



## Triangle del temps

Custodian Guardian Gestió del temps New Age a curt termini:**CG Triangle temporal** (Rellotge CG, rutina diària CG, toc de queda nocturn de Shire, son)!



**1 Déu** temps creat per mesurar el principi i el final!

### Triangle del temps



**Inici del dia:** 0 hores **Sortida del sol**

**Primer Dia** és de 0 a 7 hores

7 hores és **Migdia**

**Dia tardà** és de 7 a 14 hores

14 hores és **Posta de sol**

**Nit** és de 14 a 21 hores

### Rellotge CG

**Rellotge del guardià del custodi** (Rellotge CG) a curt termini (hores) gestió del temps, substitueix tots els altres rellotges. Un dia té 21 hores > 1 hora té 21 minuts > 1 minut té 21 segons > 1 segon té 21 parpelleigs > 1 parpelleig té 21 parpelleigs > 1 parpelleig té 21 clics ! 1 dia té 21 hores; 441 minuts; 9.261 segons; 194.481 parpelleigs; 4.084.101 flaix; 85.7666.121 clics!

El rellotge i el rellotge utilitzen una pantalla de 3 línies:

14 h 12 m 16 s **Línia 1:** el 14<sup>th</sup> hora, 12 minuts, 16 segons. **Línia**

207 dia 4 dw **2:** 207<sup>th</sup> dia de l'any, 4<sup>th</sup> dia de la setmana

**A 1 M 8 W 2 D 4 Línia 3:** Any 1 - Mes 8 - Setmana 2 - Dia 4o

Mitjans de la setmana de la setmana 2 al mes de Júpiter de l'any 1

Setmana de noms: **Dia**

**Dia 1**      **Dia 2**      **Dia 3**      Entre setmana      **Dia 5**      Cap de setmana      **Dia divertit**

**1<sup>st</sup> Dia**      **2<sup>nd</sup> Dia**      **3<sup>rd</sup> Dia**      **4<sup>th</sup> Dia**      **5<sup>th</sup> Dia**      **6<sup>th</sup> Dia**      **7<sup>th</sup> Dia**

diumenge\*      dilluns\*      dimarts\*      dimecres\*      dijous\*      divendres\*      dissabte\*

\*calendari pagan

El cronòmetre també mostraria el temps de parpelleig, parpelleig i clic... El CG Klock es mostra per rellotge, rellotge i cronòmetre. Demaneu al vostre rellotger que us faci arribar 1 (21 h rellotge, rellotge, cronòmetre,...).

O hores es fixa cada any després de la nit més curta a Sunrise. Cada 73 dies(5 x any)0 hora es reinicia(horari d'estiu). L'horari d'estiu és necessari per aixecar-se el més a prop possible de la sortida del sol. Llevar-se a la sortida del sol és natural i saludable.



## CG Rutina diària

Una "rutina diària" és essencial per complir l'"Obligació 2(Protegir el cos humà)i estigueu preparats per afrontar els propers reptes.Aixeca't, pren un got d'aigua filtrada lleugerament refrigerada, va al lavabo, fes 'Daily Fit(exercicis)',adoració ' Pregària diària', rentar-se la cara i les mans, esmorzar, vestir-se. Comproveu el vostre "Planificador".Ara estàs preparat per als reptes. Que tinguis un bon dia, maig1 Déu Salut'.Per sortir a l'exterior porteu sempre roba de protecció adequada.

Una "rutina diària" inclou la neteja i l'alimentació no només del "jo" sinó de totes les altres persones i criatures que depenen de tu.Rentar-se les mans després de cada visita al bany i abans de cada menjar. Rentar la cara abans de cada menjar.Raspallar-se les dents i rentar-se tot el cos abans d'anar a dormir.



Una "rutina diària" inclou ser bo i castigar el mal.Ser bo implica fer'**Actes de bondat aleatoris**'. Sigues amable amb mi, amb les persones que t'envolten, amb la comunitat, amb altres criatures, amb l'hàbitat...1 Déuestima els actes de bondat aleatòries.Castigueu el mal cada vegada que utilitzeu'**Manifest del legislador**' com a guia.

