

Ikdienas rutīna

New-Age time-management

1 GOD izveidots laiks pasākuma sākums un beigas!

A 'Ikdiena', ir būtiska, lai sasniegtu" pienākums 2 (Aizsargāt cilvēka ķermeni)", Un ir gatava stāties pretī gaidāmajiem izaicinājumiem. Piecelties, glāzi viegli atdzēsēti filtrētu ūdeni, iet tualetē, do 'Daily Fit (vingrinājumi)', dievkalpojumu "Ikdienas Lūgšana", mazgāt seju un rokas, ir brokastis, get dressed. Pārbaudiet savu 'plānotāju'. Tagad jūs gatavs izaicinājumiem. "Ir laba dienas, var 1 GOD Uzveselību".

1 Dievs gaida dzirdēt no jums!

katru dienu lūgšana

dārgs 1 GOD, Radītājs skaistākajām Universe Palīdzi man būtu tīrs, līdzjūtības un pazemīgs izmantošana 7 Scrolls kā guide:



Es pasargās jūs darbi un sodīšanu ļauno.

Piecelties, lai negodīgi uzbruka, problemātiskos vāja un trūkumcietējiem Feed izsalcis, patversme bezpajumtniekiem un komforts slimsludināt:

1 Dievs, 1 FAITH 1 baznīca, Universe turētājbankas sargi Paldies par šodienu

Jūsu visvairāk pazemīgs uzticīgs aizbildnis aizbildnis (1st nosaukums)

Par Glory 1 GOD un labu Cilvēces

Šī lūgšana ir lietots ikdienas daļa no ikdienas rutīnas, atsevišķi vai grupā jebkurā-vietā jums patīk, saskaras ar Rising Sun acis aizvērtas. Skatīja pie vākšana.



A 'Ikdiena' "ietver tīrību un barošanas ne tikai" es, bet visi citi cilvēki, un radības, atkarībā no jums. pēc katras tualetes apmeklējuma un pirms katra barība nomazgājiet rokas. Mazgāt seju pirms katras barības. Tīrīt zobus un nomazgāt visu ķermeni pirms gulētiešanas.

A 'Ikdiena "ietver labas un sodīt ļauno. Ir labs ietver dara " **Random laipnību** ". Esiet laipni I, cilvēkiem ap jums, sabiedrību, citiem radījumiem, biotopu ... **1 GOD**

mīl Random laipnību. **Sodīt Evil everytime izmantot " Law- Devējs Manifests " kā guide.**

1000 ir gados "ļaus", tuvojas noslēgumam! **Esi labs! Cage Evil!**

Censties "Meklējiet, iegūt un pielietot zināšanas", " **Uzzināt & Teach** ", iet uz "dzīves pieredzi". Learning, Teaching iet uz dzīvi experiences ir būtiski noderīgs **1 GOD** patīkami dzīvi. Šīs darbības palīdzība "saskaņošanā" ar vietējo dzīvotnes un sugas izdzīvošanu. Meklēju iegūstot un izmantojot zināšanas palīdz ar automātisko atbildētāju **1 GOD** " s jautājumi par soģa diena.



Daily Fit (vingrinājumi)

Ikdienas vingrinājumi labu veselībai, ir daļa no ikdienas rutīnas. Tie ir pabeigti katru rītu. Ikdienas vingrinājumi palielināt: visapkārt labklājība, asinsriti, smadzeņu darbību, pārtikas gremošanu, mating- vēlmi, muskuļu toning, pašapziņu, stimulējot imūnsistēmu. **7 vingrinājumi ir: Krūtis, vējdzirnavas, durvju rāmis, Hanteles, Kneeling, Hook, Swivel** . **Visi 7 vingrinājumi ir, jo viņš, viņa tiek atkārtota.**

