



Трохкутнік часу

Захавальнік Гардыян кароткатэрміновы тайм-менеджмент New Age: **CG трохвугольнік часу** (Гадзіннік CG, распарадак дня CG, начная каменданцкая гадзіна ў Шыры, сон)!



1 Бог створаны час для вымярэння пачатку і канца!

Трохкутнік часу



Пачатак дня: 0 гадзіны **Усход сонца**

Ранні дзень складае ад 0 - 7 гадзін

7 гадзін ёсць **Сярэдзіна дня**

Позні дзень складае з 7 - 14 гадзін

14 гадзін ёсць **Закат**

Ноч з 14 да 21 гадзіны

CG гадзіннік

Гадзіннік захавальніка (CG гадзіннік) на кароткі тэрмін (гадзіна)

тайм-менеджмент, замяняе ўсе іншыя гадзіны. Дзень мае 21 гадзіну > 1 гадзіну мае 21 хвіліну > 1 хвіліну мае 21 секунду > 1 секунда мае 21 мірганне > 1 мірганне мае 21 успышку > 1 успышка мае 21 пстрычку! 1 дзень мае 21 гадзіну; 441 хвіліна; 9261 секунда; 194 481 міргае; 4 084 101 флэш; 85,7666,121 клікаў!

На гадзінніку выкарыстоўваецца 3-радковы дысплей:

14 г 12 хв 16 с **Радок 1:** 14тыс Гадзіна 12 хвілін 16 секунд.

207 dy 4 dw **Радок 2:** 207тыс дзень года, 4тыс дзень тыдня

Y 1 M 8 W 2 D 4 **Радок 3:** 1 год - 8 месяц - 2 тыдзень - 4 дзень або

Сярэдзіна тыдня 2-га тыдня месяца Юпітэра 1-га года

Тыдзень найменняў: **Дзень**

Дзень 1 Дзень 2 Дзень 3 Сярэдзіна тыдня Дзень 5 **ВЫХАДНЫЯ** Дзень весялосці

1вул **Дзень** 2й **Дзень** 3га **Дзень** 4тыс **Дзень** 5тыс **Дзень** 6тыс **Дзень** 7тыс **Дзень**

Нядзеля* **панядзелак*** **аўторак*** **серада*** **чацвер*** **Пятніца*** **субота***

*язычніцкі каляндар

Секундамер таксама будзе паказваць час міргання, міргання і пстрычкі ...CG Klock адлюстроўваецца гадзіннікам, гадзіннікам і секундамерам. Папытаеце гадзіннікавага майстра даць вам 1 (21 гадзіна, гадзіннік, секундамер,...).

Гадзіны О усталёўваюцца кожны год пасля самай кароткай ночы на ўзыходзе сонца. Кожныя 73 дні (5 разоў на год) 0 гадзін скінуты (пераход на летні час). Пераход на летні час неабходны, каб уставаць як мага бліжэй да ўзыходу сонца. Уставаць на ўзыходзе сонца - гэта натуральна і здарова.



CG Распарадак дня

Для выканання «Абавязальства 2» неабходны «распарадак дня». (Абараніце цела чалавека) і будзьце гатовыя супрацьстаяць будучым выклікам. Устаньце, выпіце шклянку злёгка астуджанай адфільтраванай вады, схадзіце ў туалет, зрабіце «Daily Fit». (практыкаванні), набажэнства 'Штодзённая малітва', памыць твар і рукі, паснедаць, апрануцца. Праверце свой «Планіроўшчык». Цяпер вы гатовыя да выклікаў. Добрага дня май 1 Бог дабраславі цябе'. Выходзячы на вуліцу, заўсёды апранайце прыдатную ахоўную вопратку.

«Распарадак дня» ўключае ў сябе чысціню і кармленне не толькі «я», але і ўсіх іншых людзей і істот, якія залежаць ад вас. Мыйце рукі пасля кожнага наведвання туалета і перад кожным кармленнем. Мыйце твар перад кожным кармленнем. Чысціць зубы і мыць усё цела перад сном.



