



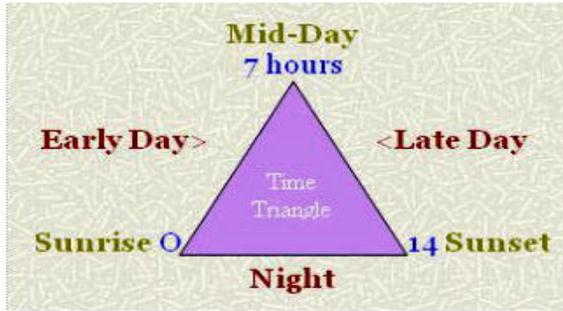
時間三角

Custodian Guardian 短期新時代時間管理：**CG時間三角** (CG Clock, CG Daily routine, Shire 宵禁, Sleep) !



1 神創建時間來衡量開始和結束！

時間三角



一天開始: 0小時日出

早日是從 0 - 7 小時

7小時是正午

遲到的一天是從 7 - 14 小時

14小時是日落

夜晚是從 14 - 21 小時

CG時鐘

監護人守護時鐘(CG時鐘) 短期 (小時) 時間管理，取代所有其他時鐘。一天有 21 小時 > 1 小時有 21 分鐘 > 1 分鐘有 21 秒 > 1 秒有 21 次閃爍 > 1 次閃爍有 21 次閃爍 > 1 次閃爍有 21 次點擊！1天有21個小時；441分鐘；9,261 秒；194,481 次眨眼；4,084,101 閃現；85,7666,121 次點擊！

時鐘和手錶使用 3 行顯示：

14 小時 12 米 16 秒 **第 1 行：** 14日小時，12 分，16 秒。 **第 2 行：**

207 歲 4 歲 207日一年中的某一天，4日星期幾

Y 1 M 8 W 2 D 4 **第 3 行：** 第 1 年 - 第 8 個月 - 第 2 週 - 第 4 天或者

第 1 年木星月第 2 週的中周

命名周：天

第一天 第 2 天 第 3 天 周中 第五天 週末 有趣的一天

1個_{英石}天 2個_{nd}天 3個_路天 4個_日天 5個_日天 6個_日天 7日天

星期日* 週一* 週二* 週三* 週四* 星期五* 週六*

*異教日曆

秒錶還會顯示閃爍、閃光和點擊時間……CG Klock 由時鐘、手錶和秒錶顯示。讓你的製表師給你 1 (21 小時時鐘、手錶、秒錶、..) .

0 小時是在日出最短的夜晚之後設置的。每73天 (5 x 年) 0 小時重置 (夏令時) . 需要夏令時才能盡可能接近日出。日出時起床是自然而健康的。



CG日常

“日常工作”對於滿足“義務2”至關重要 (保護人體) ’ 並準備好迎接即將到來的挑戰。起床，喝一杯稍微冰鎮的過濾水，上廁所，做“每日健身” (練習) ',崇拜'每日禱告', 洗臉洗手，吃早餐，穿衣服。檢查你的“計劃者”。現在你準備好迎接挑戰了。祝你有美好的一天**1 神**祝福你'. 外出時始終穿著合適的防護服。

“日常工作”不僅包括“我”的清潔和餵養，還包括依賴於您的所有其他人和生物。每次上廁所後和每次餵食前洗手。每次餵食前都要洗臉。睡前刷牙並清洗全身。



“日常”包括行善和懲惡揚善。做好事涉及做'隨意的善舉'. 善待我，善待你周圍的人，善待社區，善待其他生物，善待棲息地.....**1 神**喜歡隨意的善舉。懲罰邪惡每次使用'立法者清單'作為指導。

1000 多年的“邪惡”即將結束！**做個好人！牢籠邪惡！**

努力“尋求、獲得和應用知識”，“學習和教導”，傳遞“生活經驗”。學習，教學傳遞生活經驗對於有用的人來說是必不可少的



1 神愉快的生活。這些活動有助於“協調”當地棲息地和物種生存。尋求獲得和應用知識有助於回答問題**1 神**審判日的問題。

日常適合(練習)

每天鍛煉身體健康必須，是日常生活的一部分。他們每天早上完成。日常鍛煉增加：全面健康、血液循環、大腦活動、食物消化、求偶衝動、肌肉塑形、自尊、刺激免疫系統。這7個練習是：胸部，風車，門框，啞鈴，跪，鉤，旋轉. 所有7個練習都是為他、她而重複的。

