

# Elementos esenciais



## Índice

### Básico:

Oracións diarias, rutina diaria, CG Kalender, axuste diario, temas de diversión, descrición xeral de 7 desprazamentos, responsabilidade, triángulo temporal, votación, protección.

### Conceptos CG

Sen conceptos de violencia, concepto de Xustiza. Sen conceptos de lucro(CROn), conceptos económicos, Cadea do mal. Medio ambiente(Verde) conceptos, Cadea de supervivencia. Xestión do tempo(NA.tm.)

Pola gloria de 1 DEUS e o ben da humanidade.



## 1 DEUS está esperando para escoitar de ti.

### Diario Oración

querido **1 DEUS**, Creador do universo máis fermoso  
Axúdame a ser limpo, compasivo e humilde Usando o **7**  
Pergamiños como guía:  
Protexerei as túas creacións e castigaré o mal.



Deféndese polos atacados inxustamente, desfavorecidos,  
débiles e necesitados

Proclamar:

1DIEU, 1FIDA, 1 Igrexa, Universo Custodian Guardians

Grazas por hoxe

O teu gardián-gardián fiel máis humilde (**1<sup>st</sup> nome**)

Para a Gloria de **1 DEUS** e o Ben da Humanidade

Esta oración úsase todos os días nunha rutina diaria, só ou en grupo en calquera lugar que queiras, fronte aos soles soltos cos ollos pechados. Recitado no Encontro.



### Grazas Oración

querido **1 DEUS**, Creador do universo máis fermoso.  
Grazas por subministrarme comida e bebida diarias  
Vivindo pola túa última mensaxe  
Procuro estar a merecer un alimento todos os días  
Que me aforren agonizantes Sede e adormecemento Dores de  
fame O teu máis humilde fiel custodio-gardián (**1<sup>st</sup> nome**)  
Para a Gloria de **1 DEUS** e o Ben da Humanidade



Use esta oración antes de cada feed.



Todos os días da semana ten que ter un tema de cea:

Día 1: Legumes; Día 2: Aves de curral; Día 3: Mamífero;

Media semana: Réptil; Día 5: Marisco;

Fin de semana: Nuts, Sementes; Día de diversión: Insectos.



## Rutina diaria

**A** 'A rutina diaria "é esencial para cumprir a" Obriga 2 (**Protexe o corpo humano**)'e estar preparado para afrontar os próximos retos. Levántate, toma un vaso de auga filtrada lixeiramente arrefriada, vai ao baño, fai 'Daily Fit' (**exercicios**), culto 'Oración diaria', lave a cara e as mans, almorza, vístese. Comprobe o seu "Planificador".**Agora estás listo para os retos. "Teña un bo día, maio 1 DEUS Saúde**'.

**A** 'A rutina diaria inclúe a limpeza e a alimentación non só do "eu" senón de todas as demais persoas e criaturas que dependan de ti. Lave as mans despois de cada visita ao baño e antes de cada comida. Lavar a cara antes de cada comida. Lavar os dentes e lavar todo o corpo antes de deitarse.**Alimentar 5 veces ao día: "Almorzo, merenda, Xantar, merenda, Cea". Ten un vaso de auga filtrada lixeiramente arrefriada con cada alimentación.**

**Nota!** Antes de cada feed que adoras: **Oración de grazas**

Todos os días da semana ten que ter un tema de comida: por exemplo Día 1: **Vexetais**; Día 2: **Aves de curral**; Día 3: **Mamífero**; Mediados-semana: **Réptil**; Día 5: **Marisco**; Semana-fín: **Nuts & Seeds**; Día de diversión: **Insectos**.

Cando se alimenta **evitar** Alimentación pouco saudable: Alcohol, edulcorante artificial, frutosa (**glicosa, azucre**), Alimentos xenéticamente modificados (**GM**), Alimentos manufacturados, ... Comida rápida graxa, salgada e doce. Bebida carbonatada que contén: alcohol, cafeína, cola, sodio, edulcorante.



**A** 'A rutina diaria inclúe ser bo e castigar o mal. Ser bo implica facer "**Actos de amabilidade aleatorios**". Sexa amable con min, coa xente que o rodea, coa comunidade, outras criaturas, o hábitat ...**1 DEUS** adora os actos de bondade aleatorios. Punish Evil sempre que use o '**Manifesto do Dador da Lei**' como guía.

