

Kagiyatan rutin

New-Age time-management

1 Allah digawe wektu kanggo langkah Diwiwiti lan Akhir!

A 'Saben tumindake' penting kanggo ketemu 'tansah 2 (Jaga awak manungsa) 'Lan siap kanggo ngadhepi tantangan mbesuk. Tangia, duwe kaca banyu entheng chilled saring, pindhah jamban, apa 'Saben Fit (Pakaryan) ', sembahyang 'Prayer Saben', wisuh lan tangane, sarapan, njaluk disandangi. Priksa 'Planner' Panjenengan. Saiki siap kanggo tantangan. 'Nduwe apik-dina, bisa 1 Allah mberkahi kowé ' .

1 Allah wis nunggu kanggo krungu saka sampeyan!

Saben Prayer

Dear 1 Allah , Ingkang Universe Pitulung paling ayu kula dadi resik, welasan lan asor Nggunakake 7 Scrolls minangka panuntun:



Aku bakal nglindhungi gaweyan lan Punish ala.

Ngadeg munggah kanggo unfairly nyerang, disadvantaged, banget lan mlarat Feed ing luwe, papan perlindungan sing ora duwe omah lan comfort lara martakaké:

1 Allah, 1 PITADOS, 1 Church, Universe biyung Custodian Matur nuwun kanggo dina iki

asor setya wali paling custodian (1st jeneng)

Kanggo Kamulyan saka 1 Allah lan Good manungsa

Pandongga punika dipunginakaken saben dinten bagean saben tumindake, utawa klompok ing sembarang-panggonan sing disenengi, madhep ing mata sun rising ditutup. Maos ing Gathering.



A 'Saben tumindake' kalebu kebersihan lan dipakani ora mung saka 'aku' nanging kabeh wong liya lan jalmo gumantung sampeyan. Wisuh tangan sawise saben riko jamban lan sadurunge saben feed. Ngumbah pasuryan sadurunge saben feed. Brush untu lan wisuh kabèh awak sadurunge arep amben.

A 'Sabèn tumindak' kalebu kang apik lan punishing ala. Kang apik melu mengkonono ' **Random tumindak saka Kindness** '. Dadi apik kanggo aku, kanggo wong watara sampeyan, masyarakat, jalmo, habitat ing ... **1 Allah** tresna Random tumindak saka Kindness. Punish nggunakake kerep ala ing ' **Law-giver Manifest** ' minangka panuntun.

1000 kang taun 'ala' sing teka menyang mburi! **Dadio apik! Kandhang ala!**

Mbudidaya kanggo 'Karthik, gain lan aplikasi Knowledge', ' **Sinau & Mulang** ', pass ing 'urip-pengalaman'. Learning, Pengajaran maringaken ing urip experiences sing penting kanggo sing migunani **1 Allah** urip nyenengke. Iki aktivitas bantuan ing 'harmonizing' karo habitat lokal lan gesangipun spesies. Seeking entuk lan nglamar Knowledge mbantu karo matur **1 Sang Yehuwah**: s pitakonan ing pangadilan-Day.



Sabèn Fit (pakaryan)

Sabèn pakaryan kudu becik kesehatan, iku bagéyan saka sabèn tumindak. Lagi rampung sabèn esuk. pakaryan sabèn nambah: kabeh-babak uga-kang, sirkulasi darah, kegiatan otak, pencernaan pangan, nggusah mating-, toning otot, ajining dhiri, stimulasi sistem imun. Ing **7 pakaryan** sing: **Dodo, Windmill, pigura Door, Dumbbell, Sujud, pancing, putar** . Kabeh **7 pakaryan** sing kanggo **HE, SHE** lan sing bola.