## Milers d'anys de "Mal" estan arribant al seu final! **Ser bó!Cage Evil!**

Esforçar-se per "Buscar, obtenir i aplicar Coneixements", "Aprendre i ensenyar", transmetre "Experiències de vida".Aprendre, ensenyar transmetre experiències de vida són essencials per a una utilitat



**1 Déu**vida agradable.Aquestes activitats ajuden a "harmonitzar" amb l'hàbitat local i la supervivència de les espècies. Buscar obtenir i aplicar coneixements ajuda a respondre**1 Déu**preguntes de el dia del judici.

### Fit diari(exercicis)

Els exercicis diaris, imprescindibles per a la salut, formen part d'una rutina diària.Es completen cada matí. Augmenten els exercicis diaris: benestar integral, circulació sanguínia, activitat cerebral, digestió dels aliments, impuls d'aparellament, tonificació muscular, autoestima, estimulació del sistema immunitari.Els 7 exercicis són: **Cofre, molí de vent, marc de porta, manuelles, agenollat, ganxo, giratori**. Els 7 exercicis són per Ell, Ella i es repeteixen.

Comenceu amb 1 repetició, augmenta fins a un màxim de 21. Utilitzeu el sentit comú sobre la rapidesa per assolir el màxim de repeticions. Persistir amb repeticions diàries és beneficiós. Fer 21 repeticions d'exercici 1 dia i no fer exercici el següent no és beneficiós. Després d'acabar els exercicis, poseu-vos dret, inspira profundament i després exhala al màxim, fes-ho 3 vegades. Continua amb la teva rutina diària. **Nota !**No fer exercici és signe de menyspreu total pel cos, baixa autoestima, mandra,...

**Pit**Exercici 1:Poseu-vos els braços alts doblegats horitzontalment al terra, els polzes tocant el pit.Moveu els braços enrere el més lluny possible(no romps). A continuació, moveu els braços a la posició original inclinada.Repetiu(21 màx.)!

**Molí de vent**Exercici 2:Mantingueu-vos alt, els braços estesos de costat horitzontalment al terra(forma t).Centra la teva visió en un únic punt directe. Comença a girar en sentit horari(esquerra a dreta). Centrar-se en el punt de visió fins que el cos que gira t'obliga a perdre'l. Continueu tornant a centrar-vos tan aviat com sigui possible. Continueu girant fins al punt de mareig o 21 girs el que vingui 1st. Respira profundament caminant uns quants passos per equilibrar-te.**Nota!** El principiant o la recuperació de la malaltia comencen amb 1 torn augmentant fins a 21 torns com a màxim.**Avís, aturar-se sempre quan comenci a sentir-se marejat.**

**Marc de la porta**Exercici 3:Poseu-vos dret al marc de la porta oberta amb els peus separats a l'amplada dels malucs i els colzes doblegats cap amunt en angle recte(90°, forma de trident). Premeu els colzes contra els costats del marc de la porta fins que sentiu tensió entre els omòplats, manteniu(compte 10), alliberar tensió.Després d'alliberar la tensió, inhala pel nas omplint els pulmons de manera uniforme al màxim, aguanta(compte 3), després exhala lentament per la boca al màxim.Sense repeticions!

**Mancuerna**Exercici 4:S'utilitza 1 mancuerna He(4 kg), Ella (2 kg).No utilitzeu 2 manuelles.Poseu-vos dret amb els peus a l'amplada dels malucs separats, els colzes als costats, els palmells cap endavant. Agafa la mancuerna amb la mà esquerra doblegant el colze fins que



l'avantbraç està en angle recte(90°).Premeu lentament els bíceps, aixecant la manuela cap a la presa de l'espatlla(compte 3), a continuació, baixeu lentament la mancuerna fins a la posició inicial,repeticions(1-7). Canviar al braç dret,repeticions(1-7).

**Agenollat**Exercici 5:Agenol·leu-vos sobre una catifa de pregària amb el cos erecte, les mans ben col·locades contra les natges.Inclineu el cap cap endavant fins que la barbata toqui el pit. Ara inclineu lentament el cap enrere el més lluny possible, alhora que inclineu-vos enrere el més lluny possible mantenint les mans fermes a les natges.Repetiu(21 màx.)!

**Ganxo**Exercici 6:En una estora de pregària(protegir del fred)estireu d'esquena, els braços estesos amb els palmells cap avall contra el cos.Ara inclina el cap lentament

endavantbraços estesos amb els palmells cap avall contra el cos. Ara inclina lentament el cap cap endavant fins que la barbata toqui el pit alhora, aixeca les cames, els genolls rectes i verticals(90°)aguantar(compte 3),després torna lentament(cap, cames)al començament.Repetiu(21 màx.)!

