



## Denbora triangelua

Guardian Guardian epe laburrean New Age denboraren kudeaketa: **CG Denbora triangelua** (CG erlojua, CG eguneroko errutina, Shire gaueko muga, lo egin)!



1 Jainkoahasiera eta amaiera neurtzeko denbora sortu!

### Denbora triangelua



Egunaren hasiera: 0 ordu **Eguntentia**  
**Goiz Eguna** 0-7 ordu bitartekoa da  
 7 ordu da **Egun erdia**  
**Berandu Eguna** 7-14 ordu bitartekoa da  
 14 ordu da **Ilunabarra**  
**Gaua** 14-21 ordu bitartekoa da

### CG Erlojua

**Zaintza Zaindariaren Erlojua** (CG erlojua) epe laburrerako (ordua) denboraren kudeaketa, gainerako erloju guztiak ordezkatzeko ditu. Egun batek 21 ordu ditu > ordu 1 21 minutu > 1 minutu 21 segundo > 1 segundo 21 keinu > 1 keinu 21 > 1 flash 21 klik! Egun batek 21 ordu ditu; 441 minutu; 9.261 segundo; 194.481 keinu; 4.084.101 flash; 85.7666.121 klik!

Erlojuak eta erlojuak 3 lerroko pantaila erabiltzen dute:

14 h 12 m 16 s **1. lerroa:** 14<sup>th</sup> ordu, 12 minutu, 16 segundo. **2.**

207 egun 4 dw **lerroa:** 207<sup>th</sup> urteko eguna, 4<sup>th</sup> asteeko eguna

Y 1 M 8 W 2 D 43. **lerroa:** 1. urtea - 8. hilabetea - 2. astea - 4. eguna edo

2. astearen erdialdean Jupiterren 1. urteko hilabetean

Izena emateko astea: **Eguna**

1. eguna	2. eguna	3. eguna	Aste erdian	5. eguna	<b>Asteburu</b>	Dibertsio Eguna
1 <sup>st</sup> Eguna	2 <sup>nd</sup> Eguna	3 <sup>rd</sup> Eguna	4 <sup>th</sup> Eguna	5 <sup>th</sup> Eguna	6 <sup>th</sup> Eguna	7 <sup>th</sup> Eguna
<b>Igandea*</b>	<b>astelehena*</b>	<b>asteartea*</b>	<b>asteazkena*</b>	<b>Osteguna*</b>	<b>ostirala*</b>	<b>Larunbata*</b>
						*egutegi paganoa

Kronometroak keinu, keinu eta klik denbora ere bistaratuko luke...CG Klock erlojuaren, erlojuaren eta kronometroaren arabera bistaratzen da. Eskatu zure erlojugileari 1 (21 orduko erlojua, erlojua, kronometroa,..).

O orduak urtero ezartzen dira Sunrise-ko gau laburrenaren ondoren. 73 egunean behin(5 aldiz urte)0 ordu berrezarri da(eguna aurreztea). Eguneko aurreztea beharrezkoa da egunsentitik ahalik eta gertuen egoteko. Egunsentian jaikitzea naturala eta osasungarria da.



### CG Eguneroko errutina

"Eguneroko errutina" ezinbestekoa da "2. betebeharra" betetzeko(Giza gorputza babestu) eta prest egon datozen erronkei aurre egiteko.Jaiki, edalontzi bat hartu ur iragazi arin hoztu, joan komunera, egin 'Daily Fit(ariketak)',gurtza 'Eguneko otoitza', aurpegia eta eskuak garbitu, gosaldtu, jantzi. Egiatzatu zure 'Planifikatzailea'.Orain prest zaude erronketarako. Egun ona izan, maiatza1 Jainkoabedeinkatu zaitut.Kanpora ateratzeko, jantzi beti babes-arropa egokia.

"Eguneroko errutina" batek garbitasuna eta "ni" ez ezik, zure menpeko beste pertsona eta izaki guztien elikadura barne hartzen ditu.Eskuak garbitu komuneko bisita bakoitzaren ondoren eta jaten aurretik. Garbitu aurpegia jario bakoitzaren aurretik.Hortzak garbitu eta oheratu aurretik gorputz osoa garbitu.



