

# essentials



## Yndeks

### Basic:

Daily Gebeden, deistige routine, CG Kalender, Daily Fit, Fun- Dei tema, 7  
Scroll oersjoch, Ferantwurding, Time- Triangle, Voting, Beskerming.

### CG Concepts

Gjin geweld konsepten, Justysje konsept. Gjin winst konsepten ( **Cron** ) ,

Ekonomyske begripen, Chain fan Evil. Miljeu ( **Grien** ) begripen, Survival keten.

Tiid Management ( **NA.tm.** )

Foar de Glorie 1 GOD en de Goede fan it minskdom!

Welcome to the wonderful world of worshipping 1GOD



## 1 GOD wachtet fan dy te hearren!

### Deistich Bea

Dear **1 GOD** , Skepper fan de moaiste Universe Help my rein wêze,  
barmhertich en nederich Mei help fan de **7 Scrolls** as paadwizer:



Ik sil beskermje jo skeppingen en straffe Evil.

Stand up foar de unfairly oanfallen, efterstân, swak en earme Feed de honger,  
opfang dakleazen en komfort siik Rop:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Universe bewarder Guardians Tank foar  
hjoed

Jo meast humble trou bewarder-Guardian (**1<sup>st</sup> namme**)

Foar de Glorie **1 GOD** en it goede fan it minskdom

Dit gebed wurdt brûkt it deistich diel fan in deistige rûtime, allinnich of yn in groep yn elts-plak jo,  
konfrontearre mei de opgeande sinne eagen ticht. Foardroegen oan de Gathering.



### Dankewol Bea

Dear **1 GOD** , Skepper fan de moaiste Universe Tige tank foar  
supply my mei Daily drinken en iten Wenjen troch jo lêste berjocht



Ik ynspanne to wêzen fortsjinsten iten eltse dei Mei ik sparre wurde  
agonizing Thrust & numbing Hunger Pains Jo meast humble trou  
bewarder-Guardian (**1<sup>st</sup> namme**)

Foar de Glorie **1 GOD** en it goede fan it minskdom

Brûk dit gebed foar alle feed!



Eltse wike-dagen moat it hawwe in Dinner tema:

Day1: **Vegetables**; Day2: **Plomfee**; Day3: **Sûchdier**;

Mid-wike: **reptile**; Day5: **Seafood**;

Wykein: **nuts** , **Seeds**; **Willedei**: **Ynsekten**.



## Daaglikse gong fan saken

**A** ' Deistige routine 'is essinsjeel om te foldwaan' Obligation 2 (**Beskerm it minsklik lichem**) 'En wurde klear om oankommende útdagings. Gean oerein, hawwe in gleske lightly gekoeld filtere wetter, gean toilet, do 'Daily Fit (**oefenings**) ', oanbidding 'Daily Gebed', wash gesicht en hannen, hawwe moarnsiten, get klaaid. Kontroleerje jo 'Planner'. **No jo klear foar útdagings. 'Hawwe in Good-day, kinne 1 GOD Sûnens'**

**A** ' Deistige routine 'omfiemet netheid en iten jûn wurde net allinne fan' ik ', mar alle oare minsken en skepsels ôfhinklik fan jo. Waskje hannen nei elke wc besite en foar alle nijsoanfier. Waskje gesicht foar alle feed. Poets tosken en waskje hiele lichem foar't gean nei bêd. **Feed 5 kear deis:**

'**Breakfast, Iere deis snack, Lunch, Late deis snack, Dinner**'. Hawwe jo in gleske lightly gekoeld filtere wetter mei eltse feed!

**Noat!** Foardat alle feed Jo oanbidde: **Thank You Gebed** \_ \_

Alle wikedei moat it hawwe in iten tema: eg Dei 1: **griente** ;  
Day2 : **Plomfee** ; Day3 : **Sûchdier** ; mid - wike : **reptile** ; Day5 : **Seafood** ;  
Wike - ein : **Nuts & Seeds** ; **Willedei** : **ynsekten** .

As feeding **mije** unhealthy nourishment: Alcohol, Artificial swietstof, fructose (**Glukoaze, sûker**) , Genetic modified iten (**GM**) , Manufactured-food, ... Vet, sâlt, swiet fast food. Koolzuurhoudende drink containing: Alcohol, Caffeine, Kola, natrium, swietstof!



