



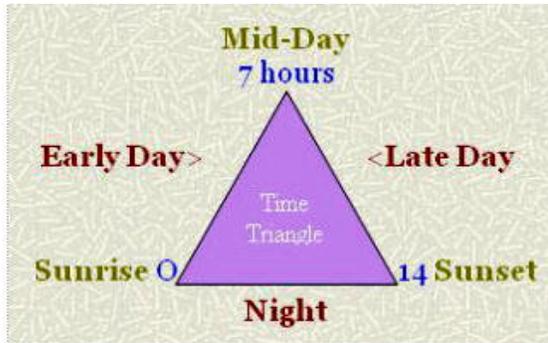
Segitiga waktu



Manajemen waktu New Age jangka pendek Penjaga Penjaga: **Segitiga waktu CG** (CG Klock, CG Rutinitas harian, Jam malam Shire, Tidur)!

1 Tuhan menciptakan waktu untuk mengukur awal dan akhir!

Segitiga waktu



Hari mulai: Oh jam **matahari terbit**

Hari Awal adalah dari 0 - 7 jam

7 jam adalah **Pagi menjelang siang**

Hari Terlambat adalah dari 7 - 14 jam

14 jam adalah **Matahari terbenam**

Malam adalah dari 14 - 21 jam

CG Klock

Penjaga Penjaga Klock (CGKlock) untuk jangka pendek (**jam**) manajemen waktu, menggantikan semua jam lainnya. sehari memiliki 21 jam > 1 jam memiliki 21 menit > 1 menit memiliki 21 detik > 1 detik memiliki 21 kedipan > 1 kedipan memiliki 21 kedipan > 1 kedipan memiliki 21 klik !

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

Jam dan arloji menggunakan tampilan 3 baris:

14 j-12 m-16 s

Baris 1: 14th jam, 12 menit, 16 detik. **Baris 2:** 207th

207 hari - 4 hari

hari dalam setahun, 4th hari dalam seminggu

Y 1-M 8-W 2-D 4

Baris 3: Tahun 1 - Bulan 8 - Minggu 2 - Hari 4 atau

Pertengahan minggu Minggu 2 di bulan Jupiter Tahun 1

Penamaan minggu: Hari

Hari 1	Hari ke-2	Hari ke-3	Pertengahan minggu	Hari 5	Akhir pekan	Hari yang menyenangkan
1 st Hari	2 ^{dan} Hari	3 rd Hari	4 th Hari	5 th Hari	6 th Hari	7 th Hari
minggu*	Senin*	Selasa*	Rabu- hari*	Kamis* Jumat*		Sabtu*

* kalender kafir

O jam diatur setiap tahun setelah malam terpendek di Sunrise. Setiap 73 hari (5 x setahun) 0 jam diatur ulang (hemat siang hari). Daylight saving diperlukan untuk bangun sedekat mungkin dengan matahari terbit. Bangun saat matahari terbit itu alami dan sehat.



Stopwatch juga akan menampilkan waktu kedip, kedip, dan klik ...CG Klock ditampilkan berdasarkan jam, jam tangan, dan stop-watch. Minta pembuat jam Anda untuk membelikan Anda 1 (21 jam, arloji, stopwatch,..).

Rutinitas harian CG

'Rutinitas harian' sangat penting untuk memenuhi 'Kewajiban 2 (Melindungi tubuh manusia)' dan bersiaplah untuk menghadapi tantangan yang akan datang. Bangun, minum segelas air dingin yang disaring, pergi ke toilet, lakukan 'Harian Fit (latihan)', memuja 'Doa Harian', cuci muka dan tangan, sarapan, berpakaian. Periksa 'Perencana' Anda. Sekarang Anda siap untuk tantangan. Semoga harimu menyenangkan, me! **1 Tuhan** diberkatilah Anda'.

'Rutinitas harian' mencakup kebersihan dan memberi makan tidak hanya 'aku' tetapi semua orang dan makhluk lain tergantung pada Anda. Cuci tangan setelah setiap kunjungan toilet dan sebelum setiap menyusui. Cuci muka sebelum setiap menyusui. Sikat gigi dan basuh seluruh tubuh sebelum tidur.



