



Τρίγωνο χρόνου



Guardian Guardian βραχυπρόθεσμη διαχείριση χρόνου New Age: **CG Χρόνο τρίγωνο** (CG Klock, CG Καθημερινή ρουτίνα, νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας, Ιεερπνος)!

1 Θεός δημιούργησε χρόνο για να μετρήσει την αρχή και το τέλος!

Τρίγωνο χρόνου



Έναρξη ημέρας: Ω ώρες **Ανατολή ηλίου**

Early Day είναι από 0 - 7 ώρες

7 ώρες είναι **Μεσημέρι**

Late Day είναι από 7 - 14 ώρες

14 ώρες είναι **Η δύση του ηλίου**

Νύχτα είναι από 14 - 21 ώρες

CG Klock

Θεματοφύλακας Κηδεμόνας Κλοκ (CG Klock) βραχυπρόθεσμα (ώρα) χρονική διαχείριση, αντικαθιστά όλα τα άλλα ρολόγια. μια μέρα έχει 21 ώρες> 1 ώρα έχει 21 λεπτά> 1 λεπτό έχει 21 δευτερόλεπτα> 1 δευτερόλεπτο έχει 21 αναβοσβήνει> 1 αναβοσβήνει έχει 21 αναβοσβήνει> 1 φλας έχει 21 κλικ!

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

Το ρολόι και το ρολόι χρησιμοποιούν οθόνη 3 γραμμών:

14 h-12 m-16 s

Γραμμή 1: το 14 ου ώρα, 12 λεπτά, 16 δευτερόλεπτα.

207 dy - 4 dw

Γραμμή 2: 207 ου ημέρα του έτους, 4 ου μερα της ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Y 1-M 8-Π 2-Δ 4

Γραμμή 3: Έτος 1 - Μήνας 8 - Εβδομάδα 2 - Ημέρα 4 ή Μέση εβδομάδα της Εβδομάδας 2 στον μήνα του Δία του Έτους 1

Εβδομάδα ονοματοδοσίας: **Ημέρα**

Ημέρα 1	Ημέρα 2	3η μέρα	Μεσοβδόμαδα 5η ημέρα	Ημέρα διασκέδασης Σαββατοκύριακου		
1 st Ημέρα	2 nd Ημέρα	3 rd Ημέρα	4 ^{ου} 5η μέρα	6η μέρα	7 ^{ου} Ημέρα	
Κυριακή*	Δευτέρα*	Τρίτη*	Wednes- ημέρα*	Πέμπτη*	Παρασκευή*	Σάββατο*

* ειδικολατρικό ημερολόγιο

Ο ώρες ορίζονται κάθε χρόνο μετά τη συντομότερη νύχτα στο Sunrise.
Κάθε 73 ημέρες (5 χα έτος) Μηδενίζεται η ώρα (θερινή ώρα) Το
Η θερινή ώρα χρειάζεται για να σηκωθείτε όσο το δυνατόν πιο κοντά στην
ανατολή του ηλίου. Το να σηκώνεσαι με την ανατολή είναι φυσικό και υγιεινό.



Το ρολόι στάσης θα εμφανίζει επίσης αναβοσβήνει, αναβοσβήνει και κάνει κλικ... ο
Το CG Klock εμφανίζεται με ρολόι, ρολόι και ρολόι. Ζητήστε από τον
ωρολογοποιό σας να σας πάρει 1 (21ωρο ρολόι, ρολόι, χρονόμετρο, ..) Το

CG Καθημερινή ρουτίνα

Μια «καθημερινή ρουτίνα» είναι απαραίτητη για την εκπλήρωση της «Υποχρέωσης 2 (Προστατέψτε
το ανθρώπινο σώμα) και να είστε έτοιμοι να αντιμετωπίσετε τις επερχόμενες προκλήσεις. Σηκωθείτε,
πιείτε ένα ποτήρι ελαφρώς παγωμένο φιλτραρισμένο νερό, πηγαίνετε τουαλέτα, κάντε «Daily Fit»
(γυμνάσια), λατρεία 'Καθημερινή Προσευχή', πλύνετε το πρόσωπο και τα χέρια, πάρτε πρωινό,
ντυθείτε. Ελέγξτε το "Planner" σας. Τώρα είστε έτοιμοι για προκλήσεις. Καλή σου μέρα, Μάιο 1 Θεός
γίτσης" Το

