



Tijd driehoek

Bewaarder Guardian korte termijn New Age tijdmanagement: **CG Tijddriehoek** (CG Klok, CG Dagelijkse routine, Shire avondklok, slaap) !



1 God schiep de tijd om begin en einde te meten!

Tijd driehoek



Dagstart: 0 uur **Zonsopgang**

Early Day is van 0 - 7 uur

7 uur is **Middag**

Late Day is van 7 - 14 uur

14 uur is **zonsondergang**

Nacht is van 14 - 21 uur

CG-klok

Custodian Guardian Clock (CG Clock) voor tijdbeheer op korte termijn (uur) , vervangt alle andere klokken. Een dag heeft 21 uur > 1 uur heeft 21 minuten > 1 minuut heeft 21 seconden > 1 seconde heeft 21 knipperingen > 1 knippering heeft 21 flitsen > 1 flits heeft 21 klikken! 1 dag heeft 21 uur; 441 minuten; 9.261 seconden; 194.481 knipperingen; 4.084.101 flits; 85.7666.121 klikken!

Klok en horloge gebruiken een display met 3 regels:

14 u 12 m 16 s **Lijn 1:** de 14^e uur, 12 minuten, 16 seconden.

207 dy 4 dw **Lijn 2:** 207^e dag van het jaar, 4^e dag van de week

J 1 M 8 W 2 D 4 Regel 3: Jaar 1 - Maand 8 - Week 2 - Dag 4 of

Halverwege de week van week 2 in Jupitermaand van jaar 1

Naamgeving week: **Dag**

Dag 1 Dag 2 Dag 3 Midweek Dag 5 Weekend Fun Day

1st Dag 2nd Dag 3rd Dag 4th Dag 5th Dag 6th Dag 7th Dag

Zondag maandag dinsdag woensdag

* Donderdag vrijdag*

Zaterdag*

*heidense kalender

De stopwatch zou ook de knipper-, flits- en klijktijd weergeven ... De CG Klok wordt weergegeven door klok, horloge en stopwatch. Vraag het uw horlogemaker om er 1 te krijgen (21-uursklok, horloge, stopwatch,..).

O uren worden ieder jaar vastgesteld na de kortste nacht bij zonsopgang. Elke 73 dagen (5 x per jaar) wordt 0 uur gereset (zomertijd). Zomertijd is nodig om zo dicht mogelijk bij zonsopgang op te staan. Opstaan bij zonsopgang is natuurlijk en gezond.



CG Dagelijkse routine Een

'Dagelijkse routine' is essentieel om te voldoen aan 'Verplichting 2 (Bescherm het menselijk lichaam)' en om voorbereid te zijn op de komende uitdagingen. Sta op, drink een glas licht gekoeld gefilterd water, ga naar het toilet, doe 'Daily Fit (oefeningen)', aanbid het 'Daily Prayer', was gezicht en handen, ontbijt, kleed je aan. Controleer uw 'Planner'. Nu ben je klaar voor uitdagingen. Ik wens u een fijne dag, moge God u zegenen'. Als u naar buiten gaat, draag dan altijd geschikte beschermende kleding.

Een 'Dagelijkse routine' omvat reinheid en het voeden van niet alleen 'ik', maar ook alle andere mensen en wezens die van u afhankelijk zijn. Handen wassen na elk toiletbezoek en vóór elke voeding. Was het gezicht vóór elke voeding. Poets tanden en was het hele lichaam voordat u naar bed gaat.



Een 'Dagelijkse routine' omvat goed zijn en het Kwaad straffen. Goed zijn houdt in dat je 'Random Acts of Kindness' doet. Wees aardig voor mij, voor de mensen om je heen, de gemeenschap, andere wezens, de leefomgeving... 1 God houdt van willekeurige daden van vriendelijkheid. Straf het Kwaad, gebruik elke keer het 'Wetgevermanifest' als leidraad.

Er komt een einde aan duizenden jaren van 'Evil'!

Wees goed! Kooi kwaad!

Streef ernaar om 'Kennis te zoeken, te verkrijgen en toe te passen', 'Leren en onderwijzen', 'Levenservaringen' door te geven. Leren, onderwijzen en doorgeven Levenservaringen zijn essentieel voor



een nuttig leven. Deze activiteiten helpen bij het 'harmoniseren' met de lokale habitat en het voortbestaan van soorten. Het zoeken naar het verwerven en toepassen van kennis helpt bij het beantwoorden van 1 Gods vragen op de Dag des Oordeels.