**Giratòria**Exercici 7:En una estora de pregària(protegir del fred)estireu-vos d'esquena, els braços estesos amb els palmells cap avall.Ara genolls doblegats talons tocant natges. Mantenint els palmells fermes a la catifa, gireu els genolls cap a la dreta fins que toquin la catifa. A continuació, gireu els genolls cap a l'esquerra tocant la catifa.Repetiu el gir a la dreta i a l'esquerra comptant cada gir a l'esquerra. Fes 21!

## 1 Déu està esperant escoltar de tu!

Diàriamentpregària

Benvolgut**1 Déu**, Creador de l'Univers més bonic  
Ajuda'm a ser net, compassiu i humil Utilitzant el **7Es**  
desplaça com a guia:

Protegeré les teves creacions i castigaré el mal.

Defensa els atacats injustament, els desfavorits, els febles i els necessitats.

Alimenta els que tenen gana, protegeix els sense sostre i els malalts.

Proclameu: 1 Déu, 1 Fe, 1 Església, Guardians de l'Univers

Gràcies per avui

El vostre més humil i fidel guardià (1<sup>st</sup>nom) Per a la  
Glòria de**1 Déu**i el bé de la humanitat

Aquesta pregària s'utilitza cada dia com a part d'una rutina diària, sol o en grup al lloc que vulgueu. Recitat a cada CG Gathering.



## Alimentació diària

Diàriament imprescindible, és aigua potable.L'aigua és fresca, filtrada, beu avidre(0,2 l)7 times(matí, esmorzar, berenar primerenc, dinar, berenar tardà, sopar, nit).Un total d'1,4 l.

Els 7 gots d'aigua es poden complementar amb altres begudes a base d'aigua:Cafè mòlt, cacau en pols, te(negre, verd, herbes). Aquests es serveixen calents o freds. Els suc de verdures són bons. Sense suc de fruita, sense llimonada! Les dietes més grans**Noéfructosa!**



Cada dia de la setmana té un tema:

Dia 1:Verdures;Dia 2:Aus de corral;Dia 3:mamífer; Entre setmana:

Rèptil;Dia 5:marisc;Cap de setmana:fruits secs, llavors; Dia divertit:

Insectes.

Donar 5 vegades al dia:"Esmorzar, berenar primerenc, dinar, berenar tardà, sopar". Al matí, l'esmorzar inclou,Pa, mel, herbes, espècies, ou, ceba,...

El berenar anticipat inclou,Pa, margarina, herbes, espècies, formatge ratllat, ceba,...

El dinar inclou,Amanida,...

El berenar tardà inclou,Fruita i/o Fruits secs i/o baies. El sopar inclou,Verdures, Temàtica del dia,...



7 aliments que s'han de menjar diàriament:Fongs(bolet), grans(llençies d'ordi, blat de moro, civada, mill, quinoa, arròs, sègol, sorgo, blat), bitxos calents, cebes(marró, cibulet, all, verd, porro, vermell, primavera), julivert, pebrot dolç, verdures (espàrrecs, mongetes, bròquil, pastanagues, coliflor, germinats,..).Gaudeix d'una alimentació saludable!Abans de dinar arriba Gràcies!

## 1 Déu està esperant escoltar de tu!

### Gràciespregària

Benvolgut**1 Déu**, Creador de l'Univers més bonic

Gràcies per subministrar-me beguda i menjar diaris

Vivent pel teu darrer missatge

M'esforço per ser mereixedor d'aliment cada dia Que se'm estalviï Set agonitzant i dolors de fam adormits El vostre més humil i fidel guardià (1<sup>st</sup>nom) Per a la Glòria de

**1 Déu**i el bé de la humanitat



Utilitzeu aquesta pregària abans de cada alimentació!



**Evitar**alimentació poc saludable:Alcohol, edulcorant artificial, fructosa(**glucosa, sucre**), Aliments modificats genètics(**GM**), aliments elaborats..Menjar ràpid gras, salat i dolç. Beguda carbonatada que conté: Alcohol, cafeïna, cola, sodi, edulcorant!