Μια «καθημερινή ρουτίνα» περιλαμβάνει την καθαριότητα και τη σίτιση όχι μόνο
του «εγώ» αλλά όλων των άλλων ανθρώπων και πλασμάτων ανάλογα με εσάς.
Πλύνετε τα χέρια σας μετά από κάθε επίσκεψη στην τουαλέτα και πριν από κάθε
τροφή. Πλύνετε το πρόσωπο πριν από κάθε τροφή. Βουρτσίστε τα δόντια και
πλύνετε ολόκληρο το σώμα πριν πάτε για ύπνο.



Μια «καθημερινή ρουτίνα» περιλαμβάνει το να είσαι καλός και να τιμωρείς το Κακό. Το να είσαι
καλός σημαίνει να κάνεις 'Τυχαίες πράξεις καλοσύνης'. Να είστε ευγενικοί με εμένα, με τους
ανθρώπους γύρω σας, την κοινότητα, άλλα πλάσματα, το βιότοπο ... 1 Θεός αγαπά τις Τυχαίες
πράξεις της καλοσύνης. Τιμωρήστε το Κακό κάθε φορά που χρησιμοποιείτε το 'Manifest Law-
Giver ' ως οδηγός.

Τα 1000 χρόνια του «Κακού» φτάνουν στο τέλος τους! **Να είσαι καλός! Cage Evil!**

Προσπαθήστε να «Αναζητήσετε, να αποκτήσετε και να εφαρμόσετε τη
γνώση», «Μάθετε και διδάξτε», μεταδώστε τις «εμπειρίες της ζωής». Η
μάθηση, η διδασκαλία της μετάδοσης εμπειριών ζωής είναι απαραίτητες για
ένα χρήσιμο 1 ΘΕΟΣ ευχάριστη ζωή. Αυτές οι δραστηριότητες συμβάλλουν
στην «εναρμόνιση» με τον τοπικό βιότοπο και επιβίωση



είδος. Η αναζήτηση και απόκτηση γνώσης βοηθά στην απάντηση1 Θεόξερωτήσεις την ημέρα της κρίσης.

Καθημερινή εφαρμογή (ασκήσεις)

Οι καθημερινές ασκήσεις για την καλή υγεία πρέπει να αποτελούν μέρος της καθημερινής ρουτίνας. Ολοκληρώνονται κάθε πρωί. Οι καθημερινές ασκήσεις αυξάνουν: όλη την ευημερία, την κυκλοφορία του αίματος, τη δραστηριότητα του εγκεφάλου, την πέψη των τροφίμων, την επιθυμία ζευγαρώματος, την τόνωση των μυών, την αυτοεκτίμηση, την τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι 7 ασκήσεις είναι: Στήθος, Ανεμόμυλος, Πλαίσιο πόρτας, Αλτήρας, Γόνατο, Γάντζος, Περιστρεφόμενος. Το και οι 7 ασκήσεις είναι για Εκείνον, Αυτή και επαναλαμβάνονται.

Ξεκινήστε με 1 επανάληψη, αυξήστε το μέγιστο στις 21. Χρησιμοποιήστε την κοινή λογική για το πόσο γρήγορα θα φτάσετε τις μέγιστες επαναλήψεις. Η επιμονή με καθημερινές επαναλήψεις είναι ευεργετική. Η άσκηση 21 επαναλαμβάνει 1 ημέρα και η μη άσκηση την επόμενη δεν είναι επωφελής. Αφού τελειώσετε τις ασκήσεις, σταθείτε όρθιοι και εισπνεύστε βαθιά και εκπνεύστε στο μέγιστο, κάντε το 3 φορές. Συνεχίστε με την καθημερινή σας ρουτίνα. **Σημείωση !** Η μη άσκηση είναι ένδειξη πλήρους αδιαφορίας για το σώμα, χαμηλής αυτοεκτίμησης, τεμπελιάς, ...

