

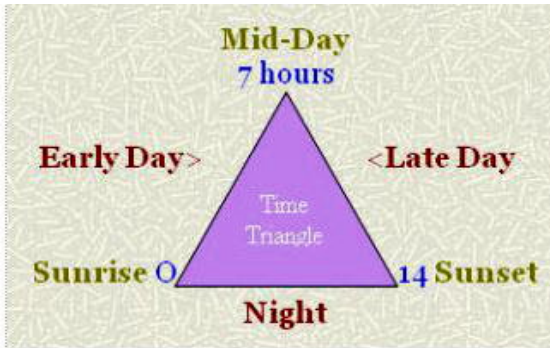


Tiid trijehoek

Bewaarder Guardian koarte termyn Nijjierrige
tiidbehear: **CG Tiid trijehoek** (CG Klock, CG
Deistige routine, Shire -nachtklok, sliep) !

1 God tiid makke om begjin en ein te mjitten!

Tiid trijehoek



Dei begjinne : 0 oeren **Sunrise**

Iere dei is fan 0 - 7 oeren

7 oere is **Middeis**

Lette dei is fan 7 - 14 oeren

14 oeren is **Sinneûndergong**

Nacht is fan 14 - 21 oeren

CG Klok

Bewaarder Guardian Klock (CG Klok) foar koarte termyn (oere)

timemanagement, ferfangt alle oare klokken. in dei hat 21 oeren> 1 oere hat
21 minuten> 1 minút hat 21 sekonden> 1 sekonde hat 21 knippert> 1 knipper
hat 21 flitsen> 1 flits hat 21 klikken!

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

Klok en horloazje brûke in display mei 3 regels:

14 h-12 m-16 s

Regel 1: de 14th oere, 12 minuten, 16 sekonden.

207 dy - 4 dw

Regel 2: 207th dei fan it jier, 4th dei fan de wike

Y1 - M8 - W2 - D4

Regel 3: Jier 1 - Moanne 8 -Wike 2 - Dei 4 of

Midwike fan wike 2 yn Jupiter -moanne fan jier 1

Namme wike: **Dei**

Dei 1	Dei 2	Dei 3	Midwykdei 5	Wykein Fun Day	
1 st Dei	2 nd Dei	3 rd Dei	4 th Dei 5 th Dei	6 th Dei	7 th Dei
snein *	moandei *	tiisdei *	Woansdeis- dei *	tongersdei * freed *	sneon *

* heidenske kalinder

O oeren wurde elk jier ynsteld nei de koartste nacht by Sunrise. Elke 73 dagen (5 x jier) 0 oere wurdt reset (deiljocht besparring). Simmerdeisbesparring is nedich om sa ticht mooglik by sinne -opkomst op te kommen. Opstean by sinne -opkomst is natuerlik en sûn.



De stopwatch soe ek knipperje, flitsje en kliktiid werjaan ... De CG Klock wurdt werjûn mei klok, horloazje en stopwatch. Fregje jo horloazjemakker om jo 1 te krijen (21 oere klok, horloazje, stopwatch, ..).

CG Deistige routine

In 'Deistige routine' is essensjeel om te foldwaan oan 'Obligation 2 (Beskermje it minsklik lichem)' en wês ree om oankommende útdagings oan te pakken. Gean oerein, drinke in glês licht gekoeld filtreerd wetter, gean op húske, doch 'Daily Fit (oefenings)', 'Daily Prayer' oanbidde, gesicht en hannen waskje, moarnsbrochje, oanklaaie. Kontrolearje jo 'Planner'. No binne jo klear foar útdagings. In goeie dei, mei **1 God** sûnens'.

In 'Deistige routine' omfettet suverens en iten net allinich fan 'I', mar alle oare minsken en skepsels ôfhinklik fan jo. Waskje hannen nei elke toiletbesite en foar elke feed. Waskje it gesicht foar elke feed. Poetsje toskens en waskje it heule lichem foar it sliepen gean.



In 'Deistige routine' omfettet goed te wêzen en Evil te straffen. Goed wêze betsjuttet dwaan ' **Willekeurige dieden fan freonlikens** '. Wês aardich foar ik, tsjin minsken om jo hinne, de mienskip, oare skepsels, de habitat ... **1 God** hâldt fan Random acts of Kindness. Straf Evil elke kear brûk de ' **Wet-Giver Manifest** ' as gjids.

