

Dagelijkse routine

New-Age time-management

1 GOD maakt tijd om te meten begin en het einde!

Een 'dagelijkse routine' is essentieel voor het ontmoeten 'Obligation 2 (Bescherm het menselijk lichaam) 'En klaar zijn om toekomstige uitdagingen aan te gaan. Sta op, een glas licht gekoeld water, ga toilet, do 'Daily Fit (opdrachten) ', aanbidding 'Daily Prayer', wassen gezicht en handen, ontbijten, aankleden. Controleer uw 'Planner'. Nu ben je klaar voor de uitdaging. 'Heb een goede dag, kan 1 GOD gezondheid'

1 GOD is wachten om te horen van u!

Dagelijks Gebed

Lieve 1 GOD , Maker van de mooiste heelal Help mij rein, meelevend en nederig Met behulp van de 7 Scrolls als gids:



Ik zal de bescherming van uw creaties en bestraffing van het Kwaad.

Kom op voor het onterecht aangevallen, benadeeld, zwak en behoeftig de hongerigen voeden, onderdak daklozen en comfort ziek Verkondig:

1 GOD, 1 GELOOF, 1 Kerk, Universe Bewaarder Beschermers Dank u voor vandaag

Uw meest nederige trouwe bewaarder voogd (1st naam)

Voor de Glorie van 1 GOD en de Goede van de Mensheid

Dit gebed wordt gebruikt dagelijks onderdeel van een dagelijkse routine, alleen of in een groep in any-plaats die u wilt, met uitzicht op de opkomende zon ogen dicht. Geciteerd bij de Gathering.



Een 'dagelijkse routine' omvat hygiëne en voeding, niet alleen van 'I' maar alle andere mensen en wezens, afhankelijk van je. **Handen wassen na elk toiletbezoek en voor elke feed. Was gezicht voor elke feed. Brush tanden en was het hele lichaam voor het slapen gaan.**

Een 'dagelijkse routine' houdt ook in dat goede en bestraffen Evil. Omdat het goed gaat doen ' **Willekeurige daden van vriendelijkheid**'. Wees lief voor mij, om mensen om je heen, de gemeenschap, andere wezens, het leefgebied ... **1 GOD** houdt Random Acts of Kindness. Straffen Evil keer gebruik van de ' **Law-Gever Manifest**' als gids.

1000's van jaren van 'Evil' komt tot een einde! **Wees goed! Cage Evil!**

Trachten 'Seek, te verwerven en toe te passen kennis', ' **Learn & Teach**', doorgeven 'Life-experiences'. Leren, Onderwijzen doorgeven van Life erva- riences zijn essentieel voor een bruikbare **1 GOD** aangename leven. Deze activiteiten helpen bij het 'harmoniseren' met de lokale leefomgeving en het voortbestaan van soorten. Op zoek naar het verkrijgen en toepassen van kennis helpt met antwoordapparaat **1 GOD** s vragen op de jongste dag.



Dagelijks Fit (opdrachten)

Dagelijkse oefeningen een goede gezondheid must, maken deel uit van de dagelijkse routine. Ze worden elke ochtend afgerond. Dagelijkse oefeningen te verhogen: all-round welzijn, de bloedsomloop, hersenactiviteit, de vertering van voedsel, mating- drang, spierversteving, het gevoel van eigenwaarde, het stimuleren van het immuunsysteem. De 7 oefeningen zijn: **Borst, Molen, deurframe, Dumbbell, Knielen, Hook, Swivel** . Alle 7 oefeningen zijn voor HE, SHE een herhaald.

Begin met 1 herhaling, te verhogen tot een maximum van 21. Met verstand van hoe snel de maximale herhalingen te bereiken. Aanhoudende met dagelijkse herhalingen is gunstig. Het uitoefenen van 21 herhalingen 1 dag en niet de uitoefening van de volgende is niet gunstig. Na het afronden van de oefeningen rechtop staan en adem diep adem uit om het maximale doen dit 3 keer. Ga verder met je dagelijkse routine. **Notitie ! Niet te oefenen is een teken van totale minachting voor het lichaam, een laag zelfbeeld, luiheid, ...**