### Planificador diari

#### Especificacions

Ordre de les pàgines, instruccions:Diari:Rutina, pregària, forma.Contactes: Emergència,Adreces.Oracions:Pla, planificador, temps

Planificador\*La pàgina es divideix en 2 columnes:'Pla' /'Analitzar'

\* Planificador setmanal:Només 52 pàgines.Planificador diari:Només 365

pàgines. Apèndix de pàgines, instruccions:

Temps:Rellotge CG, toc de queda Shire Night, calendari CG, temes del dia divertit

Pasqua-Planificador:Només 1 pàgina.Quattro Planner:Només 1 pàgina

7 rotlles(Visió general),Mapa, Mesures Més!

Pàgines buides per escriure "Idees".

## Ús

Fun Day analitzeu les vostres accions amb el pla actual i introduïu els vostres plans per als propers 6 dies(dies 1-6).

Quan utilitzeu el vostre planificador a la feina o a l'estudi, no deixeu que el "temps" us controli! El temps no s'ha d'utilitzar per apressar la gent.El cos humà no està dissenyat per a la pressa.

No deixis que les idees s'oblidin o es perdin.Cada dia es pensen moltes idees i s'obliden o es perden ràpidament. El motiu és que no s'han conservat, registrats o escrits.Els millors s'han perdut!

La memòria no és fiable quan es tracta de preservar i fomentar noves idees.Porta una llibreta(planificador)o gravadora amb tu i quan es desenvolupi una idea, conserva-la! Presenta les teves idees setmanalment!

## 1 Déu està esperant escoltar de tu!

### Planificadorpregària

Benvolgut**1 Déu**, Creador de l'Univers més bonic Ajuda'm a planificar la meva rutina diària

Analitzaré i revisaré el meu pla. Animaré els altres a utilitzar un planificador. Gràcies, pel meu planificador

M'esforço per utilitzar-lo per a la planificació a curt i llarg termini For the Glory of**1 Déu**i el bé de la humanitat



Aquesta pregària s'utilitza a la part matinal de la "Rutina diària"!



### Dormir

El descans és necessari per a la supervivència i una bona salut.La resta principal és 'Sleep'. Acaba una rutina diària. 1/3 del dia es passa estirat, part d'això implica dormir. Per sobreviure un cos humà necessita dormir!7 hores haurien de servir. La manca de son porta a la mort, però només després d'un trànsit molt dolorós per la depressió i els esclats de bogeria.

Per aconseguir un somni reparador i revitalitzador, un dormitori és el més fosc possible. És imprescindible l'absència de soroll intern i extern.El toc de queda nocturn fa això

possible. 'Comarca' implementar 'Toc de queda nocturn'.

## Hi ha requisits previs abans d'anar a dormir.

Hauria d'haver passat 1 hora des de l'alimentació i la neteja. Raspallar-se les dents i rentar-se tot el cos abans d'anar a dormir. Adora la 'oració del son'.

## 1 Déu està esperant escoltar de tu!

### Dormir Pregària

Benvolgut **1 Déu**, Creador de l'Univers més bonic  
Protegeix-me quan sóc més vulnerable

Protegiu-me dels mals pensaments inquietants Deixa'm  
tenir un son reparador i revitalitzador No deixis que la  
preocupació pertorbi els meus somnis i el son Deixa'm  
recordar només els dolços somnis

Per la Glòria de **1 Déu** i el bé de la humanitat



Aquesta pregària s'utilitza abans d'anar a dormir!



Prendre copa (sense plàstic) ple amb 0,2 l d'aigua filtrada (res afegit) a cada tauleta de nit. Cada nit abans d'anar a dormir poseu un vidre a la tauleta de nit. **Nota!** Beu durant la nit cada cop després d'haver visitat un vàter i quan tinguis la gola seca, descansa quan t'aixequis al matí.

Teniu 1 bol de vidre daurat (1 només per a dobles) que conté una barreja d'herbes (aromateràpia) tauleta de nit al costat de la finestra!

És normal tenir 2 sons amb un descans entremig. Si t'aixequis (anar al lavabo...), en tornar seure a la vora del llit, beure una mica d'aigua. Fes els exercicis següents (Tots els exercicis es fan mentre esteu assegut a la vora del llit, els genolls, espatlles ben separades). Cada vegada que t'aixequis fes un exercici diferent.

