

Өдөр тутмын заншил

New-Age time-management

1 Бурхан арга хэмжээ эхэнд мөн эцсээ хүртэл бүтээсэн цаг!

А 'Өдөр тутмын "уулзаж нь чухал юм" үүрэг 2 (Хүний биеийг хамгаалах) "Болон удахгүй болох сорилт бэрхшээлүүдийг даван туулахад бэлэн байх. , Өдөр тутмын Fit Бос хөнгөнөөр шүүж хөргөсөн ус уухыг байх, бие засах газар явах, хийх " (Дасгал) "

мөргөлийн "өдөр тутмын залбирал" угаах нүүр, гар, өглөөний цай, хувцаслаж авч байна. Таны "төлөвлөгч" шалгана уу. Одоо таны сорилт бэрхшээлүүдэд бэлэн. "Болох нь сайн өдөр байх 1 Бурхан Бурхан өршөөг" .

1 Бурхан та нараас сонсож хүлээж байна!

өдөр тутмын Залбирал

эрхэм хүндэт 1 Бурхан , Хамгийн сайхан Universe Туслах Бүтээгч намайг цэвэр, энэрэнгүй ашиглах нь даруухан байх 7 гарын авлага болгон Номууд:



Би таны бүтээлээ хамгаалж, муу шийтгэх болно.

шударга бусаар дайрч, эмзэг, сул дорой, тусламж хэрэгтэй тэжээлийн өлсөж, байр орон гэргүй, ая тухтай өвчтэй зарлах хүртэл Stand:

1 Бурхан, 1 ИТГЭЛ, 1 Сүм Universe Кастодиан хамгаалагчид та өнөөдөр баярлалаа

Таны хамгийн даруу, итгэлтэй кастодиан асран хамгаалагч (1-р нэр)
алдрын төлөө 1 Бурхан болон хүн төрөлхтний сайн

Энэ залбирал ганцаараа, эсвэл та дуртай ямар ч газар дээр нь бүлэгт нь өдөр тутмын Ашигласан өдөр тутмын нэг хэсэг юм, өсч нар нүдээ тулгарч хаалттай. Цуглуулалт-д уншдаг.



А 'Өдөр тутмын "цэвэр ариун байдал, зөвхөн" Би "Гэхдээ бусад бүх хүн, амьтан та нарын дээр хамааран хооллож орно. бүр ариун цэврийн айлчлалын дараа, бүр тэжээл өмнө гараа угаана. бүр тэжээлийн өмнө нүүрээ угаана. Brush шүд, бүх биеийг орондоо орохоос өмнө угаана.

А 'Өдөр тутмын "сайн сайхан, муу шийтгэх орно. Байх нь сайн хийж байгаа явдал юм " **Санамсаргүй "нинжин сэтгэлийн үйлдэл.** төрөл I тулд та нарын эргэн тойронд иргэд, олон нийт, бусад амьтад, амьдрах орчин бай ... **1 Бурхан**

Санамсаргүй нинжин сэтгэлийн үйлдэл дуртай. **Evil everytime** ашиглах шийтгэх "**Хууль тогтоогчид Өгөгч Манифест "** гарын авлага юм.

"Чөтгөр" -ийн жил 1000-ийн төгсгөл ирж байна! **Сайн бай! Cage Evil!**

"Эрэлхийл, олз болон хэрэглэх мэдлэг" эрмэлзэнэ "**Суралц & заа "** "Амь туршлага" дээр өнгөрч. , Сургалтын заах Амьдралын ехре- gences дээр өнгөрөх ашигтай нь чухал байна **1 Бурхан** тааламжтай амьдрал. зүйлийн орон нутгийн амьдрах орчин, эсэн мэнд амьдрах нь "нийцүүлэх" -д Эдгээр үйл ажиллагаа нь туслах. Хайж олж, мэдлэг хэрэглэх хариулах нь тусалдаг **1 Бурхан "** Шүүлтийн өдөр асуулт с.



