



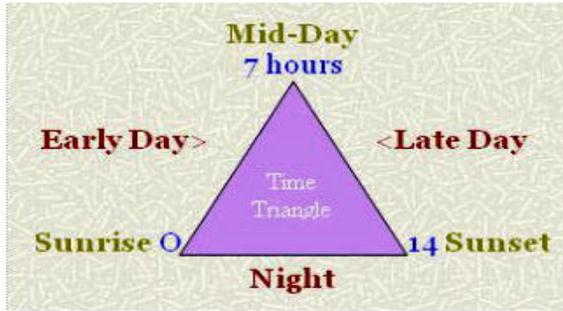
时间三角

Custodian Guardian 短期新时代时间管理：**CG时间三角** (CG Clock, CG Daily routine, Shire 宵禁, Sleep)!



1 神创建时间来衡量开始和结束!

时间三角



一天开始: 0小时日出

早日是从 0 - 7 小时

7小时是正午

迟到的一天是从 7 - 14 小时

14小时是日落

夜晚是从 14 - 21 小时

CG时钟

监护人守护时钟(CG时钟) 短期 (小时) 时间管理, 取代所有其他时钟。一天有 21 小时 > 1 小时有 21 分钟 > 1 分钟有 21 秒 > 1 秒有 21 次闪烁 > 1 次闪烁有 21 次闪烁 > 1 次闪烁有 21 次点击! 1天有21个小时; 441分钟; 9,261 秒; 194,481 次眨眼; 4,084,101 闪现; 85,7666,121 次点击!

时钟和手表使用 3 行显示:

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

207 岁 4 岁 207日一年中的某一天, 4日星期几

Y1M8W2D4第 3 行: 第 1 年 - 第 8 个月 - 第 2 周 - 第 4 天或者

第 1 年木星月第 2 周的中周

命名周: 天

第一天 第 2 天 第 3 天 周中 第五天 周末 有趣的一天

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

星期日* 周一* 周二* 周三* 周四* 星期五* 周六*

* 异教日历

秒表还会显示闪烁、闪光和点击时间……CG Klock 由时钟、手表和秒表显示。让你的制表师给你 1 (21 小时时钟、手表、秒表、..) .

0 小时是在日出最短的夜晚之后设置的。每73天 (5 x 年) 0 小时重置 (夏令时) . 需要夏令时才能尽可能接近日出。日出时起床是自然而健康的。



CG日常

“日常工作”对于满足“义务2”至关重要 (保护人体) ' 并准备好迎接即将到来的挑战。起床, 喝一杯稍微冰镇的过滤水, 上厕所, 做“每日健身” (练习) ', 崇拜 '每日祷告', 洗脸洗手, 吃早餐, 穿衣服。检查你的“计划者”。现在你准备好迎接挑战了。祝你有美好的一天**1 神**祝福你'. 外出时始终穿着合适的防护服。

“日常工作”不仅包括“我”的清洁和喂养, 还包括依赖于您的所有其他人和生物。每次上厕所后和每次喂食前洗手。每次喂食前都要洗脸。睡前刷牙并清洗全身。



“日常”包括行善和惩恶扬善。做好事涉及做'随意的善举'. 善待我, 善待你周围的人, 善待社区, 善待其他生物, 善待栖息地.....**1 神**喜欢随意的善举。惩罚邪恶每次使用'立法者清单'作为指导。

1000 多年的“邪恶”即将结束! 做个好人! 牢笼邪恶!

努力“寻求、获得和应用知识”, “学习和教导”, 传递“生活经验”。学习, 教学传递生活经验对于有用的人来说是必不可少的



1 神愉快的生活。这些活动有助于“协调”当地栖息地和物种生存。寻求获得和应用知识有助于回答问题**1 神**审判日的问题。

日常适合(练习)

每天锻炼身体健康必须, 是日常生活的一部分。他们每天早上完成。日常锻炼增加: 全面健康、血液循环、大脑活动、食物消化、交配冲动、肌肉塑形、自尊、刺激免疫系统。这7个练习是: 胸部, 风车, 门框, 哑铃, 跪, 钩, 旋转. 所有7个练习都是为他、她而重复的。

从 1 次重复开始，增加到最多 21 次。使用常识了解达到最大重复次数的速度。坚持每天重复是有益的。锻炼 21 重复 1 天，而不锻炼下一天是没有好处的。完成练习后站直，深吸气然后最大呼气做 3 次。继续您的日常工作。 **笔记！** 不锻炼是完全无视身体、自卑、懒惰、...