'Eguneroko errutina' batek ongia izatea eta gaiztoa zigortzea barne hartzen ditu.Ona izateak egitea dakar**Ausazko adeitasun-ekintzak**. Izan atsegina nirekin, zure inguruko jendearekin, komunitatearekin, beste izakiekin, habitatarekin...1 JainkoaAusazko adeitasuna maite du.Zigortu gaizkia erabiltzen duzun bakoitzean'**Legearen Manifestua**' gidari gisa.

## 1000 urteko 'Gaiztoa' amaitzen ari dira! **Izan ona!Kaiola gaiztoa!**

Saiatu 'Ezagutza bilatu, lortu eta aplikatzen', 'Ikasi eta irakatsi' egiten, 'Bizitzako esperientziak' transmititzen.Ikastea, irakastea Bizitza- esperientziak transmititzea ezinbestekoak dira erabilgarria izateko



**1 Jainkoa** bizitza atsegina.Jarduera hauek tokiko habitatarekin eta espezieen biziraupenarekin «harmonizatu» egiten laguntzen dute. Ezagutzak lortu eta aplikatzeak erantzuten laguntzen du**1 Jainkoaren** galderak Epai Egunean.

### Eguneroko sasoi(a)riketak)

Osasun on batek eguneroko ariketak eguneroko errutinaren parte dira.Goizero osatzen dira. Eguneroko ariketak areagotzen dira: ongizate osoa, odol-zirkulazioa, garun-jarduera, elikagaien digestioa, estaltzeko gogoa, giharren tonifikazioa, autoestimua, sistema immunearen estimulazioa.7 ariketa hauek dira: Bularra, Haize-errota, Atearen markoa, Dumbbell, Belaunikatua, Kakoa, Birakaria. 7 ariketa guztiak He, She eta errepikatzen dira.

Hasi 1 errepikapenarekin, handitu gehienez 21 arte. Erabili zentzua zein azkar iristeko gehienezko errepikapenak. Eguneroko errepikapenekin irautea onuragarria da. Egun batean 21 ariketa errepikatu eta hurrengoan ez ariketa egitea ez da onuragarria. Ariketak amaitu ondoren, zutik jarri, arnasa sakon hartu eta arnasa hartu gehienez 3 aldiz. Jarraitu zure eguneroko errutinarekin. **Ohar!** Ariketarik ez egitea gorputzarekiko erabateko gutxiespenaren, autoestimu baxuaren, alferkeriaren,... seinale da.

**Bularra** 1. ariketa: Zutik besoak horizontalean tolestuta lurrian hatz erpuruak bularrean ukituz. Mugitu besoak ahal den neurrian atzera (ez zapaldu). Ondoren, eraman besoak jatorrizko tolesturako posiziora. Errepikatu (21 gehienez)!

**Haize-errota** 2. ariketa: Altu zaitez, besoak alboetara luzatuta lurrera horizontalean (t forma). Fokatu zure ikuspegia zuzen puntu bakarrean. Hasi erlojuaren orratzen norantz biratzen (ezkerretik eskuinera). Ikusmen puntuan zentratuz gorputz birakaria galtzera behartzen zaituen arte. Jarrai ezazu berriro bideratzen ahalik eta lasterren. Jarraitu zorabiatzeraino bira eman edo 21 bira 1 st. Arnasa sakon emanez urrats batzuk zure burua sendotuz. **Ohar!** Gaixotasunetik hasiberria edo sendatzen hasten da 1 txanda handituz gehienez 21 bira arte. **Abisua**, zorabiatzen hastean gelditu beti.

**Atearen markoa** 3. ariketa: Zutik zutik irekitako atearen markoan, oinak aldakabazalera alde batera utzita, ukondoak gorantz makurtuta angelu zuzenarekin (90°, tridente forma). Sakatu ukondoak atearen markoaren alboetan omoplaten arteko tentsioa sentitu arte, eutsi (zenbatu 10), tentsioa askatu. Tentsioa askatu ondoren, arnasa sudurretik uniformeki birikak gehienez betez, eutsi (zenbaketa 3), gero poliki-poliki arnasa ahotik gehienez. Errepikapenik ez!