Hai miles de anos de "Mal" que están a rematar. **Ser bo! Cage Evil!**

**Endeavor** a "Buscar, gañar e aplicar coñecemento", "**Aprende e ensina**", transmita "Experiencias de vida". Aprender, ensinar a transmitir experiencias vitais son esenciais para unha utilidade **1 DEUS** vida agradable. Estas actividades axudan a "harmonizar" co hábitat local e a supervivencia das especies. Procurar gañar e aplicar coñecemento axuda a responder **1 DEUS** preguntas do día do xuízo.

O descanso é necesario para sobrevivir e ter unha boa saúde. O resto principal é '**Durme**'. O sono remata unha rutina diaria. Debería transcorrer 1 hora desde a alimentación e a limpeza. Adoración '**Oración do sono**'. Para conseguir un sono revitalizante e relaxante, o cuarto debe ser o máis escuro posible. A ausencia de ruído interno e externo é imprescindible. O toque de queda nocturno fai isto posible. '**Comarca**'implementar' toque de queda nocturno '.

## H ints

Un toque de queda nocturno de 7 horas de 14 a 21 horas (22- 6 horas, 24 horas **Paganlock**) é obrigatorio. Para unha boa saúde, redución do consumo de enerxía, redución da contaminación e protección da vida salvaxe. Redución da criminalidade, redución de custos para o goberno, fomento da multiplicación.

Cando saias fóra, leva sempre "roupa de protección" adecuada (**sen fibras artificiais**). Protexer (**ollos, pelo, pel, pés**) o corpo humano polo clima, enfermidades e contaminación. O espido fóra é unha basura!

Ao facer Daily Fit, utilice o sentido común sobre a rapidez coa que se alcanza o máximo de repeticións. Facer exercicio 1 día e non o seguinte non é beneficioso. É o teu corpo, mantelo en forma.



Cando uses o teu Planificador no traballo ou no estudo, non deixes que o "Tempo" te controle. Non se emprega o tempo para dar présa á xente. O corpo humano non está deseñado para apresurarse.

Non deixes que as ideas se esquecen nin se perdan. Todos os días pénsanse moitas ideas e esquécese ou pérdense rapidamente. A razón é que non se conservaron, non se rexistraron nin se anotaron. ¡Os mellores pérdense!

A memoria non é fiable á hora de preservar e nutrir novas ideas. Levar un caderno (**planificador**) ou gravadora contigo e cando se desenvolva unha idea, consérvaa. Arquiva semanalmente as túas ideas.

Revisa as túas ideas. Mentres repasas as túas ideas (**cada 4 semanas é bo**). Algúns non terán valor. Non pagan a pena colgarse. Descartalos. Algunhas ideas parecen útiles agora ou noutras datas posteriores. Manteña estes, arquíveos: "Activo" ou "Máis tarde". Agora tome o ficheiro "Activo".

Escolle unha idea! Agora faga medrar esta idea. Pénsao. Vincula a idea a ideas relacionadas. Investiga, tenta atopar calquera cousa similar ou compatible con esta idea. Investiga todos os ángulos, posibilidades. Cando pensas que a túa idea está lista para ser aplicada. Faino. Recibe comentarios, afina a idea.

## Custodio Gardián Kalender

### 1. Mes estrela

W 1	1 C.	2	3	4	5	6	7 F	W 1	1	2	3	4	5	6	7 C.
W 2	1	2	3	4	5	6	7 F	W 2	1	2	3	4	5	6	7 F
W 3	1	2	3	4	5	6	7 C.	W 3	1	2	3	4	5	6	7 F
W 4	1	2	3	4	5	6	7 F	W 4	1	2	3	4	5	6	7 M

### 2. Sol-mes

### 3. Mercurio-mes

W 1	1	2	3	4	5	6	7 C.	W 1	1	2	3	4	5	6	7 C.
W 2	1	2	3	4	5	6	7 F	W 2	1	2	3	4	5	6	7 S
W 3	1	2	3	4	5	6	7 F	W 3	1	2	3	4	5	6	7 F
W 4	1	2	3	4	5	6	7 M	W 4	1	2	3	4	5	6	7 F

### 4. Venus-mes

### 5. Mes da Terra

W 1	1	2	3	4	5	6	7 C.	W 1	1	2	3	4	5	6	7 C.
W 2	1	2	3	4	5	6	7 F	W 2	1	2	3	4	5	6	7 S
W 3	1	2	3	4	5	6	7 C.	W 3	1	2	3	4	5	6	7 F
W 4	1	2	3	4	5	6	7 F	W 4	1	2	3	4	5	6	7 F