'Rutinitas harian' termasuk menjadi baik dan menghukum Kejahatan. Menjadi baik melibatkan melakukan '**Tindakan Kebaikan secara acak**'. Berbaik hatilah kepada saya, kepada orang-orang di sekitar Anda, komunitas, makhluk lain, habitatnya... **1 Tuhan** menyukai tindakan Kebaikan yang Acak. Hukum Kejahatan setiap kali menggunakan '**Manifes Pemberi Hukum**' sebagai panduan.

1000 tahun 'Jahat' akan segera berakhir! **Jadilah Baik! Kandang Jahat!**

Berusaha keras untuk 'Mencari, memperoleh, dan menerapkan Pengetahuan', 'Belajar dan Mengajar', meneruskan 'Pengalaman hidup'. Belajar, Mengajar Mewariskan pengalaman hidup sangat penting untuk sesuatu yang bermanfaat **1 TUHAN** hidup yang menyenangkan. Kegiatan ini membantu dalam 'menyelaraskan' dengan habitat lokal dan kelangsungan hidup



jenis. Mencari memperoleh dan menerapkan Pengetahuan membantu menjawab **1 Tuhan** pertanyaan pada Hari Penghakiman.

Fit harian (olahraga)

Latihan harian kesehatan yang baik harus, adalah bagian dari rutinitas sehari-hari. Mereka selesai setiap pagi. Latihan harian meningkat: kesejahteraan menyeluruh, sirkulasi darah, aktivitas otak, pencernaan makanan, dorongan kawin, pengencangan otot, harga diri, stimulasi sistem kekebalan. **7 latihan tersebut adalah: Dada, Kincir Angin, Kusen pintu, Halter, Berlutut, Kait, Putar.** Semua 7 latihan adalah untuk Dia, Dia dan diulang.

Mulailah dengan 1 pengulangan, tingkatkan hingga maksimum 21. Gunakan akal sehat tentang seberapa cepat untuk mencapai pengulangan maksimum. Bertahan dengan pengulangan harian bermanfaat. Berolahraga 21 ulangan 1 hari dan tidak berolahraga berikutnya tidak bermanfaat. Setelah selesai latihan berdiri tegak dan tarik napas dalam-dalam kemudian hembuskan secara maksimal lakukan hal ini sebanyak 3 kali. Lanjutkan dengan rutinitas harian Anda. **Catatan!** Tidak berolahraga adalah tanda ketidakpedulian total terhadap tubuh, harga diri rendah, kemalasan, ...

Dada **Latihan 1:** Berdiri tegak lengan ditekuk horizontal ke lantai ibu jari menyentuh dada. Gerakkan lengan ke belakang sejauh mungkin (**jangan jepret**). Kemudian gerakkan lengan ke posisi membungkuk semula. **Ulang (21 maks)!**

Kincir angin **Latihan 2:** Berdiri tegak, lengan terentang ke samping horizontal ke lantai (**bentuk t**). Fokuskan visi Anda pada satu titik lurus ke depan. Mulai berputar searah jarum jam (**kiri ke kanan**). Berfokus pada titik penglihatan sampai tubuh yang berputar memaksa Anda untuk kehilangannya. Terus putar pemfokusan ulang sesegera mungkin. Terus berputar ke titik pusing atau 21 putaran mana yang lebih dulu. Napas dalam-dalam berjalan beberapa langkah memantapkan diri. **Catatan!** Pemula atau pemulihan dari penyakit dimulai dengan 1 giliran meningkat menjadi 21 giliran maks.

Peringatan, selalu berhenti ketika mulai merasa pusing.

Kusen pintu **Latihan 3:** Berdiri tegak di kusen pintu terbuka dengan kaki selebar pinggul, siku ditekuk ke atas di sudut kanan (**90 °, bentuk trisula**). Tekan siku ke sisi kusen pintu sampai Anda merasakan ketegangan di antara tulang belikat, tahan (**hitung 10**), lepaskan ketegangan. Setelah melepaskan ketegangan tarik napas melalui hidung secara merata mengisi paru-paru hingga maksimal, tahan (**hitungan 3**), lalu hembuskan perlahan melalui mulut hingga maksimal.

