



Časový trojúhelník

Krátkodobá správa času v New Age
 Custodian Guardian: **CG Časový trojúhelník**
 (CG Clock, CG denní rutina, noční zákaz
 vycházení v Shire, spánek)!



1 Bůh vytvořil čas k měření začátku a konce!

Časový trojúhelník



Začátek dne: 0 hodiny **svítání**

Brzy den je od 0 do 7 hodin

je 7 hodin **Polední den**

Pozdní den je od 7-14 hodin

14 hodin je **Západ slunce**

Noc je od 14-21 hodin

CG hodiny

Hodiny opatrovníka (CG hodiny) krátkodobě (hodina) time management,
 nahrazuje všechny ostatní hodiny. Den má 21 hodin > 1 hodina má 21
 minut > 1 minuta má 21 sekund > 1 sekunda má 21 bliknutí > 1 mrknutí má
 21 bliknutí > 1 bliknutí má 21 kliknutí! 1 den má 21 hodin; 441 minut; 9 261
 sekund; 194 481 mrknutí; 4,084,101 blesk; 85 766 121 kliknutí!

Hodiny a hodinky používají 3řádkový displej:

14 h 12 m 16 s **Řádek 1:** 14^{ct} hodina, 12 minut, 16 sekund.

207 dy 4 dw **Řádek 2:** 207^{ct} den v roce, 4^{ct} den v týdnu

Y 1 M 8 W 2 D 4 **Řádek 3:** 1. rok – 8. měsíc – 2. týden – 4. den nebo

Střední týden 2. týdne v Jupiterově měsíci 1. roku

Týden pojmenování: Den

Den 1	Den 2	den 3	Uprostřed týdne	Den 5	Víkend	Zábavný den
1 st Den	2 nd Den	3 rd Den	4 th Den	5 th Den	6 th Den	7 th Den
Neděle*	pondělí*	úterý*	středa*	Čtvrtek*	pátek*	sobota*

*pohanský kalendář

Stopky by také zobrazovaly čas blikání, blikání a cvaknutí...CG Klock se
 zobrazuje podle hodin, hodinek a stopek. Požádejte svého hodináře, aby vám
 sehnal 1(21h hodiny, hodinky, stopky,...).

O hodin je nastaveno každý rok po nejkratší noci při východu slunce. Každých 73 dní(5x ročně)0 hodin je resetováno(letní čas). Letní čas je nutný, abyste se dostali co nejbližší východu slunce. Vstávání při východu slunce je přirozené a zdravé.



CG Denní rutina

„Denní rutina“ je nezbytná pro splnění „Povinnosti 2(Chraňte lidské tělo)“ a buďte připraveni čelit nadcházejícím výzvám.Vstaňte, dejte si sklenici lehce vychlazené filtrované vody, jděte na toaletu a udělejte si „Daily Fit“(cvičení)', uctívání 'Denní modlitba', umýt si obličej a ruce, nasnídat se, obléknout se. Zkontrolujte svůj 'Plánovač'.Nyní jste připraveni na výzvy. Hezký den, May1 Bůhžehnej ti'.Při venčení vždy noste vhodný ochranný oděv.

„Denní rutina“ zahrnuje čistotu a krmení nejen „Já“, ale všech ostatních lidí a tvorů, kteří jsou na vás závislí.Umyjte si ruce po každé návštěvě toalety a před každým krmením. Před každým krmením si umyjte obličej.Před spaním si vyčistěte zuby a umyjte celé tělo.



„Denní rutina“ zahrnuje být dobrý a trestat zlo.Být dobrý znamená dělat ' **Nahodilé dobré skutky**'. Budte laskaví ke mně, k lidem kolem vás, ke komunitě, k ostatním tvorům, k životnímu prostředí...1 Bůh miluje náhodné skutky laskavosti.Trestat zlo při každém použití'**Manifest dárce zákon** jako průvodce.

1000 let 'Zla' se blíží ke konci! **Bud' hodný!** **Cage Evil!**

Snažte se „Hledejte, získejte a uplatňujte znalosti“, „Učte se a vyučujte“, předávejte „Životní zkušenosti“.Učení, vyučování předávání životních zkušeností je nezbytné pro užitečné



1 Bůhpotěšující život.Tyto činnosti pomáhají při „harmonizaci“ s místním stanovištěm a přežitím druhů. Hledání a uplatňování znalostí pomáhá s odpovědí1 Bůh's otázky v Soudný den.

