

Päivittäinen rutiini

New-Age time-management

1 GOD luotu aika toimenpiteen alkua ja loppua!

A 'arki' on välttämätöntä tavata 'Valtion velvollisuus 2 (Suojaa ihmiskehon)' "Ja on valmis kohtaamaan tulevat haasteet. Nouse ylös, on lasin kevyesti kylmää vettä, mene wc, tee Päivittäiset Fit (harjoitukset)',
palvonta 'Daily Prayer', pestä kasvot ja kädet, syödä aamiaista, pukeutumaan.
Tarkista 'Planner'. Nyt valmiina haasteisiin. "On hyvä päivän, voi 1 GOD Terveysteksi"

1 GOD odottaa kuulla sinusta!

Päivittäin rukous

Rakas 1 GOD, Luoja kauneimmista maailmankaikkeuden Auta minua olla puhdas, myötätuntoinen ja nöyrä käyttäminen 7 Scrolls kuin opas:



Minä suojelen luomuksesi ja rankaisemisesta Evil.

Puolustavat epäoikeudenmukaisesti kimppuun, epäedulliseen asemaan, heikkoja ja tarvitsevia nälkäisten ruokkimiseksi, suojia kodittomille ja mukavuutta sairaita Julistakaa:

1 GOD, 1 USKO, 1 kirkko, Universe Tallettajapankki Suojelijat Kiitos tänään

Kaikkein nöyrä uskollinen huoltajalle huoltajan (1st nimi)

Kunniaksi 1 GOD ja ihmiskunnan hyväksi

Tämä rukous on käytetty jokapäiväiseen osa päivittäistä rutiinia, yksin tai ryhmässä tahansa sijaintiin haluat, vasten nousevaa aurinkoa silmät kiinni. Lausui tulossatapaamiseen.



A päivittäinen rutiini "sisältää puhtautta ja ruokinta paitsi 'minä', vaan kaikkia muita ihmisiä ja olentoja riippuen teitä. Pese kädet jokaisen wc käynnin jälkeen ja ennen jokaista rehua. Pestä kasvot ennen jokaista syötteen. Harjaa hampaat ja pestä koko kehon ennen nukkumaanmenoa.

A päivittäinen rutiini "sisältää erityisen hyvää ja rankaisemalla paha. Olevan hyvää kuuluu tehdä " **Satunnaisia hyviä tekoja**". Olla ystävällinen I ihmisille ympärilläsi, yhteisö, muita olentoja, elinympäristö ... **1 GOD**

rakastaa Random ystävälliset teot. Rankaisemaan Evil aina käytössä " **Lainsäädännöstä Antaja ilmeinen**" oppaana.

1000: n vuoden Evil "on päättymässä! **Ole hyvä! Cage Evil!**

Pyrkivät 'Seek, voitto ja soveltaa tietoa', " **Opi ja Opetä**" siirtää Life-kokemuksia ". Oppiminen, opetus kulkee Life koke- mukset ovat välttämättömiä hyödyllinen **1 GOD** miellyttävä elämää. **Nämä toimet auttavat 'yhdennukaistamisdirektiiviä'** paikallisen elinympäristön ja eläinlajien eloonjäämistä. Seeking saamassa ja tiedon soveltaminen auttaa puhelinvastaaja **1 JUMALAN** kysymyksiin tuomiopäivänä päivän.



