

# thiết yếu



## Mục lục

### Căn bản:

Lời cầu nguyện hàng ngày, định kỳ hàng ngày, CG Kalender, Daily Fit, chủ đề Fun- ngày, tổng quan 7 Scroll, Trách nhiệm giải trình, Thời hiệu Triangle, biểu quyết, bảo vệ.

### Các khái niệm CG

Không khái niệm bạo lực, khái niệm Tư pháp. Không khái niệm lợi nhuận ( cron ),

Khái niệm kinh tế, Chain of Evil. Xung quanh ( màu xanh lá ) khái niệm, chuỗi

Survival. Quản lý thời gian ( NA.tm. )

Đối với Glory of 1 GOD và lợi ích của nhân loại!

Welcome to the wonderful world of worshipping 1GOD



## 1 GOD đang chờ đợi để nghe từ bạn!

### hàng ngày Cầu nguyện

kính thưa 1 GOD , Đấng Tạo Hóa của vũ trụ đẹp nhất giúp tôi được sạch sẽ, nhân ái và khiêm tốn Sử dụng 7 Scrolls như hướng dẫn:



Tôi sẽ bảo vệ những sáng tạo của mình và trừng trị tội ác.

Hãy đứng lên cho công bằng tấn công, thiết thòi, yếu và thiếu thốn nuôi đói, người vô gia cư và thoải mái tuyên bố bệnh:

1GOD, 1FAITH, 1Church, vũ trụ giám sát Guardians Cảm ơn bạn cho ngày hôm nay

khiêm tốn nhất trung giám sát-người giám hộ của bạn (1 st Tên)  
Đối với Glory of 1 GOD và lợi ích của nhân loại

Lời cầu nguyện này được sử dụng một phần hàng ngày của một thói quen hàng ngày, một mình hoặc một nhóm ở bất kỳ chỗ nào bạn thích, phải đối mặt với đôi mắt trời mọc đóng cửa. Đọc tại Gathering.



### Cảm ơn bạn Cầu nguyện

kính thưa 1 GOD , Đấng Tạo Hóa của vũ trụ đẹp nhất Cảm ơn bạn đã cung cấp cho tôi với thức uống hàng ngày và sống lương thực bằng tin nhắn mới nhất của bạn



Tôi cố gắng để được nuôi dưỡng xứng đáng mỗi ngày tôi xin được tha đau đớn Thirst & tê Hunger đau khiêm tốn nhất trung giám sát-người giám hộ của bạn (1 st Tên)

Đối với Glory of 1 GOD và lợi ích của nhân loại

Sử dụng lời cầu nguyện này trước mỗi thức ăn!



Mỗi tuần ngày cần phải có một chủ đề Dinner:

1 ngày: Rau; Ngày 2: Gia cầm; Day3: động vật có vú;

Giữa tuần: Bò sát; Day5: Đồ ăn biển;

Ngày cuối tuần: Quả hạch , Hạt giống; Ngày vui: Côn trùng.



## thói quen hàng ngày

**A** ' thói quen hàng ngày 'là điều cần thiết để đáp ứng' Nghĩa vụ 2 (**Bảo vệ cơ thể con người**) 'Và sẵn sàng để đối mặt với những thách thức sắp tới. Hãy đứng dậy, có một ly nước lọc ướp lạnh nhẹ, đi vệ sinh, làm 'Hàng ngày Fit (**Bài tập**) ' ,

thờ phượng 'Prayer hàng ngày, rửa mặt và tay, có bữa ăn sáng, mặc quần áo. Kiểm tra 'Planner' của bạn. **Bây giờ bạn đã sẵn sàng cho những thách thức. 'Có một tốt ngày, có thể 1 GOD Bless you' .**

**A** ' thói quen hàng ngày' bao gồm vệ sinh và ăn không chỉ của' Tôi nhưng tất cả những người khác và các sinh vật tùy thuộc vào bạn. Rửa tay sau mỗi lần đi vệ sinh và trước mỗi thức ăn chăn nuôi. Rửa mặt trước mỗi thức ăn chăn nuôi. Đánh răng và rửa toàn thân trước khi đi ngủ. Thức ăn 5 lần một ngày:

'**Ăn sáng, ngày ăn sớm, trưa, cuối ngày ăn nhẹ, ăn tối**'. Có một ly nước lọc ướp lạnh nhẹ với mỗi lần bú!

**Ghi chú!** Trước mỗi Bạn nuôi thờ phượng: **Cảm ơn Prayer** \_

Mỗi ngày trong tuần cần phải có một chủ đề thực phẩm: ví dụ ngày 1: **Rau** ;

Ngày 2 : **gia cầm** ; Day3 : **động vật có vú** ; khoảng giữa - tuần : **loài bò sát** ; Day5 : **đồ ăn biển** ;

Tuần - kết thúc : **Hạt quả hạch** ; Ngày vui : **Côn trùng** .

khi ăn **tránh** Nuôi dưỡng không lành mạnh: Rượu, chất làm ngọt nhân tạo, Fructose (**Glucose, đường**) , Di truyền biến đổi thức ăn (**GM**) , Sản xuất thực phẩm, ... Dầu mỡ, mặn, ngọt thức ăn nhanh. uống có ga chứa: Rượu, Caffeine, Kola, natri, chất ngọt!



**A** ' thói quen hàng ngày' bao gồm cả việc tốt và trừng phạt ác. Là tốt liên quan đến việc làm " **hành vi ngẫu nhiên của Kindness**". Hãy tử tế với tôi, với mọi người xung quanh bạn, cộng đồng, các sinh vật khác, môi trường sống ... **1 GOD**

yêu hành vi ngẫu nhiên của Kindness. Trừng phạt ác mọi sử dụng ' **Xây dựng luật, Đấng ban Manifest**' như hướng dẫn.