Denní fit(cvičení)

Denní cvičení pro dobré zdraví musí být součástí každodenní rutiny. Dokončují se každé ráno. Každodenní cvičení zvyšuje: celkovou pohodu, krevní oběh, mozkovou činnost, trávení potravy, nutkání na páření, tonizaci svalů, sebevědomí, stimulaci imunitního systému.Těchto 7 cvičení je: **Hruď, Větrný mlýn, Rám dveří, Činka, Klek, Háč, Otočný**. Všechna 7 cvičení je pro On, Ona a opakuje se.

Začněte s 1 opakováním, zvyšte na maximálně 21. Používejte zdravý rozum, jak rychle dosáhnout maximálního počtu opakování. Vytrvat v každodenním opakování je prospěšné. Cvičit 21 opakování 1 den a další necvičit není přínosné. Po dokončení cviku se postavte vzpřímeně, zhluboka se nadechněte a poté maximálně vydechněte, proveďte to 3x. Pokračujte ve své každodenní rutině. **Poznámka !** Necvičení je projevem naprostého ignorování těla, nízkého sebevědomí, lenosti,...

Hrud'Cvičení 1: Postavte se vysoké paže ohnuté vodorovně k podlaze, palce se dotýkají hrudníku. Posuňte paže co nejvíce dozadu (netřhat). Poté přesuňte paže do původní ohnuté polohy. **Opakovat (max. 21)!**

Větrný mlýnCvičení 2: Postavte se vzpřímeně, paže natažené do stran vodorovně s podlahou (tvar t). Zaměřte svou vizi na jediný bod přímo vpřed. Začněte se otáčet ve směru hodinových ručiček (zleva do prava). Soustřeďte se na bod vidění, dokud vás otáčející se tělo nedonutí ho ztratit. Pokračujte v přeastřování co nejdříve. Pokračujte v otáčení do bodu závratě nebo 21 otáček podle toho, co nastane 1 svatý. Zhluboka se nadechněte, jděte pár kroků a udržujte se. **Poznámka!** Začátečníci nebo zotavení z nemoci začínají s 1 otočením, které se zvýší na max. 21 otáček. **Varování,** vždy přestaňte, když se vám začne točit hlava.

Rám dveříCvičení 3: Postavte se vzpřímeně v rámu otevřených dveří s nohama na šířku boků od sebe, lokty ohněte vzhůru do pravého úhlu (90°, tvar trojzubec). Tiskněte lokty proti stranám rámu dveří, dokud neucítíte napětí mezi lopatkami, držte (počítejte 10), uvolnit napětí. Po uvolnění napětí nádech nosem rovnoměrně naplňte plíce na maximum, vydržte (počítejte 3), poté pomalu vydechněte ústy do max. **Žádné opakování!**

ČinkaCvičení 4: Používá se 1 činka He (4 kg), ona (2 kg).

Nepoužívejte 2 činky. Postavte se vzpřímeně s chodidly na šířku boků od sebe, lokty na boky dlaněmi směřujícími dopředu. Zvedněte činku levou rukou ohýbejte loket, dokud předloktí je v pravém úhlu (90°). Pomalu stiskněte biceps a zvedněte činku směrem k rameni (počítejte 3), poté pomalu spustte činku do výchozí polohy, **opakovat (1-7).** Změnit na pravou ruku, **opakovat (1-7).**



KlečícíCvičení 5: Klekněte si na modlitební podložku vzpřímeně, ruce pevně opřete o hýždě. Nakloňte hlavu dopředu, dokud se brada nedotkne hrudníku. Nyní pomalu zakloňte hlavu dozadu, jak to jen půjde, zároveň se zakloňte co nejvíce dozadu a držte ruce pevně na hýždích. **Opakovat (max. 21)!**

HáčekCvičení 6: Na modlitební podložce (chránit před chladem) lehněte si na záda, natažené paže dlaněmi dolů proti tělu. Nyní pomalu nakloňte hlavu

vpřednatažené paže dlaněmi dolů proti tělu. Nyní pomalu nakloňte hlavu dopředu, dokud se brada nedotkne hrudníku a zároveň zvedněte nohy, kolena rovně, svisle(90°)držet(počítejte 3),pak se pomalu vraťte(hlava, nohy) na začátek.Opakovat(max. 21)!

