

thói quen hàng ngày

New-Age time-management

1 GOD tạo ra thời gian để đo lường đầu và cuối!

A 'thói quen hàng ngày' là điều cần thiết để đáp ứng 'Nghĩa vụ 2 (Bảo vệ cơ thể con người)' và sẵn sàng để đối mặt với những thách thức sắp tới. Hãy đứng dậy, có một ly nước nhẹ ướp lạnh lọc, đi vệ sinh, làm 'Hàng ngày Fit (Bài tập)', thờ phượng 'Prayer hàng ngày, rửa mặt và tay, có bữa ăn sáng, mặc quần áo. Kiểm tra 'Planner' của bạn. Bây giờ bạn đã sẵn sàng cho những thách thức. 'Có một tốt ngày, có thể 1 GOD bless you'.

1 GOD đang chờ đợi để nghe từ bạn!

hàng ngày Người cầu nguyện

Kính thưa 1 GOD, Tác giả của hầu hết đẹp Hoàn vũ giúp tôi được sạch sẽ, nhân ái và khiêm tốn Sử dụng 7 Scrolls như hướng dẫn:



Tôi sẽ bảo vệ những sáng tạo của mình và trừng trị tội ác.

Hãy đứng lên cho công bằng tấn công, thiệt thòi, yếu và thiếu thốn nuôi đói, người vô gia cư và thoải mái ốm tuyên bố:

1 GOD, 1 NIỀM TIN, 1 nhà thờ, vũ trụ giám sát Guardians Cảm ơn bạn cho ngày hôm nay

nhất khiêm tốn người giám hộ người giám hộ trung thành của bạn (1 st Tên)

Đối với Glory of 1 GOD và lợi ích của nhân loại

Lời cầu nguyện này là sử dụng một phần hàng ngày của một thói quen hàng ngày, một mình hoặc một nhóm ở bất kỳ chỗ nào bạn thích, phải đối mặt với đôi mắt trời mọc đóng cửa. Đọc tại Gathering.



A 'thói quen hàng ngày' bao gồm vệ sinh và ăn không chỉ của 'tôi' nhưng tất cả những người khác và các sinh vật tùy thuộc vào bạn. Rửa tay sau mỗi lần đi vệ sinh và trước mỗi thức ăn chăn nuôi. Rửa mặt trước mỗi thức ăn chăn nuôi. Bàn chải răng và rửa toàn thân trước khi đi ngủ.

A 'thói quen hàng ngày' bao gồm cả việc tốt và trừng phạt ác. Là tốt liên quan đến việc làm ' **Ngẫu nhiên hoạt động của lòng nhân ái**. Hãy tử tế với tôi, với mọi người xung quanh bạn, cộng đồng, các sinh vật khác, môi trường sống ... **1 GOD**

yêu ngẫu nhiên hoạt động của lòng nhân ái. Trừng phạt sử dụng mọi ác của **Xây dựng luật, Đấng ban Manifest'** như hướng dẫn.

1000 của năm 'ác' đang đến hồi kết thúc! **Ngoan nhé! Cage Ác!**

Nỗ lực để 'tìm kiếm, đạt được và áp dụng kiến thức', ' **Tim hiểu & Dạy**', truyền lại 'Life-kinh nghiệm'. Học tập, giảng dạy truyền riences thọ nghiệm của rất cần thiết để một hữu ích **1 GOD** cuộc sống dễ chịu. **Những hoạt động này** giúp đỡ trong 'hài hòa' với môi trường sống địa phương và tồn tại của loài. **Seeking đạt được và áp dụng kiến thức giúp với trả lời 1 GOD' s câu hỏi về Judgment-Day.**



Daily Fit (bài tập)

Daily bài tập phải có sức khỏe tốt, là một phần của thói quen hàng ngày. Họ được hoàn thành vào mỗi buổi sáng. bài tập hàng ngày tăng: toàn diện hạnh phúc, tuần hoàn máu, hoạt động của não, tiêu hóa thức ăn, đôn đốc mating-, toning cơ bắp, lòng tự trọng, kích thích hệ thống miễn dịch. **7 bài tập là: Ngực, Windmill, cửa khung, Dumbbell, Quỳ, Hook, xoay** . Tất cả 7 bài tập dành cho HE, SHE một được lặp đi lặp lại.