**Dumbbell** 4. ariketa: 1 dumbbell erabiltzen da He (4 kg), Bera (2 kg).

Ez erabili 2 dumbbells. Zutik zutik oinak aldakabazalera ukondoak alde batera utzita alboetan esku-ahurrak aurrera begira. Jaso dumbbell ezkerreko eskua ukondoa tolestuz arte



besaurrea angelu zuzenean dago (90°). Poliki-poliki estutu biceps, dumbbell altxatuz sorbalda eusteko (zenbaketa 3), gero, poliki-poliki jaitsi dumbbell hasierako posiziora, errepikatu (1-7). Aldatu eskuineko besoan, errepikatu (1-7).

**Belaunikatuta** 5. ariketa: Belaunikatu otoitz mat baten gainean gorputza tente, eskuak ipurmasailaren kontra tinko jarrita. Makurtu burua aurrera kokotsa bularra ukitu arte. Orain, poliki-poliki, burua atzera egin ahal den neurrian, aldi berean makurtu ahal den neurrian eskuak ipurmasailean tinko mantenduz. Errepikatu (21 gehienez)!

**Amua** 6. ariketa: Otoitz alfonbra batean (hotzetik babestu) etzan zaitez bizkarrean, besoak luzatuta ahurrak gorputzaren kontra. Orain poliki-poliki makurtu burua

aurrerabesoak luzatuta ahurrak gorputzaren kontra. Orain poliki-poliki makurtu burua aurrera kokotsa bularrean ukitu arte, aldi berean altxatu hankak, belaunak zuzen, bertikalak(90°)eutsi(zenbaketa 3),gero poliki-poliki itzuli(burua, hankak) hasierara.**Errepikatu(21 gehienez)!**

**Birakaria**E7. ariketa:Otoitz alfonbra batean(hotzetik babestu)etzan zaitez bizkarrean, besoak luzatuta ahurrak behera.Orain tolestuta belaunak orpoak ipurmasailean ukitzen. Palmondoak tinko mantentzea mat gainean belaunak eskuinera biratu mat ukitu arte. Ondoren, biratu belaunak ezkerresterilla ukituz.**Errepikatu eskuineko eta ezkerreko biraka ezkerreko biraketa bakoitza zenbatuta. Egin 21!**

## 1 Jainkoa zure berri izateko zain dago!

### Egunerootoitz

Maitea**1 Jainkoa**, Unibertso ederrenaren sortzailea  
Lagun iezadazu garbi, errukitsu eta umil izaten**7**  
Gida gisa korritzen du:

Zure sorkuntzak babestuko ditut eta Gaizkia zigortuko dut.

Altxatu bidegabeko eraso, kaltetuen, ahul eta behartsuen alde.

Aldarrikatu: 1 Jainkoa, 1 Fedea, 1 Eliza, Unibertsoaren Zaindariaik  
Eskerrik asko gaurgatik  
Zure zaindari leial xumeena (1<sup>st</sup>izena) For the Glory of**1**  
**Jainkoa**eta Gizadiaren Ongia

Otoitz hau eguneroko errutinaren zati bat erabiltzen da, bakarrik edo taldean nahi duzun tokian. CG Bilera guztietan errezitatua.



### Eguneroko elikadura

Egunero izan behar da, ura edangarria da.Ura freskoa da, iragazi, edan abeira(0,2 l)7 times(goizean, gosaria, askaria, bazkaria, askaria, afaria, gaua).Guztira 1,4 l.



7 edalontzi uretan beste edari batzuekin osa daitezke:Ehotutako kafea, kakao hautsa, tea(beltza, berdea, belarra). Hauek beroa edo hotza zerbitzatzen dira. Barazki zukuak onak dira. Ez fruta zukurik, ez limonadarik! Dietak handienak**EzdaFruktosa!**



Asteko egun bakoitzak gai bat du:

1. eguna:Barazkiak;2. eguna:Hegaztiak;3. eguna:Ugaztuna; Aste erdian:

narrastia;5. eguna:Itsaskiak;Asteburu:Fruitu lehorrak, Haziak; Egun

dibertigarria:Intsektuak.

