



## Времеви триъгълник

Custodian Guardian краткосрочно New Age управление на времето: **CG Времеви триъгълник** (CG часовник, CG дневна рутина, вечерен час на Shire, сън)!



1 Бог създадено време за измерване на началото и края!

### Времеви триъгълник



Начало на деня: 0 часове **Изгрев**

**Ранен ден** от 0 - 7 часа

7 часа е **По средата на деня**

**Късен ден** от 7 - 14 часа

14 часа е **Залез**

**ноще** от 14 - 21 часа

### CG часовник

**Часовник Guardian Custodian** (CG часовник) за краткосрочен план (час) управление на времето, замества всички останали часовници. Един ден има 21 часа > 1 час има 21 минути > 1 минута има 21 секунди > 1 секунда има 21 мигания > 1 мигане има 21 мигания > 1 светкавица има 21 щракания! 1 ден има 21 часа; 441 минути; 9 261 секунди; 194 481 мигания; 4 084 101 флаш; 85,7666,121 кликвания!

Часовникът и часовникът използват 3 редов дисплей:

14 часа 12 минути 16 секунди **Ред 1:** 14-т<sup>th</sup> час, 12 минути, 16 секунди. **Ред 2:**

207<sup>th</sup> dy 4 dw 207<sup>th</sup> ден от годината, 4<sup>th</sup> ден на седмицата

Y 1 M 8 W 2 D 4 **Ред 3:** Година 1 - Месец 8 - Седмица 2 - Ден 4 или

Средната седмица на седмица 2 в месеца на Юпитер от година 1

Седмица на именуване: ден

Ден 1	Ден 2	Ден 3	Средна седмица	Ден 5	Уикенд	Забавен ден
1 <sup>ul</sup> ден	2 <sup>nd</sup> ден	3 <sup>rd</sup> ден	4 <sup>th</sup> ден	5 <sup>th</sup> ден	6 <sup>th</sup> ден	7 <sup>th</sup> ден
неделя*	понеделник*	вторник*	сряда*	четвъртък*	петък*	Събота*

\*езически календар

Хронометърът също ще показва време на мигане, мигане и щракване...CG Klock се показва от часовник, часовник и хронометър. Помолете вашия часовникар да ви донесе 1 (21 часов часовник, часовник, хронометър,...).

О часа се задава всяка година след най-късата нощ при изгрев слънце. На всеки 73 дни (5 x година) 0 час се нулира (лятно часово време). Лятното часово време е необходимо, за да станете възможно най-близо до изгрева. Ставането при изгрев слънце е естествено и здравословно.



## CG Дневна рутина

„Ежедневната рутина“ е от съществено значение за изпълнение на „Задължение 2“. (Защита на човешкото тяло) и бъдете готови да посрещнете предстоящите предизвикателства. Станете, изпийте чаша леко охладена филтрирана вода, отидете до тоалетната, направете „Ежедневно приспособяване“ (упражнения), поклонение 'Ежедневна молитва', измийте лицето и ръцете, закусете, облечете се. Проверете вашия „Планировчик“. Вече сте готови за предизвикателства. Приятен ден май **1 Бог** Наздраве! Когато излизате навън, винаги носете подходящо защитно облекло.

„Ежедневието“ включва чистота и хранене не само на „аз“, но и на всички други хора и същества, зависещи от вас. Измивайте ръцете след всяко посещение на тоалетната и преди всяко хранене. Измийте лицето преди всяко хранене. Измийте зъбите и измийте цялото тяло преди лягане.



„Ежедневната рутина“ включва да бъдеш добър и да наказваш злото. Да бъдеш добър включва да правиш **Случайни прояви на доброта**!. Бъдете добри към мен, към хората около вас, общността, други същества, местообитанието... **1 Бог** бича случайни прояви на доброта. Наказвайте злото всеки път, когато използвате **Манифест на законодателя** като ръководство.

## 1000-те години на „Злото“ са към своя край!

### Бъди добър! **Cage Evil!**

Стрежете се да „търсите, придобивате и прилагате знания“, „учете и преподавате“, предавайте „житейски опит“. Ученето, преподаването, предаването на житейски опит е от съществено значение за полезното



**1 Бог** приятен живот. Тези дейности помагат за „хармонизиране“ с местното местообитание и оцеляването на видовете. Търсенето на придобиване и прилагане на знания помага при отговора **1 Бог** Въпросите на в Деня на Страшния съд.