«Штодзённая руціна» ўключае быць добрым і караць зло. Быць добрым азначае рабіць "Выпадковыя акты дабрыні". Будзьце добрыя да мяне, людзей вакол вас, супольнасці, іншых істот, асяроддзя пражывання ... 1 Бог любіць выпадковыя праявы дабрыні. Караць зло кожны раз, калі выкарыстоўваць 'Маніфест законодателя' у якасці кіраўніцтва.

1000 гадоў "Зла" падыходзяць да канца! Будзь добрым! Клетка зла!

Імкніцеся «Шукаць, атрымліваць і прымяняць веды», «Вучыцца і вучыць», перадаваць «Жыццёвы вопыт». Навучанне, навучанне, перадача жыццёвага вопыту мае важнае значэнне для карыснага



1 Бог прыёмнае жыццё. Гэтыя дзеянні дапамагаюць у "гарманізацыі" з мясцовым асяроддзем пражывання і выжыванні відаў. Імкненне атрымаць і прымяніць веды дапамагае з адказам 1 Бог пытанні аб Судным дні.

Штодзённая прыдатнасць (практыкаванні)

Штодзённая практыкаванні з'яўляюцца часткай штодзённай руціны. Яны завяршаюцца кожную раніцу. Штодзённая практыкаванні паляпшаюць: агульнае самаадчуванне, кровазварот, мазгавую дзейнасць, пераварванне ежы, жаданне спарвання, танізаванне цягліц, самаацэнку, стымуляцыю імуннай сістэмы. 7 практыкаванняў: Куфар, Вятрак, Дзвярная рама, Гантэля, На каленях, Крук, Паварот. Усе 7 практыкаванняў для Ён, Яна і паўтараюцца.

Пачніце з 1 паўтору, павялічце да максімум 21. Кіруйцеся здаровым сэнсам, каб вызначыць, як хутка дасягнуць максімальнай колькасці паўтараў. Працягванне штодзённых паўтараў карысна. Практыкаванне 21, якое паўтараецца ў 1 дзень, а не практыкаванне на наступны не прыносіць карысці. Пасля заканчэння практыкаванняў устаньце прама, глыбока ўдыхніце, затым максімальна выдыхніце, зрабіце гэта 3 разы. Працягвайце выконваць свой распарадак дня. **Наватка!** Адсутнасць фізічных практыкаванняў - прыкмета поўнага непавагі да цела, нізкай самаацэнкі, ляноты,...

Грудзі Практыкаванне 1: Устаньце высока, сагнуўшы рукі гарызантальна да падлогі, вялікія пальцы дакранаюцца грудзей. Адвядзіце рукі назад, наколькі гэта магчыма (не пстрыкаць). Затым перавядзіце рукі ў зыходнае сагнутае становішча. **Паўтарыць (максімум 21)!**

Вятрак Практыкаванне 2: Устаньце высока, рукі выцягнуты ў бакі гарызантальна да падлогі (форма т). Засяродзьце свой погляд на адной кропцы прама перад сабой. Пачніце круціць па гадзінны стрэлцы (злева направа). Засяродзьцеся на кропцы зроку, пакуль паваротнае цела не прымусіць вас страціць яе. Працягвайце паварочваць перафаксіроўку як мага хутчэй. Працягвайце паварочвацца да кропкі галавакружэння або 21 абароту ў залежнасці ад таго, што наступіць 1^{вул}. Глыбока ўдыхніце, зрабіце некалькі крокаў, трымаючыся ўстойліва. **Наватка!** Пачаткоўцы або людзі, якія аднаўляюцца пасля хваробы, пачынаюць з 1 абароту, павялічваючы да 21 абароту макс. **Папярэджанне, заўсёды спыняйцеся, калі пачынае кружыцца галава.**

Дзвярная рама Практыкаванне 3: Устаньце прама ў адкрытай дзвярнай раме, ногі на шырыні сцёгнаў сагнуце ў локцях уверх пад прамым вуглом (90°, форма трызубца). Прыцісніце локці да бакоў дзвярнай рамы, пакуль не адчуецца напружанне паміж лапаткамі, затрымайцеся (лічыць 10), зняць напружанне. Пасля зняцця напружання ўдыхнуць праз нос, раўнамерна напўняючы лёгкія да максімуму, затрымаць (лічба 3), затым павольна выдыхніце праз рот да макс. **Без паўтараў!**