Janaria egunean 5 aldiz: 'Gosaria, merienda goiztiarra, bazkaria, merienda berandu, afaria'.

Goizean, gosaria barne hartzen du, Ogia, eztia, belarrak, espeziak, arrautza, tipula,...

Early Snack-ak barne hartzen ditu, Ogia, margarina, belarrak, espeziak, gazta birrindua, tipula,...

Bazkaria barne hartzen du, Entsalada,...

Late Snack-ak barne hartzen ditu, Fruta eta edo Fruitu lehorrak eta edo baia. Afaria barne hartzen du, Barazkiak, Egunaren gaia,...



Egunero jan behar diren 7 elikagai: Onddoak (perretxikoak), aleak (garagar dilista, artoa, oloa, artatxikia, kinoa, arroza, zekalea, sorgoa, garia), pipermin beroa, tipula (marroia, tipulina, baratxuria, berdea, porrua, gorria, udaberria), Perrexila, Capsicum gozoa, Barazkiak (zainzuriak, babarrunak, brokolia, azenarioak, azalorea, kimuak, ...). Gozatu elikadura osasuntsua! Jan aurretik dator Eskerrik asko!

## 1 Jainkoa zure berri izateko zain dago!

### Eskerrik asko oitza

Maitea **1 Jainkoa**, Unibertso ederrenaren sortzailea

Eskerrik asko Eguneroko edaria eta janaria

bizitzeagatik zure azken mezuarekin

Egunero elikadura merezi izaten ahalegintzen naiz Egarri

lazgarria eta gose minak salba nazaten Zure zaindari leial

xumeena (1<sup>st</sup> izena) For the Glory of **1 Jainkoa** eta

Gizadiaren Ongia



Erabili oitza hau jarri bakoitzaren aurretik!



**Saihestu** elikadura ez osasungarria: Alkohola, edulkoratzaile artifiziala, fruktosa (glukosa, azukrea), Genetikoki eraldatutako elikagaiak (GM), elikagai manufakturuak. Janari azkarra koipetsua, gazia eta gozoa. Edari karbonatuak dituena: alkohola, kafeina, kola, sodioa, edulkoratzailea!



Eguneko Planifikatzailea

## Zehaztapenak

Orrialdeen ordena, argibideak: Egunero: Errutina, Oitza, Sasoia. Kontaktua:

Larrialdia, Helbideak. Oitza: Plangintza, Planifikatzailea, Denbora

Antolatzailea \* orrialdea 2 zutabetan banatuta dago: 'Plana' / 'Aztertu'

\* Asteko planifikatzailea: 52 orrialde bakarrik. Eguneko planifikatzailea: 365 orrialde

bakarrik. Orrialdeen eranskina, argibideak:

Ordua: CG Clock, Shire Night Curfew, CG Calendar, Fun Day gaiak Pazkoa-  
Antolatzailea: Orrialde bakarra. Quattro Planner: Orrialde bakarra

7 korrituak (Ikuspegi orokorra), Mapa, Neurriak

Gainera! Orrialde hutsak 'Ideiak' idazteko.

Erabilera

Fun Day aztertu zure ekintzak egungo planarekin eta idatzi datozen 6 egunetarako planak (1-6 egunak).

Zure Planner lanean edo ikasketetan erabiltzen duzunean ez utzi 'Denborak' kontrolatzen zaituena! Denbora ez da jendea presaka egiteko erabili behar. Giza gorputza ez dago presaka egiteko diseinatuta.

Ez utzi Ideiak ahaztu edo galdu. Egunero ideia asko pentsatu eta azkar ahazten edo galtzen dira. Arrazoa kontserbatu, erregistratu edo idatzi gabe egon ez direla da. Onenak galdu dira!

Memoria ez da fidagarria ideia berriak gorde eta elikatzeko orduan. Eraman koaderno bat (planifikatzailea) edo grabagailua zurekin eta ideia bat garatzen denean, gorde ezazu! Astero aurkeztu zure ideiak!