1000 năm của 'ác' đang đến hồi kết thúc! **Ngoan nhé! Cage Ác!**

**E** ndeavor để 'tìm kiếm, đạt được và áp dụng kiến thức', ' **Tim hiểu & Dạy**', \_

truyền lại 'Life-kinh nghiệm'. Học tập, giảng dạy truyền riences thọ nghiệm của là rất cần thiết để một hữu ích **1 GOD** cuộc sống dễ chịu. **Những hoạt động này giúp đỡ trong 'hài hòa'** với môi trường sống địa phương và tồn tại của loài. Seeking đạt được và áp dụng kiến thức giúp với trả lời **1 GOD**' s câu hỏi về Judgment-Day.

Phần còn lại là cần thiết cho sự sống còn và sức khỏe tốt. Phần còn lại chính là ' **Ngủ**'.

Ngủ kết thúc một thói quen hàng ngày. 1 giờ nên đã trôi qua kể từ thức ăn và làm sạch. Thờ cúng ' **Ngủ Prayer**'. Để có được cảm giác yên tĩnh làm sống lại giấc ngủ phòng ngủ phải như tối càng tốt. Một sự vắng mặt của tiếng ồn trong và ngoài là điều bắt buộc. **Đêm-Giới Nghiêm** làm cho điều này có thể. ' **Shire**'

thực hiện 'Đêm-lệnh giới nghiêm'.

## ints H

Một 7 giờ ban đêm giới nghiêm 14-21 giờ (**22- 6 giờ, 24 giờ đồng hồ Pagan-**) là bắt buộc. Đối với sức khỏe tốt, giảm tiêu thụ điện năng lượng, giảm ô nhiễm môi trường & bảo vệ động vật hoang dã. **Giảm tội phạm, làm giảm chi phí cho chính phủ, khuyến khích nhân.**

Khi đi ra ngoài luôn mặc 'quần áo bảo hộ' phù hợp (**Không có sợi nhân tạo**) . **B ả o V ệ (Mắt, tóc, da, bàn chân)** các cơ thể người từ khí hậu, bệnh tật và ô nhiễm. **ảnh khoả thân bên ngoài là vô giá trị!**

Khi làm sử dụng commonsense Daily Fit trên nhanh như thế nào để đạt được lặp đi lặp lại tối đa. Tập thể dục 1 ngày và không phải là tiếp theo là không có lợi. Đó là cơ thể của bạn, giữ cho nó phù hợp!



Khi sử dụng Planner của bạn tại nơi làm việc hoặc học tập không cho phép kiểm soát 'Time' Bạn! Thời gian không phải là để được sử dụng để nhanh người. **Cơ thể con người không được thiết kế cho vội vã.**

Đừng để ý tưởng bị lãng quên hoặc bị mất. **Mỗi** nhiều ngày ý tưởng được nghĩ ra và nhanh chóng bị lãng quên hoặc bị mất. Lý do được họ ở đâu không được bảo quản, ghi hay viết xuống. **Điều tốt nhất bị mất!**

Bộ nhớ là không đáng tin cậy khi nói đến bảo tồn và nuôi dưỡng những ý tưởng mới. Mang theo một máy tính xách tay (**người lập kế hoạch**) hoặc ghi với bạn và khi một ý tưởng phát triển, giữ gìn nó! tập tin Weekly ý tưởng của bạn!

Xét các ý tưởng của bạn. **Như** bạn xem xét ý tưởng của bạn (**Mỗi 4 tuần là tốt**) . Một số sẽ không có giá trị. Họ không phải là giá trị treo trên để. Loại bỏ chúng. **Một số ý tưởng xuất hiện hữu ích ngay bây giờ hoặc vào một ngày sau đó.** Giữ những, nộp họ: 'Hoạt động', hoặc 'Sau'. Bây giờ, hãy tập tin 'Hoạt động'.

Chọn một ý tưởng! Bây giờ thực hiện ý tưởng này phát triển. Hãy suy nghĩ về nó. Buộc các ý tưởng ý tưởng liên quan. Nghiên cứu, cố gắng tìm bất cứ điều gì giống hoặc tương thích với ý tưởng này. Điều tra tất cả các góc độ, khả năng. **Khi bạn nghĩ ý tưởng của bạn đã sẵn sàng để được áp dụng. Làm vậy. Nhận thông tin phản hồi, tốt ý tưởng điều chỉnh.**

## Người giám hộ người giám hộ Kalender

### 1. Star-tháng

W 1	1	2	3	4	5	6	7	FW 1	1	2	3	4	5	6	7	C
W 2	1	2	3	4	5	6	7	FW 2	1	2	3	4	5	6	7	F
W 3	1	2	3	4	5	6	7	CW 3	1	2	3	4	5	6	7	F
W 4	1	2	3	4	5	6	7	FW 4	1	2	3	4	5	6	7	M

### 2. Sun-tháng

### 3. Thủy tháng

W 1	1	2	3	4	5	6	7	CW 1	1	2	3	4	5	6	7	C
W 2	1	2	3	4	5	6	7	FW 2	1	2	3	4	5	6	7	S
W 3	1	2	3	4	5	6	7	FW 3	1	2	3	4	5	6	7	F
W 4	1	2	3	4	5	6	7	MW 4	1	2	3	4	5	6	7	F