Өдөр тутмын Fit (дасгал)

Өдрийн сайн эрүүл мэндийн ёстой эдэлж, өдөр тутмын нэг хэсэг юм. Тэд өглөө бүр хийж байна. Өдөр тутмын дасгал нэмэгдүүлэх: бүх дугуй сайн сайхан, цусны эргэлтийг, тархины үйл ажиллагаа, хоол боловсруулалт, mating- хүсэл, булчин Принтерийн хор, өөртөө итгэх итгэл, дархлааны системийн сэрэл. **7 дасгал нь: Цээжний, салхин тээрэм, хаалганы хүрээ, хэлхээтэй, өвдөг сөгдөн, дэгээ, нугасан . Бүх 7 дасгал Охин нь давтан байгаа, тэр нь байна.**

1 давтсан, хамгийн их давтдаг хэр хурдан хүрэх 21. ашиглах commonsense дээд тал нь нэмэгдэж эхлэх хэрэгтэй. өдөр тутмын давтаж нь давамгайлж байгаа нь ашигтай юм. 21 давтан дасгал 1 өдөр биш, Дараа нь дасгал ашигтай биш юм. дасгал хийж дууссаны дараа амьсгал дээд тал нь энэ 3 удаа хийх гүнзгий дараа нь эгц, амьсгал зогсож байна. Таны өдөр тутмын нь үргэлжлүүлнэ. **Тайлбар! Бус, дасгал, биеийн нийт үл хайхран, бага өөртөө итгэх, залхуугийн шинж юм ...**

цээжний Дасгал 1: өндөр зэвсэг шал эрхий сэтгэл догдлом цээж хэвтээ махран зогсож байна. Move гар аль болох хол нөөцлөх (**Гэнэтийн байхгүй бол**) . Дараа нь анхны авъяас албан тушаалд зэвсэг шилжих. **давтан (21 хамгийн их) !**

салхин тээрэм Дасгал 2: өндөр, гар сунгасан хажуу hori- zontal нь давхар тасалгаа (**Г-хэлбэр**) . шулуун өмнө нь нэг цэг дээр таны алсын харааг анхаарлаа төвлөрүүл. Start эргүүлж цагийн зүүний дагуу (**Баруун тийш**) . Та үүнийг алдах эргэж, биеийн хүчний хүртэл хараа цэг дээр анхаарлаа хандуулж байна. байлга

аль болох хурдан refocusing эргүүлж. 1-р ирдэг аль толгой эргэх цэг буюу 21 ээлжлэн руу эргэж байлга. Амьсгал гүнзгий өөрөө тэнцвэрээ хэдэн алхам алхаж. **Тайлбар!** Эхлэн, эсвэл өвчин нь эдгэрч 21 эргэж МАХ нэмэгдэж 1-р эргээд эхэлдэг.

анхааруулах, толгой эргэмээр мэдэрч эхлэх үед үргэлж зогсооно.

Хаалганы хүрээ Дасгал 3: тусдаа тохой зөв өнцгөөр урагшаа тонгойж өргөн хөл ташаанд нь нээлттэй хаалга хүрээнд эгц зогсож байна (90 °, Trident хэлбэр) . Та хоёр далны хооронд хурцадмал байдал, мэдрэх хүртэл хэвлэл, хаалганы хүрээ талд эсрэг тохой, барих (10 тоо) , Хурцадмал байдал гаргадаг. **жигд Макс, саатуулсан уушиг дүүргэх хамар дамжуулан хурцадмал амьсгалах гаргасны дараа (3 тоолох) , Дараа нь аажмаар хамгийн их нь амаар амьсгал.**