從 1 次重複開始，增加到最多 21 次。使用常識了解達到最大重複次數的速度。堅持每天重複是有益的。鍛煉 21 重複 1 天，而不鍛煉下一天是沒有好處的。完成練習後站直，深吸氣然後最大呼氣做3次。繼續您的日常工作。**筆記！不鍛煉是完全無視身體、自卑、懶惰、...**

胸部練習 1：站立，雙臂水平彎曲到地板，拇指觸摸胸部。盡可能向後移動手臂（不要拍）。然後將手臂移動到原來的彎曲位置。重複（最多 21 個）！

風車練習 2：站直，雙臂向側面伸展，與地板水平（T形）。將您的視線集中在前方的一個點上。開始順時針轉動（左到右）。專注於視覺點，直到轉動的身體迫使你失去它。保持轉動，盡快重新聚焦。一直轉到頭暈或轉 21 圈，以先到者為準 1 英寸。深呼吸，走幾步穩定自己。**筆記！初學者或從疾病中恢復的人從 1 圈開始增加到最多 21 圈。警告，總是在開始感到頭暈時停下來。**

門框練習 3：直立在敞開的門框內，雙腳分開與臀部同寬，肘部向上彎曲成直角（90°，三叉形）。將肘部壓在門框的兩側，直到感覺到肩胛骨之間的緊張，按住（數 10），緩解壓力。釋放張力後通過鼻子吸氣，均勻地充滿肺部至最大，保持（數 3），然後通過嘴慢慢呼氣到最大。**沒有重複！**

啞鈴練習 4：1個啞鈴用他(4 公斤)，她(2 公斤)。不要使用 2 個啞鈴。直立，雙腳分開與臀部同寬，手肘放在身體兩側，手掌朝前。左手拿起啞鈴，彎曲肘部直到



前臂成直角(90°).慢慢擠壓二頭肌，將啞鈴舉向肩部支撐（數 3），然後慢慢放下啞鈴到起始位置，**重複(1-7)**.換右手，**重複(1-7)**.

跪著練習 5：身體直立跪在祈禱墊上，雙手緊貼臀部。向前傾斜頭部，直到下巴接觸胸部。現在慢慢地盡可能地向後傾斜頭，同時盡可能地向後傾斜，保持雙手緊貼臀部。**重複（最多 21 個）！**

鈎練習 6：在祈禱墊上（注意防寒）平躺在你的背上，伸展雙臂手掌向下靠在身體上。現在慢慢傾斜頭

向前伸展雙臂，手掌向下抵住身體。現在慢慢向前傾斜頭部，直到下巴接觸胸部，同時抬起你的腿，膝蓋伸直，垂直(90°)抓住 (數 3) ,然後慢慢返回 (頭，腿) 到開始。重複 (最多 21 個) ！

旋轉乙練習 7：在祈禱墊上 (注意防寒) 平躺在你的背上，伸展手臂掌心向下。現在彎曲膝蓋腳後跟接觸臀部。將手掌穩穩地放在墊子上，將膝蓋向右旋轉，直到它們接觸到墊子。然後將膝蓋向左旋轉接觸墊子。重複左右旋轉，計算每個左旋轉。做21！

1 上帝正等著你的消息！

日常的禱告

親愛的**1 神**, 最美麗宇宙的創造者 幫助我變得乾淨、富有同情心和謙遜 **7**滾動作為指南：

我會保護你的創造物並懲罰邪惡。
為受到不公平攻擊的人、弱勢群體、弱勢群體和有需要的人挺身而出

宣告：1 個上帝，1 個信仰，1 個教會，宇宙監護人感謝你們今天的到來

你最卑微忠實的守護者守護者 (1_{英石}名稱) 為了榮耀**1 神**和
人類的利益

這個祈禱每天都在日常生活中使用，可以單獨使用，也可以在您喜歡的任何地方成群結隊使用。在每次 CG 聚會上都被背誦。



日常營養

日常必備，是飲用水。水是涼的，過濾過的，喝一個玻璃 (0.2 升) **7** 鈦mes (早上，早餐，早點，午餐，晚點，晚餐，晚上) .總共 1.4 升。

7 杯水可以補充其他水基飲料：咖啡粉、可可粉、茶 (黑色、綠色、草本) . 這些食物可熱食或冷食。蔬菜汁很好。沒有果汁，沒有檸檬水！飲食最大的**不是果糖**！



每個工作日都有一個主題：

第一天：蔬菜;第 2 天：家禽;第 3 天：哺乳動物; 周中：爬蟲;

第 5 天：海鮮;週末：堅果、種子；有趣的一天：昆蟲.