### 4. Venus tháng

### 5. Tháng Trái đất

W 1	1	2	3	4	5	6	7	CW 1	1	2	3	4	5	6	7	C
W 2	1	2	3	4	5	6	7	FW 2	1	2	3	4	5	6	7	S
W 3	1	2	3	4	5	6	7	CW 3	1	2	3	4	5	6	7	F
W 4	1	2	3	4	5	6	7	FW 4	1	2	3	4	5	6	7	F

### 6. Moon-tháng

### 7. Mars tháng

W 1	1	2	3	4	5	6	7	CW 1	1	2	3	4	5	6	7	C
W 2	1	2	3	4	5	6	7	FW 2	1	2	3	4	5	6	7	S
W 3	1	2	3	4	5	6	7	CW 3	1	2	3	4	5	6	7	F
W 4	1	2	3	4	5	6	7	FW 4	1	2	3	4	5	6	7	F

### số 8. Jupiter tháng

### 9. Saturn tháng

W 1	1	2	3	4	5	6	7	CW 1	1	2	3	4	5	6	7	C
W 2	1	2	3	4	5	6	7	FW 2	1	2	3	4	5	6	7	S
W 3	1	2	3	4	5	6	7	CW 3	1	2	3	4	5	6	7	F
W 4	1	2	3	4	5	6	7	FW 4	1	2	3	4	5	6	7	F

### 10. Sao Thiên Vương tháng

### 11. Neptune tháng

W 1	1	2	3	4	5	6	7	CW 1	1	2	3	4	5	6	7	C
W 2	1	2	3	4	5	6	7	FW 2	1	2	3	4	5	6	7	F
W 3	1	2	3	4	5	6	7	CW 3	1	2	3	4	5	6	7	C
W 4	1	2	3	4	5	6	7	FW 4	1	2	3	4	5	6	7	F

### 12. Sao Diêm Vương tháng

### 13. Tháng năng lượng mặt trời

W 1	1	2	3	4	5	6	7	C
W 2	1	2	3	4	5	6	7	F
W 3	1	2	3	4	5	6	7	C
W 4	1	2	3	4	5	6	7	F

### 14. Lễ Vượt Qua tháng

1 sự tạ thế  
Quattro năm  
1 2 Quattro - sự tạ thế

## Fit Daily ( bài tập)

bài tập hàng ngày một sức khỏe tốt phải, là một phần của thói quen hàng ngày. Họ được hoàn thành vào mỗi buổi sáng. bài tập hàng ngày tăng: toàn diện hạnh phúc, tuần hoàn máu, hoạt động của não, tiêu hóa thức ăn, đôn đốc mating-, toning cơ bắp, lòng tự trọng, kích thích hệ thống miễn dịch. **7 bài tập là: Ngực, Windmill, cửa khung, Dumbbell, Quay, Hook, xoay . Tất cả 7 bài tập dành cho HE, SHE một được lặp đi lặp lại.**

Bắt đầu với 1 lặp lại, tăng đến tối đa là 21. Sử dụng commonsense về nhanh như thế nào để đạt được lặp đi lặp lại tối đa. Kiên trì với lặp đi lặp lại hàng ngày là có lợi. Tập thể dục 21 lặp đi lặp lại 1 ngày và không thực hiện tiếp theo là không có lợi. Sau khi hoàn thành các bài tập đứng thẳng và hơi thở thật sâu rồi thở ra đến mức tối đa làm việc này 3 lần. Tiếp tục với thói quen hàng ngày của bạn. **Ghi chú ! Không tập thể dục là một dấu hiệu của tổng coi thường cho cơ thể, lòng tự trọng thấp, lười biếng, ...**

**ngực Bài tập 1:** Đứng cao, cánh tay ngang cong sà (Hình T) ngón tay cái chạm vào ngực. Di chuyển cánh tay lại càng nhiều càng tốt (Không chụp) . Sau đó di chuyển vũ khí cho vị trí cong gốc. **Nói lại (21 max) !**

**Cối xay gió Bài tập 2:** Đứng cao, cánh tay dang ngang horizontal sà (T-shape) . Tập trung tầm nhìn của bạn vào một điểm duy nhất thẳng về phía trước. Bắt đầu xoay chiều kim đồng hồ (Trái sang phải) . Tập trung vào các điểm tầm nhìn cho đến khi lực lượng cơ thể biến bạn mất nó. Giữ quay tập trung vào nội càng sớm càng tốt. Giữ biến đến mức chóng mặt hoặc 21 lượt điều kiện nào đến 1st. Hơi thở đi sâu một vài bước việc ổn định chính mình. **Ghi chú! Beginner hoặc phục hồi từ bệnh bắt đầu với 1 lần lượt tăng tới 21 biến max.**

**Cảnh báo, luôn luôn dừng lại khi bắt đầu cảm thấy chóng mặt.**

**Khung cửa Bài tập 3:** Đứng dựng lên trong khung cửa mở với chân hông rộng ngoài khuỷu tay uốn cong lên ở góc bên phải (90 °, đỉnh ba hình dạng) . Nhấn khuỷu tay chống lại bên khung cửa cho đến khi bạn cảm thấy căng thẳng giữa bả vai, giữ (Đếm 10) , Giải phóng căng thẳng. Sau khi giải phóng căng thẳng hít vào bằng mũi đều lấp đầy phổi để tối đa, giữ (Đếm 3) , Sau đó từ từ thở ra bằng miệng để max.

