



Vremenski trougao

Custodian Guardian kratkoročno New Age upravljanje vremenom: **CG Vremenski trougao** (CG sat, CG dnevna rutina, noćni policijski čas u Shireu, spavanje)!



1 Božestvoreno vrijeme za mjerenje početka i kraja!

Vremenski trougao



Početak dana: 0 sati **Izlazak sunca**

Rani danje od 0 - 7 sati

7 sati je **Mid Day**

Late Day je od 7 - 14 sati

14 sati je **Zalazak sunca**

Noć je od 14 - 21 sat

CG sat

Custodian Guardian Clock (CG sat) na kratak rok (**sat**) time management, zamjenjuje sve ostale satove. Dan ima 21 sat > 1 sat ima 21 minut > 1 minut ima 21 sekundu > 1 sekunda ima 21 treptaj > 1 treptaj ima 21 treptaj > 1 bljesak ima 21 klik! 1 dan ima 21 sat; 441 minuta; 9.261 sekundi; 194.481 treptaja; 4,084,101 flash; 85,7666,121 klik!

Sat i sat koriste ekran u 3 reda:

14 h 12 m 16 s **1. red:** 14th sat, 12 minuta, 16 sekundi. **2. red:**

207 dy 4 dw 207th dan u godini, 4th dan u sedmici

Y 1 M 8 W 2 D 4 **Linija 3:** Godina 1 - 8. mjesec - 2. sedmica - 4. dan ili

Sredinom sedmice 2. sedmice u Jupiterovom mjesecu prve godine

Sedmica imenovanja: **Dan**

Dan 1	Dan 2	3. dan	Sredinom sedmice	Dan 5	Vikend	Zabavan dan
1 st Dan	2 nd Dan	3 rd Dan	4 th Dan	5 th Dan	6 th Dan	7 th Dan
Nedjelja*	ponedjeljak*	utorak*	srijeda*	četvrtak*	petak*	Subota*
*paganski kalendar						

Štoperica bi također prikazivala vrijeme treptanja, treptanja i klikanja... **CG sat** se prikazuje satom, satom i štopericom. **Zamolite svog časovničara da vam nabavi 1 (21 h sat, sat, štoperica,...).**

O sati se postavlja svake godine nakon najkraće noći na izlasku sunca. Svaka 73 dana(5 x godišnje)0 sati je resetirano(uštede dnevnog svjetla). Ljetno računanje vremena je potrebno da biste ustali što bliže izlasku sunca. Ustajanje u izlazak sunca je prirodno i zdravo.



CG Dnevna rutina

'Dnevna rutina' je neophodna za ispunjavanje 'Obaveze 2(Zaštiti ljudsko tijelo)' i budite spremni da se suočite s nadolazećim izazovima.Ustanite, popijte čašu lagano ohlađene filtrirane vode, idite na toalet, uradite 'Daily Fit'(vježbe)', obožavanje 'Daily Prayer', operite lice i ruke, doručkujte, obucite se. Provjerite svoj 'Planer'.Sada ste spremni za izazove. Ugodan dan, majko**1 Bože** blagoslovio si.Izlaskom napolje uvek nosite odgovarajuću zaštitnu odeću.

'Dnevna rutina' uključuje čistoću i hranjenje ne samo 'ja' nego i svih drugih ljudi i stvorenja u zavisnosti od vas. Operite ruke nakon svake posjete toaletu i prije svakog hranjenja. Umijte lice prije svakog hranjenja.Operite zube i operite cijelo tijelo prije spavanja.



'Dnevna rutina' uključuje biti dobar i kažnjavati zlo.Biti dobar uključuje raditi '**Slučajna djela ljubaznosti**'. Budite ljubazni prema meni, prema ljudima oko vas, zajednici, drugim bićima, staništu...**1 Bože**voli slučajne činove ljubaznosti.Kazniti zlo svaki put kada koristite'**Manifest davaoca zakona**' kao vodič.

1000 godina 'Zla' se bliži kraju! **Budi dobar!** **Cage Evil!**

Nastojte 'Tražiti, stjecati i primjenjivati znanje', 'Učiti i podučavati', prenositi 'Životna iskustva'.Učenje, poučavanje prenošenje životnih iskustava je od suštinskog značaja za korisno



1 Božeugodan život.Ove aktivnosti pomažu u 'harmonizaciji' s lokalnim staništem i opstanku vrsta. Traženje sticanja i primjena znanja pomaže u odgovoru**1 Bože**pitanja na Sudnjem danu.