Στήθος Άσκηση 1: Σταθείτε ψηλά χέρια λυγισμένα οριζόντια στους αντίχειρες δαπέδου αγγίζοντας το στήθος. Μετακινήστε τα χέρια προς τα πίσω όσο το δυνατόν περισσότερο (μην σπάσετε) Το Στη συνέχεια, μετακινήστε τα χέρια στην αρχική λυγισμένη θέση. Επαναλαμβάνω (21 max) !

Ανεμόμυλος Άσκηση 2: Σταθείτε ψηλά, τα χέρια τεντωμένα πλάγια οριζόντια στο πάτωμα (t σχήμα) Το Εστιάστε το όραμά σας σε ένα μόνο σημείο ευθεία μπροστά. Αρχίστε να στρίβετε δεξιόστροφα (από αριστερά προς τα δεξιά) Το Εστιάζοντας στο σημείο της όρασης έως ότου το σώμα στροφής σας αναγκάσει να το χάσετε. Συνεχίστε να στρέφετε την εστίασή σας το συντομότερο δυνατό. Συνεχίστε να γυρίζετε στο σημείο της ζάλης ή 21 στροφών όποιο έρθει 1ο. Αναπνεύστε βαθιά περπατώντας μερικά βήματα σταθεροποιώντας τον εαυτό σας. **Σημείωση! Ο** αρχάριος ή η ανάρρωση από ασθένεια ξεκινούν με 1 στροφή που αυξάνεται σε 21 στροφές το πολύ.

Προειδοποίηση, σταματάτε πάντα όταν αρχίζετε να ζαλίζετε.

Κάσωμα πόρτας Άσκηση 3: Σταθείτε όρθιοι στο πλαίσιο της ανοιχτής πόρτας με τα πόδια στο πλάτος του ισχίου και οι αγκώνες κάμπτονται προς τα πάνω σε ορθή γωνία (90 °, σχήμα τρίαγωνα) Το Πιέστε τους αγκώνες στις πλευρές του πλαισίου της πόρτας μέχρι να αισθανθείτε ένταση μεταξύ των ωμοπλάτων, κρατήστε το (μετρά 10), Απελευθερώστε την ένταση. Αφού απελευθερώσετε την ένταση, εισπνεύστε μέσω της μύτης γεμίζοντας ομοιόμορφα τους πνεύμονες στο μέγιστο, κρατήστε το (μέτρηση 3), στη συνέχεια εκπνεύστε αργά από το στόμα έως το μέγιστο.

Αλτήρας Άσκηση 4: Χρησιμοποιείται 1 αλτήρας He (4 κιλά), Αυτή (2 κιλά) Το Μην χρησιμοποιείτε 2 αλτήρες. Σταθείτε όρθιοι με τα πόδια στο πλάτος του γοφού τους αγκώνες προς τα πλάγια και τις παλάμες στραμμένες προς τα εμπρός. Σήκωσε τον αλτήρα με το αριστερό χέρι να λυγίζει το χέρι σου



αγκώνα μέχρι το αντιβράχιο να είναι σε ορθή γωνία (90 °) Πιέστε αργά τους δικέφαλους μυς, σηκώνοντας τον αλτήρα προς τα επάνω και κρατώντας τον ώμο (μέτρηση 3), στη συνέχεια χαμηλώστε αργά τον αλτήρα στην αρχική του θέση, **επαναλαμβάνω (1-7)Το Αλλαγή στο δεξί χέρι, επαναλαμβάνω (1-7)Το**

Γονυκλία Άσκηση 5: Γονατίστε σε ένα χαλάκι προσευχής όρθιο, με τα χέρια σταθερά τοποθετημένα στον γλουτό. Κλίνετε το κεφάλι προς τα εμπρός μέχρι το πιγούνι να αγγίξει το στήθος. Τώρα αναποδογυρίστε αργά το κεφάλι προς τα πίσω όσο το δυνατόν περισσότερο, ταυτόχρονα γείρετε προς τα πίσω όσο το δυνατόν περισσότερο κρατώντας τα χέρια σας σταθερά στους γλουτούς.**Επαναλαμβάνω (21 max) !**