### 6. Lúa-mes

### 7. Marte-mes

W 1	1	2	3	4	5	6	7 C.	W 1	1	2	3	4	5	6	7 C.
W 2	1	2	3	4	5	6	7 F	W 2	1	2	3	4	5	6	7 S
W 3	1	2	3	4	5	6	7 C.	W 3	1	2	3	4	5	6	7 F
W 4	1	2	3	4	5	6	7 F	W 4	1	2	3	4	5	6	7 F

### 8. Mes de Xúpiter

### 9. Mes de Saturno

W 1	1	2	3	4	5	6	7 C.	W 1	1	2	3	4	5	6	7 C.
W 2	1	2	3	4	5	6	7 F	W 2	1	2	3	4	5	6	7 S
W 3	1	2	3	4	5	6	7 C.	W 3	1	2	3	4	5	6	7 F
W 4	1	2	3	4	5	6	7 F	W 4	1	2	3	4	5	6	7 F

### 10. Urano-mes

### 11. Mes de Neptuno

W 1	1	2	3	4	5	6	7 C.	W 1	1	2	3	4	5	6	7 C.
W 2	1	2	3	4	5	6	7 F	W 2	1	2	3	4	5	6	7 F
W 3	1	2	3	4	5	6	7 C.	W 3	1	2	3	4	5	6	7 C.
W 4	1	2	3	4	5	6	7 F	W 4	1	2	3	4	5	6	7 F

### 12. Plutón-mes

### 13. Mes solar

W 1	1	2	3	4	5	6	7 C.	1 Pascua
W 2	1	2	3	4	5	6	7 F	Quattro-anos
W 3	1	2	3	4	5	6	7 C.	1 2 Quattro-Pascua
W 4	1	2	3	4	5	6	7 F	

### 14. Mes de Pascua

## **Axuste diario** (exercicios)

Os exercicios diarios que unha boa saúde debe formar parte da rutina diaria. Complétanse todas as mañás. Os exercicios diarios aumentan: benestar integral, circulación sanguínea, actividade cerebral, dixestión de alimentos, matingurge, tonificación muscular, autoestima, estimulación do sistema inmunitario. Os 7 exercicios son: Peito, Muíño de vento, marco da porta, mancuerna, axeonllado, gancho, xiratorio. Os 7 exercicios son para EL, ELA repítense.

Comeza con 1 repetición, aumenta ata un máximo de 21. Use o sentido común sobre a rapidez con que se alcanza o máximo de repeticións. Persistir con repeticións diarias é beneficioso. Exercitar 21 repeticións 1 día e non facer exercicio o seguinte non é beneficioso. Despois de rematar os exercicios erguerse e respirar profundamente e despois expira ao máximo. Faino 3 veces. Continúa coa túa rutina diaria. **Nota ! Non facer exercicio é un sinal de total desprezo cara ao corpo, baixa autoestima, preguiza ...**

**Peito Exercicio 1:** Póñase alto, os brazos dobrados horizontalmente cara ao chan (tshape) os polgares tocando o peito. Move os brazos cara atrás o máis lonxe posible (non encaixe). A continuación, move os brazos á posición dobrada orixinal. **Repita (21 máx.) !**

**Muíño de vento Exercicio 2:** Póñase alto, cos brazos estendidos lateralmente cara ao chan (forma de t). Centra a túa visión nun só punto cara adiante. Comeza a xirar no sentido horario (de esquerda a dereita). Centrarse no punto de visión ata que o corpo que xira obriga a perdelo. Sigue xirando a nova concentración canto antes. Sigue xirando ata o mareo ou 21 xiros o que chegue primeiro. Respira profundamente camiñando uns pasos para estabilizarte. **Nota!** O principiante ou a recuperarse da enfermidade comeza cun 1 xiro aumentando a 21 xiros como máximo.

**Aviso, parar sempre cando comeza a marearse.**

**Cadro da porta Exercicio 3:** Colócase erguido no marco da porta aberta cos pés anchos dos cóbados separados os cóbados dobre cara arriba en ángulo recto (90 °, forma de tridente). Prema os cóbados contra os lados do marco da porta ata que sinta a tensión entre os omóplatos, manteña (conta 10), solta a tensión. Despois de liberar a tensión inhala polo nariz enchendo uniformemente os pulmóns ao máximo, manténeo (conta 3), despois expira lentamente pola boca ata o máximo.