Mulai karo 1 baleni, nambah kanggo maksimum 21 Gunakake commonsense carane cepet tekan mbaleni maksimum. Dipunginakaken karo mbaleni dina iku ono gunane. Olahraga 21 mbaleni 1 day lan ora olahraga sabanjuré ora ono gunane. Sawise pagawean pungkasan ing pakaryan ngadeg erect lan ambegan ing rumiyin banjur exhale kanggo maksimum iki 3 kaping. Terus karo tumindak sabèn Panjenengan. **Wigati!** Ora olahraga tandha saka total disregard kanggo awak, kurang ajining dhiri, kesed, ...

dodo Ngleksanani 1: Ngadeg tangan dhuwur mbengkongaken horisontal menyang lantai jempol nutul dodo. Pindhah tangan gawe minangka adoh sabisa (**Ora sworo seru**) . Banjur pindhah tangan menyang posisi mbengkongaken asli. **Baleni (21 max) !**

Windmill Ngleksanani 2: Ngadeg dhuwur, tangan outstretched miring horisontal kanggo lantai (**T-wangun**) . Fokus sesanti ing titik siji terus ahead. Mulai ngowahi clockwise (**Kiwa menyang tengen**) . Ngarahke ing titik sesanti nganti pasukan awak ngowahi sampeyan ilang. Tansah

ngowahi refocusing sanalika bisa. Tansah ngowahi kanggo titik dizziness utawa 21 dadi whichever rawuh 1st. Ambegan rumiyin lumampah sawetara langkah steadying dhewe. **Wigati!** Pamula utawa mari saking penyakitipun didhisiki 1 siji nambah kanggo 21 dadi max.

warning, tansah mungkasi nalika miwiti kanggo aran gelu.

figura Door Ngleksanani 3: Ngadeg erect ing mbukak pigura lawang karo kaki hip jembaré elbows loro bend munggah ing amba hak (90 °, wangun Trident) . Pencet elbows marang pinggir pigura lawang nganti ketaman kategangan glathi Pundhak, ditahan (Count 10) , Nerbitaké tension. Sakwisé ngrilis tension inhale liwat irung sing roto-roto Isi paru kanggo max, ditahan (Count 3) , Banjur alon gempur liwat tutuk kanggo max.

Dumbbell Ngleksanani 4: 1 Dumbbell digunakake HE (4kg) , SHE (2kg) . Aja nggunakake 2 dumbbells. Ngadeg erect karo kaki hip jembaré elbows loro kanggo Palms pinggir madhep nerusake. Pick munggah Dumbbell karo tangan kiwa mlengkung sikut nganti lengen ing amba hak (90 °) Alon-alon remet bicep, ngangkat Dumbbell munggah menyang ditahan Pundhak (Count 3) , Banjur alon murah Dumbbell kanggo miwiti posisi, baleni (1-7) . Ngganti kanggo lengen tengen, baleni (1-7) .

Sujud Ngleksanani 5: Jengkeng ing erect prayermat awak, tangan kuwat diselehake marang pantat. sirah pereng nerusake nganti dodo nutul chin. Saiki alon tip sirah maneh minangka adoh bakal pindhah, ing wektu sing padha bali mimpin minangka adoh sabisa tetep tenan tangan ing buttocks.

Baleni (21 max) !

pancing Ngleksanani 6: On prayermat a (Nglindhungi saka kadhemen) ngapusi warata ing bali, lengkap Palms tangan mudhun marang awak. Saiki alon lemes sirah maju tangan lengkap Palms mudhun marang awak. Saiki alon sirah pereng nerusake nganti chin demok dodo ing wektu angkat padha sikil, dhengkul terus, vertikal (90 °) ditahan (Count 3) , Banjur alon bali (Sirah, sikil) kanggo diwiwiti. **Baleni (21 max) !**

putar e xercise 7: On prayermat a (Nglindhungi saka kadhemen) ngapusi warata ing bali, lengkap Palms tangan mudhun. Saiki dhengkul mbengkongaken tumit tutul- ing pantat. Tetep Palms tenan ing dhengkul Mat putar sisih tengen nganti padha tutul Mat. Banjur dhengkul putar ngiwa ndemek Mat. Baleni tengen lan urutan kiwa ngetang saben putar kiwa. **Apa 21!**

Sasampunipun Pas dina. Duwe kaca (0.2l) saka entheng chilled saring banyu.

Saben gizi

Saben kudu duwe, iku banyu drinkable. Banyu kelangan saring, ngombe kaca (0.2l) 7 ti mes (Esuk, sarapan, awal cemilan dina-, nedha awan, pungkasan dina-cemilan, nedha bengi, wengi) . A total 1.4l



7 kaca tingal banyu bisa ditambah karo ombenan adhedhasar banyu liyane: Lemah-warung, wêdakakêna Cocoa-, Black-Teh, Herbal-Teas, Green-Tea. Iki bisa dadi panas utawa kadhemen. Sayur-sayuran-jus apik. Ora woh-jus, ora lemonade! Diet 'paling gedhe
Ora! punika Fruktosa!