1000's jierren fan 'Evil' komme in ein! **Wês goed! Cage Evil!**

Besykje 'Kennis te sykjen, te krijen en oan te passen', 'Learje en learje', 'Libbensûnderfiningen' trochjaan. Learje, learje trochjaan fan libbensûnderfiningen binne essensjeel foar in nuttich **1 GOD** noflik libben. Dizze aktiviteiten helpe by 'harmonisearjen' mei de pleatslike habitat en it oerlibjen fan



soarten. Kennis opdwaan en tapasse helpt by it beantwurdzjen 1 **God** ' s fragen op Judgement Day.

Deistige fit (oefeningen)

Deistige oefeningen moatte in goede sûnens wêze, binne diel fan 'e deistige routine. Se wurde elke moarn foltôge. Deistige oefeningen ferheegje: all-round wolwêzen, bloedsirkulaasje, harsensaktiviteit, spiisfertarring, paringsdrang, spierspanning, selswearde, stimulearring fan ymmúnstysteem. **De 7 oefeningen binne: Borst, wynmole, doarframe, halter, knibbelje, haak, draaibaar . Alle 7 oefeningen binne foar Hy, Se en wurde werhelle.**

Begjin mei 1 werhelling, ferheegje nei in maksimum fan 21. Brûk ferstân oer hoe fluch maksimale werhellingen berikke. Trochgean mei deistige werhellingen is foardielich. 21 oefenje herhellet 1 dei en net oefenje de folgjende is net foardielich. Nei ôfrin stean de oefeningen rjochtop en sykhelje djip en adem dan út oant it maksimum doch dit 3 kear. Trochgean mei jo deistige routine. **Notysje!** Net oefenje is in teken fan totale minachting foar it lichem, leech selswearde, loaiens, ...

Boarst Oefening 1: Stean hege earms horizontaal bûgd oant de flier thumbs oanreitsje boarst. Ferpleats earms sa fier mooglik werom (**snap net**) . Ferpleats dan earms nei de orizjinele bûgde posysje. **Werhelje (21 maks) !**

Wynmole Oefening 2: Stean heech, earms útstutsen sydlings horizontaal nei de flier (**t foarm**) . Fokus jo fisy op ien punt direkt foarút. Begjin mei de klok mei te draaien (**lofts nei rjochts**) . Fokusje op it fisypunt oant it draaiende lichem jo twingt it te ferliezen. Bliuw sa gau mooglik opnij fokusje. Bliuw draaie nei it punt fan duizeligheid as 21 bochten, wat it earste komt. Adem djip yn, stap in pear stappen om josels te stabilisearjen. **Noat!** Beginner as herstellen fan sykte begjint mei 1 beurt tanimmend oant 21 bochten max.

Warskôging, stopje altyd as jo dizich begjinne te fielen.

Doarkezyn Oefening 3: Stean oprjochte yn iepen doarframe mei fuotten heupbreedte út elkoar bûgde earmbannen omheech yn rjochthoeke (**90 °, tridentfoarm**) . Druk de ellebogen tsjin 'e kanten fan' e doarframe oant jo spanning fiele tusken skouderblêden, hâld (**telle 10**) , spanning loslitte. Nei it loslitten fan spanning ynhalen troch de noas, gelijkmatic de longen folje oant maksimaal, hâld dan yn (**telle 3**) , adem dan stadich út troch de mûle oant max.

Hantel Oefening 4: 1 dumbbell wurdt brûkt Hy (**4 kg**) , Sy (**2 kg**) . **Brûk gjin 2 dumbbells.** Stean rjochtop mei fuotten heupbreedte út elkoar elkoaren nei jo kanten palmen foarút. Pick dumbbell mei jo linkerhân bûgde jo



elbow oant foarearm yn 'e rjochter hoeke is (90 °) Knyp stadich biceps, tilde dumbbell omheech nei skouderhâld (telle 3) , dan sakje dumbbell stadich nei startposysje, **werhelje** (1-7) . Feroarje nei rjochter earm, **werhelje** (1-7) .

Knibbeljend Oefening 5: Knibbelje op in gebedsmat lichem oprjocht, hannen stevich pleatst tsjin 'e billen. Neigelje de holle nei foaren oant de kin boarst rekket. No tipje de holle stadich werom sa fier as it sil gean, leanje tagelyk sa fier mooglik werom en hâld jo hannen fêst op 'e billen. **Werhelje** (21 maks) !

Hook Oefening 6: Op in gebedsmatte (**beskermje tsjin kjeld**) lizze plat op jo rêch, útwreide earms palmen del tsjin lichem. Nim no stadichoan de holle nei foaren útwreide earms palmen del tsjin lichem. Gean no holle stadich nei foaren oant kin oan 'e boarst rekket tagelyk jo skonken, knibbels rjocht, vertikaal tille (90 °) hâlde (telle 3) , dan stadich werom (**kop, skonken**) oan it begjin. **Werhelje** (21 maks) !