Päivittäinen Fit (harjoitukset)

Päivittäin käyttää hyvän terveydenhuollon pitää, ovat osa päivittäistä rutiinia. **Ne valmistuvat** joka aamu. Päivittäinen harjoitukset lisäävät: monipuolinen hyvinvoinnin, verenkiertoa, aivotoiminnan ruoansulatukseen, mating- halu, lihasten kiinteytymistä, itsetunto, stimuloimalla immuunijärjestelmää. **7 harjoitukset ovat: Rinta, tuulimyly, Oven kehys, käsipaino, polvillaan, Hook, Swivel . Kaikki 7 harjoitukset ovat HE hän toistetaan.**

Aloita 1 toista, korotus enintään 21. Käytä järkeä, kuinka nopeasti saavuttaa suurimman toistoja. Jatkuva päivittäin toistoja on hyödyllistä. **Kuntoilu 21 toistoja 1 päivä** eikä käyttäessään seuraava ei hyödytä. Valmistuttuaan harjoitukset seisovat pystyssä ja hengittää syvään sitten hengittää suurinta tähän 3 kertaa. Jatka päivittäistä rutiinia. **Huomautus ! Ei käyttäessään on merkki piittaamatta kehon, heikko itsetunto, laiskuus, ...**

rinta Harjoitus 1: Seistä pitkä varret taivutettu vaakasuora lattialle peukalo koskettaa rinnassa. **Move aseet takaisin mahdollisimman (Älä revi) . Siirrä aseita alkuperäiseen taivutettu asentoon. Toistaa (21 max) !**

Tuulimyly Harjoitus 2: Seistä suorana, kädet ojossa sivuttain vaakasuoraan lattialle **(T-muoto) .** Keskity näkökykyäsi yhden pisteen suoraan eteenpäin. Aloita kääntämällä myötäpäivään **(vasemmalta oikealle)** . Keskittyminen visio pisteeseen asti kääntämällä kehon pakottaa menettää sitä. Pitää

kääntämällä keskittäminen mahdollisimman pian. Pidä kääntyvät pisteen huimausta tai 21 kierrosta kumpi tulee 1st. Hengenvetoon syvästi kävely muutaman askeleen steadying itse. **Huomautus!** Aloittelija tai toipumassa sairaudesta alkaa 1 kierros nostamisesta 21 kierrosta max.

Varoitus, aina pysähtyä kun alkaa huimata.

Ovenkarmi Harjoitus 3: Seistä suorana avoimissa Ovikehyksessä lantionlevyinen leveydellä toisistaan kyynärpäät taipua ylöspäin suorassa kulmassa (90 °, kolmikärki muoto) . Paina kyynärpäät vastaan puolin ovenkarmiin kunnes tunnet jännityksen välillä lapaluiden, pito (Count 10) , Vapauttamaan jännitystä. Jälkeen vapauttaa jännitteitä hengittää nenän kautta tasaisesti keuhkojen täyttäminen max, pitää (Count 3) Sitten hitaasti ulos suun kautta tapahtuva max.

Käsipaino Harjoitus 4: 1 käsipaino käytetään HE (4 kg) hän (2 kg) . Älä käytä 2 käsipainot. Seistä suorana jalat lantion leveydellä toisistaan kyynärpäät kylkiä kämmenet eteenpäin. Poimia käsipaino vasemmalla kädellä taivuttamalla kyynärpäähän asti kyynärvarren on oikeassa kulmassa (90 ° C) Hitaasti purista bicep, nosta käsipaino ylös kohti olkapää pitoon (Count 3) , Sitten hitaasti laskea käsipaino alkuasentoon, toistaa (1-7) . Vaihda oikea käsi, toistaa (1-7) .

polvillaan Harjoitus 5: Polvistu on prayermat elin pystyssä, kädet tiukasti vasten pakaraan. Rinne päätä eteenpäin, kunnes leuka koskettaa rintaan. Nyt hitaasti kärjen päätä taaksepäin niin pitkälle kuin se menee, samalla nojata taaksepäin niin pitkälle kuin mahdollista pitää kädet yrityksen pakaraan.

Toistaa (21 max) !