Borst Oefening 1: Ga rechtop armen gebogen horizontaal op de vloer duimen aanraken borst. Move armen zo ver mogelijk (**Niet snap**) . Ga dan armen naar de oorspronkelijke gebogen positie. **Herhaling (21 max) !**

Windmolen Oefening 2: Ga rechtop staan, uitgestrekte armen zijwaarts horizontale aan de vloer (**T-shape**) . Richt je visie op een enkel punt rechtdoor. Start naar rechts te draaien (**van links naar rechts**) . Focussen op de visie punt totdat de draaiende lichaam dwingt je om het te verliezen. Houden

draaien heroriëntatie zo spoedig mogelijk. Blijven draaien tot het punt van duizeligheid of 21 bochten welke 1e komt. Adem diep lopen een paar stappen stil houden jezelf. **Notitie!** Beginner of herstellen van ziekte begint met 1 slag te verhogen tot 21 beurten max.

Waarschuwing, altijd stoppen bij het starten duizelig te voelen.

deurlijst Oefening 3: Rechtop staan in de open kozijn met de voeten heupbreedte ellebogen omhoog buigen haaks (90 °, drietand vorm) . Druk op ellebogen tegen de zijkanten van deurkozijn totdat je voelt de spanning tussen de schouderbladen, hold (Aantal 10) , spanning loslaten. Na het vrijgeven van de spanning inhaleren door de neus gelijkmatig vullen van de longen tot max, hold (Aantal 3) , Dan langzaam uitademen door de mond tot max.

Halter Oefening 4: 1 halter wordt gebruikt HE (4 kg) , ZIJ (2kg) . **Gebruik geen 2 halters.** Sta rechtop met de voeten op heupbreedte uit elkaar ellebogen langs je lichaam handpalmen naar voren. Pick-up halter met de linkerhand het buigen van de elleboog tot onderarm een rechte hoek (90 °) Langzaam knijp biceps, tillen halter richting schouder greep (Aantal 3) Vervolgens langzaam zakken halter naar de beginpositie, **herhaling (1-7) . Ga verder met rechterarm, herhaling (1-7) .**

knieling Oefening 5: Knielen op een prayermat lichaam rechtop, de handen stevig tegen bil. Helling hoofd naar voren, totdat de kin raakt de borst. Nu langzaam tip hoofd terug zo ver mogelijk zal gaan, tegelijk achterover leunen zo ver mogelijk houden van uw handen stevig op de billen.

Herhaling (21 max) !

Haak Oefening 6: Op een prayermat (Beschermen tegen de kou) liggen plat op je rug, verlengde armen handpalmen naar beneden tegen het lichaam. Nu langzaam helling hoofd naar voren gestrekte armen de handpalmen naar beneden tegen het lichaam. Nu langzaam helling hoofd naar voren, totdat de kin raakt de borst op hetzelfde moment lift je benen, knieën recht, verticaal (90 °) houden (Aantal 3) Vervolgens langzaam terugkeren (Hoofd, de benen) aan het beginnen. **Herhaling (21 max) !**

draaien E xercise 7: Op een prayermat (Beschermen tegen de kou) liggen plat op je rug, verlengde armen handpalmen naar beneden. Nu gebogen knieën hielen te raken aan bil. Het houden van palmen stevig op de mat swivel knieën naar rechts totdat ze mat raken. Vervolgens swivel knieën naar links aanraken van de mat. Herhaal de rechter en linker draaibaar tellen elk links draaibaar. **Do 21!**

Na het voltooien van de dagelijkse fit. **Heeft u een glas (0,2L) van licht gekoelde gefilterde water.**

dagelijks Voeding

Dagelijks moet hebben, is drinkbaar water. Water wordt koel gefilterd, drink een glas (0,2L) 7 ti mes ('S ochtends, ontbijt, vroeg dag- snack, lunch, late dag-snack, diner,' s nachts) . Een totaal 1.4l



De 7 glazen water kan worden aangevuld met andere water dranken op basis van: **Ground-koffie, Cacaopoeder, Black-thee, kruiden-thee, groene thee.** Deze kunnen warm of koud geserveerd worden. Groente-Sappen zijn goed. **Geen fruit-sap, geen limonade!** Diëten grootste **Nee! is Fructose!**

Elke week-dag nodig heeft om een thema te hebben: bv Dag 1: **Groenten;** Dag 2: **Gevogelte;** Dag 3: **Zoogdier;** Mid-week: **Reptiel;** Dag 5: **Seafood;** Weekend: **Noten zaden;** Leuke dag: **insecten** .