Swivel E. oefen 7: Op in gebedsmatte (**beskermje tsjin kjeld**) lizze plat op jo rêch, útwreide earms palmen nei ûnderen. No bûgde knibbelshakken dy't mar oanrikke. Hâld palmen fêst op mat draaiende knibbels nei rjochts oant se mat oanreitsje. Draai dan de knibbels nei lofts en reitsje de mat. **Werhelje** rjochts- en lofts -swivel telle elke linker swivel. Wol 21!

1 God wachtet op jo te hearren!

Deistich bea

Dear **1 God**, Skepper fan it moaiste Universum Help my skjin, barmhertich en nederich te wêzen Mei de **7Rôlet** as gids:

Ik sil jo kreaasjes beskermje en Evil straffe

Stean op foar de ûnrjochtfeardige oanfallen, neidielen, swakke en needige

Feed de hongrigen, ûnderdak dakleazen en treast siik

Ferkundigje:

1 God, 1 leauwe, 1 tsjerke, universum Bewaarders

Bedankt foar hjoed

Jo meast nederige trouwe bewaker (1st namme) Foar

de gloarje fan **1 God** en it goede fan 'e minske

Dit gebed wurdt deistich diel fan in deistige routine brûkt, allinich as yn in groep op elke plak dy't jo leuk fine, tsjinoer de opgeande sinne -eagen ticht. Resiteare by in gearkomst.



Deistige fieding

Deistich moat hawwe, is drinkber wetter. Wetter is koel, filtriere, drinke a glês (0.2 l) 7 ti mes (moarns, moarnsiten, iere dei snack, lunch, lette dei snack, diner, nacht) .

In totaal fan 1,4 l.

De 7 glêzen wetter kinne wurde oanfolle mei oare dranken op wetter: Gemalen kofje, kakaopulver, tee (swart, grien, krûden) . Dizze kinne hjit as kâld wurde tsjinne. Grientesappen binne goed. Gjûn fruit-sap, gjûn limonade! De grutste dieet **Nee is Fruktose!**

Elke wike dei hat in tema:

Dag 1: **Grienten**; Dag 2: **Poultry**; Dag 3: **Sûchdier**;
Midwike: **Reptyl**; Dag 5: **Seafood**; Wykein: **Nuten, sieden**;
Willedei: **Ynsekten** .

Moarnsiten omfettet, Brood, huning, krûden, krûden, aai, sipel, ..

Early Snack omfettet, Brood, margarine, krûden, krûden, geraspte tsiis, sipel, ..

Lunch omfettet, Salade, ...

Late Snack omfettet, Fruit en of Nuten en of beien.

Dinner omfettet, **Griente, dei -tema, ...**

7 Iten dat alle dagen moat wurde iten: Skimmel (paddestoel) , korrels (gerst linzen, mais, haver, gierst, quinoa, rys, rogge, sorghum, weet) , waarme kjeld, sipels (brún, biesel, knoflook, grien, prei, read, maitiid) , Peterselie, Sweet Capsicum, grienten (asperges, beanen, broccoli, woartels, blomkoal, sprútsjes, ..). Genietsje fan sûn iten! Foar it iten komt Thanks!

1 GOD wachtet op jo te hearren!

Dankewol bea

Dear **1 God**, Skepper fan it moaiste Universe Tankewol dat jo my levere hawwe mei deistich drinken en iten Living troch jo lêste berjocht

Ik besykje alle dagen fertsjinjende fieding te wêzen

Kin ik sparre wurde mei pynlike toarst en stomme hongerpinen

Jo meast nederige trouwe hoeder-hoedster (1st namme) Foar de gloarje fan **1 God** en it goede fan 'e minske

Brûk dit gebed foar elke feed!



By it iten **mije** ûngewoane fieding: Alkohol, keunstmjittige zoetstof, fruktose (glukose, sûker), Genetysk oanpast iten (GM), Makke fan iten, ... Fet, sâlt, swiet fastfood. Koolzuurhoudend drankje befettet: alkohol, kafee, kola, natrium, zoetstof!



Deistige Planner

Spesifikaasjes

Oarder fan siden, ynstruksjes: Deistich: Routine, Gebed, Fit. Kontakten: Emergency, adressen. Gebeden: Plan, Planner, Tiid

Planner * side is ferdielt yn 2 kolommen: 'Plan' / 'Analysearje'

* Wyklikse planner: Allinnich 52 siden. Deistige planner: Allinnich 365 siden.