胸部练习 1: 站立，双臂水平弯曲到地板，拇指触摸胸部。尽可能向后移动手臂（不要拍）。然后将手臂移动到原来的弯曲位置。重复（最多 21 个）！

风车练习 2: 站直，双臂向侧面伸展，与地板水平（T形）。将您的视线集中在前方的一个点上。开始顺时针转动（左到右）。专注于视觉点，直到转动的身体迫使你失去它。保持转动，尽快重新聚焦。一直转到头晕或转 21 圈，以先到者为准 1 英尺。深呼吸，走几步稳定自己。 **笔记！** 初学者或从疾病中恢复的人从 1 圈开始增加到最多 21 圈。 **警告，** 总是在开始感到头晕时停下来。

门框练习 3: 直立在敞开的门框内，双脚分开与臀部同宽，肘部向上弯曲成直角（90°，三叉形）。将肘部压在门框的两侧，直到感觉到肩胛骨之间的紧张，按住（数 10），缓解压力。释放张力后通过鼻子吸气，均匀地充满肺部至最大，保持（数 3），然后通过嘴慢慢呼气到最大。 **没有重复！**

哑铃练习 4: 1 个哑铃用他（4 公斤），她（2 公斤）。不要使用 2 个哑铃。直立，双脚分开与臀部同宽，手肘放在身体两侧，手掌朝前。左手拿起哑铃，弯曲肘部直到



前臂成直角（90°）。慢慢挤压二头肌，将哑铃举向肩部支撑（数 3），然后慢慢放下哑铃到起始位置，重复（1-7）。换右手，重复（1-7）。

跪着练习 5: 身体直立跪在祈祷垫上，双手紧贴臀部。向前倾斜头部，直到下巴接触胸部。现在慢慢地尽可能地向后倾斜头，同时尽可能地向后倾斜，保持双手紧贴臀部。重复（最多 21 个）！

钩练习 6: 在祈祷垫上（注意防寒）平躺在你的背上，伸展双臂手掌向下靠在身体上。现在慢慢倾斜头

向前伸展双臂，手掌向下抵住身体。现在慢慢向前倾斜头部，直到下巴接触胸部，同时抬起你的腿，膝盖伸直，垂直(90°)抓住 (数 3) ,然后慢慢返回 (头, 腿) 到开始。重复 (最多 21 个) !

旋转乙练习 7: 在祈祷垫上 (注意防寒) 平躺在你的背上，伸展手臂掌心向下。现在弯曲膝盖脚后跟接触臀部。将手掌稳稳地放在垫子上，将膝盖向右旋转，直到它们接触到垫子。然后将膝盖向左旋转接触垫子。重复左右旋转，计算每个左旋转。做21!

1 上帝正等着你的消息!

日常的祷告

亲爱的**1 神**, 最美丽宇宙的创造者 帮助我变得干净、富有同情心和谦逊 **7**滚动作为指南:

我会保护你的造物并惩罚邪恶。

为受到不公平攻击的人、弱势群体、弱势群体和有需要的人挺身而出

宣告: 1 个上帝, 1 个信仰, 1 个教会, 宇宙监护人感谢你们今天的到来

你最卑微忠实的守护者守护者 (1_{英石}名称) 为了荣耀**1 神**和人类的利益

这个祈祷每天都在日常生活中使用，可以单独使用，也可以在您喜欢的任何地方成群结队使用。在每次 CG 聚会上都被背诵。



日常营养

日常必备，是饮用水。水是凉的，过滤过的，喝一个玻璃 (0.2 升) **7**钛mes (早上，早餐，早点，午餐，晚点，晚餐，晚上) .总共 1.4 升。

7杯水可以补充其他水基饮料：咖啡粉、可可粉、茶 (黑色、绿色、草本) . 这些食物可热食或冷食。蔬菜汁很好。没有果汁，没有柠檬水! 饮食最大的**不是果糖!**



每个工作日都有一个主题:

第一天: 蔬菜;第 2 天: 家禽;第 3 天: 哺乳动物;周中: 爬虫;

第 5 天: 海鲜;周末: 坚果、种子; 有趣的一天: 昆虫.