Bắt đầu với 1 lặp lại, tăng đến tối đa là 21. Sử dụng commonsense về nhanh như thế nào để đạt được lặp đi lặp lại tối đa. Kiên trì với lặp đi lặp lại hàng ngày là có lợi. Tập thể dục 21 lặp đi lặp lại ngày và không thực hiện tiếp theo là không có lợi. Sau khi hoàn thành các bài tập đứng thẳng và hơi thở thật sâu rồi thở ra đến mức tối đa làm việc này 3 lần. Tiếp tục với thói quen hàng ngày của bạn. **Ghi chú ! Không tập thể dục là một dấu hiệu của tổng coi thường cho cơ thể, lòng tự trọng thấp, lười biếng, ...**

ngực Bài tập 1: Đứng tay cao cúi ngang với ngón tay cái sàn ngực chạm vào. Di chuyển tay sao càng nhiều càng tốt (**Không chụp**) . Sau đó di chuyển vũ khí cho vị trí cong gốc. **Nói lại (21 max) !**

Cối xay gió Bài tập 2: Đứng cao, cánh tay dang rộng ngang hori- zontal sàn (**T-shape**) . Tập trung tầm nhìn của bạn vào một điểm duy nhất thẳng về phía trước. Bắt đầu chiều kim đồng hồ quay (**Trái sang phải**) . Tập trung vào các điểm tầm nhìn cho đến khi lực lượng cơ thể biến bạn mất nó. Giữ

quay tập trung vào nội cẳng sớm càng tốt. Giữ biến đến mức chóng mặt hoặc 21 lượt điều kiện nào đến 1st. Hơi thở đi sâu một vài bước việc ổn định chính mình. **Ghi chú!** Beginner hoặc phục hồi từ bệnh bắt đầu với 1 lần lượt tăng tới 21 lượt max.

Cảnh báo, luôn luôn dừng lại khi bắt đầu cảm thấy chóng mặt.

Khung cửa Bài tập 3: Đứng thẳng trong khung cửa mở với chân hông rộng khuỷu tay ngoài uốn cong lên ở góc bên phải (90 °, **đỉnh ba hình dạng**) . Nhấn khuỷu tay chống lại bên khung cửa cho đến khi bạn cảm thấy căng thẳng giữa bả vai, giữ (**Đếm 10**) , Giải phóng căng thẳng. Sau khi giải phóng căng thẳng hít vào bằng mũi đều lấp đầy phổi để tối đa, giữ (**Đếm 3**) , Sau đó từ từ thở ra bằng miệng để max.

Chuông hư Bài tập 4: 1 quả tạ được sử dụng HE (4kg) , BÀ ẤY (2kg) . **Không sử dụng 2 quả tạ**. Đứng thẳng với bàn chân hông rộng khuỷu tay ngoài để bên lòng bàn tay của bạn hướng về phía trước. Đón quả tạ với tay trái uốn khuỷu tay của bạn cho đến khi cẳng tay là ở góc bên phải (90 °) **Dần dần bóp bicep, nâng quả tạ lên về phía vai giữ (Đếm 3)** , Sau đó từ từ hạ thấp tạ đến vị trí bắt đầu, **nói lại (1-7)** . Thay đổi để cánh tay phải, **nói lại (1-7)** .

hạ mình Bài tập 5: Quỳ trên một cơ thể thẳng prayermat, tay vững chắc đặt chống lại hông. đầu nghiêng về phía trước cho đến khi chạm cằm ngực. Bây giờ chậm đỉnh đầu trở lại như xa như nó sẽ đi, cùng lúc mặt sau nạc càng nhiều càng tốt việc giữ vững tay trên hông.

