

Kleines Programm für die totale Stabilität von Körper und Geist

Ich möchte mit Ihnen teilen, Ihnen dieses Programm geben, das Ihnen helfen kann, Ihr Potenzial auszuschöpfen. Aber bevor Sie anfangen, es zu lesen, möchte ich Sie daran erinnern, dass, wenn Sie eine jüngere Person sind, die körperlichen Aspekte dieses Programms und die Zeit, die Sie den körperlichen Aspekten widmen, für Sie als jüngere Person (14 oder älter) normalerweise viel höher sind als zum Beispiel eine Person, die über 50 Jahre alt ist... Andererseits, wenn Sie als Leser über 50 Jahre alt sind, werden Ihre Prioritäten und die Zeit, die Sie in die körperlichen Aspekte dieses Programms investieren, geringer sein.

Im Grunde wird dieses Gesamtprogramm allen zugute kommen... Aber Sie müssen gesunden Menschenverstand walten lassen, wenn Sie damit beginnen. Meistens, wenn Sie bisher sesshaft gelebt haben oder gerade sesshaft sind. Beginnen Sie bitte langsam mit nur 10-20-30% der wöchentlichen Übungen, die ich Ihnen empfehle. Um zu versuchen, 50-80% der Übungsmengen zu erreichen, empfehlen wir wöchentlich in 12 bis 15 Wochen (etwa drei Monate plus), wenn Sie eine gesunde Person sind.

Wenn Sie keine gesunde Person sind und gesundheitliche Probleme haben, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Wenn Sie also krank sind, machen Sie diese Übungen nicht, es sei denn, Ihr Arzt sieht es und empfiehlt es Ihnen.

Für alle gesunden Menschen, die in Form kommen und ein erfüllteres Privat-, Studenten- oder Berufsleben haben wollen, müssen sie mit den Morgengymnastik (beim Aufwachen) beginnen und sich nach und nach aufbauen. Sie können 2-3 Mal stärker und widerstandsfähiger werden, indem Sie diese Übungen 12 Monate (1 Jahr) lang machen. Also 2-3 Mal stärker als eine normal sitzende Person mit ähnlichem Geschlecht, Alter, Größe, Körperbau usw. bei Ihnen. Es ist machbar. Ich habe Übungen für Sie ausgewählt, die Ihnen helfen, in eine gute Gesamtform zu kommen, die Sie stärker, schneller, widerstandsfähiger macht und die Ihre Gesundheit im Allgemeinen steigert/stärkt.

Diese Übungen werden Sie also nicht zu einem Bodybuilder/Powerlifter-Typ machen... sie werden Ihnen tatsächlich helfen/ Sie eher zu einem alten Krieger/ Jäger machen... Wenn Sie das Programm respektieren. Sie werden insgesamt athletischer werden... und Sie werden in allem, was Sie tun, bessere überlegene Fähigkeiten haben (von Arbeit/ Studium... einschließlich Ihrer Virilität und Libido... Bewegung ist das beste Antidepressivum und Aphrodisiakum). Zusammenfassend Ihre gesamte Lebensqualität

wird steigen. Später, wenn Sie sich entscheiden, können Sie von sportlich zu massig wechseln... aber massig ist nicht die beste Form, in der Sie sein können. Verstehen Sie?

Bitte studieren und lesen Sie das Programm ohne weiteres, aber denken Sie daran, dass die Ergebnisse direkt proportional zu Ihrer Denkweise/ Konzentration/ Anstrengung (reale körperliche Aktion), Ihrem Engagement und Ihrem Verständnis des Programms sind, das Sie durchführen werden. Übung macht den Meister... Tun Sie es.