**Chuông hư Bài tập 4:** 1 quả tạ được sử dụng HE (4kg) , BÀ ẤY (2kg) . Không sử dụng 2 quả tạ. Đứng thẳng với bàn chân hông rộng ngoài khuỷu tay để bên lòng bàn tay của bạn hướng về phía trước. Đón quả tạ với tay trái

uốn khuỷu tay của bạn cho đến khi cẳng tay là ở góc bên phải (90 °)

Dần dần bóp bicep, nâng quả tạ lên về phía vai giữ (Đếm 3) , Sau đó từ từ hạ tạ đến vị trí bắt đầu, nói lại ( 1-7) . Thay đổi để cánh tay phải, nói lại ( 1-7)



**hạ mình Bài tập 5:** Quỳ trên một cơ thể thẳng prayermat, tay vững chắc đặt chống lại hông. Nghiêng đầu về phía trước cho đến khi cằm chạm vào ngực. Bây giờ chậm dần đầu trở lại như xa như nó sẽ đi, đồng thời tựa lưng như xa như giữ bàn tay của bạn vững chắc trên hông càng tốt.

**Nói lại (21 max) !**

**cái móc Bài tập 6:** Trên một prayermat (Bảo vệ khỏi lạnh) nằm phẳng trên lưng của bạn, mở rộng vòng tay lòng bàn tay xuống so với cơ thể. Bây giờ chậm nghiêng đầu về phía trước mở rộng vòng tay lòng bàn tay xuống so với cơ thể. Bây giờ chậm nghiêng đầu về phía trước cho đến khi cằm chạm vào ngực đồng thời nhấc chân, đầu gối thẳng, dọc (90 °) giữ (Đếm 3) , Sau đó từ từ trở lại (Đầu, chân) để bắt đầu. **Nói lại (21 max) !**

**Xoay E xercise 7:** Trên một prayermat (Bảo vệ khỏi lạnh) nằm phẳng trên lưng của bạn, mở rộng vòng tay lòng bàn tay xuống. Bây giờ đầu gối cong gót cảm ứng ing hông. Giữ lòng bàn tay vững chắc trên đầu gối mat xoay sang phải cho đến khi họ chạm mat. Sau đó xoay đầu gối bên trái chạm vào mat. Lặp lại phải và xoay trái xoay đếm từng trái. **Làm 21! Sau khi hoàn thành phù hợp hàng ngày. Có một ly (0.2l) của nhẹ ướp lạnh nước lọc.**

## **bài tập ban đêm**

Đó là điều bình thường có 2 ngủ với một break ở giữa. bạn nên thức dậy (Để đi vào nhà vệ sinh ...) , Trên trở về ngồi trên mép giường, uống một ít nước và làm 1 trong tổng số các bài tập sau (Tất cả các bài tập được thực hiện trong khi ngồi trên đầu gối cạnh vai của giường rộng sang hai bên) . Mỗi khi bạn thức dậy làm một bài tập khác nhau.

**Tập thể dục 1:** Đặt lòng bàn tay \* bàn tay của bạn chống lại bên ngoài của đầu gối của bạn. Bấm tay vào trong, đầu gối bên ngoài, giữ 7 giây (Bạn cảm thấy căng thẳng trong vòng tay, chân, vai) . Thư giãn, hít một hơi, không lặp đi lặp lại, uống từng hộp nước, nằm xuống, ngủ ngon. \* Sử dụng biển thể nắm đấm.

**Tập thể dục 2:** Hãy nắm đấm \* đặt chúng chống lại bên trong đầu gối của bạn. Nhấn nắm đấm bên ngoài, đầu gối vào trong, giữ 7 giây (Bạn cảm thấy

căng thẳng trong vòng tay, chân, bụng) . Thư giãn, hít một hơi, không lặp đi lặp lại, uống từng hớp nước, nằm xuống, ngủ ngon. \* Sử dụng biến lòng bàn tay phẳng.

**Tập thể dục 3:** arms bend (90%) ở cấp ngực rẽ tay trái lên uốn ngón tay, rẽ tay phải xuống uốn ngón tay.

ngón tay Interlock chặt chẽ. Bây giờ kéo tay theo hướng ngược lại, giữ 7 giây (Bạn cảm thấy căng thẳng trong ngón tay, cánh tay, ngực) . Thư giãn, hít một hơi, không lặp đi lặp lại, uống từng hớp nước, nằm xuống, ngủ ngon.

**Tập thể dục 4:** arms bend (90%) ở cấp ngực biến phướng lên-tay trái, rẽ tay phải vào nắm đấm. Đặt bàn tay vào tay ấn xuống cùng lúc báo chí bàn tay mở lên, giữ trong 7 giây. sequen ngược

-ce, giữ 7 giây (Bạn cảm thấy căng thẳng trong tay, cánh tay, cổ, ngực) .

Thư giãn, hít một hơi & ngậm lời nói đối nước xuống, ngủ ngon. Không lặp đi lặp lại.

Những người có một căng thẳng lại thêm bài tập này để mỗi bài tập: Đặt tay trên đầu gối. Nghiêng đầu lại uốn cong trở lại sau đó đá về phía trước mà không làm mất liên lạc với đầu gối (Bạn cảm thấy căng thẳng trong vòng tay, lưng, bụng) .

Thư giãn, hít một hơi, 7 lặp đi lặp lại, uống từng hớp nước, nằm xuống, ngủ ngon.

**Ghi chú!** Những người ngồi nhiều trong ngày thời gian. Là để làm 1 trong tổng số các bài tập thời gian quần áo ngủ trong vòng quay mỗi 2 giờ. Kết thúc với một ly (0.2l) của nhẹ ướp lạnh nước lọc.

**Không làm bài tập:** làm cho bạn không thích hợp, lưỡi biếng, không lành mạnh, blubbery, một gánh nặng cho bản thân bạn bè gia đình và cộng đồng, một tấm gương xấu cho trẻ em, chán nản, bị bệnh hơn, vụng về giao phối, chết Junger.

