



Zeitdreieck

Custodian Guardian Kurzzeit-New-Age-
 Zeitmanagement: **CG Zeitdreieck** (CG-
 Uhr, CG-Tagesablauf, Shire-
 Nachtausgangssperre, Schlaf)!



1 GottZeit geschaffen, um Anfang und Ende zu messen!

Zeitdreieck



Tagesbeginn: 0 StundenSonnenaufgang

Früher Tag ist von 0 - 7 Stunden

7 Stunden ist**Mittag**

Später Tag ist von 7 - 14 Stunden

14 Stunden ist**Sonnenuntergang**

Nacht ist von 14 - 21 Uhr

CG-Uhr

Hüter-Wächter-Uhr(CG-Uhr)für kurzfristig(Stunde)Zeitmanagement, ersetzt
 alle anderen Uhren.Ein Tag hat 21 Stunden > 1 Stunde hat 21 Minuten > 1
 Minute hat 21 Sekunden > 1 Sekunde hat 21 Blinken > 1 Blinken hat 21 Blinken
 > 1 Blinken hat 21 Klicks !1 Tag hat 21 Stunden; 441 Minuten; 9.261 Sekunden;
 194.481 Blinkzeichen; 4.084.101 Blitz; 85.7666.121 Klicks!

Uhr und Uhr verwenden ein 3-zeiliges Display:

14 Std. 12 Min. 16 Sek **Linie 1:**die 14thStunde, 12 Minuten, 16 Sekunden.

207 dy 4 dw **Zeile 2:**207thTag des Jahres, 4thWochentag

J 1 M 8 W 2 T 4**Zeile 3:**Jahr 1 – Monat 8 – Woche 2 – Tag 4oder

Mitte der Woche von Woche 2 im Jupiter-Monat von Jahr 1

Namenswoche:Tag

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Unter der Woche	Tag 5	Wochenende	Unterhaltsamen Tag
1 st Tag	2 nd Tag	3 rd Tag	4 th Tag	5 th Tag	6 th Tag	7 th Tag
Sonntag*	Montag*	Dienstag*	Mittwoch*	Donnerstag*	Freitag*	Samstag*
*heidnischer Kalender						

Die Stoppuhr würde auch die Blink-, Blitz- und Klickzeit anzeigen ...Die CG Uhr
 wird durch Uhr, Armbanduhr und Stoppuhr angezeigt.Fragen Sie Ihren
 Uhrmacher nach 1(21 h Uhr, Uhr, Stoppuhr,...).

O Stunden werden jedes Jahr nach der kürzesten Nacht bei Sonnenaufgang gesetzt. Alle 73 Tage(5 x im Jahr)0 Stunde wird zurückgesetzt(die Sommerzeit). Die Sommerzeit wird benötigt, um so nah wie möglich am Sonnenaufgang aufzustehen. Bei Sonnenaufgang aufzustehen ist natürlich und gesund.



CG Tagesablauf

Ein „Tagesablauf“ ist unerlässlich, um „Pflicht 2“ zu erfüllen(Schützen Sie den menschlichen Körper)' und seien Sie bereit, sich den kommenden Herausforderungen zu stellen.Stehen Sie auf, trinken Sie ein Glas leicht gekühltes, gefiltertes Wasser, gehen Sie zur Toilette, machen Sie „Daily Fit“. (Übungen)',Verehrung 'Tägliches Gebet', Gesicht und Hände waschen, frühstücken, anziehen. Überprüfen Sie Ihren 'Planer'.Jetzt sind Sie bereit für Herausforderungen. Schönen Tag Mai1 Gott Gesundheit'.

Eine „Tagesroutine“ beinhaltet Sauberkeit und Ernährung nicht nur von „Ich“, sondern von allen anderen Menschen und Kreaturen, die von Ihnen abhängen. Waschen Sie sich nach jedem Toilettenbesuch und vor jeder Mahlzeit die Hände. Gesicht vor jeder Fütterung waschen.Vor dem Zubettgehen Zähne putzen und den ganzen Körper waschen.



Eine „Tagesroutine“ beinhaltet, gut zu sein und das Böse zu bestrafen.Gut zu sein bedeutet zu tun ' Zufälliger Akt der Freundlichkeit'. Sei freundlich zu mir, zu den Menschen um dich herum, zur Gemeinschaft, zu anderen Kreaturen, zum Lebensraum...1 Gottliebt zufällige Taten der Freundlichkeit.Bestrafe das Böse jedes Mal, wenn du das benutzt'Manifest des Gesetzgebersals Führer.