хэлхээтэй Дасгал 4: 1 Dumbbell HE ашиглаж байна (4kg) , Түүний (2kg) . **2 хэлхээтэй бүү хэрэглэ.** хөл гуя урагш өнгө таны тал алган нь тусдаа тохой өргөн зогсож босоо. шуу зөв өнцгөөр хүртэл таны тохой нугалах зүүн гараараа хэлхээтэй авах (90 °) **Аажмаар гарынхаа булчин шахаж, өргөх мор саатуулсан талаар хүртэл ХЭЛХЭЭ (3 тоолох) , Дараа нь аажмаар байр сууриа эхлэн хэлхээтэй бууруулах, давтан (1-7) . баруун гар нь өөрчлөх, давтан (1-7) .**

өвдөг сөгдөн Дасгал 5: нь prauermat байгууллага нь харамсах зүйлгүйгээр дээр өвдөг сөгдөн, гар баттай өгзөг эсрэг тавьжээ. эрүү нь хүрсэн цээж хүртэл урагш налуу дарга. Одоо аль болох удаан орой дарга буцааж өгзөг дээр гараа бат бөх байлгах аль болох хол адил цаг туранхай нуруун дээр явж болно гэж.

давтан (21 хамгийн их) !

дэгээ Дасгал 6: нь prauermat нд (Хүйтэн хамгаалах) Таны нуруун дээр байрлах байр, биеийн эсрэг доош сунгаж гар алгаа. Одоо аажмаар дарга урагш хандуулах биеийн эсрэг доош өргөтгөсөн зэвсэг алга. Одоо аажмаар хэвийлт дарга эрүү таны хөл, өвдөг шулуун, босоо ижил цаг өргөх үед цээж хүрсэн урагш хүртэл (90 °) барих (3 тоолох) , Дараа нь аажмаар буцаах (Толгой, хөл) эхлээд байна. **давтан (21 хамгийн их) !**

нугасан E xercise 7: нь prauermat нд (Хүйтэн хамгаалах) Таны нуруун дээр байрлах байр, доош сунгаж гар алгаа. Одоо авъяас өвдөг өсгий өгзөг унтаж мэдрэгчтэй. Тэд шалны барих хүртэл баруун шалны нугасан өвдөг дээр Алга компанийг байлгах. Дараа нь нугасан өвдөг дэвсгэр хүрч орхисон. Давтан баруун болон зүүн нугасан зүүн нугасан тус бүр тоолох. **21 байна уу!**

өдөр тутмын ээлтэй дуусгасны дараа. **нэг аяга байх (0.2l) хөнгөнөөр усыг шүүж хөргөсөн.**

Өдөр тутмын тэжээл

Өдөр тутмын байх ёстой, ундны ус юм. Усны сэрүүн шүүж байна уух нь шилэн (0.2l)
7 TI MES (Өглөө, өглөөний цай, эрт Өдөр зууш, өдрийн хоол, орой өдөр зууш,
оройн хоол, шөнө) . 1.4L нийт



Ус 7 шил усны бусад суурилсан ундаа нэмж болно: Газар кофе, Сосоо-
нунтаг, Хар цай, ургамлын гаралтай, цай, Ногоон цай. Эдгээр нь халуун
буюу хүйтэн байсан байж болох юм. Хүнсний ногоо, шүүс нь сайн байдаг. Ямар
ч жимс, жимсний шүүс, ямар ч ундаа! Хоолны дэглэм "хамгийн том

Үгүй! байна Фруктоз!

Бүр долоо хоногийн нэг сэдэв байх хэрэгтэй: жишээ нь: Day1: Хүнсний ногоо,
Day2: шувууны аж ахуй, Day3: хөхтөн; Дунд долоо хоног: Мөлхөгчид; Day5: далайн;
Долоо хоног эцсийн: Самар, үр, Хөгжилтэй өдөр: шавьж .

Өглөөний цай, орно Талх, зөгийн бал, өвс, халуун ногоо, өндөг, сонгино, ..

Эрт Зууш, орно Талх, маргарин, ургамал, амтлагч, үрж
жигжиглэсэн бяслаг, сонгино, ..

Үдийн хоол орно Салат оруулах явдал юм ...

Хожуу Зууш, орно Жимс, жимсгэнэ болон самар эсвэл хадгалах болон
эсвэл жимс.