**A** ' Deistige routine 'omfiemet wêzen goed en straffen Evil. Being goede giet it om it dwaan ' **Random acts of kindness** '. Wês soarte nei I, oan minsken om dy hinne, de mienskip, oare skepsels, de leefomjouwing ... **1 GOD** loves Random acts of Kindness. **Straffe Evil everytime** gebrûk meitsje fan ' **Law- Ferhat Manifest** ' as gids.

1000 's fan de jierren fan' Evil 'komme ta in ein! **Wês goed! Cage Evil!**

**E** ndeavor nei 'Seek, krije en tapasse Kennis', ' **Learn & Teach** ', pass op 'Life-ûnderfinings'. Learning, Teaching foarby op Life experiences binne ûnmisber foar in nuttige **1 GOD** aangenaam libben. **Dy aktiviteiten** helpe yn 'oerienstimming binnen' mei de lokale habitat en fuortbestean fan soarten. Sykjend wint en oanbringen Kennis helpt mei **answering 1 GOD** ' s fragen op Judgement-Day.

Rest is nedich foar it fuortbestean en goede sûnens. De wichtichste rest is ' **Sliep**'.

Sliep einiget in Daily rûtime. 1 oere moatten slagge sûnt nijsoanfier en reiniging. Oanbidding ' **Sliep Prayer** '. Om krijen jout rêstich Revitaliserende sliep de sliepkeamer moat wêze sa tsjuster mooglik. In ôfwêzigens fan ynterne en eksterne lûd is in must. **Night-nachtklok makket dy mooglik. ' Shire '** implement 'Nacht-nachtklok'.

### **Oanwizings**

A 7 oere Night-nachtklok fan 14-21 oere (**22- 6 oeren, 24 oere Pagan- klok**) is ferplichte. Foar goede sûnens, fermindering fan enerzjy consump- frye, fermindering fan fersmoarging & beskerming fan wyld. **Fermindering fan kriminaliteit, tebekkringen fan kosten oan regear, stimulearjen multiplication.**

As going bûten altyd drage geskikt 'Beschermede klean' (**Gjin keunstmjittige fezels**) . **Beskermje (Eagen, hier, hûd, fuotten)** de humanbody út klimaat, sykte en fersmoarging. **Bûten bleat is trashy!**

As it dwaan Daily Fit gebrûk commonsense op hoe fluch te berikken maksimaal werhellet. Exercising 1 dei en net it folgjende is net geunstich. It is dyn liif, keep it passe!



As it brûken fan jo Planner op it wurk of stúdzje net lit 'tiid' kontrôle Jo! Tiid is net te brûkt wurde om haasten minsken. **It minsklik lichem wurdt net ûntwurpen foar hurrying.**

Net lit Ideas fergeffen wurde of ferlern. Alle dagen in soad ideeën wurde tocht ôf en fluch fergeffen of ferlern. De reden dat se wêr net bewarre bleaun, opnommen of skreaun del. **De beste binne ferlern!**

Ûnthâld is ûnbetrouber as it giet om it behâld strûpt nije ideeën. Drage in notebook (**Planner**) of blokfluit mei dy en wannear in idee ûntjout, bewarje it! Wyklikse triem jim ideeën!

**Review jo ideeën. As jo jo ideeën (Eltse 4 wiken is goed)** . Guon sille hawwe gjin wearde. Se binne net de muoite wurdich hingje oan. Negearje. **Guon ideeën ferskine brûkbere no of op in lettere datum. Hâld dizze, file se: 'Actief', of 'Letter'. No, nim de 'Actief' file.**

Pick in idee! No meitsje dit idee groeie. Tink der oer nei. Tie it idee nei besibbe ideeën. Undersyk, besykje te finen wat akin of kompatibel mei dizze idee. Ûndersykje alle ynfalshoeken, mooglikheden. **As jo tinke dat jo idee is klear foar tapast wurde. Dwaan. Get feedback, fyn tune idee.**

## Bewarder Guardian Kalender

### 1. Star-moanne

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. Sinne-moanne

### 3. Mercurius-moanne

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-moanne

### 5. Ierde-moanne

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-moanne

### 7. Mars-moanne

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

### 8. Jupiter-moanne

### 9. Saturn-moanne

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. Uranus-moanne

### 11. Neptunus-moanne

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. Pluto-moanne

### 13. Sinne-moanne

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. Peaske-moanne

1	Peaskefeest
Quattro-jierren	
1	2 quattro - Peaskefeest

## Daily Fit ( oefenings)

Deistige oefenings in goede sûnens moat, binne part fan de deistige gong fan saken. Se binne klear elke moarn. Daily oefenings tanimme: all-round wolwêzen, bloedsirkulaasje, harsenaktiviteit, iten spiisfertarring, mating- driuw, spieren toning, selsbyld, stimulearring fan ymmúnsysteem. De 7 oefeningen binne: Boarst, Windmolen, Door frame, Dumbbell, knibbeljend, Hook, swivel . Alle 7 oefeningen binne foar HE, SHE in wurde werhelle.