**Pesas Exercicio 4:** 1 mancuerna úsase HE (4 kg), ELA (2 kg). **Non use 2 mancuernas.** Mantéñase erguido cos pés ao ancho da cadeira cos cóbados cara aos lados das palmas cara adiante. Coller mancuerna coa man esquerda

dobrando o cóbado ata que o antebrazo estea en ángulo recto (90 °)  
Presione lentamente o bíceps e levante a mancuerna cara á agarre do ombreiro (conta 3), logo baixa lentamente a mancuerna ata a posición inicial, **repetir** (1-7). Cambia ao brazo dereito, **repetir** (1-7).



**Axeonllado** Exercício 5: Axeonllarse nun corpo erguido erecto, coas mans ben colocadas contra o glúteo. Inclina a cabeza cara adiante ata que o queixo toca o peito. Agora inclínase lentamente a cabeza cara atrás ata o que vai, ao mesmo tempo inclínese cara atrás o máximo posible mantendo as mans firmes nas nádegas. **Repita (21 máx.) !**

**Gancho** Exercício 6: Sobre un prayermat (protexer do frío) déitase de costas, cos brazos estendidos coas palmas das mans contra o corpo. Agora inclina lentamente a cabeza cara adianteos brazos estendidos as palmas das mans contra o corpo. Agora inclínase lentamente a cabeza cara adiante ata que o queixo toca o peito ao mesmo tempo que levante as pernas, os xeonllos rectos e verticais(90 °) aguantar (conta 3), despois volve lentamente (cabeza, pernas) ao comezo. **Repita (21 máx.) !**

**Xiratorio** Exercício 7: Sobre un prayermat (protexer do frío) déitase de costas, cos brazos estendidos coas palmas das mans. Agora os xeonllos dobrados tacóns tocando nádegas. Manter as palmas firmes nos xeonllos xiratorios cara á dereita ata que toquen a alfombra. A continuación, xira os xeonllos cara á esquerda tocando a alfombra. Repita o xiro dereito e esquerdo contando cada xiro esquerdo. **Fai 21!**

Despois de completar o axuste diario. Tomar un vaso(0,2 l) de auga filtrada lixeiramente arrefriada.

## Exercicios nocturnos

É normal ter dúas durmidas cunha pausa polo medio. Se te levantes (ir ao baño ...), ao volver sentar ao bordo da cama, beber auga e facer un dos exercicios seguintes (Todos os exercicios están feitos sentados no borde da cama, os xeonllos separados polos ombreiros). Cada vez que te levantes fai un exercicio diferente.

**1o exercicio:** Coloca as palmas\* das mans contra o exterior dos xeonllos. Preme as mans cara a dentro, os xeonllos cara a fóra, manteña 7 segundos (Senten tensión en brazos, pernas, ombreiro). **Reláxate, respira, non repite, toma auga, tómbate, dorme ben.** \*variación usa puños.

**2o exercicio:** Fai puños\* colócaos contra o interior dos xeonllos. Preme os puños cara a fóra, os xeonllos cara a dentro, manteña 7 segundos (**Séntelo**

tensión en brazos, pernas, estómago). Reláxate, respira, non repite, toma auga, tómbate, dorme ben. \*a variación usa palmas planas.

**3o exercicio:** Dobrar os brazos (90%) á altura do peito xira a man esquerda cara arriba e dobra os dedos, xira a man dereita cara abaixo. Bloquear os dedos ben. Agora tire das mans en dirección oposta, manteña 7 segundos (Sentese tensión nos dedos, brazos, peito). Reláxate, respira, non repite, toma auga, tómbate, dorme ben.

**4o exercicio:** Dobrar os brazos (90%) á altura do peito xira a man esquerda cara arriba, xira a man dereita nun puño. Coloque o puño na man e prema cara abaixo ao mesmo tempo, prema a man aberta cara arriba, manteña premido 7 segundos. Secuencia inversa - ce, manteña 7 segundos (Sentese tensión nas mans, brazos, pescozo, peito). Reláxate, respira e toma un sorbo de auga deite, durme ben. Sen repeticións.

As persoas con costas tensas engaden este exercicio a cada exercicio: Coloca as mans nos xeonllos. Incline a cabeza cara atrás cara atrás cara atrás e balance cara a diante sen perder o contacto cos xeonllos (Sentese tensión nos brazos, nas costas, no estómago).

Relaxa, respira, 7 repite, bebe auga, tócate, dorme ben.

**Nota!** Xente que se sente moito durante o día. Debe facer un dos exercicios nocturnos en rotación cada 2 horas. Remata cun vaso (0,2 l) de auga filtrada lixeiramente arrefriada.

