



## Triangulu tempu

Custodian Guardian a gestione di u tempu  
New Age à breve termine: **CG Triangulu tempu** (CG Clock, CG Rutina di ogni ghjornu, Shire Night Curfew, Sleep)!



**1 Diu tempu** creatu per misurà u principiu è a fine!

### Triangulu tempu



U principiu di u ghjornu: **O ore Alba**  
**Primu ghjornu** hè da 0 à 7 ore  
 7 ore hè **Mid Day**  
**Late Day** hè da 7 à 14 ore  
 14 ore hè **Tramontu**  
**Notte** hè da 14 à 21 ore

### CG Clock

**Custodia Guardian Clock** (CG Clock) per cortu termini (ora) timemanagement, rimpiazza tutti l'altri orologi. Un ghjornu hà 21 ore > 1 ora hà 21 minuti > 1 minutu hà 21 seconde > 1 secondu hà 21 lampi > 1 lampu hà 21 lampi > 1 lampu hà 21 clic! 1 ghjornu hà 21 ore; 441 minuti; 9.261 seconde; 194.481 lampi; 4.084.101 lampu; 85,7666,121 clics!

Clock and watch usanu un display di 3 linee:

14 h 12 m 16 s **Linea 1:** u 14<sup>th</sup> ora, 12 minuti, 16 seconde. **Linea 2:** 207<sup>th</sup> 207 di 4 dw ghjornu di l'annu, 4<sup>th</sup> ghjornu di a settimana

**A 1 M 8 W 2 D 4 Linea 3:** Annu 1 - Mesi 8 - Settimana 2 - Ghjornu 4o

A mità di a settimana di a settimana 2 in Jupiter mese di l'annu 1

Settimana di nomi: Ghjornu

Ghjornu 1	Ghjornu 2	Ghjornu 3	Midweek	Ghjornu 5	Weekend	Fun Day
1 <sup>st</sup> Ghjornu	2 <sup>nd</sup> Ghjornu	3 <sup>rd</sup> Ghjornu	4 <sup>th</sup> Ghjornu	5 <sup>th</sup> Ghjornu	6 <sup>th</sup> Ghjornu	7 <sup>th</sup> Ghjornu
Dumenica*	Luni*	Marti*	Mercuri*	Ghjovi*	Vennari*	Sabatu*

\*calendariu paganu

U cronometru mostrarà ancu u tempu di lampeggiamentu, flash è clicu ... U CG Klock hè visualizatu da clock, watch è cronometru. Dumandate à u vostru orologeria per piglià 1 (21 ore, orologio, cronometru, ..).

O ore hè stabilitu ogni annu dopu a notte più corta à Sunrise. Ogni 73 ghjorni (5 à l'annu) 0 ora hè resettata (ora di ghjornu). L'escursione di u ghjornu hè necessariu per alzà u più vicinu à l'alba pussibile. L'alzata à l'alba hè naturali è sana.



### CG Rutina di ogni ghjornu

Una "Rutina di ogni ghjornu" hè essenziale per risponde à "Obligazione 2 (Pruteghje u corpu umanu)" è esse prontu per affruntà e sfide imminenti. Alzate, pigliate un biccheri d'acqua filtrata ligeramente fresca, andate à u toilette, fate "Daily Fit" (esercizii), cultu 'Preghiera di ogni ghjornu', lavà a faccia è e mani, fa colazione, vestisce. Verificate u vostru "Planner". Avà hè pronta per e sfide. Bon ghjornu, maghju **1 Diusia benedettu**. Andate fora portate sempre vestiti protettivi adattati.

Una "Rutina di ogni ghjornu" include a pulizia è l'alimentazione micca solu di "I", ma di tutte e altre persone è creature chì dependenu di voi. Lavate e mani dopu ogni visita di bagnu è prima di ogni alimentazione. Lavate a faccia prima di ogni alimentazione. Spazzola i denti è lavate tuttu u corpu prima di andà in lettu.