Begjinne mei 1 Werhelje, ferheegje nei in maksimum fan 21. Brûk commonsense op hoe fluch te berikken maksimaal werhellet. Persisting mei deistige werhellet is foardielich. Exercising 21 repeats 1 dei en net it útoefenjen fan de folgjende is net geunstich. Nei it dienmeitsjen fan de oefeningen stean binne rjocht en azem yn djip dan útazemje nei it maksimum dogge dit 3 kear. Trochgean mei jo Daily rûtime. **Note!** Net te oefenjen is in teken fan totale ferachting foar it liif, lege selsbyld, gemaksucht, ...

**Boarst Oefening 1:** Stand lang, earms bent horizontale oan 'e flier (T- foarm) thumbs oanreitsjen fan boarst. Ferpleats earms wer sa fier mooglik (Net snap) . Dan ferpleatse wapens ta de oarspronklike bent posysje. Herhelje (21 max) !

**Wynmûne Oefening 2:** Stand lang, earms bealch sideways hori- zontal oan 'e flier (T-foarm) . Focus dyn fyzje op ien punt rjocht foarút. Begjin turning klok mei (lofts nei rjochts) . Yn te setten op de fyzje punt oant de draaiende lichem twingt jo om te ferliezen het. Hâld turning refocusing sa gau as mooglik. Hâld to bikearen ta de punt fan duizeligheid of 21 wendingen Foar hokker komt 1st. Azem djip rinnen in pear stappen steadying josels. **Noat!** Beginner of weromhelje út sykte begjinne mei 1 beurt tanimmend nei 21 draait maks.

**Warskôging, altyd stopje by it starten om fiele dizzy.**

**Doarkezyn Oefening 3:** Stand erect in iepen doar frame mei fuotten hip breedte apart earmtakken bocht omheech at rjochter hoeke (90 °, trident foarm) . Druk earmtakken tsjin kanten fan de doar frame oant jo fiele spanning tusken skouder messen, hâld (Telle 10) , Loslitte spanning. Nei it loslitten fan spanning inhale troch de noas gelijktmatig te foljen de longen ta max, hâld (Telle 3) , Dan stadich útazemje fia mûle nei maks.

**Dumbbell Oefening 4:** 1 dumbbell wurdt brûkt HE (4kg) , SHE (2kg) . Brûk gjin 2 Dumbbells. Stand erect mei fuotten hip breedte apart earmtakken ta jimme siden palmen konfrontearre foaren. Pick up dumbbell mei linker hân

bending dyn earmtakke oant de ûnderearm is rjocht hoeke (90 °)

Stadichoan squeeze bicep, opheffen dumbbell omheech rjochting skouder hold (Telle 3) , Dan stadich legere dumbbell nei begjinstân, herhelje ( 1-7) . Feroarje nei rjochts earm, herhelje ( 1-7) .



**knibbeljend Oefening 5:** Kneel op in prayermat lichem binne rjocht, hannen stevich pleatst tsjin bil. Oprin holle nei foaren oant chin oanrekke boarst. No stadich tip holle wer sa fier as it sil gean, tagelyk lean wer sa fier mooglik hâlden fan jo hannen fêst op 'e billen.

Herhelje (21 max) !

**Heak Oefening 6:** On a prayermat (Protect from kjeld) lizze plat op dyn rêch, útwreide earms Palms del tsjin lea. No stadich freonen bliuwe holle foarút útwreide earms Palms del tsjin lea. No stadich freonen bliuwe holle nei foaren oant chin rekke boarst tagelyk lift dyn skonken, knibbels rjocht, vertical (90 °) hâlde (Telle 3) , Dan stadich werom (Kop, skonken) to begjin. Herhelje (21 max) !

**swivel E xercise 7:** On a prayermat (Protect from kjeld) lizze plat op dyn rêch, útwreide earms palmen del. No bent knibbels hakken touch- ing bil. Keeping Palms fêst op mat swivel knibbels nei rjochts oant se oanreitsje mat. Dan swivel knibbels nei lofts rekke de matte. Repeat rjochts en lofts swivel tellen elk lofts swivel. Do 21! Nei it ynfoljen fan deistige fit. Have a glês (0.2l) of licht gekoeld filtere wetter.