Оройн хоол, орно Хүнсний ногоо, өдөр, сэдэв, ...



өдөр бүр идэх ёстой 7 Foods: мөөг (Мөөг) , үр тариа (Арвай lentil, эрдэнэ шиш, овъёос, шар будаа, Quinoa,
цагаан будаа, хөх тариа, буурцаг, улаан буудайн) Халуун Chillies, Сонгино (Хүрэн, chives, сармис, ногоон,
таана, улаан, хавар) , Pars- Ley, Sweet-Capsicum, хүнсний ногоо (Спаржа, вандуй, цэцэгт байцаа, лууван,
цэцэгт байцаа, нахиалдаг, ..). Diet-ямар ч ямар ч улсын: Үйлдвэрлэсэн-хоол хүнс, генетикийн хоол хүнс
өөрчлөгдсөн .. **Тайлбар!** бүр тэжээлийн өмнө Та мөргөх:

1 Бурхан та нараас сонсож хүлээж байна!

Баярлалаа Залбирал

эрхэм хүндэт 1 Бурхан , Хамгийн сайхан ертөнцийн Бүтээгч таны хамгийн сүүлийн
үеийн мэдээнд гэхэд өдөр тутмын ундаа, хүнсний Амьдрах намайг хангах
баярлалаа

Би цангаж agonizing болон Hunger өвчин чилсэн өгч болох өдөр бүр
тэжээл хүлээдэг байх эрмэлзэнэ



Таны хамгийн даруу, итгэлтэй кастодиан, асран хамгаалагч (1-р нэр)
алдрын төлөө **1 Бурхан** болон хүн төрөлхтний сайн

бүр тэжээлийн өмнө энэ залбирлыг ашиглана уу!



хооллох үед **зайлсхий** эрүүл бус тэжээл: Архи, хиймэл сахар, фруктоз (**Глюкоз**, **элсэн чихэр**), Генетик хоол хүнс өөрчлөгдсөн (**GM**), Үйлдвэрлэсэн хүнсний ... Тослог, шорвог, чихэрлэг түргэн хоол. агуулсан уух карбонатлаг: Архи, кофеин, Cola, натри, сахар орлуулагч!



Үлдсэн эсэн мэнд амьдрах, сайн эрүүл мэндэд хэрэгтэй байна. Гол үлдсэн хэсэг нь юм "Унтах". Унтах нь өдөр тутмын дуусна. тэжээл, цэвэрлэсэн хойш 1 цаг өнгөрч байх ёстой. мөргөж "Унтах Залбирал". нам гум сэргээхэд унтах авахын тулд унтлагын өрөө аль болох харанхуй мэт байх ёстой. дотоод болон гадаад дуу чимээ нь байхгүй байх хэрэгтэй. Шөнийн-Curfew Хэрэв энэ нь боломжгүй болгодог. "нь мужийн" "Night-Curfew" хэрэгжүүлнэ.

1/3 өдөр бүр нь, унтаж энэ орно хэсгийг хэвтэж зарцуулсан байна. хүний биеийн хэрэгцээ унтах амьдрах уу! **7 цаг хийх хэрэгтэй.**

унтаж хэвтэж өмнө зайлшгүй шаардлагатай байдаг.

Энэ нь харанхуй байх ёстой, энэ нь шөнө байх ёстой. нам гум сэргээхэд унтах авахын тулд унтлагын өрөө аль болох харанхуй мэт байх ёстой. дотоод болон гадаад дуу чимээ нь байхгүй бол заавал "нь мужийн" юм "Night-Curfew" хэрэгжүүлэх ёстой.

Өнгөрсөн тэжээл хойш 1 цаг өнгөрч байх ёстой. Brush шүд, бүх биеийг орондоо орохоос өмнө угаана. Мөргөлийн "Унтах-Залбирал".

1 Бурхан та нараас сонсож хүлээж байна!

