



Aikakolmio

Custodian Guardian lyhytaikainen New Age

ajanhallinta: **CG Aikakolmio**

(CG Kello, CG Päivittäinen rutiini, Shire

yöllinen ulkonaliikkumiskielto, uni) !



1 Jumala loi ajan mittaamaan alkua ja loppua!

Aikakolmio



Päivän alku: 0 tuntia **auringonnousua**

Varhainen päivä on 0-7 tuntia

7 tuntia on **keskipäivä**

Myöhäinen päivä on 7-14 tuntia

14 tuntia on **auringonlasku**

Yö on klo 14-21

CG kello

Custodian Guardian Clock (CG Clock) lyhytaikaiseen (tunti) ajanhallintaan, korvaa

kaikki muut kellot. Vuorokaudessa on 21 tuntia > 1 tunnissa

21 minuuttia > 1 minuutissa on 21 sekuntia > 1 sekunnissa 21 välähdystä > 1 silmänräpäys

on 21 välähdystä > 1 salama on 21 napsautusta ! 1 päivässä on 21 tuntia; 441 minuuttia;

9 261 sekuntia; 194 481 silmää; 4 084 101 salama; 85 7666 121 napsautusta!

Kello ja kello käyttävät 3 rivin näyttöä:

14 h 12 m 16 s **Linja 1:** 14th tunti, 12 minuuttia, 16 sekuntia.

207 dy 4 dw **rivi 2:** 207th vuoden päivä, 4th viikonpäivä

Y 1 K 8 L 2 P 4 Rivi 3: vuosi 1 - kuukausi 8 - viikko 2 - päivä 4 tai

Viikon 2 puolivälissä vuoden 1 Jupiter-kuukausi

Nimeämisviikko: **Päivä**

Päivä 1 Päivä 2

Päivä 3 Keskiviikko Päivä 5 Viikonlopun hauska päivä

1st Päivä 2nd Päivä 3rd Päivä 4th Päivä 5th Päivä 6th Päivä 7th Päivä

Sunnuntai* Maanantai* Tiistai* Keskiviikko * Torstai perjantai* lauantai*

*pakanallinen kalenteri

Sekuntikello näyttäisi myös vilkkumis-, välähdys- ja napsautusajan ... CG:n

Kello näytetään kellon, kellon ja sekuntikellon avulla. Kysy kellosepiltäsi

saadaksesi sinulle 1 (21 h kello, kello, sekuntikello,...).

O tuntia asetetaan joka vuosi lyhimmän auringonnousun yön jälkeen.

73 päivän välein (5 x vuodessa) 0 tuntia nollataan (kesäaika).

Kesäaikaa tarvitaan, jotta nousee mahdollisimman lähelle auringonnousua.

Auringonnousun aikaan nouseminen on luonnollista ja terveellistä.



CG Päivittäinen rutiini

"Päivittäinen rutiini" on välttämätön "velvoitteen 2 (suoja ihmiskehä)" täyttämiseksi ja valmiiksi kohtaamaan tulevat haasteet. Nouse ylös, ota lasillinen kevyesti jäädytettyä suodatettua vettä, mene wc:hen, tee 'Daily Fitiä (harjoituksia)', palvo 'Daily Prayer', pese kasvot ja kädet, syö aamiaista, pukeudu. Tarkista "Suunnittelijasi". Nyt olet valmis haasteisiin. Hyvää päivää, 1 Jumala siunatkoon sinua'. Käytä aina sopivia suojavaatteita ulkoillessa.

"Päivittäiseen rutiiniin" kuuluu siisteys ja ruokinta, ei vain "minä", vaan kaikki muut ihmiset ja olennot, jotka riippuvat sinusta. Pese kädet jokaisen wc-käynnin jälkeen ja ennen jokaista ruokintaa. Pese kasvot ennen jokaista ruokintaa. Harjaa hampaat ja pese koko vartalo ennen nukkumaanmenoa.



"Päivittäiseen rutiiniin" kuuluu olla hyvä ja rankaista pahasta. Hyväksi oleminen edellyttää "satunnaisten ystävällisten tekojen" tekemistä. Ole ystävällinen minulle, ympärilläsi oleville ihmisille, yhteisölle, muille olennoille, elinympäristölle... 1 Jumala rakastaa satunnaisia ystävällisiä tekoja. Punish Evil aina, kun käytät "Lainantajan manifestia" oppaana.