Oanhingsel fan siden, ynstruksjes:

Tiid: CG Klock, Shire Night Curfew, CG Kalender, Fun Day -tema's

Peaske-planner: 1 side allinich. Quattro-planner: 1 side allinich

7 Rôlje (Oersicht), Kaart, Maatregels

Plus! Lege siden om 'Ideeën' op te skriuwen.

Gebrûk

Fun Day analysearje jo aksjes tsjin it hjoeddeistige plan en fier jo plannen yn foar de kommende 6 dagen (dagen 1-6).

Lit 'Tiid' jo net kontrolearje by it brûken fan jo Planner op it wurk as yn 'e stúdzje! Tiid is net te brûken om minsken te haasten. It minsklik lichem is net ûntworpen foar hastich.

Lit ideeën net fergetten of ferlern gean. Elke dei wurde in protte ideeën betocht en gau fergetten of ferlern. De reden is dat se net waarden bewarre, registrearre of opskreaun. De bêste binne ferlern!

Unthâld is ûnbetrouber as it giet om it behâld en fersoargjen fan nije ideeën. Meitsje in notebook (planner) as recorder by jo en as in idee ûntwikkelt, bewarje it! Wykliks diele jo ideeën!

Planner Bea

Dear **1 God**, Skepper fan it moaiste Universum Help my myn deistige routine te plannen

Ik sil myn plan analysearje en beoardielje

Ik sil oaren oanmoedigje in Planner te brûken

Tankewol, foar myn Planner

Ik besykje it te brûken foar planning foar koarte en lange termyn



Foar de Glory fan **1 God** en it goede fan 'e minske

Dit gebed wurdt brûkt yn it moarnsdiel fan 'e' Deistige routine '!



Sliep

Rêst is nedich foar oerlibjen en goede sûnens. De haadrêst is 'Sleep'. Sliepe einiget in Deistige routine. 1 oere soe moatte west hawwe sûnt feed en skjinmeitsjen. Oanbidding 'Sleepgebed'. Om rêstige revitalisearjende sliep te krijen, moat it bed sa tsjuster mooglik wêze. In ôfwêzigens fan ynterne en eksterne lûd is in must. Nachtklok makket dit mooglik. '**Shire**' 'Nachtklok' útfiere.

1/3 fan 'e deistige wurdt bestege oan lizzen, in diel dêrfan omfettet sliepen. Om te oerlibjen hat it minsklik lichem sliep nedich! 7 oeren moatte dwaan.

D'r binne betingsten foardat jo sliepe lizze.

It moat tsjuster wêze, it moat nacht wêze. Om rêstige revitalisearjende sliep te krijen, moat it bed sa tsjuster mooglik wêze. In ôfwêzigens fan ynterne en eksterne lûd is in must 'Shire' moat 'Night curfew' ymplementearje.

1 oere soe foarby wêze moatte sûnt de lêste feed. Poetsje toskan en waskje it heule lichem foar it sliepen gear. Oanbidding 'Sleepgebed'.

1 God wachtet op jo te hearren!

Sliepe gebed

Dear **1 God**, Skepper fan it moaiste Universum
Beskermje my as ik it kwetsberst bin
Beskermje my tsjin ferfelende en kweade gedachten
Lit my rêstige, genêzende en revitalisearjende sliep hawwe
Lit gjin soargen myn dreamen fersteure en sliepe Lit my
allinich de swiete dreamen ûnthâlde Foar de gloarje fan **1 God**
en it goede fan 'e minske



Dit gebed wurdt brûkt foar it sliepen gear!



Drinkglês hawwe (gjin **plastyk**) fol mei 0,2 l filtreare wetter (**neat tafoege**) op elke nachtkastje. Elke nacht foar it sliepen gear set glês op bêdtafel. **Noat!** Drink elke nacht nachts nei't jo in húske hawwe besocht en as jo in droege kiel hawwe, drinke rêst as jo moarns opsteane.

Hawwe 1 Gouden toan glêzen kom (1 allinich foar dûbeljen) mei krûden befetsje (aroma therapy) op finster side nachtkastje !

It is normaal om 2 sliepkes te hawwen mei in skoft tusken. Moatte jo oerein komme (nei it húske gean ..) , by it weromkommen sitten op 'e râne fan it bêd, drinke wat wetter. Doch de folgjende oefeningen (Alle oefeningen wurde dien wylst jo op 'e râne fan' e bêd sitte skouders breed útinoar) . Doch elke kear as jo oerein in oare oefening.