1. Flexibilität, (zunächst 5-10 Minuten) und Burpees/ Liegestützsprung 100-300 Wiederholungen täglich oder fast täglich, mit mindestens einem Tag pro Woche frei (investieren Sie morgens 15 bis 30 Minuten in diese Aktivität, es wird Ihr Leben verändern). Vorzugsweise in den ersten 10-20 bis max. 45 Minuten nach dem ersten Aufwachen. Je früher du sie nach dem Aufwachen machst, desto besser, und wenn möglich, öffne dein Fenster oder mache sie draußen an der frischen Luft. Diese Übungen starten und bereiten Ihren Körper auf alle Aktivitäten des restlichen Tages auf eine wachsame/konzentrierte Art vor (lassen Ihr Blut zirkulieren, versorgen Ihr Gehirn/ Ihren Körper mit Sauerstoff und stimulieren und gleichen Ihre Hormone aus, geben Ihnen mehr Energie usw.). Wenn Sie aufstehen, machen Sie diese morgendliche Routine, bevor Sie essen. Also, was auch immer Sie tun, essen Sie nichts vor Ihren Morgen-/Aufwachübungen... Danach können Sie duschen, essen usw., tun, was Sie tun müssen oder tun möchten.

Alle anderen Aktivitäten auf dieser Liste sind für Sie, damit Sie die Zeit und das Engagement dafür finden. Wenn Sie wollen. Aber wenn Sie sie nicht tun, erwarten Sie nicht, mit Ihrem Leben zu glücklich zu sein... denn die Realität ist einfach dies... Natur/ Evolution/ Schöpfung (ob Sie es mögen oder nicht) hat bereits das Rezept erstellt/ Anforderungen für Erfolg oder Misserfolg in uns/dir. In den letzten paar Millionen (Milliarden???) von Jahren... Ich hoffe, dass Sie jetzt beginnen werden, eines der größten Geheimnisse des Lebens/ der Natur zu verstehen (Führungskraft, GOTT..., das geht über das hinaus, was Sie glauben wollen oder nicht glauben wollen)... Das Geheimnis ist, die Belohnung und Bestrafung ist direkt in Sie und alles, was um Sie herum existiert (die Menschen, das System, die Natur, der Planet usw.) eingebaut... Sie werden Belohnungen erhalten und/oder Bestrafungen (fast automatisch, mehr als 90 % der Zeit) für alles, was Sie tun (richtig/falsch) und für alles, was Sie nicht tun (richtig/falsch).

Nichts ist umsonst, alles hat seinen Preis... Lesen Sie mehr meiner Artikel, und Sie werden mehr Informationen dazu sehen/ finden. Geben Sie vorerst Ihr Bestes, um Ihr Bestes (Mann oder Frau) zu sein, das Sie sein können... so viel Sie möchten.

Freier Wille? Auswahl? Du entscheidest...

Bitte lesen Sie weiter und Sie werden die meisten Dinge finden, die Sie versuchen müssen, wenn Sie glücklich werden und in Ihrem Leben erfüllt sein/sich fühlen wollen. Aber denken Sie daran, dass ich Ethik (nicht zu viel), Moral, Politik, Demokratie, Menschenrechte und andere notwendige Dinge, sagen wir mal, intellektueller/ spiritueller Natur, überhaupt nicht in diesem Programm behandelt habe... Aber wenn Sie einige meiner anderen lesen würden Artikel Ich werde einige meiner Meinungen zu diesen Themen erklären/ behandeln, falls Sie daran interessiert sind um zu wachsen/ entwickeln.

2. Kniebeugen 1000-2000 Wiederholungen aufgeteilt in zwei oder drei Sitzungen pro Woche.

3. Höhenverstellbare Schrittsprünge (stufenweise versuchen, um die maximale Höhe zu erreichen) 600-1000 Wiederholungen, aufgeteilt in 3-5 Sitzungen pro Woche.