1000 vuotta kestänyt "paha" lähenee loppuaan!

Ole hyvä! Cage Evil!

Pyri "etsimään, hankkimaan ja soveltamaan tietoa", "oppimaan ja opettamaan", välittämään "elämän kokemuksia". Oppiminen, opettaminen välittäminen Elämäkokemukset ovat välttämättömiä



hyödylliselle 1 Jumalalle miellyttävälle elämälle. Nämä toimet auttavat harmonisoimaan paikallisen elinympäristön ja lajien selviytymisen. Tiedon hankkiminen ja soveltaminen auttaa vastaamaan yhteen Jumalan kysymykseen tuomiopäivänä.

Päivittäinen kunto (harjoitukset)

Päivittäiset harjoitukset, joiden terveydelle on tärkeää, ovat osa päivittäistä rutiinia. Ne valmistuvat joka aamu. Päivittäiset harjoitukset lisäävät: yleistä hyvinvointia, verenkiertoa, aivojen toimintaa, ruoansulatusta, paritteluhallua, lihaskuntoa, itsetuntoa, immuunijärjestelmän stimulaatiota. 7 harjoitusta ovat: Rinta, Tuulimylly, Oven runko, Käsipaino, Polvistus, Koukku, Kääntö. Kaikki 7 harjoitusta ovat Hän, Hän ja toistetaan.

Aloita 1 toistolla, lisää korkeintaan 21. Käytä maalaisjärkeä, kuinka nopeasti saavutat maksimitoistot. Päivittäisten toistojen jatkaminen on hyödyllistä. Harjoittelu 21 toistoa yhden päivän aikana ja seuraavan harjoittelematta jättäminen ei ole hyödyllistä. Kun olet lopettanut harjoitukset, seiso pystyssä, hengitä syvään ja hengitä sitten maksimissaan, tee tämä 3 kertaa. Jatka päivittäistä rutiiniasi.

Huomautus ! Harjoittamatta jättäminen on merkki täydellisestä piittaamattomuudesta vartaloa kohtaan, huonosta itsetunnosta, laiskuudesta...

Rintaharjoitus 1: Seiso pitkät kädet taivutettuina vaakasuoraan lattiaan peukalot koskettaen rintaa. Siirrä käsiä taaksepäin niin pitkälle kuin mahdollista (älä napsauta). Siirrä sitten käsivarret alkuperäiseen taivutettuun asentoon. Toista (enintään 21) !

Tuulimyllyharjoitus 2: Seiso pystyssä, kädet ojennettuina sivuttain vaakasuoraan lattiaan nähden (t-muoto). Keskitä visiosi yhteen pisteeseen suoraan eteenpäin.

Aloita kiertäminen myötäpäivään (vasemmalta oikealle). Keskity näköpisteeseen, kunnes kääntyvä runko pakottaa sinut menemään sen. Jatka uudelleen keskittymistä mahdollisimman pian. Jatka kääntymistä huimaukseen asti tai 21 kierrosta kumpi tahansa st tulee 1 . Hengitä syvään kävelemällä muutaman askeleen vakauttaen itseäsi. **Huomautus!** Aloittelija tai sairaudesta toipuva aloita 1 kierroksella kasvaen 21 kierrokseen max. **Varoitus,** lopeta aina, kun alat tuntea huimausta.

Oven karmi Harjoitus 3: Seiso pystyssä avoimessa ovenkarmissa jalat lantion leveydellä, kyynärpäät taivutuvat ylöspäin suorassa kulmassa (90°, kolmijalan muotoinen). Paina kyynärpäät ovenkarmin sivuja vasten, kunnes tunnet jännityksen lapaluiden välillä, pidä kiinni (laske 10), vapauta jännitys. Jännityksen purkamisen jälkeen hengitä sisään nenän kautta täyttäen tasaisesti keuhkot maksimiin, pidä kiinni (laske 3) ja hengitä sitten hitaasti ulos suun kautta max. Ei toistoja!