Dagelijkse pasvorm (oefeningen)

Dagelijkse oefeningen die een goede gezondheid vereisen, zijn onderdeel van de dagelijkse routine. Elke ochtend worden ze afgerond. Dagelijkse oefeningen verhogen: algemeen welzijn, bloedcirculatie, hersenactiviteit, voedselvertering, paringsdrang, spierversterking, zelfwaardering, stimulatie van het immuunsysteem. De 7 oefeningen zijn: Borst, Windmolen, Deurkozijn, Halter, Knielen, Haak, Draaien. Alle 7 oefeningen zijn voor Hij, Zij en worden herhaald.

Begin met 1 herhaling, verhoog tot maximaal 21. Gebruik uw gezond verstand om te bepalen hoe snel u het maximale aantal herhalingen kunt bereiken. Volharden in dagelijkse herhalingen is nuttig. De ene dag 21 herhalingen doen en de volgende dag niet sporten heeft geen zin. Na het beëindigen van de oefeningen sta rechtop, adem diep in en adem vervolgens maximaal uit, doe dit 3 keer. Ga door met uw dagelijkse routine.

Opmerking ! Niet sporten is een teken van totale minachting voor het lichaam, een laag zelfbeeld, luiheid,...

Borstoefening 1: Sta met lange armen horizontaal gebogen op de grond en de duimen raken de borst. Beweeg de armen zo ver mogelijk naar achteren (**niet breken**). Beweeg vervolgens de armen naar de oorspronkelijke gebogen positie. **Herhaling (maximaal 21) !**

Windmolenoefening 2: Sta rechtop, armen zijwaarts uitgestrekt, horizontaal op de vloer (**t-vorm**). Richt uw zicht op één enkel punt recht vooruit.

Begin met draaien met de klok mee (**van links naar rechts**). Focussen op het gezichtspunt totdat het draaiende lichaam je dwingt het te verliezen. Blijf zo snel mogelijk opnieuw scherpstellen. Blijf draaien tot het punt van duizeligheid of 21 slagen, wat dan ook

st komt 1 . Haal diep adem door een paar stappen te lopen en jezelf te stabiliseren. **Opmerking!** Beginners of herstellende van een ziekte beginnen met 1 beurt, oplopend tot maximaal 21 beurten. **Waarschuwing:** stop altijd als u zich duizelig begint te voelen.

Deurkozijn Oefening 3: Sta rechtop in een open deurkozijn met de voeten op heupbreedte uit elkaar, de ellebogen buigen naar boven in een rechte hoek (**90°**, **drietandvorm**).

Druk de ellebogen tegen de zijkanten van het deurkozijn totdat u spanning voelt tussen de schouderbladen, houd vast (**tel 10**), laat de spanning los. Na het loslaten van de spanning adem je in door de neus en vul je de longen gelijkmatig tot maximaal, houd vast (**tel 3**) en adem dan langzaam uit door de mond tot maximaal. **Geen herhalingen!**

Halteroefening 4: Er wordt 1 halter gebruikt He (4 kg), Zij (2 kg). **Gebruik geen 2 halters.** Sta rechtop met de voeten op heupbreedte uit elkaar, de ellebogen langs uw lichaam, de handpalmen naar voren gericht.



Pak de halter op met uw linkerhand en buig uw elleboog totdat de onderarm een rechte hoek maakt (**90°**). Knijp langzaam in de biceps, til de halter op richting schoudersteun (**tel 3**), laat de halter langzaam zakken naar de startpositie en **herhaal** (1-7). Wissel naar rechterarm, **herhaal** (1-7).

Knieoefening 5: Kniel op een gebedsmat, met uw lichaam rechtop, de handen stevig tegen de bil geplaatst. Buig het hoofd naar voren totdat de kin de borst raakt.

Kantel nu langzaam uw hoofd zo ver mogelijk naar achteren en leun tegelijkertijd zo ver mogelijk naar achteren, terwijl u uw handen stevig op de billen houdt. **Herhaling (maximaal 21) !**

Haakoefening 6: Ga op een gebedsmat (**bescherm tegen de kou**) plat op je rug liggen, met je armen gestrekt en de handpalmen naar beneden tegen het lichaam. Kantel nu langzaam het hoofd

naar voren gestrekte armen met de handpalmen naar beneden tegen het lichaam. Buig nu langzaam het hoofd naar voren totdat de kin de borst raakt en til tegelijkertijd uw benen op, knieën recht, verticaal (90°) vasthouden (tel 3), en keer dan langzaam terug (hoofd, benen) naar het begin. **Herhaling (maximaal 21) !**

Draaioefening 7: Ga op een gebedsmat (bescherm tegen de kou) plat op je rug liggen, met je armen gestrekt en de handpalmen naar beneden. Nu gebogen knieën en hielen raken de bil. Houd de handpalmen stevig op de mat en draai de knieën naar rechts totdat ze de mat raken. Draai vervolgens de knieën naar links, waarbij ze de mat raken. Herhaal de rechter- en linkerwartel en tel elke linkerwartel. Doe 21!

