



Triángulo de tiempo

Gestión del tiempo New Age a corto plazo de
 Custodian Guardian: **CG Triángulo del tiempo**
 (Reloj de CG, rutina diaria de CG, toque de queda
 nocturno de Shire, sueño)!



1 Dios tiempo creado para medir el principio y el final!

Triángulo de tiempo



comienzo del día: oh horas **Amanecer**
Día temprano es de 0 - 7 horas
 7 horas es **mediodía**
día tarde es de 7 a 14 horas
 14 horas es **Puesta de sol**
Noche es de 14 - 21 horas

Reloj CG

Guardián custodio Reloj (Reloj CG) a corto plazo (hora) gestión del tiempo, reemplaza
 a todos los demás relojes. Un día tiene 21 horas > 1 hora tiene 21 minutos > 1 minuto
 tiene 21 segundos > 1 segundo tiene 21 parpadeos > 1 parpadeo tiene 21 parpadeos
 > 1 parpadeo tiene 21 clics! 1 día tiene 21 horas; 441 minutos; 9.261 segundos;
 194.481 parpadeos; 4.084.101 flash; ¡85,7666,121 clics!

El reloj y el reloj utilizan una pantalla de 3 líneas:

14 h 12 min 16 s **Línea 1:** los 14^{el} hora, 12 minutos, 16 segundos.

207 dy 4 dw **Línea 2:** 207^{el} día del año, 4^{el} día de la semana

Y 1 M 8 W 2 D 4 **Línea 3:** Año 1 - Mes 8 - Semana 2 - Día 4^o

Media semana de la semana 2 en el mes de Júpiter del año 1

Semana de nombramiento: **Día**

Día 1	Día 2	Día 3	Entre semana	Día 5	Fin de semana	Día divertido
1 st Día	2 ^{da} Día del Norte	3 rd Día	4 ^{el} Día	5 ^{el} Día	6 ^{el} Día	7 ^{el} Día
Domingo*	Lunes*	martes*	miércoles*	jueves*	Viernes*	sábado*
*calendario pagano						

El cronómetro también mostraría el tiempo de parpadeo, parpadeo y clic... El CG
 Klock se muestra por reloj, reloj y cronómetro. **Pídele a tu relojero que te
 consiga 1** (reloj 21 h, reloj, cronómetro,...).

O horas se establece cada año después de la noche más corta al amanecer.
Cada 73 días(5 x año)0 hora se reinicia(Horario de verano). Se necesita el
horario de verano para levantarse lo más cerca posible del amanecer.
Levantarse al amanecer es natural y saludable.



GC Rutina diaria

Una 'Rutina diaria' es fundamental para cumplir con la 'Obligación 2(Proteger el cuerpo humano)' y prepárate para enfrentar los próximos desafíos.Levántese, tome un vaso de agua filtrada ligeramente fría, vaya al baño, haga 'Daily Fit'(ejercicios)', Adoración 'Oración diaria', lavarse la cara y las manos, desayunar, vestirse. Consulta tu 'Planificador'.Ahora estás listo para los desafíos. Que tengas un buen día, mayo1 DiosSalud'.

Una 'rutina diaria' incluye limpieza y alimentación no solo del 'yo' sino de todas las demás personas y criaturas que dependen de ti.Lávese las manos después de cada visita al baño y antes de cada comida. Lávese la cara antes de cada alimentación.Cepíllese los dientes y lávese todo el cuerpo antes de acostarse.



Una 'Rutina diaria' incluye ser bueno y castigar el Mal.Ser bueno implica hacer' **Actos de bondad al azar**'. Sé amable conmigo, con las personas que te rodean, la comunidad, otras criaturas, el hábitat...1 Diosama los actos aleatorios de bondad. Castigar el mal cada vez que use el'**Manifiesto del dador de la ley**como guía

¡Miles de años de 'Evil' están llegando a su fin! ¡Sé bueno!Jaula mal!

Esforzarse por 'Buscar, obtener y aplicar Conocimiento', 'Aprender y Enseñar', transmitir 'Experiencias de Vida'.El aprendizaje, la enseñanza y la transmisión de las experiencias de la vida son esenciales para una vida útil.



1 Diosvida agradable.Estas actividades ayudan a 'armonizar' con el hábitat local y la supervivencia de las especies. Buscar obtener y aplicar conocimientos ayuda a responder1 DiosLas preguntas del Día del Juicio Final.