Una "rutina di ogni ghjornu" include esse bè è punisce u male. Essa bè implica fà '**Atti casuali di gentilezza**'. Siate gentile à mè, à e persone intornu à voi, a cumunità, altre creature, l'habitat... **1 Diuama Atti casuali di gentilezza**. Punish Evil ogni volta aduprà u '**Manifestu di a lege**' cum'è guida.

## 1000 anni di "Evil" sò ghjunti à a fine! **Siate bè! Cage Evil!**

Pruvate di "Cercà, guadagnà è applicà Cunniscenze", "Impara è Insegnà", trasmette "Esperienze di vita". L'apprendimentu, l'insignamentu trasmettenu l'esperienze di vita sò essenziali per un utile



**1 Diu** vita piacevule. Queste attività aiutanu à "armonizà" cù l'habitat lucale è a sopravvivenza di e spezie. A ricerca di guadagnà è applicà a cunniscenza aiuta à risponde **1 Diu** dumande di u ghjornu di u Ghjudiziu.

### Fit ogni ghjornu (esercizii)

L'esercizii di ogni ghjornu una bona salute deve, sò parti di una rutina di ogni ghjornu. Sò completi ogni matina. L'esercizii di ogni ghjornu aumentanu: u benessere in tuttu u circondu, a circolazione di sangue, l'attività cerebrale, a digestioni alimentaria, u desideriu di accoppiamentu, a tonificazione di i muscoli, l'autostima, a stimolazione di u sistema immune. I 7 exercizii sò: Pettu, Mulino à Ventu, Cornice di Porta, Manubri, Inginocchiatu, Ganciu, Girevule. Tutti i 7 exercizii sò per Ellu, Ella è sò ripetuti.

Cumincià cù 1 ripetizione, cresce à un massimu di 21. Aduprate u sensu cumunu nantu à quantu veloce per ghjunghje à ripetizioni massimi. Persiste cù ripetizioni di ogni ghjornu hè benefica. Eserciziu 21 ripetiri 1 ghjornu è un esercite micca u prossimu un hè micca benefica. Dopu avè finitu l'esercizii, stà erettu, respira profondamente, poi espira à u massimu, fate questu 3 volte. Cuntinuà cù a vostra rutina di ogni ghjornu. **Nota!** Un exerciziu hè un signu di disprezzu tutale per u corpu, bassa autostima, pigrizia, ...

**Pettu** Eserciziu 1: Stand braccia alti piegate horizontale à i pollici di u pianu toccu u pettu. Move i braccia in daretu quant'è pussibile (un chjappà micca). Allora spustà e braccia à a pusizione originale. **Repetite (21 max)!**

**Mulino à ventu** Eserciziu 2: Stand altu, braccia allargate lateralmente horizontale à u pianu (forma di t). Focus a vostra visione nantu à un puntu unicu drittu davanti. Cumincià à vultà in u sensu orariu (da manca à diritta). Fighjendu nantu à u puntu di visione finu à chì u corpu di turnu vi forza à perde. Mantene à turnà à rifocalizà u più prestu pussibile. Continuate à vultà finu à u puntu di vertigine o 21 turni chì vene 1<sup>st</sup>. Respira profondamente camminendu uni pochi di passi stabilendu sè stessu. **Nota!** Principiante o ricuperazione da a malatia principia cù 1 turnu chì aumenta à 21 turni max. **Attenzione,** ferma sempre quandu si principia a vertigine.