1 God wacht om van je te horen!

Dagelijks gebed

Lieve **1 God**, Schepper van het mooiste universum Help mij rein, meelevend en nederig te zijn. Gebruik de **7 Rollen** als gids:
ik zal uw creaties beschermen en
het kwaad straffen.

Kom op voor de oneerlijk aangevallen, kansarmen, zwakken en behoeftigen Voed de hongerigen, onderdak aan daklozen en troost zieken Verkondig: **1 God, 1 Geloof, 1 Kerk, Universum Bewaarders Bedankt voor vandaag Je meest nederige, trouwe bewaarder (1e naam)**

Voor de glorie van **God** en het welzijn van de mensheid **Dit gebed**

wordt dagelijks gebruikt als onderdeel van een dagelijkse routine, alleen of in een groep, waar u maar wilt. Gereciteerd op elke CG-bijeenkomst.



Dagelijkse voeding Daily must

have, is drinkbaar water. Water is koel, gefilterd, drink 7 keer een glas (0,2 l) (ochtend, ontbijt, snack op de vroege dag, lunch, snack op de late dag, diner, nacht). In totaal 1,4 liter.



De 7 glazen water mogen aangevuld worden met andere dranken op waterbasis: Gemalen koffie, cacao poeder, thee (zwart, groen, kruiden). Deze worden warm of koud geserveerd. Groentesappen zijn goed.

Geen vruchtensap, geen limonade! Het grootste **Nee** van Diets is **Fructose !**



Elke weekdag heeft een thema: Dag 1:

Groenten; Dag 2: Gevogelte; Dag 3: Zoogdier; Midweek: Reptiel;

Dag 5: Zeevruchten; Weekend: noten, zaden; Leuke dag: insecten.

Voer 5 keer per dag: 'Ontbijt, vroege snack, lunch, late snack, diner'.

Ochtend, Ontbijt bestaat uit: Brood, Honing, Kruiden, Specerijen, ei, ui,..

Early Snack bestaat uit: Brood, Margarine, Kruiden, Specerijen, geraspte kaas, ui,..

Lunch inclusief, Salade,...

Late Snack omvat fruit en/of noten en/of bessen.

Het diner bestaat uit: Groenten, Dagthema,...



7 Voedingsmiddelen die dagelijks gegeten moeten worden: Schimmels (champignons), granen (gerstlinzen, maïs, haver, gierst, quinoa, rijst, rogge, sorghum, tarwe), hete pepers, uien (bruin, bieslook, knoflook, groen, prei, rood, lente), peterselie, zoete paprika, groenten (asperges, bonen, broccoli, wortelen, bloemkool, spruiten,..). Geniet van gezond eten! Voor het eten komt Bedankt!

1 God wacht om van je te horen!

Dank u gebed Lieve 1 God,

Schepper van het mooiste universum Dank u dat u mij voorziet van dagelijkse drank en voedsel Levend volgens uw laatste boodschap Ik probeer elke dag voedsel te verdienen Moge mij de kwellende dorst en verdovende hongerpijn bespaard blijven Uw meest nederige gelovigen bewaarder-voogd (1e naam)

Voor de glorie van **God** en het welzijn van de mensheid

Gebruik dit gebed vóór elke voeding!



Vermijd ongezonde voeding: alcohol, kunstmatige zoetstof, fructose (glucose, suiker), genetisch gemodificeerd voedsel (GM), gefabriceerd voedsel.. Vettig, zout, zoet fastfood. Koolzuurhoudende drank met: alcohol, cafeïne, kola, natrium, zoetstof!



Specificaties

dagelijkse planner

Volgorde van pagina's, instructies: Dagelijks: Routine, Gebed, Fit.

Contactpersonen: noodgevallen, adressen. Gebeden: Plan,

Planner, Tijdplanner * pagina is opgesplitst in 2 kolommen: 'Plan' / 'Analyseer'

* Weekplanner: slechts 52 pagina's. Dagelijkse Planner: slechts 365 pagina's.