## Night-time oefeningen

It is normaal te hawwen 2 Sleeps mei in ûnderbrekking tusken. Mochten jo opstean (To gean nei it húske ...) , Werom sit op it bêd fan râne, drinke wat wetter en dwaan 1 fan de folgjende oefeningen (Alle oefeningen wurde dien wylst sitten op it bêd fan râne knibbels skouder breed út elkoar) . Eltse kear datst krije omheech dogge in oare oefening.

**1st Exercise:** Set it palmen \* fan jo hannen tsjin 'e bûtenkant fan jo knibbels. Parse hannen binnen, knibbels nei bûten, hold 7 sekonden (Jo fiele spanning yn earms, skonken, skouder) . Relax, nim in suchtsje, gjin werhellet, Sip wetter, lizzen, sliep goed. \* Fariaasje gebrûk fûsten.

**2nd Exercise:** Make fûsten \* place se tsjin 'e binnenkant fan dyn knibbels. Press fûsten nei bûten, knibbels nei binnen ta, hâld 7 sekonden (Do fieltst

spanning yn earms, skonken, mage) . Relax, nim in suchtsje, gjin werhellet, Sip wetter, lizzen, sliep goed. \* Fariaasje gebrûk flat palmen.

**3rd Exercise:** Bend earms (90%) op boarst nivo turn linker hân omheech bûgen fingers, gean jo rjochtsôf hân nei ûnderen bend fingers.  
Interlock fingers strakke. No lûke hannen yn tsjinoerstelde rjochting, hold 7 sekonden (Jo fiele spanning yn fingers, earms, boarst) . Relax, nim in suchtsje, gjin werhellet, Sip wetter, lizzen, sliep goed.

**4e Exercise:** Bend earms (90%) op boarst nivo turn lofterhân Up- wards, gean jo rjochtsôf hân yn 'fûst. Place fûst yn hân parse del tagelyk parse iepen hân omheech, hâld 7 sekonden. Reverse sequen  
-ce, hold 7 sekonden (Jo fiele spanning yn hannen, earms, hals, boarst) .  
Relax, nim in suchtsje & slok wetter lizzen, sliep goed. Gjin repeats.

Minsken mei in Doetiid werom foegjen dizze oefening oan elke oefening: Place hannen op knibbels. Tilt holle werom bocht werom dan rock foaren sûnder ferliezen kontakt mei knibbels (Jo fiele spanning yn earms, werom, mage) .  
Relax, nim in suchtsje, 7 werhellet, Sip wetter, lizzen, sliep goed.

**Noat!** Minsken dy't sitte in protte yn deis-tiid. Binne te dwaan 1 fan de Ondergoed tiid oefeningen yn rotaasje alle 2 oeren. Einige mei in glês (0.2l) of licht gekoeld filtere wetter.

**Net dwaan oefeningen:** makket jim unfit, loai, net sûn, blubbery, in lêst ta dysels dyn famylje freonen en mienskip, in minne foarbyld oan bern, depressyf, wurde mear siik, ûnhandich mating, die Jûnger.

Part fan it deistich fit is fieding! Hoe sûn binne wy, hoe lang wy libje. Hat in soad om te dwaan mei ús eating gewoante.

Feed 5 kear deis:

'Moarnsiten, include Water, Herbs, Spices, Honey, Coffee, ..

Early Dei-snack, include Water, Fruit, Herbs, Tea, ..

Middeisiten, include Water, salade, aai, Coffee, ..

Lette Dei-snack, include Water, Nuts, Bessen, Spices, Cocoa, ..

Iten'. include Water, Dinner tema, Tea of kofje .. Vegetables.

7 Foods trochhinne bleddere moatte wurde iten deistich: Skimmel (Paddestoel) , Grains (Rogge, garst, lentil, mais, hjouwer, gierst, quinoa, rys, sorghum, tarwe) , Hot Chillies, Onions (Brún, grien, read, maitiid, chives, knyflok, De Like) , Peterselie, Sweet-Capsicum, Vegetables (Asperzjes, beane, broccoli, blomkoal, woartels, earte, Sprouts ..)



