



# Segitiga waktu

Manajemen waktu New Age jangka pendek Wali Kustodian:**Segitiga Waktu CG** (Jam CG, rutinitas harian CG, jam malam Shire, Tidur)!



1 Tuhan menciptakan waktu untuk mengukur awal dan akhir!

## Segitiga waktu



**Hari dimulai:** 0 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

## Jam CG

**Jam Wali Kustodian** (Jam CG) untuk jangka pendek (jam) manajemen waktu, menggantikan semua jam lainnya. Sehari ada 21 jam > 1 jam ada 21 menit > 1 menit ada 21 detik > 1 detik ada 21 kedipan > 1 kedipan ada 21 kedipan > 1 kedip ada 21 klik ! 1 hari ada 21 jam; 441 menit; 9.261 detik; 194.481 kedipan; 4.084.101 kilat; 85.7666.121 klik!

Jam dan arloji menggunakan tampilan 3 baris:

14 jam 12 m 16 dtk **Baris 1:** 14<sup>th</sup> jam, 12 menit, 16 detik. **Baris 2:** 207

207 hari 4 hari <sup>th</sup> hari tahun, 4<sup>th</sup> 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

Minggu penamaan: Hari

Hari 1	Hari ke-2	Hari ke-3	Pertengahan minggu	Hari 5	Akhir pekan	Hari yang menyenangkan
--------	-----------	-----------	--------------------	--------	-------------	------------------------

1 <sup>st</sup> Hari	2 <sup>t</sup> Hari	3 <sup>rd</sup> Hari	4 <sup>th</sup> Hari	5 <sup>th</sup> Hari	6 <sup>th</sup> Hari	7 <sup>th</sup> Hari
----------------------	---------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Minggu*	Senin*	Selasa*	Rabu*	Kamis*	Jumat*	Sabtu*
---------	--------	---------	-------	--------	--------	--------

\*kalender kafir

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

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



## 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 saringan dingin, pergi ke toilet, lakukan 'Daily Fit (latihan)', memuja 'Doa Harian', cuci muka dan tangan, sarapan, berpakaian. Periksa 'Perencana' Anda. Sekarang Anda siap menghadapi tantangan. Semoga harimu menyenangkan, Mei 1 Tuhan diberkatilah Anda'. Pergi ke luar selalu kenakan pakaian pelindung yang sesuai.

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



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

## 1000 tahun 'Kejahatan' akan segera berakhir! Jadilah Baik! Kandang Jahat!

Berusaha untuk 'Mencari, memperoleh dan menerapkan Pengetahuan', 'Belajar dan Mengajar', menyebarkan 'Pengalaman hidup'. Belajar, Mengajar, menyampaikan pengalaman hidup sangat penting untuk menjadi berguna



1 Tuhan kehidupan yang menyenangkan. Kegiatan ini membantu 'harmonisasi' dengan habitat lokal dan kelangsungan hidup spesies. Mencari dan menerapkan pengetahuan membantu menjawab 1 Tuhan pertanyaan pada Hari Penghakiman.

## Pas harian (latihan)

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

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

**Dada**Latihan 1: Berdiri tegak dengan lengan ditekuk horizontal ke lantai dengan ibu jari menyentuh dada. Gerakkan lengan ke belakang sejauh mungkin (jangan jepret). Kemudian gerakkan lengan ke posisi membungkuk semula. **Mengulang**(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. Mulailah berputar searah jarum jam (kiri ke kanan). Berfokus pada titik penglihatan hingga tubuh yang berputar memaksa Anda untuk kehilangannya. Terus putar pemfokusan ulang sesegera mungkin. Terus berputar sampai pusing atau 21 putaran mana saja yang datang 1st. Napas dalam-dalam berjalan beberapa langkah memantapkan diri. **Catatan!** Pemula atau pulih dari penyakit dimulai dengan 1 putaran meningkat menjadi maksimal 21 putaran. **Peringatan,** selalu berhenti ketika mulai terasa pusing.

**Kusen pintu**Latihan 3: Berdiri tegak di kusen pintu terbuka dengan kaki dibuka selebar pinggul, siku ditekuk ke atas dengan sudut siku-siku (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, isi paru-paru hingga maksimal, tahan (hitung 3), lalu hembuskan perlahan melalui mulut hingga maks. **Tidak ada pengulangan!**

**Barbell**Latihan 4: 1 halter digunakan He (4 kg), Dia (2 kg). **Jangan gunakan 2 Dumbbell.** Berdiri tegak dengan siku kaki dibuka selebar pinggul ke samping telapak tangan menghadap ke depan. Angkat halter dengan tangan kiri tekuk siku sampai lengan bawah berada di sudut kanan (90°). Peras otot bisep secara perlahan, angkat halter ke arah bahu (hitung 3), lalu perlahan turunkan barbel ke posisi awal, **mengulang**(1-7). Ubah ke lengan kanan, **mengulang**(1-7).