Koukku Harjoitus 6: On prayermat (suojata kylmältä) lie selällään laajennettu kädet kämmenet alas vastaan elin. Nyt hitaasti kallistaa päätä eteenpäin laajennettu kädet kämmenet alas vastaan elin. Nyt hitaasti rinne päätä eteenpäin, kunnes leuka koskettaa rintaan samalla nosta jalat, polvet suorana, pystysuora (90 ° C) hold (Count 3) , Sitten hitaasti palata (Pää, jalat) aloittamista. Toistaa (21 max) !

kääntää E xercise 7: On prayermat (suojata kylmältä) lie selällään laajennettu kädet kämmenet alaspäin. Nyt polvet kantapäät kosketusnäyttö ing pakaraan. Keeping kämmenten yritys matolla kääntyvä polvilleen oikealle, kunnes ne koskettavat matto. Sitten kääntyvä polvet vasemmalle koskettaa maton. Toista oikealle ja vasemmalle kääntyvä laskemalla kunkin vasemmalle kääntyvä. Do 21!

Suoritettuaan päivittäin sovi. Onko lasi (0.2L) kevyesti kylmää vettä.

päivittäinen Ravinto

Päivittäinen oltava, on juomakelpoista vettä. Vesi on viileä suodatetaan, juoman lasi- (0.2L)
7 ti mes (Aamu, aamiainen, varhainen päivä- välipala, lounas, myöhään päivä-välipala,
päivällinen, yö) . Kaikkiaan 1.4L



7 lasillista vettä voidaan täydentää muilla veteen juomia: Ground-kahvi, Kaakaojauhe, musta-Tea, Kasviperäisiä-teeä, Green-teeä. Näitä voidaan tarjota kuumana tai kylmänä. Kasvis-mehut ovat hyviä. No hedelmämehusta, ei limonadi! Ruokavaliot suurimpiin

Ei! On Fruktosi!

Joka viikko-päivä tarvitsee teema: esim Päivä 1: **Vihannekset**;
Päivä 2: **Siipikarja**; Day3: **nisäkäs**; Mid-viikko: **Matelija**; Day5: **Seafood**;
Viikonloppu: **Pähkinät, siemenet**; Hauska päivä: **Ötökät** .

Aamiainen sisältyy, Leipä, hunaja, yrtit, mausteet, muna, sipuli, ..

Varhainen Snack sisältää, Leipä, margariini, yrtit, mausteet, raastettua juustoa, sipulia, ..

Lounas sisältää, on sisällyttää salaatti, ...

Late Snack sisältää, Hedelmiä ja tai pähkinät ja tai marjoja.



Illallinen sisältää, **Vihannekset**, Päivä-teema, ...

7 Foods että pitäisi syödä päivittäin: sienet (sieni) , Jyviä (Ohra linssi, maissi, kaura, hirssi, quinoa, riisi, ruis, durra, vehnä) Hot chiliä Sipulit (Ruskea, ruohosipuli, valkosipuli, vihreä, purjo, punainen, kevät) , Pars- Ley, Sweet-Capsicum, kasvikset (Parsa, pavut, parsakaali, porkkana, kukkakaali, ituja, ..). Ruokavalio-no-no n: Valmistetaan elintarvikkeiden, Geneettinen muunnettuja elintarvikkeita .. **Huomautus!**
Ennen jokaista syöte Sinun kumarramme

1 GOD odottaa kuulla sinusta!

Kiitos rukous

Rakas **1 GOD** , Luoja kauneimmista Universe Kiitos toimittaa minulle päivittäin ruokaa ja juomaa Living viimeisin viesti

Pyrin olla ansaitsee ravintoa päivittäin Saanko säästyisivät tuskallinen jano ja puuduttavaa nälkä vaivaa



Kaikkein nöyrä uskollinen omaisuudenhoitajaltaan-huoltaja (1st nimi)
Kunniaksi 1 GOD ja ihmiskunnan hyväksi

Käytä tätä rukousta ennen jokaista syötteenä!



kun ruokinta **välttää** epäterveellistä ravintoa: Alkoholi, keinotekoinen
makeutusaine, fruktoosi (**Glukoosi, sokeri**) Geneettinen muunnetut elintarvikkeet (**GM**)
, Valmistaja-ruoka, ... Rasvainen, suolainen, makea pikaruokaa. Hiilihapotettua
juomaa sisältävää: alkoholin, kofeiinin, Kola, natrium, makeutusaine!