**Frame di a porta** Eserciziu 3: Stand erettu in u quadru di a porta aperta cù i pedi di larghezza di l'anca dipartiti i gomiti curvati in su in l'angolo rettu (90°, forma di tridente). Presse i codici contr'à i lati di u quadru di a porta finu à chì sente a tensione trà l'omoplate, tene (contu 10), liberà a tensione. Dopu a liberazione di a tensione, inalate da u nasu uniformemente riempiendu i polmoni à u massimu, mantene (contu 3), poi espira lentamente per bocca à max. **Nisuna ripetizioni!**

**Dumbbell** Eserciziu 4: 1 dumbbell hè usatu He (4 kg), Ella (2 kg). Un aduprate micca 2 Dumbbells. Stand erettu cù i pedi à a larghezza di l'anca separati i gomiti à i vostri lati palme rivolti in avanti. Pigliate dumbbell cù a manu manca chì flette u coddu finu à



l'avantbracci hè à l'angolo rettu (90°). Stringhje lentamente i biceps, alzandu manufa versu a presa di spalla (contu 3), poi abbassà lentamente u dumbbell à a pusizione di partenza, **ripetiri (1-7)**. Cambia à u bracciu drittu, **ripetiri (1-7)**.

**Inginocchiatu** Eserciziu 5: Inginocchiatevi nantu à un corpu di tappetu di preghiera erettu, e mani fermamente pusate contr'à i glutei. Incline a testa in avanti finu à chì u mento tocca u pettu. Avà punta lentamente a testa in daretu, à u listessu tempu, appoghjate in daretu, quant'è pussibile, mantenendu e mani fermi nantu à i glutei. **Repetite (21 max)!**

**Ganciu** Eserciziu 6: Nantu à un tappetu di preghiera (prutegge da u friddu) stende nantu à a spalle, braccia estese e palme versu u corpu. Avà inclina lentamente a testa

avantibraccia estese palme in giù contr'à u corpu. Avà inclina lentamente a testa in avanti finu à chì u mento tocca u pettu à u stessu tempu, alzate e gambe, i ghjinochji dritti, verticali.(90°)tene(contu 3),poi torna pianu pianu(testa, gambe) à principià.Repetite(21 max)!

**SwivelE**Eserciziu 7:Nantu à un tappettu di preghiera(prutegge da u friddu)stende nantu à a spalle, braccia estese palme in giù.Avà i ghjinochje piegate i tacchi chì toccanu i glutei. Mantene i palmi fermi nantu à u tappettu giranu i ghjinochje à a diritta finu à ch'elli toccanu u tappettu. Allora girate i ghjinochje à manca toccu u tappettu.Repetite a rotazione diritta è sinistra cuntendu ogni rotazione sinistra. Fate 21!

## 1 Diu aspetta à sente da voi !

Ogni ghjornupregiera

Caru**1 Diu**, Creatore di u più bellu Universu  
Aiutatemi à esse pulitu, cumpassione è umile  
Usendu u **7**Scrolls cum'è guida:

Prutegeraghju e vostre creazioni è Punish Evil.

Affrontate i ingiustamente attaccati, svantaggiati, deboli è bisognosi Nutrite  
i affamati, accoglie i senza casa è cunsulate i malati

Proclamà: 1 Diu, 1 Fede, 1 Chjesa, Guardiani Custodi di l'Universu  
Grazie per oghje

U vostru più umile custode fidelu (1<sup>st</sup>nome) Per a Gloria  
di**1 Diu**è u bè di l'umanità



Sta preghiera hè aduprata ogni ghjornu parte di una rutina di ogni ghjornu, solu o in un gruppu in ogni locu chì ti piace. Recitatu à ogni CG Gathering.



Nutrimentu di ogni ghjornu

Ogni ghjornu deve avè, hè acqua potabile.L'acqua hè fresca,  
filtrata, beie avetru(0,2 l)7 times(mattina, colazione, merenda di u  
ghjornu, pranzu, merenda tardi, cena, notte).Un totale di 1,4 l.



I 7 vetri d'acqua ponu esse supplementati cù altre bevande à  
l'acqua:Cafè macinatu, cacao in polvere, tè(neru, verde, erbe).  
Quessi sò serviti caldi o friddi. I succhi di verdura sò boni. Nisun  
sucu di frutta, nè limonata! I più grandi di diete**Inn**hè**Fruttose!**



Ogni ghjornu di a settimana hà un tema:

Ghjornu 1:ligumi;Ghjornu 2:pollame;Ghjornu 3:Mammiferu;

Midweek:Reptile;Ghjornu 5:frutti di mare;Weekend:Noci, Semi; Fun

Day:Insetti.