OtočnýEcvičení 7:Na modlitební podložce(chránit před chladem)lehněte si na záda, natažené paže dlaněmi dolů.Nyní pokrčená kolena, paty se dotýkají hýždí. Držte dlaně pevně na podložce a otočte kolena doprava, dokud se nedotknou podložky. Poté otočte kolena doleva a dotýkajte se podložky.Opakujte pravý a levý obrat a počítejte každý levý obrat. Do 21!

1 Bůh čeká, až se ozveš!

Denněmodlitba

Milý**1 Bůh**, Tvůrce nejkrásnějšího vesmíru Pomoz mi být čistý, soucitný a pokorný**7**Roluje jako průvodce:

Budu chránit vaše výtvořky a trestat zlo.

Postavte se za nespravedlivě napadené, znevýhodněné, slabé a potřebné

Nakrmte hladové, ubytujte bezdomovce a utěšte nemocné

Proklamujte: 1 Bůh, 1 Víra, 1 Církev, Vesmír Strážci strážců

Děkuji vám za dnešek

Váš nejskromnější věrný opatrovník (1svatýjméno) Pro slávu**1 Bůha** dobro lidstva



Tato modlitba se používá každodenní součástí každodenní rutiny, samostatně nebo ve skupině na jakémkoli místě, které chcete. Recitováno na každém CG Gatheringu.



Denní výživa

Denní nutností je pitná voda.Voda je studená, filtrovaná, pijte asklenka(0,2 l)7 times(ráno, snídane, ranní svačina, oběd, pozdní svačina, večere, večer).Celkem 1,4l.



7 sklenic vody lze doplnit dalšími nápoji na bázi vody:Mletá káva, kakaový prášek, čaj(černá, zelená, bylinková). Podávají se teplé nebo studené. Dobré jsou zeleninové šťávy. Žádná ovocná šťáva, žádná limonáda! Diety jsou největší**NejeFruktóza!**



Každý den v týdnu má téma:

Den 1:**Zelenina**;Den 2:**Drůbež**;Den 3:**Savec**; Uprostřed týdne:

Plaz;5. den:**Plody moře**;Víkend:**Ořechy, Semena**; Zábavný den:

Hmyz.

Krmte 5x denně: 'Snídaně, brzká svačina, oběd, pozdní svačina, večeře'.

Ráno, snídaně zahrnuje, Chléb, med, bylinky, koření, vejce, cibule,...

Včasná svačina zahrnuje, Chléb, margarín, bylinky, koření, strouhaný sýr, cibule,...

Oběd zahrnuje, Salát,...

Pozdní občerstvení zahrnuje, Ovoce a nebo Ořechy a nebo bobule. Večeře zahrnuje, Zelenina, téma dne,...



7 potravin, které byste měli jíst denně: Houby(houba), zrna(ječmen, čočka, kukuřice, oves, proso, quinoa, rýže, žito, čirok, pšenice), pálivé chilli papričky, cibule(hnědá, pažitka, česnek, zelená, pórek, červená, jarní), petržel, sladká paprika, zelenina(chřest, fazole, brokolice, mrkev, květák, klíčky,...). Užíjte si zdravé stravování! Před jídlem přijde Díky!

1 Bůh čeká, až se ozveš!

Děkujimodlitba

Milý **1 Bůh**, Tvůrce nejkrásnějšího vesmíru Děkuji vám, že jste mě zásobili každodenními nápoji a jídlem Žít podle vaší nejnovější zprávy
Usiluji o to, abych si každý den zasloužil potravu, ať jsem ušetřen mučivé žízně a otupujících bolestí hladu Váš nejskromnější věrný opatrovník (1^{svatý} jméno) Pro slávu **1 Bůha** dobro lidstva



Použijte tuto modlitbu před každým krmením!



Vyhýbat senezdravá výživa: Alkohol, umělé sladidlo, fruktóza (glukóza, cukr), Geneticky modifikované potraviny(GM), vyrobené potraviny..Mastné, slané, sladké rychlé občerstvení. Syčený nápoj obsahující: Alkohol, kofein, kola, sodík, sladidlo!