Một phần của sự phù hợp hàng ngày là chất dinh dưỡng! Làm thế nào cho sức khỏe chúng ta, bao lâu chúng ta đang sống. Có rất nhiều để làm với thói quen ăn uống của chúng ta.

Thức ăn 5 lần một ngày:

'Bữa ăn sáng, bao gồm nước, Rau thơm, gia vị, mật ong, cà phê, ..

Đầu Day-snack, bao gồm nước, trái cây, các loại thảo mộc, trà, ..

Bữa trưa, bao gồm nước, salad, trứng, cà phê, ..

Cuối Day-snack, bao gồm nước, Nuts, Berries, Gia vị, Cocoa, ..

Bữa tối'. bao gồm nước, chủ đề Ăn tối, trà hay cà phê .. Các loại rau.

7 loại thực phẩm nên ăn hàng ngày: **nấm (nấm) , Hạt (Lúa mạch đen, lúa mạch, đậu lăng, ngô, yến mạch, kê, quinoa, gạo, lúa miến, lúa mì) , Ớt nóng, Hành (Nâu, xanh lá cây, đỏ, mùa xuân, hẹ, tỏi, tỏi tây) , Mùi tây, Sweet-Capsicum, Rau (Măng tây, đậu, bông cải xanh, súp lơ, cà rốt, đậu Hà Lan, giá ..)**



## themes Fun-Day

**C> Ngày lễ kỷ niệm F> Ngày vui M> Ngày kỷ niệm S> Xấu hổ ngày**

tháng	ngày	ngày
Ngôi sao	-New Year 1.1.1 ngày	Shire ngày 1.3.7
mặt trời	BlossomDay 2.1.7	Nạn nhân của tội phạm ngày 2.4.7
<b>thủy ngân</b>	<b>Nhân ngày 3.1.7</b>	<b>Nạn nhân Ngày chiến 3.4.7</b>
sao Kim	Trẻ em ngày 4.1.7	<b>Ô nhiễm ngày 4.2.7</b>
Trái đất	Người lao động ngày 5.1.7	Mothers Day 5.3.7
Mặt trăng	Ngày giáo dục 6.1.7	Chất khai quang ngày 6.2.7
Sao Hỏa	Ông bà ngày 7.1.7	Nuôi dưỡng ngày 7.3.7
sao Mộc	Vũ trụ ngày 8.1.7	<b>Holocaust Day 8.2.7</b>
sao Thổ	Habitat Day 9.1.7	Cron ngày 9.3.7
Sao Thiên Vương	Phụ Day 10.1.7	<b>Mỡ ngày 10.2.7</b>
sao Hải vương	Survival ngày 11.1.7	Pet ngày 11.3.7
Sao Diêm Vương	<b>Good Day-sức khỏe 12.1.7</b>	<b>Nghiện Ngày 12.2.7</b>
Hệ mặt trời	Cây bụi ngày 13.1.7	Cây ngày 13.3.7
sự tạ thế	Lễ Vượt Qua ngày 14.1.7	Quattro ngày 14.0.2

Fun-Day chủ đề phục vụ cho một cộng đồng cần để ăn mừng được xấu hổ nhớ. tham gia tại lễ kỷ niệm, Đãi kỷ niệm, **Xấu hổ**, Ngày của cả năm là một phần thiết yếu quan trọng của cuộc sống cộng đồng. Giao lưu với người khác là rất quan trọng cho sự ổn định cảm xúc cá nhân.

chúng tôi làm theo **1 GOD** ! Làm việc 6 ngày & làm ngày 7 một Fun-Day.

Xã hội hóa, hãy vui vẻ, hát, múa, ăn, uống (**Không cồn**), Cười nhưng cũng cầu nguyện và thiền định tìm kiếm sự hài hòa nội tâm, hạnh phúc. Ghé thăm một Gathering. Hỗ trợ chủ đề Fun-Day.



### 1 GOD đang chờ đợi để nghe từ bạn!

#### Ngày vui Cầu nguyện

kính thưa **1 GOD**, **Đấng Tạo Hóa** của vũ trụ đẹp nhất khiêm tốn nhất trung giám sát-người giám hộ của bạn (**1<sup>st</sup> Tên**)

Cảm ơn bạn trong nhiều tuần này thách thức tôi đã cố gắng để sống hàng ngày-Cầu Nguyện

Hôm nay tôi mừng & thờ với gia đình và bạn bè tôi hỏi để được hướng dẫn trong tuần tới Đối với **Glory of 1 GOD** và lợi ích của nhân loại



Về chủ đề ngày ấy một lời cầu nguyện liên quan được sử dụng + lời cầu nguyện Fun-Day!

## tổng quan 7 Scrolls

### Scroll 1: niềm tin

### Cầu nguyện khẳng định

Có **1 GOD** là người cả chàng và nàng!

**1 GOD** tạo ra 2 Hoàn vũ và chọn loài người được giám sát của vũ trụ vật lý!

Đời sống con người là thiêng liêng từ lúc thụ thai và có một nghĩa vụ để nhân!

Loài người là để tìm kiếm & đạt được kiến thức sau đó áp dụng nó!

**Luật-Đấng Ban Manifest** thay thế tất cả các tin nhắn trước **1GOD** gửi!

Con số này là quan trọng và số 7 là thiêng liêng!

Có một Afterlife và có những thiên thần!