унтах Залбирал

эрхэм хүндэт **1 Бурхан**, Би зовлон бэрхшээлтэй, муу бодол хамгийн эмзэг хамгаалалтанд намайг намайг нам гум байдаг эдгээх ба унтдаг вэ санаа зоволт нь миний мөрөөдөл тасалдуулж, унтах намайг зөвхөн алдрын төлөө сайхан зүүд санаагаая бүү олго сэргээхэд үзье дээ үед хамгийн сайхан ертөнцийн Бүтээгч намайг хамгаалах нь **1 Бурхан** болон хүн төрөлхтний сайн



Энэ залбирал унтах гэж өмнө нь ашиглаж байна!



Ундны шил байх (Ямар ч хуванцар) шүүсэн ус 0.2l дүүрсэн

(Юу ч нэмэгдсэн) орны дэргэдэх ширээн бүр дээр. Унтахын өмнө шөнө бүр дэргэдэх ширээн дээр шилэн тавив. **Тайлбар!** шөнө уудаг та дараа нь бүр хугацаа нь бие засах газар очиж, хуурай хоолой байх үед уух үлдсэн хэсэг нь өглөө босох үед.

1 Goldtone шилэн аяга байх (1 зөвхөн дабл хувьд) ургамлын Concoction агуулсан (Үнэр therapie) цонх тал нь дэргэдэх ширээн дээр !

Энэ нь хооронд нь завсарлага 2 унтаж байх нь хэвийн байна. та авах ёстой (Жишээ нь, бие засах газар руу явах) Орон ирмэг дээр суугаад эргэн дээр, зарим нь ус уудаг. дараах дасгал хийх (Өргөн гадна ор-ын зах өвдөг мөрөн дээр сууж байхдаа бүх дасгал хийж байна) . та авах бүртээ өөр өөр дасгал хийдэг.

1-р дасгал: Алга таны өвдөг гадна эсрэг таны гарт нь * байрлуулна. Хэвлэлийн гар дотоод, өвдөг гадаад, эзэмшилд 7 секунд (Хэрэв та гар дээрээ хурцадмал мэдэрч, хөл, мор) . , Амрах нь амьсгал, ямар ч давтан авч, ус SIP, сайн хэвтэх, унтах. * өөрчлөлт нударга хэрэглэдэг.

2-р дасгал: Ид шид, нударга * Та өөрийн өвдөг дотор эсрэг байрлуулна. гадаад хэвлэл, нударга, өвдөг нь дотоод, эзэмшилд 7 секунд (Та гар, хөл, ходоодонд хурцадмал мэдэрч) . , Амрах нь амьсгал, ямар ч давтан авч, ус SIP, сайн хэвтэх, унтах. * өөрчлөлт хавтгай алгаа ашигладаг.

3-р дасгал: нугалан зэвсэг (90%) цээжний түвшин босгон дээр хуруугаа нугалахад зүүн гар эсрэгээр тойрог, хуруугаа нугалахад доошоо баруун гараа хаадаг юм. нягт хоорондоо холбоотой хуруу. Одоо эсрэг чиглэлд гараа татах, 7 секунд барих (Та хуруунуудаас нь хурцадмал мэдэрч, гар, цээж) . , Амрах нь амьсгал, ямар ч давтан авч, ус SIP, сайн хэвтэх, унтах.

4-р дасгал: нугалан зэвсэг (90%) цээжний түвшинд өөрчлөлт, тойрог эсвэл эсрэгээр гараа зүүн нударгаараа руу баруун гараа хаадаг юм. гарт газар нударга, хэвлэлийн дээш нэг удаа хэвлэлийн нээлттэй талаас доош, 7 секунд барина. Урвуу, 7 секунд барих (Та гарт хурцадмал мэдэрч, гар, хүзүү, цээж) . , Амрах нь амьсгаа авч, ус SIP, сайн хэвтэх, унтах. Ямар ч давтагдаж байна.