Daily fit(vježbe)

Svakodnevne vježbe za dobro zdravlje su dio svakodnevne rutine. Završavaju se svakog jutra. Svakodnevne vježbe povećavaju dobrobit, cirkulaciju krvi, moždanu aktivnost, probavu hrane, nagon za parenjem, tonus mišića, samopoštovanje, stimulaciju imunog sistema.7 vežbi su: Škrinja, vjetrenjača, okvir vrata, bučica, klečeći, kuka, okretni. Svih 7 vježbi su za On, Ona i ponavljaju se.

Počnite sa 1 ponavljanjem, povećajte na maksimalno 21. Koristite zdrav razum o tome koliko brzo ćete postići maksimalan broj ponavljanja. Upornost sa svakodnevnim ponavljanjima je korisna. Vježbanje 21 ponavlja se 1 dan, a ne vježbanje sljedećeg nije korisno. Nakon što završite vežbu uspravno, udahnite duboko pa izdahnite do maksimuma uradite ovo 3 puta. Nastavite sa svojom, dnevnom rutinom. **Bilješka!** Nevježbanje je znak potpunog zanemarivanja tijela, niskog samopoštovanja, lijenosti,...

PrsaVježba 1: Stanite visoko savijene ruke vodoravno na pod palčevima dodiruju prsa. Pomerite ruke nazad što je više moguće (ne pucaj). Zatim pomaknite ruke u prvobitni savijen položaj. **Ponovi (maksimalno 21)!**

VjetrenjačaVježba 2: Stanite uspravno, ruke ispružene bočno vodoravno u odnosu na pod (t oblik). Fokusirajte svoju viziju na jednu tačku pravo naprijed. Počnite okretati u smjeru kazaljke na satu (slijeva na desno). Fokusiranje na tačku vida sve dok vas tijelo koje se okreće ne prisili da ga izgubite. Nastavite sa ponovnim fokusiranjem što je prije moguće. Nastavite da se okrećete do tačke vrtoglavice ili 21 okret, što god dođe 1st. Duboko udahnite hodajući nekoliko koraka umirujući se. **Bilješka!** Početnici ili koji se oporavljaju od bolesti počinju sa 1 okretanjem povećavajući do 21 okretaja max. **Upozorenje,** uvijek prestanite kada počnete da osjećate vrtoglavicu.

Okvir vrataVježba 3: Stanite uspravno u okvir otvorenih vrata sa stopalima u širini kukova, laktovima savijenim prema gore pod pravim uglom (90°, oblik trozuba). Pritisnite laktove uz strane okvira vrata dok ne osjetite napetost između lopatica, držite (broj 10), oslobodite napetost. Nakon otpuštanja napetosti udahnite kroz nos ravnomjerno ispunjavajući pluća do maksimuma, zadržite (tačka 3), zatim polako izdahnite kroz usta do max. **Nema ponavljanja!**

DumbbellVježba 4: Koristi se 1 bučica He (4 kg), ona (2 kg).

Nemojte koristiti 2 bučice. Stanite uspravno sa stopalima u širini kukova, laktovima sa strane, dlanovima okrenutim naprijed.

Podignite bučicu sa lijevom rukom savijajući lakat do

podlaktica je pod pravim uglom (90°). Polako stisnite bicepse, podižući bučicu prema držanju ramena (tačka 3), zatim polako spustite bučicu u početni položaj, **ponovi (1-7)**. Promjena na desnu ruku, **ponovi (1-7)**.



KlečećiVježba 5: Kleknite na prostirku za molitvu, tijelo uspravno, ruke čvrsto naslonjene na zadnjicu. Nagnite glavu napred dok brada ne dodirne grudi. Sada polako zabacite glavu unazad koliko god može, istovremeno se nagnite nazad što je više moguće držeći ruke čvrsto na zadnjici. **Ponovi (maksimalno 21)!**

HookVježba 6: Na molitvenoj prostirci (zaštititi od hladnoće) ležite ravno na leđa, ispružene ruke dlanovima nadole uz telo. Sada polako nagnite glavu

naprijed ispružene ruke dlanovima nadole uz telo. Sada polako nagnite glavu naprijed dok brada ne dodirne grudi, a istovremeno podignite noge, koljena ispravljena, okomito (90°) čekaj (tačka 3), zatim se polako vratite (glava, noge) do početka. Ponovi (maksimalno 21)!