### Scroll 2: Nghĩa vụ Nghĩa vụ Prayer

Thờ cúng **1 GOD**, loại bỏ tất cả các thần tượng khác

**Bảo vệ**, cơ thể con người từ lúc thụ thai

Cuộc sống lâu dài, tìm kiếm, đạt được và áp dụng kiến thức

**Mate nhân và bắt đầu gia đình riêng**

Danh dự, tôn trọng cha mẹ và ông bà của bạn

**Bảo vệ môi trường** và mọi hình thức cuộc sống của mình

Sử dụng '**Luật Đấng Ban Manifest**', truyền bá thông điệp của nó **Bảo vệ**

động vật từ sự tàn bạo và tuyệt chủng

**Hãy đứng lên cho công bằng tấn công, thiệt thòi, yếu và thiếu thốn**

**Nuôi đói, người vô gia cư và thoát mái ố**

**Phản đối bất công, phi luân, và phá hoại môi trường**

Làm công việc khen thưởng, không có tăn bộ

Tránh và dọn dẹp ô nhiễm

Được tốt Trừng phạt Ác

Hỏa táng, nghĩa địa gần

Hãy chỉ và cho sự tôn trọng xứng đáng **Vote** trong tất cả các cuộc bầu cử!

### Scroll 3: đặc quyền Yêu cầu Prayer

Thở, không khí trong lành

Có cộng đồng miễn phí bạo lực

Uống, nước lọc

Có một con vật cưng

Ăn được, thực phẩm lành mạnh

giáo dục miễn phí

Bảo vệ, quần áo giá cả phải chăng

điều trị miễn phí khi ốm

Hợp vệ sinh, chỗ ở giá cả phải chăng

nhận sự tôn trọng

Thờ phượng và Believe in **1 GOD** Nhận công lý tự do ngôn luận với kiểm

chế đạo đức Thường công việc Mate, bắt đầu gia đình

chính phủ đã tự do bầu

Kết thúc bằng phẩm giá

### Scroll 4: **thất bại**

### thất bại Prayer

Nghiện

ăn thịt người Envy

trái với lời thề

giật đồ

Ích kỷ

phá hoại

### Scroll 5: **Đức tính Cầu nguyện đức**

chỉ thờ **1 GOD** và luôn luôn trừng phạt ác

1<sup>st</sup> Tìm hiểu, sau đó Dạy và kiến thức liên tục

Bảo vệ môi trường và hài hòa với Habitat

Loving, tin cậy và Faithful Sạch sẽ và gọn gàng Kiên trì

Can đảm, Thiện, Just, Chia sẻ

### Scroll 6: **Khronicle Cầu nguyện di sản**

Sự sáng tạo

gần quá khứ - 700 đến - 70 năm

Times cổ đại đến - 2.100 tuổi

Times hiện tại - 70-0 năm

Quá khứ xa xôi - 2.100 đến - 1.400 yrs New Age từ 0 năm trở đi là:

Quá Medium - 1.400 đến - 700 tuổi

**Tiên tri**

### Scroll 7: **kiếp sau**

### linh hồn cầu nguyện

đau buồn Prayer

Sống lại Xấu Prayer

Sống lại Tốt Prayer

hỏa táng

Judgment Day Cân độ tinh khiết

Thiên thần



## Trách nhiệm giải trình

**1 GOD** giữ trách nhiệm! Cá nhân, cộng đồng, các tổ chức, doanh nghiệp và Chính phủ là để làm không kém. Người giám hộ người giám hộ hỗ trợ trách nhiệm giải trình. Trách nhiệm giải trình là nền tảng của, 'Tư pháp'!

Trách nhiệm giải trình áp dụng đối với hành vi và hành vi. Khi họ gặp khó khăn, các quy tắc và các quy định của cộng đồng bị vi phạm, đạo đức cộng đồng và mong muốn lịch sự không được đáp ứng, trách nhiệm giải trình được áp dụng.

Luật-Đấng ban công lý được dựa trên trách nhiệm giải trình. Một Sation accu- đã được thực hiện. Quốc phòng, truy tố và ciary thông đồng judi- tìm, 'Sự thật'. Sự phân accusa- được tìm thấy là đúng. Một tích lũy + bắt buộc về câu tuổi dựa được áp dụng. Kết quả: Phục hồi chức năng và bồi thường thiệt hại. (Xem 7 tình, Tư pháp)



Trách nhiệm giải trình so với trách nhiệm! Một cặp vợ chồng tham gia vào một hợp đồng hôn nhân. Cả hai đều có trách nhiệm thực hiện các công việc kết hôn! Một cuộc hôn nhân thất bại có cả hai bên chịu trách nhiệm về hành động hoặc không hành động của họ đã mang về sự thất bại.

Một nhiệm vụ có thể bao gồm một đội ngũ những người chịu trách nhiệm thi nó.

Tuy nhiên một người (Trưởng nhóm) sẽ phải chịu trách nhiệm. Một mittee tạp hoặc băng đảng đã bao gồm trách nhiệm và chịu trách nhiệm.

Trách nhiệm giải trình so với sự tha thứ! Sau khi trách nhiệm giải trình được thiết lập, sự tha thứ hủy bỏ những hậu quả của trách nhiệm giải trình. Về tư pháp một tên tội phạm được tha thứ. Một số ác Chống **CHÚA TRỜI** giáo phái. Mỗi tuần một lần tất cả những người ác xấu đã được tha. Phần còn lại trong tuần họ là ác xấu. Tuần tới người ấy được tha (Chu kỳ lặp lại ác) ....

Người giám hộ người giám hộ chống lại sự tha thứ. Tha thứ là tham nhũng, ác!