Ajuste diario(ejercicios)

Los ejercicios diarios, un requisito indispensable para la salud, forman parte de la rutina diaria. Se completan cada mañana. Los ejercicios diarios aumentan: bienestar general, circulación sanguínea, actividad cerebral, digestión de alimentos, impulso de apareamiento, tonificación muscular, autoestima, estimulación del sistema inmunológico.Los 7 ejercicios son: Cofre, Molino de viento, Marco de puerta, Mancuerna, De rodillas, Gancho, Giratorio. Los 7 ejercicios son para Él, Ella y se repiten.

Comience con 1 repetición, aumente hasta un máximo de 21. Use el sentido común sobre qué tan rápido alcanzar las repeticiones máximas. Persistir con repeticiones diarias es beneficioso. Hacer 21 repeticiones de ejercicio 1 día y no hacer ejercicio al siguiente no es beneficioso. Después de terminar los ejercicios, párese erguido, inhale profundamente y luego exhale al máximo, haga esto 3 veces. Continúe con su rutina diaria. **Nota !No hacer ejercicio es síntoma de total desprecio por el cuerpo, baja autoestima, pereza,...**

CofreEjercicio 1: Párese con los brazos altos doblados horizontalmente hacia el piso y los pulgares tocando el pecho. Mover los brazos hacia atrás tanto como sea posible (no romper). Luego mueva los brazos a la posición doblada original. Repetir (21 máx.)!

MolinoEjercicio 2: Párese erguido, con los brazos extendidos hacia los lados horizontales al piso (forma de T). Enfoca tu visión en un solo punto de frente. Empezar a girar en el sentido de las agujas del reloj (de izquierda a derecha). Centrándose en el punto de visión hasta que el cuerpo giratorio le obligue a perderlo. Siga girando reenfocando lo antes posible. Seguir girando hasta el punto de mareo o 21 vueltas lo que venga 1st. Respira hondo caminando unos pasos para estabilizarte. **¡Nota!** Principiante o recuperándose de una enfermedad comienza con 1 turno aumentando a 21 turnos como máximo. **Advertencia,** detente siempre cuando empieces a sentirte mareado.

Marco de la puertaEjercicio 3: Párese erguido en el marco de la puerta abierta con los pies separados a la altura de las caderas y los codos doblados hacia arriba en ángulo recto. (90°, forma de tridente). Presione los codos contra los costados del marco de la puerta hasta que sienta tensión entre los omóplatos, sostenga (cuenta 10), liberar la tensión. Después de liberar la tensión, inhale por la nariz llenando uniformemente los pulmones al máximo, sostenga (cuenta 3), luego exhale lentamente por la boca al máximo. **¡Sin repeticiones!**

PesaEjercicio 4: Se usa 1 mancuerna El (4 kg), Ella (2 kg). No use 2 mancuernas. Párese erguido con los pies separados a la altura de las caderas, los codos a los lados y las palmas de las manos mirando hacia adelante. Recoge la mancuerna con la mano izquierda doblando el codo hasta



el antebrazo está en ángulo recto (90°). Apriete lentamente los bíceps, levantando la mancuerna hacia la posición del hombro (cuenta 3), luego baje lentamente la mancuerna a la posición inicial, repetir (1-7). Cambiar al brazo derecho, repetir (1-7).

arrodilladoEjercicio 5: Arrodílese sobre un tapete de oración con el cuerpo erguido, las manos colocadas firmemente contra las nalgas. Incline la cabeza hacia adelante hasta que la barbilla toque el pecho. Ahora, lentamente, incline la cabeza hacia atrás tanto como sea posible, al mismo tiempo, inclínese hacia atrás tanto como sea posible, manteniendo las manos firmes sobre las nalgas. Repetir (21 máx.)!

GanchoEjercicio 6: En una alfombra de oración (proteger del frío) acuéstese boca arriba, con los brazos extendidos, las palmas hacia abajo contra el cuerpo. Ahora lentamente incline la cabeza

delantero brazos extendidos con las palmas hacia abajo contra el cuerpo. Ahora incline lentamente la cabeza hacia adelante hasta que la barbilla toque el pecho al mismo tiempo que levanta las piernas, las rodillas rectas, verticales.(90°)mantener(cuenta 3),luego regresa lentamente(cabeza, piernas)Comenzando.Repetir(21 máx.)!