Nói lại (21 max) !

cái móc Bài tập 6: Trên một prayermat (**Bảo vệ khỏi lạnh**) nằm phẳng trên lưng của bạn, mở rộng lòng bàn tay xuống so với cơ thể. Bây giờ chậm nghiêng đầu về phía trước mở rộng vòng tay lòng bàn tay xuống so với cơ thể. Bây giờ chậm nghiêng đầu về phía trước cho đến khi cằm chạm ngực vào thang máy cùng một lúc hai chân, đầu gối thẳng, dọc (90 °) giữ (**Đếm 3**) , Sau đó từ từ trở lại (**Đầu, chân**) để bắt đầu. **Nói lại (21 max) !**

Xoay E exercise 7: Trên một prayermat (**Bảo vệ khỏi lạnh**) nằm phẳng trên lưng của bạn, mở rộng lòng bàn tay xuống. Bây giờ đầu gối cong gót cảm ứng ing hông. Giữ lòng bàn tay vững chắc trên đầu gối mat xoay sang phải cho đến khi họ chạm mat. Sau đó, đầu gối xoay sang trái chạm vào mat. Lặp lại phải và xoay trái xoay đếm từng trái. **Làm 21!**

Sau khi hoàn thành phù hợp hàng ngày. Có một ly (0.2l) của nhẹ ướp lạnh lọc nước.

Daily Nourishment

Daily phải có, là nước có thể uống được. Nước được lọc mát, uống một cốc thủy tinh (0.2l) 7 ti mes (Buổi sáng, ăn sáng, bữa ăn nhẹ đầu Day, trưa, cuối ngày ăn nhẹ, ăn tối, đêm) . Tổng cộng có 1.4L



7 ly nước có thể được bổ sung với đồ uống có trụ sở nước khác: **Mật đất cà phê, Bột cacao, Black-Trà, Herbal-Trà, Green-Trà.** Đây có thể được phục vụ nóng hoặc lạnh. Rau-Nước ép là tốt. Không trái cây, nước trái cây, không có nước chanh! Chế độ ăn uống lớn nhất

Không! Là Fructose!

Mỗi tuần ngày cần phải có một chủ đề: ví dụ 1 ngày: **Rau;**
Ngày 2: **Gia cầm;** Day3: **động vật có vú;** Giữa tuần: **Bò sát;** Day5: **Đồ ăn biển;**
Ngày cuối tuần: **Hạt quả hạch;** Ngày vui: **Côn trùng .**

Bữa sáng gồm, Bánh mì, mật ong, các loại thảo mộc, gia vị, trứng, hành tây, ..

Snack đầu bao gồm, Bánh mì, bơ thực vật, các loại thảo mộc, gia vị, phô mai bào, hành tây, ..

Ăn trưa bao gồm, là bao gồm Salad, ...

Cuối Snack bao gồm, Trái cây và hay Nuts và hay quả mọng.

Dinner bao gồm, **Các loại rau, Day-theme, ...**



7 loại thực phẩm nên ăn hàng ngày: **nấm (nấm) , Hạt (Lúa mạch đậu lăng, ngô, yến mạch, kê, quinoa, gạo, lúa mạch đen, lúa miến, lúa mì) , Ớt nóng, Hành (Nâu, hẹ, tỏi, xanh lá cây, tỏi tây, màu đỏ, mùa xuân) , Pars- ley, Sweet-Capsicum, Rau (Măng tây, đậu, bông cải xanh, cà rốt, súp lơ, giá đỗ, ..).** Chế độ ăn uống-Không-Không của: Sản xuất lương thực, thực phẩm biến đổi gen .. **Ghi chú!** Trước mỗi feed BẠN thờ phượng:

1 GOD đang chờ đợi để nghe từ bạn!

Cảm ơn bạn Người cầu nguyện

Kính thưa **1 GOD** , Đấng Tạo Hóa của vũ trụ đẹp nhất Cảm ơn bạn đã cung cấp cho tôi với Daily uống và thực phẩm sống bằng tin nhắn mới nhất của bạn

Tôi cố gắng để được xứng đáng nuôi dưỡng mỗi ngày tôi xin được tha gậy khổ sở khát và tê đau Hunger



Khiếm tốn trung giám sát-giám hộ nhất của bạn (1st Tên) Đối với Glory of 1 GOD và lợi ích của nhân loại

Sử dụng lời cầu nguyện này trước mỗi thức ăn!



khi ăn **tránh** không lành mạnh Nuôi dưỡng: Rượu, chất làm ngọt nhân tạo, Fructose (**Glucose, đường**), Di truyền biến đổi thức ăn (**GM**), Sản xuất thực phẩm, ... Dầu mỡ, mặn, ngọt thức ăn nhanh. Có ga uống chứa: Rượu, Caffeine, Kola, natri, chất ngọt!