4. Klimmzüge 600-1000 Wiederholungen aufgeteilt in 3-5 Sitzungen pro Woche.

5. Liegestütze 600-1000 Wiederholungen aufgeteilt in 3-5 Sitzungen pro Woche.

6. Bauchmuskelübungen 300-600 x 3 Sitzungen pro Woche (insgesamt 900-1800 Wiederholungen).

7. Laufen/ Radfahren (Geschwindigkeit & Widerstand) vorzugsweise mindestens 3 Sitzungen pro Woche.

8. Schwimmen/ Bootsrudern, Spielen am/ im Wasser,(Geschwindigkeit & Widerstand) vorzugsweise mindestens 3 Sitzungen pro Woche. Wenn möglich???

9. Normales Sexualleben, 2-3 Stunden/ mal die Woche für Erhaltung/ unterstützung, Liebe und Gesundheit...

10. Studium, Meditation, Kontemplation und [Gebete] (für diejenigen, die an Gott glauben) so viel wie möglich, mindestens 6 Stunden pro Woche. Wenn Sie nicht glauben... beten Sie nicht.

11. Verbringen/investieren Sie Zeit und Energie für Ihr Familienleben, in Frieden und Liebe, in Harmonie.

12. Verteidigung – die Kunst des Krieges, lerne und trainiere (spirituell, mental, körperlich). Wenn du Kampfsport/Selbstverteidigung betreibst, kannst du viele der anderen oben genannten Übungen in deinen Workouts machen... Kombiniere/ mische sie damit Hingabe und Kreativität.

13. Arbeite/versorge (oder studiere) für dich und deine Familie (lerne, übe deine Arbeit/ Beruf/ Fähigkeiten aus, werde besser, etc.) ohne anderen Menschen oder dir selbst zu schaden.

14. Unterhaltung/ Spaßzeit; Tanzen, Musik, Party, Kunst, Lesen, Reden, Spaß haben, Berge besteigen, was auch immer usw., ohne andere Menschen oder sich selbst zu verletzen.

15. Auszeit, ausruhen, entspannen... schlafen, träumen... sich selbst heilen. Erwache frisch und stark.

16. Sein und Werden, sich ganz fühlen (nicht fragmentarisch oder ohne Dualität/ Lügen in deinem Leben), lebendig sein und fühlen... die Lebensenergie innerhalb und außerhalb deines Selbst und der Natur/ des Lebens/Gott lieben. Liebe alles Leben... Schätze das Wunder der Natur/Universums/Kosmos, Allen Lebens...

Um die besten Ergebnisse zu erzielen, machen Sie alle Übungen auf natürliche Weise mit positivem Denken, Anstrengung, Handeln, gutem Schlaf, gutem Essen usw. und was auch immer Sie tun, nehmen Sie keine chemischen, künstlichen, industriellen Nahrungsergänzungsmittel oder Steroide... Behalten Sie Ihren Körper sauber und erlaube niemandem, dich genetisch zu verändern... Dein Körper und der Körper deiner Familie sind Heilig... Kämpfe für deine Rechte... Für deine Familienrechte und für alle, die du liebst.

Mach nichts auf eine mechanische Art und Weise... Versuche alles zu denken und zu studieren... Fühle und denke alles... durch und durch. Fordern Sie sich selbst heraus... Wenn Sie jünger sind, unter 30-40 Jahre alt, machen Sie mehr körperliche/intellektuelle Sachen und wenn Sie älter sind, konzentrieren Sie sich mehr auf die Familie/ Kinder, das intellektuelle/ spirituelle Leben. Sie können sogar 25-30% machen. Des körperlichen Programms... Aber jung oder alt, Sie müssen alles tun, Körper und Geist oder Geist und Körper zusammen ... Das Alter wird andere Prioritäten setzen, das ist alles... Seien Sie nicht faul... Seien Sie mutig... Und leben Sie Ihr Leben 100%. Verstehe? Akzeptiere die Realität und kämpfe für das, woran du glaubst. Wenn Sie... kämpfen und kämpfen müssen, um zu überleben, seien Sie frei (mit Verantwortung/ Ehrlichkeit/ Pflichten) und glücklich (in Ihrem Leben auf gesunde/ korrekte/ ehrliche/ positive Weise erfüllt) für sich selbst, für Ihre Familie, deine Freunde, für deine Gemeinschaft und so weiter... Den ganzen Weg nach oben, zu mehr als nur deinen egoistischen Bedürfnissen... Erhebe dich selbst ... über "Der Abgrund..."