Saben minggu-dina perlu duwe tema: eg Day1: sayuran;
Day2: unggas; Day3: mamalia; Mid-minggu: reptile; Day5: Seafood;
Minggu-mburi: Perkakas, Bibit; Fun-Day: serangga .

Breakfast kalebu, Roti, madu, Jamu, rempah, endhog, trikatuka, ..

Snack awal kalebu, Roti, margarine, Jamu, rempah, grated keju, trikatuka, ..

Lunch kalebu, iku nambahi Salad, ...

Pungkasan Snack kalebu, Woh lan utawa Perkakas lan utawa woh wohan beri.

Dinner kalebu, Sayuran, Day-theme, ...



7 Panganan sing kudu dipangan saben dina: Fungi (Jamur) , pari-parian (Gandum kacang abang, jagung, oats, millet, quinoa, beras, Rye, sorghum, gandum) , Hot lombok, Bawang (Coklat, chives, papak, ijo, awam, red, spring) , Pars- ley, manis-Capsicum, Sayuran (Asparagus, kacang buncis, brokoli, wortel, cauliflower, sprouts, ..). Diet-No-Ora kang: Diprodhuksi-pangan, genetik dipunéwahi pangan .. **Wigati!** Sadurunge saben feed Sampeyan sembah

1 Allah wis nunggu kanggo krungu saka sampeyan!

Thank You Prayer

Dear 1 Allah , Ingkang damel Universe paling ayu Matur nuwun kanggo nyediakke karo ngombe Daily lan Living pangan dening pesen paling anyar

Aku mbudidaya supaya sing marakké kudu gizi saben dina May aku bakal dipunapunten agonizing ngelak lan numbing Hunger loro



paling asor setya custodian-wali (1st jeneng)
Kanggo Kamulyan saka 1 Allah lan Good manungsa

Watjanen duno iki, sadurunge saben feed!



Nalika dipakani **Supaya** nglarakake gizi: Alkohol, pemanis Ponggawa, Fructose (**Glukosa, gula**), Genetik dipunéwahi pangan (**GM**), Diproduksi-pangan, ... Greasy, asin, manis cepet pangan. Karbon ngombe ngemot: Alkohol, Kafein, Kola, sodium, pemanis!



Rest perlu kanggo kaslametané lan kesehatan apik. Liyane utama iku 'Turu'. Turu ends tumindake saben. 1 jam kudu wis liwati wiwit feed lan pasucèné. nyembah 'Turu Prayer'. Kanggo katentremen Revitalizing turu kamar turu kudu dadi peteng sabisa. Lan anané gangguan internal lan eksternal iku kudu. Night-curfew ndadekake iki bisa. 'shire', ngleksanakake 'Night-curfew'.

1/3 saka saben dinten punika ngginakaken lying mudhun, bagéan saka entails iki turu. Kanggo urip kabutuhan manungsa-awak Turu! 7 jam kudu nindakake.

Ana prasyarat sadurunge lying mudhun kanggo turu.

Sampeyan ngirim dadi peteng, iku kudu wengi. Kanggo katentremen Revitalizing turu kamar turu kudu dadi peteng sabisa. Lan anané gangguan internal lan eksternal iku kudu 'Shire' kudu ngleksanakake 'Night-curfew'.

1 jam kudu wis liwati wiwit feed pungkasan. Brush untu lan wisuh kabèh awak sadurunge arep amben. Worship 'Turu-Prayer'.

1 Allah wis nunggu kanggo krungu saka sampeyan!

туру Prayer

Dear 1 Allah, Ingkang damel Universe paling ayu Jaga kula nalika aku paling ngrugekke kula Jaga saka pikirane unsettling lan ala Ayo kula duwe katentremen, marasake awakmu, lan revitalizing turu Do ora supaya sumelang ngganggu impen lan turu Ayo kula mung ngelingi impen manis Kanggo Kamulyan ing saka 1 Allah lan Good manungsa



Pandongga digunakake sadurunge arep turu!