Phần còn lại là cần thiết cho sự sống còn và sức khỏe tốt. Phần còn lại chính là ' **Ngủ**'.

Ngủ kết thúc một thói quen hàng ngày. 1 giờ nên đã trôi qua kể từ thức ăn và làm sạch. Thờ cúng ' **Ngủ Prayer**'. Để có được cảm giác yên tĩnh làm sống lại giấc ngủ phòng ngủ phải như tối càng tốt. Một sự vắng mặt của tiếng ồn trong và ngoài là điều bắt buộc. **Đêm-Giới Nghiêm** làm cho điều này có thể. ' **Shire**'

thực hiện 'Đêm-lệnh giới nghiêm'.

1/3 của hàng ngày được dành nằm xuống, một phần đòi hỏi những này ngủ. Để tồn tại nhu cầu con người thân giấc ngủ! **7 giờ nên làm gì.**

Có điều kiện tiên quyết trước khi nằm xuống ngủ.

Nó phải là tối, nó phải là ban đêm. Để có được cảm giác yên tĩnh làm sống lại giấc ngủ phòng ngủ phải như tối càng tốt. Một sự vắng mặt của tiếng ồn trong và ngoài là điều bắt buộc 'Shire' phải thực hiện 'Đêm-lệnh giới nghiêm'.

1 giờ nên đã trôi qua kể từ khi thức ăn cuối cùng. Bàn chải răng và rửa toàn thân trước khi đi ngủ. Thờ phượng 'Sleep-Prayer'.

1 GOD đang chờ đợi để nghe từ bạn!

Ngủ Người cầu nguyện

kính thưa **1 GOD**, Đấng Tạo Hóa của vũ trụ đẹp nhất Bảo vệ tôi khi tôi dễ bị tổn thương nhất tôi Protect từ những suy nghĩ đáng lo ngại và Ác Hãy để tôi có cảm giác yên tĩnh, chữa bệnh và làm sống lại giấc ngủ Đừng để lo lắng phá vỡ giấc mơ của tôi và ngủ Hãy để tôi chỉ nhớ những giấc mơ ngọt ngào Đối với Glory của **1 GOD** và lợi ích của nhân loại



Lời cầu nguyện này được sử dụng trước khi đi ngủ!



Có Ống kính (**Không có nhựa**) đầy 0.2l nước lọc (**Không có gì thêm**) trên mỗi bàn cạnh giường ngủ. Mỗi đêm trước khi đi ngủ đặt kính trên bàn cạnh giường ngủ. **Ghi chú!** Uống trong đêm mỗi lần sau khi bạn đến thăm một nhà vệ sinh và khi có một cổ họng khô, còn lại uống khi thức dậy vào buổi sáng.

Có 1 Goldtone kính bát (**1 chỉ dành cho đôi**) chứa concoction thảo dược (**Hương thơm therapie**) trên cửa sổ bảng bên cạnh giường ngủ !

Đó là điều bình thường có 2 ngủ với một break ở giữa. bạn nên thức dậy (**Ví dụ như đi vào nhà vệ sinh**) , Trên trở về ngồi trên mép giường, uống một ít nước. Làm các bài tập sau (**Tất cả các bài tập được thực hiện trong khi ngồi trên đầu gối cạnh vai của giường rộng sang hai bên**) . **Mỗi** khi bạn thức dậy làm một bài tập khác nhau.

1 Tập thể dục: Đặt lòng bàn tay * tay của bạn chống lại bên ngoài của đầu gối của bạn. Bấm tay vào bên trong và đầu gối bên ngoài, giữ 7 giây (**Bạn cảm thấy căng thẳng trong vòng tay, chân, vai**) . **Thư giãn, hít một hơi, không lặp đi lặp lại, nhâm nhi nước, nằm xuống, ngủ tốt.** * biến thể sử dụng nắm đấm.

2 Tập thể dục: Make nắm đấm * đặt chúng chống lại bên trong đầu gối của bạn. Nhấn nắm đấm bên ngoài và đầu gối vào trong, giữ 7 giây (**Bạn cảm thấy căng thẳng trong vòng tay, chân, bụng**) . **Thư giãn, hít một hơi, không lặp đi lặp lại, nhâm nhi nước, nằm xuống, ngủ tốt.** * biến thể sử dụng lòng bàn tay phẳng.