Käsipaino Harjoitus 4: Käytetään 1 käsipainoa He (4 kg), hän (2 kg). Älä käytä 2 käsipainoa. Seiso pystyssä jalat lantion leveydellä erillään kyynärpäät sivuillasi kämmenet eteenpäin.



Nosta käsipaino vasemmalla kädellä taivuttamalla kyynärpäätäsi, kunnes kyynärvarsi on oikeassa kulmassa (90°). Purista hauislihaksia hitaasti nostaen käsipainoa olkapäätä kohti (laske 3), laske sitten käsipaino hitaasti aloitusasentoon, toista (1-7). Vaihda oikeaan käsivarteeseen, toista (1-7).

Polvistusharjoitus 5: Polvistu rukousmatolle vartalo pystyssä, kädet tukevasti pakaroita vasten. Kallista päätä eteenpäin, kunnes leuka koskettaa rintakehää. Kallista nyt hitaasti päätä taaksepäin niin pitkälle kuin se menee, nojaa samalla niin pitkälle kuin mahdollista pitäen kädet lujasti pakaroiden päällä. Toista (enintään 21) !

Koukkuharjoitus 6: Makaa rukousmatolla (suojaa kylmältä) selällesi, ojennetut kädet kämmenet alas vartaloa vasten. Kallista nyt päätä hitaasti

eteenpäin ojennetut kädet kämmenet alas vartaloa vasten. Kallista nyt hitaasti päätä eteenpäin, kunnes leuka koskettaa rintakehää, nosta samalla jalkojasi, polvet suoriksi, pidä pystysuora (90°) (laske 3), palaa sitten hitaasti (pää, jalat) alkuun. Toista (enintään 21) !

Kääntöharjoitus 7: Makaa rukousmatolla (suojaa kylmältä) selällesi, ojennetut kädet kämmenet alaspäin. Nyt taivutetut polvet kantapäät koskettavat pakaraa. Pidä kämmenet lujina matolla käännä polvia oikealle, kunnes ne koskettavat mattoa. Käännä sitten polvet vasemmalle koskettamalla mattoa. Toista kääntö oikealle ja vasemmalle laskemalla jokainen vasen kääntö. Tee 21!

1 Jumala odottaa kuulevansa sinusta!

Päivittäinen rukous

Rakas **1 Jumala**, kauneimman universumin Luoja Auta minua olemaan puhdas, myötätuntoinen ja nöyrä. Käytän 7 käärröä oppaana: suojelen luomuksiasi ja rankaisen pahaa.

Puolusta epäoikeudenmukaisesti hyökättyjä, heikommissa asemassa olevia, heikkoja ja apua tarvitsevia Ruoki nälkäisiä, suoja kodittomia ja lohduta sairaita Julista: 1 Jumala, 1 usko, 1 kirkko, universumin huoltajat Kiitos tästä päivästä Nöyrin uskollinen huoltajasi (1. nimi)

1 Jumalan kunniaksi ja ihmiskunnan hyväksi Tätä rukousta

käytetään jokapäiväisenä osana päivittäistä rutiinia, yksin tai ryhmässä missä tahansa haluamassasi paikassa. Lausutaan jokaisessa CG-kokouksessa.



Päivittäinen ravinto Päivittäinen

on oltava juomakelpoista vettä. Vesi on viileää, suodatettua, juo lasillinen (0,2 l) 7 kertaa (aamu, aamiainen, alkupäivän välipala, lounas, myöhäinen päivällinen, päivällinen, yö). Yhteensä 1,4 l.

7 lasillista vettä voidaan täydentää muilla vesipohjaisilla juomilla: jauhettu kahvi, kaakaojauhe, tee (musta, vihreä, yrtti). Nämä tarjoillaan kuumana tai kylmänä. Kasvismehut ovat hyviä.

Ei hedelmämehua, ei limonadia! Ruokavalion suurin ei on fruktoosi !

Jokaisella viikonpäivällä on teema: Päivä

1: Vihannekset; Päivä 2: Siipikarja; Päivä 3: Nisäkäs; Keskiviikko:

Matelija; Päivä 5: Merenelävät; Viikonloppu: pähkinät, siemenet; Hauska päivä: Hyönteiset.