**1 GOD** trên Judgment ngày nắm giữ tất cả các trách nhiệm linh hồn! **1 GOD** không tha thứ.

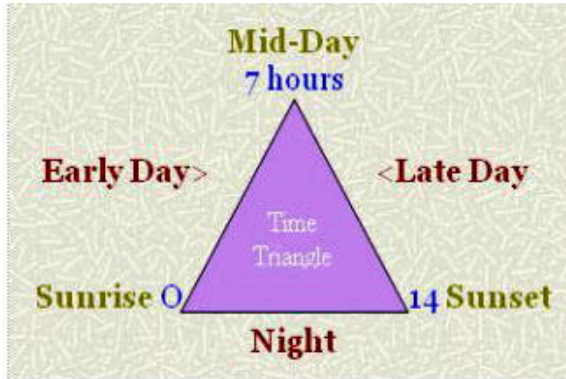
Những sai lầm gây ra hậu quả!

(Xem Scroll 7 Afterlife)



## Thời gian - Triangle

Người giám hộ người giám hộ New-Age quản lý thời gian!



**ngày bắt đầu** : giờ 0 bình Minh

**Ngày đầu** là 0-7 giờ 7 giờ là **Mid-Day**

**cuối ngày** là 7-14 giờ 14 giờ là **Hoàng**

**hôn**

**Đêm** là 14-21 giờ

Bắt buộc Đêm-lệnh giới nghiêm: 14-21 giờ. **thực thi bởi phần đất của bá tước** .

**Người giám hộ người giám hộ KLOCK ( CG Klock) cho ngắn hạn (Giờ)**

quản lý thời gian, thay thế tất cả các đồng hồ khác (So sánh 24h v 21h) :

một ngày có 21 giờ > 1 giờ có 21 phút > 1 phút có 21 giây

> 1 giây có 21 nhấp nháy > 1 chớp có 21 nhấp nháy > 1 flash có 21 nhấp chuột

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

Đồng hồ và đồng hồ sử dụng một màn hình 3 dòng:

**14h-12m-16**

**207 dy - 4 dw**

**Y1 - M8 - W2 - D4**

**Dòng 1:** 14 quần què giờ, 12 phút, 16 giây.

**Dòng 2:** 207 quần què ngày trong năm, 4 quần què ngày trong tuần

**Dòng 3:** Năm 1 - Tháng 8 -Week 2 - Ngày 4 hoặc là:  
Giữa tuần của tuần 2 tại Jupiter-tháng Năm 1

giờ 0 được thiết lập mỗi năm sau khi đêm ngắn nhất tại Sunrise. **Mỗi 73 ngày (5x một năm) 0 giờ là thiết lập lại (tiết kiệm ánh sáng ban ngày)** . **Ánh sáng ban ngày tiết kiệm là cần thiết để thức dậy càng gần mặt trời mọc càng tốt.** Thức dậy lúc bình minh là tự nhiên và lành mạnh.

## bỏ phiếu

Bỏ phiếu một đạo đức, trách nhiệm dân sự. Sự tồn tại của một cộng đồng dựa vào sự hỗ trợ tối đa và sự tham gia của các thành viên. Người ta không bỏ phiếu là trên thực tế support- người ting rằng lập Tyrannies. Chúng cho phép nhóm sánh để Quán tham những. **Bạn phải bỏ phiếu!**  
**Không tuân thủ, CÔ R1**



## LÀM THẾ NÀO để bình chọn

Người giám hộ người giám hộ bỏ phiếu trong mọi cuộc bầu cử mà họ có đủ điều kiện cho.

### **một ứng cử viên có thể được hỗ trợ là ai?**

Một người ấy không có trẻ sau đó 28 trở lên sau đó 70. Có hoặc đã bị cha mẹ.

Là một nhân viên hoặc tình nguyện hoặc nghỉ hưu.

Là tinh thần và sức khỏe. Không có giáo dục Đại học.

Chưa hoàn thành bất kỳ Phục hồi chức năng lồng. Không có người khuyết tật tinh dục (Cùng giới tính, nhằm lẫn giới tính, gạ gẫm trẻ em) . Sử dụng 'Luật-Đảng Ban Manifest' như hướng dẫn của họ. Là một người giám hộ giám sát

Người giám hộ người giám hộ người ủng hộ và Klan trưởng lão có thể đề cử, cố gắng sup-, xác nhận và Shun ứng cử viên trong cuộc bầu cử. Người giám hộ người giám hộ viên (Zenturion, Praytorian, người tuyên bố) không thể hỗ trợ, đề cử hoặc ứng cử viên ủng hộ bên ngoài chính quyền 1 Giáo Hội.

Con người là sinh vật xã hội. Họ muốn thuộc về. Ủy ban bầu cử tự do thực hiện nhu cầu này. Lãnh đạo bởi 1 là Tyranny. Lãnh đạo của ủy ban là công bằng. CG hỗ trợ đại diện bình đẳng của chàng và nàng.



Ứng cử viên (ANH ẤY CÔ ẤY) với số phiếu cao nhất được bầu. Cùng số lượng phiếu bầu các cấp cao hơn anh ta hoặc cô được bầu. Một người được bầu không hoàn thành nhiệm kỳ của họ. Được thay thế bằng những người đi kèm 2<sup>nd</sup>.

## Sự bảo vệ

**Đề tồn tại trong cơ thể con người cần được bảo vệ KHÍ HẬU!**

**Khí hậu-mối đe dọa:** mặt trời (sự bức xạ) , Nhiệt độ (nóng lạnh) , Ướt (Ồn lạnh, hạ thân nhiệt) , Wind (Bông, lạnh, bụi) . Khí hậu bảo vệ bao gồm Head-bảo vệ, bảo hộ, quần áo, bảo hộ, không nơi trú ẩn.

Mối đe dọa cho con người cơ thể trần-da (Khỏa thân) tiếp xúc với các yếu tố.