Гантэлю Практыкаванне 4: Выкарыстоўваецца 1 гантэль Не (4 кг), Яна (2 кг). **Не выкарыстоўвайце 2 гантэлі.** Устаньце прама, расставіўшы ногі на шырыні сцёгнаў, локці ў бакі далонямі наперад. Вазьміце гантэлі левай рукой, сагнуўшы локаць, пакуль перадплечча знаходзіцца пад прамым вуглом (90°). Павольна сцісніце біцэпсы, падымаючы гантэлі ўверх да ўтрымання пляча (лічба 3), затым павольна апусціце гантэлі ў зыходнае становішча, **паўтараць (1-7)**. Змяніць на правую руку, **паўтараць (1-7)**.



Стаючы на калені Практыкаванне 5: Укленчыце на малітоўным дыванку, выпрастаўшы цела, рукі цвёрда паклаўшы на ягадзіцы. Нахіліце галаву наперад, пакуль падбародак не закране грудзей. Цяпер павольна адкіньце галаву назад, наколькі гэта магчыма, адначасова адкіньцеся назад як мага далей, цвёрда трымаючы рукі на ягадзіцах. **Паўтарыць (максімум 21)!**

Кручок Практыкаванне 6: На малітоўным дыванку (абараніць ад холаду) ляжце на спіну, выцягнуўшы рукі далонямі ўніз да цела. Цяпер павольна нахіліце галаву

наперадвыцягнутыя рукі далонямі ўніз да цела. Цяпер павольна нахіліце галаву наперад, пакуль падбародак не закране грудзей, адначасова падніміце ногі, калені прамыя, вертыкальна(90°)трымаць(лічба 3),затым павольна вярнуцца(галава, ногі)да пачатку.Паўтарыць(максімум 21)!

ПаваротныЭпрактыкаванне 7:На малітоўным дыванку(абараніць ад холаду)ляжце на спіну, выцягнуўшы рукі далонямі ўніз.Цяпер сагнутыя калені пяткамі дакранаюцца ягадзіц. Трымаючы далоні на дыванку, павярніце калені направа, пакуль яны не дакрануцца да дыванка. Затым павярніце калені налева, дакранаючыся дыванка.Паўтарыце павароты направа і налева, лічачы кожны паварот налева. Зрабі 21!

1 Бог чакае пачуць ад вас!

Штодня малітва

Дарагая **1 Бог**, Стваральнік найпрыгажэйшага Сусвету

Дапамажы мне быць чыстым, спагадлівым і сціплым

Выкарыстанне 7Скруткі ў якасці кіраўніцтва:

Я буду абараняць твае тварэнні і караць зло.

Заступацца за несправядліва атакаваных, абяздоленых, слабых і патрабуючых

Накарміць галодных, даць прытулак бяздомным і суцешыць хворых

Абвясціць: 1 Бог, 1 Вера, 1 Царква, Сусвет Захавальнікі Апекуны

Дзякуй за сёння

Ваш самы сціплы, верны апякун (1 вулімя) На славу в**1**

Богі дабро чалавецтва

Гэтая малітва выкарыстоўваецца штодзённай часткай штодзённай руціны, у адзіночку ці ў групе ў любым месцы, якое вам падабаецца. Чытаецца на кожным сходзе CG.



Штодзённае харчаванне

Штодня павінна быць пітная вада.Вада прахалодная, фільтраваная, піць ашкло(0,2 л)7 тымез(раніца, сняданак, ранні перакус, абед, позні перакус, вячэра, вечар).Разам 1,4 л.

7 шклянак вады можна дапоўніць іншымі напоямі на аснове вады:Молаты кава, какава-парашок, чай(чорны, зялёны, травяны). Яны падаюцца гарачымі або халоднымі. Добра падыдуць агароднінныя сокі. Ні фруктовага соку, ні ліманаду! Самыя вялікія дыетынямаёць**Фруктоза!**



Кожны дзень тыдня мае сваю тэму:

Дзень 1:Гародніна;Дзень 2:птушка;Дзень 3:млекакормячых; У сярэдзіне тыдня:

Рэптылія;Дзень 5:морапрадукты;выхадныя:Арэхі, семечкі; Дзень весялосці:

Насякомыя.