Barbel **Latihan 4:** 1 dumbbell digunakan He (**4kg**), Dia (**2kg**). **Jangan gunakan 2 Dumbbell.** Berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar pinggul dengan siku ke samping telapak tangan menghadap ke depan. Angkat dumbbell dengan tangan kiri menekuk



siku sampai lengan bawah tegak lurus(90 °)Peras otot bisep secara perlahan, angkat dumbel ke arah pegangan bahu(hitungan 3), lalu turunkan dumbbell secara perlahan ke posisi awal,**ulang**(1-7). Ubah ke lengan kanan,**ulang**(1-7).

BerlututLatihan 5:Berlutut di atas sajadah dengan badan tegak, tangan diletakkan dengan kuat di pantat.Miringkan kepala ke depan sampai dagu menyentuh dada. Sekarang perlahan-lahan miringkan kepala ke belakang sejauh mungkin, pada saat yang sama bersandar sejauh mungkin dengan menjaga tangan Anda tetap kuat di bokong.**Ulang**(21 maks)!

KaitLatihan 6:Di atas sajadah(melindungi dari dingin)berbaring telentang, lengan terentang, telapak tangan menghadap tubuh.Sekarang perlahan condongkan kepala ke depanlengan diperpanjang telapak tangan ke bawah terhadap tubuh. Sekarang perlahan-lahan condongkan kepala ke depan sampai dagu menyentuh dada sekaligus angkat kaki, lutut lurus, vertikal(90 °)memegang(hitungan 3),lalu perlahan kembali (kepala, kaki)untuk memulai.**Ulang**(21 maks)!

MemutarLatihan 7:Di atas sajadah(melindungi dari dingin)berbaring telentang, lengan terentang, telapak tangan ke bawah.Sekarang lutut ditekuk tumit menyentuh pantat. Telapak tangan tetap kokoh di atas matras, putar lutut ke kanan sampai menyentuh matras. Kemudian putar lutut ke kiri menyentuh matras.**Ulangi** putaran kanan dan kiri menghitung setiap putaran kiri. Lakukan 21!

1 Tuhan sedang menunggu untuk mendengar dari Anda!

Sehari-haridoa

terhormat**1 Tuhan**, Pencipta Alam Semesta terindah Bantu saya menjadi bersih, penyayang, dan rendah hati Menggunakan**7** Gulungan sebagai panduan:

Aku akan melindungi ciptaanmu dan menghukum Kejahatan

Berdiri untuk yang diserang secara tidak adil, kurang beruntung, lemah dan membutuhkan Memberi makan yang lapar, melindungi tunawisma dan menghibur yang sakit

Menyatakan:

1 Tuhan, 1 Iman, 1 Gereja, Penjaga Penjaga Alam Semesta Terima kasih untuk hari ini

Wali penjaga setia Anda yang paling rendah hati (1stnama)

Untuk Kemuliaan**1 Tuhandan** Kebaikan Umat Manusia

Doa ini digunakan setiap hari bagian dari rutinitas sehari-hari, sendiri atau dalam kelompok di mana saja Anda suka, menghadap matahari terbit dengan mata tertutup. Diucapkan di Gathering.



Nutrisi harian

Setiap hari harus memiliki, adalah air minum. Airnya dingin, disaring, diminum akaca (0,2 liter) 7 detikmes (pagi, sarapan, snack pagi, makan siang, snack sore, makan malam, malam). **Sebanyak 1,4 liter.**



7 gelas air dapat ditambah dengan minuman berbahan dasar air lainnya: Kopi bubuk, coklat bubuk, teh (**hitam, hijau, herbal**). Ini dapat disajikan panas atau dingin. Jus sayuran bagus. **Tidak ada jus buah, tidak ada limun! Diet terbesar Tidak adalah Fruktosa!**



Setiap hari minggu memiliki tema:

Hari 1: **Sayuran**; Hari ke-2: **unggas**; Hari ke-3: **mamalia**; Pertengahan minggu: **Reptil**; Hari 5: **Makanan laut**; Akhir pekan: **Kacang-kacangan, Biji-bijian**; Hari yang menyenangkan: **Serangga**.