**E-p1 ( Eye-bảo vệ)** được chia thành 2 phần: Thực dụng: ống kính đơn (Visor) . Thời trang: 2 ống kính (Kính) .

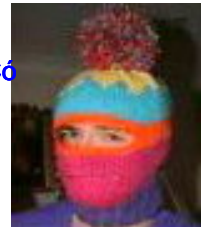
## Eye-bảo vệ luôn được mặc khi ra ngoài!

**V-Helmet** đầu bảo vệ chống va đập. Tóc và Trường cần bảo vệ khí hậu từ lạnh, ẩm ướt, bức xạ cực đoan và ô nhiễm.

Một người đứng đầu cũng cần được bảo vệ từ gõ: a V-Helmet với inbuild GPS tracker, điện thoại, video ghi âm ..

Các V- Mũ bảo hiểm có bên trong đệm da. Nhúng trong đệm là tai nghe. Một **Balaclava ( Cái mũ len)** hoặc là **K-Scarf** có thể được đeo dưới một mũ bảo hiểm. Để giữ cho lớp lót bên trong mũ bảo hiểm sạch từ mồ hôi, gàu và dầu mỡ. phụ kiện bên ngoài: sáng ánh sáng, tia hồng ngoại đèn ánh sáng; một máy quay phim.

**Balaclava ( Cái mũ len)** bao gồm toàn bộ đầu phơi bày chỉ mắt. Được dệt kim ra khỏi lông cừu hoặc một kết hợp của bông và len (Không có sợi tổng hợp) . Có thể là bất kỳ màu hoặc hoa văn có thể có một pom-pom trang trí trên đỉnh. Khi không có mặt và cổ bảo vệ là cần thiết Balaclava có thể cuộn lại và trở thành một 'Beanie'.



**K-Scarf** có thể bao gồm toàn bộ đầu phơi bày chỉ mắt (Sự bảo vệ tối đa) . Nó đóng vai trò như một che đầu và một tấm màn che. Được dệt kim ra khỏi lông cừu hoặc một kết hợp của bông và len (Không có sợi tổng hợp) . Có thể là bất kỳ màu hoặc mẫu.

**Balaclava** hoặc là **K-Scarf** vừa bảo vệ bằng cách che mũi và miệng.

Hít ô nhiễm, các bệnh truyền nhiễm chết người và côn trùng châm chích được tránh. Giảm ảnh hưởng của không khí khô và lạnh. Dị ứng và hen suyễn được giảm. Có lây lan bệnh truyền nhiễm.

## Head-bảo vệ luôn được mặc khi ra ngoài!

**Trang phục bảo hộ** để bảo vệ cơ thể khỏi khí hậu, bệnh tật và ô nhiễm. Các bộ phận cơ thể chính được bảo vệ bởi quần áo bảo hộ là người đứng đầu, da và bàn chân. Bảo vệ-quần áo luôn đeo bên ngoài.

Da cần rất nhiều bảo vệ, từ Bites (Động vật, con người) , Stings (Côn trùng, Needles) , nhiễm trùng (Vi khuẩn, nấm, vi trùng, virus) , Sự bức xạ (Nhiệt, năng lượng mặt trời, hạt nhân) , Phơi bày (Acid, Fire, Frost, sắc cạnh, ướt) .



quần áo được làm từ sợi tự nhiên: động vật da, lụa, plantfiber, bông hoặc len. Artificial-xơ không được sử dụng cho quần áo và bất cứ điều gì cảm động con người-da. Sản xuất nhân tạo sợi cho quần áo kết thúc, chứng khoán hiện được tái chế cho các mục đích khác.

**Đôi chân sự bảo vệ (Vớ, giày)** từ khí hậu và gõ. Da, ngón chân và mắt cá chân có nguy cơ. Outsde luôn đeo bảo vệ chân.

**bit tất** được làm từ bông, len, hoặc một bông, pha trộn len (Không có sợi etic synth-) bất kỳ màu sắc bất kỳ mẫu. Vớ có các hạt bạc tinh khiết (Không hợp kim) dệt trong, cho đặc tính chống vi khuẩn, chống vi khuẩn và chống tĩnh, giảm mùi hôi. Vớ che Feet lên đến 7cm trên mắt cá chân.



**Giày ống** có da bảo vệ trên (Không có sợi tổng hợp) , Da mềm mại bên trong (Không có sợi tổng hợp) , Đế da hoặc cao su (Có thể được tái chế) . Boots là để bảo vệ bàn chân lên đến 7 cm ở trên mắt cá chân. **Ghi chú!** bảo vệ chân mà không bảo vệ (Sandal, Dép đi trong nhà, Thongs) bàn chân và mắt cá chân là vô dụng. bảo vệ chân nên luôn luôn đeo bên ngoài. Đi bộ chân trần bên ngoài là không lành mạnh.

**Tay-** bảo vệ theo hình thức Găng tay được đeo! Găng tay được làm bằng da, bông, len, hoặc một bông, pha trộn len (Không có sợi tổng hợp) bất kỳ màu sắc bất kỳ mẫu.



**Bảo vệ-quần áo luôn mặc mỗi khi ra ngoài.**



**Bảo vệ-Shelter ( nhà, sinh hoạt, làm việc)** một nhu cầu của con người.

**Bảo vệ** khỏi tội phạm (Bảo vệ) , các yếu tố (Thời tiết) , Hỏa hoạn, côn trùng và ô nhiễm . Giá cả phải chăng bảo vệ-Shelter là một **1 GOD** cho đúng! Giám sát-Guardian thích Cùm hou- hát (Cộng đồng sống) . **Vô gia cư, một sự thất bại Shire!**

**Bảo vệ-Shelter cho Survival, an ninh, nghi ..**