Denní plánovač

Specifikace

Pořadí stránek, návod: Denně: Rutina, Modlitba, Fit. Kontakty: Nouzový, Adresy. Modlitby: Plán, plánovač, čas

Plánovač* stránka je rozdělena do 2 sloupců: 'Plán' / 'Analyzovat'

* Týdenní plánovač: pouze 52 stran. Denní plánovač: pouze 365 stran. Příloha stránek, návod:

Čas:CG hodiny, noční vycházení v Shire, kalendář CG, témata zábavného dne
Pesach-Plánovač:pouze 1 stránka.Quattro Planner:pouze 1 stránka

7 Posouvání(Přehled),Mapa, opatření Plus!

Prázdné stránky pro zapsání 'Nápadů'.

Používání

Zábavný den analyzujte své akce oproti aktuálnímu plánu a zadejte své plány na nadcházejících 6 dní(dny 1-6).

Když používáte svůj plánovač v práci nebo studiu, nenechte se ovládat „časem“! Čas se nemá využívat ke spěchu lidí.Lidské tělo není uzpůsobeno ke spěchu.

Nedovolte, aby nápady byly zapomenuty nebo ztraceny.Každý den se vymyslí spousta nápadů, které se rychle zapomenou nebo se ztratí. Důvodem je, že nebyly zachovány, zaznamenány nebo zapsány.Ti nejlepší jsou ztraceni!

Paměť je nespolehlivá, pokud jde o uchovávání a udržování nových myšlenek.Noste notebook(plánovač)nebo záznamník s sebou a když se nápad rozvine, uchovejte ho! Každý týden ukládejte své nápady!

1 Bůh čeká, až se ozveš!

Plánovačmodlitba

Milý**1 Bůh**, Tvůrce nejkrásnějšího vesmíru Pomozte mi naplánovat si můj denní režim

Budu analyzovat a přezkoumám svůj plán Budu povzbuzovat ostatní, aby používali plánovač.

Děkuji za můj plánovač

Snažím se to používat pro krátkodobé i dlouhodobé plánování For the Glory of**1 Bůha** dobro lidstva



Tato modlitba se používá v ranní části „Denní rutiny“!



Spát

Odpočinek je nutný pro přežití a dobré zdraví.Hlavním odpočinkem je 'Spánek'. Ukončuje každodenní rutinu. 1/3 dne tráví ležením, část z toho spaním. Aby lidské tělo přežilo, potřebuje spánek!7 hodin by mělo stačit. Nedostatek spánku vede ke smrti, ale až po velmi bolestivém přechodu přes deprese a výbuchy šílenství.

Chcete-li získat klidný a revitalizující spánek, je ložnice co nejtmavší. Samozřejmostí je absence vnitřního a vnějšího hluku.Noční zákaz vycházení to dělá

možný. 'Hrabství' implementovat 'Noční zákaz vycházení'.

Před ulehnutím ke spánku existují předpoklady.

Od krmení a očisty by měla uplynout 1 hodina. Před spaním si vyčistěte zuby a umyjte celé tělo. Uctívejte 'Modlitbu spánku'.

1 Bůh čeká, až se ozveš!

Spát Modlitba

Milý **1 Bůh**, Stvořitel nejkrásnějšího vesmíru Chraň mě, když jsem nejzranitelnější
Chraň mě před zneklidňujícími zlými myšlenkami
Nechej mě mít klidný, léčivý revitalizující spánek
Nenech starosti narušovat mé sny a spánek Nech mě vzpomínat jen na sladké sny
Pro slávu **1 Bůha** dobro lidstva



Tato modlitba se používá před spaním!



Dejte si sklenici na pití(žádný plast)naplněné 0,2 l filtrované vody(nic přidáno)na každém nočním stolku.Každý večer před spaním položte sklenici na noční stolek.**Poznámka!**Pijte v noci pokaždé po návštěvě toalety a při suchu v krku pijte při ranním vstávání odpočinek.

Mějte 1 skleněnou misku ve zlaté barvě(1 pouze pro čtyřhru)obsahující bylinnou směs(aromaterapie)na nočním stolku u okna!

Je normální mít 2 spánky s přestávkou mezi nimi.Měl bys vstát (jít na záchod..)Po návratu se posaďte na okraj postele a napijte se vody. Proveďte následující cvičení(Všechna cvičení se provádějí vsedě na okraji postele, kolena široce od sebe).Pokaždé, když vstanete, udělejte jiný cvik.

1svatýCvičení:Umístěte dlaně*rukou proti vnější straně kolen. Zatlačte ruce dovnitř a kolena ven, vydržte 7 sekund(cítíte napětí v pažích, nohách, ramenech).Uvolněte se, nadechněte se, žádné opakování, usrkejte vodu, lehněte si, dobře spěte.*variae používat pěti.