Okretni Evježba 7: Na molitvenoj prostirci (zaštititi od hladnoće) ležite ravno na leđa, ispružene ruke dlanovima nadole. Sada savijena koljena pete dodiruju zadnjicu. Držite dlanove čvrsto na strunjači, koljena zakrenite udesno dok ne dodirnu prostirku. Zatim okrenite koljena ulijevo dodirujući strunjaču. Ponovite desnu i lijevu kretnju računajući svaki lijevi okret. Do 21!

1 Bog čeka da čuje od vas!

Dnevna molitva

Dragi **1 Bože**, Kreator najljepšeg Univerzuma Pomozi mi da budem čist, suosjećajan i skroman Koristeći 7 Scrolls kao vodič:

Ja ću zaštititi vaše kreacije i kazniti zlo.

Zauzmite se za nepravедno napadnute, obespravlјene, slabe i potrebite

Nahrانite gladne, sklonite beskućnike i utješite bolesne

Proglasite: 1 Bog, 1 vjera, 1 crkva, Univerzum Čuvari Čuvari

Hvala vam za danas

Vaš najskromniji vјerni čuvar staratelj (1stime) Za slavu **1**

Božei dobro čovečanstva

Ova molitva se koristi kao svakodnevni dio dnevne rutine, samostalno ili u grupi na bilo kojem mјestu. Recituje na svakom CG skupu.



Dnevna ishrana

Dnevni must have je pitka voda. Voda je hladna, filtrirana, piti astaklo (0,2 l) 7 times (jutro, doručak, rana užina, ručak, kasna užina, večera, noć). Ukupno 1,4 l.



7 čaša vode može se dopuniti drugim pićima na bazi vode: Mlevena kafa, kakao prah, čaj (crni, zeleni, biljni). Služe se tople ili hladne. Sokovi od povrća su dobri. Bez voćnog soka, bez limunade! Najveća dijeta **brjeFruktoza!**



Svaki radni dan ima temu:

1. dan: Povrće; 2. dan: Perad; 3. dan: sisar; sredinom sedmice: Reptile; 5.

dan: Morski plodovi; vikend: Orašasti plodovi, sjemenke; Zabavan dan:

Insekti.

Hrani se 5 puta dnevno:'Doručak, rana užina, ručak, kasna užina, večera'.

Jutro, doručak uključuje,Hleb, med, začinsko bilje, začini, jaje, luk,..

Rana užina uključuje,Hleb, margarin, začinsko bilje, začini, rendani sir, luk,..

Ručak uključuje,Salata,...

Kasna užina uključuje,Voće i orašasti plodovi i ili bobičasto voće. Večera uključuje,Povrće, dnevna tema,...



7 namirnica koje treba jesti svakodnevno:Gljive(gljiva), žitarice(ječmeno sočivo, kukuruz, ovas, proso, kvinoja, pirinač, raž, sirak, pšenica), ljuti čili, luk(smeđi, vlasac, bijeli luk, zeleni, praziluk, crveni, proljetni), peršun, slatka paprika, povrće(špargle, pasulj, brokula, šargarepa, karfiol, klice,..). Uživajte u zdravoj ishrani!Prije jela dolazi Hvala!

1 Bog čeka da čuje od vas!

Hvala timolitva

Dragi**1 Bože**, Kreator najljepšeg Univerzuma Hvala što ste me svojom najnovijom porukom opskrbili dnevnim pićem i hranom Living

Trudim se da zaslužujem hranu svaki dan Neka budem pošteđen mučne žeđi i umrtvljenih bolova gladi Tvoj najskromniji vjerni čuvar-čuvar (1stime) Za slavu**1 Bože**i dobro čovečanstva



Koristite ovu molitvu prije svakog hranjenja!



Izbjegavajte nezdrava ishrana:Alkohol, vještački zaslađivač, fruktoza(glukoza, šećer), Genetski modificirana hrana(GM) ,proizvedena hrana..Masna, slana, slatka brza hrana. Gazirano piće koje sadrži: Alkohol, kofein, kola, natrijum, zaslađivač!



Dnevni planer

Specifikacije

Redoslijed stranica, upute:Dnevno:Rutina, molitva, kondicija.

Kontakti: Hitna,Adrese.Molitve:Plan, planer, vrijeme

Planer*stranica je podijeljena u 2 kolone:'Plan' /'Analiza'

* Sedmični planer:Samo 52 strane.Dnevni planer:Samo 365 stranica.