## 1 Jainkoa zure berri izateko zain dago!

### Antolatzailea otoitza

Maitea **1 Jainkoa**, Unibertso ederrenaren sortzailea Lagun  
iezadazu nire egunerokoa planifikatzen

Nire plana aztertu eta berrikusiko dut. Beste batzuk

Planifikatzailea erabiltzera animatuko ditut. Eskerrik

asko, nire Plangintzagatik

Epe labur eta luzerako plangintzarako erabiltzen saiatzen

naiz For the Glory of **1 Jainkoa** eta gizadiaren ona



Otoitz hau 'Eguneroko errutina'-ko goizeko zatian erabiltzen da!



### Lo egin

Atsedena behar da bizirauteko eta osasun ona izateko. Gainerako nagusia 'Lo' da.

Eguneroko errutinari amaiera ematen dio. Egunerokoaren 1/3 etzanda pasatzen da, honen zati bat lo egitea dakar. Giza gorputz batek lo egin behar du bizirauteko! 7 ordu egin beharko lirateke. Lo ezak heriotzara eramaten du, baina depresioaren eta eromenaren ondorioz oso mingarria igaro ondoren.

Lo lasaia biziberritzeko logela ahalik eta ilunena da. Barneko eta kanpoko zaratarik ez egotea ezinbestekoa da. Gaueko mugak hori egiten du

posible. '**Konderria**' 'Gaueko muga' ezarri.

Lo egiteko etzan aurretik ezinbesteko baldintzak daude.

Elikatu eta garbitu zenetik ordu 1 igaro behar zen. Hortzak garbitu eta oheratu aurretik gorputz osoa garbitu. 'Loaren otoitza' gurtu.

## 1 Jainkoa zure berri izateko zain dago!

### Lo egin Otoitza

Maitea **1 Jainkoa**, Unibertso ederrenaren sortzailea

Babes nazazu zaugarriena naizenean

Babestu nazazu pentsamendu gaizto asaldagarrietatik

Utzi iezadazu lo lasaigarria, sendagarria eta

biziberritzailea Ez utzi kezka nire ametsak eten eta lo

egin Utzidazu amets gozoak bakarrik gogoratzen

Aintzarako **1 Jainkoa** eta Gizadiaren Ongia



Otoitz hau lotara joan aurretik erabiltzen da!



Edateko edalontzia hartu (**plastikorik gabe**) 0,2 l iragazitako urez beteta (**ez dago ezer gehitu**) gau-mahai bakoitzean. Gauero oheratu aurretik jarri beira gau-mahaian. **Ohar!** Edan gauez komun batera joan eta gero eta eztarria lehorra duzunean, atsedean hartu goizean jaikitzean.

Izan urre koloreko beirazko ontzi bat (**1 bikoitzerako bakarrik**) belar koncoction dauka (**aroma terapia**) leiho alboko gau-mahaian!

Normala da 2 lo egitea tarteko atsedenearekin. Jaiki behar al zara (**komunera joateko..**), itzultzean eseri ohearen ertzean, edan ura. Egin ondorengo ariketak (**Ariketa guztiak ohearen ertzean eserita dauden bitartean egiten dira, belaunak sorbalda oso ondo banatuta**). Jaikitzen zaren bakoitzean ariketa ezberdin bat egin.

**1st Ariketa:** Jarri palmondoak \*zure eskuak zure belaunen kanpoaldearen kontra. Sakatu eskuak barrurantz eta belaunak kanporantz, eutsi 7 segundo (**tentsioa sentitzen duzu besoetan, hanketan, sorbaldan**). Erlaxatu, arnasa hartu, errepikatu gabe, ura trago, etzan, ondo lo egin. \*aldakuntza erabili ukabilak.

**2nd Ariketa:** Egin ukabilak \*jarri itzazu belaunen barrualdearen kontra. Sakatu ukabilak kanpora eta belaunak barrurantz, eutsi 7 segundo (**Tentsioa sentitzen duzu besoetan, hanketan, sabelean**). Erlaxatu, arnasa hartu, errepikatu gabe, ura trago, etzan, ondo lo egin. \*aldakuntza palmondo lauak erabili.