**Non facer exercicios:** faino impropio, preguiceiro, pouco saudable, torpe, unha carga para ti os teus amigos e familiares, un mal exemplo para os nenos, deprimido, estar máis enfermo, incómodo apareamento, morrer máis novo.

Parte do axuste diario é o alimento. Que sanos somos, canto vivimos. Ten moito que ver co noso hábito alimenticio.

Alimentar 5 veces ao día:

'Almorzo, inclúen auga, herbas, especias, mel, café, ..

Merenda cedo, inclúen auga, froita, herbas, té, ..

Xantar, inclúen auga, ensalada, ovo, café, ..

Merenda tarde, inclúen auga, froitos secos, bagas, especias, cacao, ..

Cea '. inclúen auga, tema da cea, té ou café .. Legumes.

7 alimentos que se deben comer diariamente: Fungos (cogomelo), Grans (centeio, cebada, lentellas, millo, aveia, millo, quinoa, arroz, sorgo, trigo), Chiles quentes, cebolas (marrón, verde, vermello, primavera, ceboliño, allo, porro), Perexil, Capsicum doce, Legumes (espárragos, fabas, brócoli, coliflor, cenorias, chícharos, brotes ..)



## Temas de diversión

C > Día de celebración F > Día de diversión M > Día conmemorativo S > Vergoña

Mes	Día	Día
Estrela	Novidade-Ano Día 1.1.1	Día da Comarca 1.3.7
Sol	BlossomDay 2.1.7	Día das vítimas do crime 2.4.7
Mercurio	Xornada de multiplicación 3.1.7	Día das vítimas da guerra 3.4.7
Venus	Día dos nenos 4.1.7	Día da contaminación 4.2.7
Terra	Día das traballadoras 5.1.7	Día das nais 5.3.7
Lúa	Día da Educación 6.1.7	Día desfoliante 6.2.7
Marte	Día dos avós 7.1.7	Día da alimentación 7.3.7
Xúpiter	Día do Universo 8.1.7	Día do Holocausto 8.2.7
Saturno	Día do hábitat 9.1.7	Día do CROn 9.3.7
Urano	Día dos pais 10.1.7	Día da gordura 10.2.7
Neptuno	Día da supervivencia 11.1.7	Día das mascotas 11.3.7
Plutón	Día da boa saúde 12.1.7	Día das adiccións 12.2.7
Solar	Día arbustivo 13.1.7	Día das árbores 13.3.7
Pascua	Día de Pascua 14.1.7	Día de Quattro 14.0.2

Os temas de diversión atenden a unha comunidade que ten que celebrar. Participando en **Celebracións**, Memorial, **Vergoña**, O día todo o ano é unha parte importante e esencial da vida na comunidade. **Socializar con outras persoas** é importante para a estabilidade emocional persoal.

Seguimos **1 DEUS!** Traballa 6 días e converte o día 7 nun día divertido. Socializar, ser alegre, cantar, bailar, comer, beber (**sen alcohol**), rir pero tamén rezar e meditar buscando harmonía interior, felicidade. Visita un encontro. Admite temas Fun-Day.



### 1 DEUS está esperando para escoitar de ti.

Día de diversión Oración

querido **1 DEUS**, Creador do universo máis fermoso. O teu máis humilde fiel custodio-gardián (**1<sup>st</sup> nome**)  
Grazas por desafíos desta semana.  
Tentei vivir a oración diaria  
Hoxe celebrego e adoro con familiares e amigos. Pido orientación para a próxima semana pola gloria de **1 DEUS** e o Ben da Humanidade



O día do tema úsase unha oración relevante + a oración do día divertido.

## Vista xeral de 7 pergamiños

Desprazamento 1: **Crenza**

Oración de afirmación

Ahí está **1 DEUS** ¡quen é EL e ELA!

**1 DEUS** creou 2 Universos e seleccionou á humanidade para ser Custodio do Universo físico.

A vida humana é sagrada desde a concepción e hai a obriga de multiplicar.

A humanidade é buscar e adquirir coñecemento e aplicalo.

O manifesto de Law-Giver substitúe todas as mensaxes anteriores **1Deus** enviado!

Os números son importantes e o número 7 é divino.

Hai un máis alá e hai anxos!