Girarme ejercicio 7: En una alfombra de oración(proteger del frío)acuéstese boca arriba, con los brazos extendidos y las palmas hacia abajo. Ahora las rodillas dobladas y los talones tocando las nalgas. Manteniendo las palmas firmes sobre la colchoneta, gire las rodillas hacia la derecha hasta que toquen la colchoneta. Luego, gire las rodillas hacia la izquierda tocando la colchoneta.Repita el giro a la derecha y a la izquierda contando cada giro a la izquierda. Haz 21!

1 ¡Dios está esperando saber de usted!

Diariamente oración

Querido **1 Dios**, Creador del Universo más hermoso
Ayúdame a ser limpio, compasivo y humilde Usando el **7**
Pergaminos como guía:
Protegeré tus creaciones y castigaré el mal.

Defender a los atacados injustamente, los desfavorecidos, los débiles y los necesitados Alimentar a los hambrientos, albergar a las personas sin hogar y consolar a los enfermos

Proclamar: 1 Dios, 1 Fe, 1 Iglesia, Guardianes Custodios del Universo
Gracias por hoy

Vuestro humildísimo fiel custodio guardián (1st nombre)
Para la gloria de **1 Dios** y el Bien de la Humanidad



Esta oración se usa todos los días como parte de una rutina diaria, solo o en grupo en cualquier lugar que desee. Recitado en cada reunión de CG.



Nutrición diaria

Daily debe tener, es agua potable.El agua es fresca, filtrada, beba un vidrio(0,2 l)7 veces(mañana, desayuno, merienda, almuerzo, merienda, cena, noche).Un total de 1,4 l.



Los 7 vasos de agua se pueden complementar con otras bebidas a base de agua:Café molido, cacao en polvo, té(negro, verde, herbal). Estos se sirven fríos o calientes. Los jugos de vegetales son buenos. ¡Sin jugo de frutas, sin limonada! Lo más grande de las dietas **No es Fructosa!**



Cada día de la semana tiene un tema:

Día 1:Verduras;Día 2:Aves de corral;Día 3:Mamífero; Entre semana:

Reptil;Día 5:Mariscos;Fin de semana:Semillas de nuez; Día

divertido:Insectos.

Mañana, Desayuno incluye, Pan, Miel, Hierbas, Especies, Huevo, Cebolla,..

La merienda temprana incluye, Pan, Margarina, Hierbas, Especies, Queso rallado, Cebolla,..

El almuerzo incluye, Ensalada,...

La merienda tardía incluye, Frutas y frutos secos y bayas.

La cena incluye, Verduras, Tema del día,...



7 Alimentos que se deben comer a diario: hongos(hongo), granos(cebada lenteja, maíz, avena, mijo, quinoa, arroz, centeno, sorgo, trigo), chiles picantes, cebollas (moreno, cebollino, ajo, verde, puerro, rojo, primavera), Perejil, Pimiento Dulce, Verduras(espárragos, frijoles, brócoli, zanahorias, coliflor, brotes,..). ¡Disfruta de una alimentación saludable! Antes de comer viene ¡Gracias!

1 ¡Dios está esperando saber de usted!

Gracias oración

Querido **1 Dios**, Creador del Universo más hermoso
Gracias por proporcionarme Bebida y comida Diaria
Viviendo por tu último mensaje

Me esfuerzo por ser merecedor de alimento todos los días Que se me ahorre la agonizante Sed y el adormecedor Dolores del hambre
Tu más humilde fiel custodio-guardián (1s:nombre) Para la gloria de **1 Dios** y el Bien de la Humanidad



¡Usa esta oración antes de cada comida!



Al alimentarse **evitar** alimentación poco saludable: Alcohol, edulcorante artificial, fructosa(glucosa, azúcar), Alimentos genéticamente modificados(GM), alimentos manufacturados,... Comida rápida grasosa, salada y dulce. Bebida carbonatada que contiene: Alcohol, cafeína, kola, sodio, edulcorante.



Agenda diaria

Especificaciones

Orden de las páginas, instrucciones: Diariamente: Rutina, Oración, Ajuste. Contactos: Emergencia, Direcciones. Oraciones. Plan, Planificador, Tiempo

Planificador* La página se divide en 2 columnas: 'Plan' / 'Analizar'

* Planeador semanal: 52 páginas solamente. Agenda diaria: Solo 365 páginas.