#### Ежедневна форма (упражнения)

Ежедневните упражнения, необходими за добро здраве, са част от ежедневието. Те се изпълняват всяка сутрин. Ежедневните упражнения повишават: общото благосъстояние, кръвообращението, мозъчната дейност, храносмилането, желанието за чифтосване, тонизирането на мускулите, самочувствието, стимулиране на имунната система. **7-те упражнения са:** Ракла, вятърна мелница, рамка на врата, дъмбел, коленичене, кука, въртящ се. Всичките 7 упражнения са за Той, Тя и се повтарят.

Започнете с 1 повторение, увеличете до максимум 21. Използвайте здравия разум за това колко бързо да достигнете максималните повторения. Продължителността на ежедневните повторения е от полза. Упражняването на 21 повторения за 1 ден и липсата на упражнения на следващия не е от полза. След като завършите упражненията, застанете изправени, вдишайте дълбоко, след това издишайте максимално, направете това 3 пъти. Продължете с вашата ежедневна рутина.

**Забележка!** Липсата на упражнения е признак на пълно пренебрежение към тялото, ниско самочуствие, мързел,...

**Гръден кош** Упражнение 1: Изправете се високо, ръцете са свити хоризонтално към пода, палците докосват гърдите. Преместете ръцете назад, доколкото е възможно (не щракай). След това преместете ръцете в първоначалното свито положение. **Повторете (макс. 21)!**

**Вятърна мелница** Упражнение 2: Застанете изправени, изпънати на страни ръце хоризонтално към пода (t форма). Фокусирайте зрението си върху една точка право напред. Започнете да въртите по часовниковата стрелка (Отляво надясно). Фокусирайте се върху зрителната точка, докато въртящото се тяло ви принуди да я загубите. Продължавайте да префокусирате възможно най-скоро. Продължете да се въртите до точката на замайване или 21 завъртания, което от двете настъпи 1 ул. Дишайте дълбоко, като направите няколко крачки, като се стабилизирате. **Забележка!** Начинаещи или възстановяващи се от заболяване започват с 1 завъртане, което се увеличава до 21 завъртания максимум. **Внимание, винаги спирайте, когато започнете да се чувствате замаяни.**

**Каса на врата** Упражнение 3: Застанете изправени в рамката на отворената врата с крака на ширината на бедрата, лактите се огънат нагоре под прав ъгъл (90°, форма на триъбец). Натиснете лактите към страните на рамката на вратата, докато почувствате напрежение между лопатките, задръжте (броя 10), освободи напрежението. След освобождаване на напрежението вдишайте през носа, изпълвайки равномерно белите дробове до максимум, задръжте (броя 3), след това бавно издишайте през устата до макс. **Без повторения!**

**Дъмбел** Упражнение 4: Използва се 1 дъмбел Не (4 кг), Тя (2 кг). **Не използвайте 2 дъмбела.** Застанете изправени с крака, раздалечени на ширината на бедрата, лактите от страни, дланите са обърнати напред. Вземете дъмбела с лява ръка, свивайки лакътя си, докато предмишницата е под прав ъгъл (90°). Бавно свийте бицепсите, повдигайки дъмбела нагоре към рамото (броя 3), след това бавно спуснете дъмбела до изходна позиция, **повторете (1-7)**. Смяна на дясната ръка, **повторете (1-7)**.



**Коленичене** Упражнение 5: Коленичетe върху молитвена постелка с изправено тяло, ръце здраво поставени на задните части. Наклонете главата напред, докато брадичката докосне гърдите. Сега бавно наклонете главата назад, доколкото може, като в същото време се облегнете назад, доколкото е възможно, като държите ръцете си здраво върху задните части. **Повторете (макс. 21)!**

**Кука** Упражнение 6: На молитвена постелка (защита от студ) легнете по гръб, изпънати ръце с длани надолу към тялото. Сега бавно наклонете главата

напредпротегнати ръце с длани надолу към тялото. Сега бавно наклонете главата напред, докато брадичката докосне гърдите, като в същото време повдигнете краката си, коленете изправени, вертикални(90°)задръжете(броя 3),след това бавно се върнете(глава, крака)към началото.Повторете(макс. 21)!