Bijlage van pagina's, instructies:

Tijd: CG-klok, Shire Night Curfew, CG-kalender, leuke dagthema's *Pesach-planner*: slechts 1 pagina. Quattro Planner: slechts 1 pagina 7 Scrolls (*Overzicht*), Kaart, Maatregelen
Plus! Lege pagina's om 'Ideeën' op te schrijven.

Gebruik

Fun Day analyseer uw acties ten opzichte van het huidige plan en voer uw plannen voor de komende 6 dagen in (*dag 1-6*).

Wanneer u uw Planner op het werk of tijdens uw studie gebruikt, laat de tijd u dan niet beheersen! De tijd mag niet worden gebruikt om mensen te haasten. *Het menselijk lichaam is niet ontworpen om te haasten.*

Laat ideeën niet vergeten of verloren gaan. Elke dag worden er veel ideeën bedacht en snel vergeten of verloren. De reden hiervoor is dat ze niet bewaard, opgenomen of opgeschreven zijn. *De beste zijn verloren!*

Het geheugen is onbetrouwbaar als het gaat om het bewaren en koesteren van nieuwe ideeën. Neem een notitieboekje (*planner*) of recorder mee en als er een idee ontstaat, bewaar het dan! Dien wekelijks uw ideeën in!

1 God wacht om van je te horen!

Plannergebed Beste 1 God,

Schepper van het mooiste universum Help mij mijn dagelijkse routine te plannen. Ik zal *mijn plan analyseren en herzien*. Ik zal anderen aanmoedigen een Planner te gebruiken. Bedankt, voor mijn Planner. Ik probeer hem te gebruiken voor korte- en langetermijnplanning Ter ere van **1 God** en het welzijn van de mensheid Dit gebed wordt gebruikt in het ochtendgedeelte van de



'Dagelijkse Routine!'



Slaap

Rust is nodig om te overleven en voor een goede gezondheid. De hoofdrust is 'Slaap'. Het beëindigt een dagelijkse routine. 1/3e van de dag breng je liggend door, een deel hiervan brengt slapen met zich mee. Om te overleven heeft een menselijk lichaam slaap nodig! 7 uur zou moeten lukken. Gebrek aan slaap leidt tot de dood, maar alleen na een zeer pijnlijke overgang door depressie en uitbarstingen van waanzin.

Om een goede, verkwikkende slaap te krijgen, is een slaapkamer zo donker mogelijk. De afwezigheid van interne en externe ruis is een must. *De avondklok maakt dit mogelijk*

mogelijk. **'Shire'** implementeert 'Nachtavondklok'.

Er zijn voorwaarden voordat u gaat slapen. Er moet 1 uur verstreken zijn

sinds het voeren en reinigen. Poets tanden en was het hele lichaam voordat u naar bed gaat. Aanbidding 'Slaapgebed'.

1 God wacht om van je te horen!

Slaapgebed Lieve 1

God, Schepper van het mooiste universum Bescherm mij wanneer ik het meest kwetsbaar ben Bescherm mij tegen

verontrustende kwade gedachten Laat mij **een**

rustgevende, genezende, revitaliserende slaap hebben

Laat zorgen mijn dromen en slaap niet verstoren Laat mij

alleen de zoete herinneringen herinneren dromen

Voor de glorie van **1 God** en het welzijn van de mensheid Dit gebed

wordt gebruikt voordat u gaat slapen!



Zet op elk nachtkastje een drinkglas (**geen plastic**) gevuld met 0,2 l gefilterd water (**zonder toevoegingen**) . Zet elke avond voor het slapen gaan een glas op het nachtkastje.

Opmerking! Drink 's nachts elke keer nadat u naar het toilet bent geweest en bij een droge keel, drink 's ochtends rust bij het opstaan.

Zet 1 goudkleurige glazen kom (**1 alleen voor tweepersoonskamers**) met kruidenmengsel (**aromatherapie**) op het nachtkastje bij het raam!

Het is normaal om 2 keer te slapen met een pauze ertussen. Mocht u opstaan (**om naar het toilet te gaan..**), ga dan bij terugkomst op de rand van het bed zitten en drink wat water.

Voer de volgende oefeningen uit (**alle oefeningen worden gedaan terwijl u op de rand van het bed zit, met de knieën op schouderbreedte uit elkaar**). Elke keer dat je opstaat, doe je een andere oefening.