2ndCvičení:Dělejte pěti*umístěte je na vnitřní stranu kolen. Stiskněte pěti ven a kolena dovnitř, vydržte 7 sekund(Cítíte napětí v rukou, nohou, žaludku). Uvolněte se, nadechněte se, žádné opakování, usrkejte vodu, lehněte si, dobře spěte.*variante využívá ploché dlaně.

3rd Cvičení: Ohněte ruce (90 %) na úrovni hrudníku otočte levou ruku nahoru ohýbající prsty, otočte pravou ruku dolů ohýbající prsty. Spojte prsty pevně. Nyní vytáhněte ruce opačným směrem, vydržte 7 sekund (Cítíte napětí v prstech, pažích, hrudníku). Uvolněte se, nadechněte se, žádné opakování, usrkejte vodu, lehněte si, dobře spěte.

4. cvičení: Ohněte ruce (90 %) na úrovni hrudníku otočte levou ruku nahoru, pravou ruku otočte v pěst. Umístěte pěst do ruky a zatlačte dolů současně zatlačte otevřenou ruku nahoru, držte 7 sekund. Zpátky, podržte 7 sekund (Cítíte napětí v rukou, pažích, krku, hrudníku). Uvolněte se, nadechněte se a doušek vody, lehněte si, dobře spěte. Žádné opakování.

Lidé s napjatými zády přidávají toto cvičení ke každému cvičení: Položte ruce na kolena. Zakloňte hlavu dozadu a poté se houpejte dopředu, aniž byste ztratili kontakt s koleny (Cítíte napětí v pažích, zádech, žaludku). Uvolněte se, nadechněte se, 7 opakování, usrkávejte vodu, lehněte si, dobře se vyspěte.

Poznámka! Lidé, kteří přes den hodně sedí. Je třeba udělat 1 noční cvičení v rotaci každé 2 hodiny.

Ráno po 7 hodinách spánku:

Vstaňte, dejte si sklenici filtrované vody, jděte na toaletu a udělejte si „Daily Fit“. (cvičení), uctívat 'denní modlitbu', umýt si obličej, ruce, snídat, oblékat se. Zkontrolujte svůj Plánovač. Nyní jste připraveni na životní zkušenosti. Při pobytu venku používejte ochranný oděv a ochranu hlavy, očí a nohou.

Zadržování spánku je mučení! Mučení jako výslechový nástroj není přijatelné. Mučiči jsou zodpovědní: **SLEČNAR7**

Depozitář Použití opatrovníka: CG NAs (norma New Age) BS-1 (standard lůžkovin)! Požadujte absenci vnějšího hluku v noci (noční zákaz vycházení)!

Noční zákaz vycházení

Lidské tělo nebylo navrženo tak, aby bylo noční. Lidé zneužili svou mozkovou sílu k vytvoření nočního životního stylu. Tento životní styl není prospěšný pro dobré zdraví. Noční zákaz vycházení je nutný pro dobré zdraví.

Noční zákaz vycházení na 7 hodin od 14 do 21 hodin *je povinná. Pro dobré zdraví, snížení spotřeby energie, snížení znečištění, ochranu zvířete. Snížení kriminality, snížení nákladů pro vládu, podpora multiplikace. * (22-6 hodin, 24 hodin pohanské hodiny)

Nikdo nepracuje (vše je zavřené) kromě minimálního počtu osob pro případ nouze.

Nespotřebovává se žádná energie kromě nouzového nebo topení! 1 veřejná zpravodajská rozhlasová stanice je povolena, veškerá ostatní zábava je vypnutá! Žádná výroba, kancelář ani maloobchod nesmí provozovat ani spotřebovávat energii! Domy mohou využít

topení(teple se oblečte), chlazení(světlé šaty)v extrémním počasí.

Zákaz nočního vycházení je povinný.Pro blaho lidského těla a místního prostředí.Shire vynucuje noční zákaz vycházení prostřednictvím Shire Rehabilitation **SLEČNAR1**. Recidivisté jdou na provinční rehabilitaci**SLEČNAR3**.



Noční zákaz vycházení dozachrání planetu Zemi!

AS it is Written It Shall Be

1 GOD



1 FAITH



1 Church

**Universe
Custodian
Guardians**

Law-Giver Manifest