**Въртяща седупражнение 7:**На молитвена постелка(защита от студ)легнете по гръб, протегнати ръце с длани надолу.Сега свити колене петите докосват седалището. Като държите дланите си твърди върху постелката, завъртете коленете надясно, докато докоснат постелката. След това завъртете коленете наляво, докосвайки постелката.Повторете дясно и ляво завъртане, като броите всяко ляво завъртане. Направете 21!

## 1 Бог чака да чуе от вас!

### Ежедневномолитва

скъпи**1 Бог**, Създател на най-красивата Вселена Помогни ми да бъда чист, състрадателен и смирен Използвайки**7** Превърта като ръководство:

Ще защитавам вашите творения и ще наказвам злото.

Застъпете се за несправедливо нападнатите, в неравностойно положение, слабите и нуждаещите се, нахранете гладните, приютете бездомните и успокойте болните

Провъзгласете: 1 Бог, 1 Вярa, 1 Църква, Пазители на Вселената, Пазители Благодаря ви за днес

Вашият най-скромен верен пазител пазител (1<sub>у</sub>л<sub>им</sub>e)  
За славата на**1 Боги** благо на човечеството

Тази молитва се използва ежедневна част от ежедневието, самостоятелно или в група на всяко място, което желаете. Рецитира се на всяко CG събиране.



### Ежедневно подхранване

Ежедневно трябва да има, е питейна вода.Водата е хладна, филтрирана, пийте астъклена чаша(0,2 л)7 тимес(сутрин, закуска, ранна закуска, обяд, късна закуска, вечеря, вечер).Общо 1,4л.

7-те чаши вода могат да бъдат допълнени с други напитки на водна основа:Мляно кафе, какао на прах, чай(черен, зелен, билков). Те се сервират горещи или студени. Зеленчуковите сокове са добри. Без плодов сок, без лимонада! Най-големите диети**НееФруктоза!**



Всеки ден от седмицата има тема:

Ден 1:Зеленчуци;Ден 2:Домашни птици;Ден 3:Бозайник; Среда на седмицата:влечуго;Ден 5:Морска храна;Уикенд:ядки, семена; Забавен ден:Насекоми.

Хранене 5 пъти на ден: „Закуска, Ранна закуска, Обяд, Късна закуска, Вечеря“.  
Сутрин, Закуската включва, Хляб, мед, билки, подправки, яйце, лук,..

Ранната закуска включва, Хляб, Маргарин, Билки, Подправки,  
настърган кашкавал, лук,..

Обядът включва, Салата,...

Късна закуска включва, Плодове и/или ядки и/или горски плодове.

Вечерята включва, Зеленчуци, дневна тема,...



7 храни, които трябва да се консумират всеки ден: гъбички (гъба), зърна (ечемична леща, царевица, овес, просо, киноа, ориз, ръж, сорго, пшеница), люти чушки, лук (кафяв, див лук, чесън, зелен, праз, червен, пролетен), магданоз, сладка люта чушка, зеленчуци (аспержи, боб, броколи, моркови, карфиол, кълнове,..). **Насладете се на здравословното хранене! Преди да ядете. Благодаря!**

## 1 Бог чака да чуе от вас!

### Благодаря тимолитва

скъпи **1 Бог**, Създател на най-красивата Вселена. Благодаря ти, че ме снабди с ежедневни напитки и храна. Живея според последното ти съобщение

Стремя се да заслужавам храна всеки ден Нека бъде пощаден от агонизираща жажда и сковаващи гладни болки Вашият най-смирнен верен пазач-пазител (1 улеме) За славата на **1 Боги** благо на човечеството



Използвайте тази молитва преди всяко хранене!



**Да се избегне** нездравословно хранене: Алкохол, изкуствен подсладител, фруктоза (глюкоза, захар), Генетично модифицирана храна (GM), промишлени храни.. Мазна, солена, сладка бърза храна. Газирана напитка, съдържаща: Алкохол, кофеин, кола, натрий, подсладител!