Карміць 5 разоў на дзень: «Сняданак, Ранні перакус, Абед, Позні перакус, Вячэра». Раніца, сняданак уключае, Хлеб, мёд, травы, спецыі, яйка, цыбуля, Ранняя закуска ўключае ў сябе, Хлеб, Маргарын, Зеленына, Спецыі, цёрты сыр, лук,...

Абед уключае, Салата,...

Позні перакус уключае, Садавіна і або Арэхі і або ягады.

Вячэра ўключае, Гародніна, тэма дня,...



7 прадуктаў, якія трэба ёсць штодня: Грыбы (грыб), збожжа (ячмень, сачавіца, кукуруза, авёс, проса, кіноа, рыс, жыта, сорга, пшаніца), востры перац чылі, лук (карычневы, зялёны лук, часнок, зялёны, лук-порей, чырвоны, вясновы), пятрушка, салодкі перац перац, гародніна (спаржа, бабы, брокалі, морква, каляровая капуста, парасткі, ...). Атрымлівайце асалоду ад здаровага харчавання! Перад ежай прыходзіць Дзякуй!

1 Бог чакае пачуць ад вас!

Дзякуй малітва

Дарагая **1 Бог**, Стваральнік найпрыгажэйшага Сусвету. Дзякуй, што забяспечваеш мяне штодзённым напоем і ежай. Жыццё паводле твайго апошняга паведамлення

Я стараюся кожны дзень заслгоўваць ежы. Няхай мяне пазбавяць пакутлівай смагі і здранцвення голаду. вулімя) На славу **в1 Богі** дабро чалавецтва



Выкарыстоўвайце гэтую малітву перад кожным кармленнем!



Пазбягайце нездаровае харчаванне: Алкаголь, штучны подсластитель, фруктоза (глюкоза, цукар), Генетычна мадыфікаваная ежа (GM), прадукты харчавання.. Тлусты, салёны, салодкі фастфуд. Газаваны напой, які змяшчае: алкаголь, кафеін, кола, натрый, падсалодвальнік!



Штодзённым планавальнік

Тэхнічныя характарыстыкі

Парадак старонак, інструкцыі: штодня: Руціна, Малітва, Fit. Кантакты:

Надзвычайная сітуацыя, Адрасы. Малітвы: План, планавальнік, час

Планіроўшчык* старонка падзелена на 2 слупкі: «План» / «Аналізаваць»

* Штотыднёвы планавальнік: Усяго 52 старонкі. Штодзённым планавальнік: Усяго 365

старонак. Дадатак старонак, інструкцыі:

Час: Гадзіннік CG, Каменданцкая гадзіна ў Шыр, каляндар CG, тэмы Fun Day Пасха-
Планіроўшчык: Толькі 1 старонка. Планіроўшчык Quattro: Толькі 1 старонка

7 скруткаў (Агляд), Карта, меры Плюс! Пустыя старонкі для запісу «ідэй».

Выкарыстанне

Fun Day прааналізуйце свае дзеянні ў адпаведнасці з бягучым планам і ўвядзіце свае
планы на бліжэйшыя 6 дзён (дні 1-6).

Пры выкарыстанні планавальніка на працы ці вучобе не дазваляйце "часу" кіраваць вамі! Час
не трэба выкарыстоўваць, каб прыспешваць людзей. Арганізм чалавека не прызначаны для
спешкі.

Не дазваляйце ідэям быць забытымі або згубленымі. Кожны дзень у галаву прыходзіць
мноства ідэй, якія хутка забываюцца або губляюцца. Прычына ў тым, што яны не
захаваліся, не запісаны і не запісаны. Лепшыя загінулі!

Памяць ненадзейная, калі справа даходзіць да захавання і выхавання новых ідэй.
Насіць з сабой нататнік (планіроўшчык) або дыктафон з вамі, і калі ідэя развіваецца,
захавайце яе! Штотыдзень падайце свае ідэі!

1 Бог чакае пачуць ад вас!