Loput tarvitaan selviytymisen ja hyvän terveyden. Tärkein loput " **Nukkua**".

Uni päättyy päivittäinen rutiini. 1 tunti olisi kulunut rehujen ja puhdistus. palvoa " **Sleep Prayer**". Saada
rauhallista virkistävästä nukkua makuuhuoneessa on oltava mahdollisimman tummat.

Puuttumisen sisäisen ja ulkoisen kohinan on oltava. Yö-ulkonaliikkumiskielto tekee tämän
mahdolliseksi. ' **Shire**'

toteuttaa 'Night-ulkonaliikkumiskielto'.

1/3 jokapäiväistä on viettänyt makuulla, osa tämä edellyttää nukkumassa. Hengissä ihmisen
elimistö tarvitsee Sleep! 7 tuntia pitäisi tehdä.

On edellytyksiä ennen nukkumaan mennessä.

Sen pitäisi olla pimeää, se olisi yön. Saada rauhallista virkistävästä nukkua makuuhuoneessa on
oltava mahdollisimman tummat. Puuttumisen sisäisen ja ulkoisen kohinan on oltava 'Shire' on
toteutettava 'Night-ulkonaliikkumiskielto'.

1 tunti olisi on kulunut viimeisen syötteen. Harjaa hampaat ja pestä koko kehon ennen
nukkumaanmenoa. Palvonta 'Sleep-Prayer'.

1 GOD odottaa kuulla sinusta!

Nukkua rukous

Rakas 1 GOD , Luoja kauneimmista Universe suojella minua, kun
olen haavoittuvimpia suojella minua hämmäntävä ja Pahat
ajatukset Anna minulle rauhallista, parantavaa ja elvyttää nukkua
älä anna hätää häiritse unelmani ja nukkua Haluan vain muistaa
sweetdreams kunniaksi of 1 GOD ja ihmiskunnan hyväksi



Tämä rukous on käytetty ennen nukkumaanmenoa!



On Drinking lasi (**Ei muovia**) täynnä 0.2L suodatetun veden (**Ei mitään lisätty**) kunkin yöpöytä. Joka ilta ennen nukkumaanmenoa laittaa lasin yöpöydällä. **Huomautus!** Juoda yöllä aina kun kävit wc ja kun ottaa kuiva kurkku, juoda loput noustaessa aamulla.

Have 1 Goldtone lasikulhossa (**1 vain tuplaa**) joiden kasvipöytäisten keitos (**Aromi Therapie**) ikkuna puolella yöpöytä !

Se on normaalia 2 Henkilöt, joilla on tauko-välillä. Jos nouset ylös (**Esimerkiksi käydä vessassa**) , Palauttamisesta istua sängyssä äärellä, juoda vettä. Tee seuraavat harjoitukset (**Kaikki harjoitukset tehdään istuen sängyn reunalla polvet olkapää kaukana toisistaan**) . Joka kerta kun herätä tehdä erilaisen harjoituksen.

1. Harjoitus: Aseta kämmenten * kädet vastaan ulkopuolelta polvia. Paina kädet sisäänpäin ja polvet ulospäin, pito 7 s (**Tuntuu jännitystä kädet, jalat, olkapää**) . Rentoutua, vetää henkeä, ei toistoja, sip vettä, makuulle, nukkua hyvin. * vaihtelu käyttävät nyrkkiin.

2. Harjoitus: Make nyrkkiin * sijoittaa ne sisäpuolta vasten polvia. Paina nyrkkiin ulospäin ja polvet sisäänpäin, pito 7 s (**Tunnet jännitystä kädet, jalat, vatsa**) . Rentoutua, vetää henkeä, ei toistoja, sip vettä, makuulle, nukkua hyvin. * vaihtelu käyttää tasainen kämmenten.