### Дневен плановик

#### Спецификации

Ред на страниците, инструкции: Ежедневно: Рутинa, молитва, годност. Контакти:

Спешен случай, Адреси. молитви. План, плановик, време

Плановик \* страницата е разделена на 2 колони: "План" / "Анализирам"

\* Седмичен плановик: Само 52 страници. Дневен плановик: Само 365 страници.

Приложение към страници, инструкции:



Време:CG часовник, полицейски час в графството, CG календар, теми за забавления  
ден Пасха-Плановик:само 1 страница.Планер Quattro:само 1 страница

7 свитъка(Общ преглед),Карта, мерки плюс!

Празни страници за записване на „Идеи“.

Използване

Fun Day анализирайте вашите действия спрямо текущия план и въведете вашите  
планове за следващите 6 дни(дни 1-6).

Когато използвате вашия Planner на работа или учене, не позволявайте на „времето“ да ви  
контролира! Времето не трябва да се използва, за да бързате хората.Човешкото тяло не е  
създадено за бързане.

Не позволявайте идеите да бъдат забравени или изгубени.Всеки ден много  
идеи се обмислят и бързо се забравят или губят. Причината е, че те не са  
запазени, записани или записани.Най-добрите са загубени!

Паметта е ненадеждна, когато става дума за запазване и подхранване на нови  
идеи.Носете тетрадка(плановик)или рекордер с вас и когато се развие идея,  
запазете я! Записвайте идеите си всяка седмица!

## 1 Бог чака да чуе от вас!

### ПлановикМОЛИТВА

скъпи**1 Бог**, Създател на най-красивата Вселена Помогнете  
ми да планирам ежедневието си

Ще анализирам и прегледам плана си. Ще  
насърча другите да използват Планер.

Благодаря ви за моя Планер

Опитвам се да го използвам за краткосрочно и дългосрочно  
планиране За славата на**1 Боги** благо на човечеството



Тази молитва се използва в сутрешната част на „Дневника“!



### СЪН

Почивката е необходима за оцеляване и добро здраве.Основната почивка е „Сън“.  
Слага край на ежедневна рутина. 1/3 от всеки ден се прекарва в легнало положение,  
част от това включва сън. За да оцелее, човешкото тяло се нуждае от сън!7 часа  
трябва. Липсата на сън води до смърт, но само след много болезнено преминаване  
през депресия и изблици на лудост.

За да получите спокоен възстановяващ сън, спалнята е възможно най-тъмна.

Отсъствието на вътрешен и външен шум е задължително.Вечерният час прави това

възможен. 'Графство' прилагане на 'Нощен вечерен час'.

## Има предпоставки преди да легнете за сън.

Трябва да е изминал 1 час от храненето и почистването.Измийте зъбите и измийте цялото тяло преди лягане. Поклонение на „Молитва за сън“.

## 1 Бог чака да чуе от вас!

### СЪНМОЛИТВА

скъпи**1 Бог**, Създател на най-красивата Вселена  
Защити ме, когато съм най-уязвим  
Защитете ме от обезпокоителни зли мисли Нека  
имам спокоен, лечебен съживяващ сън Не  
позволявайте на тревогите да нарушат сънищата и  
съня ми Нека помня само сладките сънища  
За слава на**1 Боги** благото на човечеството



Тази молитва се използва преди лягане!



Имайте чаша за пиене(без пластмаса)залива се с 0,2 л филтрирана вода(нищо добавено)на всяко нощно шкафче.Всяка вечер преди лягане поставяйте чаша на нощното шкафче.**Забележка!**Пийте през нощта всеки път, след като сте посетили тоалетната и когато имате сухота в гърлото, пийте почивка при ставане сутрин.

Вземете 1 стъклена купа в тон злато(1 само за двойки)съдържащи билкова смес (арома терапия)на нощното шкафче отстрани на прозореца!

Нормално е да има 2 съня с почивка между тях.Трябва ли да станете (да отида до тоалетната..), като се върнете, седнете на ръба на леглото, изпийте малко вода. Правете следните упражнения(Всички упражнения се правят, докато седите на ръба на леглото, коленете са широко раздалечени).Всеки път, когато станете, правете различно упражнение.