Tausende von Jahren des „Bösen“ gehen zu Ende!

Gut sein!Käfig Böse!

Bemühen Sie sich, „Wissen zu suchen, zu erlangen und anzuwenden“, „zu lernen und zu lehren“, „Lebenserfahrungen“ weiterzugeben.Lernen, Lehren, Weitergeben Lebenserfahrungen sind für ein Nützliches unabdingbar



1 Gottangenehmes Leben.Diese Aktivitäten helfen bei der „Harmonisierung“ mit dem lokalen Lebensraum und dem Überleben der Arten. Das Suchen, Gewinnen und Anwenden von Wissen hilft bei der Beantwortung1 Gott's Fragen am Jüngsten Tag.

Täglich fit(Übungen)

Tägliche Übungen, die für eine gute Gesundheit unerlässlich sind, gehören zur täglichen Routine.Sie werden jeden Morgen fertiggestellt. Tägliche Übungen steigern: allgemeines Wohlbefinden, Durchblutung, Gehirnaktivität, Nahrungsverdauung, Paarungstrieb, Muskelaufbau, Selbstwertgefühl, Stimulierung des Immunsystems.Die 7 Übungen sind: Brust, Windmühle, Türrahmen, Hantel, Knien, Haken, Wirbel. Alle 7 Übungen sind für Er, Sie und werden wiederholt.

Beginnen Sie mit 1 Wiederholung, erhöhen Sie auf maximal 21. Verwenden Sie Ihren gesunden Menschenverstand, wie schnell Sie die maximale Wiederholung erreichen. Das Beharren auf täglichen Wiederholungen ist von Vorteil. An einem Tag 21 Wiederholungen zu trainieren und am nächsten Tag nicht zu trainieren, ist nicht vorteilhaft. Nachdem Sie die Übungen beendet haben, stehen Sie aufrecht, atmen Sie tief ein und atmen Sie maximal aus. Tun Sie dies 3 Mal. Fahren Sie mit Ihrer täglichen Routine fort.

Notiz! Kein Training ist ein Zeichen für völlige Missachtung des Körpers, geringes Selbstwertgefühl, Faulheit, ...

TruheÜbung 1: Stehen Sie hoch, die Arme horizontal zum Boden gebeugt, die Daumen berühren die Brust. Bewegen Sie die Arme so weit wie möglich nach hinten (nicht schnappen). Bewegen Sie dann die Arme in die ursprüngliche gebeugte Position. Wiederholen (maximal 21)!

WindmühleÜbung 2: Stehen Sie aufrecht, die Arme seitlich horizontal zum Boden ausgestreckt (t-Form). Konzentrieren Sie Ihre Sicht auf einen einzigen Punkt geradeaus. Beginnen Sie im Uhrzeigersinn zu drehen (links nach rechts). Konzentrieren Sie sich auf den Sehpunkt, bis der sich drehende Körper Sie dazu zwingt, ihn zu verlieren. Drehen Sie die Neufokussierung so schnell wie möglich weiter. Drehen Sie sich weiter bis zum Punkt des Schwindels oder 21 Umdrehungen, je nachdem, was 1 ist. Atmen Sie tief durch und gehen Sie ein paar Schritte, um sich zu stabilisieren.

Notiz! Anfänger oder Genesende beginnen mit 1 Umdrehung und steigern sich auf max. 21 Umdrehungen. **Warnung,** hören Sie immer auf, wenn Ihnen schwindelig wird.

TürrahmenÜbung 3: Stellen Sie sich aufrecht in den offenen Türrahmen, die Füße hüftbreit auseinander, die Ellbogen im rechten Winkel nach oben gebeugt (90°, Dreizackform). Drücken Sie die Ellbogen gegen die Seiten des Türrahmens, bis Sie eine Spannung zwischen den Schulterblättern spüren, halten Sie (Zähle 10), Spannung lösen. Nachdem Sie die Spannung gelöst haben, atmen Sie durch die Nase ein und füllen Sie die Lungen gleichmäßig bis zum Maximum, halten Sie (zähle 3), dann langsam durch den Mund ausatmen bis max. Keine Wiederholungen!