**1st Exercici:** Col·loqueu les palmes\* de les mans contra l'exterior dels genolls. Premeu les mans cap a dins i els genolls cap a fora, manteniu premut 7 segons (Sentiu tensió als braços, cames, espatlla). Relaxa't, respira, sense repeticions, beu aigua, estira't, dorm bé.\*la variació utilitza punys.

**2nd Exercici:** Fer punys\* col·loca-los contra l'interior dels teus genolls. Premeu els punys cap a fora i els genolls cap a dins, manteniu premut 7 segons (Sentiu tensió als braços, cames, estómac). Relaxa't, respira, sense repeticions, beu aigua, estira't, dorm bé.\*variació utilitza palmes planes.

**3rdExercici:**Doblar els braços(90%)a nivell del pit gira la mà esquerra cap amunt doblgant els dits, gira la mà dreta cap avall doblgant els dits. Entrellaçar els dits amb força. Ara estireu les mans en direcció oposada, mantingueu premudes 7 segons (Sentiu tensió als dits, als braços, al pit).Relaxa't, respira, sense repeticions, beu aigua, estira't, dorm bé.

**4t exercici:**Doblar els braços(90%)a l'alçada del pit gireu la mà esquerra cap amunt, gireu la mà dreta en puny. Col·loqueu el puny a la mà i premeu cap avall al mateix temps premeu la mà oberta cap amunt, manteniu premut 7 segons. Revés, mantén premut 7 segons (Sentiu tensió a les mans, els braços, el coll, el pit).Relaxa't, respira i pren un glop d'aigua, estire't, dorm bé.Sense repeticions.

Les persones amb l'esquena tensa afegixen aquest exercici a cada exercici:Posar les mans als genolls. Inclineu el cap cap enrere, flexioneu cap enrere i balancegeu-vos cap endavant sense perdre el contacte amb els genolls(Sentiu tensió als braços, l'esquena, l'estómac).Relaxa't, respira, 7 repeticions, beu aigua, estira't, dorm bé.

**Nota!**Gent que s'asseu molt durant el dia.S'han de fer 1 dels exercicis nocturns per rotació cada 2 hores.

### Al matí després de 7 hores de son:

Aixeca't, pren un got d'aigua filtrada, va al lavabo, fes 'Daily Fit(exercicis)', adorar la 'oració diària', rentar-se la cara, les mans, esmorzar, vestir-se. Comproveu el vostre Planificador'. Ara estàs preparat per viure experiències.Quan sortiu a l'aire lliure, porteu roba protectora i protecció per al cap, els ulls i els peus.

Retenir el son és una tortura!La tortura com a eina d'interrogatori no és acceptable.Els torturadors són responsables:**SENYORAR7**

Ús de Custodian Guardian: CG NA(estàndard New Age)BS-1(estàndard de roba de llit)!Exigir absència de soroll extern a la nit(toc de queda nocturn)!

#### Toc de queda nocturn

El cos humà no va ser dissenyat per ser nocturn.Els humans van fer un mal ús del seu poder cerebral per crear un estil de vida nocturn. Aquest estil de vida no és beneficiós per a una bona salut.El toc de queda nocturn és necessari per a una bona salut.

Un toc de queda nocturn de 7 hores de 14 a 21 hores \*és obligatori.Per una bona salut, reducció del consum d'energia, reducció de la contaminació, protecció de la fauna. Reducció de la delinqüència, reducció de costos per al govern, foment de la multiplicació. \*(22-6 hores, rellotge pagà 24 hores)

Ningú treballa(tot està tancat)excepte personal mínim d'emergència. No s'utilitza cap energia excepte per a emergències o calefacció!Es permet 1 emissora de ràdio de notícies públiques, la resta d'entreteniment està desactivada! Cap fabricant, oficina o minorista ha d'explotar o utilitzar energia!Les cases poden utilitzar



calefacció(vestit abrigat), refredament(vestit lleuger)en temps extrems.

El toc de queda nocturn és obligatori.Per al benestar del cos humà i de l'hàbitat local.A Shire fa complir el toc de queda nocturn mitjançant Shire Rehabilitation **SENYORAR1**. Els reincidents van a Rehabilitació Provincial**SENYORAR3**.



Toc de queda nocturn asalva el planeta Terra!

**AS it is Written It Shall Be**

**1 GOD**



**1 FAITH**



**1 Church**

**Universe  
Custodian  
Guardians**

**Law-Giver Manifest**