Desprazamento 2: **Obrigas**

Oración obrigatoria

Adoración **1 DEUS**, descarta todos os demais ídolos

Protexer o corpo humano desde a concepción

Durante toda a vida, busca, obtén e aplica coñecementos

Compañeiro para multiplicarse e formar a súa propia familia

Honra, respecta aos teus pais e avós

Protexa o medio ambiente e todas as súas formas de vida

Usa o '**Manifesto do Dador da Lei**', difundiu a súa mensaxe

Protexe os animais da crueldade e da extinción

Deféndete polos atacados inxustamente, desfavorecidos, débiles e necesitados

Alimenta aos famentos, refuxia aos sen fogar e aléntate

Protesta inxustiza, amoralidade e vandalismo ambiental

Faga un traballo recompensado, sen mofas

Evite e limpe a contaminación

Be Good Punish Evil

Incinerar, pechar cemiterios

Sexa xusto e respete merecido

Vota en todas as eleccións.

Desprazamento 3: **Privilexios**

Solicite Oración

Aire limpo e transpirable

Ter unha comunidade libre e violenta

## Auga potable e filtrada

Comida saudable e comedora

## Roupa protectora e accesible

Refuxio hixiénico e accesible

## Adorar e crer **1 DEUS**

Expresión libre con restricións morais

Compañeiro, comeza a familia

Remata con dignidade

Ter unha mascota

Educación gratuíta

Tratamento gratuíto cando está enfermo

Recibir respecto

Recibir xustiza

Traballo premiado

Ter un goberno elixido libremente

### Desprazamento 4: **Fallos**

### Oración fallida

**Adicción**

**Canibalismo**

Envexa

**Perxurio**

**Saqueo**

**Egoísta**

**Vandalismo**

### Desprazamento 5: **Virtudes**

### Oracións de virtudes

Só adorar **1 DEUS** e sempre castiga o mal

1<sup>st</sup> Aprende, logo Ensina e continuidade do coñecemento

Protexer o medio ambiente e harmonizar co hábitat

Amoroso, fiable e fiel Coraxe limpa e ordenada, Perseveranza  
compaixón, xusto, compartindo

### Desprazamento 6: **Khronicle**

### Oración do Patrimonio

Creación

Pasado Preto -700 a -70 anos

Antigos tempos para -2.100 anos

Tempos actuais -De 70 a 0 anos

Pasado distante -2.100 a -1.400 anos

New Age a partir de 0 anos:

Pasado medio -1.400 a -700 anos

**Profecía**

### Desprazamento 7: **Alén**

### Oración da alma

Oración de dor

Revive a mala oración

Revive a boa oración

Cremación

Escalas de pureza do día do xuízo

**Anxo**



## Responsabilidade

**1 DEUS** responsabiliza! Os individuos, a comunidade, as organizacións, as empresas e o goberno non farán menos. Custodian Guardian  
responsabilidade de apoio. A responsabilidade é o fundamento de "Xustiza".

A responsabilidade aplícase aos actos e comportamentos. Cando algo sae mal, incúmprese as normas e regulamentos da comunidade, non se cumpren a moral da comunidade e as expectativas de civismo, aplícase a responsabilidade.

A xustiza que dá a lei baséase na rendición de contas. Presentouse unha acusación. A defensa, o procesamento e o poder xudicial colaboran para atopar "Verdade". A acusación é verdade. Aplícase unha obrigatoria + acumulación por sentenza baseada na idade. Resultado: rehabilitación e compensación. (ver 7 Provincias, Xustiza)



Responsabilidade fronte a responsabilidade! Unha parella establece un contrato matrimonial. Ambos son responsables de que o matrimonio funcione. Un matrimonio fracasado ten as dúas partes responsables da súa acción ou inacción que provocou o fracaso.

Unha tarefa pode implicar a un equipo responsable da súa implementación. Non obstante unha persoa (**xefe de equipo**) será responsable. Un comité ou pandilla é responsable e responsable.

Rendición de contas fronte ao perdón. Despois de establecerse a rendición de contas, o perdón cancela as consecuencias da rendición de contas. En termos xudiciais indúlgame a un criminal. Algúns anti- malvados **DEUS** cultos. Unha vez á semana perdoan a todas as malas persoas. O resto da semana son malos. A próxima semana son perdoados (ciclo do mal repetido)...

Custodian Guardian oponse ao perdón. O perdón é corrupto, o mal!