HantelÜbung 4: 1 Hantel wird verwendet (4kg), Sie (2 kg). Verwenden Sie nicht 2 Hanteln. Stehen Sie aufrecht mit den Füßen hüftbreit auseinander, die Ellbogen zu Ihren Seiten, die Handflächen zeigen nach vorne. Heben Sie die Hantel mit der linken Hand auf und beugen Sie Ihren Ellbogen, bis



Unterarm ist im rechten Winkel (90°). Drücken Sie langsam den Bizeps zusammen und heben Sie die Hantel nach oben in Richtung Schultergriff (zähle 3), dann die Hantel langsam in die Ausgangsposition absenken, wiederholen (1-7). Zum rechten Arm wechseln, wiederholen (1-7).

KniendÜbung 5: Knien Sie aufrecht auf einem Gebetsteppich, die Hände fest gegen das Gesäß gelegt. Neigen Sie den Kopf nach vorne, bis das Kinn die Brust berührt. Neigen Sie nun den Kopf langsam bis zum Anschlag nach hinten und lehnen Sie sich gleichzeitig so weit wie möglich nach hinten, wobei Sie Ihre Hände fest auf dem Gesäß halten. Wiederholen (maximal 21)!

HakenÜbung 6: Auf einem Gebetsteppich (vor Kälte schützen) Legen Sie sich flach auf den Rücken, ausgestreckte Arme mit den Handflächen nach unten gegen den Körper. Nun den Kopf langsam neigen

nach vorne ausgestreckte Arme mit den Handflächen nach unten gegen den Körper. Neigen Sie nun langsam den Kopf nach vorne, bis das Kinn die Brust berührt, und heben Sie gleichzeitig Ihre Beine an, die Knie gerade und senkrecht (90°) halt (zähle 3), dann langsam zurück (Kopf, Beine) zum Anfang. Wiederholen (maximal 21)!

Schwenken Übung 7: Auf einem Gebetsteppich (vor Kälte schützen) Legen Sie sich flach auf den Rücken, ausgestreckte Arme mit den Handflächen nach unten. Jetzt gebeugte Knie Fersen berühren Gesäß. Halten Sie die Handflächen fest auf der Matte und schwenken Sie die Knie nach rechts, bis sie die Matte berühren. Drehen Sie dann die Knie nach links und berühren Sie die Matte. Wiederholen Sie die rechte und linke Drehung und zählen Sie jede linke Drehung. Mach 21!

1 Gott wartet darauf, von Ihnen zu hören!

Täglich Gebet

Liebling 1 Gott, Schöpfer des schönsten Universums Hilf mir, sauber, mitfühlend und demütig zu sein
Schriftrollen als Leitfaden:

Ich werde deine Schöpfungen beschützen und das Böse bestrafen.

Setzen Sie sich für die zu Unrecht Angegriffenen, Benachteiligten, Schwachen und Bedürftigen ein. Geben Sie den Hungrigen Nahrung, bieten Sie Obdachlosen Schutz und trösten Sie Kranke

Verkünden: 1 Gott, 1 Glaube, 1 Kirche, Universum Hüter Vielen
Dank für heute

Ihr bescheidenster treuer Vormund (1. Name) Für den
Ruhm von 1 Gott und das Wohl der Menschheit

Dieses Gebet wird jeden Tag als Teil einer täglichen Routine verwendet, allein oder in einer Gruppe an jedem beliebigen Ort. Wird bei jedem CG-Treffen rezitiert.



Tägliche Ernährung

Tägliches Must-Have ist trinkbares Wasser. Wasser ist kühl, gefiltert, trinke ein Glas (0,2 Liter) 7 Times (Morgen, Frühstück, Frúhstúck, Mittagessen, Spátsnack, Abendessen, Nacht). Insgesamt 1,4 l.

Die 7 Gläser Wasser können mit anderen Getränken auf Wasserbasis ergänzt werden: Gemahlener Kaffee, Kakaopulver, Tee (schwarz, grün, pflanzlich). Diese werden heiß oder kalt serviert. Gemüsesäfte sind gut. Kein Fruchtsaft, keine Limonade! Die größten Diäten **Nein ist Fruktose!**



Jeder Wochentag hat ein Thema:

Tag 1: Gemüse; Tag 2: Geflügel; Tag 3: Säugetier; Wochenmitte: Reptil; Tag 5: Meeresfrüchte; Wochenende: Nüsse, Samen; Unterhaltsamen Tag: Insekten.