## Fun-Day tema

**C> Celebration-day F> Willedei M> Betinkingsdei S> Shame-day**

Moanne	Dei	Dei
Stjer	Nije-Year Dei 1.1.1	Shire Day 1.3.7
Sinne	BlossomDay 2.1.7	Slachtoffers 'fan Crime Day 2.4.7
<b>Mercury</b>	Fermannichfâldigjen Day 3.1.7	Slachtoffers 'of War Day 3.4.7
<b>venus</b>	Bern Day 4.1.7	Pollution Day 4.2.7
<b>lerde</b>	Dag van Arbeiders 5.1.7	Mothers Day 5.3.7
Moanne	Underwiis Day 6.1.7	Defoliant Day 6.2.7
<b>Mars</b>	Grandparents Day 7.1.7	fieding Day 7.3.7
<b>jupiter</b>	Universe Day 8.1.7	Holocaust Day 8.2.7
Saturnus	Habitat Day 9.1.7	Cron Day 9.3.7
<b>Uranus</b>	Fathers Day 10.1.7	Blubber Day 10.2.7
<b>Neptunus</b>	Survival Day 11.1.7	Pet Day 11.3.7
<b>Pluto</b>	Good-health Day 12.1.7	Ferslaving Day 12.2.7
<b>Solar</b>	Foetus Day 13.1.7	Beamfeestdei 13.3.7
<b>Peaskefeest</b>	Peaskefeest Day 14.1.7	Quattro Day 14.0.2

Fun-Day tema miette foar in mienskip nedich te fieren wêze mar wat beskamsum west ûnthâlde. **meidwaan at Celebrations** , Tinkteken , **Skamte** , Dei syn hiele jier is in wichtich, essinsjeel ûnderdiel fan 'e mienskip libbet. **Socializing mei oare persoanen is wichtich foar persoanlik emosjonele stabiliteit.**

we folgje **1 GOD !** Wurkje 6 dagen & meitsje deis 7 a Fun-Day.

Socialize, wês fleurich, sjonge, dûnsjen, ite, drinke (**sûnder alkohol**) , Laitsje mar ek bidde en meditearje sykjende ynderlike harmony, lok. **Besykje in Gathering.** Stypje Fun-Day tema.



**1 GOD wachtet fan dy te hearren!**

**Willedei Bea**

Dear **1 GOD** , Skepper fan de moaiste Universe Jo meast humble trou bewarder-Guardian (**1<sup>st</sup> namme**)

Tank 'Jo foar dizze wiken útdagings ik besocht te libjen de Daily-Gebed

Hjoed ik fieren & oanbidde mei famylje en freonen ik freegje om begelieding oer de kommende wike foar de Glorie **1 GOD** en it goede fan it minskdom



Op tema deis is in relevante gebed wurdt brûkt + de Fun-Day gebed!

## 7 Scrolls oersjoch

### Scroll 1: **Leauwe** affirmation Prayer

Dêr is **1 GOD** dy't sawol hy en hja!

**1 GOD** created 2 Universe en selektearre humankind te wêzen bewarder fan de fysike Universe!

Minsklik libben is hillige út konsepsje en der is in ferplichting om te fermearderje!

Humankind is te sykjen & krije kennis dan jilde it!

De Wet-Ferhat manifest ferfangt alle foarige berjochten **1GOD** ferstjoerd!

Nûmers binne wichtich en nûmer 7 is godlik!

Der is in hjerneimels en der binne Angels!

### Scroll 2: **ferplichtingen** ferplichting Gebed

Oanbidding **1 GOD**, wurde alle oare ôfgoaden

Beskermje, minsklik lichem fan konsepsje

Libben lang, siikje, winst en passen kennis

Mate te fermannichfâldigje en begjinne in eigen famylje

Honor, respektearje dyn âlden en pake en beppe

Garde de Miljeu en al syn libben formulieren

Brûk de ' **Law Ferhat manifest** ', ferspriede har berjocht Protect

bisten út wredens en útstjerren

Stand up foar de unfairly oanfallen, efterstân, swak en de earne

Feed de honger, opfang dakleazen en komfort siik

Protest ûnrjocht, amorality, en miljeu fandalisme

Doch beleanne wurk, gjin loafing

Mije en opromjen fersmoarging

Be Good straffe Evil

Cremate, tichtby tsjerkhôven

Wês krekt en jou fertsjinne respekt Stim yn alle Elections!