Syö 5 kertaa päivässä: "Aamiainen, Varhainen välipala, Lounas, Myöhäinen välipala, Päivällinen".

Aamu, Aamiainen sisältää, leipää, hunajaa, yrttejä, mausteita, kananmunaa, sipulia,...

Early Snack sisältää leipää, margariinia, yrttejä, mausteita, juustoraastetta, sipulia,...

Lounas sisältää salaatin,...

Late Snack sisältää hedelmiä ja/tai pähkinöitä ja/tai marjoja.

Illallinen sisältää, vihannekset, päiväteeman,...

7 ruokaa, joita tulisi syödä päivittäin: Sienet (sieni), jyvät (ohra linssi, maissi, kaura, hirssi, kvinoa, riisi, ruis, durra, vehnä), kuuma chili, sipuli (ruskea, ruohosipuli, valkosipuli, vihreä, purjo, punainen, kevät), persilja, makea paprika, vihannekset (parsa, pavut, parsakaali, porkkanat, kukkakaali, ituja,...). Nauti terveellisestä syömisestä! Ennen syömistä tulee kiitos!



1 Jumala odottaa kuulevansa sinusta!

Kiitos rukous Rakas 1

Jumala, kauneimman maailmankaikkeuden Luoja Kiitos, että annoit minulle päivittäistä juomaa ja ruokaa Eläen viimeisimmän viestisi mukaan Pyrin ansaitsemaan ravintoa joka päivä. Säästäköön minut tuskalta janolta ja turruttavilta nälkäkivuilta Sinun nöyriin uskollinen huoltaja-huoltaja (1. nimi)

1 Jumalan kunniaksi ja ihmiskunnan hyväksi Käytä tätä rukousta ennen jokaista syöttämistä!



Vältä epäterveellistä ravintoa: Alkoholi, keinotekoinen makeutusaine, fruktoosi (glukoosi, sokeri), geenimuunneltu ruoka (GM), käsin valmistettu ruoka.. Rasvainen, suolainen, makea pikaruoka. Hiilihapotettu juoma, joka sisältää: Alkoholia, kofeiinia, kolaa, natriumia, makeutusainetta!



Daily Plannerin tiedot

Sivujärjestys,

ohjeet: Päivittäin: Rutiini, Rukous, Sopivuus. Yhteystiedot: Hätä, osoitteet.

Rukoukset: Suunnittele, Suunnittelija, Aikasuunnittelija * -sivu

on jaettu 2 sarakkeeseen: Suunnittele / Analysoi

* Viikkosuunnittelija: vain 52 sivua. Daily Planner: vain 365 sivua.

Sivujen liite, ohjeet:

Aika: CG-kello, Shire Night Curfew, CG-kalenteri, Fun Day -teemat Pääsiäissuunnittelija:
vain 1 sivu. Quattro Planner: vain 1 sivu 7 käärröä (yleiskatsaus), kartta, mittaa
plus! Tyhjät sivut 'Ideoiden' kirjoittamista varten.

Käyttö

hauska päivä analysoi toimintaasi nykyiseen suunnitelmaan nähden ja syötä suunnitelmasi seuraavalle 6 päivälle (päivät 1-6).

Kun käytät Planneria töissä tai opiskelussa, älä anna 'Ajan' hallita sinua!

Aikaa ei saa käyttää ihmisten kiirehtimiseen. Ihmiskehoa ei ole suunniteltu kiirehtimään.

Älä anna ideoiden unohtua tai kadota. Joka päivä monia ideoita mietitään ja ne unohtuvat tai katoavat nopeasti. Syynä on se, että niitä ei ole säilytetty, tallennettu tai kirjoitettu muistiin. Parhaat menetetään!

Muisti on epäluotettava, kun on kyse uusien ideoiden säilyttämisestä ja vaalimisesta. Ota muistivihko (suunnittelija) tai tallennin mukaasi ja kun idea kehittyy, säilytä se! Ilmoita ideasi viikoittain!

