

## Routine quotidienne

# New-Age time-management

## 1 GOD temps créé à la mesure de début et de fin!

Une « routine quotidienne » est essentielle pour répondre « Obligation 2 (Protéger le corps humain) » Et être prêt à affronter les défis à venir. Levez-vous, un verre d'eau légèrement réfrigérée filtrée, allez toilettes, faire « Daily Fit (des exercices) », culte « de prière quotidienne », Se laver le visage et les mains, prendre le petit déjeuner, se rhabiller. Vérifiez votre « planificateur ». Maintenant, vous êtes prêt à relever les défis. «Avoir un bon jour, peut 1 GOD Soyez bénis' .

## 1 Dieu attend de vous entendre!

### du quotidien Prière

chère 1 GOD , Créateur de la plus belle Univers Aidez-moi être propre, compatissant et humble Utilisation de la **sept** Fait défilé comme guide:



Je protégerai vos créations et punir le mal.

Levez-vous pour la injustement attaqué, désavantagé, alimentation faibles et les nécessiteux qui ont faim, sans-abri et le confort malade Proclamez:

1 DIEU, 1 FOI, 1 Eglise, Univers Gardiens Custodian Nous vous remercions d'aujourd'hui

**Votre plus humble gardien fidèle gardien (1<sup>st</sup> Nom)**

**Pour la gloire de 1 GOD et le bien de l'humanité**

Cette prière fait partie de tous les jours utilisés d'une routine quotidienne, seul ou dans un groupe dans un lieu que vous aimez, face aux yeux du soleil levant fermé. Récité au rassemblement.



Une « routine quotidienne » comprend la propreté et l'alimentation non seulement de « je », mais tous les autres et les créatures en fonction de vous. Se laver les mains après chaque visite aux toilettes et avant chaque tétée. Se laver le visage avant chaque tétée. Se brosser les dents et se laver tout le corps avant de se coucher.

Une « routine quotidienne » inclut d'être bon et punir le mal. Être bon implique de faire ' **Actes de gentillesse aléatoire**'. Soyez gentil avec moi, aux gens autour de vous, la communauté, d'autres créatures, l'habitat ... **1 GOD**

aime hasard actes de bonté. Mal à chaque utilisation Punir le ' **Donateur Manifest activité législative** » comme guide.

---

1000 des années de « mal » arrivent à la fin! **Sois sage! Cage mal!**

---

S'efforcer de « rechercher, gain et appliquer les connaissances », ' **Apprendre enseigner**', transmettre « expériences de vie ». L'apprentissage, l'enseignement en passant sur les riences de la vie sont essentiels à un utile **1 GOD** vie agréable. Ces activités aident à « harmoniser » avec l'habitat local et la survie des espèces. A la recherche et obtenir l'application des connaissances aide avec la réponse **1 GOD** » s des questions sur le jugement jour.



### **Daily Fit ( des exercices)**

Daily exerce un bon must de la santé, font partie de la routine quotidienne. Ils sont complétés tous les matins. exercices quotidiens augmentent: tous azimuts bien-être, la circulation sanguine, l'activité cérébrale, la digestion des aliments, envie mating-, le tonus musculaire, l'estime de soi, la stimulation du système immunitaire. **Les 7 exercices sont les suivants: Poitrine, Moulin à vent, cadre de porte, Haltère, Genoux, crochet, pivotant . Tous les 7 exercices sont pour lui, elle est répétée une.**

Commencez par 1 répétition, augmentation à un maximum de 21. Utilisation de sens commun sur la vitesse pour atteindre un maximum de répétitions. Avec des répétitions quotidiennes Persistance est bénéfique. L'exercice 21 répétitions 1 jour et ne pas exercer la prochaine est pas bénéfique. Après avoir terminé les exercices et se tenir debout Respirer profondément puis expirez au maximum faire cela 3 fois. Continuez avec votre routine quotidienne. **Remarque ! Ne pas exercer est un signe de mépris total pour le corps, faible estime de soi, la paresse, ...**

**Poitrine Exercice 1:** Tenez les bras grands pliés horizontal au pouce de sol poitrine toucher. bras Déplacer aussi loin que possible (**Ne pas casser**) . Puis déplacer les bras vers la position pliée d'origine. **Répéter (21 max) !**

**Moulin à vent Exercice 2:** Tenez-vous debout, les bras tendus sur le côté au niveau horizontal étage (**T-forme**) . Concentrez votre vision sur un seul point tout droit. Commencer à tourner dans le sens horaire (**de gauche à droite**) . En se concentrant sur le point de vision jusqu'à ce que les forces du corps tournant vous perdre.