**Berlutut**Latihan 5: Berlutut di atas sajadah dengan tubuh tegak, tangan diletakkan dengan kuat di pantat. Miringkan kepala ke depan hingga dagu menyentuh dada. Sekarang perlahan-lahan miringkan kepala ke belakang sejauh mungkin, pada saat yang sama condong ke belakang sejauh mungkin dengan menjaga tangan Anda tetap kuat di pantat. **Mengulang**(21 maks)!

**Kait**Latihan 6: Di atas sajadah (melindungi dari dingin) berbaring telentang, lengan terentang, telapak tangan menghadap ke tubuh. Sekarang perlahan miringkan kepala

majulengan terulur telapak tangan ke bawah melawan tubuh. Sekarang perlahan condongkan kepala ke depan hingga dagu menyentuh dada sambil mengangkat kaki, lutut lurus, vertikal(90°)memegang(hitung 3),kemudian perlahan kembali(kepala, kaki) ke awal.Mengulang(21 maks)!

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

**1 Tuhan sedang menunggu untuk mendengar dari Anda!**

## Sehari-haridoa

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

Saya akan melindungi kreasi Anda dan Menghukum Kejahatan.

Membela yang diserang secara tidak adil, kurang beruntung, lemah dan membutuhkan Beri makan yang lapar, tempat tinggal tunawisma dan kenyamanan yang sakit

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

Wali penjaga setia Anda yang paling rendah hati (1<sup>st</sup>nama)  
Untuk Kemuliaan**1 Tuhandan** Kebaikan Manusia

Doa ini digunakan setiap hari sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari, sendiri atau berkelompok di tempat mana pun yang Anda sukai. Dibacakan di setiap CG Gathering.



## Nutrisi harian

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

7 gelas air dapat ditambah dengan minuman berbasis air lainnya:Kopi bubuk, coklat bubuk, teh(hitam, hijau, herbal). Ini 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, Biji; Hari yang

menyenangkan:Serangga.

Beri makan 5 kali sehari:'Sarapan, Camilan Awal, Makan Siang, Camilan Terlambat, Makan Malam'. Pagi, Sarapan termasuk,Roti, Madu, Jamu, Rempah-rempah, Telur, Bawang,..

Camilan Awal termasuk,Roti, Margarin, Bumbu, Rempah-rempah, keju parut, bawang merah,..

Makan siang termasuk,Salad,...

Camilan Terlambat termasuk,Buah dan atau Kacang dan atau berry.

Makan malam termasuk,Sayuran, Tema hari,...



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

**1 Tuhan sedang menunggu untuk mendengar dari Anda!**

## Terima kasihdo

Sayang**1 Tuhan**, Pencipta Alam Semesta terindah Terima kasih telah memberi saya minuman dan makanan harian Hidup melalui pesan terbaru Anda

Saya berusaha untuk mendapatkan makanan yang layak setiap hari Semoga saya terhindar dari penderitaan Haus & mati rasa Rasa lapar Penjaga-penjaga setia Anda yang paling rendah hati (1<sup>st</sup>nama) Untuk Kemuliaan**1 Tuhan**dan Kebaikan Manusia



Gunakan doa ini sebelum setiap menyusui!



**Menghindari**makanan tidak sehat:Alkohol, pemanis buatan, fruktosa (glukosa, gula), Makanan yang dimodifikasi genetik(GM), makanan buatan.. Makanan cepat saji yang berminyak, asin, dan manis. Minuman berkarbonasi yang mengandung: Alkohol, kafein, kola, sodium, pemanis!



**Perencana harian**

## Spesifikasi

Urutan Halaman, instruksi:Sehari-hari:Rutin, Sholat, Fit.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:Jam CG, Jam Malam Shire, Kalender CG, tema Hari Menyenangkan Paskah  
-Perencana:1 halaman saja.Perencana Quattro: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 memasukkan 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 boleh 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 cepat dilupakan atau hilang. Alasannya karena mereka tidak dilestarikan, dicatat atau ditulis.Yang terbaik hilang!

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

**1 Tuhan sedang menunggu untuk mendengar dari Anda!**

## Perencanadoa

Sayang**1 Tuhan**, Pencipta Alam Semesta terindah Bantu saya merencanakan rutinitas harian saya

Saya akan menganalisis dan meninjau rencana saya Saya

akan mendorong orang lain untuk menggunakan Planner

Terima kasih, untuk Planner saya

Saya berusaha menggunakannya untuk perencanaan jangka pendek dan

jangka 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'.