Sarapan termasuk, Roti, Madu, Rempah-rempah, Rempah-rempah, Telur, Bawang,...

Camilan awal termasuk, Roti, Margarin, Bumbu, Rempah-rempah, keju parut, bawang bombay,...

Makan siang termasuk, Salad,...

Camilan Terlambat termasuk, Buah dan atau Kacang-kacangan dan atau beri. Makan malam termasuk, **Sayuran, Tema hari,...**



7 Makanan yang harus dimakan setiap hari: **jamur (jamur), biji-bijian (barley, lentil, jagung, oat, millet, quinoa, beras, rye, sorgum, gandum), cabai rawit, bawang merah (coklat, daun bawang, bawang putih, hijau, daun bawang, merah, musim semi), Peterseli, Capsicum Manis, Sayuran (asparagus, buncis, brokoli, wortel, kembang kol, taoge, ..).** **Nikmati makan sehat! Sebelum makan datang Terima kasih!**

1 TUHAN sedang menunggu untuk mendengar dari Anda!

Terima kasih doa

terhormat **1 Tuhan**, Pencipta Alam Semesta yang paling indah
Terima kasih telah memberi saya minuman dan makanan Harian
Hidup dengan pesan terbaru Anda

Saya berusaha untuk mendapatkan makanan yang layak setiap hari
Semoga saya terhindar dari rasa haus yang menyiksa dan mati rasa Sakit
kelaparan Penjaga-penjaga setia Anda yang paling rendah hati (1st nama)
Untuk Kemuliaan **1 Tuhan** dan Kebaikan Umat Manusia

Gunakan doa ini sebelum setiap makan!



Saat memberi makan **menghindari** Nutrisi yang tidak sehat: Alkohol, pemanis buatan, fruktosa (**glukosa, gula**), Makanan yang dimodifikasi secara genetik (**GM**), Makanan yang diproduksi, ... Makanan cepat saji yang berminyak, asin, manis. Minuman berkarbonasi mengandung : Alkohol, kafein, kola, sodium, pemanis !



Perencana harian

spesifikasi

Urutan Halaman, instruksi: Sehari-hari: Rutin, Sholat, Pas. Kontak: Keadaan darurat, Alamat. Doa. Rencana, Perencana, Waktu

Perencana *halaman dibagi menjadi 2 kolom: 'Rencana' / 'Menganalisa'

* Rencana mingguan: 52 halaman saja. Perencana harian: 365 halaman saja.

Lampiran Halaman, instruksi:

Waktu: CG Klock, Jam Malam Shire, Kalender CG, tema Hari Menyenangkan

Paskah-Perencana: 1 halaman saja. Quattro-Perencana: 1 halaman saja

7 Gulungan (**Ringkasan**), Peta, Ukuran Plus! Halaman kosong untuk menuliskan 'Ide'.

Penggunaan

Fun Day menganalisis tindakan Anda terhadap rencana saat ini dan masukkan rencana Anda untuk 6 hari mendatang (**hari 1-6**).

Saat menggunakan Planner Anda di tempat kerja atau belajar jangan biarkan 'Waktu' mengendalikan Anda! Waktu tidak digunakan untuk membuat orang terburu-buru. Tubuh manusia tidak dirancang untuk terburu-buru.

Jangan biarkan Ide dilupakan atau hilang. Setiap hari banyak ide yang dipikirkan dan dengan cepat dilupakan atau hilang. Alasannya karena mereka tidak disimpan, dicatat atau ditulis. Yang terbaik hilang!

Ingatan tidak dapat diandalkan dalam hal melestarikan dan memelihara ide-ide baru. Membawa buku catatan (**perencana**) atau perekam dengan Anda dan ketika sebuah ide berkembang, pertahankan! Ajukan ide Anda setiap minggu!