Sākt ar 1 atkārtot, pieaugums līdz maksimāli 21. Izmanto commonsense par to, kā ātri, lai sasniegtu maksimālu atkārtot. Pastāvīga ar ikdienas atkārtot ir izdevīga. **Izmantojot 21 atkārtot 1 dienu un neizmanto nākamais nav izdevīga.** Beidzis vingrinājumus iztaisnoties un elpu dziļi, tad izelpot uz maksimālo izdarīt, 3 reizes. Turpiniet ar savu ikdienas rutīnas. **Piezīme ! Neizmatošanu ir pazīme pilnībā ignorējot ķermeņa, zemu pašnovērtējumu, slinkums, ...**

lāde Uzdevums 1: Stāvēt garš rokas saliektas horizontāli uz grīdas īkšķu pieskaras krūtīm. Pārvietot rokas atpakaļ, cik vien iespējams, **(Nenolauziet)** . Tad pārvietot rokas sākotnējā saliektā stāvoklī. **atkārtot (21 max) !**

vējdzirnavas Exercise 2: Stand garš, rokām izstieptām sāniem horizontālie līdz grīdai **(T-forma)** . Focus savu redzējumu par vienu punktu taisni uz priekšu. Sākt pagriežot pulksteņa rādītāja virzienā **(no kreisās uz labo)** . Koncentrējoties uz redzes punkta līdz pārvēršot ķermeņa spēku, lai jūs zaudēt to. glabāt

pagrieziena pārorientēšanu, cik drīz vien iespējams. Uzglabāt pagrieziena punktu reibonis vai 21 pagriezieniem kurš nāk 1st. Elpa dziļi ejot dažus soļus steadying pats. **Piezīme!** Iesācējs vai atgūstas no slimības sākas ar 1, savukārt, palielinot līdz 21 apgriezienu maks.

Brīdinājums, vienmēr apstāties, kad sāk just reiboni.

Durvju rāmis Exercise 3: Iztaisnoties atvērtā durvju rāmis ar kājām hip platums intervālu elkoņiem saliekt uz augšu taisnā leņķī (90 °, Trident forma) . Nospiediet līkumi pret pusēm durvju rāmja, līdz jūtat spriedzi starp lāpstiņām, aizturēšana (Skaitis 10) , Atbrīvojot spriedzi. Pēc atbrīvošanas spriedzi ieelpojiet caur degunu vienmērīgi aizpildot plaušas uz max, aizturēts (Skaitis 3) , Tad lēnām izelpo caur muti, lai max.

hantele Exercise 4: 1 hantele lieto HE (4 kg) , SHE (2kg) . **Neizmantojiet 2 hanteles.** Iztaisnoties ar kājām hip platumā elkoņiem jūsu puses plaukstām vērstām uz priekšu. Pick up hantele ar kreiso roku saliekšanas elkoni līdz apakšdelma ir pareizā leņķī (90 °) Lēni saspiest bicepsu, pacelšanas hantele augšup pret plecu aizturēts (Skaitis 3) , Tad lēnām samazinātu dumbbell sākuma stāvoklī, atkārtot (1-7) . Mainīt uz labās rokas, atkārtot (1-7) .

Kneeling Exercise 5: Mesties ceļos uz prayermat ķermeņa uzcelt, rokas cieši novietoti pret gurnā. Slīpne galvu uz priekšu, līdz zodis pieskartos krūtīm. Tagad lēnām gals galvu atpakaļ, cik tas iet, tajā pašā laikā liesās atpakaļ, cik vien iespējams, turot rokas firma uz sēžamvietas.

atkārtot (21 max) !

āķis Exercise 6: Uz prayermat (Pasargātu no aukstuma) meli dzīvoklis uz muguras, pagarināt ieroču plaukstu uz leju pret ķermeni. Tagad lēnām liekties galvu uz priekšu paplašināti ieroču plaukstām uz leju pret ķermeni. Tagad lēnām slīpums galvu uz priekšu, līdz zodis pieskaras krūšu tajā pašā laikā paceliet kājas, ceļiem taisni, vertikālās (90 °) aizturēšana (Skaitis 3) Tad lēnām atgriezties (Galva, kājas) uzsākšanas. atkārtot (21 max) !