一天喂5次: '早餐, 早点, 午餐, 晚点, 晚餐'。 早上, 早餐包括, 面包、蜂蜜、香草、香料、鸡蛋、洋葱……

早点包括, 面包、人造黄油、香草、香料、磨碎的奶酪、洋葱……

午餐包括, 沙拉, ...

晚点心包括, 水果和/或坚果和/或浆果。 晚餐包括, 蔬菜, 日主题,...



7种每日必吃的食物: 菌类 (蘑菇), 谷物 (大麦扁豆、玉米、燕麦、小米、藜麦、大米、黑麦、高粱、小麦), 辣椒, 洋葱 (棕色, 细香葱, 大蒜, 绿色, 韭菜, 红色, 春天), 欧芹, 甜辣椒, 蔬菜 (芦笋、豆类、西兰花、胡萝卜、花椰菜、豆芽……)。 享受健康饮食! 吃之前来谢谢!

1 上帝正等着你的消息!

谢谢祷告

亲爱的**1 神**, 最美宇宙的创造者 谢谢你为我提供日常饮食 靠你的最新消息生活



我努力每天都应该得到营养 愿我免于痛苦 口渴和麻木 饥饿的痛苦 你最卑微的忠实监护人 (1英石名称) 为了荣耀**1 神**和人类的利益

每次进食前都要祈祷!



避免不健康的营养: 酒精、人造甜味剂、果糖 (葡萄糖, 糖), 转基因食品(通用汽车), 加工食品..油腻的、咸的、甜的快餐。 碳酸饮料含有: 酒精、咖啡因、可乐、钠、甜味剂!



每日计划

规格

页面顺序, 说明: 日常的: 例行公事, 祈祷, 健康。 联系人: 紧急情况, 地址. 祈祷. 计划, 计划者, 时间

规划师* 页面分为两列: '计划' / '分析'

* 每周计划者: 仅 52 页。 每日计划: 仅 365 页。 附页、说明:

时间：CG 时钟、Shire 夜间宵禁、CG 日历、欢乐日主题 逾越节-规划师：
仅 1 页。Quattro 规划器：仅 1 页

7 卷轴（概述）,地图、措施 加！空白页写

下“想法”。

用法

Fun Day 根据当前计划分析您的行动并输入您未来 6 天的计划（第 1-6 天）。

在工作或学习中使用 Planner 时，不要让“时间”控制您！时间不用来催促人。人体不是为匆忙而设计的。

不要让想法被遗忘或丢失。每天都有很多想法被想出来，很快就会被遗忘或丢失。原因是它们没有保存、记录或记录下来。最好的都丢了！

在保存和培养新想法方面，记忆是不可靠的。随身携带笔记本（策划人）或随身携带录音机，当一个想法产生时，将其保存下来！每周记录您的想法！

1 上帝正等着你的消息！

规划师祷告

亲爱的**1 神**，最美丽宇宙的创造者 帮我计划我的日常生活

我会分析和审查我的计划 我会鼓励其他人
使用 Planner 谢谢，我的 Planner

我努力将其用于短期和长期规划为了荣耀**1 神**和人类的利益

这个祈祷是在“每日例行”的早上部分使用的！



睡觉

生存和健康需要休息。主要的休息是“睡眠”。它结束了日常工作。每天有 1/3 的时间是躺着度过的，其中一部分需要睡觉。为了生存，人体需要睡眠！7 小时应该可以。睡眠不足会导致死亡，但只有在经历了非常痛苦的抑郁和精神错乱之后才会死亡。

为了获得安宁、恢复活力的睡眠，卧室应尽可能黑暗。必须没有内部和外部噪音。宵禁令这

可能的。'夏尔'实施'夜间宵禁'。

躺下睡觉有先决条件。

喂食和清洁后应该已经过了 1 小时。睡前刷牙并清洗全身。崇拜“睡眠祈祷”。

1 上帝正等着你的消息!

