के लिए आता है। एक नोटबुक ले (योजनाकर्ता) या आप के साथ रकिंडर और एक वचिर वकिसति करता है जब, इसे संरक्षति! साप्ताहिक फाइल अपने वचिरों!

कह कर शुरू करें:

योजनाकर्ता प्रार्थना

प्रयि 1 भगवान, के सबसे खूबसूरत यूनविरस सहायता प्रजापतिमुझे मेरे दैनिकि दनिचर्या की योजना मैं वश्लेषण और मेरी योजना मैं दूसरों एक प्लानर का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहति करेंगे समीक्षा करेगा मेरी नयोजक के लिए धन्यवाद,



मैं छोटी और लंबी अवधि योजना बनाने के लिए इसका इस्तेमाल करने की महमि के लिए प्रयास 1 भगवान और मानव जातकी भलाई के

यह प्रार्थना 'दैनिकि दनिचर्या' की सुबह आंशिक रूप से प्रयोग किया जाता है!



एच ints

14-21 घंटे से एक 7 घंटे रात कर्फ्यू (22 6 घंटे, 24 घंटे Pagan- घड़ी) अनविर्य है। प्रदूषण और वन्य जीवों के संरक्षण में अच्छा स्वास्थ्य, ऊर्जा खपत tion में कमी, कम करने के लिए। अपराध में कमी, सरकार को लागत को कम करने, गुणन को प्रोत्साहति।

जब बाहर जाने से हमेशा उपयुक्त 'सुरक्षात्मक कपड़ों' पहनने (कोई कृत्रिमि फाइबर)। रक्षा करना (आंखों, बाल, त्वचा, फुट) जलवायु, रोग और प्रदूषण से मानव शरीर। बाहर नग्नता कबाड़ है!

जब दैनिकि फटि का उपयोग करने commonsense कर कतिनी तेजी से अधिकितम दोहराता तक पहुँचने के लिए। 1 दनि व्यायाम और अगले नहीं फायदेमंद नहीं है। यह आपके शरीर है, यह फटि रखने के!



दैनिकि दनिचर्या जीवन गतिविधि के एक संरक्षक अभभावक गुणवत्ता!