Feed 5 volte à ghjornu:"Colazione, merenda anticipata, pranzu, merenda tardiva, cena". A matina, u colazione include,Pane, miele, erbe, spezie, ova, cipolla, ..

Snack anticipatu include,Pane, Margarina, Erbe, Spezie, furmagliu grattugiatu, cipolla,..

U pranzu include,insalata,...

Late Snack include,Frutta è o Noci è o bacche. A cena include,Verdure, tema di u ghjornu,...



7 Alimenti chì deve esse manghjatu ogni ghjornu:Fungi(fungu), grani(lenticchie d'orzu, mais, avena, millet, quinoa, risu, segale, sorgo, granu), peperoncini caldi, cipolle (marrone, erba cipollina, agliu, verde, porro, rossu, primavera), prezzemolo, capsicum dolce, verdura(asparagus, fasgioli, bròcoli, carotte, coliflore, sprouts,..).Prufittate l'alimentazione sana!Prima di manghjà vene Grazie!

## 1 Diu aspetta à sente da voi !

### Graziepreghiera

Caru**1 Diu**, Creatore di u più bellu Universu Grazie per avè furnitu mi bevanda è alimentazione ogni ghjornu Vivendu da u vostru ultimu missaghju

Mi sforzu di esse degne di nutrimentu ogni ghjornu Possu esse risparmiatu agonizzante Sete è intorpidimenti Fami dolori U vostru più umilu fedele custode-tutore (1<sup>st</sup>nome) Per a Gloria di**1 Diu**è u bè di l'umanità



Adubrate sta preghiera prima di ogni alimentazione!



**Evite**alimentazione malsana:Alcohol, edulcorante artificiale, fructose(**glucose, sucre**), Alimenti genetichi mudificati(**GM**), alimenti manufatti..Fast food grassu, salatu, dolce. Bevanda carbonatata chì cuntene: Alcohol, cafeina, kola, sodium, edulcorante!



Planificatore di ogni ghjornu

## Specificazioni

Ordine di pagine, istruzioni:Ogni ghjornu:Rutina, Preghiera, Fit.Cuntatti: Emergenza,Indirizzi.Pregchiere:Pianu, pianificatore, tempu

Pianificatore\*A pagina hè divisa in 2 colonne:'Piano' /'analizà'

\* Planificatore settimanale:52 pagine solu.Planificatore di ogni ghjornu:365 pagine solu. Appendice di Pagine, istruzioni:

Tempu:CG Clock, Shire Night Curfew, CG Calendar, temi di Fun Day  
Pasqua-Pianificatore:1 pagina solu.Quattro Planner:1 pagina solu  
7 rotuli(panoramica),Mappa, misure  
Plus!Pagine viote per scrive "Idee".

## Usu

Fun Day analizà e vostre azioni contr'à u pianu attuale è inserite i vostri piani per i prossimi 6 ghjorni(ghjorni 1-6).

Quando adurate u vostru Planner à u travagliu o à u studiu, ùn lasciate micca "Tempu" cuntrullà!  
U tempu ùn deve esse usatu per affruntà a ghjente.U corpu umanu ùn hè micca pensatu per affruntà.

Ùn lasciate micca l'idee scurdate o perse.Ogni ghjornu assai idee sò pensate è rapidamente scurdate o perse. U mutivu hè chì ùn sò micca cunservati, arregistrati o scritti.I megliu sò persi!

A memoria ùn hè micca affidabile quandu si tratta di priservà è di cultivà idee novi.  
Purtate un quaderno(planificatore)o registratore cun voi è quandu una idea si sviluppa, cunservalu! Scale ogni settimana e vostre idee!