Garder

tourner refocalisation le plus tôt possible. Continuez à tourner au point d'étourdissement ou de 21 tours selon ce qui arrive le 1er. Souffle marchant profondément à quelques pas vous stabilisatrice. **Remarque!** Débutant ou la récupération de la maladie commencent à 1 tour de plus en plus à 21 tours max.

**Avertissement, toujours arrêter quand on commence à se sentir étourdi.**

**Cadre de porte Exercice 3:** Se tenir debout dans un cadre de porte ouverte avec la largeur des pieds hanche coudes en dehors plier vers le haut à angle droit (90 °, la forme de trident) . Appuyez sur les coudes contre les côtés du cadre de la porte jusqu'à ce que vous sentiez une tension entre les omoplates, cale (Chiffre 10) , Relâcher la tension. Après avoir relâché la tension inhale par le nez remplissage uniforme des poumons vers max, hold (Chiffre 3) , Puis expirez lentement par la bouche pour max.

**Haltère Exercice 4:** 1 haltère est utilisé HE (4 kg) , ELLE (2 kg) . **Ne pas utiliser 2 Haltères.** Tiens-toi debout avec les pieds largeur des coudes en dehors de vos côtés paumes vers l'avant. Pick-up haltères avec la main gauche flexion du coude jusqu'à ce que l'avant-bras est à angle droit (90 °) Lentement presser biceps, levage haltère vers la main à l'épaule (Chiffre 3) , Puis abaissez lentement haltère en position de départ, répéter ( 1-7) . Changer de bras droit, répéter ( 1-7) .

**A genou Exercice 5:** Agenouiller sur un corps droit de prayermat, les mains fermement placées contre les fesses. tête de Incline vers l'avant jusqu'à menton touche la poitrine. Revenons maintenant à la tête lentement pointe dans la mesure où il ira, à l'arrière maigre même temps autant que possible de garder votre entreprise mains sur les fesses.

**Répéter (21 max) !**

**Crochet Exercice 6:** Sur un prayermat (Protéger du froid) Allongez vous sur le dos, les paumes des bras tendus vers le bas contre le corps. Maintenant, incliner lentement la tête en avant paumes vers le bas des bras étendus contre le corps. Maintenant, la tête inclinée vers l'avant jusqu'à ce que le menton touche lentement la poitrine en même temps soulevez vos jambes, genou droit, vertical (90 °) tenir (Chiffre 3) , Puis revenez lentement (Tête, jambes) à commencer. Répéter (21 max) !

**Pivot E Xercice 7:** Sur un prayermat (Protéger du froid) Allongez vous sur le dos, les bras étendus paumes vers le bas. talons maintenant les genoux pliés Retouchez ing fessiers. Garder ferme paumes sur les genoux pivotants de tapis vers la droite jusqu'à ce qu'ils touchent tapis. Puis genou basculer vers le côté de toucher le tapis. Répéter à droite et à gauche pivotant comptant chaque rotule gauche. **Faites 21!**

Après avoir terminé ajustement par jour. Un verre (0.2l) de légèrement rafraîchi l'eau filtrée.

## Tous les jours Nourishment

Daily doit avoir, est de l'eau potable. L'eau est fraîche filtrée, boire un verre (0.2l) 7 times (Matin, petit déjeuner, collation en début jour-, déjeuner, fin jour-collation, dîner, nuit) . Un total de 1.4l



Les 7 verres d'eau peuvent être complétées par d'autres boissons à base d'eau: Rez-de-café, cacao-poudre, noir-thé, à base de plantes-thés, thé vert. Ceux-ci peuvent être servis chauds ou froids. Légumes-jus sont bons. Pas de fruits jus, pas de la limonade! Les régimes d'énormes

**Non! est Fructose!**

Chaque jour de la semaine doit avoir un thème: par exemple day1: Des légumes;  
Jour 2: La volaille; day3: Mammifère; Milieu de la semaine: Reptile; J5: Fruit de mer;  
Fin de semaine: Graines de noix; Fun-Day: Insectes .