šarnīrsavienojums Exercise 7: Uz prayermat (Pasargātu no aukstuma) meli dzīvoklis uz muguras, pagarināt ieroču plaukstām uz leju. Tagad saliekti ceļgaliem papēži touch- ing sēžamvietas. Turot Palms firma par mat grozāmie ceļos pa labi līdz brīdim, kad tie pieskarties mat. Tad grozāmie ceļi pa kreisi, pieskaroties mat. Atkārtojiet pa labi un pa kreisi grozāmais skaitot katru kreiso šarnīru. Vai 21!

Pēc ikdienas fit. Ir glāzi (0.2l) no viegli atdzesēti, filtrētu ūdeni.

Daily Barība

Ikdienas ir jābūt, ir dzerams ūdens. Ūdens ir vēss filtrēts, izdzeriet stikls (0.2l) 7 ti mes (No rīta, brokastis, agri diena-uzkodas, pusdienas, vēlu dienu uzkodas, vakariņas, nakts) . Kopumā 1.4l



7 glāzes ūdens var papildināt ar citām ūdeni saturošu dzērienu: Zemes Kafija, Cocoa- pulveris, melnā tēja, Herbal-Tējas, zaļā tēja. Tie var būt pasniedz karstu vai aukstu. Dārzenus-sulas ir labi. Nav Augļu sulas, nē limonāde! Diētas 'lielākais

Nē! ir Fruktoze!

Katru nedēļu dienu ir jābūt tēmu: piemēram, Diena 1: **Dārzeni**;
Day2: **Mājputnu**; Day3: **zīdītāju**; Mid-nedēļā: **rāpuļu**; Day5: **Seafood**;
Nedēļa-end: **Rieksti, sēklas**; Jautra diena: **Kukaiņi** .

Brokastis ietilpst, Maize, medus, garšaugi, garšvielas, olu, sīpolu, ..

Early Snack ietver Maize, margarīns, Garšaugi, garšvielas, rīvētu sieru, sīpolu, ..

Pusdienas ietver ir iekļaut salāti, ...

Vēlu Snack ietver Augļu un vai Rieksti un vai ogas.



Vakariņas ietver **Dārzeni**, Dienas tēma ...

7 Foods, kas būtu ēst katru dienu: Sēnes (Sēņu) , graudi (Mieži lēcu, kukurūza, auzas, prosa, quinoa, rīsi, rudzi, sorgo, kvieši) , Hot čilli, sīpoli (Brūns, maurloki, ķiploku, zaļa, puravi, sarkana, pavasaris) , Pars- Ley, Sweet-Capsicum, dārzeni (spargēļi, pupas, brokoļi, burkāni, ziedkāposti, kāposti, ..). Diēta-No-Nr s: Izgatavots ēdināšanas, Genetic modificēta pārtika .. **Piezīme!** Pirms katras barības Jūs pielūdzat:

1 Dievs gaida dzirdēt no jums!

Paldies lūgšana

dārgs **1 GOD** , Radītājs skaistākajām Universe Paldies apgādei ar mani Daily dzērienu un pārtikas Living ar savu jaunāko zīņu

Es cenšas būt pelnījis barības katru dienu drīkstu saudzējuši mokošas slāpes un numbing bada sāpes



Jūsu visvairāk pazemīgs uzticīgs aizbildnis, aizbildnis (1st nosaukums)

Par Glory 1 GOD un labu Cilvēces

Izmantojiet šo lūgšanu pirms katras barības!



Kad barošanas **izvairīties** neveselīgs Barošana: Alkohols, Mākslīgais saldinātājs, fruktoze (**Glikoze, cukurs**) , Genetic modificētu pārtiku (**GM**) , Rūpniecības, pārtikas, ... **Taukains, sāļš, salds fast food**. Gāzētais dzēriens, kas satur: alkohols, kofeīns, Kola, nātrijs, saldinātāju!