Apéndice de Páginas, instrucciones:

Tiempo: CG Klock, Shire Night Curfew, CG Kalender, temas de Fun Day

Pascua-Planificador:1 página solamente.Planificador Quatro:1 página solamente 7 pergaminos(Visión general),Mapa, Medidas Más!Páginas vacías para anotar 'Ideas'.

Uso

Fun Day analiza tus acciones contra el plan actual e ingresa tus planes para los próximos 6 días(días 1-6).

¡Cuando use su Planificador en el trabajo o estudio, no deje que el 'Tiempo' lo controle! El tiempo no debe usarse para apresurar a la gente.El cuerpo humano no está diseñado para apresurarse.

No dejes que las Ideas se olviden o se pierdan.Todos los días se piensan muchas ideas y se olvidan o se pierden rápidamente. La razón es que no se conservaron, registraron ni escribieron.¡Los mejores se pierden!

La memoria no es confiable cuando se trata de preservar y nutrir nuevas ideas.Llevar un cuaderno(planificador)o grabadora contigo y cuando se desarrolle una idea, ¡consérvala! ¡Archiva semanalmente tus ideas!

1 ¡Dios está esperando saber de usted!

Planificadororación

Querido1 Dios, Creador del Universo más hermoso
Ayúdame a planificar mi rutina diaria
Analizaré y revisaré mi plan Animaré a
otros a usar un Planificador Gracias
por mi Planificador
Me esfuerzo por usarlo para la planificación a corto y largo
plazo Para la Gloria de1 Diosy el bien de la humanidad



¡Esta oración se usa en la parte de la mañana de la 'Rutina diaria'!



Dormir

El descanso es necesario para la supervivencia y la buena salud.El descanso principal es 'Dormir'. Finaliza una rutina diaria. Debería haber pasado 1 hora desde la alimentación y la limpieza. Adoración 'Oración del Sueño'. Para tener un sueño reparador y revitalizante, una habitación debe estar lo más oscura posible. La ausencia de ruidos internos y externos es imprescindible. El toque de queda nocturno lo hace posible. 'Condado' implementar 'Toque de queda nocturno'.

1/3 de cada día se pasa acostado, parte de esto implica dormir.¡Para sobrevivir, el cuerpo humano necesita dormir!7 horas deberían hacer.

Hay requisitos previos antes de acostarse a dormir.

Para conseguir un sueño reparador y revitalizante, el dormitorio debe estar lo más oscuro posible. La ausencia de ruido interno y externo es imprescindible. 'Condado debe implementar ' toque de queda nocturno 'Debería haber pasado 1 hora desde la última alimentación. Cepílese los dientes y lávese todo el cuerpo antes de acostarse. Adoración 'Oración del Sueño'.

1 ¡Dios está esperando saber de usted!

DormirOración

Querido **1 Dios**, Creador del Universo más hermoso
Protégeme cuando sea más vulnerable
Protégeme de los malos pensamientos inquietantes.
Déjame tener un sueño reparador, curativo y revitalizante.
No dejes que la preocupación interrumpa mis sueños y mi
sueño. Déjame recordar solo los dulces sueños.
para la gloria de **1 Dios** el Bien de la Humanidad



¡Esta oración se usa antes de ir a dormir!



tener vaso para beber(sin plástico)lleno con 0,2 l de agua filtrada(nada añadido)en cada mesita de noche.Todas las noches, antes de acostarse, coloque un vaso en la mesita de noche.¡Nota!Beba durante la noche cada vez que haya ido al baño y cuando tenga la garganta seca, beba y descanse al levantarse por la mañana.

Tiene 1 cuenco de cristal dorado.(1 solo para dobles)que contiene un brebaje de hierbas(aromaterapia)en la mesita de noche junto a la ventana!

Es normal tener 2 sueños con un descanso en el medio.¿Deberías levantarte? (ir al baño..), al volver siéntate en el borde de la cama, bebe un poco de agua. Haz los siguientes ejercicios(Todos los ejercicios se realizan sentado en el borde de la cama con las rodillas separadas de los hombros).Cada vez que te levantes haz un ejercicio diferente.