Le petit déjeuner comprend, Pain, miel, herbes, épices, oeuf, l'oignon, ..

Au début Snack comprend, Pain, Margarine, herbes, épices, fromage râpé, l'oignon, ..

Le déjeuner comprend, est d'inclure salade, ...

Manger tard comprend, Fruits et noix ou et ou des baies.

Le dîner comprend, Légumes, Day-thème, ...



7 Les aliments qui doivent être consommés tous les jours: Fungi (champignon) , Céréales (Lentilles orge, le maïs, l'avoine, le millet, le quinoa, le riz, le seigle, le sorgho, le blé) , Hot Piments, oignons (Brun, la ciboulette, l'ail, le vert, le poireau, le rouge, le ressort) , ley PARS-, Sweet-Capsicum, légumes (asperges, haricots, brocolis, carottes, chou-fleur, choux, ..). Régime non-non: Fabriqué alimentaire, génétique modifié la nourriture .. **Remarque!** Avant chaque tétée Vous adorez:

## 1 Dieu attend de vous entendre!

### Merci Prière

chère 1 GOD , Créateur des plus beaux univers Merci de me fournir avec la vie des boissons et la nourriture quotidienne par votre dernier message

Je cherche à mériter la nourriture tous les jours je peux être épargné agoniser la soif et la faim anesthésiant douleurs



## Votre plus humble gardien-fidèle gardien (1<sup>st</sup> Nom) Pour la gloire de 1 GOD et le bien de l'humanité

Utilisez cette prière avant chaque tétée!



lors de l'alimentation **éviter** malsain Nourishment: L'alcool, édulcorant artificiel, Fructose (**Glucose, sucre**) , Alimentaire modifié génétique (**GM**) , Fabriqué alimentaire, ... **Graisseuse, salé, sucré fast food. Boisson** contenant carbonaté: alcool, la caféine, Kola, sodium, édulcorant!



Le repos est nécessaire pour la survie et la bonne santé. Le reste principal est ' **Sommeil**'.

Le sommeil met fin à une routine quotidienne. 1 heure aurait dû passer depuis l'alimentation et le nettoyage. Culte ' **Prière sommeil**. Pour obtenir un sommeil réparateur revitalisante la chambre doit être aussi sombre que possible. L'absence de bruit interne et externe est un must. **Couvre-feu de nuit** rend cela possible. ' **Comté**'

mettre en œuvre 'Night-couvre-feu'.

**1/3** de tous les jours est passé à se coucher, une partie de ce sommeil qu'implique. Pour survivre aux besoins du corps humain sommeil! **7 heures** devraient faire.

Il y a des conditions préalables avant de se coucher pour dormir.

Il doit être sombre, il devrait être la nuit. Pour obtenir un sommeil réparateur revitalisante la chambre doit être aussi sombre que possible. L'absence de bruit interne et externe est un must « **Shire** » doit mettre en œuvre « **Night-couvre-feu** ».

1 heure aurait passé depuis la dernière alimentation. Se brosser les dents et se laver tout le corps avant de se coucher. Culte 'Sleep-prière'.

## 1 Dieu attend de vous entendre!

### Sommeil Prière

chère 1 GOD , Créateur des plus beaux univers me protéger quand je suis le plus vulnérable me protéger des pensées troublantes et le Mal Laisse-moi tranquille, la guérison et la revitalisation du sommeil Ne laissez pas vous inquiétez pas perturber mes rêves et le sommeil Permettez-moi de ne me rappelle les doux rêves pour la gloire de 1 GOD et le bien de l'humanité



Cette prière est utilisée avant d'aller dormir!



Avez-verre potable (**Pas de plastique**) rempli de 0,2l d'eau filtrée (**Rien ajouté**) sur chaque table de chevet. Chaque soir avant d'aller au lit mettre le verre sur la table de chevet. **Remarque!** Boire pendant la nuit à chaque fois après avoir visité les toilettes et quand ayant une gorge sèche, le repos de boisson pour se lever le matin.