Αγκιστρο Άσκηση 6: Σε χαλάκι προσευχής (**προστατεύει από το κρύο**) ξαπλώστε ίσια στην πλάτη σας, με εκτεταμένες παλάμες προς τα κάτω στο σώμα. Τώρα γέρνετε αργά προς τα εμπρός εκτεταμένα χέρια παλάμες προς τα κάτω στο σώμα. Τώρα κλίνετε αργά το κεφάλι προς τα εμπρός μέχρι το πιγούνι να αγγίξει το στήθος ταυτόχρονα σηκώστε τα πόδια σας, τα γόνατα ίσια, κάθετα(90 °) Κρατήστε (μέτρηση 3), μετά επιστρέψτε αργά (**κεφάλι, πόδια**) στην αρχή. **Επαναλαμβάνω (21 max) !**

Στροφείς μιάσκηση 7: Σε χαλάκι προσευχής (**προστατεύει από το κρύο**) ξαπλώστε ανάσκελα, με εκτεταμένες παλάμες προς τα κάτω. Τώρα λυγισμένα γόνατα τακούνια αγγίζοντας τον γλουτό. Κρατώντας τις παλάμες σταθερές σε χαλάκι περιστρέψτε τα γόνατά σας προς τα δεξιά μέχρι να αγγίξουν το χαλάκι. Στη συνέχεια περιστρέψτε τα γόνατα προς τα αριστερά αγγίζοντας το χαλάκι.**Επαναλάβετε την περιστροφή δεξιά και αριστερά μετρώντας κάθε αριστερό περιστρεφόμενο. Κάνε 21!**

1 Ο Θεός περιμένει να σας ακούσει!

Καθημερινά προσευχή

αγαπητός **1 Θεός**, Δημιουργός του ομορφότερου Σύμπαντος Βοήθησέ με να είμαι καθαρός, συμπονετικός και ταπεινός Χρησιμοποιώντας το **7**Κύλιση ως οδηγός:

Θα προστατεύσω τις δημιουργίες σας και θα τιμωρήσω το Κακό

Υπερασπιστείτε τους άδικα επιτιθέμενους, μειονεκτούντες, αδύναμους και άπορους Τροφοδοτήστε τους πεινασμένους, καταφύγια άστεγων και παρηγορήστε ασθενείς

Προκηρύσσω:

1 Θεός, 1 Πίστη, 1 Εκκλησία, Φύλακες του Σύμπαντος

Ευχαριστούμε για σήμερα

Ο πιο ταπεινός πιστός κηδεμόνας σας (1st όνομα) Για τη δόξα του 1 Θεός και το Καλό της Ανθρωπότητας

Αυτή η προσευχή χρησιμοποιείται καθημερινά ως μέρος της καθημερινής ρουτίνας, μόνη ή σε μια ομάδα σε όποιο μέρος σας αρέσει, με τα μάτια του ανατέλλοντος ήλιου κλειστά. Απαγγέλθηκε σε μια συγκέντρωση.



Καθημερινή διατροφή

Καθημερινά πρέπει να έχει, είναι πόσιμο νερό. Το νερό είναι δροσερό, φιλτραρισμένο, πιείτε α ποτήρι (0,2 λίτρα) 7 τίμες (πρωί, πρωινό, πρόχειρο γεύμα, μεσημεριανό γεύμα, σνακ αργά, δείπνο, βράδυ) Το Συνολικά 1,4 λτ.



Τα 7 ποτήρια νερό μπορούν να συμπληρωθούν με άλλα ποτά με βάση το νερό: Αλεσμένος καφές, σκόνη κακάο, τσάι (μαύρο, πράσινο, φυτικό) Το Αυτά μπορούν να σερβιριστούν ζεστά ή κρύα. Οι χυμοί λαχανικών είναι καλοί. Χωρίς χυμό φρούτων, χωρίς λεμονάδα! Η μεγαλύτερη δίαιτα **Οχι** είναι **Φρουκτόζη** !



Κάθε εβδομάδα έχει ένα θέμα:

Ημέρα 1: **Λαχανικά**; Ημέρα 2: **Πουλερικά**; 3η μέρα: **Θηλαστικό ζώο**;

Μέσο της εβδομάδας: **Ερπων**; 5η μέρα: **Θαλασσινά**; Σαββατοκύριακο: **Ξηροί καρποί, σπόροι**;

Διασκεδαστική μέρα: **Έντομα** Το

Το πρωινό περιλαμβάνει, Readωμί, μέλι, βότανα, μπαχαρικά, αυγό, κρεμμύδι, ..