Het ontbijt bestaat uit, Brood, honing, kruiden, specerijen, ei, ui, ..

Vroege Snack omvat, Brood, Margarine, kruiden, specerijen, geraspte kaas, ui, ..

Lunch omvat, is het Salad omvatten, ...

Late Snack omvat, Fruit en of Noten en of bessen.



Het diner bestaat uit, **Groenten, Day-thema, ...**

7 Voedingsmiddelen die dagelijks moet worden gegeten: **fungus (paddestoel) , granen (Gerst linzen, maïs, haver, gierst, quinoa, rijst, rogge, sorghum, tarwe) , Hete pepers, uien (Bruin, bieslook, knoflook, groene, prei, rood, de lente) , Pars- ley, Sweet-Capsicum, Groenten (Asperges, bonen, broccoli, wortelen, bloemkool, spruiten, ..).** Diet-No-No's: **Vervaardigd voedsel, Genetisch gemodificeerde levensmiddelen .. Notitie!** Voor elke feed die u aanbidden:

1 GOD is wachten om te horen van u!

Dank je Gebed

Lieve **1 GOD** , Maker van de mooiste Universe Dank u voor het verstrekken van mij met dagelijkse eten en drinken Living van uw laatste bericht

Ik ernaar te streven om verdienstelijke voeding dagelijks Mag ik worden gespaard het prikkelen van dorst en verdovende honger gevoel



Uw meest nederige trouwe bewaarder-voogd (1st naam)

Voor de Glorie van 1 GOD en de Goede van de Mensheid

Gebruik dit gebed voor elke feed!



bij het voeren **Vermijd** ongezonde Voeding: Alcohol, kunstmatige zoetstof, Fructose (**Glucose, suiker**), Genetisch gemodificeerde voedingsmiddelen (**GM**), Vervaardigd-food, ... **Vettig, zout, zoet fast food**. Koolzuurhoudende drank bevat: alcohol, cafeïne, Kola, natrium, zoetstof!



Rest is nodig om te overleven en een goede gezondheid. De belangrijkste rest is 'Slaap'.

Sleep eindigt een dagelijkse routine. 1 uur moeten sinds voeding en reiniging zijn verstreken.

Aanbidden 'Prayer Sleep'. Rustgevende verkwikkende slaap te krijgen in de slaapkamer moet zo donker mogelijk. Het ontbreken van interne en externe ruis is een must. **Night-Avondklok** maakt dit mogelijk. '**Graafschap**'

implementeren 'Night-avondklok'.

1/3 van het dagelijks wordt besteed liggen, deel uit van deze met zich meebrengt te slapen. Om het menselijk lichaam nodig heeft Sleep overleven! **7 uur** zou moeten doen.

Er zijn voorwaarden alvorens te liggen om te slapen.

Het moet donker zijn, moet het 's nachts zijn. Rustgevende verkwikkende slaap te krijgen in de slaapkamer moet zo donker mogelijk. Het ontbreken van interne en externe ruis is een must 'Shire' moeten 'Night-avondklok' uit te voeren.

1 uur moeten sinds de laatste voeding zijn verstreken. Brush tanden en was het hele lichaam voor het slapen gaan. **Worship 'Sleep-Prayer'**.

1 GOD is wachten om te horen van u!

Slaap Gebed

Lieve 1 GOD, Maker van de mooiste Universe Bescherm me als ik ben het meest kwetsbaar Protect me van verontrustende en Slechte gedachten Geef mij rustgevende, helende en revitaliserende slaap Laat je niet zorgen te maken verstoren mijn dromen en slapen Laat me alleen de zoete dromen te herinneren Voor de Glory van 1 GOD en de Goede van de Mensheid



Dit gebed wordt gebruikt voor het slapen gaan!