Morgen, Frühstück beinhaltet,Brot, Honig, Kräuter, Gewürze, Ei, Zwiebel,..

Früher Snack beinhaltet,Brot, Margarine, Kräuter, Gewürze,
geriebener Käse, Zwiebel,..

Mittagessen beinhaltet,Salat,..

Late Snack beinhaltet,Obst und/oder Nüsse und/oder Beeren.

Abendessen beinhaltet,Gemüse, Tagesthema,..



7 Lebensmittel, die täglich gegessen werden sollten:Pilze(Pilz), Körner(Gerstenlinse, Mais, Hafer, Hirse, Quinoa, Reis, Roggen, Sorghum, Weizen), scharfe Chilischoten, Zwiebeln(braun, Schnittlauch, Knoblauch, grün, Lauch, rot, Frühling), Petersilie, Paprika, Gemüse(Spargel, Bohnen, Brokkoli, Karotten, Blumenkohl, Sprossen,..).
Genießen Sie gesunde Ernährung!Vor dem Essen kommt Danke!

1 Gott wartet darauf, von Ihnen zu hören!

Vielen DankGebet

Liebling**1 Gott**, Schöpfer des schönsten Universums Danke, dass du mich durch deine letzte Nachricht mit täglichen Getränken und Lebensmitteln versorgt hast

Ich bemühe mich, jeden Tag Nahrung zu verdienen Möge mir quälender Durst und lähmender Hunger erspart bleiben Euer demütigster treuer Wächter (1stName) Für den Ruhm von**1 Gott**und das Wohl der Menschheit



Verwenden Sie dieses Gebet vor jeder Fütterung!



Beim Füttern**vermeiden**ungesunde Ernährung:Alkohol, Süßstoff, Fruchtzucker(Glukose, Zucker), Gentechnisch veränderte Lebensmittel(GM), verarbeitete Lebensmittel, ...
Fettiges, salziges, süßes Fast Food. Kohlensäurehaltiges Getränk mit: Alkohol, Koffein, Kola, Natrium, Süßstoff !



Tagesplaner

Spezifikationen

Seitenreihenfolge, Anleitung:Täglich:Routine, Gebet, Fit.Kontakte:
Notfall,Adressen.Gebete.Plan, Planer, Zeit

Planer*Seite ist in 2 Spalten aufgeteilt:'Planen' /'Analysieren'

*** Wochenplaner:Nur 52 Seiten.Tagesplaner:Nur 365 Seiten.**

Seitenanhang, Anleitung:

Zeit:CG Klock, Shire Night Curfew, CG Kalender, Fun Day-Themen

Passah-Planer:Nur 1 Seite.Quattro-Planer:Nur 1 Seite 7
Schriftrollen(Überblick),Karte, Maßnahmen Plus!Leere Seiten, um
„Ideen“ aufzuschreiben.

Verwendungszweck

Fun Day Analysiere deine Aktionen gegen den aktuellen Plan und gib deine Pläne für die kommenden 6 Tage ein(Tage 1-6).

Wenn Sie Ihren Planer bei der Arbeit oder im Studium verwenden, lassen Sie sich nicht von der Zeit kontrollieren! Die Zeit soll nicht dazu verwendet werden, Menschen zu drängen.Der menschliche Körper ist nicht auf Eile ausgelegt.

Lassen Sie Ideen nicht vergessen oder verloren gehen.Jeden Tag werden viele Ideen verworfen und schnell wieder vergessen oder gehen verloren. Der Grund dafür ist, dass sie nicht aufbewahrt, aufgezeichnet oder niedergeschrieben wurden.Die Besten gehen verloren!

Das Gedächtnis ist unzuverlässig, wenn es darum geht, neue Ideen zu bewahren und zu fördern. Tragen Sie ein Notizbuch(Planer)oder Blockflöte mit und wenn eine Idee entsteht, bewahren Sie sie auf! Wöchentlich archivieren Sie Ihre Ideen!

1 Gott wartet darauf, von Ihnen zu hören!

PlanerGebet

Liebling**1 Gott**, Schöpfer des schönsten Universums Hilf mir, meinen Tagesablauf zu planen

Ich werde meinen Plan analysieren und überprüfen. Ich werde andere ermutigen, einen Planer zu verwenden.