3 Tập thể dục: arms bend (**90%**) ở ngực mức lần lượt phườnng tay trái lên-uốn ngón tay, rẽ tay phải xuống uốn ngón tay. ngón tay Interlock chặt chẽ. Bây giờ kéo tay theo hướng ngược lại, giữ 7 giây (**Bạn cảm thấy căng thẳng trong ngón tay, cánh tay, ngực**) . **Thư giãn, hít một hơi, không lặp đi lặp lại, nhâm nhi nước, nằm xuống, ngủ tốt.**

4 Tập thể dục: arms bend (**90%**) ở cấp ngực rẽ trái tay lên-phườnng, rẽ tay phải vào nắm đấm. Nơi nắm đấm vào mặt và ấn xuống cùng lúc báo chí bàn tay mở lên, giữ trong 7 giây. Ngược lại, giữ 7 giây (**Bạn cảm thấy căng thẳng trong tay, cánh tay, cổ, ngực**) . **Thư giãn, hít một hơi và nhâm nhi nước, nằm xuống, ngủ tốt. Không lặp đi lặp lại.**

Những người bị căng thẳng lại thêm bài tập này để mỗi bài tập: Đặt tay trên đầu gối. Nghiêng uốn cong đầu trở lại sau đó đá về phía trước mà không làm mất liên lạc với đầu gối (**Bạn cảm thấy căng thẳng trong vòng tay, lưng, bụng**) . Thư giãn, hít một hơi, 7 lặp đi lặp lại, nhâm nhi nước, nằm xuống, ngủ tốt.

Ghi chú! Những người ngồi nhiều trong ngày thời gian. Là để làm 1 trong tổng số các bài tập thời gian quần áo ngủ trong vòng quay mỗi 2 giờ.

Đó là cơ thể của bạn! Giữ nó Fit!

Trong buổi sáng sau 7 giờ ngủ:

Hãy đứng dậy, có một ly nước lọc, đi vệ sinh, làm 'Hàng ngày-Fit (**Exercises**)', Thờ phượng 'Hàng ngày-Prayer', rửa mặt, tay, có bữa ăn sáng, mặc quần áo. Kiểm tra 'Planner' của bạn. Bây giờ bạn đã sẵn sàng cho cuộc sống-kinh nghiệm.

Khi ở ngoài trời sẽ mặc, quần áo bảo hộ và người đứng đầu, của mắt và bảo vệ bàn chân.

Khẩu trừ giấc ngủ là tra tấn! Tra tấn như công cụ thẩm vấn là không thể chấp nhận được. Tra tấn được tổ chức chịu trách nhiệm: **CÔ R7**

Nhu cầu vắng mặt của tiếng ồn bên ngoài vào ban đêm (**Đêm giới nghiêm**) ! Nó là một quyền cộng đồng! Người giám hộ người giám hộ sử dụng: CGNAs BS-1 (**Giường tiêu chuẩn**) !

Đêm giới nghiêm

Cơ thể con người không được thiết kế để được ăn đêm. Con người bị lạm dụng sức mạnh bộ não của họ để tạo ra một lối sống về đêm. Lối sống này là không có lợi cho sức khỏe tốt. **Đêm giới nghiêm** là cần thiết cho sức khỏe tốt.

Một 7 giờ ban đêm giới nghiêm 14-21 giờ (**22- 6 giờ, 24 giờ đồng hồ Pagan-**) là bắt buộc. Đối với sức khỏe tốt, giảm tiêu thụ điện năng, giảm ô nhiễm môi trường, bảo vệ động vật hoang dã. **Giảm tội phạm, làm giảm chi phí cho chính phủ, khuyến khích nhân.**

tác phẩm không ai (**mọi thứ kết thúc rồi**) ngoại trừ cá nhân khẩn cấp tối thiểu. Không có năng lượng được sử dụng trừ trường hợp khẩn cấp hoặc sưởi ấm! 1 tin tức công đài phát thanh được cho phép tất cả các giải trí khác bị tắt! Không sản xuất, văn phòng, hay cửa hàng bán lẻ là hoạt động hoặc năng lượng sử dụng!

Nhà có thể sử dụng hệ thống sưởi (Áo ấm) , làm mát (Ánh sáng váy) trong thời tiết khắc nghiệt.