Hebben drinken-glas (**Geen plastic**) 0,2 l gevuld met gefilterd water (**Niets toegevoegd**) op elke nachtkastje. Elke avond voor het slapen gaan zetten glas op nachtkastje. **Notitie!** Drink 's nachts elke keer nadat u een bezoek aan een toilet en wanneer het hebben van een droge keel, drink rust bij het opstaan in de ochtend.

Heeft 1 Goldtone glazen kom (**1 alleen voor dubbelingen**) met plantaardige brouwsel (**Aroma therapie**) op het raam kant nachtkastje !

Het is normaal dat 2 slaapt met een pauze ertussen hebben. Mocht je opstaat (**Bv om naar het toilet**) Bij zijn terugkeer zitten op de rand van het bed, wat water drinken. Doe de volgende oefeningen (**Alle oefeningen worden uitgevoerd terwijl op het bed rand knieën schouder breed elkaar**) . Elke keer als je opstaat doet een andere oefening.

1e Oefening: Plaats de palmen * van uw handen tegen de buitenkant van je knieën. Druk handen en knieën naar binnen naar buiten, wacht 7 seconden (**Je voelt spanning in de armen, benen, schouder**) . Relax, neem een adem, geen herhalingen, genieten van water, liggen, goed slapen. * variatie gebruiken vuist.

2e Oefening: Make vuisten * plaats ze tegen de binnenkant van je knieën. Vuist druk buiten en knieën naar binnen, rust 7 seconden (**Je voelt spanning in de armen, benen, maag**) . Relax, neem een adem, geen herhalingen, genieten van water, liggen, goed slapen. * variatie gebruik platte palmen.

3e Oefening: Bend armen (**90%**) op borsthoogte links kant up- wards vingers buigen, sla rechts beneden vingers buigen. Interlock de vingers strak. Nu pull handen in tegenovergestelde richting, houdt 7 seconden (**Je voelt de spanning in de vingers, armen, borst**) . Relax, neem een adem, geen herhalingen, genieten van water, liggen, goed slapen.

4e Oefening: Bend armen (**90%**) op de borst slaat u linksaf de hand omhoog afdelingen, rechtsaf hand in vuist. Plaats vuist in de hand en naar beneden drukken op hetzelfde moment druk open hand naar boven, houdt 7 seconden. Reverse, houdt u 7 seconden (**Je voelt de spanning in handen, armen, nek, borst**) . Relax, neem een adem en genieten van het water, liggen, goed slapen. Geen herhalingen.

Mensen met een gespannen rug toe te voegen deze oefening om elke oefening: Plaats de handen op de knieën. Tilt buig hoofd achterover toen rock voor, zonder contact te verliezen met de knieën (Je voelt de spanning in de armen, rug, buik) . Relax, neem een adem, 7 herhalingen, genieten van water, liggen, goed slapen.

Notitie! Mensen die zitten veel gedurende de dag de tijd. Zijn om te doen 1 van het nachtelijk oefeningen in rotatie om de 2 uur.

Het is uw lichaam! Houd het Fit!

In de ochtend na 7 uur slaap:

Sta op, een glas gefilterd water, ga toilet, do 'Daily-Fit (Opdrachten) ' Aanbidding 'Daily-Prayer', wassen gezicht, handen, ontbijten, aankleden. Controleer uw 'Planner'. Nu ben je klaar voor het leven-ervaringen.

Wanneer je buiten te dragen, beschermende kleding en hoofd, oog en de bescherming van de voeten.

Roerende slaap is marteling! Foltering ondervraging gereedschap onaanvaardbaar. Folteraars worden verantwoordelijk gehouden: **MEVROUW R7**

Demand afwezigheid van externe lawaai 's nachts (Night-avondklok) ! Het is een community recht! Bewaarder Guardian gebruik: CGNAs BS-1 (Beddengoed standaard) !

Night-avondklok

Het menselijk lichaam is niet ontworpen nachtelijke te zijn. Mensen misbruikt hun hersenen macht om een nachtelijke levensstijl past. Deze levensstijl is niet bevorderlijk voor een goede gezondheid. Night-avondklok is nodig voor een goede gezondheid.