Планіроўшчык малітва

Дарагая **1 Бог**, Стваральнік найпрыгажэйшага Сусвету Дапамажы
мне спланаваць свой распарадак дня

Я прааналізую і перагледжу свой план. Я буду
заклікаць іншых выкарыстоўваць Планіроўшчык.

Дзякуй за мой Планіроўшчык

Я імкнуся выкарыстоўваць яго для кароткатэрміновага і
доўгатэрміновага планавання На славу **1 Бод**і дабро чалавецтва



Гэтая малітва выкарыстоўваецца ў ранішняй частцы «Распада дня»!



спаць

Адпачынак неабходны для выжывання і добрага здароўя. Асноўны адпачынак - «Сон». Гэта
завяршае штодзённую руціну. 1/3 штодня праводзіцца лежачы, частка гэтага цягне за
сабой сон. Каб выжыць, чалавечаму арганізму патрэбен сон! 7 гадзін павінна быць
дастаткова. Недахоп сну прыводзіць да смерці, але толькі пасля вельмі пакутлівага
пераходу праз дэпрэсію і ўспышкі вар'яцтва.

Каб атрымаць спакойны бадзёры сон, спальню максімальна зацямяюць. Абавязкова
адсутнасць унутраных і знешніх шумоў. Начная каменданцкая гадзіна робіць гэта

магчыма. **'Шыр'** укараніць 'Начную каменданцкую гадзіну'.

Ёсць перадумовы перад тым, як легчы спаць.

Пасля кармлення і ачышчэння павінна прайсці 1 гадзіна. Чысціць зубы і мыць усё цела перад сном. Набажэнства "Малітва сну".

1 Бог чакае пачуць ад вас!

спаць Малітва

Дарагая **1 Бог**, Стваральнік найпрыгажэйшага Сусвету
Абарані мяне, калі я найбольш уразлівы
Абарані мяне ад трывожных злых думак, дазволь мне
мець спакойны, лячэбны, ажыўляючы сон, не
дазваляй турботам парушыць мае мары і сон, дазволь
мне памятаць толькі салодкія сны
Для славы **1 Богі** дабро чалавецтва



Гэтая малітва ўжываецца перад сном!



Выпіць шклянку (без пластыка) заліваюць 0,2 л фільтраваных вады (нічога не дададзена) на кожнай тумбачцы. Кожны вечар перад сном стаўце шклянку на тумбачку. **Нататка!** Піце на ноч кожны раз пасля наведвання туалета і пры сухасці ў горле, адпачывайце, калі ўстаеце раніцай.

Майце 1 шклянкую міску залацістага адцення (1 толькі для парных) які змяшчае адвар траў (ароматэрапія) на тумбачцы збоку ад акна!

Нармальна мець 2 сну з перапынкам паміж імі. Ці варта ўставаць (схадзіць у туалет..), вярнуўшыся, сесці на край ложка, выпіць вады. Выканайце наступныя практыкаванні (Усе практыкаванні выконваюцца, седзячы на краі ложка, калені на шырыні плячэй). Кожны раз, калі вы ўстаеце, рабіце іншае практыкаванне.

1-ы практыкаванне: Размесціце далоні *рукамі да вонкавага боку каленяў. Націсніце рукі ўнутр і калені вонкі, затрымаецеся на 7 секунд (вы адчуваеце напружанне ў руках, нагах, плячы). Паслабцеся, удыхніце, без паўтораў, пацягніце вады, ляжце, спіце добра. *варыянт выкарыстоўваць кулакі.

2-ы практыкаванне: Сціснуць кулакі *прыкладзеце іх да ўнутранага боку каленяў. Націсніце кулакі вонкі і калені ўнутр, затрымаецеся на 7 секунд (Вы адчуваеце напружанне ў руках, нагах, жываце). Паслабцеся, удыхніце, без паўтораў, пацягніце вады, ляжце, спіце добра. *варыянт выкарыстоўваць плоскія далоні.

3-е практыкаванне: Сагнуць рукі (90%) на ўзроўні грудзей павярнуць левую руку ўверх, згінаючы пальцы, павярнуць правую руку ўніз, згінаючы пальцы. Туга злучыце пальцы. Цяпер пацягніце рукі ў процілеглы бок, затрымаецеся на 7 секунд (Вы адчуваеце напружанне ў пальцах, руках, грудзях). Паслабцеся, удыхніце, без паўтораў, пацягніце вады, ляжце, спіце добра.