一天餵5次：'早餐，早點，午餐，晚點，晚餐'。早上，早餐包括，麵包、蜂蜜、香草、香料、雞蛋、洋蔥……

早點包括，麵包、人造黃油、香草、香料、磨碎的奶酪、洋蔥……

午餐包括，沙拉，...

晚點心包括，水果和/或堅果和/或漿果。晚餐包括，蔬菜, 日主題,...



7種每日必吃的食物：菌類（蘑菇），穀物（大麥扁豆、玉米、燕麥、小米、藜麥、大米、黑麥、高粱、小麥），辣椒, 洋蔥（棕色，細香蔥，大蒜，綠色，韭菜，紅色，春天），歐芹, 甜辣椒, 蔬菜（蘆筍、豆類、西蘭花、胡蘿蔔、花椰菜、豆芽……）。享受健康飲食！吃之前來謝謝！

1 上帝正等著你的消息！

謝謝禱告

親愛的**1 神**, 最美宇宙的創造者 謝謝你為我提供日常飲食
靠你的最新消息生活



我努力每天都應該得到營養 願我免於痛苦 口渴和麻木 飢餓的痛苦 你最卑微的忠實監護人（1英石名稱）為了榮耀**1 神**和人類的利益

每次進食前都要祈禱！



避免不健康的營養：酒精、人造甜味劑、果糖（葡萄糖，糖），轉基因食品(通用汽車), 加工食品..油膩的、鹹的、甜的快餐。碳酸飲料含有：酒精、咖啡因、可樂、鈉、甜味劑！



每日計劃

規格

頁面順序，說明：日常的：例行公事，祈禱，健康。聯繫人: 緊急情況, 地址。祈禱: 計劃，計劃者，時間

規劃師* 頁面分為兩列：'計劃' / '分析'

* 每週計劃者：僅 52 頁。每日計劃：僅 365 頁。附頁、說明：

時間：CG 時鐘、Shire 夜間宵禁、CG 日曆、歡樂日主題 逾越節-規劃師：
僅 1 頁。Quattro 規劃器：僅 1 頁

7 捲軸 (概述) ,地圖、措施 加！空白頁寫

下“想法”。

用法

Fun Day 根據當前計劃分析您的行動並輸入您未來 6 天的計劃 (第 1-6 天)。

在工作或學習中使用 Planner 時，不要讓“時間”控制您！時間不用來催促人。人體不是為匆忙而設計的。

不要讓想法被遺忘或丟失。每天都會有很多想法被想出來，很快就會被遺忘或丟失。原因是它們沒有保存、記錄或記錄下來。最好的都丟了！

在保存和培養新想法方面，記憶是不可靠的。隨身攜帶筆記本 (策劃人) 或隨身攜帶錄音機，當一個想法產生時，將其保存下來！每週記錄您的想法！

1 上帝正等著你的消息！

規劃師禱告

親愛的**1 神**，最美麗宇宙的創造者 幫我計劃我的日常生活

我會分析和審查我的計劃 我會鼓勵其他人
使用 Planner 謝謝，我的 Planner



我努力將其用於短期和長期規劃為了榮耀**1 神**和人類的利益

這個祈禱是在“每日例行”的早上部分使用的！



睡覺

生存和健康需要休息。主要的休息是“睡眠”。它結束了日常工作。每天有 1/3 的時間是躺著度過的，其中一部分需要睡覺。為了生存，人體需要睡眠！7 小時應該可以。睡眠不足會導致死亡，但只有在經歷了非常痛苦的抑鬱和精神錯亂之後才會死亡。

為了獲得安寧、恢復活力的睡眠，臥室應盡可能黑暗。必須沒有內部和外部噪音。宵禁令這

可能的。'夏爾'實施'夜間宵禁'。

躺下睡覺有先決條件。

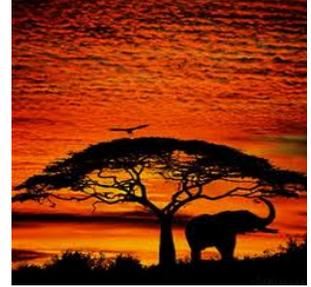
餵食和清潔後應該已經過了 1 小時。睡前刷牙並清洗全身。崇拜“睡眠祈禱”。

1 上帝正等著你的消息！

睡覺禱告

親愛的**1 神**，最美宇宙的創造者 在我最脆弱的時候保護我

保護我遠離不安的邪惡念頭讓我擁有寧靜、治愈、恢復活力的睡眠不要讓憂慮打擾我的夢想和睡眠讓我只記得甜蜜的夢



為了榮耀**1 神**和人類的利益

這個祈禱是在睡覺前使用的！



有水杯（無塑料）裝滿 0.2 升過濾水（沒有添加）在每個床頭櫃上。每天晚上睡覺前把玻璃放在床頭櫃上。**筆記！**晚上每次上廁所後喝，喉嚨幹的時候喝，早上起床休息的時候喝。