Atpūtas ir nepieciešama izdzīvošanai un labu veselību. Galvenais Pārējais ir " **Gulēt**".

Miega beidzas ar ikdienas rutīnas. 1 stunda būtu pagājuši kopš barība un tīrīšanu. Worship " **Miega Lūgšana** ". Lai iegūtu mierīgu atdzīvināšanas gulēt guļamistabā jābūt pēc iespējas tumšākai. Ja netiks veiktas iekšējās un ārējās troksni ir obligāta. **Nakts Vakara zvans padara iespējamu. 'Shire'**

ievieš 'nakts komandanta stundu'.

1/3 no ikdienā tiek pavadīts guļus, daļu tas ietver guļ. Lai izdzīvot cilvēka ķermeņa vajadzībām miega! **7 stundas** vajadzētu darīt.

Ir priekšnoteikumi pirms guļus gulēt.

Tas būtu tumšs, tas būtu nakts. Lai iegūtu mierīgu atdzīvināšanas gulēt guļamistabā jābūt pēc iespējas tumšākai. **Ja netiks veiktas iekšējās un ārējās troksni, ir jābūt "Shire" jāievieš 'nakts komandanta stundu'.**

1 stunda būtu pagājis kopš pēdējās plūsmā. Tīrīt zobus un nomazgāt visu ķermeni pirms gulētiešanas. **Pielūgsme "Miega Lūgšana"**.

1 Dievs gaida dzirdēt no jums!

Gulēt lūgšana

dārgs 1 **GOD** , Radītājs skaistākajām Universe aizsargāt mani, kad es esmu visvairāk neaizsargātas Protect mani no problemātiskās un ļaunas domas Ļaujiet man būt mierīgs, ārstnieciskās un atdzīvinot miega neļaujiet jāuztraucas izjaukt manu sapņu un miega Ļaujiet man tikai atcerēties saldus sapņus par godu no 1 **GOD** un labu Cilvēces



Šī lūgšana tiek izmantota pirms došanās gulēt!



Vai dzeramā stikls (**Ne plastmasas**) piepilda ar 0.2l filtrētu ūdeni (**Nekas pievienots**) uz katra naktsгалdiņa. Katru vakaru pirms gulētiešanas likt stiklu naktsгалdiņa. **Piezīme!** Drink naktī katru reizi pēc tam, kad apmeklēja tualeti un kad kam sausā kakls, dzēriens atpūtas ceļoties no rīta.

Ir 1 Goldtone stikla trauks (**1 tikai dubultspēlēs**) satur augu izdomājums (**Aromāts Therapie**) uz loga pusē naktsгалdiņa !

Tas ir normāli, ja 2 pārguļot ar pārtraukumu, starp. Ja jūs piecelties (**Piemēram, lai dotos uz tualeti**) , Atgriežoties sēdēt uz gultas malas, dzert ūdeni. Vai šādus vingrinājumus (**Visi vingrinājumi tiek veikta sēžot uz gultas malas ceļgaliem plecu tālu viena no otras**) . Katru reizi, kad jūs piecelties darīt citu uzdevumu.

1. Uzdevums: Novietojiet plaukstām * no rokas pret ārpus ceļiem. Preses rokas ievedošo un ceļgaliem uz āru, turiet 7 sekundes (**Jūtat spriedzi rokām, kājām, plecu**) . Relax, veikt elpu, ne atkārto, iemalkot ūdeni, apgulties, gulēt labi. * variācija lietot dūres.

2. Izmantot: Veiciet dūres * novietot tos pret iekšpusē jūsu ceļgaliem. Preses dūrēm āru un ceļgaliem iekšu turēt 7 sekundes (**Jūs jūtaties spriedzi rokas, kājas, vēderu**) . Relax, veikt elpu, ne atkārto, iemalkot ūdeni, apgulties, gulēt labi. * variācija izmantot plakanas palmas.