3. Harjoitus: Bend varret (**90%**) rinnan korkeudella vaihteessa vasenkätinen ylös- osastoilla taivutus sormet, käänny oikealle kädellä alaspäin taivutus sormet. Interlock sormet tiukka. Vedä kädet vastakkaiseen suuntaan, pidä 7 sekuntia (**Tunnet jännitystä sormet, käsivarret, rinta**) . Rentoutua, vetää henkeä, ei toistoja, sip vettä, makuulle, nukkua hyvin.

4. Harjoitus: Bend varret (**90%**) rinnan korkeudella vaihteessa vasenkätinen ylös- osastoilla, käänny oikealle käsin nyrkki. Paikka nyrkkinsä käteen ja paina alas samalla lehdistön avoin käsi ylöspäin, pidä 7 sekuntia. Päinvastoin, pidä 7 sekuntia (**Tunnet jännitystä käsissä, käsivarsissa, kaulan, rinnan**) . Rentoutua, vetää henkeä ja siemalla vettä, makuulle, nukkua hyvin. Ei toistoja.

Henkilöt, joilla on jännittynyt takaisin Lisää tämän harjoituksen kunkin harjoituksen: Aseta kädet polvien. Kallista päätä taaksepäin mutkan tuolloin astu yhteyden katkeamatta polvet (Tunnet jännitystä käsivarret, selkä, vatsa) . Rentoutua, vetää henkeä, 7 toistoja, sip vettä, makuulle, nukkua hyvin.

Huomautus! Ihmiset, jotka istuvat paljon aikana päiväsaikaan. On määrä tehdä 1 yöajan harjoitukset pyörimään 2 tunnin välein.

Se on kehon! Pidä se kunnossa!

Aamulla jälkeen 7 tuntia unta:

Nouse ylös, on lasin suodatettua vettä, mene wc, tee 'Daily-Fit (Exerci- ses) ' Palvonta 'Daily-Prayer', pestä kasvot, kädet, syödä aamiaista, pukeutumaan. Tarkista 'Planner'. Nyt valmiina Life-kokemuksia.

Kun menee ulos kulumista, suojavaatetusta ja pää, silmien ja jalkojen suojaus.

Ennakonpidätyksen uni on kidutusta! Kidutuskielto kysely-työkalu ei ole hyväksyttävää. Kiduttajat ovat vastuussa: **NEITI R 7**

Kysyntä ilman ulkoisia melua yöllä (Yö-ulkonaliikkumiskielto) ! Se on yhteisö oikeassa! Säilytysyhteisö Guardian käyttö: CGNAs BS-1 (Vuodevaatteet vakio) !

Yö-ulkonaliikkumiskielto

Ihmiskeho ei ole tarkoitus olla yöllisen. Ihmisillä käyttäneet väärin aivokapasiteetin luoda yöllisen elämäntapa. Tämä elämäntapa ei hyödytä hyvää terveyttä. Yö-ulkonaliikkumiskielto tarvitaan hyvää terveyttä.

A 7 tunnin Night-ulkonaliikkumiskielto 14-21 tunnin (22- 6 tuntia, 24 tuntia Pagan- kello) on pakollinen. Hyvän terveyden, vähennys energiankulutusta, saasteiden vähentäminen, suojaa luontoa. Vähentäminen rikollisuus, vähentää kustannuksia hallituksen, kannustaa kertomista.

kukaan teokset (Kaikki on suljettu) poikkeuksen vähintään hätä henkilökohtainen. Ei energiaa käytetään vain hätäpuheluiden tai lämmitykseen! 1 julkinen uutiset radioasema sallitaan kaikki muu viihde on sammutettu! Ei valmistus, toimisto-, tai välittäjä käyttää tai käyttää energiaa!