## 1 Diu aspetta à sente da voi !

### Pianificatore preghiera

Caru**1 Diu**, Creatore di u più bellu Universu Aiutami à pianificà a mo rutina di ogni ghjornu  
Analizaraghju è rivederaghju u mo pianu  
Incuraghjeraghju l'altri à aduprà un Planner  
Grazie, per u mo Planner  
Mi sforzu di usà per a pianificazione à cortu è longu termine Per a Gloria di**1 Diu**è u bè di l'umanità



Sta preghiera hè aduprata in a matina di a "Rutina di ogni ghjornu"!



## Dormi

U restu hè necessariu per sopravvivenza è bona salute.U restu principale hè "Sleep".  
Finisce una rutina di ogni ghjornu. 1/3 di ogni ghjornu si spende stendu, una parte di questu implica dorme. Per sopravvive à un corpu umanu hà bisognu di dorme!7 ore deve fà. A mancanza di sonnu porta à a morte, ma solu dopu un transitu assai dolorosu per a depressione è l'esplosioni di follia.

Per ottene un sonnu rivitalizzante riposante, una stanza hè u più scura pussibile.  
L'assenza di rumore internu è esternu hè un must.U curfew di notte face questu

pussibile. 'Shire' implementà u "curfew di notte".

## Ci sò prerequisites prima di stende à dorme.

1 ora deve esse passatu da l'alimentazione è a purificazione. Spazzola i denti è lavate tuttu u corpu prima di andà in lettu. Adurate a "Preghiera di u sonnu".

## 1 Diu aspetta à sente da voi !

### Dormi Preghiera

Caru **1 Diu**, Creatore di u più bellu Universu  
Prutegge mi quandu sò più vulnerabile  
Pruteggemi da i pensieri maligni inquietanti Lasciami  
un sonnu riposante, guariscente, rivitalizzante Ùn  
lasciate chì a preoccupazione disturbà i mo sogni è u  
sonnu Lasciami ricurdà solu i dolci sogni  
Per a Gloria di **1 Diu** è u bè di l'umanità



Sta preghiera hè aduprata prima di andà à dorme !



Avè un bicchiere (senza plastica) pienu di 0,2 l d'acqua filtrata (nunda aghjustatu) nantu à ogni tavulinu. Ogni notte prima di andà in lettu mette un vetru nantu à a tavula. **Nota !** Beie durante a notte ogni volta dopu avè visitatu un toilette è quandu avete a gola secca, beie riposu quandu si alza in a mattina.

Avè 1 ciotola di vetru tonalità d'oru (1 solu per doppiu) chì cuntene cuncoction di erbe (aromaterapia) nantu à u latu di a finestra!

Hè normale avè 2 dorme cù una pausa trà. Si deve alzati (per andà in toilette..), à vultà à pusà nantu à a riva di u lettu, beie un pocu d'acqua. Fate i seguenti esercizi (Tutti l'esercizi sò fatti mentre si pusatu nantu à i ghjinochji di u lettu, spalla largamente separata). Ogni volta chì vi alzate fate un exerciziu diversu.

**1st Eserciziu:** Pone e palme\* di e vostre mani contru l'esternu di i vostri ghjinochje. Presse e mani in l'internu è i ghjinochji fora, mantene 7 seconde (si sente a tensione in braccia, gambe, spalla). Rilassate, pigliate un respiru, senza ripetizioni, sorpisce l'acqua, stendu, dorme bè. \*variazione aduprà pugni.

**2nd Eserciziu:** Fate i pugni\* metteli contru à l'internu di i vostri ghjinochje. Presse i pugni in l'esternu è i ghjinochje in l'internu, mantene 7 seconde (Senti tensione in braccia, gambe, stomacu). Rilassate, pigliate un respiru, senza ripetizioni, sorpisce l'acqua, stendu, dorme bè. \*variazioni aduprà palme flat.