Dodatak stranica, uputstva:

vrijeme:CG sat, noćni policijski čas u Shireu, CG kalendar, teme za dan zabave

Pesah-Planer:Samo 1 stranica.Quattro planer:Samo 1 stranica

7 Scrolls(pregled),Mapa, mjere Plus!

Ispraznite stranice da zapišete 'Ideje'.

Upotreba

Fun Day analizirajte svoje akcije u odnosu na trenutni plan i unesite svoje planove za narednih 6 dana(dani 1-6).

Kada koristite svoj Planner na poslu ili učenju, ne dozvolite da vas 'Vrijeme' kontrolira! Vrijeme se ne koristi za požurivanje ljudi.Ljudsko tijelo nije stvoreno za žurbu.

Ne dozvolite da se ideje zaborave ili izgube.Svakodnevno se mnogo ideja smišlja i brzo zaboravlja ili gubi. Razlog tome što nisu sačuvani, zabilježeni ili zapisani.Najbolji su izgubljeni!

Pamćenje je nepouzdanost kada je u pitanju očuvanje i njegovanje novih ideja.Nosi svesku(planer)ili snimač sa vama i kada se ideja razvije, sačuvajte je! Sedmično prijavite svoje ideje!

1 Bog čeka da čuje od vas!

Planermolitva

Dragi**1 Bože**, Kreator najljepšeg univerzuma Pomozi mi da isplaniram svoju dnevnu rutinu

Analizirat ću i pregledati svoj plan.

Potaknut ću druge da koriste planer.

Hvala, za moj planer

Nastojim da ga koristim za kratkoročno i dugoročno planiranje za slavu**1 Božei** dobro čovečanstva



Ova molitva se koristi u jutarnjem dijelu 'Dnevne rutine'!



Spavaj

Odmor je potreban za preživljavanje i dobro zdravlje.Glavni ostatak je 'Spavanje'. Završava dnevnu rutinu. 1/3 dana provodi se ležeći, a dio toga podrazumijeva i spavanje. Da bi preživjelo ljudsko tijelo treba san!Trebalo bi 7 sati. Nedostatak sna dovodi do smrti, ali tek nakon vrlo bolnog prolaska kroz depresiju i izljeve ludila.

Da biste dobili miran i revitalizirajući san, spavaća soba je što je moguće tamnija. Neophodno je odsustvo unutrašnje i spoljašnje buke.Noćni policijski čas čini ovo

moguće. 'Shire' implementirati 'Noćni policijski čas'.

Postoje preduslovi prije nego što legnete na spavanje.

Trebalo je da prođe 1 sat od hranjenja i čišćenja. Operite zube i operite cijelo tijelo prije spavanja. Obožujte 'molitvu za spavanje'.

1 Bog čeka da čuje od vas!

SpavajMolitva

Dragi**1 Bože**, Kreator najljepšeg Univerzuma
Zaštiti me kada sam najranjivija
Zaštiti me od uznemirujućih zlih misli Pusti me
da imam miran, iscjeljujući revitalizirajući san Ne
dozvoli da mi briga poremeti snove i san Daj da
se sjetim samo slatkih snova
Za slavu**1 Bože**i dobro čovečanstva



Ova molitva se koristi prije spavanja!



Popijte čašu(bez plastike)napunjen sa 0,2 l filtrirane vode(ništa dodato)na svakom noćnom ormariću.Svake večeri prije spavanja stavite staklo na noćni ormarić.**Bilješka!**Pijte tokom noći svaki put nakon odlaska u toalet i kada imate suvo grlo, pijte odmor kada ustanete ujutru.

Imajte 1 staklenu posudu zlatne boje(1 samo za parove)koji sadrži biljnu mješavinu(aroma terapija)na noćnom ormariću uz prozor!

Normalno je imati 2 spavanja sa pauzom između.Treba li ustati (da odem u toalet..), po povratku sedite na ivicu kreveta, popijte malo vode. Uradite sljedeće vježbe(Sve vježbe se rade dok sjedite na ivici kreveta, koljena raširenih ramena).Svaki put kada ustanete uradite drugu vježbu.

1st vježba:Postavite dlanove*ruke uz vanjsku stranu koljena. Pritisnite ruke prema unutra i koljena prema van, zadržite 7 sekundi(osećate napetost u rukama, nogama, ramenima).Opustite se, udahnite, bez ponavljanja, pijuckajte vodu, ležite, dobro spavajte.*varijacija koristiti šake.