3. Uzdevums: saliekt rokas (**90%**) krūšu līmenī, savukārt kreisās puses Up nodaļās liekšanas pirkstiem, pagrieziet labo roku uz leju locīšana pirkstiem. Interlock pirksti saspringts. Tagad velciet rokas pretējā virzienā, turiet 7 sekundes (**Jūs jūtaties spriedzi pirkstiem, rokas, krūtis**) . Relax, veikt elpu, ne atkārto, iemalkot ūdeni, apgulties, gulēt labi.

4. Izmantot: saliekt rokas (**90%**) krūšu līmenī pagrieziens pa kreisi roku paaugstinājuma nodaļās, nogriežieties pa labi roku dūrē. Vieta dūri uz rokām un nospiediet uz leju, tajā pašā laikā preses atvērtas rokas uz augšu, turiet 7 sekundes. Reverse, turiet 7 sekundes (**Jūs jūtaties spriedzi rokās, rokas, kakls, krūtis**) . Relax, elpu un malkot ūdens, apgulties, gulēt labi. Nav atkārtojas.

Cilvēki ar saspringta muguras pievienot šo vingrinājumu ar katru uzdevumu: Novietojiet rokas klēpī. Atlieciet atpakaļ galvu līkums toreiz rock priekšu, nezaudējot kontaktu ar ceļgaliem (**Jūs jūtaties spriedzi rokām, muguras, vēdera**) . Relax, veikt elpu, 7 atkārtos, iemalkot ūdeni, apgulties, gulēt labi.

Piezīme! Cilvēki, kuri sēž daudz laikā dienu laikā. Vai darīt 1 no visīpašākā laika mācībās, rotācijas kārtībā ik pēc 2 stundām.

Tā ir jūsu ķermenis! Paturiet to Fit!

No rīta pēc 7 stundām miega:

Piecelties, glāzi filtrētu ūdeni, iet tualetē, do "Daily-Fit (**Exerci- ses**) "Dievkalpojumu" Daily Lūgšana ", mazgāt seju, rokas, ir brokastis, get dressed. Pārbaudiet savu 'plānotāju ".

Tagad jūsu gatavs dzīves pieredzi.

Dodoties ārā valkāt, aizsargapģērbu un galvu, acs un kājām aizsardzība.

Ieturēšana miegs ir spīdzināšana! Spīdzināšana kā nopratināšanas instruments nav pieņemams. Spīdzinātāji ir atbildīgi: **JAUNKUNDZE R7**

Pieprasījuma trūkums ārējo troksni naktī (**Nakts komandantstunda**) ! Tā ir kopiena taisnība! Turētājbanka Guardian lietošana: CGNAs BS-1 (**Gultas standarts**) !

Nakts komandantstunda

Cilvēka ķermenis nav paredzēts nakts. Cilvēki ļaunprātīgi savu smadzeņu spēku radīt nakts dzīvesveidu. Šis dzīvesveids nav izdevīga labu veselību. Nakts komandantstunda ir nepieciešama labai veselībai.

A 7 stundas Nakts komandantstunda no 14-21 stundām (**22- 6 stundas, 24 stundu Pagan- clock**) ir obligāta. Par labu veselību, samazinot enerģijas pakalpojumu apjoma, samazinot piesārņojumu, aizsargātu savvaļas dzīvniekiem. Samazināšanās noziedzību, samazinot izmaksas valdībai, veicinot pavairošanu.

neviens darbi (**Viss ir slēgts**) atskaitāmās minimālo avārijas personiski. Nav enerģija ir jāizmanto, izņemot ārkārtas vai apkurei! 1 sabiedriskā ziņu radiostacija ir atļauts viss, citas izklaides ir izslēgts! Nē ražošana, biroja vai mazumtirgotājs ir darboties vai izmantot enerģiju!