Vielen Dank für meinen Planer

Ich bemühe mich, es für die kurz- und langfristige Planung von For the Glory of zu verwenden**1 Gott**und das Wohl der Menschheit



Dieses Gebet wird im Morgenteil der „Tagesroutine“ verwendet!



Schlafen

Ruhe ist zum Überleben und für eine gute Gesundheit erforderlich.Die Hauptruhe ist „Schlaf“. Es beendet eine tägliche Routine. Seit der Fütterung und Reinigung sollte 1 Stunde vergangen sein. Bete das „Schlafgebet“ an. Für einen erholsamen, vitalisierenden Schlaf ist ein Schlafzimmer so dunkel wie möglich. Das Fehlen von Innen- und Außengeräuschen ist ein Muss. Die nächtliche Ausgangssperre macht dies möglich. 'Grafschaft' 'Nächtliche Ausgangssperre' implementieren.

1/3 des Alltags wird im Liegen verbracht, ein Teil davon ist Schlafen.Um zu überleben braucht der menschliche Körper Schlaf!7 Stunden sollten reichen.

Es gibt Voraussetzungen, bevor Sie sich schlafen legen.

Für einen erholsamen, vitalisierenden Schlaf muss das Schlafzimmer möglichst dunkel sein. Das Fehlen von Innen- und Außengeräuschen ist ein Muss. Grafschaft umsetzen muss Nächtliche Ausgangssperre. Seit der letzten Fütterung sollte 1 Stunde vergangen sein. Vor dem Zubettgehen Zähne putzen und den ganzen Körper waschen. Bete das „Schlafgebet“ an.

1 Gott wartet darauf, von Ihnen zu hören!

SchlafenGebet

Liebling**1 Gott**, Schöpfer des schönsten Universums
Beschütze mich, wenn ich am verwundbarsten bin
Beschütze mich vor beunruhigenden bösen Gedanken. Lass mich
einen erholsamen, heilenden, revitalisierenden Schlaf haben. Lass
nicht zu, dass Sorgen meine Träume und meinen Schlaf stören.
Lass mich nur an die süßen Träume denken
Zum Ruhm von**1 Gott**und das Wohl der Menschheit



Dieses Gebet wird vor dem Schlafengehen verwendet!



Trinkglas haben(kein Plastik)gefüllt mit 0,2 l gefiltertem Wasser(nichts hinzugefügt)auf jedem Nachttisch.Stellen Sie jeden Abend vor dem Schlafengehen Glas auf den Nachttisch.**Notiz!**Trinken Sie in der Nacht nach jedem Toilettengang und bei trockenem Hals morgens nach dem Aufstehen.

Habe 1 goldfarbene Glasschale(1 nur für Doppel)Kräutermischung enthalten(Aromatherapie)auf fensterseitigem Nachttisch!

Es ist normal, 2 Schlafen mit einer Pause dazwischen zu haben.Solltest du aufstehen (auf die Toilette gehen..), bei der Rückkehr auf die Bettkante setzen, etwas Wasser trinken. Führen Sie die folgenden Übungen durch(Alle Übungen werden im Sitzen auf der Bettkante durchgeführt, Knie schulterbreit auseinander).Mache jedes Mal, wenn du aufstehst, eine andere Übung.

1stÜbung:Platzieren Sie die Handflächen*deiner Hände gegen die Außenseite deiner Knie. Hände nach innen und Knie nach außen drücken, 7 Sekunden halten(Sie spüren Spannung in Armen, Beinen, Schulter).Entspannen Sie sich, atmen Sie durch, keine Wiederholungen, trinken Sie Wasser, legen Sie sich hin, schlafen Sie gut.*Variante mit Fäusten.

2ndÜbung:Fäuste machen*Legen Sie sie an die Innenseite Ihrer Knie. Fäuste nach außen und Knie nach innen drücken, 7 Sekunden halten(Sie spüren Spannung in Armen, Beinen, Bauch).Entspannen Sie sich, atmen Sie durch, keine Wiederholungen, trinken Sie Wasser, legen Sie sich hin, schlafen Sie gut.* Variante verwenden Sie flache Handflächen.