„Der Abgrund“... Was ist das??? Sie mögen fragen... Hier ist meine Antwort... „Der Sündenfall“... von einem hohen MENSCHLICHEN Zustand zu einem niedrigeren materialistischen/ tierisch/ satanistischen Zustand... Jetzt wissen Sie es.

Oh! Ich hätte fast vergessen, Ihnen eine der wichtigsten Informationen zu nennen, die Sie von einer kleinen Person zu einer großen Person machen können... Vom kleinen Glück zu viel persönlicher Sauberkeit/gesunder Zufriedenheit/ Glück. Was ist es?

Das ist die Erfüllung/das Glück, das kommt, wenn man tief in sich selbst weiß, dass man etwas Gutes für jemand anderen getan hat... oder eine gute Sache, die größer ist als man selbst...

Es kommt von Großzügigkeit, Wohltätigkeit, es kommt vom Geben. Es kommt von der Überwindung des eigenen Egoismus (Ego/ Gier). Es ist ein Sieg des Guten gegen das Böse. Also, auf der höchsten Ebene der Güte ist deine eigene Großzügigkeit/ Empathie... Es kann sein, indem du deine Zeit/Arbeit/Kreation auf freiwilliger Weise anbietest oder indem du Hilfsbereitschaft/ Geld gibst.

Ich habe eine Warnung für Sie, auch wenn Sie Gutes tun wollen... Seien Sie vorsichtig, es gibt da draußen Menschen und Organisationen, die gute Menschen für ihre eigenen Interessen manipulieren und ausbeuten. Manchmal können ihre eigenen Interessen das genaue Gegenteil des hohen moralischen Standards sein, den sie beanspruchen. Normalerweise tun sie dies aus zwei Hauptgründen:

- 1) Einer der Gründe ist, Ihr Geld zu bekommen und Sie daran zu hindern, es einem wirklich guten Zweck zu geben, was normalerweise nicht in ihrem eigenen Interesse ist.
- 2) Dadurch neutralisieren sie Sie und Ihre Ressourcen, indem sie Sie beschäftigen und Ihre Ressourcen gegen Ihr bestes Interesse einsetzen.

Denken Sie daran, dass alles, was gegen die wahre Demokratie und gegen die universellen Menschenrechte getan wird, mit dem Geld/ den Ressourcen getan wird, die den Menschen genommen und gegen ihre eigenen Interessen verwendet werden. *Erinnere dich daran und vergiss es nie.*

Aber wenn Sie sorgfältig und mit Intelligenz wählen, werden Sie Wege finden, würdigen/ bedürftigen Menschen und/ oder guten Zwecken ehrlich zu helfen. Wenn es Ihnen also möglich ist, empfehle ich Ihnen, auf der Grundlage Ihrer eigenen Überzeugungen und Lebenserfahrung zu helfen, die Welt zu einem menschlicheren und besseren Ort zu machen. Viel Glück... Wenn Sie die Gelegenheit/Zeit haben, lesen Sie 15+1 LEITLINIEN VON MANN/FRAU (von mir)... dann werden Sie noch mehr von der Realität/ dem Leben verstehen.

Bis zum nächsten Mal, mit Respekt Robert Freemann.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website www.robert14689freemann.com

Meine E-Mail-Adresse: robert14689freemann@gmx.de
robert14689freemann@web.de
robert14689freemann@yahoo.com

*Manche Leute lesen und schlafen ein
Manche Leute lesen und stehen auf.*