цаг нуруун хүмүүс дасгал бүрт энэ дасгал нэмнэ: өвдөг дээр гараа тавина. Tilt дарга эргэж нугалах Тэр үед өвдөг холбоо алдалгүйгээр урагш рок (Та гар дээрээ хурцадмал мэдэрч, нуруу, ходоод) . , Амрах нь амьсгал, 7 давтан авч, ус SIP, сайн хэвтэх, унтах.

Тайлбар! Хүмүүс өдөр үед маш их сууж байна. ээлжээр night- цаг дасгал 2 цаг тутамд 1 хийж байна.

Энэ нь таны биеийн юм! Энэ Fit байлга!

унтах 7 цагийн дараа өглөө нь:

, Бос, бие засах газар очих шүүсэн ус уухыг байна вэ "өдөр тутмын-Fit (Exerci- SES) "Мөргөлийн" өдөр тутмын-Залбирал "угаах нүүр, гар, өглөөний цайгаа байна хувцастай авах. Таны "төлөвлөгч" шалгана уу. Амь туршлага нь Одоо таны бэлэн.

гэж гадаа хамгаалалтын хувцас, толгой, нүд Эрэгтэй, хөл хамгаалах өмсөж хэрэгтэй.

Суутган унтах эрүү шүүлт байна! байцаалтын арга хэрэгсэл болгон Эрүүдэн шүүх хүлээн авахгүй байна. Тамлагдах хариуцлага байна: **MS R7**

Шөнө гадаад дуу чимээ эрэлт хэрэгцээ байхгүй (Шөнийн Curfew) ! Энэ нь олон нийтийн эрх юм! Кастодиан Guardian хэрэглээ: CGNAs BS-1 (Ор дэрний цагаан хэрэглэл стандарт) !

Шөнийн-Curfew

хүний бие шөнийн байх зорилготой байсан юм. Хүмүүс нь шөнийн амьдралын хэв маягийг бий болгох нь тэдний тархины хүчийг буруугаар ашиглаж. Энэ нь амьдралын хэв маягийг нь сайн эрүүл мэндэд ашигтай биш юм. Шөнийн-Curfew сайн эрүүл мэндэд хэрэгтэй байна.

14-21 цагаас 7 цагийн шөнийн Curfew (22- 6 цаг, 24 цагийн Pagan- цаг) зайлшгүй шаардлагатай юм. сайн эрүүл мэнд, эрчим хүчний хэрэглээнээс нууцтай нь бууруулах, бохирдлыг бууруулах, зэрлэг ан амьтан хамгаалах нь. гэмт хэрэг бууруулах, засгийн газрын зардлыг бууруулах, үржүүлэх дэмжих.

Хэн ажил (Бүх зүйл хаалттай байна) хамгийн бага яаралтай хувийн бусад. Ямар ч эрчим хүчний онц болон халаалтын бусад ашиглаж болох юм! 1-р олон нийтийн мэдээ радио станц нь бусад бүх үзвэр унтраасан байна зөвшөөрсөн байна! Ямар ч үйлдвэрлэл, албан газар, жижиглэн худалдааны үйл ажиллагаа явуулах, эсвэл хэрэглээ нь эрчим хүч юм!

Орон сууц халаалт ашиглаж болно (Өмсөх дулаан) , хөргөх (Хувцас гэрэл) эрс тэс цаг агаар.



Шөнийн-Curfew заавал юм. хүний бие, орон нутгийн орчны сайн байх нь. А нь мужийн нь мужийн Rehabili- лд дамжуулан шөнийн Curfew идэвхжүүлдэг **MS R1** . Давтан гэмт мужийн цагаатгах талаар өнгөрч байна **MS R3** .

Шөнийн-Curfew аваас Planet Earth!

ТӨЛӨВЛӨГЧ ТОДОРХОЙЛОЛТ

Хуудасны & заавар тушаал: Өдөр бүр: Тогтмол, залбирал, Fit. Холбоо барих:
Онцгой байдлын үед, Хаягууд. залбирал: Төлөвлөгөө, Төлөвлөгч, цаг

төлөвлөгч * Page 2 багана болгон хувааж болно: "Төлөвлөгөө" / "Дүн шинжилгээ хийх" * **Тайлбар!**
Долоо хоног-Төлөвлөгч: 52 хуудас нь зөвхөн. Өдөр тутмын-Төлөвлөгч: 365 хуудас л.