睡觉祷告

亲爱的**1 神**, 最美宇宙的创造者 在我最脆弱的时候保护我

保护我远离不安的邪恶念头让我拥有宁静、治愈、恢复活力的睡眠不要让忧虑扰乱我的梦想和睡眠让我只记得甜蜜的梦



为了荣耀**1 神**和人类的利益

这个祈祷是在睡觉前使用的!



有水杯（无塑料）装满 0.2 升过滤水（没有添加）在每个床头柜上。每天晚上睡觉前把玻璃放在床头柜上。**笔记!** 晚上每次上厕所后喝，喉咙干的时候喝，早上起床休息的时候喝。

拥有 1 个金色玻璃碗（1只适用于双打）含有草药混合物（芳香疗法）在靠窗的床头柜上!

睡 2 次，中间休息一下是正常的。你应该起床吗（去厕所。。），回来时坐在床边，喝点水。做以下练习（所有练习均坐在床边，双膝与肩同宽）。每次起床做不同的运动。

1个英石锻炼: 将手掌放在*双手放在膝盖外侧。双手向内，膝盖向外，保持7秒（你感到手臂、腿、肩膀紧张）。放松，深吸一口气，不要重复，喝水，躺下，睡个好觉。*变化使用拳头。

2个nd锻炼: 握拳*将它们放在膝盖内侧。拳头外压，膝盖内压，保持7秒（你感到手臂、腿、胃紧张）。放松，深吸一口气，不要重复，喝水，躺下，睡个好觉。*变化使用扁平的手掌。

3个路锻炼：弯曲手臂(90%)在胸部水平转动左手向上弯曲手指，转动右手向下弯曲手指。十指紧扣。现在向相反方向拉手，保持7秒（你感到手指、手臂、胸部紧张）。放松，深吸一口气，不要重复，喝水，躺下，睡个好觉。

第4个练习：弯曲手臂(90%)在胸部水平，左手向上，右手握拳。将拳头放在手中并向下压，同时将张开的手向上压，保持7秒。反转，保持7秒（你感到手、手臂、脖子、胸部紧张）。放松，深吸一口气，喝一口水，躺下，睡个好觉。没有重复。

背部紧张的人将此练习添加到每个练习中：将手放在膝盖上。倾斜头部向后弯曲然后向前摇摆而不失去与膝盖的接触（你感到手臂、背部、腹部紧张）。放松，深呼吸，重复7次，喝水，躺下，睡个好觉。

笔记！ 白天久坐的人。每2小时轮流进行1次夜间锻炼。

睡了7小时后的早晨：

起床，喝一杯过滤水，上厕所，做“Daily Fit”（练习），敬拜'每日祈祷'，洗脸，洗手，吃早餐，穿衣服。检查你的'规划师'！现在你准备好体验生活了。外出时穿戴防护服和头部、眼睛和脚部保护装置。

克制睡眠是一种折磨！酷刑作为审讯工具是不可接受的。追究施虐者的责任：**多发性硬化症R7**

Custodian Guardian 使用：CG NAs（新时代标准）BS-1（床上用品标准）！夜间要求无外界噪音（宵禁）！

夜间宵禁

人体不是为夜间活动而设计的。人类滥用脑力创造了夜间活动的生活方式。这种生活方式不利于身体健康。为了身体健康，需要宵禁。

14-21 小时 7 小时宵禁 *是强制性的。为了身体健康，减少能源消耗，减少污染，保护野生动物。减少犯罪，降低政府成本，鼓励倍增。

* (22-6 小时，24 小时异教时钟)

没人工作（一切都关闭了）除了最低限度的紧急人员。除了应急或供暖外，不使用任何能源！允许1个公共新闻广播电台，关闭所有其他娱乐节目！制造、办公室或零售商不得运营或使用能源！家庭可以使用

加热（穿着保暖）,冷却（着装灯）在极端天气下。

夜间宵禁是强制性的。为了人体和当地栖息地的福祉。A Shire 通过 Shire Rehabilitation 实施夜间宵禁 多发性硬化症R1. 屡犯者去省改造多发性硬化症R3.



夜间宵禁至拯救地球！

AS it is Written It Shall Be

1 GOD

1 FAITH

1 Church



**Universe
Custodian
Guardians**

Law-Giver Manifest