**3rd Eserciziu:** Piegate e braccia (90%) à u livellu di u pettu turnà a manu manca in su in curvatura dita, gira a manu diritta in giù in curvatura dita. Dita intrecciate stretta. Avà tira e mani in direzione opposta, mantene 7 seconde (Senti tensione in i dite, i braccia, u pettu). Rilassate, pigliate un respiru, senza ripetizioni, sorsisce l'acqua, stendu, dorme bè.

**4° Eserciziu:** Piegate e braccia (90%) à u livellu di u pettu turnà a manu manca in su, gira a manu diritta in pugno. Pone u pugno in manu è appughjà in u stessu tempu appughjà a manu aperta in sopra, mantene 7 seconde. Reverse, mantene 7 seconde (Senti tensione in mani, braccia, collu, pettu). Rilassate, pigliate una respirazione è sors d'acqua, stendu, dorme bè. Nisuna ripetizioni.

E persone cù u spinu tensu aghjunghjenu stu esercitu à ogni eserciziu: Pone e mani nantu à i ghjinocchi. Inclinate a testa in daretu, piegate in daretu è poi cullate in avanti senza perde u cuntattu cù i ghjinocchi (Senti tensione in braccia, spalle, stomacu). Rilassate, pigliate un respiru, 7 ripetizioni, sors l'acqua, stendu, dorme bè.

**Nota!** E persone chì si sentenu assai durante u ghjornu. Hè da fà 1 di l'esercizii di notte in rotazione ogni 2 ore.

## A mattina dopu à 7 ore di sonnu:

Alzate, pigliate un biccheri d'acqua filtrata, andate à u toilette, fate "Daily Fit" (esercizii), adurà 'Preghiera di ogni ghjornu', lavà a faccia, e mani, fa colazione, vestisce. Verificate u vostru Pianificatore. Avà hè pronta per l'esperienze di vita. Quando andate fora, vestiti, vestiti protettivi è prutezzione di a testa, l'ochji è i pedi.

Trattene u sonnu hè una tortura! A tortura cum'è strumentu d'interrogazione ùn hè micca accettata. I torturatori sò rispunsevuli: **MSR7**

Custodian Guardian usu: CG NAs (Standard New Age) BS-1 (standard di biancheria)! Esige l'assenza di rumore esternu di notte (curfew di notte)!

## Curfew di notte

U corpu umanu ùn hè micca creatu per esse di notte. L'omu abusu di u so putere di u cervellu per creà un modu di vita notturna. Stu modu di vita ùn hè micca benefica per a bona salute. U curfew di notte hè necessariu per una bona salute.

Un curfew di notte di 7 ore da 14-21 ore \*hè ubligatoriu. Per una bona salute, riduzione di u cunsumu d'energia, riduzione di a contaminazione, prutezzione di a fauna salvatica. Riduzione di a criminalità, riducendu u costu per u governu, incuragisce a moltiplicazione.

**\*(22-6 ore, 24 ore paganu clock)**

Nimu travaglia (tuttu hè chjusu) eccettu u minimu persunale di emergenza. Nisuna energia hè aduprata eccettu per emergenza o riscaldamento! 1 stazione radio di nutizie publica hè permessa chì tutti l'altri divertimenti sò disattivati! Nisuna fabbricazione, uffiziu, o rivenditore hè di operare o aduprà energia! E case ponu aduprà

riscaldamentu(vestitu caldu), rinfrescante(luce di vestitu)in tempu estremu.

U curfew di notte hè obligatoriu.Per u benessere di u corpu umanu è l'habitat lucale.A Shire impone u curfew notturnu attraversu a Shire Rehabilitation **MSR1**. I delinquenti ripetuti vanu à a Riabilitazione Provinciale**MSR3**.



Curfew di notte à salvà u pianeta Terra!

**AS it is Written It Shall Be**

**1 GOD**



**1 FAITH**



**1 Church**

**Universe  
Custodian  
Guardians**

**Law-Giver Manifest**