Duwe Drinking-kaca (**Ora plastik**) kapenuhan 0.2l banyu saring

(**Apa-apa ditambahaké**) ing saben Tabel bedside. Saben wengi sadurunge arep amben sijine kaca ing meja bedside. **Wigati!** Drink sak wengi saben wektu sawise sampeyan dibukak jamban lan nalika gadhah tenggorokan garing, liyane ngombe nalika njupuk munggah ing esuk.

Duwe 1 Goldtone kaca Bowl (**1 mung kanggo ganda**) ngemot Ramuan Jampi (**Ambu Therapie**) ing jendhela meja sisih bedside !

Iku normal kanggo duwe 2 turu karo break ing antarane. Apa kowe njaluk munggah (**Eg kanggo pindhah menyang jamban**) , Ing bali sit ing pinggiran amben kang, ngombe sawetara banyu. Apa pakaryan iki nduwé (**Kabeh pakaryan sing rampung nalika lungguh ing pojok dhengkul pundhak amben kang sudhut liyane**) . **Saben-saben sampeyan njaluk munggah apa ngleksanani beda.**

1st ngleksanani: Selehake Palms * saka tangan marang njaba dhengkul. tangan Pencet mlebu lan dhengkul metu, terus 7 detik (**Sing aran tension ing tangan, sikil, Pundhak**) . **Kas, njupuk ambegan, ora mbaleni, sip banyu, ngapusi mudhun, turu uga.** * jenis nggunakake jotosan.

2 ngleksanani: Bulevar make * panggonan mau marang nang saka dhengkul. Bulevar Pencet metu lan dhengkul mlebu, terus 7 detik (**Sampeyan aran tension ing tangan, sikil, weteng**) . **Kas, njupuk ambegan, ora mbaleni, sip banyu, ngapusi mudhun, turu uga.** * jenis nggunakake Palms warata.

3rd ngleksanani: penyelundupan Bend (**90%**) ing dodo tingkat siji distrik kiwane up-mlengkung driji, nguripake tangan tengen mudhun mlengkung driji. driji Interlock nyenyet. Saiki narik tangan ing arah ngelawan, terus 7 detik (**Sampeyan aran tension ing driji, tangan, dodo**) . **Kas, njupuk ambegan, ora mbaleni, sip banyu, ngapusi mudhun, turu uga.**

4 ngleksanani: penyelundupan Bend (**90%**) ing tingkat dodo siji kiwa tangan up- Jinem, nguripake tangan tengen menyang ajiné. Place ajiné menyang tangan lan pencet mudhun ing wektu sing padha pencet tangan munggah lan mbukak, terus 7 detik. Reverse, terus 7 detik (**Sampeyan aran tension ing tangan, tangan, gulu, dada**) . **Kas, ambegan lan sip banyu, ngapusi mudhun, turu uga. Ora mbaleni.**

Wong bali tegang nambah ngleksanani kanggo saben ngleksanani: Nyelehake tangan ing dhengkul. Ngiringake bend sirah bali maneh banjur rock maju tanpa kalah kontak karo dhengkul (**Sampeyan aran tension ing tangan, bali, weteng**) . Kas, njupuk ambegan, 7 mbaleni, sip banyu, ngapusi mudhun, turu uga.

Wigati! Wong-wong sing njagong akèh sak dina-wektu. Apa apa 1 saka pakaryan wektu night-ing rotasi saben 2 jam.

Iku awak! Tansah iku Cocok!

Ing esuk sawise 7 jam turu:

Tangia, duwe kaca banyu saring, pindhah jamban, apa 'Saben-Fit (**Exerci- ses**) ', Ibadah' Saben-Prayer ', wisuh pasuryan, tangan, sarapan, njaluk disandangi. Priksa 'Planner' Panjenengan. Saiki siap kanggo urip-pengalaman. Nalika arep njobo nyandhang, sandhangan lan protèktif sirah, mripat lan pangayoman kaki.

Withholding turu iku nyiksa! Nyiksa minangka alat papriksan ora ditrima. Torturers sing dicekel tanggung jawab: **MS R7**

Dikarepake anané gangguan external ing wengi (**Wengi-curfew**) ! Iku tengen masyarakat! Custodian Guardian nggunakake: **CGNAs BS-1 (Sprei standar) !**

Night-curfew

Awak manungsa iki ora dirancang kanggo dadi nocturnal. Manungsa misused daya otak sing kanggo nggawe gaya urip nocturnal. gaya urip iki ora ono gunane kanggo kesehatan apik. Night-curfew perlu kanggo kesehatan apik.