Avoir 1 bol en verre Goldtone (**1 uniquement en double**) contenant concoction à base de plantes (**Arôme Therapie**) sur le côté fenêtre table de chevet !

Il est normal d'avoir 2 places avec une pause entre les deux. Si vous lever (**Par exemple pour aller aux toilettes**) , En rentrant assis au bord du lit, boire un peu d'eau. Faites les exercices suivants (**Tous les exercices sont effectués alors qu'il était assis sur les genoux de l'épaule bord du grand lit à part**) . Chaque fois que vous vous levez faire un exercice différent.

**1er exercice:** Placez les paumes de vos mains \* contre l'extérieur de vos genoux. mains presse vers l'intérieur et vers l'extérieur, les genoux maintien 7 secondes (**Vous vous sentez la tension dans les bras, les jambes, les épaules**) . Détendez-vous, prenez une grande respiration, sans répétition, eau gorgée, se coucher, bien dormir. \* variation utiliser les poings.

**2ème exercice:** poings Marque \* les placer contre l'intérieur de vos genoux. poings et genoux presse vers l'extérieur vers l'intérieur, maintien 7 secondes (**Vous vous sentez la tension dans les bras, les jambes, le ventre**) . Détendez-vous, prenez une grande respiration, sans répétition, eau gorgée, se coucher, bien dormir. \* variation utiliser les paumes à plat.

**3ème exercice:** plier les bras (**90%**) à son tour, niveau de la poitrine des pupilles de la main gauche de flexion des doigts, tourner à droite vers le bas de flexion des doigts. doigts serrés. interverrouillage Maintenant, tirez les mains en sens inverse, maintenez 7 secondes (**Vous vous sentez la tension dans les doigts, les bras, la poitrine**) . Détendez-vous, prenez une grande respiration, sans répétition, eau gorgée, se coucher, bien dormir.

**4 Exercice:** plier les bras (**90%**) à son tour, niveau de la poitrine main gauche sort par le haut, tournez la main droite en poing. Placez le poing dans la main et appuyez en même temps presse main ouverte vers le haut, maintenez 7 secondes. Inverse, maintenez 7 secondes (**Vous vous sentez la tension dans les mains, les bras, le cou, la poitrine**) . Détendez-vous, prenez une grande respiration et gorgée d'eau, se coucher, bien dormir. Pas de répétition.

Les gens avec le dos tendu ajouter cet exercice à chaque exercice: Placez les mains sur les genoux. inclinaison arrière bend arrière de la tête puis du rock en avant sans perdre le contact avec les genoux (Vous vous sentez la tension dans les bras, le dos, l'estomac) . Détendre, prendre une respiration, 7 répétitions, boire de l'eau, se coucher, bien dormir.

**Remarque!** Les gens qui sont assis beaucoup pendant de jour. Sont à faire 1 des exercices de temps veilleses en rotation toutes les 2 heures.

## C'est votre corps! Gardez-Fit!

Le matin, après 7 heures de sommeil:

Levez-vous, un verre d'eau filtrée, allez toilettes, faire « Daily-Fit (Des exercices) », Culte « Daily-prière », Se laver le visage, les mains, prendre le petit déjeuner, se habiller. Vérifiez votre « planificateur ».

Maintenant, votre prêt pour expériences de vie.

À l'extérieur vont porter, des vêtements de protection et de la tête, la protection de l'œil et les pieds.

sommeil Retenue est une torture! La torture comme outil d'interrogation est pas acceptable. Les tortionnaires sont tenus responsables: **MME R7**

La demande absence de bruit extérieur la nuit (Nuit de couvre-feu) ! Il est un droit communautaire! utilisation Dépositaire Gardien: CGNAs BS-1 (Standard de la literie) !

### Nuit-couvre-feu

Le corps humain n'a pas été conçu pour être nocturne. Les humains utilisés à mauvais escient leur cerveau pour créer un mode de vie nocturne. Ce mode de vie est pas bénéfique pour la santé. Nuit-couvre-feu est nécessaire pour une bonne santé.