1 Jumala odottaa kuulevansa sinusta!

Suunnittelijan rukous

Rakas 1 Jumala, kauneimman maailmankaikkeuden Luoja Auta minua suunnittelemaan päivittäisiä rutiinejani Analysoin ja tarkistan suunnitelmani Kannustan muita käyttämään Planneria Kiitos, Suunnittelijani yritän käyttää sitä lyhyen ja pitkän aikavälin suunnitteluun 1 Jumalan kunniaksi ja ihmiskunnan parhaaksi Tätä rukousta käytetään 'Päivittäisen rutiinin' aamuosassa!



Unen

lepoa tarvitaan selviytymiseen ja hyvään terveyteen. Päälepo on 'Sleep'. Se päättää päivittäisen rutiinin. 1/3 päivittäisestä ajasta kuluu makuulle, osa siitä on nukkumista. Selviytyäkseen ihmiskeho tarvitsee unta! 7 tuntia pitäisi kestää.

Unenpuute johtaa kuolemaan, mutta vasta erittäin tuskallisen masennuksen ja mielenpurkauksen jälkeen.

Rauhoittavan ja virkistävän unen saamiseksi makuuhuone on mahdollisimman pimeä.

Sisäisen ja ulkoisen melun puuttuminen on välttämätöntä. Yön ulkonaliikkumiskielto tekee tämän

mahdollista. **"Shire"** toteuttaa "Yön ulkonaliikkumiskielto".

Ennen nukkumaanmenoa on edellytykset. 1 tunnin pitäisi olla

kulunut ruokinnasta ja puhdistuksesta. Harjaa hampaat ja pese koko vartalo ennen nukkumaanmenoa. Palvo "unirukousta".

1 Jumala odottaa kuulevansa sinusta!

Unirukous Rakas

1 Jumala, kauneimman maailmankaikkeuden Luoja Suojaa minua, kun olen haavoittuvimmin Suojaa

minua levottomilta pahoilta ajatuksilta Anna minun nukkua rauhallista, parantavaa, elvyttävää unta Älä anna huolen häiritä unelmiani ja unta Anna minun muistaa vain suloinen unelmia **1**

Jumalan kunniaksi ja ihmiskunnan hyväksi Tätä rukousta

käytetään ennen nukkumaanmenoa!



Varaa jokaiseen yöpöytään juomalasi (ei muovia), joka on täytetty 0,2 litralla suodatettua vettä (ei lisäty) . Laita lasi yöpöydälle joka ilta ennen nukkumaanmenoa. **Huomautus!** Juo yöllä aina vessassa käynnin jälkeen ja kun kurkku on kuivunut, juo lepoa aamulla noustessa.

Varaa ikkunan viereisellä yöpöydällä 1 kullanvärinen lasikulho (1 vain kaksinkertaisille), joka sisältää yrttiseosta (aromaterapiaa) !

On normaalia nukkua 2 unta tauon välissä. Jos nouset ylös (käydäksesi vessassa...), palatessasi istu sängyn reunalle, juo vettä. Tee seuraavat harjoitukset (Kaikki harjoitukset tehdään istuen sängyn reunalla polvet hartioiden leveydellä). Joka kerta kun nouset ylös, tee erilainen harjoitus.

1st Harjoitus: Aseta kämmenet* polvien ulkoreunaa vasten. Paina kädet sisäänpäin ja polvet ulospäin, pidä 7 sekuntia (tunnet jännitystä käsissä, jaloissa, hartioissa). Rentoudu, hengitä, ei toistoja, siemaile vettä, makaa makuulle, nuku hyvin. * vaihtelu käyttää nyrkkejä. **2. harjoitus:** Tee

nyrkit* ja aseta ne polvien sisäpintaa vasten.

Paina nyrkit ulospäin ja polvet sisäänpäin, pidä 7 sekuntia (tunnet jännitystä käsissä, jaloissa, vatsassa). Rentoudu, hengitä, ei toistoja, siemaile vettä, makaa makuulle, nuku hyvin. *muutos käytä litteitä kämmentä.