**3rdAriketa:**Tolestu besoak(%90)bularraren mailan ezkerreko eskua gorantz biratu behatzak tolestuz, eskuineko eskua beherantz behatzak okertuz. Behatzak estutu. Orain tira eskuak kontrako norabidean, eutsi 7 segundo(Hatzetan, besoetan, bularrean tentsioa sentitzen duzu).Erlaxatu, arnasa hartu, errepikatu gabe, ura trago, etzan, ondo lo egin.

**4. ariketa:**Tolestu besoak(%90)bularraren mailan ezkerreko eskua gorantz biratu, eskuineko eskua ukabila. Jarri ukabila eskuan eta sakatu behera, aldi berean, sakatu eskua irekita gorantz, eutsi 7 segundo. Alderantziz, eutsi 7 segundo (Eskuetan, besoetan, lepoan, bularrean tentsioa sentitzen duzu).Erlaxatu, arnasa hartu eta ur zurrutada, etzan, ondo lo egin.Errepikapenik ez.

Bizkarra tentsioa duten pertsonak ariketa hau gehitzen diote ariketa bakoitzean:Jarri eskuak belauetan. Makurtu burua atzerantz makurtu atzera eta aurrerantz kulunkatu belauenkin kontaktua galdu gabe(Tentsioa sentitzen duzu besoetan, bizkarrean, sabelean).Erlaxatu, arnasa hartu, 7 errepika, ura trago, etzan, ondo lo egin.

**Ohar!**Egunez asko esertzen den jendea.2 orduz behin gaueko ariketa bat txandaka egin behar da.

**Goizean 7 ordu lo egin ondoren:**

Jaiki, iragazitako ur baso bat hartu, joan komunera, egin 'Daily Fit(ariketak)', 'Eguneroko otoitza' gurtu, aurpegia garbitu, eskuak, gosaldtu, jantzi. Egiaztatu zure 'Antolatzailea'. Orain prest zaude bizitzako esperientziatarako.Kanpora irteten denean, jantzi babesleak eta burua, begiak eta oinak babestea.

Loari eustea tortura da!Tortura galdeketa tresna gisa ez da onargarria.

Torturataleek erantzukizuna dute:**ANDEREAR7**

Zaintzaileen erabilera: CG NAK(New Age estandarra)BS-1(ohe estandarra)!Gauetz kanpoko zaratarik ez izatea eskatu(gaueko muga)!

## Gaueko muga

Giza gorputza ez zen gauekoa izateko diseinatuta.Gizakiok beren garun-ahalmena gaizki erabili zuten gaueko bizimodua sortzeko. Bizimodu hau ez da onuragarria osasunerako.Gaueko muga behar da osasun ona izateko.

7 orduko gaueko muga 14-21 orduetatik\*derrigorrezkoa da.Osasun ona lortzeko, energia-kontsumoa murriztea, kutsadura murriztea, fauna babestea.Krimenaren murrizketa, gobernuaren kostua murriztea, biderkatzea sustatuz. \*(22-6 ordu, 24 orduko erloju paganoa)

Inork ez du lan egiten(dena itxita dago)gutxieneko larrialdi pertsonala izan ezik. Ez da energiari erabiltzen larrialdietarako edo berogailuetarako izan ezik!Albiste publikoko irratikate bat onartzen da gainerako entretenimendu guztiak desaktibatuta daude! Fabrikaziorik, bulegorik edo dendaririk ez du energiari erabili edo erabili behar!Etxeek erabil dezakete



berokuntza(jantzi bero-bero), hoztea(jantzi argia)muturreko egurdian.

Gaueko muga derrigorrezkoa da.Giza gorputzaren eta tokiko habitataren ongizaterako.Shire batek gaueko muga ezartzen du Shire Rehabilitation bidez **ANDEREAR1**. Errepikapenak Foru Errehabilitaziora joaten dira**ANDEREAR3**.



Gaueko muga tosalbatu Lurra planeta!

**AS it is Written It Shall Be**

**1 GOD**



**1 FAITH**



**1 Church**

**Universe  
Custodian  
Guardians**

**Law-Giver Manifest**