A 7 jam wengi-curfew saka 14-21 jam (**22- 6 jam, 24 jam Pagan- jam**) prentah. Apik kanggo kesehatan, abang ing energi tion consump-, abang ing polusi, pangayoman saka satwa. Abang ing angkara, ngurangi biaya kanggo pamaréntah, nyemangati pingan.

karya Ora (**Kabeh iku ditutup**) kajaba pribadi darurat minimal. Ora energi kanggo digunakake kajaba kanggo darurat utawa panas! 1 stasiun radio news umum wis diijini kabeh hiburan liyane dipateni! Ora Manufaktur, kantor, utawa toko kanggo operate utawa nggunakake energi!

Homes bisa nggunakake panas (**Sugih anget**) , cooling (**Sugih cahya**) ing cuaca ekstrim.



Night-curfew prentah. Kanggo uga kang awak manungsa lan Habitat lokal. A Shire enforces Night-curfew liwat Shire Rehabilitation **MS R1** . Baleni ngelanggar sing kedadéyan ing Rehabilitation Provinsi **MS R3** .

Night-curfew kanggo Simpen Planet!

Specifications Planner

Urutan Pages & instruksi: Saben: Tumindake, Prayer, Fit. kontak: Emergency, Alamat. shalat: Plan, Planner, Wektu

Planner * kaca dipérang dadi 2 kolom: 'Plan' / 'Pengantar' * **Wigati!**
Weekly-Planner: 52 kaca sing. Saben-Planner: 365 kaca sing.

Lampiran kaca, instruksi:
wektu: CG Klock, Night-curfew, CG Tanggalan, tema Fun-Day

Paskah-Planner: 1 kaca mung. Quattro-Planner: 1 kaca mung

7Scrolls (**Umum**) , Map, Ngukur

Plus! Kaca-kaca kosong kanggo nulis mudhun 'Ideas'.

Dianggo:

Fun-Day njelasno tumindak marang rencana saiki lan ketik plans kanggo 6 dina teka (**Days 1-6**) .

Nalika nggunakake Planner ing karya utawa sinau aja 'Wektu' ngontrol Sampeyan! Wektu wis ora bisa digunakake kanggo cepet-cepet wong. Awak manungsa ora

dirancang kanggo semesta.

Aja Ideas bakal lali utawa ilang. Saben dina persil saka gagasan sing panginten mati lan cepet lali utawa ilang. Alesan kang padha ngendi ora wadi, direkam utawa ditulis. **Paling sing ilang!**

Memori ora nalika nerangake dijogo lan Nggawe jalur kekancan gagasan anyar. Nindakake **notebook (Planner)** utawa recorder karo sampeyan lan nalika idea develops, ngreksa iku! file Weekly gagasan!

Mulai dening matur ing:

Planner Prayer

Dear **1 Allah** , Inggang Universe Pitulung paling ayu kula rencana sandi Saben-tumindake aku bakal njelasno lan maneh rencana aku bakal ngajak wong liya nggunakake Planner a Matur nuwun, kanggo Planner sandi



Aku mbudidaya kanggo nggunakake kanggo planning short term lan dawa Kanggo Kamulyan saka **1 Allah** lan apik manungsa

Pandongan digunakake ing sisih esuk saka 'Saben-Tumindake'!



H ints

A 7 jam wengi-curfew saka 14-21 jam (**22- 6 jam, 24 jam Pagan- jam**) prentah. Apik kanggo kesehatan, abang ing energi tion consump-, abang ing polusi & pangayoman saka satwa. **Abang ing angkara, ngurangi biaya kanggo pamaréntah, nyemangati pangan.**

Nalika arep njaba tansah nyandhang cocok 'sandhangan Protective' (**Ora serat Ponggawa**) . kanggo ng Lindhungi (**Mata, rambute, kulit, kaki**) ing humanbody saka iklim, penyakit lan polusi. **Outside mudho iku trashy!**

Nalika mengkono Saben Fit nggunakake commonsense carane cepet tekan mbaleni maksimum. Olahraga 1 day lan ora sabanjure ora ono gunane. Iku awak, supaya pas!



saben tumindake kualitas wali custodian kegiatan urip!