Perencana Doa

terhormat **1 Tuhan**, Pencipta Alam Semesta yang paling indah Bantu saya merencanakan rutinitas harian saya

Saya akan menganalisis dan meninjau rencana saya Saya akan mendorong orang lain untuk menggunakan Perencana Terima kasih, untuk Perencana saya

Saya berusaha menggunakannya untuk perencanaan jangka pendek dan panjang



Untuk Kemuliaan **1 Tuhan** dan kebaikan umat manusia

Doa ini digunakan di bagian pagi dari 'Rutinitas Harian'!



Tidur

Istirahat diperlukan untuk kelangsungan hidup dan kesehatan yang baik. Istirahat utama adalah 'Tidur'. Tidur mengakhiri rutinitas harian. 1 jam seharusnya telah berlalu sejak pemberian makan dan pembersihan. Ibadah 'Doa Tidur'. Untuk mendapatkan tidur nyenyak yang menyegarkan, kamar tidur harus seterang mungkin. Tidak adanya kebisingan internal dan eksternal adalah suatu keharusan. Jam malam memungkinkan hal ini. **'Shire'** menerapkan 'Jam malam'.

1/3 dari setiap hari dihabiskan untuk berbaring, sebagian darinya untuk tidur. Untuk bertahan hidup tubuh manusia membutuhkan Tidur! 7 jam harus dilakukan.

Ada prasyarat sebelum berbaring untuk tidur.

Seharusnya gelap, seharusnya malam. Untuk mendapatkan tidur nyenyak yang menyegarkan, kamar tidur harus seterang mungkin. Tidak adanya kebisingan internal dan eksternal adalah suatu keharusan. **Shire** harus menerapkan 'Jam malam'.

1 jam seharusnya telah berlalu sejak pemberian makan terakhir. Sikat gigi dan basuh seluruh tubuh sebelum tidur. Ibadah 'Doa Tidur'.

1 Tuhan sedang menunggu untuk mendengar dari Anda!

Doa tidur

terhormat **1 Tuhan**, Pencipta Semesta terindah
Lindungi aku saat aku paling rapuh

Lindungi saya dari kegelisahan dan pikiran jahat Biarkan saya
tidur nyenyak, menyembuhkan dan merevitalisasi Jangan biarkan
kekhawatiran mengganggu mimpi dan tidur saya
Biarkan aku hanya mengingat mimpi indah
Untuk Kemuliaan **1 Tuhan** dan Kebaikan Umat Manusia



Doa ini digunakan sebelum tidur!



Punya gelas minum (tidak ada plastik) diisi dengan 0,2 l air yang disaring (tidak ada yang ditambahkan) di setiap meja samping tempat tidur. Setiap malam sebelum tidur, letakkan gelas di meja samping tempat tidur. **Catatan!** Minumlah pada malam hari setiap kali setelah Anda dari toilet dan ketika tenggorokan kering, minumlah saat bangun di pagi hari.

Memiliki 1 mangkuk kaca nada Emas(1 hanya untuk ganda)mengandung ramuan herbal (terapi aroma)di meja samping tempat tidur samping jendela!

Adalah normal untuk memiliki 2 tidur dengan istirahat di antaranya.Haruskah kamu bangun?(ke toilet..), saat kembali duduk di tepi tempat tidur, minum air. Kerjakan latihan berikut(Semua latihan dilakukan sambil duduk di tepi tempat tidur, lutut selebar bahu).Setiap kali Anda bangun, lakukan latihan yang berbeda.

1stOlahraga:Letakkan telapak tangan*tangan Anda ke bagian luar lutut Anda. Tekan tangan ke dalam dan lutut ke luar, tahan 7 detik (Anda merasakan ketegangan di lengan, kaki, bahu).Santai, tarik napas, jangan ulangi, teguk air, berbaring, tidur nyenyak.*variasi menggunakan tinju.