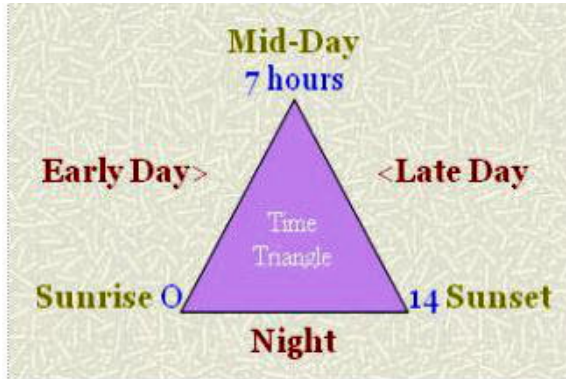
**1 DEUS** o día do xuízo responsabiliza a cada alma. **1 DEUS** non perdoa.

Os erros teñen consecuencias!  
(ver Scroll 7 Afterlife)



## Tempo - Triángulo

Custodian Guardian New-Age xestión do tempo!



**Comezo do día:** 0 horas **Amanecer**

**Primeiro día** é de 0 a 7 horas 7 horas é **Medio día**

**Día tarde** é de 7 a 14 horas 14 horas é **Atardecer**

**Noite** é de 14 a 21 horas

Toque de queda nocturno obrigatorio: de 14-21 horas. Forzado por Comarca.

### Custodian Guardian KLOCK (CG Klock) a curto prazo (hora)

xestión do tempo, substitúe a todos os demais reloxos (Comparar 24h contra 21h):  
 un día ten 21 horas> 1 hora ten 21 minutos> 1 minuto ten 21 segundos  
 > 1 segundo ten 21 parpadeos> 1 parpadeo ten 21 flashes> 1 flash ten 21 clics

C-G Klock			D	h	m	s	b	f	c
1	D	Day	1						
21	h	hour	1	21					
21	m	minute	1	21	441				
21	s	second	1	21	441	9,261			
21	b	blink	1	21	441	9,261	194,481		
21	f	flash	1	21	441	9,261	194,481	4,084,101	
21	c	click	1	21	441	9,261	194,481	4,084,101	85,766,121

Reloxo e reloxos usan unha pantalla de 3 liñas:

**14h-12m-16s** **Liña 1:** o 14<sup>th</sup> hora, 12 minutos, 16 segundos.

**207 dy - 4 dw** **Liña 2:** 207<sup>th</sup> día do ano, 4<sup>th</sup> día da semana

**Y1-M8-W2-D4** **Liña 3:** Ano 1 - Mes 8 - Semana 2 - Día 4 ou:

Media semana da semana 2 en Xúpiter-mes do ano 1

O horas establécense todos os anos despois da noite máis curta ao amencer. Cada 73 días (5 veces ao ano) Restablécese 0 hora (horario de verán). É necesario o horario de verán para levantarse o máis preto posible do amencer. Levantarse ao amencer é natural e saudable.

## Votación

Votar por un deber moral e civil. A supervivencia dunha comunidade depende do máximo apoio e participación dos seus membros. A xente que non vota está a apoiar ás persoas que establecen tiranías. Permiten aos grupos de presión corromper a gobernanza. **Debes votar!**

Incumprimento, **SEÑORITA R1**



## COMO VOTAR

Custodian Guardian vota en todas as eleccións ás que son elixibles.

### Quen é un candidato que pode apoiarse?

A EL ou ELA non ten máis de 28 anos ou máis de 70. É ou foi pai.

É empregado ou voluntario ou xubilado.

Está en forma mental e física.

Non ten estudos universitarios.

Non completou ningunha rehabilitación engaiolada.

Non ten discapacidade sexual (mesmo xénero, xénero confuso, maltrato infantil).

Usa como guía o "Manifesto do dador da lei".

É un gardián gardián

Os partidarios do gardián e os anciáns de Klan poden nomear, apoiar, avalar e candidatos a SHUN nas eleccións. **Membros gardiáns custodios (Zenturion, Praytorian, Proclamador) non pode apoiar, nomear nin avalar candidatos alleos á administración da 1 Igrexa.**

Os humanos somos criaturas sociais. Gústalles pertencer. Os comités de libre elección cumpren esta necesidade. **O liderado por 1 é Tiranía. O liderado por parte do comité é xusto. CG apoia a representación igual de HE e SHE.**



O candidato (**EL ELA**) é elixido con máis votos. Igual cantidade de votos canto máis alto sexa elixido HE ou ELA. Unha persoa elixida que non complete o seu mandato. **Substitúense pola persoa que veu 2nd.**

## Protección

**Para sobrevivir, o corpo humano necesita protección Cimate.**

**Clima-Ameazas:** Sol (radiación), Temperatura (quente, frío), Mollado (frío, hipotermia), Vento (queimar, arrefriar, po). A protección contra o clima consiste en protección contra a cabeza, roupa de protección e abrigo de protección. Ameaza para a pel descuberta do corpo humano (espido) exposto a elementos.