Το Early Snack περιλαμβάνει, Βωμί, μαργαρίνη, βότανα, μπαχαρικά, τριμμένο τυρί, κρεμμύδι, ..

Το μεσημεριανό γεύμα περιλαμβάνει, Σαλάτα,...

Το Late Snack περιλαμβάνει, Φρούτα και ξηροί καρποί και μούρα.

Το δείπνο περιλαμβάνει, **Λαχανικά**, θέμα ημέρας, ...



7 τρόφιμα που πρέπει να τρώμε καθημερινά: Μύκητες (μανιτάρι), κόκκοι (κριθάρι, κριθάρι, καλαμπόκι, βρώμη, κεχρί, κινόα, ρύζι, σίκαλη, σόργο, σιτάρι), καυτερά τσίλι, κρεμμύδια (καφέ, σχοινόπρασο, σκόρδο, πράσινο, πράσο, κόκκινο, άνοιξη), Μαϊντανός, Γλυκό Capsicum, Λαχανικά (σπαράγγια, φασόλια, μπρόκολο, καρότα, κουνουπίδι, λάχανα, ..). Απολαύστε υγιεινή διατροφή! Πριν έρθει το φαγητό **Ευχαριστώ!**

1 Ο ΘΕΟΣ περιμένει να σας ακούσει!

Σας ευχαριστώ προσευχή

αγαπητός **1 Θεός**, Δημιουργός του ωραιότερου Σύμπαντος Σας ευχαριστώ που μου προμηθεύσατε καθημερινά ποτό και φαγητό Living με το τελευταίο σας μήνυμα

Προσπαθώ να αξίζω τροφή κάθε μέρα

Ας γλιτώσω από την αγωνιώδη δίψα και τους μούδιασμα των πόνων της πείνας, ο πιο ταπεινός πιστός θεματοφύλακας-κηδεμόνας σου (1st όνομα) Για τη δόξα του **1 Θεός** και το Καλό της Ανθρωπότητας



Χρησιμοποιήστε αυτήν την προσευχή πριν από κάθε τροφή!

Κατά τη σίτιση **αποφύγει** ανθυγιεινή διατροφή: Αλκοόλ, τεχνητή γλυκαντική ουσία, φρουκτόζη (γλυκόζη, ζάχαρη), Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα (GM), Παρασκευασμένα τρόφιμα, ...
Λιπαρό, αλμυρό, γλυκό γρήγορο φαγητό. Ανθρακούχο ποτό που περιέχει: Αλκοόλ, καφεΐνη, κόλα, νάτριο, γλυκαντικό!



Καθημερινός σχεδιασμός

Προδιαγραφές

Σειρά σελίδων, οδηγίες: Καθημερινά: Ρουτίνα, προσευχή, εφαρμογή. Επαφές: Επείγον, Διευθύνσεις. Προσευχές: Σχέδιο, Προγραμματιστής, Χρόνος

Σχεδιαστής* η σελίδα χωρίζεται σε 2 στήλες: 'Σχέδιο' / 'Αναλύει'

* Εβδομαδιαίος προγραμματιστής: 52 σελίδες μόνο. Καθημερινός σχεδιασμός: 365 σελίδες μόνο.

Παράρτημα Σελίδων, οδηγίες:

Χρόνος: Θέματα CG Klock, Shire Night Curfew, CG Kalender, Fun Day

εβραϊκό Πάσχα-Σχεδιαστής: 1 σελίδα μόνο. Quattro-Planner: 1 σελίδα μόνο

7 Κύλινδροι (ΣΦΑΙΡΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ), Χάρτης, μέτρα

Συν! Κενές σελίδες για να γράψετε «Ιδέες».

Χρήση

Η Fun Day αναλύει τις ενέργειές σας σε σχέση με το τρέχον σχέδιο και εισάγετε τα σχέδιά σας για τις επόμενες 6 ημέρες (ημέρες 1-6) Το

Όταν χρησιμοποιείτε το Planner σας στη δουλειά ή τη μελέτη, μην αφήνετε το «Time» να σας ελέγχει! Ο χρόνος δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για να βιάζουμε τους ανθρώπους. Το ανθρώπινο σώμα δεν έχει σχεδιαστεί για βιασύνη.