4-е практыкаванне: Сагнуць рукі (90%) на ўзроўні грудзей павярнуць левую руку ўверх, правую - у кулак. Пакладзеце кулак у руку і націсніце ўніз, адначасова націсніце адкрытую руку ўверх, утрымлівайце 7 секунд. Зваротны рух, утрымлівайце 7 секунд (Вы адчуваеце напружанне ў руках, руках, шыі, грудзях). Паслабцеся, удыхніце і выпіце вады, ляжце, добра спіце. Без паўтораў.

Людзі з напружанай спіной дадаюць да кожнага практыкаванні наступнае: Пакладзеце рукі на калені. Нахіліце галаву назад, затым нахіліцеся наперад, не губляючы кантакту з каленямі (Вы адчуваеце напружанне ў руках, спіне, жываце). Паслабцеся, зрабіце ўдых, 7 паўтораў, глыток вады, ляжце, добра спіце.

Нататка! Людзі, якія шмат сядзяць днём. Трэба рабіць 1 з начных практыкаванняў па чарзе кожныя 2 гадзіны.

Раніцай пасля 7 гадзін сну:

Устаньце, выпіце шклянку адфільтраванай вады, сядзіце ў туалет, зрабіце «Daily Fit» (практыкаванні), пакланіцеся «Штодзённай малітве», вымойце твар, рукі, паснедайце, апраніцеся. Праверце свой Планіроўшчык! Цяпер вы гатовыя да жыццёвага вопыту. Пры выхадзе на вуліцу апранайце ахоўную вопратку і сродкі абароны галавы, вачэй і ног.

Недасыпанне - катаванне! Катаванні ў якасці інструмента допыту непрымальныя. Каты прыцягнуты да адказнасці: **СПАДАРЫНЯ 7**

Захавальнік Выкарыстанне апекуном: CG NAs (стандарт New Age) BC-1 (стандарт пасцельнай бялізны)! Патрабуйце адсутнасці старонняга шуму ў начны час (начная каменданцкая гадзіна)!

Начная каменданцкая гадзіна

Цела чалавека не было створана для начнога жыцця. Людзі злоўжывалі здольнасцю свайго мозгу, каб стварыць начны лад жыцця. Такі лад жыцця не прыносіць карысці здароўю. Начная каменданцкая гадзіна патрэбна для здароўя.

Каменданцкая гадзіна на 7 гадзін з 14 да 21 гадзіны *з'яўляецца абавязковым. Для добрага здароўя, зніжэння спажывання энергіі, памяншэння забруджвання, аховы дзікай прыроды. Зніжэнне злачыннасці, зніжэнне выдаткаў для ўрада, заахвочванне множання.

* (22-6 гадзін, 24-гадзінны язычніцкі гадзіннік)

Ніхто не працуе (усё закрыта) за выключэннем мінімальнага экстранага асабістых. Ніякая энергія не выкарыстоўваецца, акрамя аварыйнага або ацяплення! Дазволена 1 грамадская інфармацыйная радыёстанцыя, усе астатнія забавы выключаны! Ні адна вытворчасць, офіс або рознічны гандляр не павінны працаваць або выкарыстоўваць энергію! Дома можна выкарыстоўваць

ацяпленне(апануцца цёпла), астуджэнне(сукенка светлая)у экстрэмальныя ўмовы надвор'я.

Начная каменданцкая гадзіна абавязковая.Для дабрабыту чалавечага цела і мясцовага асяроддзя пражывання.Шыр уводзіць начную каменданцкую гадзіну праз рэабілітацыю Шыра **СПАДАРЫНЯ1**. Рэцыдыўнікі ідуць у абласную рэабілітацыю**СПАДАРЫНЯ3**.



Начная каменданцкая гадзіна давыратаваць планету Зямля!

AS it is Written It Shall Be

1 GOD



1 FAITH



1 Church

**Universe
Custodian
Guardians**

Law-Giver Manifest