Mājas var izmantot apkure (**Kleita silts**) , dzesēšanas (**Kleita gaisma**) galējā laika.



Nakts komandantstunda ir obligāta. Lai arī ir cilvēka ķermeņa un vietējo Habitat. Shire Īsteno nakts vakara zvans caur Shire Rehabili- ciju **JAUNKUNDZE R1** . Recidīvi tiek nodota Provinces rehabilitācijas **JAUNKUNDZE R3** .

Nakts vakara zvans uz saglabāt Planet Earth!

plānotājs specififikācijas

Rīkojums Lappušu un instrukcijas: Dienā: Regulāra, Lūgšana, Fit. Kontakti:
Ārkārtas, Adreses. lūgšanas: Plānot, plānotājs, Time

plānotājs * lapa ir sadalīta 2 kolonnās: 'Plan' / "Analīze" * **Piezīme!**
Weekly-Planner: 52 lapas tikai. Daily-plānotājs: 365 lapas tikai.

Pielikums Lappušu, instrukcijas:
Laiks: CG Klock, Nakts vakara zvans, CG Kalender, Fun-Day tēmas

Pasā-Planner: Tikai 1 lpp. Quattro-Planner: 1 lpp tikai

7Scrolls (Pārskats) , Karte, pasākumi

Plus! Tukšas lapas pierakstīt "Idejas".

Lietošana:

Fun-Day analizēt savu rīcību pret pašreizējo plānu un ievadiet plāni nākamajiem 6 dienas (**dienas 1-6**) .

Lietojot savu plānotāju darbā vai studiju neļaujiet 'Laiks' kontrolēt Tev! Laiks nav jāizmanto, lai steigā cilvēki. Cilvēka ķermenis nav

paredzētas steidzoties.

Neļaujiet Idejas aizmirsts vai pazaudēts. Katru dienu daudz idejām domāja off un ātri aizmirsis vai pazaudējis. Iemesls ir viņi, ja nav saglabāties, ierakstīto vai norakstīta. Labākais ir zaudējis!

Atmiņa ir neuzticami, ja runa ir saglabāt un kopjot jaunas idejas. Veikt notebook (Plānotājs) vai ierakstītājs ar jums, un tad, kad ideja attīstās, saglabāt to! Nedēļas failu jūsu idejas!

Sāciet ar sakot:

plānotājs lūgšana

dārgs 1 GOD , Radītājs skaistākajām Universe Help me plānot savu ikdienas rutīnas Es analizēt un pārskatīt savu plānu es mudinātu citus izmantot plānotāju Paldies, par manu Planner



Es cenšas izmantot to īstermiņa un ilgtermiņa plānošanas godam 1 GOD un labu cilvēces

Šī lūgšana lieto no rīta kopā ar "Daily Rutīnas"!



H ints

A 7 stundas Nakts komandantstunda no 14-21 stundām (22- 6 stundas, 24 stundu Pagan- clock) ir obligāta. Par labu veselību, samazinot enerģijas pakalpojumu apjoma, samazinot piesārņojumu un savvaļas aizsardzību. Samazināšanās noziedzību, samazinot izmaksas valdībai, veicinot pavairošanu.

Dodoties ārā, vienmēr jāvalkā piemērots aizsargapģērbs ' (nav mākslīgās šķiedras) . Aizsargāt (Acis, mati, āda, kājas) humanbody no klimata, slimību un piesārņojums. Ārpus kailums ir slikts!

Veicot ikdienas Fit izmantošanas commonsense par to, kā ātri, lai sasniegtu maksimālu atkārtoties. Izmantojot 1 dienu un ne nākamais nav izdevīga. Tā ir jūsu ķermeņa, saglabāt to fit!



Ikdiena aizbildnis aizbildnis kvalitātes dzīves aktivitātes!