### Scroll 3: **privileezjes** Request Gebed

Ademend, skjinne lucht

Hawwe gewelddiedich frije mienskip

Genießbar, filtere wetter

Have a húsdier

Eatable, sûn iten

Free ûnderwiis

Beskermjende, betelbere klean

Free behanneling doe't siik

Hygiënische, betelbere ûnderkommen

Untfang respekt

Oanbidding en Believe in **1 GOD** Untfang gerjochtichheid Free Speech mei

morele restrains Beleanne wurk Mate, begjinne famylje

Ha frij keazen oerheid

Einigje mei weardichheid

### Scroll 4: **flaters**

### flaters Prayer

Ferslaving

cannibalism Envy

meineed

plunder

selfish

Fandalisme

### Scroll 5: **deugden** deugden Prayer

oanbea allinne **1 GOD** en altyd straffe kwea

1<sup>st</sup> Learn, dan Teach en Kennis kontinuïteit

Beskerm de Miljeu en harmonisearjen mei Habitat

Loving, zuverlâssigen en trou Clean en Tidy De Volharding

Moed, Compassion, Just, Sharing

### Scroll 6: **Khronicle** Heritage Gebed

Kreaasje

near Past - 700 to - 70 jier

Ancient Times oan - 2.100 yrs

Aktuele Times - 70 to 0 jier

fier ferline - 2.100 to - 1.400 yrs New Age út 0 jier ôf is:

medium Past - 1.400 to - 700 yrs

**prophesy**

### Scroll 7: **hjrneimels**

### Soul Gebed

grief Prayer

Belibje Bad Prayer

Belibje Good Prayer

Kremaasje

Judgement Day Purity Skalen

Ingel



## ferantwurding

**1 GOD** hâldt ferantwurding! Partikulieren, mienskip, organisaasjes, bedriuwen en regear is om te dwaan net minder. Bewarder Guardian stypje ferantwurding. Ferantwurding is de stifting fan, 'Justysje'!

Ferantwurding jildt foar acts en gedrach. As der wat mis giet, mienskip regels en foarskriften wurde beswike, mienskip seden en civility ferwachtingen binne net helle, ferantwurdlikheid wurdt tapast.

Law-Ferhat justysje is basearre op ferantwurding. In accusa- sation is makke. Definsje, ferfolging en judi- ciary collude te finen, 'wierheid'. De accusa- frye is fûn te wêzen wier. In ferplichte + accumulations op leeftyd basearre sin wurdt tapast. Resultaat: Rheumatologie en skeaffergoeding. (Sjoch 7 Provinsjes, Justysje)



Ferantwurding versus ferantwurdlikheid! In pear oangean fan in houlik kontrakt. Beide binne ferantwurdlik te meitsjen it houlik wurk! In mislearre houlik hat beide partijen ferantwurdlik foar harren hanneljen of net-dat brocht oer it mislearjen.

In taak mei belûke in ploech dy't binne ferantwurdlik foar de útfiering en.

**Mar ien persoan (oanfierder) wurdt oansprutsen. In com mittee of gang binne inclusive ferantwurdlik en ferantwurding.**

Ferantwurding versus ferjouwing! Neidat ferantwurding wurdt oprjochte, ferjouwing annulearings de gefolgen fan ferantwurding. Yn rjochterlike termen in misdiediger is graasje. Guon kweade Anti- **GOD** kultussen. Ien kear in wike al it minne kwea minsken wurde ferjûn. De rest fan de wike binne se minne kwea. Nije wike binne se ferjûn (Syklus of Repeat kwea) ....

Bewarder Guardian fersette ferjaan. Ferjouwenis is skansearre, Evil!



**1 GOD** op Judgement day hâldt alle siel ferantwurding! **1 GOD** net ferjouwe.

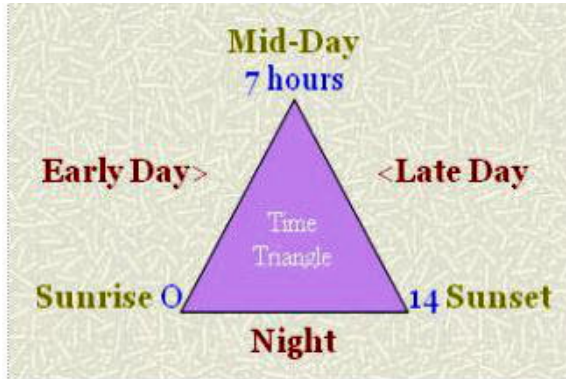
Wrongs hawwe gefolgen!

(Sjoch Scroll 7 hjirneimels)



## Time - Triangle

Bewarder Guardian New-Age time-management!