Μην αφήνετε τις Ιδέες να ξεχαστούν ή να χαθούν. Κάθε μέρα πολλές ιδέες σκεφτούν και γρήγορα ξεχνιούνται ή χάνονται. Ο λόγος είναι ότι δεν έχουν διατηρηθεί, καταγραφεί ή καταγραφεί. Τα καλύτερα χάνονται!

Η μνήμη δεν είναι αξιόπιστη όταν πρόκειται για τη διατήρηση και την καλλιέργεια νέων ιδεών. Φέρτε ένα σημειωματάριο (σχεδιαστής) ή συσκευή εγγραφής μαζί σας και όταν αναπτύσσεται μια ιδέα, διατηρήστε την! Εβδομαδιαίο αρχείο με τις ιδέες σας!

Σχεδιαστής Προσευχή

αγαπητός 1 Θεός, Δημιουργός του ομορφότερου Σύμπαντος Βοήθησέ με να σχεδιάσω την καθημερινή μου ρουτίνα

Θα αναλύσω και θα αναθεωρήσω το σχέδιό μου

Θα ενθαρρύνω τους άλλους να χρησιμοποιήσουν ένα

Planner Σας ευχαριστώ, για το Planner μου

Προσπαθώ να το χρησιμοποιήσω για βραχυπρόθεσμο και μακροπρόθεσμο προγραμματισμό



Για τη δόξα του **1 Θεός** και το καλό της ανθρωπότητας

Αυτή η προσευχή χρησιμοποιείται στο πρωινό μέρος της «Καθημερινής ρουτίνας»!



Υπνος

Η ανάπαυση είναι απαραίτητη για την επιβίωση και την καλή υγεία. Η κύρια ανάπαυση είναι «leerπνος». Ο ύπνος τελειώνει μια καθημερινή ρουτίνα. Θα έπρεπε να έχει περάσει 1 ώρα από τη σίτιση και τον καθαρισμό. Λατρεία «Προσευχή ύπνου». Για να έχετε έναν ξεκούραστο αναζωογονητικό ύπνο, το υπνοδωμάτιο πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο σκοτεινό. Η απουσία εσωτερικού και εξωτερικού θορύβου είναι απαραίτητη. Η νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας το καθιστά δυνατό. **Κομητεία** υλοποιήστε τη «Νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας».

Το 1/3 της καθημερινότητας περνά ξαπλωμένο, μέρος του οποίου συνεπάγεται ύπνο. Για να επιβιώσει το ανθρώπινο σώμα χρειάζεται ύπνο! **7 ώρες πρέπει να κάνουν.**

Υπάρχουν προαπαιτούμενα πριν ξαπλώσετε για ύπνο *Το*

Πρέπει να είναι σκοτεινά, πρέπει να είναι νύχτα. Για να έχετε έναν ξεκούραστο αναζωογονητικό ύπνο, το υπνοδωμάτιο πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο σκοτεινό. Η απουσία εσωτερικού και εξωτερικού θορύβου είναι απαραίτητη. **Κομητεία** πρέπει να εφαρμόσει Νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας.

Θα έπρεπε να έχει περάσει 1 ώρα από την τελευταία ροή. Βουρτσίστε τα δόντια και πλύνετε ολόκληρο το σώμα πριν πάτε για ύπνο. Λατρεία «Προσευχή ύπνου».

1 Ο Θεός περιμένει να σας ακούσει!

Προσευχή ύπνου

αγαπητός **1 Θεός**, Δημιουργός του ομορφότερου Σύμπαντος
Προστατέψτε με όταν είμαι πιο ευάλωτος
Προστατέψτε με από τις ανησυχητικές και κακές σκέψεις
Αφήστε με να έχω έναν ξεκούραστο, θεραπευτικό και
αναζωογονητικό ύπνο Μην αφήνετε την ανησυχία να διαταράξει τα
όνειρά μου και να κοιμηθώ Ας θυμηθώ μόνο τα γλυκά όνειρα για τη
δόξα **1 Θεός** και το Καλό της Ανθρωπότητας



Αυτή η προσευχή χρησιμοποιείται πριν πάτε για ύπνο!