Kodeissa voi käyttää lämmitykseen (Mekko lämmin) , jäähdytys (Mekko valo) äärimmäisissä.



Yö-ulkonaliikkumiskielto on pakollista. Hyvinvoinnille ihmiskehon ja paikallista elinympäristö. Shire valvoo Night-ulkonaliikkumiskielto kautta Shire kuntou- TATION **NEITI R1** . Rikoksenuusijoita siirtyvät maakunnan Kuntoutus **NEITI R3** .

Night-ulkonaliikkumiskiellon Tallenna Planet Earth!

Planner Tekniset

Sivujärjestyksen ja ohjeet: Päivittäin: Rutiini, Rukous, Fit. yhteystiedot:
Hätä, Osoitteita. rukoukset: Suunnitelma, suunnittelija, Time

Suunnittelija * Sivu on jaettu 2 sarakkeisiin: "Plan / 'Analysoida' * **Huomautus!**
Weekly-Planner: 52 sivut vain. Daily-Planner: 365 sivut vain.

Lisäys Sivujen, ohjeet:

Aika: CG Klock, Yö-ulkonaliikkumiskielto, CG Kalender, Fun päivän teemoja

Passover-Planner: 1 sivu vain. Quattro-Planner: 1 sivu vain

7Scrolls (Yleiskatsaus) , Kartta, toimenpiteet

Plus! Tyhjiä sivuja kirjoittamaan Ideat.

Käyttö:

Hauskaa päivän analysoida toimia vastaan nykyistä suunnitelmaa ja kirjoita suunnitelmat tulevana 6 päivää (Päivää 1-6) .

Kun käytät Planner töissä tai tutkimus älä anna 'Time' valvoa You! Aika ei saa käyttää kiire ihmisiä. Ihmiskeho ei ole

suunniteltu kiiruhtivat.

Älä anna ideoita unohtaa tai kadonnut. Joka päivä paljon ideoita arvellaan pois ja nopeasti unohtunut tai hävinnyt. Syynä on se, jossa ei ole säilynyt, kirjata tai arvonalentuminen. Paras menetetään!

Muisti on epäluotettava, kun se tulee säilyttää ja vaaliminen uusia ideoita. Tehdä muistikirjan (suunnittelija) tai tallennin sinulle ja kun idea kehittyi, säilyttää se! Viikoittainen tiedosto ideasi!

Aloita lausumalla:

Suunnittelija rukous

Rakas 1 GOD , Luoja kauneimmista maailmankaikkeuden Apua suunnittelen Päivittäin rutiiniluonteisia tarkastelen ja katsaus suunnitelmani Aion kannustaa muita käyttämään Planner Kiitos, minun suunnittelija



Pyrin käyttää sitä lyhyen ja pitkän aikavälin suunnittelua kunniaksi 1 GOD ja ihmiskunnan hyväksi

Tämä rukous käytetään aamulla osa "Daily-rutiininomaisten!"



H ints

A 7 tunnin Night-ulkonaliikkumiskielto 14-21 tunnin (22- 6 tuntia, 24 tuntia Pagan- kello) on pakollinen. Hyvän terveyden, vähennys energiankulutusta, päästöjen väheneminen ja suojele luontoa. Vähentäminen rikollisuus, vähentää kustannuksia hallituksen, kannustaa kertomista.

Kun menee ulkopuolella aina sopivaa suoja-asut " (Ei keinotekoisia kuituja) . Suojella (Silmät, hiukset, iho, jalat) humanbody ilmastonmuutoksen, tautien ja saastumisen. Ulkona alastomuus on surkea!

Kun teet Päivittäinen Fit käyttöön järkeä siitä, kuinka nopeasti saavuttaa suurimman toistoja. Kuntoilu 1 päivä eikä seuraava ei hyödytä. Se on kehosta, pitää sen kunnossa!



Päivittäinen rutiini säilyttäjänä valvojana elämänlaatu toimintaa!