1ºEjercicio:Coloque las palmas*de sus manos contra la parte externa de sus rodillas. Presione las manos hacia adentro y las rodillas hacia afuera, sostenga 7 segundos(sientes tensión en brazos, piernas, hombros).Relájate, respira, sin repeticiones, bebe agua, acuéstate, duerme bien.*puños de uso de variación.

2ºDakota del NorteEjercicio:hacer puños*colóquelos contra el interior de sus rodillas. Presione los puños hacia afuera y las rodillas hacia adentro, sostenga 7 segundos(Sientes tensión en brazos, piernas, estómago).Relájate, respira, sin repeticiones, bebe agua, acuéstate, duerme bien.*variación use palmas planas.

3ºEjercicio:doblar los brazos(90%)a la altura del pecho girar la mano izquierda hacia arriba doblando los dedos, girar la mano derecha hacia abajo doblando los dedos. Entrelazar

dedos apretados. Ahora tire de las manos en la dirección opuesta, sostenga 7 segundos (Sientes tensión en dedos, brazos, pecho).Relájate, respira, sin repeticiones, bebe agua, acuéstate, duerme bien.

4to Ejercicio:doblar los brazos(90%)al nivel del pecho gire la mano izquierda hacia arriba, gire la mano derecha en puño. Coloque el puño en la mano y presione hacia abajo al mismo tiempo, presione la mano abierta hacia arriba, sostenga 7 segundos. Marcha atrás, espera 7 segundos (Sientes tensión en manos, brazos, cuello, pecho).Relájese, respire y tome un sorbo de agua, acuéstese, duerma bien.Sin repeticiones.

Las personas con la espalda tensa añaden este ejercicio a cada ejercicio:Coloque las manos sobre las rodillas. Incline la cabeza hacia atrás, inclínese hacia atrás y luego muévase hacia adelante sin perder el contacto con las rodillas.(Sientes tensión en brazos, espalda, estómago).Relájate, respira, 7 repeticiones, bebe agua, acuéstate, duerme bien.

Nota!Personas que se sientan mucho durante el día.Son para hacer 1 de los ejercicios nocturnos en rotación cada 2 horas.

Por la mañana después de 7 horas de sueño:

Levántese, tome un vaso de agua filtrada, vaya al baño, haga 'Daily Fit'(ejercicios)', rendir culto a la 'Oración diaria', lavarse la cara, las manos, desayunar, vestirse. Revisar su 'Planificador'. Ahora estás listo para las experiencias de la vida.Cuando salga al aire libre, use ropa protectora y protección para la cabeza, los ojos y los pies..

¡Retener el sueño es una tortura!La tortura como herramienta de interrogatorio no es aceptable.Los torturadores deben rendir cuentas:EMR7

Uso del guardián custodio: CG NA(Estándar de la Nueva Era)BS-1(estándar de ropa de cama)
!Demanda ausencia de ruido exterior por la noche(toque de queda nocturno)!

toque de queda nocturno

El cuerpo humano no fue diseñado para ser nocturno.Los humanos abusaron de su poder mental para crear un estilo de vida nocturno. Este estilo de vida no es beneficioso para la buena salud.El toque de queda nocturno es necesario para una buena salud.

Toque de queda nocturno de 7 horas de 14 a 21 horas *es obligatorio.Para una buena salud, reducción del consumo de energía, reducción de la contaminación, protección de la vida silvestre.Reducción del crimen, reducción del costo para el gobierno, fomento de la multiplicación. *(22- 6 horas, reloj pagano de 24 horas)

nadie trabaja(todo está cerrado)excepto personal mínimo de emergencia. ¡No se utiliza energía excepto para emergencias o calefacción!;Se permite 1 estación de radio de noticias públicas, todos los demás entretenimientos están apagados! ¡Ninguna fábrica, oficina o minorista debe operar o usar energía!Las casas pueden usar calefacción(vestir caliente), refrigeración(vestido ligero)en clima extremo.

El toque de queda nocturno es obligatorio. Para el bienestar del cuerpo humano y del hábitat local. A Shire hace cumplir el toque de queda nocturno a través de Shire Rehabilitation **EMR1**. Reincidentes van a Rehabilitación Provincial **EMR3**.



toque de queda nocturno asalvar el planeta tierra!

AS it is Written It Shall Be

1 GOD	1 FAITH	1 Church
		Universe Custodian Guardians
Law-Giver Manifest		