3rdÜbung:Arme beugen(90%)Auf Brusthöhe die linke Hand nach oben drehen und die Finger beugen, die rechte Hand nach unten drehen und die Finger beugen. Verriegelung

Finger fest. Jetzt Hände in die entgegengesetzte Richtung ziehen, 7 Sekunden halten(Sie spüren Spannung in Fingern, Armen, Brust).Entspannen Sie sich, atmen Sie durch, keine Wiederholungen, trinken Sie Wasser, legen Sie sich hin, schlafen Sie gut.

4. Übung:Arme beugen(90%)auf Brusthöhe linke Hand nach oben drehen, rechte Hand zur Faust drehen. Faust in die Hand legen und gleichzeitig nach unten drücken, offene Hand nach oben drücken, 7 Sekunden halten. Rückwärts, 7 Sekunden halten (Sie spüren Spannung in Händen, Armen, Nacken, Brust).Entspannen, durchatmen und Wasser trinken, hinlegen, gut schlafen.Keine Wiederholungen.

Menschen mit verspanntem Rücken fügen diese Übung zu jeder Übung hinzu:Hände auf die Knie legen. Neigen Sie den Kopf nach hinten, beugen Sie sich nach hinten und schaukeln Sie dann nach vorne, ohne den Kontakt mit den Knien zu verlieren(Sie spüren Verspannungen in Armen, Rücken, Bauch).Entspannen, durchatmen, 7 Wiederholungen, Wasser trinken, hinlegen, gut schlafen.

Notiz!Menschen, die tagsüber viel sitzen.Machen Sie alle 2 Stunden eine der Nachtübungen im Wechsel.

Morgens nach 7 Stunden Schlaf:

Stehen Sie auf, trinken Sie ein Glas gefiltertes Wasser, gehen Sie zur Toilette, machen Sie ‚Daily Fit‘(Übungen), ‚Tägliches Gebet‘ anbeten, Gesicht waschen, Hände waschen, frühstücken, anziehen. Überprüfe dein Planer! Jetzt sind Sie bereit für Lebenserfahrungen. Tragen Sie beim Gehen ins Freie Schutzkleidung sowie Kopf-, Augen- und Fußschutz.

Schlafentzug ist Folter!Folter als Verhörwerkzeug ist nicht akzeptabel.Folterer werden zur Rechenschaft gezogen:**FRAUR7**

Gebrauch des Hüters: CG NAs(New-Age-Standard)BS-1(Bettwäschestandard)!Fordern Sie die Abwesenheit von Außengeräuschen in der Nacht(Nachtausgangssperre)!

Nächtliche Ausgangssperre

Der menschliche Körper ist nicht darauf ausgelegt, nachaktiv zu sein.Menschen haben ihre Gehirnleistung missbraucht, um einen nächtlichen Lebensstil zu schaffen. Dieser Lebensstil ist nicht förderlich für eine gute Gesundheit.Eine nächtliche Ausgangssperre ist für eine gute Gesundheit erforderlich.

Eine 7-stündige Nachtsperre von 14-21 Uhr *ist obligatorisch.Für eine gute Gesundheit, Reduzierung des Energieverbrauchs, Reduzierung der Umweltverschmutzung, Schutz der Tierwelt.Verringerung der Kriminalität, Verringerung der Kosten für die Regierung, Förderung der Multiplikation. * (22-6 Stunden, 24 Stunden heidnische Uhr)

Niemand arbeitet(alles ist geschlossen)außer minimalem Notfallpersonal. Außer für Not- oder Heizzwecke wird keine Energie verbraucht!1 öffentlicher Nachrichtensender ist erlaubt alle anderen Unterhaltungen sind abgeschaltet! Keine Fertigung, kein Büro oder Einzelhändler darf Energie betreiben oder verbrauchen!Häuser können Heizung verwenden(Zieh Dich warm an), Kühlung(Kleid leicht)bei extremem Wetter.

Eine nächtliche Ausgangssperre ist obligatorisch.Für das Wohlbefinden des menschlichen Körpers und des lokalen Lebensraums.Ein Shire erzwingt eine nächtliche Ausgangssperre durch Shire Rehabilitation **FRAUR1**. Wiederholungstäter gehen zur Provinzialrehabilitation**FRAUR3**.



Nächtliche Ausgangssperre zurette den Planeten Erde!

AS it is Written It Shall Be

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