2danOlahraga:Buat tinju*letakkan di bagian dalam lutut Anda. Tekan tinju ke luar dan lutut ke dalam, tahan 7 detik(Anda merasakan ketegangan di lengan, kaki, perut).Santai, tarik napas, jangan ulangi, teguk air, berbaring, tidur nyenyak.*variasi menggunakan telapak tangan rata.

3rdOlahraga:Tekuk lengan(90%)setinggi dada putar tangan kiri ke atas menekuk jari, putar tangan kanan ke bawah menekuk jari. Kaitkan jari dengan erat. Sekarang tarik tangan ke arah yang berlawanan, tahan 7 detik (Anda merasakan ketegangan di jari, lengan, dada).Santai, tarik napas, jangan ulangi, teguk air, berbaring, tidur nyenyak.

Latihan ke-4:Tekuk lengan(90%)setinggi dada putar tangan kiri ke atas, putar tangan kanan menjadi kepalan tangan. Tempatkan kepalan ke tangan dan tekan ke bawah pada saat yang sama tekan tangan terbuka ke atas, tahan 7 detik. Mundur, tahan 7 detik(Anda merasakan ketegangan di tangan, lengan, leher, dada).Santai, tarik napas dan seteguk air, berbaring, tidur nyenyak.Tidak ada pengulangan.

Orang dengan punggung tegang menambahkan latihan ini ke setiap latihan:Letakkan tangan di atas lutut. Miringkan kepala ke belakang, tekuk ke belakang, lalu goyang ke depan tanpa kehilangan kontak dengan lutut(Anda merasakan ketegangan di lengan, punggung, perut). Santai, tarik napas, 7 ulangan, minum air putih, berbaring, tidur nyenyak.

Catatan!Orang yang banyak duduk di siang hari.Apakah melakukan 1 dari latihan malam hari secara bergiliran setiap 2 jam.

Di pagi hari setelah 7 jam tidur:

Bangun, minum segelas air yang disaring, pergi ke toilet, lakukan 'Harian Fit (latihan)', ibadah 'doa harian', cuci muka, tangan, sarapan, ganti baju.Periksa Anda Perencana ! Sekarang Anda siap untuk pengalaman hidup. Saat pergi ke luar ruangan, pakailah pakaian pelindung dan pelindung kepala, mata dan kaki.

Menahan tidur adalah siksaan!Penyiksaan sebagai alat interogasi tidak dapat diterima.Penyiksa bertanggung jawab:**NONAR7**

Penggunaan Penjaga Penjaga: CG NAS BS-1(standar tempat tidur)!Menuntut tidak adanya kebisingan eksternal di malam hari(jam malam)!

Jam malam

Tubuh manusia tidak dirancang untuk aktif di malam hari.Manusia menyalahgunakan kekuatan otak mereka untuk menciptakan gaya hidup nokturnal. Gaya hidup ini tidak bermanfaat bagi kesehatan yang baik.Jam malam diperlukan untuk kesehatan yang baik.

Jam malam 7 jam dari 14-21 jam *adalah wajib.Untuk kesehatan yang baik, pengurangan konsumsi energi, pengurangan polusi, perlindungan satwa liar.Pengurangan kejahatan, pengurangan biaya pemerintah, mendorong multiplikasi. *(22- 6 jam, 24 jam jam pagan)

Tidak ada yang bekerja(semuanya tertutup)kecuali personal darurat minimal. Tidak ada energi yang digunakan kecuali untuk keadaan darurat atau pemanasan!1 stasiun radio berita publik diperbolehkan semua hiburan lainnya dimatikan! Tidak ada manufaktur, kantor, atau pengecer yang mengoperasikan atau menggunakan energi!Rumah bisa menggunakan pemanas (berpakaian hangat), pendinginan(berpakaian ringan)dalam cuaca ekstrim.

Jam malam adalah wajib.Untuk kesejahteraan tubuh manusia dan habitat lokal.Shire memberlakukan Jam Malam melalui Rehabilitasi Shire**NONAR1**. Pelanggar berulang diteruskan ke Rehabilitasi Provinsi **NONAR3**.



Jam malam menyelamatkan planet bumi!