A 7 heures de nuit couvre-feu de 14-21 heures (22- 6 heures, horloge Pagan- 24 heures) est obligatoire. Pour une bonne santé, la réduction de la consommation d'énergie, la réduction de la pollution, la protection de la faune. Réduction de la criminalité, en réduisant les coûts au gouvernement, en encourageant la multiplication.

fonctionne Personne (tout est fermé) excepter personnel minimum d'urgence. Aucune énergie doit être utilisée, sauf en cas d'urgence ou de chauffage! 1 station de radio publique nouvelles est autorisée tous les autres divertissements est désactivé! Aucune fabrication, bureau, ou le détaillant pour faire fonctionner ou utiliser l'énergie!

Maisons peuvent utiliser le chauffage (Habillez-vous chaudement) , refroidissement (Robe légère) dans des conditions météorologiques extrêmes.



Nuit-couvre-feu est obligatoire. Pour le bien-être du corps humain et de l'habitat local. Un Shire applique nocturne Couvre-feu par Shire Rehabilitation mise **MME R1** . Les récidivistes sont passés à la réhabilitation provinciale **MME R3** .

---

## Nuit-Couvre-feu à sauver la planète Terre!

---

### Caractéristiques Planner

Ordre des pages et des instructions: Du quotidien: Routine, prière, Fit. Contacts: Urgence, Adresses. Prières: Plan, planificateur, temps

Planificateur \* page est divisée en 2 colonnes: 'Plan' / 'Analyser' \* **Remarque!**  
Planning hebdomadaire: 52 pages seulement. Daily-Planner: 365 pages seulement.

Annexe de pages, des instructions:  
Temps: CG Klock, Nuit-Couvre-feu, CG Kalender, thèmes Fun-Day

Pâque-Planner: 1 page seulement. Quattro-Planner: 1 page uniquement

7Scrolls (**Aperçu**) , Carte, mesures

Plus! pages vides à écrire « Idées ».

#### utilisation:

Fun-Day analyser vos actions contre le plan actuel et entrez vos plans pour les 6 prochains jours (**jours 1-6**) .

Lorsque vous utilisez votre planificateur au travail ou d'études ne laissez pas « Time » Vous contrôlez! Le temps ne doit pas être utilisé pour presser les gens. Le corps humain n'est pas

conçu pour se presser.

Ne laissez pas des idées oubliées ou perdues. Tous les lots de jour d'idées sont pensés hors et rapidement oubliés ou perdus. La raison étant qu'ils n'ont pas été conservés, enregistrés ou écrits. Les meilleurs sont perdus!

La mémoire est peu fiable en matière de préservation et de nourrir des idées nouvelles. Transporter un ordinateur portable (planificateur) ou un enregistreur avec vous et quand une idée se développe, la préserver! fichier hebdomadaire de vos idées!

Commencez par dire le:

### Planificateur Prière

chère 1 GOD , Créateur de la plus belle Univers me aider à planifier ma-quotidienne j'analyser et d'examiner mon plan, je vais encourager les autres à utiliser un planificateur Merci, mon planificateur



Je cherche à l'utiliser pour planification à court et à long terme pour la gloire de 1 GOD et le bien de l'humanité

Cette prière est utilisée dans la partie matin du « Daily-routine »!



### Conseils

A 7 heures de nuit couvre-feu de 14-21 heures (22- 6 heures, horloge Pagan- 24 heures) est obligatoire. Pour une bonne santé, la réduction de la consommation d'énergie, la réduction de la pollution et la protection de la faune. Réduction de la criminalité, en réduisant les coûts au gouvernement, en encourageant la multiplication.

Lorsque vous allez porter à l'extérieur toujours approprié « Vêtements de protection » (absence de fibres artificielles) . Protéger (Yeux, cheveux, peau, pieds) le climat du corps humain, la maladie et la pollution. nudité extérieure est trash!

En faisant usage quotidien Fit la rapidité du sens commun pour atteindre un maximum de répétitions. L'exercice 1 jour et non le prochain est pas bénéfique. Il est votre corps, garder en forme!



La routine quotidienne d'une qualité de tuteur gardien de l'activité de la vie!