**Dei start** : 0 oeren sunrise

**Early Day** is fan 0 - 7 oeren 7 oeren is **Mid-Day**

**late Day** is fan 7 - 14 oeren 14 oeren is **Sinneûndergong**

**Nacht** is fan 14 - 21 oere

Ferplichte Night-nachtklok: fan 14-21 oere. ôftwongen troch **Shire** .

**Bewarder Guardian Klock ( CG Klock)** foar koarte-termyn (oere)

time-management, fersangt alle oare klokken (**Compare 24h v 21h**) :

in dei hat 21 oeren> 1 oere hat 21 minuten> 1 minuut hat 21 sekonden

> 1 sekonde hat 21 Blinks> 1 blink hat 21 flashes> 1 flash hat 21 clicks

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

Klok en horloazje brûke in 3 line display:

**14h-12m-16s**

**207 dy - 4 dw**

**Y1 - M8 - W2 - D4**

**Rigel 1:** de 14<sup>TH</sup> oere, 12 minuten, 16 sekonden.

**Rigel 2:** 207<sup>TH</sup> dei fan 't jier, 4<sup>TH</sup> dei fan 'e wike

**Line 3:** Jier 1 - Moanne 8 -Week 2 - Day 4 of:  
 Mid-week fan Week 2 yn Jupiter-moanne of Year 1

0 oeren wurdt ynsteld alle jierren nei de koartste nacht by Sunrise. Elke 73 dagen (5x in jier) 0 oere is opnij ynsteld (**deiljocht besparing**) . **Daylight-besparing** is nedich om oerein sa ticht mooglik by sunrise mooglik. Hieltyd omheech at sunrise is natuerlike en sûn.

## It stimmen

Stimme in morele, boargerlik plicht. Fuortbestean fan in mienskip fertrout op maksimale stipe en partisipaasje fan syn leden. Minsken net stimming binne yn feite suppor- ting minsken dy't fêststelle Tyrannies. Se tastean lobby groepen nei korruppte Governance. Jo **Must Vote! Non neikommen, MS R1**



## HOW te stimmen

Bewarder Guardian stimming yn alle ferkiezings dat se yn oanmerking komme foar.

### Wa is in kandidaat dy't kinne wurde stipe?

A Hy of sy net jonger dan 28 of âlder dan 70. Is of hat west in âlder.

Is in meiwurker of frijwilliger of mei pensjoen. Is geastlik en lichaamlik fit. Hat gjin Universiteit ûnderwiis.

Hat net ôfmakke gjin caged Rheumatologie. Hat gjin seksuele beheining (Selde geslacht, betiisd geslacht, bern molesting) . Uses de 'Wet-Ferhat manifest' as harren gids. Is a bewarder Guardian

Bewarder Guardian Supporters en Klan Elders meie foardrage, sup- haven, ûnderskriuwe en skou kandidaten yn ferkiezings. Bewarder Guardian Members (Zenturion, Praytorian, Proclaimer) kin net stypje, nominearje of endorse kandidaten bûten de 1 Tsjerke bestjoer.

Minsken binne sosjale skepsels. Se graach hearre. Frij keazen kommisjes ferfoljen dit ferlet. Liederskip by 1 is Tyranny. Liederskip by kommisje is earlik. CG stypje lykweardige represintaasje fan HE en SHE.



de kandidaat (HE, SHE) mei de measte stimmen wurdt keazen. Itselde bedrach fan stimmen de mear senior hy of sy wurdt keazen. In keazen persoan net dien meitsjen fan harren termyn. Binne ferfongen mei de persoan dy't kamen 2<sup>nd</sup>.

## Beskerming

### Om oerlibje it minsklik lichem moat Cimate beskerming!

**Klimaat-Threats:** Sinne (strieling) , Temperatuer (hyt kâld) , Wet (Chill, ûnderkuolling) , Wind (Burn, chill, stof) . Klimaat-beskerming bestiet út Head-beskerming, Protective-klean, Protective-ûnderkommen.  
Bedriging foar minsklik-lichem bare-skin (Bleat) bleatsteld oan eleminten.

**E-P1 ( Eachbeskerming)** is ferdield yn 2 seksjes: Praktysk: single lens (Fizier) . Moade: 2 linzen (Bril) .

### Eye-beskerming wurdt altyd droegen as bûten!

**V-Helmet** head-beskerming tsjin knocks. Hair and Head nedich Klima Protection út kjeld, wiet, ekstreme strieling en fersmoarging.  
In holle ek moat beskerming fan knocks: a V-Helmet mei inbuild GPS-tracker, telefoan, fideo-recorder ..