擁有 1 個金色玻璃碗（1只適用於雙打）含有草藥混合物（芳香療法）在靠窗的床頭櫃上！

睡 2 次，中間休息一下是正常的。你應該起床嗎（去廁所。。），回來時坐在床邊，喝點水。做以下練習（所有練習均坐在床邊，雙膝與肩同寬）。每次起床做不同的運動。

1個英石鍛煉：將手掌放在*雙手放在膝蓋外側。雙手向內，膝蓋向外，保持7秒（你感到手臂、腿、肩膀緊張）。放鬆，深吸一口氣，不要重複，喝水，躺下，睡個好覺。*變化使用拳頭。

2個nd鍛煉：握拳*將它們放在膝蓋內側。拳頭外壓，膝蓋內壓，保持7秒（你感到手臂、腿、胃緊張）。放鬆，深吸一口氣，不要重複，喝水，躺下，睡個好覺。*變化使用扁平的手掌。

3個路鍛煉：彎曲手臂(90%)在胸部水平轉動左手向上彎曲手指，轉動右手向下彎曲手指。十指緊扣。現在向相反方向拉手，保持7秒（你感到手指、手臂、胸部緊張）。放鬆，深吸一口氣，不要重複，喝水，躺下，睡個好覺。

第 4 個練習：彎曲手臂(90%)在胸部水平，左手向上，右手握拳。將拳頭放在手中並向下壓，同時將張開的手向上壓，保持 7 秒。反轉，保持7秒（你感到手、手臂、脖子、胸部緊張）。放鬆，深吸一口氣，喝一口水，躺下，睡個好覺。沒有重複。

背部緊張的人將此練習添加到每個練習中：將手放在膝蓋上。傾斜頭部向後彎曲然後向前搖擺而不失去與膝蓋的接觸（你感到手臂、背部、腹部緊張）。放鬆，深呼吸，重複 7 次，喝水，躺下，睡個好覺。

筆記！ 白天久坐的人。每 2 小時輪流進行 1 次夜間鍛煉。

睡了 7 小時後的早晨：

起床，喝一杯過濾水，上廁所，做“Daily Fit”（練習），敬拜'每日祈禱'，洗臉，洗手，吃早餐，穿衣服。檢查你的'規劃師'！現在你準備好體驗生活了。外出時穿戴防護服和頭部、眼睛和腳部保護裝置。

克制睡眠是一種折磨！酷刑作為審訊工具是不可接受的。追究施虐者的責任：**多發性硬化症R7**

Custodian Guardian 使用：CG NAs（新時代標準）BS-1（床上用品標準）！夜間要求無外界噪音（宵禁）！

夜間宵禁

人體不是為夜間活動而設計的。人類濫用腦力創造了夜間活動的生活方式。這種生活方式不利於身體健康。為了身體健康，需要宵禁。

14-21 小時 7 小時宵禁 *是強制性的。為了身體健康，減少能源消耗，減少污染，保護野生動物。減少犯罪，降低政府成本，鼓勵倍增。

* (22- 6 小時，24 小時異教時鐘)

沒人工作（一切都關閉了）除了最低限度的緊急人員。除了應急或供暖外，不使用任何能源！允許 1 個公共新聞廣播電台，關閉所有其他娛樂節目！製造、辦公室或零售商不得運營或使用能源！家庭可以使用

加熱（穿著保暖）, 冷卻（著裝燈）在極端天氣下。

夜間宵禁是強制性的。為了人體和當地棲息地的福祉。A Shire 通過 Shire Rehabilitation 實施夜間宵禁 多發性硬化症R1. 屢犯者去省改造多發性硬化症R3.



夜間宵禁至拯救地球！

AS it is Written It Shall Be

1 GOD

1 FAITH

1 Church



**Universe
Custodian
Guardians**

Law-Giver Manifest