Een 7 uur Night-avondklok 14-21 uur (22- 6 uur, 24 uur Pagan klok) is verplicht. Voor een goede gezondheid, vermindering van de energie consumptie, vermindering van de vervuiling, de bescherming van wilde dieren. Vermindering van de criminaliteit, het verminderen van kosten voor de overheid, het stimuleren van vermenigvuldiging.

niemand werken (alles is gesloten) behalve minimum noodsituatie persoonlijk. Geen energie wordt gebruikt, behalve voor noodgevallen of verwarmen! 1 openbare nieuws radiostation is toegestaan alle andere entertainment is uitgeschakeld! Geen productie, kantoor of retailer is om te werken of het gebruik van energie!

Homes kunnen verwarming gebruiken (Jurk warm) koelen (Jurk licht) in extreme weersomstandigheden.



Night-avondklok is verplicht. Voor het welzijn van het menselijk lichaam en de lokale Habitat. A Shire afdwingt Night-Curfew door middel van Shire Rehabili- tatie **MEVROUW R1** . Recidivisten worden doorgegeven aan Provincial Rehabilitation **MEVROUW R3** .

Night-Curfew naar sparen aarde!

Planner Specificaties

Volgorde van pagina's en instructies: Dagelijks: Routine, Gebed, Fit. Contacten: Emergency, Adressen. gebeden: Plan, Planner, Time

ontwerper * pagina is opgesplitst in 2 kolommen: 'Plan' / 'Analyseren' * **Notitie!**
Weekplanner: slechts 52 pagina's. Dagelijkse planner: slechts 365 pagina's.

Bijlage van Pages, instructies:

Tijd: CG Klock, Night-Curfew, CG Kalender, Fun-Day thema's

Pascha-Planner: slechts 1 pagina. Quattro-Planner: 1 pagina alleen

7Scrolls (Overzicht) , Kaart, maatregelen

Plus! Lege pagina's te schrijven 'Ideas'.

Usage:

Fun-Day analyseren van uw acties tegen huidige plan en voer uw plannen voor de komende 6 dagen (Dagen 1-6) .

Bij het gebruik van uw Planner op het werk of studie niet laten 'Time' te regelen You! De tijd is niet te worden gebruikt om mensen te haasten. Het menselijk lichaam is niet

ontworpen voor haasten.

Laat je niet Ideeën worden vergeten of verloren. Elke dag veel ideeën worden gedacht uit en snel vergeten of verloren. De reden hiervoor is dat ze, waar niet behouden, opgenomen of opgeschreven. **De beste verloren!**

Het geheugen is onbetrouwbaar als het gaat om het behoud en het voeden van nieuwe ideeën. Draag een notebook (**Planner**) of recorder met u en wanneer een idee ontwikkelt, te behouden! Wekelijks bestand uw ideeën!

Beginnen met te zeggen het:

ontwerper Gebed

Lieve **1 GOD** , Maker van de mooiste Universe Help me plan mijn Daily-routine zal ik analyseren, en de mijn plan Ik zal anderen aanmoedigen om een Planner gebruiken Dank u, voor mijn Planner



Ik proberen om het te gebruiken voor korte en lange termijn planning voor de glorie van **1 GOD** en het welzijn van de mensheid

Dit gebed wordt gebruikt in de ochtend een deel van de 'Daily-Routine'!



H ints

Een 7 uur Night-avondklok 14-21 uur (**22- 6 uur, 24 uur Pagan klok**) is verplicht. Voor een goede gezondheid, vermindering van de energie consumptie, vermindering van de vervuiling en de bescherming van wilde dieren. Vermindering van de criminaliteit, het verminderen van kosten voor de overheid, het stimuleren van vermenigvuldiging.

Bij het naar buiten gaan draag altijd geschikte 'Beschermdende kleding' (**Geen kunstmatige vezels**) . Beschermen (**Ogen, haar, huid, voeten**) de humanbody van de klimaatverandering, ziekte en vervuiling. **Buiten naaktheid is trashy!**

Bij het doen van Daily Fit gebruik verstand van hoe snel de maximale herhalingen te bereiken. Het uitoefenen van 1 dag en niet de volgende is niet gunstig. Het is je lichaam, houd het fit!



Dagelijkse routine een bewaarder voogd kwaliteit van het leven activiteit!