Хуудасны, зааврын Хавсралт:
цаг: CG Klock, шөнийн Curfew, CG Kalender, Fun өдрийн сэдэв

Дээгүүр Өнгөрөх-Төлөвлөгч: 1-р хуудсанд л. Quattro-Төлөвлөгч: 1-р хуудас нь зөвхөн

7Scrolls (Тойм) , Зураг, арга хэмжээ

Дээрээс нь! Хоосон хуудас "санаа" бичиж байна.

Хэрэглэх арга:

Fun өдрийн одоогийн төлөвлөгөөний эсрэг өөрийн үйлдэл дүн шинжилгээ хийж, ирэх 6 хоногийн турш таны төлөвлөгөөг оруулна (Хоногийн 1-6) .

ажил, судалгаанд өөрийн төлөвлөгч ашиглаж байгаа бол бүү зөвшөөр "Цаг хугацаа" Та нар хянах! Цаг хүмүүс яарах ашиглаж байж байна. хүний бие биш юм

яаран зориулагдсан.

Санаа мартсан эсвэл алга болох бүү олго. санаа нь өдөр бүр олон унтраах гэж бодож байна, хурдан мартсан эсвэл алдсан байна. , Хадгалсан үгүй биш бүртгэж, эсвэл бичиж тэд байх шалтгаан. **хамгийн сайн алдсан байна!**

Энэ нь хадгалан, шинэ санаа өсгөн хүмүүжүүлж ирэх үед санах ой найдваргүй юм. тэмдэглэлийн дэвтэр хийх (Төлөвлөгч) эсвэл та нартай хамт бичигч болон санаа хөгжиж байхад, түүнийг хадгалж! Долоо хоногийн файл нь таны санаа!

хэлж эхлэх хэрэгтэй:

төлөвлөгч Залбирал

эрхэм хүндэт **1 Бурхан** , Хамгийн сайхан Universe Туслах Бүтээгч миний Planner төлөө, та бүхэнд баярлалаа би дүн шинжилгээ хийж, би төлөвлөгч ашиглах бусдыг дэмжих болно миний төлөвлөгөөг хянан миний өдөр тутмын хэвшмэл төлөвлөх



Би алдрын төлөө урт болон богино хугацааны төлөвлөлт, түүнийг ашиглах талаар хүчин чармайлт **1 Бурхан** болон хүн төрөлхтний сайн

Энэ залбирал "өдөр тутмын хэвшмэл" өглөө хэсэгт хэрэглэж байна!



Н СҮМ

14-21 цагаас 7 цагийн шөнийн Curfew (22- 6 цаг, 24 цагийн Pagan- цаг) зайлшгүй шаардлагатай юм. бохирдол, зэрлэг ан амьтан хамгаалах сайн эрүүл мэнд, эрчим хүчний хэрэглээнээс нууцтай нь бууруулах, бууруулах. гэмт хэрэг бууруулах, засгийн газрын зардлыг бууруулах, үржүүлэх дэмжих.

гадуур явж байхад тохиромжтой хамгаалалтын хувцас "нь үргэлж өмсөж (Ямар ч хиймэл утас) . Хамгаалах (Нүд, үс, арьс, фут) цаг уур, өвчин, бохирдлоос humanbody. Гаднын нүцгэлэл trashy байна!

-нд өдөр тутмын Fit ашиглах commonsense хийж байхад хамгийн их давтдаг хэр хурдан хүрэх. 1 өдөр дасгал хийх, дараагийн үгүй биш ашигтай биш юм. Энэ нь таны биеийн юм, энэ нь багтах байх!



Өдөр тутмын амьдрал үйл ажиллагааны кастодиан асран хамгаалагч чанар!