Ini mengakhiri rutinitas harian. 1/3 dari setiap hari dihabiskan dengan berbaring, sebagian darinya memerlukan tidur. Untuk bertahan hidup, tubuh manusia membutuhkan Tidur!7 jam harus dilakukan.

Kurang tidur menyebabkan kematian tetapi hanya setelah transit yang sangat menyakitkan melalui depresi dan ledakan kegilaan.

Untuk mendapatkan tidur revitalisasi yang nyenyak, kamar tidur dibuat gelap mungkin. Tidak adanya kebisingan internal dan eksternal adalah suatu keharusan.Jam malam membuat ini

mungkin. **'Shire'** menerapkan 'jam malam'.

**Ada prasyarat sebelum berbaring untuk tidur.**

Seharusnya 1 jam telah berlalu sejak pemberian makan dan pembersihan.  
Gosok gigi dan cuci seluruh tubuh sebelum tidur. Ibadah 'Doa Tidur'.

**1 Tuhan sedang menunggu untuk mendengar dari Anda!**

## TidurDoa

Sayang**1 Tuhan**, Pencipta Alam Semesta terindah  
Lindungi aku saat aku paling rentan

Lindungi saya dari pikiran jahat yang meresahkan Biarkan  
saya tidur nyenyak, menyembuhkan revitalisasi Jangan  
biarkan kekhawatiran mengganggu mimpi dan tidur saya  
Biarkan saya hanya mengingat mimpi indah

Untuk Kemuliaan**1 Tuhandan** Kebaikan Manusia



**Doa ini digunakan sebelum tidur!**



Memiliki gelas minum(**tanpa 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 habis ke toilet dan saat tenggorokan kering, minumlah saat istirahat saat bangun pagi.

Memiliki 1 mangkuk kaca nada emas(**1 hanya untuk ganda**)berisi ramuan jamu(**terapi aroma**)di meja samping tempat tidur samping jendela!

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

**1stLatihan:**Tempatkan telapak tangan\*tangan Anda terhadap 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, minum air, berbaring, tidur nyenyak.\*variasi menggunakan tinju.

**2.Latihan:**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, minum air, berbaring, tidur nyenyak.\*variasi menggunakan telapak tangan datar.

**3rd Latihan:** Tekuk lengan (90%) setinggi dada, putar tangan kiri dengan menekuk jari ke atas, putar tangan kanan dengan menekuk jari ke bawah. Jari-jari saling mengunci erat. Sekarang tarik tangan ke arah yang berlawanan, tahan 7 detik (Anda merasakan ketegangan di jari, lengan, dada). Santai, tarik napas, jangan ulangi, minum air, berbaring, tidur nyenyak.

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

**Catatan!** Orang yang banyak duduk di siang hari. Lakukan 1 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 'Daily Fit (latihan)', ibadah 'doa harian', cuci muka, tangan, sarapan, berpakaian. Periksa Anda Perencana'. Sekarang Anda siap untuk pengalaman hidup. Saat pergi ke luar rumah kenakan, pakaian pelindung dan pelindung kepala, mata dan kaki.

Menahan tidur adalah siksaan! Penyiksaan sebagai alat interogasi tidak dapat diterima. Penyiksa dimintai pertanggungjawaban: **MSR7**

Penggunaan Wali Kustodian: CG NA (standar Zaman Baru) 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 jam 14-21 \*adalah wajib. Untuk kesehatan yang baik, pengurangan konsumsi energi, pengurangan polusi, perlindungan satwa liar. Pengurangan kejahatan, pengurangan biaya pemerintah, mendorong pelipatgandaan. \*(22-6 jam, jam pagan 24 jam)

Tidak ada yang bekerja (semuanya tertutup) kecuali minimum darurat pribadi. 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 digunakan



Pemanasan(berpakaian hangat), pendinginan(pakaian ringan)dalam cuaca ekstrim.

Jam malam adalah wajib.Untuk kesejahteraan tubuh manusia dan habitat lokal.Shire memberlakukan jam malam melalui Rehabilitasi Shire **MSR1**. Pelanggar berulang pergi ke Rehabilitasi Provinsi**MSR3**.



Jam malam keselamatan planet Bumi!

**AS it is Written It Shall Be**

**1 GOD**



**1 FAITH**



**1 Church**

**Universe  
Custodian  
Guardians**

**Law-Giver Manifest**