De V- Helm hat fan binnen learen padding. Ynbêde yn de padding binne earpieces. **IN balaclava ( beanie)** of **K-Sjaal** kin droegen wurde ûnder in helm. Om hâlden ynderlike rântsjen fan 'e helm skjin út transpiratie, roos en vet. Bûten accessoire: helder-light, infra-read ljocht lamp; a camcorder.

**balaclava ( beanie)** cover de hiele kop ûntbleatsjen allinnich de eagen. Is knitted út wollen of in miks fan katoen en wol (Gjin syntetyske fiber) . Kin wêze eltse kleur of patroan hawwe in dekorative pom-pom boppe. As gjin gesicht en hals beskerming is nedich Balaclava kin oprôle en wurden in 'Beanie'.



**K-Sjaal** meie bidekke de hiele kop ûntbleatsjen allinnich de eagen (**Maksimum beskerming**) . It wurket as in holle omslach en in wale. Is knitted út wollen of in miks fan katoen en wol (Gjin syntetyske fiber) . Kin wêze eltse kleur of patroan.

**balaclava** of **K-Sjaal** beide beskermje troch dekken de noas en mûle. Inhaling fersmoarging, deadlike besmetlike sykten en stinging ynsekten wurde mijd wurde. Ferleget de wurking fan droege en kâlde lucht. Allergies en Asthma wurde werombrocht. Befettet fersprieden besmetlike sykte.

### Head-beskerming wurdt altyd droegen as bûten!



**Beskermjende klean** te beskermjen it lichem fan klimaat, sykte en fersmoarging. De wichtichste lichemsdielen beskerme troch Beschermende klean binne holle, hûd en fuotten. **Beskermjende-klean** is altyd droegen bûten.

Fel moat in soad beskerming, út Bites (Bisten, minsklik) , angels (Insects, Needles) , infecties (Bacteria, Fungi, Germs, Virus) , Radiation (Heat, Solar, Nuclear) , Exposure (Zuur, Fire, Frost, skerpe-rânen, wiet) .



**Klaaiïng** is makke fan natuerlike fezels: dier-hûden, side, plantfiber, katoen of wol. **Artificial-fezels** wurde net brûkt foar klean en wat oandwaanliks minsklik-hûd. **Produksje fan keunstmjittige-fezels** foar klean úteinen, besteande foarried wurdt opnij brûkt foar oare doelen.

**feet beskerming (Sokken, learzens)** út klimaat en knocks. **Skin, Toes en fuotten binne yn gefaar.** **Outside altyd wear foot beskerming.**

**Sokken** wurde makke út Katoen, Wool, of in katoen, wollen mix (**Gjin synth-etic fezels**) eltse kleur gjin patroan. **Sokken hawwe suver sulveren dieltsjes (Gjin legearing)** wove yn, jaan anty-bakteriële, anty-microbial en anty-statyske eigenskippen, it ferminderjen fan stankoerlêst. **Sokken cover Feet oant 7cm boppe fuotten.**



**Boots** hawwe boppeste beskermjende leather (**Gjin synthetics**) , Inerlike sêft leder (**Gjin synthetics**) , Soles leather of rubbertegels (**Kinne nij brûkt**) . **Boots binne te beskermjen fuotten omheech oant 7 sm boppe fuotten. Noat! Foot beskerming dy't net beskermjen (Sandal, Slippers, Fete) fuotten en fuotten binne nutteloos. Foot beskerming moatte altyd wurde droegen bûten. Walking barefoot bûten is net sûn.**

**Hân- beskerming yn 'e foarm fan Handschoenen** wurdt droegen! **Wanten binne makke fan Leather, Cotton, Wol, of in katoen, wollen mix (Gjin syntetyske fezels)** eltse kleur gjin patroan.



**Beskermjende-klean wurdt altyd droegen as bûten.**



**Beskermjende-Shelter ( thús, libjende, wurk) in minsklike ferlet.**  
**Beskerming fan kriminaliteit (Feiligens) , eleminten (Wetter) , Fjoer, ynsekten en fersmoarging . Betelbere Protective-opfang is a 1 GOD jûn rjochts!**  
**Bewarder-Guardian leaver Cluster hou- sjonge (Community-libbene) . Dak- en thúsleazen, in Shire falen!**

**Beskermjende-Shelter foar Survival, Feiligens, Comfort ..**