2nd vježba:Stisnite pesnice*postavite ih uz unutrašnju stranu koljena. Pritisnite šake prema van i koljena prema unutra, zadržite 7 sekundi(Osjećate napetost u rukama, nogama, stomaku).Opustite se, udahnite, bez ponavljanja, pijuckajte vodu, ležite, dobro spavajte.*varijacija koristite ravne dlanove.

3. vježba: Savijte ruke(90%)u nivou grudi okrenite lijevu ruku prema gore savijajući prste, okrenite desnu ruku prema dolje savijajući prste. Čvrsto spojite prste. Sada povucite ruke u suprotnom smjeru, zadržite 7 sekundi(Osjećate napetost u prstima, rukama, grudima).Opustite se, udahnite, bez ponavljanja, pijuckajte vodu, ležite, dobro spavajte.

4. vježba: Savijte ruke(90%)u nivou grudi okrenite lijevu ruku prema gore, a desnu ruku u šaku. Stavite šaku u ruku i pritisnite dole istovremeno pritisnite otvorenu ruku prema gore, držite 7 sekundi. Unatrag, držite 7 sekundi (Osjećate napetost u šakama, rukama, vratu, grudima).Opustite se, udahnite i gutljajte vode, ležite, dobro spavajte.Nema ponavljanja.

Ljudi sa napetim leđima dodaju ovu vježbu svakoj vježbi:Stavite ruke na koljena. Nagnite glavu unazad savijte se unazad, a zatim se ljuljajte naprijed bez gubljenja kontakta s kolenima(Osećate napetost u rukama, leđima, stomaku).Opustite se, udahnite, 7 ponavljanja, pijuckajte vodu, ležite, dobro spavajte.

Bilješka!Ljudi koji puno sjede tokom dana.Treba raditi 1 noćnu vježbu u rotaciji svaka 2 sata.

Ujutro nakon 7 sati sna:

Ustanite, popijte čašu filtrirane vode, idite na toalet, uradite 'Daily Fit' (vježbe)', klanjati 'svakodnevni namaz', oprati lice, ruke, doručkovati, obući se. Provjerite svoje Planer'. Sada ste spremni za životna iskustva.Prilikom izlaska napolje nosite zaštitnu odeću i zaštitu za glavu, oči i stopala.

Uskraćivanje sna je mučenje!Mučenje kao sredstvo ispitivanja nije prihvatljivo.Mučitelji odgovaraju:**GOSPOĐAR7**

Custodian Guardian koristi: CG NA(New Age standard)BS-1(standardna posteljina)!Zahtijeva odsustvo vanjske buke noću(noćni policijski čas)!

Noćni policijski čas

Ljudsko tijelo nije dizajnirano da bude noćno.Ljudi su zloupotrijebili svoju moć mozga kako bi stvorili noćni način života. Ovaj način života nije od koristi za dobro zdravlje.Noćni policijski čas je neophodan za dobro zdravlje.

Noćni policijski čas od 7 sati od 14-21 sat *je obavezan.Za dobro zdravlje, smanjenje potrošnje energije, smanjenje zagađenja, zaštitu divljih životinja. Smanjenje kriminala, smanjenje troškova za vladu, podsticanje umnožavanja. *(22-6 sati, 24 sata paganski sat)

Niko ne radi(sve je zatvoreno)osim minimalnog ličnog za hitne slučajeve. Ne koristi se energija osim za hitne slučajeve ili grijanje!1 javna informativna radio stanica je dozvoljena sva ostala zabava je isključena! Nijedna proizvodnja, kancelarija ili trgovac na malo ne sme da upravlja ili koristi energiju!Kuće mogu koristiti

grijanje(toplo se obuci), hlađenje(svetlo haljine)u ekstremnim vremenskim uslovima.

Noćni policijski čas je obavezan.Za dobrobit ljudskog tijela i lokalnog staništa.Šire provodi noćni policijski sat kroz Shire Rehabilitation
GOSPOĐAR1. Ponavljači idu na Pokrajinsku rehabilitaciju**GOSPOĐAR3**.



Noćni policijski čas dospasi planetu Zemlju!

AS it is Written It Shall Be

1 GOD



1 FAITH



1 Church

**Universe
Custodian
Guardians**

Law-Giver Manifest