**E-p1 (Protección ocular)** divídese en 2 seccións: Práctico: lente única (viseira). Moda: 2 lentes (lentes).

**A protección dos ollos sempre se usa cando está fóra.**

**Casco en V** protección da cabeza contra golpes. O cabelo e a cabeza necesitan protección climática contra o frío, a humidade, a radiación extrema e a contaminación. Unha cabeza tamén precisa protección contra golpes: un casco en V con rastreador GPS integrado, teléfono, gravadora de vídeo ..

O **V-O** casco ten acolchado interior de coiro. Incorporados no recheo hai auriculares. A **Pasamontañas (Beanie)** ou **K-Bufanda** pódese levar baixo un casco. Para manter o revestimento interior do casco limpo de transpiración, caspa e graxa. **Accesorio exterior:** lámpada de luz infrarroja con luz brillante; unha videocámara.

**Pasamontañas (Beanie)** cubra toda a cabeza expoñendo só os ollos. Malla de la ou unha mestura de algodón e la (sen fibra sintética). Pode ser de calquera cor ou estampado pode ter un pom-pom decorativo na parte superior. Cando non se precisa protección cara e pescozo, Pasamontañas pódese enrolar e converterse nun "gorro".



**K-Bufanda** pode cubrir toda a cabeza expoñendo só os ollos (máxima protección). Actúa como tapa de cabeza e veo. Malla de la ou unha mestura de algodón e la (sen fibra sintética). Pode ser de calquera cor ou patrón.

**Pasamontañas** ou **K-Bufanda** ambas protexen cubrindo o nariz e a boca. Evítase a inhalación de contaminación, as enfermidades contaxiosas mortais e os insectos picantes. Reduce o efecto do aire seco e frío. Redúcense as alerxias e o asma. Contén unha enfermidade contaxiosa que se estende.

**A protección da cabeza sempre se usa cando está fóra.**

**Roupa de protección** para protexer o corpo do clima, enfermidades e contaminación. As principais partes do corpo protexidas por roupa de protección son a cabeza, a pel e os pés. **Protectora-sempre se usa roupa fóra.**

A pel necesita moita protección contra as picaduras (animais, humanos), Picadas (Insectos, agullas), Infeccións (Bacterias, Fungos, Xermes, Virus), Radiación (Calor, Solar, Nuclear), Exposición (Ácido, Lume, Xeada, bordos afiados, húmido).



**Roupa** está feito de fibras naturais: coiros de animais, seda, fibra vexetal, algodón ou la. As fibras artificiais non se usan para a roupa e calquera cousa que toque a pel humana. **Produción de fibras artificiais para fins de roupa, o material existente recíclase para outros fins.**

**Pés** protección (calcetíns, botas) do clima e das batidas. A pel, os dedos dos pés e os nocellos están en risco. **O exterior sempre leva protección para os pés.**

**Calcetíns** están feitos de algodón, la ou unha mestura de algodón e la (sen fibras sintéticas) calquera cor calquera patrón. Os calcetíns teñen partículas de prata pura (sen aliaxe) tecido, dando propiedades antibacterianas, antimicrobianas e antiestáticas, reducindo os cheiros. **Os calcetíns cubren os pés ata 7 cm sobre os nocellos.**



**Botas** ter coiro protector superior (sen sintéticos), coiro suave interior (sen sintéticos), sola de coiro ou caucho (pódese reciclar). As botas protexen os pés ata 7 cm sobre os nocellos. **Nota!** Protección dos pés que non protexe (Sandalia, zapatillas, tanga) os pés e os nocellos non serven para nada. A protección dos pés débese levar sempre fóra. Camiñar descalzo fóra non é saudable.

**Man**-lévase a protección en forma de luvas. As luvas están feitas de coiro, algodón, la ou unha mestura de algodón e la (sen fibras sintéticas) calquera cor calquera patrón.



**A roupa de protección sempre se usa cando está fóra.**



**Refuxio protector** (casa, vivir, traballar) unha necesidade humana. Protección contra o delito (Seguridade), elementos (Tempo), lume, insectos e contaminación. **Un abrigo de protección accesible é un 1 DEUS dado dereito!** Custodian-Guardian prefire a vivenda en cluster (vivir na comunidade). **Sen fogar, un fracaso de Shire.**

**Abrijo de protección para a supervivencia, seguridade, comodidade ..**