Đêm giới nghiêm là bắt buộc. Đối với hạnh phúc của cơ thể con người và môi trường sống của địa phương. Một Shire thực thi Đêm-lệnh giới nghiêm qua Shire Rehabilitation **CỔ R1** . Lặp lại phạm tội được truyền lại cho phục hồi chức năng tỉnh **CỔ R3** .

Đêm-lệnh giới nghiêm để tiết kiệm Planet Earth!

Planner Thông số kỹ thuật

Trình tự trang & hướng dẫn: Hằng ngày: Thói quen, Cầu nguyện, Fit. Liên lạc:
Trường hợp khẩn cấp, Địa chỉ, những lời cầu nguyện: Lập kế hoạch, lập kế hoạch, Time

Người lập kế hoạch * Trang được chia thành 2 cột: 'Kế hoạch' / 'Phân tích' * Ghi chú!
Tuần-Planner: 52 trang duy nhất. Daily-Planner: 365 trang mà thôi.

Phụ lục của trang, hướng dẫn:
Thời gian: CG Klock, Night-Giới Nghiêm, CG Kalender, chủ đề Fun-Day

Lễ Vượt Qua-Planner: 1 trang duy nhất. Quattro-Planner: 1 trang duy nhất

7Scrolls (Tổng quat) , Bản đồ, biện pháp

Thêm! trang trống để viết xuống 'Ý tưởng'.

Sử dụng :

Fun-Day phân tích hành động của bạn chống lại kế hoạch hiện tại và nhập các kế hoạch của bạn cho đến 6 ngày (Ngày 1-6) .

Khi sử dụng Planner của bạn tại nơi làm việc hoặc học tập đừng để 'Time' kiểm soát bạn! Thời gian không phải là để được sử dụng để nhanh người. Cơ thể con người không phải là

được thiết kế để vội vã.

Đừng để ý tưởng bị lãng quên hoặc bị mất. Mỗi nhiều ngày ý tưởng được nghĩ ra và nhanh chóng bị lãng quên hoặc bị mất. Lý do là họ nơi không được bảo quản, ghi hay viết xuống. Điều tốt nhất bị mất!

Bộ nhớ là không đáng tin cậy khi nói đến bảo tồn và nuôi dưỡng những ý tưởng mới. Mang theo một máy tính xách tay (người lập kế hoạch) hoặc ghi với bạn và khi một ý tưởng phát triển, giữ gìn nó! tập tin Weekly ý tưởng của bạn!

Bắt đầu bằng cách nói rằng:

Người lập kế hoạch Người cầu nguyện

Kính thưa 1 GOD , Tác giả của hầu hết đẹp Hoàn vũ giúp tôi có kế hoạch hàng ngày-thói quen của tôi, tôi sẽ phân tích và xem xét kế hoạch của tôi, tôi sẽ khuyến khích người khác sử dụng một Planner Cảm ơn bạn, cho tôi Planner



Tôi cố gắng sử dụng nó cho việc lập kế hoạch ngắn hạn và dài hạn Đối với Glory of 1 GOD và lợi ích của nhân loại

Lời cầu nguyện này được sử dụng trong phần sáng của 'Hàng ngày-Routine'!



ints H

Một 7 giờ ban đêm giới nghiêm 14-21 giờ (22- 6 giờ, 24 giờ đồng hồ Pagan-) là bắt buộc. Đối với sức khỏe tốt, giảm tiêu thụ điện năng lượng, giảm ô nhiễm môi trường & bảo vệ động vật hoang dã. Giảm tội phạm, làm giảm chi phí cho chính phủ, khuyến khích nhân.

Khi đi ra ngoài luôn mặc phù hợp 'Quần áo bảo hộ' (Không có sợi nhân tạo) . B ả o V ệ (Mắt, tóc, da, bàn chân) các cơ thể người từ khí hậu, bệnh tật và ô nhiễm. ảnh khoa thân bên ngoài là vô giá trị!

Khi làm hàng ngày Fit sử dụng commonsense về nhanh như thế nào để đạt được lập đi lập lại tối đa. Tập thể dục 1 ngày và không phải là tiếp theo là không có lợi. Đó là cơ thể của bạn, giữ cho nó phù hợp!



thói quen hàng ngày một chất lượng giám hộ giám sát hoạt động của cuộc sống!