1st Oefenje: Plak de palmen* fan jo hannen tsjin 'e bûtenkant fan jo knibbels. Druk hannen nei binnen en knibbels nei bûten, hâld 7 sekonden (jo fiele spanning yn earms, skonken, skouder) . Ontspanne, sykhelje, gjin herhellingen, slokje wetter, lizzen, sliepe goed. * fariaasje gebrûk fûsten.

2nd Oefenje: Meitsje fûsten* plak se tsjin 'e binnenkant fan jo knibbels. Druk de fûsten nei bûten en knibbels nei binnen, hâld 7 sekonden yn (Jo fiele spanning yn earms, skonken, mage) . Ontspanne, sykhelje, gjin herhellingen, slokje wetter, lizzen, sliepe goed. * fariaasje brûke platte palmen.

3rd Oefenje: Bend earms (90%) op boarstnivo draai de lofterhân omheech bûgde fingers, draai de rjochterhân nei ûnderen bûgde fingers. Interlock fingers strak. Lûk no hannen yn tsjinoerstelde rjochting, hâld 7 sekonden (Jo fiele spanning yn fingers, earms, boarst) . Ontspanne, sykhelje, gjin herhellingen, slokje wetter, lizzen, sliepe goed.

4e Oefening: Bend earms (90%) op boarstnivo draaie jo lofts nei boppen, draaie jo rjochterhân yn 'e fûst. Plak de fûst yn 'e hân en druk tagelyk del, druk de iepen hân omheech, hâld 7 sekonden yn. Reverse, hâld 7 sekonden (Jo fiele spanning yn hannen, earms, nekke, boarst) . Ontspanne, sykhelje en slokje wetter, lizzen, sliepe goed. Gjin werhellingen.

Minsken mei Spannende rêch foegje dizze oefening ta oan elke oefening: Plak hannen op knibbels. Kantelje de holle werom, bûgje werom en rock foarút sûnder kontakt te ferliezen mei de knibbels (Jo fiele spanning yn earms, rêch, mage) . Ontspanne, sykhelje, 7 werhellingen, slokje wetter, lizze, sliepe goed.

Noat! Minsken dy't oerdeis in protte sitte. Moatte elke 2 oeren 1 fan 'e nacht-oefeningen yn rotaasje dwaan.

Moarns nei 7 oeren sliep:

Gean oerein, drinke in glês filtriere wetter, gean op húske, doch 'Daily Fit (oefenings) ', oanbidde' Deistich gebed ', gesicht waskje, hannen, moarnsbrochje, oanklaaie.

Kontroleerje jo 'Planner'. No binne jo ree foar libbensûnderfiningen.

By it útgean fan wear, beskermjende klean en holle, eagen en fuotten beskerming.

Sliepe ynhâlde is marteling! Marteling as ferhoar-ark is net akseptabel.
Folteringen wurde ferantwurdelik hâlden: **MS R7**

Bewaarder gebrûk: CG NAs BS-1 (standert bedding) ! Fereaskje
ôfwêzigens fan eksterne lûd by nacht (nachtklok) !

Nachtklok

It minsklik lichem wie net ûntworpen om nachtlik te wêzen. Minsken misbrûkten
har harsenskrêft om in nachtlike libbensstyl te meitsjen. Dizze libbensstyl is net
foardielich foar goede sûnens. Nachtklok is nedich foar goede sûnens.

In nachtklok fan 7 oeren fan 14-21 oere * is ferplichte. Foar goede sûnens,
fermindering fan enerzjyferbrûk, fermindering fan fersmoarging, beskerming fan
wylde dieren. Fermindering fan kriminaliteit, fermindering fan kosten foar oerheid,
oanmoedigje fermannichfâldiging. *(22- 6 oeren, 24 oere heidenske klok)

Nimmen wurket (alles is ticht) útsein minimale needpersoan. Gjinn enerzjy
wurdt brûkt, útsein foar need of ferwaarming! 1 radiostasjon foar iepenbier
nijs is tastien alle oare ferdivedaasje is útskeakele! Gjinn fabrikaazje, kantoar,
as retailer is om enerzjy te betsjinjen of te brûken! Hûzen kinne ferwaarming
brûke (jurk warm) , koeling (jurk ljocht) yn ekstreem waar.

Nachtklok is ferplicht. Foar it wolwêzen fan it minsklik lichem en lokale
habitat. In Shire hanthavenet nachtklok troch Shire Rehabilitering **MS R1** .
Herhelle oertreders wurde trochjûn oan Provinsjale Rehabilitering **MS R3** .



Nachtklok nei bewarje planeet Ierde!