Πιείτε ποτήρι (χωρίς πλαστικό) γεμάτο με 0,2 λίτρα φιλτραρισμένου νερού (δεν προστέθηκε τίποτα) σε κάθε κομοδίνο. Κάθε βράδυ πριν πάτε για ύπνο βάζετε ποτήρι στο κομοδίνο. **Σημείωση!** Πίνετε τη νύχτα κάθε φορά που επισκέπτεστε μια τουαλέτα και όταν έχετε ξηρό λαιμό, πίνετε ξεκούραση όταν ξυπνάτε το πρωί.

Έχετε 1 γυάλινο μπουκάλι με χρυσό τόνο (1 μόνο για διπλά) που περιέχει φυτικό παρασκεύασμα (αρωματοθεραπεία) στο κομοδίνο δίπλα στο παράθυρο!

Είναι φυσιολογικό να έχετε 2 ύπνους με ενδιαμέσο διάλειμμα. Αν πρέπει να σηκωθείς (για να πάω στην τουαλέτα ..), επιστρέφοντας καθίστε στην άκρη του κρεβατιού, πιείτε λίγο νερό. Κάντε τις παρακάτω ασκήσεις (Όλες οι ασκήσεις γίνονται ενώ κάθεστε στην άκρη του κρεβατιού τα γόνατα των γονάτων σε απόσταση) Το Κάθε φορά που σηκώνεστε κάντε μια διαφορετική άσκηση.

1st Άσκηση: Τοποθετήστε τις παλάμες* των χεριών σας έξω από τα γόνατά σας. Πιέστε τα χέρια προς τα μέσα και τα γόνατα προς τα έξω, κρατήστε 7 δευτερόλεπτα (αισθάνεστε ένταση στα χέρια, τα πόδια, τον ώμο) Το Χαλαρώστε, πάρτε μια ανάσα, χωρίς επαναλήψεις, πιείτε νερό, ξαπλώστε, κοιμηθείτε καλά. *παραλλαγή χρησιμοποιούν γροθιές.

2nd Άσκηση: Φτιάξτε γροθιές* τοποθετήστε τα στο εσωτερικό των γονάτων σας. Πιέστε τις γροθιές προς τα έξω και τα γόνατα προς τα μέσα, κρατήστε το 7 δευτερόλεπτα (Νιώθετε ένταση στα χέρια, τα πόδια, το στομάχι) Το Χαλαρώστε, πάρτε μια ανάσα, χωρίς επαναλήψεις, πιείτε νερό, ξαπλώστε, κοιμηθείτε καλά. *παραλλαγή χρησιμοποιούν επίπεδες παλάμες.

3rd Άσκηση: Λυγίστε τα χέρια (90%) στο επίπεδο του στήθους στρίψτε το αριστερό χέρι προς τα πάνω κάμπτοντας τα δάχτυλα, γυρίστε το δεξί χέρι προς τα κάτω λυγίζοντας τα δάχτυλα. Συνδέστε τα δάχτυλα σφιχτά. Τώρα τραβήξτε τα χέρια προς την αντίθετη κατεύθυνση, κρατήστε 7 δευτερόλεπτα (Νιώθετε ένταση στα δάχτυλα, τα χέρια, το στήθος) Το Χαλαρώστε, πάρτε μια ανάσα, χωρίς επαναλήψεις, πιείτε νερό, ξαπλώστε, κοιμηθείτε καλά.

4th άσκηση: Λυγίστε τα χέρια (90%) στο επίπεδο του στήθους στρίψτε το αριστερό χέρι προς τα πάνω, γυρίστε το δεξί χέρι σε γροθιά. Τοποθετήστε τη γροθιά στο χέρι και πιέστε προς τα κάτω ταυτόχρονα πατήστε το ανοικτό χέρι προς τα πάνω, κρατήστε το 7 δευτερόλεπτα. Αντιστροφή, κρατήστε 7 δευτερόλεπτα (Νιώθετε ένταση στα χέρια, τα χέρια, το λαιμό, το στήθος) Το Χαλαρώστε, πάρτε μια ανάσα και πιείτε νερό, ξαπλώστε, κοιμηθείτε καλά. Χωρίς επαναλήψεις.

