

CG Klock Taimi-tafatolu

New-Age time-management



1 ATUA foafoaina taimi e fua amataga ma le faaiuga!

Tausia Vaaia Klock (CG Klock) mo vai taimi puupuu (itula)
taimi-pulega, suia uma isi uati (**Faatusatusa 24h v 21h**) :

e 21 itula i le aso > 1 itula e 21 minute > 1 minute e 21 sekone
> 1 lona lua ua 21 blinks > 1 emo ua 21 flashes > 1 flash ua 21 kiliki

C-G Klock	D	h	m	s	b	f	c
1 D Day	1						
21 h hour	1	21					
21 m minute	1	21	441				
21 s second	1	21	441	9,261			
21 b blink	1	21	441	9,261	194,481		
21 f flash	1	21	441	9,261	194,481	4,084,101	
21 c click	1	21	441	9,261	194,481	4,084,101	85,766,121

Uati ma mataala faaaoga se 3 faaaliga laina:

14h-12m-16s

207 dy - 4 dw

Y1 - M8 - W2 - D4

Line 1: 14th itula, 12 minute, 16 sekone.

Line 2: 207th aso o le tausaga, 4th aso o le vaiaso

Laina 3: Tausaga 1 - Masina 8 -Week 2 - Aso 4

po o: Le ogatotonu o le vaiaso o le Vaiaso 2 i Seu masina o le Tausaga 1

faaigoaina, vaiaso: Aso Aso 1

Aso 2 Aso 3 Mid-vaiaso Aso 5 Week-

faaiuga Malie-Aso

1st aso 2nd maua aso 3rd aso 4th aso 5th aso 6th Aso 7th Aso

Aso Sa * Aso Gafua * Aso Lua * Wednes-

aso * Aso Tofi * Aso Faralie * Aso Tona'i *

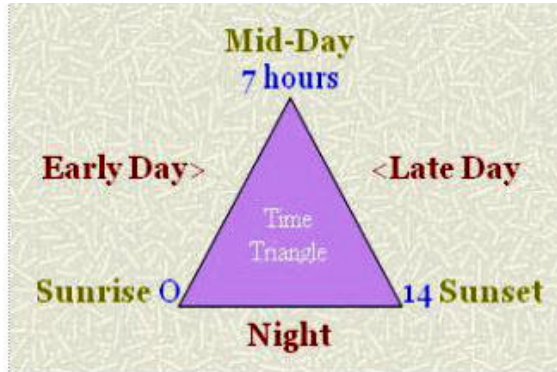
O le taofi-leoleo o le a faaali atu foi emo, flash ma kiliki taimi ... le
ua faaaliga CG Klock e uati, mataala ma taofi-mataala. Fesili atu i lau uati ina ia
maua e 1 (21h uati, matamata, stopwatch, ..) .

ua faatulaga itula Le tausaga uma ina ua mavae le puupuu po i le oso o le la. uma 73

aso (5x se tausaga) 0 itula o toe setiina (Le malamalama-faola) . e manaomia Daylight- faola e tu i luga e pei o le latalata atu i oso e mafai ai. O le mauaina o a'e i luga i le oso o le lalolagi ma le soifua maloloina.



Taimi-tafatolu



aso amataga : Le itula oso a'e o le lā

Aso vave e mai 0 - 7 itula 7 itula o **Mid-Aso**

Aso tuai e mai le 7 - 14 itula e 14 itula o le **goto** o le lā

Po e mai le 14 - 21 itula

faatusatusaga 21h CG Klock / uati faapaupau 24h

Taimi-tafatolu

amata aso i **0 itula** oso a'e o le lā >

Aso vave e mai 0 - 7 itula >

7 itula o **Mid-Aso** >

Aso tuai e mai le 7 - 14 itula >

14 itula o le **goto** o le lā >

Po e mai le 14 - 21 itula.

Po vavao mai le 14 - 21 itula.

* **24 itula uati faapaupau**

6 itula

6 - 12 **Taeao**

12 **aoauli**

12 - 18 **Aoauli**

18 - 22 **Afiafi**

22 - 24 + 1 - 6 **Po**

po **vavao** 22 - 6

Po-vavao



le'i fuafuaina le tino o le tagata e avea nocturnal. faaogaina sese tagata lo latou malos brain- e fatu ai se olaga nocturnal. e le aoga leni olaga i le soifua maloloina lelei.

e manaomia le po-o vavao mo le soifua maloloina lelei.

A 7 itula Po-vavao mai 14-21 itula (22- 6 itula, 24 itula uati Pagan-) e faamalosia. Mo le lelei o le soifua maloloina, faaitiitiga i le malos NA TUSIA consump-, faaitiitiga i le filogia ma le puiuga o meaola. Faaitiitiga i solitulafono, le faaitiitia o tau i le malo, uunaia i fanafanau.