3. Harjoitus: Taivuta käsiä (90%) rinnan tasolla, käännä vasenta kättä ylöspäin koukistaen sormia, käännä oikeaa kättä alas taivuta sormia. Lukitse sormet tiukasti yhteen. Vedä nyt käsiä vastakkaiseen suuntaan, pidä 7 sekuntia (tunnet jännitystä sormissa, käsivarsissa, rinnassa). Rentoudu, hengitä, ei toistoja, siemaile vettä, makaa makuulle, nuku hyvin. **4.**

Harjoitus: Taivuta käsiä (90%) rinnan tasolla käännä vasen käsi ylöspäin, käännä oikea käsi nyrkkiin. Aseta nyrkki käteen ja paina alas samalla paina avointa kättä ylöspäin, pidä 7 sekuntia. Peruuta, pidä 7 sekuntia (tunnet jännitystä käsissä, käsivarsissa, niskassa, rinnassa). Rentoudu, hengitä ja siemaile vettä, makuulle, nuku hyvin. Ei toistoja.

Ihmiset, joilla on jännittynyt selkä, lisäävät tämän harjoituksen jokaiseen harjoitukseen: Aseta kädet polvilleen. Kallista päätä taaksepäin taivuta taaksepäin ja keinuta eteenpäin menettämättä kosketusta polviin (tunnet jännitystä käsivarsissa, selässä, vatsassa). Rentoudu, hengitä, 7 toistoa, siemaile vettä, makaa, nuku hyvin.

Huomautus! Ihmiset, jotka istuvat paljon päiväsaikaan. On tehtävä yksi yöharjoittelu vuorotellen 2 tunnin välein.

Aamulla 7 tunnin unen jälkeen: Nouse ylös, ota

lasillinen suodatettua vettä, käy vessassa, tee 'Daily Fit (harjoitukset)', palvo 'Päivittäistä rukousta', pese kasvot, kädet, syö aamiaista, pukeudu.

Tarkista "Suunnittelijasi". Nyt olet valmis elämäkokemuksiin. Ulkotiloissa käytettävä suojavaatetusta sekä pään, silmien ja jalkojen suojausta.

Unen pidättäminen on kidutusta! Kidutus kuulusteluvälineenä ei ole hyväksyttävää. Kiduttajat asetetaan vastuuseen: **MS R7** Huoltajan

käyttö: CG NA:t (New Age -standardi) BS-1 (vuodevaatestandardi)! Vaadi ulkoisen melun puuttuminen yöllä (yöllä ulkonaliikkumiskielto)!

Yö ulkonaliikkumiskielto

Ihmiskehoa ei ole suunniteltu olemaan yöllinen. Ihmiset käyttivät väärin aivovoimaansa luodakseen yöllisen elämäntavan. Tämä elämäntapa ei ole hyväksi terveydelle. Yön ulkonaliikkumiskielto tarvitaan hyvän terveyden vuoksi.

7 tunnin yöllinen ulkonaliikkumiskielto klo 14-21* on pakollinen. Hyvään terveyteen, energiankulutuksen vähentämiseen, saastumisen vähentämiseen, villieläinten suojeluun. Rikollisuuden vähentäminen, hällinnon kustannusten vähentäminen ja lisääntymisen edistäminen. (22-6 tuntia, 24 tunnin pakanakello)

Kukaan ei työskentele (kaikki on kiinni) paitsi vähimmäishenkilökohtainen hätätilanne. Energiaa ei käytetä paitsi hätä- tai lämmityskäyttöön! 1 julkinen uutisradioasema on sallittu, kaikki muu viihde on kytketty pois päältä! Mikään valmistaja, toimisto tai jälleenmyyjä ei saa käyttää tai käyttää energiaa! Koteja saa käyttää

lämmitys (mekko lämmin), jäähdytys (mekko kevyt) äärimmäisillä säällä.

Yön ulkonaliikkumiskielto on pakollinen. Ihmiskehon ja paikallisen elinympäristön hyvinvointiin. Shire pakottaa yön ulkonaliikkumiskiellon Shire Rehabilitationin kautta **MS R1**. Toistuvat rikolliset menevät Provincial Rehabilitation **MS R3:een**.



Yön ulkonaliikkumiskielto pelastaa planeetan Maa!

AS it is Written It Shall Be

1 GOD



1 FAITH



1 Church

**Universe
Custodian
Guardians**

Law-Giver Manifest