**1<sup>а</sup>Упражнение:**Поставете дланите\*на ръцете си срещу външната страна на коленете. Натиснете ръцете навътре и коленете навън, задръжте 7 секунди(усещате напрежение в ръцете, краката, раменете).Отпуснете се, поемете въздух, без повторения, отпийте вода, легнете, спете добре.\*вариация използвайте юмруци.

**2<sup>а</sup>Упражнение:**Свийте юмруци\*поставете ги от вътрешната страна на коленете си. Натиснете юмруци навън и колене навътре, задръжте 7 секунди(Чувствате напрежение в ръцете, краката, стомаха).Отпуснете се, поемете въздух, без повторения, отпийте вода, легнете, спете добре.\*вариация използвайте плоски длани.

**3-то Упражнение:** Огънете ръцете (90%) на нивото на гърдите завъртете лявата ръка нагоре, огъвайки пръстите, завъртете дясната ръка надолу, огъвайки пръстите. Сключете здраво пръстите. Сега дръпнете ръцете в противоположна посока, задръжте 7 секунди (Чувствате напрежение в пръстите, ръцете, гърдите). Отпуснете се, поемете въздух, без повторения, отпийте вода, легнете, спете добре.

**4-то упражнение:** Огънете ръцете (90%) на нивото на гърдите завъртете лявата ръка нагоре, завъртете дясната ръка в юмрук. Поставете юмрук в ръката и натиснете надолу, като в същото време натиснете отворената ръка нагоре, задръжте 7 секунди. Обратно, задръжте 7 секунди (Чувствате напрежение в дланите, ръцете, врата, гърдите). Отпуснете се, поемете въздух и глътка вода, легнете, наспете добре. Без повторения.

Хората с напрегнат гръб добавят това упражнение към всяко упражнение: Поставете ръцете на коленете. Наклонете главата назад и се наведете назад, след което се наклонете напред, без да губите контакт с коленете (Чувствате напрежение в ръцете, гръба, стомаха). Отпуснете се, поемете въздух, 7 повторения, глътка вода, легнете, спете добре.

**Забележка!** Хора, които седят много през деня. Трябва да правите 1 от нощните упражнения на редуване на всеки 2 часа.

## Сутрин след 7 часа сън:

Станете, изпийте чаша филтрирана вода, отидете до тоалетната, направете „Ежедневно приспособяване“ (упражнения), поклонете се на „Ежедневна молитва“, измийте лицето, ръцете, закусете, облечете се. Провери своя Плановик! Вече сте готови за житейски преживявания. При излизане на открито носете защитно облекло и защита на главата, очите и краката.

Лишаването от сън е мъчение! Изтезанието като средство за разпит е неприемливо. Мъчителите са подведени под отговорност: **Г-ЦАР7**

Попечител Използване на пазител: CG NA (Нова ера стандарт) BS-1 (стандартно легло)! Изисквайте липса на външен шум през нощта (нощен вечерен час)!

## Нощен вечерен час

Човешкото тяло не е създадено да бъде нощен. Хората злоупотребяват със силата на мозъка си, за да създадат нощен начин на живот. Този начин на живот не е полезен за доброто здраве. Нощният час е необходим за добро здраве.

7-часов нощен полицейски час от 14 до 21 часа \* е задължително. За добро здраве, намаляване на консумацията на енергия, намаляване на замърсяването, защита на дивата природа. Намаляване на престъпността, намаляване на разходите за правителството, насърчаване на умножаването.

\* (22-6 часа, 24 часов езически часовник)

Никой не работи (всичко е затворено) с изключение на минимални спешни лични. Не се използва енергия освен за аварийно или отопление! Разрешена е 1 обществена новинарска радиостанция, всички други развлечения са изключени! Нито едно производство, офис или търговец на дребно не трябва да работи или използва енергия! Домовете могат да използват



отопление(обличай се топло), охлаждане(лека рокля)при екстремно време.

Вечерният час е задължителен.За благосъстоянието на човешкото тяло и местното местообитание.Графство налага вечерен час чрез рехабилитацията на графството Г-ЦАР1. Повторните нарушители отиват в провинциалната рехабилитацияГ-ЦАР3.



Нощен полицейски час доспасете планетата Земя!

**AS it is WRITTEN It Shall BE**

**1 GOD**



**1 FAITH**



**1 Church**

**Universe  
Custodian  
Guardians**

**Law-Giver Manifest**