Τα άτομα με τεταμένη πλάτη προσθέτουν αυτήν την άσκηση σε κάθε άσκηση: Τοποθετήστε τα χέρια στα γόνατα. Γείρετε το κεφάλι προς τα πίσω λυγίστε προς τα πίσω και κουνηθείτε προς τα εμπρός χωρίς να χάσετε την επαφή με τα γόνατα (Νιώθετε ένταση στα χέρια, την πλάτη, το στομάχι) Το Χαλαρώστε, πάρτε μια ανάσα, 7 επαναλήψεις, πιείτε νερό, ξαπλώστε, κοιμηθείτε καλά.

Σημείωση! Άνθρωποι που κάθονται πολύ κατά τη διάρκεια της ημέρας. Πρέπει να κάνετε 1 από τις νυχτερινές ασκήσεις εκ περιτροπής κάθε 2 ώρες.

Το πρωί μετά από 7 ώρες ύπνου:

Σηκωθείτε, πιείτε ένα ποτήρι φιλτραρισμένο νερό, πηγαίνετε τουαλέτα, κάντε «Daily Fit» (γυμνάσια), λατρεύετε την «Καθημερινή προσευχή», πλένετε το πρόσωπο, τα χέρια, τρώτε πρωινό, ντύνεστε. Ελέγξτε το δικό σας Σχεδιαστή Το Τώρα είστε έτοιμοι για εμπειρίες ζωής. Όταν πηγαίνετε σε εξωτερικούς χώρους φοράτε προστατευτικά ρούχα και προστασία κεφαλής, ματιών και ποδιών Το

Η παρακράτηση του ύπνου είναι βασανιστήριο! Τα βασανιστήρια ως εργαλείο ανάκρισης δεν είναι αποδεκτά. **Οι βασανιστές λογοδοτούν: Κυρία R7**

Χρήση Θεματοφύλακα Κηδεμόνα: CG NAs BS-1 (σάνταρ κρεβάτι)! Απαιτείται απουσία εξωτερικού θορύβου τη νύχτα (νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας)!

Νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας

Το ανθρώπινο σώμα δεν σχεδιάστηκε για να είναι νυχτερινό. Οι άνθρωποι χρησιμοποίησαν την εγκεφαλική τους δύναμη για να δημιουργήσουν έναν νυχτερινό τρόπο ζωής. Αυτός ο τρόπος ζωής δεν είναι ευεργετικός για την καλή υγεία. Χρειάζεται νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας για καλή υγεία.

7ωρη νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας από 14-21 ώρες *είναι υποχρεωτικό. Για καλή υγεία, μείωση της κατανάλωσης ενέργειας, μείωση της ρύπανσης, προστασία της άγριας ζωής. Μείωση της εγκληματικότητας, μείωση του κόστους για την κυβέρνηση, ενθάρρυνση του πολλαπλασιασμού. * (22- 6 ώρες, 24ωρο ειδωλολατρικό ρολόι)

Κανείς δεν λειτουργεί (όλα είναι κλειστά) εκτός από το ελάχιστο προσωπικό έκτακτη ανάγκη. Δεν καταναλώνεται ενέργεια εκτός από έκτακτη ανάγκη ή θέρμανση! Επιτρέπεται 1 δημόσιος ραδιοφωνικός σταθμός ειδήσεων, κάθε άλλη ψυχαγωγία είναι απενεργοποιημένη! Καμία βιομηχανία, γραφείο ή λιανοπωλητής δεν πρέπει να λειτουργεί ή να χρησιμοποιεί ενέργεια! Τα σπίτια μπορούν να χρησιμοποιούν θέρμανση (ντυθείτε ζεστά), ψύξη (ελαφρύ φόρεμα) σε ακραίες καιρικές συνθήκες.

Η νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας είναι υποχρεωτική. Για την ευημερία του ανθρώπινου σώματος και του τοπικού οικοτόπου. Το A Shire επιβάλλει νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας μέσω αποκατάστασης Shire **Κυρία R1** Το Οι επαναλαμβανόμενοι παραβάτες μεταφέρονται στην Επαρχιακή Αποκατάσταση **Κυρία R3** Το



Νυχτερινή απαγόρευση κυκλοφορίας προς σώστε τον πλανήτη Γη!