1st Oefening: Plaats de handpalmen* van uw handen tegen de buitenkant van uw knieën. Druk de handen naar binnen en de knieën naar buiten, houd 7 seconden vast (**je voelt spanning in armen, benen, schouder**). Ontspan, haal diep adem, geen herhalingen, drink water, ga liggen, slaap goed. *variatie gebruik vuisten.

2e Oefening: Maak vuisten* en plaats ze tegen de binnenkant van je knieën. Duw de vuisten naar buiten en de knieën naar binnen, houd 7 seconden vast (**je voelt spanning in armen, benen, buik**). Ontspan, haal diep adem, geen herhalingen, drink water, ga liggen, slaap goed. *variatie gebruik platte handpalmen.

3e Oefening: Buig de armen (90%) op borsthoogte, draai de linkerhand naar boven en buig de vingers, draai de rechterhand naar beneden en buig de vingers. Houd de vingers stevig in elkaar. Trek nu de handen in de tegenovergestelde richting, houd 7 seconden vast (je voelt spanning in vingers, armen, borst). Ontspan, haal diep adem, geen herhalingen, drink water, ga liggen, slaap goed. **4e Oefening:**

Buig de armen (90%) op borsthoogte, draai de linkerhand naar boven, draai de rechterhand in een vuist. Plaats de vuist in de hand en druk tegelijkertijd naar beneden, druk de open hand naar boven, houd 7 seconden vast. Achteruit, 7 seconden vasthouden (je voelt spanning in handen, armen, nek, borst). Ontspan, haal diep adem en drink een slokje water, ga liggen en slaap goed. Geen herhalingen.

Mensen met een gespannen rug voegen deze oefening toe aan elke oefening: Plaats de handen op de knieën. Kantel het hoofd achterover, buig naar achteren en schommel naar voren zonder het contact met de knieën te verliezen (je voelt spanning in armen, rug, buik). Ontspan, haal diep adem, 7 herhalingen, drink water, ga liggen, slaap goed.

Opmerking! Mensen die overdag veel zitten. Moet elke 2 uur 1 van de nachtelijke oefeningen afwisselend doen.

In de ochtend na 7 uur slaap: Opstaan, een glas gefilterd

water drinken, naar het toilet gaan, 'Daily Fit (oefeningen)' doen, 'Dagelijks gebed' aanbidden, gezicht en handen wassen, ontbijten, aankleden.

Controleer uw 'Planner'. Nu ben je klaar voor levenservaringen. Wanneer u naar buiten gaat, draag dan beschermende kleding en hoofd-, oog- en voetbescherming.

Slaap onthouden is marteling! Marteling als ondervragingsinstrument is niet aanvaardbaar.

Folteraars worden ter verantwoording geroepen: **MS R7**

Custodian Guardian-gebruik: CG NA's (New Age-standaard) BS-1 (beddengoedstandaard)!

Eis de afwezigheid van extern geluid 's nachts (avondklok)!

Nachtklok Het menselijk

lichaam is niet ontworpen om nachtelijk te zijn. Mensen misbruikten hun hersenkracht om een nachtelijke levensstijl te creëren. Deze levensstijl is niet bevorderlijk voor een goede gezondheid. Een nachtklok is nodig voor een goede gezondheid.

Een nachtklok van 7 uur van 14-21 uur* is verplicht. Voor een goede gezondheid, vermindering van het energieverbruik, vermindering van vervuiling, bescherming van dieren in het wild.

Vermindering van de misdaad, vermindering van de kosten voor de overheid, bevordering van vermenigvuldiging. (22-6 uur, 24-uurs heidense klok)

Niemand werkt (alles is gesloten), behalve minimale persoonlijke noodgevallen. Er wordt geen energie gebruikt, behalve voor noodgevallen of verwarming! Er is 1 openbaar nieuwsradiostation toegestaan, al het andere entertainment is uitgeschakeld! Geen enkele productie-, kantoor- of detailhandelaar mag energie exploiteren of gebruiken! Huizen kunnen gebruiken

verwarming (kleed je warm aan), koeling (kleed je licht aan) bij extreem weer.

Een avondklok is verplicht. Voor het welzijn van het menselijk lichaam en de lokale leefomgeving. Een Shire dwingt de nachtklok af via Shire Rehabilitation

MS R1. Recidivisten gaan naar Provinciaal Rehabilitatie **MS R3.**



Nachtklok om planeet Aarde te redden!

AS it is Written It Shall Be

1 GOD

1 FAITH

1 Church



**Universe
Custodian
Guardians**

Law-Giver Manifest